

The background features a purple and white radial gradient with two stage lights at the top corners and a crowd silhouette at the bottom. The main text is centered in a bold, dark purple font.

31 ימים ראשונים של טבעונות

המדריך

אורנה צפריר

יום 1 - איך תכינו את עצמכם להצלחה בתהליך?



יום 1: איך תכינו את עצמכם להצלחה בתהליך?

אם אתם רוצים לעבור לטבעונות ולא יודעים איך בדיוק לעשות זאת, הגעתם למקום הנכון! פה תקבלו את כל מה שאתם צריכים – המידע, הכלים, התמיכה והיעוץ - בכדי לבצע את המעבר בהצלחה, בקלות ובהנאה.

להיות טבעוניים זה הרבה יותר קל ממה שאתם חושבים ואני מקווה שהתוכנית הזאת תעזור לכם לבצע את המעבר בצורה פשוטה יותר.

אני לא ממליצה לעבור קודם לצמחונות, ימי שני ללא בשר, צריכת מוצרי "חופש" וכדומה כי כל הגישות הללו מפספסות את המטרה: לנהוג במוסריות ולהפסיק לגמרי את הניצול וההרג של בעלי החיים (בכוס חלב ישנה את אותה כמות הסבל כמו בסטייק, באתר יעלה בהמשך מידע נוסף בנושא). במקום זאת, הדרך שלי היא לקיחת צעדי טבעונות קטנים או גדולים.

למה צעדי טבעונות?

האם אתם רוצים להיות בריאים יותר? האם אכפת לכם מהעוול שנעשה לבעלי החיים? האם אכפת לכם מכדור הארץ? אם כן, בצעו צעדים שהם 100% טבעוניים. אפילו אם זה אומר שאתם מתחילים עם ארוחה טבעונית אחת בשבוע. למדו משהו חדש לגבי טבעונות בכל שבוע ואז יישמו את הידע החדש הזה בחיים שלכם. התחילו כבר היום לבצע שינויים ואתם מהר מאוד תשיגו את התועלות הבריאותיות, את שלוות הנפש ואת התועלות הרבות האחרות שקורות כאשר מיישמים טבעונות.

יכול להיות שבהתחלה זה יראה לאנשים סביבכם מוזר שאתם אוכלים טבעוני רק באופן חלקי. אף פעם אל תתנו לאף אחת להמעיט בערך המאמצים שלכם להיות טבעוניים. בכל פעם שאתם מסרבים למוצר שבא מן החי – כל עוד שאתם כמובן מחליפים אותו באופציה טבעונית ולא במוצר אחר מהחי – אתם מצילים חיים של בעל חיים.

אם הרעיון של להיות טבעוניים מעניין אתכם זה אומר שכנראה הגעתם לנקודה בחייכם שבה אתם בודקים את בחירות סגנון החיים הנוכחי שלכם ואת מערכת האמונות שלכם. כדי לבצע

החלטות מיוחדות אני ממליצה לחקור ולבדוק בדיוק מה זה טבעונות ולחנך את עצמכם כך שתוכלו לבצע את השינוי בביטחון.

הגדרה של טבעונות:

"פילוסופיה ואורח חיים השואפים להימנע ככל הניתן מכל הדרכים של ניצול ואכזריות כלפי בעלי חיים עבור מזון, הלבשה וכל מטרה אחרת. כמו כן, הרחבה וקידום שימוש בחלופות שאינן מן החי, עבור תועלת האדם, בעלי החיים והסביבה. מבחינה תזונתית, המושג מתאר את הנוהג להימנע ממזון מן החי"

המשימה היומית שלכם:

קראו את המאמר שבאתר: [הכלי היעיל ביותר לעשיית שינוי: 30 יום להצלחה בהרגל חדש](#)



הכלי היעיל ביותר לעשיית שינוי: 30 יום להצלחה בהרגל חדש

הכלי היעיל ביותר לעשיית שינוי: 30 יום להצלחה בהרגל חדש

כלי חזק ויעיל ביותר לשינוי הרגלים הוא הגדרת השינוי לתקופה ספציפית - 30 יום ניסיון. זוהי דרך נהדרת לפתח הרגלים חדשים ומה שהכי טוב – זה מאוד פשוט.

בואו נגיד שאתם רוצים להתחיל הרגל חדש או להפסיק הרגל שלילי כלשהו. כולנו יודעים שלהתחיל ולהיצמד להרגל חדש בשבועות הראשונים זה החלק הקשה. ברגע שנכנסים לזה ומתרגלים, זה הרבה יותר קל להמשיך, אך הרבה פעמים אנחנו משכנעים את עצמנו אפילו לא להתחיל בגלל שאנחנו תופסים את השינויים כמשהו קבוע ולא יכולים לדמיין את עצמנו בלי ההרגל הזה. באותו הרגע, שאנחנו רוצים לבצע את השינוי, זה נראה לנו יותר מידי לחשוב על לעשות שינוי גדול ולהתמיד בו כל יום במשך שארית חיינו כאשר אנחנו עדיין רגילים לעשות את ההפך ממנו. ככל שאנחנו יותר חושבים על השינוי כמשהו קבוע, כך אנחנו יותר מתמהמהים ונשארים במקום.

אבל מה אם נחשוב על לעשות שינוי זמני – נגיד ל-30 יום – ואז אנחנו חופשיים לאחר מכן לחזור בחזרה להרגל הקודם שלנו? זה כבר לא נראה כל כך קשה. לדוגמא, לבצע פעילות גופנית כלשהי במשך 30 יום ואז להפסיק או לסדר את הבית בכל ערב במשך 30 יום ואז להפסיק.

האם זה נראה לכם אפשרי? זה עדיין דורש מעט משמעת והתחייבות אבל לא כמו לעשות שינוי קבוע. במצב כזה, כל קיפוח נתפס הוא רק זמני ובנוסף, במשך שלושים היום האלו אתם תשיגו את היתרונות של השינוי שעשיתם. זה כבר לא נראה כמשהו קשה כל כך. זה בסך הכל חודש מהחיים.

עכשיו, אם אכן תשלימו את תקופת הניסיון של שלושים הימים, מה הולך לקרות?

ראשית, השינוי יתבסס כבר כהרגל ויהיה קל יותר להמשיך איתו.

שנית, כבר לא תהיה ההיצמדות להרגל הישן.

שלישית, יהיו לכם 30 ימים של הצלחה, מה שייתן לכם ביטחון גדול יותר שאתם יכולים להמשיך עם ההרגל החדש בהצלחה וביטחון.

רביעית, תשיגו 30 ימים של תוצאות, מה שייתן לכם פידבק מעשי לגבי מה שאפשר לצפות לו אם תמשיכו. מה ששם אתכם במקום טוב יותר לבצע החלטות מיועטות לטווח הארוך.

לכן, ברגע שסיימתם את תקופת הניסיון של 30 יום, היכולת שלכם להפוך את ההרגל לקבוע גדלה מאוד. אבל גם במידה ואתם עדיין לא מוכנים להפוך את זה לקבוע, ניתן להאריך את תקופת הניסיון ל-60 יום או 90 יום. ככל שתקופת הניסיון תהיה גדולה יותר, כך זה יהיה קל יותר לקבע את ההרגל החדש לכל החיים.

עוד יתרון של הגישה הזאת הוא שאתם יכולים להשתמש בה בכדי לבחון הרגלים חדשים שאתם לא ממש בטוחים אפילו שתרצו להמשיך בהם כל החיים. במקרה הזה, בצעו תקופת ניסיון של 30 יום ואז העריכו מחדש. אין שום בושה בלהפסיק אם אתם יודעים שההרגל החדש לא מתאים לכם.

הנה כמה דוגמאות לתקופות ניסיון שניתן לעשות:

1. לעבור לתזונה חיה (טבעית וללא בישול).
2. לוותר על צפייה בטלוויזיה (ניתן להקליט את כל התוכניות האהובות עליך ולראות אותן רק בסיום תקופת הניסיון).
3. לסדר את הבית כל יום במשך 30 דקות
4. להיפטר כל יום מחפץ מיותר בבית (למכור, לתרום או לזרוק).
5. לוותר על סיגריות, שתיה ממותקת, קפה או כל דבר אחר במשך 30 יום.
6. לקרוא שעה ביום ספרים או מאמרים בנושא כלשהו שמעניין אתכם.
7. לבצע מדיטציה בכל יום.
8. להכין מתכון חדש בכל יום.

שוב, אל תחשבו שאתם חייבים להמשיך את ההרגלים האלו מעבר לשלושים הימים. חשבו על התועלות שתשיגו רק משלושים הימים הללו. אתם יכולים לבצע הערכה מחודשת אחרי תקופת הניסיון כדי לראות אם מתאים לכם להמשיך עם ההרגל החדש.

