



15/8/2006

זהר צמח וילסון



משחקי פירמידה

איזה אינטרסים עומדים מאחורי "פירמידת המזון" המפורסמת? זהר צמח וילסון חושף את האינטריגות הפוליטיות של האוכל

בראשית בראו תאגידי המזון האמריקאים את פוסטר "ארבע קבוצות המזון." פוסטר מנייר כרומו עמיד ומשובח. בנדיבות לב נתרמו הפוסטרים לבתי הספר, וכך כל כיתת לימוד זכתה להתקשט בפוסטר הצבעוני המלמד שעלינו (וכמובן על התלמידים הצעירים גם כן) לאכול מדי יום ביומו מזונות המשתייכים לכל אחת מאותן ארבע קבוצות המזון. ואלו הן אותן הקבוצות:

1. בשרים, עופות, דגים, שעועיות יבשות ואפונים, ביצים, ואגוזים
2. מוצרי חלב, כגון חלב, גבינה, ויוגורט
3. דגנים
4. פירות וירקות

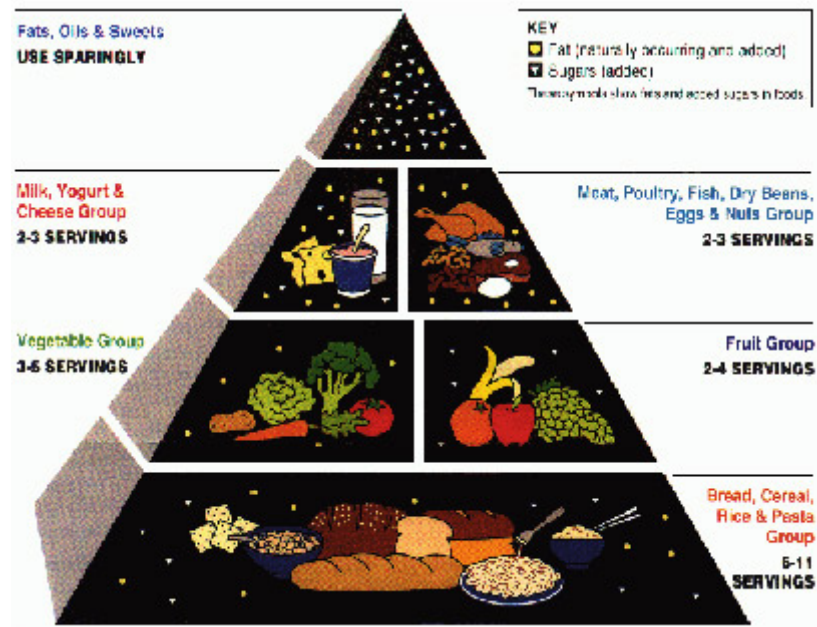
עד 1992 ההנחה הרווחת בקרב הרוב הכמעט מוחלט של האוכלוסיה הייתה שקומבינציית המזונות הנ"ל היא הפסיקה המוחלטת של החינוך התזונתי. לפי אותה פסיקה (והפוסטר) עלינו לאכול מדי יום ביומו כמות נכבדת של מוצרים מהחי, כולל הקפדה על צריכה יומיומית של מוצרי חלב. דגנים הושמו לקראת סוף הרשימה ופירות וירקות הוזכרו כמיקשה אחת.

תעשיות הבשר ותעשיות החלב האמריקאיות הפגינו נדיבות לב במימון הדפסת הפוסטר וחלוקתו למוסדות החינוך. האם הדאגה לבריאות האוכלוסיה וציבור התלמידים היא אשר פתחה את כיסם של תעשיות המזון? הפוסטר חונך דורות של ילדים להפוך לצרכנים נאמנים של מוצרי בשר וחלב מתוך אמונה תמימה שזוהי הדרך הנכונה והיחידה לבריאות טובה. ואמנם בארה"ב, בין השנים 1950 ו-2000 גדלה צריכת הבשר האדום השנתית הממוצעת לנפש ב-22% וצריכת העופות השנתית הממוצעת לנפש יותר משילשה את עצמה. נתונים אילו נמסרו ע"י משרד החקלאות האמריקאי. ואם לא די בכך, גופים לא ממשלתיים טוענים שהגידול בצריכת הבשר והעופות אף גבוה מכך.

ב-1992 בעקבות לחץ של קבוצות צרכנים ושל אירגוני בריאות עבר הפוסטר מטמורפוזה והפך ממלבן למשולש. משרד החקלאות האמריקאי נפרד לשלום מ"ארבע קבוצות המזון" והתגאה להציג את "פירמידת המזון."