הכוח של הגישה הזו נמצא בפשטות שלה. תנו ניסיון לתקופת הניסיון.

ובהקשר של טבעונות, גם אם זה נראה לכם קשה, קיצוני, מוזר או בלתי אפשרי עבורכם, התחייבו ל-30 יום ותעקפו את המחסום המנטלי לעשיית שינוי.

יום 2 - למה טבעונות?



למה טבעונות?

כאן אני רוצה לפרט את הסיבות שלי לבחירה באורח חיים טבעוני. אני בחרתי בטבעונות בכדי לא לקחת חלק בסבל, בניצול ובאלימות כלפי בעלי החיים. אני תומכת בגישה האבולוטיבית שקוראת לבטל כל ניצול של בעלי חיים, לפניכם העקרונות המרכזיים שלה:

עקרונות הגישה האבולוטיבית

1. הגישה האבולוטיבית לזכויות בעלי החיים דוחה כל שימוש בבעלי החיים וטוענת שלכל היצורים החייתיים, אנושיים או לא אנושיים, יש זכות אחת: הזכות הבסיסית שלא להתייחס אליהם כרכושם של אחרים.
2. ההכרה שלנו בזכות הבסיסית הזאת משמעותה שאנחנו חייבים לבטל ולא רק להסדיר ניצול בעלי חיים ממוסד מכיוון שזה מבוסס על ההנחה כי בעלי חיים הם רכושם של בני האדם.
3. הגישה האבולוטיבית רואה בטבעונות כבסיס המוסרי וטוענת שאנחנו לא יכולים לבצע הבחנה מוסרית קוהרנטית בין בשר ומוצרי בעלי חיים אחרים כגון מוצרי חלב או ביצים או בין אכילת מזונות מן החי ובין השימוש בבעלי החיים לבגדים ולמוצרים אחרים.
4. הגישה האבולוטיבית מקשרת את המעמד המוסרי של החיות עם חישה בלבד ולא עם כל מאפיין קוגניטיבי אחר. חישה היא מודעות סובייקטיבית; יש מי שתופס וחווה את העולם. ליצור חייתי יש אינטרסים; כלומר, העדפות ורצונות. אם יצור הוא חייתי אז זה הכרחי ומספיק ליצור שתהיה לו הזכות שלא ישתמש בו כאמצעי למטרה של בני אנוש, מה שבקורלציה, מטיל על בני האדם חובה מוסרית לא להשתמש ביצור הזה כמשאב. זה לא עניין של שימוש "אנושי" של החיה הזאת. למרות שפחות סבל הוא טוב יותר מאשר יותר סבל, שום שימוש לא יכול להיות מוצדק מבחינה מוסרית.
5. כפי שאנו דוחים גזענות, סקסיזם, אפליה על רקע גיל והטרסקסיזם, אנו דוחים סוגנות. המין של יצור חייתי הוא לא יותר סיבה למנוע את ההגנה של זכות היסוד הזאת מאשר גזע, מין, גיל, או נטייה מינית היא סיבה לשלול חברות בקהילה המוסרית האנושית לבני אדם אחרים.
6. אנחנו מכירים בעיקרון של אי-אלימות כעיקרון מנחה של התנועה לזכויות בעלי החיים. אלימות היא הבעיה; היא לא שום חלק מהפתרון.

מקום טוב להתחיל בו את המסע הטבעוני שלכם הוא להבין למה טבעונות היא הבחירה הנכונה עבורכם ואתם יכולים להתחיל זאת כאן: האתר הזה מעוצב כספרייה ענקית של מקורות, כלים ומידע ויש בו את כל מה שאתם

זקוקים לו כדי לבצע בחירות מודעות של צריכה ואכילה אשר מיושרות עם הערכים שלכם.

משימה יומית

למידה וצבירת ידע - גלו את הלמה שלכם

צפו בסרטונים ובהרצאות בכדי לדעת:

1. איך הפעולות שלנו משפיעות על בעלי חיים בכל תחום בחיינו ופולשות לכל היבט בחייהם.
 2. מהי תזונה טבעונית בריאה ומהם הסכנות הבריאותיות של תזונה מן החי.
 3. את כל המידע שאתם זקוקים לו לדעת שביצעתם את הבחירה הנכונה ולהיות בביטחון בדרך שבחרתם. בדף שמצורף ליום זה מרכזים הסרטונים וההרצאות שמעבירים מידע על טבעונות ובעלי חיים ותזונה טבעונית בצורה הטובה ביותר לדעתך.
- ממליצה להקדיש את הזמן לצפות לפחות בהרצאה אחת.

קובץ להורדה:

[סרטונים והרצאות.pdf](#)

הרצאות וסרטונים על טבעונות

(לחצו על שם ההרצאה כדי לעבור ישירות לסרטון)

קירות שקופים – הרצאה מרתקת ולדעתי פשוט חובה לכל אחד ואחת.

פרויקט קירות שקופים של טל גלבוש ורועי שפרניק חושף את התעשיות הרחוקות מעין ולב הציבור אשר מציגות מציאות בדיונית בעזרת כלי התקשורת המסובסדים במיליארדים וכן חלק מקשרי ההון שלטון של תעשיות אלו והנזקים הבריאותיים והאקולוגיים שמצונזרים גם כן ומשפיעים על עתיד כולנו, הגיע הזמן לדעת את האמת, למענכם ולמען ילדיכם.

איך הפסקתי עם התירוצים והתחלתי לאכול נכון

איך טבעונות ולמה טבעונות? קולין פטריק-גודרו (המדהימה...), כוהנת הבישול האמריקנית, בהרצאה משעשעת ומעוררת תיאבון שמזכירה לכולנו כמה הטבעונות היא קלה וברירה.

ארט'לינגס - סרט שכל אדם חייב לראות

ארט'לינגס הוא סרט תיעודי רב עוצמה, המראה את הקשר בין בני-אדם לבעלי-חיים אחרים החיים איתנו על כדור הארץ. הסרט עטור הפרסים, מציג את הזלזול האנושי וחוסר הכבוד הבסיסי ליצורים אחרים בעולם ומשאיר את הצופים עם סימני שאלה רבים. זהו סרט חובה לכל אדם המעוניין לדעת מהי המציאות היומיומית של בעלי החיים בתעשיות השונות, ולכל מי ששואף לעשות שינוי בעולם.

לצאת מהמטריקס - 101 סיבות לבחור בגלולה האדומה

הרצאה מרתקת ומצחיקה המועברת בכישרון רב ע"י ג'יימס וויילדמן מארגון a.aff. בהרצאה ג'יימס מדבר על הרגלי חשיבה, אמונות ומדגים באופן מעניין ביותר כיצד אנו יכולים לשנות את הפרספקטיבה שלנו לגבי בעלי חיים.

ההרצאה הכי חשובה שתשמעו אי פעם - גארי יורופסקי

הרצאה מטלטלת ופופולרית ביותר של גארי יורופסקי על זכויות בעלי-חיים וטבעונות שהתקיימה באוניברסיטת ג'ורג'יה טק בקיץ 2010. יורופסקי שופע ידע, מנפץ מיתוסים נפוצים, ומעלה נקודות מרתקות אודות בחירותינו האישיות היומיומיות. כאן ועכשיו, בהישג ידינו, למען חברה צודקת יותר, וגוף ונפש בריאים יותר. כל זאת, עם כריזמה נדירה ולב ענק. זוהי הרצאה חובה עבור כל אדם אשר אכפת לו מבעלי-חיים לא-אנושיים או המעוניין להפוך את העולם למקום טוב יותר.

קרניזם: הפסיכולוגיה של אכילת בשר

הרצאה מרתקת ופורצת דרך של ד"ר מלאני ג'וי המנתחת באופן מבריק את האידיאולוגיה השלטת בחברה האנושית - קרניזם, לפיה אכילת בעלי חיים (מסוימים) היא מוסרית.

Vegucated

אמנם הסרט הוא באנגלית וללא תרגום אבל בכל זאת אני ממליצה עליו. זהו סרט שיוצרו אומרים שהוא בחלקו ניסוי חברתי ובחלקו קומדיית הרפתקאות. הסרט עוקב אחר שלושה אוכלי בשר וחלב מניו יורק שהסכימו לאמץ דיאטה טבעונית למשך שישה שבועות.

הון שלטון מזון – ההרצאה

הרצאה זו מועברת על ידי רועי שפרניק, המציג תמונה שעל כל אזרח במדינת ישראל לדעת אותה, כיצד עובדת מערכת הבריאות והתזונה בישראל, קשריה עם בעלי ההון והתאגידים הגדולים, שליטתה על כל איגודי הרופאים, בתי הספר לתזונה, עמותות התזונאיות, התקשורת, הפוליטיקה, ארגוני הכשרויות, הוטרנירים וכך הלאה במטריקס שהם בנו לנו.

לסרטונים נוספים:

באתר **גארי TV** ישנם עוד סרטונים רבים על טבעונות וזכויות בעלי חיים המחולקים לפי קטגוריות כמו: האמת מאחורי התעשיות, בריאות, אקולוגיה, הומור, קליפים, אנימציות, פרסומות ועוד. מומלץ מאוד!

יום 3 - איזו שיטה אתם בוחרים?



יום 3: איזו שיטה אתם בוחרים?

יש נתיבים שונים שניתן ללכת בהם כדי להגיע בסופו של דבר לחיים טבעוניים. אני מביאה לפניכם כמה הצעות וממליצה לכם לבחור את הדרך שמתאימה לכם. אני באופן אישי הייתי כ-5 שנים צמחונית ואז עברתי לטבעונות. הורדתי מיד את כל מוצרי החלב ואת הביצים לקח לי את קצת זמן להוריד גם מהתפריט.

שיטה 1: לעבור לטבעונות בין לילה

אם הבנתם שהדרך היחידה לחיות ביישור עם הערכים שלכם של מוסר, צדק וחמלה זה להפסיק לאכול מוצרי בעלי חיים, אז אל תתנו לשום דבר לעמוד בדרכם: עברו לטבעונות עכשיו. זה בדרך כלל הפתרון הפשוט ביותר מכיוון שלהיות טבעוני זה באמת קל! לעומת זאת, אם מתאימה לכם יותר הגישה ההדרגתית, בצעו את אחת הדרכים שמוצעות בהמשך.

שיטה 2: ארוחות טבעוניות: צעדים 1-2-3-4

צעד 1: ארוחות בוקר טבעוניות. להתחיל במעבר לארוחות בוקר טבעוניות: התחילו את היום עם ארוחת בוקר טבעונית.

צעד 2: ארוחות צהריים: לאחר שבוע של ארוחות בוקר טבעוניות, הוסיפו גם ארוחות צהריים טבעוניות.

צעד 3: ארוחות ערב: לאחר שבוע של ארוחות בוקר וצהריים טבעוניות, הוסיפו גם ארוחות ערב טבעוניות.

צעד 4: נשנושים. כעת, שאתם כמעט לגמרי טבעונים, חשבו על רעיונות חדשים לנשנושים ודברים קטנים שאתם יכולים לאכול במהלך היום. למשל, פירות וירקות, פריכיות אורז, פירות יבשים, אגוזים וכו'.

שיטה 3: יום ראשון טבעוני

התחילו את השבוע עם יום ראשון טבעוני. במהלך סוף השבוע תכננו את הארוחות של יום ראשון (העזרו בכלים שבאתר זה).
לאחר שבוע, הוסיפו גם את יום שני כך שאתם אוכלים טבעוני יומיים בשבוע.
לאחר שבוע הוסיפו את יום שלישי ואז את רביעי וכך הלאה. כך במהרה, יום אחד יהפוך ל-7 ימים בשבוע של אוכל טבעוני.

שיטה 4: 3-5-7 ימים טבעוניים

3 ימים בשבוע: בחרו 3 ימים, למשל ראשון, שלישי וחמישי שיהיו הימים הטבעוניים בשבוע.
5 ימים בשבוע: הוסיפו יומיים ואכלו טבעוני 5 ימים בשבוע.
7 ימים בשבוע: אחרי שאתם כבר טבעוניים רוב השבוע, לקחת את הצעד הבא זה ירגיש כבר די טבעי. הוסיפו כעת את היומיים שנותרו והפכו לטבעוניים בכל ימות השבוע.

משימה יומית:

בחרו את הדרך שלכם

בחרו את השיטה העדיפה עליכם ורשמו אותה במחברת/קובץ התוכנית שפתחתם. התחילו כבר ליישם את מה שבחרתם בימים הקרובים. בהמשך התוכנית תקבלו רעיונות רבים ומתכונים לארוחות קלות וטעימות שיעזרו לכם בדרך שאותה בחרתם.

יום 4 - ליצור כוונות ומטרות



יום 4: ליצור כוונות ומטרות

לפני שניכנס לחלק המעשי של התזונה הטבעונית – מה לקנות, מה לאכול, מה ואיך לבשל, איך להשיג את המרכיבים הבריאותיים ממה שאנחנו אוכלים ועוד ועוד – נרצה להתחיל עם קביעת **כוונות ומטרות**.

מטרות וכוונות

מהן מטרות? מטרות הן לגבי התוצאה המבוקשת. הן נוטות להיות מדידות ומוחשיות.

מהן כוונות? כוונות זהו המיינדסט המתאים כדי להשיג את התוצאה המבוקשת.

יש הבדל ברור בין מטרות וכוונות. כוונות יוצרות מוטיבציה של למה ואיך אנחנו רוצים לגשת למשהו. הן קשורות יותר לתהליך מאשר לתוצאה הסופית. מטרות לעומת זאת הן יותר לגבי תוצאות אשר ניתן בסוף התהליך לסמן שהשגנו אותן.

לדוגמא:

הכוונות שלי הן:

- לעבור את התהליך הזה עם ראש פתוח
- להיות מוכנה להתמודד עם מידע או תמונות שיכולים להיות קשים או לא נוחים עבורי.
- לעשות את השינוי עם שמחה והתלהבות
- לא לתת לפחד (מהלא נודע או ממה שהיה חדש) להדריך אותי

המטרות שלי הן:

- ללמוד 10 מתכונים חדשים לארוחות בוקר, צהרים וערב.
- ללמוד מהי תזונה בריאה ולאכול בריא לפחות 80% מהיום.
- להפסיק לגמרי לצרוך מוצרים מן החי.

כדי שנוכל להשיג את המטרות שקבענו, כדאי מאוד שהן יהיו מציאותיות.

משימה יומית

קבעו לכם כוונות ומטרות אישיות למהלך התוכנית.

הנה כמה שאלות שיעזרו לכם לעשות זאת, ענו עליהם במחברת/קובץ התוכנית.

שאלות לקביעת מטרות וכוונות

- איך אני מרגיש/ה עכשיו, בתחילת התהליך?
 - פיסית -
 - רגשית -
 - רוחנית -
- מהם הכוונות שלי בביצוע התהליך הזה?

- אילו מטרות אני רוצה להשיג בסיום 31 הימים?

- ממה אני הכי מפחד/ת או חרד/ה לגביו?

- מה אני צופה שיהיה ההיבט המאתגר ביותר של התהליך?

- מה אני צופה שיהיה ההיבט המלהיב ביותר של התהליך?

במהלך התהליך ניתן לשנות ולהתאים את המטרות וכן בתום 31 הימים ניתן לענות שוב על השאלות הללו ולראות את השינויים שהתרחשו.

יום 5 - מהו אוכל טבעוני?



יום 5: מהו אוכל טבעוני?

אנחנו נוטים לשים אוכל "נורמלי" או רגיל במשבצת אחת ואוכל טבעוני במשבצת אחרת אבל האמת היא שאוכל טבעוני הוא אוכל שמוכר לכולנו: ירקות, פירות, דגנים, קטניות, אגוזים, זרעים, עשבים ותבלינים.

אוכל טבעוני זה גם מוצרים כמו קמח, סוכר, קקאו, שיבולת שועל וכו'.

אז הרבה למעשה ממה שאנחנו כבר אוכלים הוא טבעוני ומוכר רק שאנחנו לא מתייחסים אליו כך.

מילדות מלמדים אותנו שבשר, מוצרי חלב וביצים הם אוכל נורמלי ושתזונה טבעונית היא עם חוסרים או של פריקים של בריאות או מיועדת לאנשים עם אלרגיות שונות. זוהי רק תפיסה מוטעית שחוזקה במשך השנים על ידי הסביבה שלנו ותעשיות המזון מן החי.

אז כפי שכבר ראינו, יש המון ממה שאנחנו אוכלים שהוא כבר טבעוני: פסטה, לחם, פתיתים, תפוחים, בננות, אבוקדו, צ'יפס, חומוס, פלאפל, קוסקוס...

המזונות שאנחנו בוחרים, הארוחות שאנחנו מכינים והבחירות שלנו – הם כולם הרגלים; הרגלים תרבותיים, אישיים, משפחתיים וחברתיים.

כל פעולה שאנחנו מבצעים, כל מוצר שאנחנו קונים, כל שקל שאנחנו מבזבזים, לכל דבר שאנחנו עושים או אוכלים יש השפעה על משהו או מישהו אחר. אין פעולות ניטרליות. זה אומר שיש לנו אחריות וכמות עצומה של כח. אנחנו בוחרים לא אם אנחנו רוצים לעשות הבדל או לא אלא האם ההבדל שאנחנו באופן בלתי נמנע עושים, יש לו השפעה חיובית ואו שלילית.