פירמידת המזון, המציגה בבסיסה הרחב פירות, ירקות, ודגנים, מדגישה את חשיבותם התזונתית של מזונות אלו. אולם, הפירמידה מוצרי בשר וחלב בחלקה העליון והקטן יותר, בדיוק מתחת לשמנים, מתוקים, ושומנים, ומעודדת צריכה יומית של מזונות מקבוצת הבשר ומוצרי החלב.

מבולבלים? זוהי רק ההתחלה.



על השפיץ

מהציבור הוסתרה העובדה שבתוכנו המקורי אמורה הייתה הפירמידה לעמוד על השפיץ, כלומר צרה בתחתיתה ורחבה בחלקה העליון. הבשר ומוצרי החלב ימצאו קרוב לתחתית הפירמידה. תעשיות הבשר ומוצרי החלב חששו שמיצוב מוצריהם בתחתית יפגע בסקס אפיל שלהם ויגרם לירידה בצריכה.

מסעות הסברה ממומנים היטב ופגישות גלויות ונסתרות שיכנעו את משרד החקלאות האמריקאי להפוך את הפירמידה כך שתעמוד על בסיסה הרחב. הבשר ומוצרי החלב הועברו לשכון במרומי הפירמידה, בשכנות טובה עם דיירי הפנטהאוז (קומה אחת מתחת לאדונים שמני, שומני, ומתוקי).

באופן מעשי אין כל הבדל בכמות צריכת הבשר ומוצרי החלב היומית עליה ממליצה הפירמידה, בין אם היא עומדת על השפיץ או עומדת על בסיסה הרחב. אולם בתת המודע הימצאות הבשר ומוצרי החלב במיקום גבוה בפירמידה מיתרגמת לראייתם כחשובים יותר, וכתוצאה מכך כמות צריכתם עולה. הדרך לכוונות טובות רצופה בפירמידות הפוכות.

אחד הנימוקים בו משתמשות תעשיות הבשר ומוצרי החלב כדי לזכות בסיבסודים ממשלתיים ובפירסומי בריאות בשבחי בשר ומוצרי חלב במימון ממשלתי הוא שהן מספקות מקומות עבודה רבים ואם תהיה ירידה בצריכת מוצריהם, עובדים רבים יאבדו את מקומות עבודתם. אבטלה היא בהחלט נושא חשוב וכאוב, אך האם נכון הדבר למנוע אבטלה על ידי הטעיית הציבור לאכול מזון אשר איכותית ו\או כמותית אינו בריא עבורו? תופעה זו חוזרת על עצמה גם עם תעשיות מזון אחרות, כגון תעשיית הסוכר (על הסוכר והשפעותיו הבריאותיות נדון בכתבה נפרדת בעתיד).

כמו במקרים אחרים, הישועה מגיעה בעזרת פעילויות של אירגונים פרטיים וחוגי ממשלתיים התלויים פחות באינטרסים כלכליים, אף שחלקם מונע על ידי אינטרסים אידיאולוגיים. 'ועדת רופאים לרפואה אחראית' (PCRM) הוא ארגון אשר, כפי שמרמז שמו, מורכב מרופאים הרואים כחובתם לדאוג לאינטרס הציבור על ידי אספקת מידע ממחקרים מדעיים על תזונה בריאה וללא פגיעה מיותרת בבעלי חיים (הן בתעשיות הבשר ומוצרי החלב והן בתעשיות המבצעות ניסויים בבעלי חיים). ארגון זה, הזוכה

להכרה הולכת וגדלה, כבר ביצע חדירה אל ועדות קונגרס אמריקאיות ואף זכה בעתירות משפטיות בנושאים תזונתיים.

'המכון לתזונה משולבת' בניו יורק פועל לשינוי תודעת הבריאות על ידי הסמכת יועצי בריאות הוליסטית המפיצים את המסר המתון שבעזרת שינויים קלים בפירמידת המזון הממשלתית ניתן ליצור שיפורים משמעותיים בבריאותנו. בכתבה הבאה נרחיב את הדיבור על הפירמידה המשופצת ועל התיחסותה לתזונה מלאה ולזכות (וחובת) הציבור לגלות ולהחליט מה מזין אותו באמת.



על המחבר

זהר צמח וילסון הוא מורה ויועץ תזונתי המנחה סדנאות ברחבי העולם המשלבות תזונה, רוחניות, מדיטציה, וחגיגת החיים. מייסד מרכז Alok Holistic Health בניו יורק.