ברגע שאנחנו בוחרים לעבור לתזונה טבעונית, אנחנו בוחרים למנוע סבל, אלימות וניצול.

כיצד מתחילים?

אנחנו רוצים קודם כל למלא את המטבח שלנו עם מוצרי בסיס טבעונים כך שנוכל להכין מגוון תבשילים ומאכלים טעימים.

הערה: בצעו את הצעדים בהתאם לתוכנית שבחרתם בימים הקודמים (מעבר כולל לטבעונות / מעבר הדרגתי).

צעד 1: בדקו מה יש לכם כבר עכשיו שהוא טבעוני

הסתכלו בארונות המטבח שלכם, במקרר ובפריזר ובדקו מה יש לכם כבר עכשיו שהוא טבעוני. אולי תמצאו פסטה, רוטב עגבניות, חמאת בוטנים, אורז, קטניות בשימורים כמו חמוס, שעועית, ירקות קפואים, ירקות רגילים או פירות.

צעד 2: להיפטר ממוצרים מן החי

עכשיו אני רוצה שתבחינו בכל המאכלים הלא טבעוניים שיש לכם במטבח כמו בשר, חלב, גבינות וביצים.

המלצתי היא להיפטר מהם בהקדם ולהחליפם באלטרנטיבות טבעוניות ובריאות.

צעד 3: ללכת לקניות

צאו לקניות טבעוניות בסופר ובחנות הטבע, היעזרו ברשימת הקניות המצורפת.

קנו ראשית את המוצרים הבסיסים שניתן להכין מהם מגוון של ארוחות קלות וטעימות:

מגוון של ירקות – עלים ירוקים כמו חסה, פטרוזיליה וירקות אחרים כמו כרוב סגול, חציל, גזר, קישואים וכדומה.

מגוון של פירות – בננות, פירות העונה, פירות יער קפואים וכדומה.

מגוון של קטניות – שעועית לבנה, תורמוס, חמוס, עדשים וכדומה.

מגוון של דגנים מלאים - פסטה מחיטה מלאה, קוסקוס מלא

אגוזים ופירות יבשים – תמרים, צימוקים, אגוזי מלך, קשיו וכו'.

משימה יומית

בצעו את צעדים 1-3, היעזרו ברשימת הקניות המצורפת.

רשימת קניות להורדה:

[רשימה טבעונית.pdf](#)

אני מצרפת גם את רשימת הקניות כקובץ שניתן לערוך,

שתוכלו להוסיף מצרכים או להוריד ולסדר אותה כפי שנוח לכם.

[רשימה טבעונית.docx](#)



רשימת קניית טבלאות

<u>צגנים</u>	<u>אגזנים</u>	<u>פירות</u>	<u>ירקות וצ'לים ירוקים</u>
אורז לבן	אגוזי ברזיל	אבוקדו	אספרגוס
אורז מלא	בזנים	אבטיח	אפונה
אורז בסמטי	אגוזי לוז	אגס	ארוזאה
אחרנט	חקדמיה	אוכמניו	ארכישוק
בורגול	אגוזי מלך	אננס	ארכישוק ירושלמי
גריסי פנינה	ערמונים	אנונה	צ'צ'צ'י
דונן	פיסאוק	אפרסק	זוק צ'י
ה'טה	פקאן	אפרסמון	ג'טה
ה'ט	צנוברים	אשכוליג	גמיה
כוסמין	קשיו	אגוז	ג'ט
כוסמא	קוקוס	בננה	ג'ט סגול
קינואה	אגוז קולה	גויאבה	ג'ט ירוק
שיבולת שועל	שמשום	דובדבנים	ברוקולי
שיפון	סקדים	מוצ'ו	גזר
גירס		ג'ט	גמ'טה
	<u>פירות יבשים</u>	גרוז	דייקון
	אננס מ'יובש	ג'מון	דאוריג
	מוצ'ו מ'יובש	ג'צ'י	דאג
	שמשום מ'יובש	מלון	ג'גים
	צ'מוקים	מנגו	זוקיני
	שזיפים מ'יובשים	מנדרינה	גורש'ל
	גמרים	שמשום	גמ'טי
	ג'וג'י ברי	נקטרינה	גטה מסולסלג
		סזרס	גטה ערביג
	<u>קניו</u>	ענבים ירוקים	גטה עגולה
	אזוקי	ענבים שזורים	גטה אלון ירוק -
	מומס	פפאיה	אלון אזום
	טמפה	פומאה	גטה א'יסברג
	לוביה	פומא'יג	גטה משי
	מאש	פאל	ג'ט
	סויה	פאל שזור	גרגל
	עזשים כגמון	פסיפורה	כוסברה

<ul style="list-style-type: none"> ○ אבקה אפיה ○ אבקה סודה לשגיה ○ אבקה סוכר ○ אינסטנט פודינג ○ וניל / שוקולד ○ גרעיני גירס ○ אפוקורן ○ גרנולה ○ זיגים בקופסאוו ○ שיחורים ○ מאאג בואנים ○ מאאג קשיו ○ מומל ○ מומל יין ○ מומל גפואים ○ מומל בלסמי ○ אלווה ○ ארדל (דיז'ון) ○ גרעירים ○ אופו ○ אג'נה גולמיה ○ אג'נה ○ מי ורדים ○ מי קוקוס ○ מלפפונים מנוצים ○ ממרח מומוס ○ ממרח שוקולד ○ פרווה ○ סייטן ○ פגיג' קוקוס ○ צלפים ○ קורנפלאור ○ קקאו נא ○ קרם קוקוס 	<ul style="list-style-type: none"> ○ צרעים שורו ○ צרעים ירוק ○ פול ○ שעוציג אדומה ○ שעוציג לבנה ○ שעוציג לימה ○ שעוציג מנומרג ○ שעוציג שורה ○ גרמוס <p style="text-align: center;"><u>צרעים וגרעינים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ גרעיני מניו ○ גרעיני דלעג ○ צרעי פשט ○ צרעי פרג ○ צרעי צ'יה ○ קצא ○ שומס <p style="text-align: center;"><u>אלבאמא:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אלב אורז ○ אלב אגוזי לוז ○ אלב סויה ○ אלב קוקוס ○ אלב שקדים ○ אלב שיבולא שול <p style="text-align: center;"><u>רטבים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ קטשופ ○ רוטב טריאקי ○ רוטב ברביקיו ○ רוטב סויה 	<ul style="list-style-type: none"> ○ קוקוס ○ קיווי ○ קרמבולה ○ קלמנטינה ○ ריחון ○ שזיל ○ שסק ○ גאנה ○ גוג ○ גוג על ○ גמר ○ גפוז ○ גפוא <p style="text-align: center;"><u>מנווג "על":</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אסאי ○ מאקה (אבקה) ○ ספירולינה ○ קקאו נא ○ קפה ירוק <p style="text-align: center;"><u>גבלינים ומספוא:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אבקה צילי ○ אבקה קארי ○ אגוז מוסקט ○ אורגנו ○ אניס ○ ג'ינג'ר ○ הל ○ וניל ○ זנגוויל ○ זעפרן ○ זעגר ○ גילבה ○ ארדל 	<ul style="list-style-type: none"> ○ כרוז ○ כרוז ניצנים ○ כרוז סיני ○ כרוזיג ○ כרישה ○ לזבוג דקל ○ לפג ○ מלפפון ○ מנגולד ○ נבטי אספספג ○ (אלפלפה) ○ נבטי אמניה ○ נבטים ○ סלק ○ סלרי - עלים ○ ושורש ○ עגבנייה ○ על ○ עלי בייבי ○ עלי גפן ○ פטרוזיליה ○ פטריוג ○ פלפל ירוק ○ פלפל צהוב ○ צנון ○ צנוניג ○ קיל ○ קולרבי ○ קישוא ○ רוקט ○ שום ○ שומר ○ שמיר ○ שן הארי ○ שעוציג ירוקה
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ○ ריבה ○ רסק עגזניו ○ רסק גפומים ○ שזבי סויה ○ שוקולד חריר פרווה ○ שוקולד צ'יפס ○ שנג צמחי ○ שמרי בירה ○ שמרים טריים / ○ ישים ○ גה ירוק ○ גה רזיל ○ גמציגוניל 	<p><u>חוצרי איטה ואורז</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ביסקוויטים ○ לאם, לאמניו ○ ופיג ○ פסטה ואטריו ○ פריכיו (אורז, ○ שיבולג שול ○ וכדומה) ○ פגיגים ○ קוסקוס ○ קרקרים <p><u>שנים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ שן אבוקדו ○ שן זיג ○ שן אמניו ○ שן סויה ○ שן פסג ○ שן קוקוס ○ שן קנולה ○ שן שומום ○ שן גירס 	<ul style="list-style-type: none"> ○ אימין ○ ארגון ○ כוסברה ○ כורכום ○ כחון ○ לאיזה ○ מוסקט ○ מירן ○ מלא ○ מליסה ○ מרווה ○ נענע ○ עריג ○ עלי דפנה ○ פלפל אנגלי ○ פלפל שור ○ פפריקה אריפה ○ פפריקה מתקה ○ ציפורן ○ קורניג ○ קיחל ○ קינחון ○ רונחרין ○ ריגן (בזיליקום) ○ שום גבישי 	<ul style="list-style-type: none"> ○ שזועיג צהובה ○ גפוא אדמה ○ גרז <p><u>אצוגים</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אראמי ○ אצה כולאה ○ ירוקה ○ אזראזר ○ היציקי ○ ווקאמה ○ נורי ○ קומבו ○ קלפ ○ שיאקי <p><u>אנניקים</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אקסיאל ○ אגזה ○ אג ○ מייפל ○ מולסה ○ סוכר לבן ○ סוכר אום ○ סוכר קוקוס ○ סילאן ○ סטיביה
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



יום 6: איך לקרוא תוויות מזון

ביום הקודם שלחתי אתכם לקניות בסופר או בחנות טבע כשאתם מצוידים ברשימת הקניות הטבעונית וזאת בכדי שתוכלו למלא את המטבח שלכם בכל טוב טבעוני.

כאשר אנחנו הולכים לקניות טבעוניות, ישנם מספר דברים עיקריים שאנחנו רוצים להימנע מהם שהם כמובן לא טבעוניים: בשר לסוגיו, חלב ומוצריו (גבינות, חמאה, גלידה וכו'), ביצים ודבש. בנוסף, אנחנו רוצים להימנע ממרכיבים אחרים לא טבעונים שיש במזונות שונים וככל הניתן, גם ממרכיבים לא בריאים. אנחנו עושים זאת על ידי קריאת תוויות המזון.

תוויות המזון הצמודה למוצר המזון מאפשרת לנו לדעת מה מכיל המוצר, מהי כמותו, מהם מרכיביו ומהו המועד האחרון שבו מותר לצרוך אותו.

רכיבי המזון מפורטים על התוויות בסדר תכולה יורד, מן הכבד לקל. המרכיב שכמותו היא הגדולה ביותר יופיע ראשון ברשימה והמרכיב שכמותו היא הקטנה ביותר יופיע אחרון.

ברוב המוצרים תופיע טבלת ערכים תזונתיים. זוהי טבלה המפרטת את הרכיבים התזונתיים שבמוצר ואת כמויותיהם וכך אנחנו יכולים לדעת את ערכו התזונתי של המוצר.

הסימון התזונתי מפרט את כמויות החלבונים, הפחמימות, השומנים והקלוריות ב-100 גרם מוצר. לעיתים, כולל הפירוט גם כמויות של מרכיבים אחרים כמו ויטמינים, מינרלים או כולסטרול.

על חלק מהמוצרים מוסיפים גם סימון תזונתי לכמות אחרת מ-100 גרם, למשל ליחידה או למנת הגשה.

הרכיב הראשון שמופיע הוא בכמות הכי גדולה במוצר ולכן חשוב שהרכיב הראשון יהיה בעצם מה שהמוצר אמור להיות שהוא לא יהיה סוכר או מים למשל.

כמובן, כשאנחנו קונים מוצרים שלמים ולא מעובדים כמו ירקות, פירות, דגנים, קטניות, אגוזים וזרעים – אז בדרך כלל אין עליהם תוויות מזון וגם אין לנו ממה לחשוש ואנחנו יכולים לקנות אותם בביטחון (פירוט על מה כן לקנות - בהמשך התוכנית).

מרכיבים לא טבעוניים שנמצאים במזונות שונים ויש להימנע מהם:

- מי גבינה – תוצר לוואי של חלב
- קזאין – פרוטאין חלב שנמצא במוצרים מסוימים
- אלבומין – חלבון שנמצא בביצה
- ג'לטין – מיוצר מעצמות של דגים
- לקטוז,
- לקטיטול
- פולן, מזון מלכות
- אנשובי

חומרים לא בריאים שיש במזונות שכדאי להיזהר מהם:

- כשרשימת המרכיבים היא ארוכה עם שמות מסובכים, עם הרבה E ומספר.
- כשמופיעה כמות גדולה של קלוריות
- כשישנה כמות גדולה של נתרן או מלח
- כשסוכר מופיע ראשון או שני ברשימת המרכיבים (עדיף כמובן להימנע בכלל ממוצרים עם סוכר).
- סוכרים מוסווים: סוכרוז, גלוקוז, מלטוז, דקסטרוז, לקטוז, פרוקטוז, מיץ ענבים, דבש, לתת שעורה, סוכר מייפל, סוכנאט, סוכר קנה טבעי, סוכר קנה מיובש, סוכר חום (יכול להיות סוכר לבן צבוע), סירופ תירס, מולסה (סוכרים שונים מופיעים בדגני בוקר, רטבים לסלטים, פירות משומרים, לחם, קרקרים, מרקים, מסטיקים, ריבות, קינוחים קפואים (גלידות), משקאות קלים, עוגות, עוגיות, מוצרי מאפה, ארוחות קפואות ובממתקים).
- ממתקים מלאכותיים כמו אספרטיים, אצסולפם K סכרין וסוכרלוז (נמצאים במסטיקים, ממתקים משקאות מוגזים, משקאות ממותקים וסוכריות).
- סוגי שומן שמופיעים במזון שכדאי להימנע מהם: שומן צמחי, שומני טראנס, שומן רווי, שומן מוקשה, שומן צמחי מוקשה חלקית, שמן מזוכך, שמן שלא בכבישה קרה.
- תוספות מלאכותיות:
 - צבעי מאכל מלאכותיים כמו טרטזין
 - תמציות טעם מלאכותיות כמו מונוסודיום גלוטמט.
 - חומרים כימיים כמו נטריטים, סולפטים.

מה לא כדאי לקנות:

- מזונות המכילים את אחד או יותר מהדברים הבאים:

א. שמנים מוקשים או מוקשים למחצה

ב. סירופ תירס

- ממתקים מלאכותיים כמו אספרטיים, סכרין, אצולפם K, ציקלמט, נאוטיים, סוכרלוז.
- צבעי מאכל מלאכותיים
- חומרים משמרים BHA ו-BHT
- הידרוליזאט צמחי – חלבון צמחי שעבר הידרוליזציה ומשמש כחומר משמר טעם.
- נתרן ניטרט ונתרן ניטראט – חומר משמר.
- סולפטים – גופרית דו חמצנית ונתרן דו גופרתי.

משימה יומית

קראו את תוויות המזון על מוצרים שונים שבמטבחם ובדקו האם יש לכם מוצרים בבית שמופיעים בהם המרכיבים שמפורטים כאן. אם כן, היפטרו מהם בהקדם האפשרי...



יום 7 - מרכיבי התזונה הטבעונית הבריאה

יום 7: מרכיבי התזונה הטבעונית הבריאה

לפני שנעסוק ביישום ובפרקטיקה של תזונה טבעונית בריאה, אפרט קצת על מרכיביה.

דיאטה טבעונית מאוזנת מורכבת מ-5 קטגוריות מרכזיות:

1. קטניות
2. דגנים מלאים
3. ירקות
4. פירות
5. אגוזים וזרעים

1. קטניות

הקטניות הן מזון שבריא לנו והם בעלי ערך תזונתי רב. רובן בעלי צפיפות תזונתית גבוהה ועמוסים בסיבים תזונתיים, חלבונים, חומצות שומן חיוניות, אנטי אוקסידנטים ומינרלים. הם עשירים בעיקר בחלבונים ובברזל והם מאוד חיוניים למערכת חיסונית בריאה.

חלק מהקטניות צריך להנביט, חלק צריך להשרות במים כדי שיהיו רכים וחלק מבשלים.

סוגי קטניות לדוגמא: שעועית שחורה, שעועית לבנה, שעועית אדומה, חמוס, אדממה, עדשים כתומים, עדשים חומים, מיסו, אפונה, טמפה.

2. דגנים מלאים

דגנים מלאים הם תמיד עדיפים מאשר אלו שעברו תהליך של זיקוק והוצאו מהם החומרים המזינים והבריאים ביותר. דגנים מלאים הם מקור טוב לויטמינים, חלבונים, נוגדי חמצון ומרכיבים תזונתיים נוספים.

סוגי דגנים מלאים לדוגמא: שעורה, אורז חום, כוסמת, דוחן, שיבולת שועל, פופקורן, קינואה, שיפון, טף, פסטה מחיטה מלאה, אורז פרא.

3. ירקות

הירקות הינם הספק העיקרי בתזונתנו לויטמינים, מינרלים ומים והערך התזונתי שלהם גבוה ביותר ולכן כדאי לשלבם בתזונה שלנו באופן יום יומי. הם מכילים את כל אבות המזון והם נחשבים מזון שלם.

התגובות ההורמונליות שמתרחשות בגוף לאחר אכילת ירקות מעודדות חדירה איטית יותר של הסוכר שבפחמימות אל זרם הדם וכך נשמרת רמה מאוזנת של סוכר בדם, תופעה אשר תוצאתה היא סיום ארוחה ללא תחושת רעב.

ירקות עליים ירוקים הם בעלי צפיפות תזונתית גבוהה, כלומר יש בהם הכי הרבה ערכים תזונתיים לעומת הקלוריות שהם מספקים. הם עשירים בויטמינים, מינרלים, תכולת מים גבוהה, פיטוכימיקליים וסיבים תזונתיים. הם מכילים את כל אבות המזון.

לעלים ירוקים יש יתרונות רבים:

✓ עלים ירוקים גורמים לתהליך של ניקוי בגוף על ידי כלורופיל (מים + ירוק). כלורופיל די זהה לדם שלנו מבחינת המבנה שלו. יש הבדל מינרלי אחד בלבד בין המוגלובין לכלורופיל.

✓ בעלים הירוקים יש אלמנט חלבוני – חומצות אמינו.

✓ בעלים ירוקים יש המון מינרלים: סידן, מגנזיום, ברזל, זרחן, אבץ, אשלגן, מגנזיום והמון ויטמינים: A, C, K, E, חומצה פולית, כלורופיל, מקרונוטריאנים, פיטוכימיקלים. בחסה לדוגמא יש B12 וחומצה פולית.

✓ עלים ירוקים מטהרים את הדם, ומשפרים את הסירקולציה של הדם.

דוגמאות לעלים ירוקים: חסה ערבית, חסה אמריקאית, קייל, כרוב סיני, תרד, מנגולד,

פטרוזיליה, רוקט, כוסברה, סלרי, ראשד, שמיר, ברוקולי.

דוגמאות לירקות: ארטישוק, אספרגוס, סלק, פלפלים, גזר, תירס, שום, פטריות, במיה, בצל, דלעת, אצות, בטטה, עגבניות וזוקיני. ברוקולי, כרוב ניצנים, כרובית, כרוב ירוק, כרוב סגול, צנוניות.

4. פירות

פירות הם מזון הטוב ביותר לאדם – הם מכילים את כל אבות המזון ביחס נכון ובנוסף גם שפע של ויטמינים וסוכר טבעי. הפירות מכילים את כל אבות המזון חיוניים: ויטמינים, מינרלים, סוכרים, חלבונים, אנזימים, פחמימות, סיבים, חומצות שומן, חומצות אמינו ופלבנואידים נוגדי סרטן. הם דלי שומן (למעט אבוקדו) והם מכילים גם נוזלים מיוחדים המזינים את הגוף.

בנוסף, יסודות המזון שבפירות נמצאים באיזון מושלם (להבדיל מאלה שבתוספי המזון ובמזונות מהחי) ולכן הם זמינים לגוף האנושי בלי שהם גורמים לנזק כלשהו. תגובת הפירות בגוף היא בסיסית וזה עוזר לשמור על המאזן חומצה-בסיס הנכון של הגוף.

אם כך, פירות הם:

- האוכל המושלם ביותר
- קלים לעיכול
- בעלי אנזימים רבים
- עוברים בקלות בגוף
- מספקים פחמימות, סיבים, ויטמינים, מינרלים, חומצות שומן, חומצות אמינו ופלבנואידים נוגדי סרטן.
- מכיוון שרוב הפרי מורכב ממים - עוזר בניקוי הגוף.

דוגמאות לפירות: תפוחים, משמש, אבוקדו, בננות, מלון, קלמנטינות, תמרים, תאנים, אשכולית, קיווי, לימונים, ליצי, מנגו, נקטרינות, תפוזים, פפאיה, פסיפורה, אפרסקים, אגסים, אננס, שזיפים, רימונים, קלמנטינות ואבטיח. פירות יער כמו פטל שחור, פטל אדום, אוכמניות, דובדבנים, חמוציות, ג'וגי ברי ותותים.

5. אגוזים וזרעים

אגוזים וזרעים חשובים ביותר לבריאותנו ומהווים מזון חיוני עבורנו. הם עשירים בחלבונים ושומנים איכותיים בריכוז גבוה ולכן כדאי לצרוך אותם בכמויות קטנות. הם עשירים במינרלים וויטמינים חיוניים. הם קלים לעיכול ומעודדים פעולת מעיים תקינה.

סוגי אגוזים וגרעינים: אגוזי מלך, שקדים, פיסטוקים, אגוזי ברזיל, גרעיני חמניה, אגוזי לוז, אגוזי פקאן, קשיו, גרעיני דלעת, זרעי צ'יה, זרעי פשתן (זרעי פשתן – זרעים חומים קטנים המהווים מקור עשיר לחומצות שומן לא רוויות, בזרחן, ברזל, ניאצין וחלבון).



משימה יומית:

קראו על מרכיבי המזון בקישור הבא:

[מידע כללי על מרכיבי המזון](#)



מידע כללי על מרכיבי המזון

שלושת אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים

המזון שאנו אוכלים מורכב משלושת אבות המזון שמספקים לנו קלוריות / אנרגיה ואלו הם **הפחמימות, החלבונים, והשומנים**. בנוסף, ישנם מרכיבים תזונתיים חסרי קלוריות שהם גם מאוד חשובים לתפקוד ולבריאות שלנו והם **הוויטמינים, המינרלים, הסיבים התזונתיים והפיטוכימיקלים**.

ויטמינים ומינרלים למיניהם אינם פועלים כל אחד בנפרד, אלא בשיתוף פעולה מתואם ומדויק של כל אחד מהם עם יסודות אחרים, כאשר הם גורמים להטמעתם ההדדית בגוף. אב מזון בודד אינו מתפקד בגוף ללא סיועם של יסודות אחרים.

תפקידים עיקריים של אבות המזון:

- מזונות חלבוניים משמשים כמעט אך ורק לבניית רקמה חדשה, כלומר לצמיחה ולתיקון.
- פחמימות משמשות בעיקר ליצירת חום ואנרגיה.
- שומנים משמשים ליצירת חום ואנרגיה ולהגנה על האיברים העדינים וכדומה. הגוף החי מסוגל לייצר את שומניו מתוך הפחמימות אם השומנים חסרים במזון שהוא מקבל.

כל המזונות בטבע, ללא יוצא מהכלל, מכילים את שלושת אבות המזון ומה שמבדיל ביניהם לצורך המיזון, הינו הפרופורציות. (הכמות היחסית של אב המזון בכל אחד מהמזונות).

הצמח יודע לקחת את היסודות הבסיסיים מהקרקע, מהאוויר ומהמים, ולבנות מהם חומר אורגני בו כל יסודות המזון נמצאים במצב של קשר כימי הדדי ובפרופורציה נכונה בין היסודות למיניהם. הצמח לוקח מינרלים מהקרקע, פחמן וחנקן מהאוויר ובונה מהם חלבונים, סוכרים, עמילנים ושומנים. בנוסף, הוא מייצר ויטמינים, קושר את המינרלים לשאר היסודות הנ"ל ויוצר מזון מושלם, אותו הגוף מוכן לקלוט, ולהשתמש בו לצרכיו. כדי שיסודות אלה יהיו זמינים וניתנים לשימוש ע"י הגוף, אנו זקוקים לצמח שיהיה המתווך והיצרן של מזוננו.

הכימאי במעבדה מייצר חיקוי לדבר הטבעי. הוויטמינים והמינרלים תוצרי המעבדה אינם זהים במבנה הכימי שלהם לאלה הטבעיים. הנוסחה הכימית שונה. הם בעלי תכונות שונות ולחלקם ישנה השפעה רעילה. מינרלים, כמו סידן או ברזל, תוצרי המעבדה הינם מבודדים מבחינה כימית, ואינם זמינים לשימוש הגוף עקב כך. הם זהים למינרלים הנמצאים באדמה. למעשה, הכימאי גורם לנו לעקוף את תיווך הצמח (לאכול מינרלים ישירות מהאדמה) וזה מנוגד לכל חוקי הבריאות. במצב כזה, הגוף לא ניזון מהם, אלא הוא מפרישם החוצה.

פחמימות

פחמימות במזון מופיעות בשתי צורות: עמילן וסוכרים. הסוכרים הם פחמימות פשוטות ואילו העמילן זו פחמימה מורכבת. הפחמימות הופכות בסופו של דבר לגלוקוז שהוא הדלק העיקרי של המוח והשרירים.

הפחמימות הם הדלק של הגוף, הם מקור האנרגיה לכל תהליך שמתרחש בו.

גופינו זקוק לפחמימות ומזונות עשירים בפחמימות הנאכלים בצורתם הטבעית, אשר הינן עשירים בסיבים תזונתיים חיוניים ואשר אינם מכילים קלוריות ריקות.

חלבונים

החלבון בנוי מ-22 חומצות אמינו, מהן 8 הגוף לא מסוגל לייצר וצריך לקבל מהמזון. מזון שיכיל את כל שמונת חומצות האמינו ההכרחיות נקרא חלבון שלם או מלא. חלבון הוא גם ספק אנרגיה כמו הפחמימות והשומנים ויש לו תפקידים נוספים בגוף. כל חומצות האמינו החיוניות נמצאות בעולם הצומח כך שאין בעיה לאכול רק מזונות מהצומח ועדיין לקבל מספיק חלבון. אין שום מחסור בחלבון בתזונה צמחית!

הבעיה כיום היא שאנשים צורכים יותר מידי חלבון, במיוחד יותר מידי חלבון מהחי וזה לא בריא לנו, זה יוצר עומס על הכליות, עליית לחץ דם, רעלת הריון, מחלות קיבה ומעייים והזדקנות מוקדמת. בנוסף, החלבונים מהחי מייצרים חומצת שתן המסייעת להיווצרות אבנים בכליות ולירידה בתפקוד הכליות.

חלבון נמצא בשפע במזון צמחי. בממוצע 25% מהקלוריות שבירקות מקורן בחלבון. ניתן למצוא חלבון בעדשים, שעועית, אגוזים, זרעים, פירות, ירקות, דגנים מלאים, מוצרי סויה ועוד מאכלים.

שומנים

השומנים הינם המקור הרב ביותר לאנרגיה ויש להם חלק חשוב בתזונה שלנו. יש להם גם תפקיד חשוב בעיכול. בשומנים יש 9 קלוריות לגרם לעומת 4 קלוריות לגרם בפחמימות ובחלבון.

שומן רווי: בא בד"כ מהחי ויהיה מוצק או קשה יותר בטמפרטורות החדר. זהו שומן לא בריא שנמצא במוצרי מזון מין החי כמו מוצרי חלב, ביצים עוף הודו ובשר אדום. השומנים הרוויים עשירים בדרך כלל בכולסטרול וקשים לעיכול וצריכה גבוהה שלהם מביאה לעליית רמת הכולסטרול בדם ולהעמסת מנגנוני הגוף הניזון מהם.

שומן טראנס: שומני טראנס נוצרים במזונות מעובדים עקב תהליך העיבוד. אחת הבעיות של שומן טראנס זה שהוא גורם לעליה של רמות הכולסטרול בגוף והתפתחות של רדיקלים חופשיים.

שומן לא רווי: בא בד"כ מן הצומח ויהיה לרוב נוזל בטמפרטורת החדר.

שומן בלתי רווי צמחי יכול גם להפוך לשומן רווי עקב חימום, קליה, בישול וטיגון (למשל, אגוזים שקדים כאשר קולים אותם הופכים לשומן רווי).

מה שחשוב לזכור זה שסוג השומן שאנו אוכלים חשוב יותר מכמותו והגוף שלנו כן זקוק לכמויות מסוימות של שומן וכשרוצים לרזות לא צריך להוציא את השומן לגמרי מהתפריט אלא לצרוך שומן בריא.

שומן במזונות צמחיים נמצא בדגנים מלאים וקטניות ובמיוחד בזרעים, שקדים ואגוזים.

צריך להימנע משומנים רוויים ומשומני טרנס (מוקשים ומוקשים למחצה) ולאכול מזונות שמכילים חומצות שומן מקבוצת אומגה 3 (אומגה 3 יש בזרעי פשתן טחונים, אגוזי מלך, פולי סויה וטופו).

תמיד עדיף לצרוך את השומן הדרוש לגוף ממזונות שלמים שלא עברו חימום כגון אבוקדו, שקדים, אגוזים, חמניות ושומשום מאשר מהשומנים שלהם מכיוון שהם לא עברו שינוי כלשהו ויש בהם שומן טבעי שלם ומאוזן ולכן הוא גם זמין ומזין.

ויטמינים

הוויטמינים הינם תרכובות אורגניות הדרושות לגוף בכמויות קטנות מאוד לצורך תפקוד תקין של פעולות חילוף החומרים שבו. חלק מן הוויטמינים יכול הגוף לייצר בעצמו, וחלק צריך לספק לו דרך מקורות חיצוניים לו.

המקור הבטוח ביותר לוויטמינים הוא מזון טבעי שלא עבר כל שינויים זאת מכיוון שוויטמינים נהרסים בחום, באור, במגע עם מתכות, במגע עם אויר ובהשפעת כימיקלים שונים.

מינרלים

המינרלים הינם חומרים לא אורגנים הנדרשים באופן מתמיד על ידי גופנו. הגוף אינו מסוגל ליצורם ולכן יש צורך קבוע באספקתם אליו.

.

המינרלים חיוניים כדי להבטיח פעולה פיזיולוגית תקינה של מערכות הגוף. הם שומרים על תקינות וסדירות מערכת עצבים, השרירים והלימפה ומשמשים כזרזים לפעולות רבות המתבצעות במערכות אלו.

סיבים תזונתיים

הסיבים התזונתיים הם רכיב תזונתי חיוני לבריאות שלנו. למרות זאת, התזונה המערבית המודרנית דלה בסיבים תזונתיים ובכך גובר הסיכון שלנו לסבול מבעיות בריאותיות, כמו טחורים ועצירות וממחלות כגון סרטן המעי הגס וסוכרת.

התפקידים העיקריים של הסיבים התזונתיים הם:

1. שיפור תהליכי העיכול.

2. ניקוי הפסולת בגוף.

3. הורדת רמות גלוקוז בדם.

הסיבים התזונתיים נותנים גם תחושה של שובע וכך בעצם מונעים מאיתנו לאכול יותר מידי. בנוסף גם תכולת סיבים גבוהה גורמת להפחתת התשוקות למזונות מסוימים וההסבר לכך הוא שבמערכת העיכול קיימים קולטני מתיחה, אשר שולחים איתותי שובע על פי נפח המזון, ולא על פי משקלו. אם מערכת העיכול אינה מלאה בסיבים וברכיבים תזונתיים, המוח יאותת לנו לאכול יותר או להיסחף לאכילת יתר.

במזון צמחי וטבעי כמו פירות, ירקות וקטניות, יש שפע של סיבים תזונתיים מסוגים שונים.

פיטוכימיקלים

פיטוכימיקלים הם חומרים כימיים צמחיים שמצויים באופן טבעי בצמחים. ישנם יותר מ-12,000 פיטוכימיקלים במזון צמחי טבעי לא מעובד. נמצא כי לרכיבים תזונתיים אלה יש השפעה חיובית עצומה על הפיזיולוגיה של האדם. הפיטוכימיקלים פועלים בדרך של העצמה הדדית כדי לנקות מהגוף חומרים רעילים הגורמים לסרטן, מנטרלים רדיקלים חופשיים ומאפשרים למנגנונים המתקנים דנ"א לפעול בצורה תקינה. הם גם ממלאים תפקיד מרכזי במערכת החיסון.

אנזימים

אנזימי עיכול ומזון הם תרכובות כימיות המופרשות על ידי בלוטות שבמערכת העיכול ומאפשרות את פירוק תרכובות המזון לחומרי בנין פשוטים, המסוגלים להיספג במערכת הדם או הלימפה ולשמש כחומר גלם בסיסי לתאים. כשאוכלים הגוף משחרר אנזימי עיכול, כשאוכלים אוכל חסר

אנזימים הגוף צריך לעבוד קשה יותר ולבזבז יותר אנזימים. עם הזמן, התוצאה היא הגדלה של אברי העיכול והבלוטות האנדוקריניות ויכולה גם להיווצר הפרעה ביכולת הגוף ליצר מספיק אנזימי מטבוליזם.

לעומת זאת, אם אוכלים מזון שהוא רב באנזימים מקבלים תוספת של אנזימים ואז הגוף לא צריך לעבוד קשה וכאשר האנזימים לא עסוקים בעיכול הם "עסוקים" בלתקן ולנקות את הגוף.

ניתן לקבל אנזימים מהמזונות הבאים: פירות, ירקות נאים או מאודים (בבישול הולכים לאיבוד מרבית האנזימים), זרעים ואגוזים לא קלויים וקטניות.

מערכת העיכול

מבחינה פיזיולוגית מערכת העיכול מתחילה בפה ומסתיימת בפי הטבעת.

מערכת העיכול היא למעשה צינור בסיסי והאיברים המקושרים אליו – הכבד המרה והלבלב - אשר מתחיל בחלל הפה ומסתיים בפי הטבעת. מערכת העיכול כוללת את איברי הפה, הושט, הקיבה, התריסרון, המעי הדק והגס, הכבד, המרה והלבלב.

התפקיד הראשוני של מערכת העיכול הוא להכין את המזון לקליטתו על ידי מערכת הדם, הלימפה והתאים. תהליך זה מתבצע בפה, בקיבה ובמעיים אשר חוברים יחדיו לפירוק מרכיבי המזון ליסודות פשוטים.

העיכול תלוי במידה רבה באנזימים.

עיכול המזון מתחיל בפה. הפה הינו למעשה ההזדמנות הראשונה והאחרונה שלנו לשלוט רצונית על תהליך העיכול. זו הסיבה לחשיבות הרבה שיש לתת ללעיסה. בלוטות רוק מיוחדות מפרישות אל חלל הפה את אנזים הפטיאלין ואנזים זה פועל לפירוק עמילנים או פחמימות אחרות לסוכרים פשוטים יותר ובכך למעשה מתחיל העיכול התקין.

עיכול טוב נחוץ באותה מידה כמו מזון טוב והטמעה טובה בגוף חשובה לא פחות.

להורדת המידע כקובץ לחצו כאן

[מידע על מרכיבי המזון](#)



יום 8 - החסרונות הבריאותיים של מוצרים מהחי

יום 8: החסרונות הבריאותיים של מוצרים מהחי

לפני שנעבור למה כן לבשל ומה לאכול, נעסוק קצת בחסרונות הבריאותיים של מוצרים מן החי, שאותם אנחנו רוצים להוציא מהתפריט.

בשר

באופן כללי, מוצרים מן החי הם מקור מזון נחות במידה ניכרת וזאת מכמה סיבות:

1. במוצרים מהחי יש עודף של שומנים רוויים וכולסטרול.
2. ישנו עודף של חלבונים
3. יש מעט מידי ויטמינים ומינרלים חיוניים (כולל סידן)
4. במוצרים מהחי אין סיבים תזונתיים וחומרים נוגדי חמצון.
5. במוצרים מהחי אין פיטוכימיקלים.
6. הבשר הוא בעל תגובה חומצתית ומכיל כמויות גבוהות של זרחן, שגורמים לאיבוד סידן וזה גורם למחלות.
7. הבשר גורם להתגברות חיידקי ריקבון במעיים ואז ייתכנו כל מיני בעיות עיכוליות עד להופעה של דלקות במעיים וסרטן המעי הגס.

כלומר, הערך תזונתי שלהם נמוך ביותר והערך הקלורי שלהם גבוה.

בעיה נוספת הקשורה לבשר הינה איכותו בעידן הנוכחי. הבשר ומוצריו וכמו כן העופות מכילים בדרגות שונות כימיקלים ממקורות שונים כמו:

- שאריות חומרי הדברה- הפרות ניזונות מגידולים המכילים חומרי הדברה.

- תרופות - אנטיביוטיקה, סטרואידים, הורמונים מלאכותיים שניתנים לפרות או שנמצא במזון שלהם.
- חומרי שימור חומצות ורעלים עקב האופן בו מכינים את המוצרים, תהליך העיבוד שלהם והשימור.
- חומצות ורעלים עקב הצורה שבה גודלו והוזנו החיות.

בנוסף, כאשר שוחטים בעלי חיים, רמת האדרנלין בדם עולה זמן מועט לפני השחיטה. כל המערך ההורמונלי שלהם משתבש והפסולת שאגורה בתאים מתפרקת.

רוב אומות העולם מתבססות היום על בשר כעל מקור ראשי לחלבון אך כידוע, ישנה צריכה עודפת של חלבון ובעקבות זאת ובמדינות אלה ישנה עלייה מתמדת של אחוז המחלות הכרוניות והניווניות אשר לא קיימות בקרב אומות או שבטים הממעיטים באכילת בשר או נמנעים מצריכתו.

עיכול חיות: מערכת העיכול של בני האדם לא מתאימה לעיכול חיות: הרוק, החומצה בקיבה, האנזימים, שטח העיכול והאיברים של בני האדם שונים משל קרניבורים. הכליות, המעי הגס והכבד לא מותאמים לעיכול בשר. גנטית ומבנית, אנו בנויים לגדול על מאכלי צמחים.

חלב ומוצרי

חלב הפרה נועד ומתאים לעגלים ולא לבני האדם. חלב הפרה הוא בעל תצורת חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים השונה מתצורת חלב אם.

בנוסף לכך אנזימי הרנין שאלו אנזימים הקשורים לעיכול החלב בגופנו ואנזים הלקטאז שאמור לעכל את הלקטוז (סוכר החלב) נמצאים בקיבת התינוק אך הולכים ונעלמים עם התבגרותנו כך שאנחנו ביולוגית אמורים לאכול חלב אם בשנותינו הראשונות ולאחר מכן לחדול לאכול חלב. חלב פרה הוא המזון האידיאלי עבור העגל, התינוק של הפרה שצריך לגדול במהירות והחלב מותאם לו ומזין אותו. מזונות המזרזים את תהליכי גדילה הם לא טובים לבני אדם, הם תורמים להתפתחות של מחלות סרטן ולהזדקנות מוקדמת.

החלב המשווק בסופרים אינו דומה כלל למקור שלו שיוצא מהפרה. תהליך הפסטור, אותו הוא עבר, משנה את החלב פיסית וכימית עקב החימום והורס ויטמינים חיוניים כמו ויטמין C, B ואחרים, התהליך הופך את המינרלים לבלתי אורגניים ולא זמינים לגוף עקב כך (כי הגוף יכול לנצל רק חומרים אורגניים), שומנים הופכים לרוויים וחלבונים משנים את מצבם הטבעי. בנוסף חלקו נקרש ולא ניתן לפירוק וחלק מהחומצות האמיניות נעלם. גם הרכב הסוכרים משתנה. (אם עגל יזון מחלב מפוסטר, הוא יסבול מתת תזונה ומליקויים בהתפתחות).

מחקרים רבים הראו כי צריכה מוגברת של חלב נמצאה כמעודדת סיכוי מחלות של דרכי וכלי הנשימה, הצטברות כולסטרול וגידולים בשחלות וברחם.

מרכיבי התזונה שנמצאים בחלב והחברות שמייצרות אותו מתגאים בהם כמו ויטמינים, חלבון וסידן, נמצאים בריכוז גבוה בתזונה צמחית בירקות ירוקים, בדגנים מלאים, בשומשום ובמאכלים

רבים מהצומח ונספגים טוב יותר בגוף כאשר מקורם ממזון צמחי.

החלב של היום מהווה תוצאה של בקר המגודל בתנאים ירודים וברמת תזונה נחותה המזון של הפרות אינו טבעי, הוא יבש, מעובד, בעל תוספות כימיות שונות מעורבב בצואת תרנגולות ומכיל תוספות חלבוניות. בנוסף הפרות מקבלות חיסונים, תרופות, זריקות הורמונים ריסוס להדברת קרציות ואנטיביוטיקה לניקוי העטינים. הגבינות שמיצרות מחלב מהוות ריכוז גבוה במיוחד של חומרי ההורמונים, הכימיקלים והתרופות שצורכות הפרות כיום. מלבד הורמון הגדילה שניתן לפרות, חלב הפרה מכיל אסטרוגן פרוגסטרון טסטוסטרון, פרולקטין והורמונים אחרים הנמצאים באופן טבעי בגופן של הפרות (ולכן גם חלב אורגני לא מומלץ).

מחקרים בדקו את השפעתו של החלב על העצמות ומצאו כי מוצרי חלב לא היוו גורם מרטיע לאוסטופורוזיס אלא ההיפך – הרמה הגבוהה של חלבון במוצרי חלב למעשה מוציאה סידן מהגוף.

בעיות נוספות שנמצאו במחקרים כקשורות למוצרי חלב: אקנה, אנמיה, חרדה, דלקת פרקים, הפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות, פיברומיאלגיה, כאבי ראש, צרבת, קשיי עיכול, תסמונת המעי הרגיז, אוסטאופורוזיס, תפקוד לקוי של מערכת החיסון, אלרגיות, דלקות אוזניים, השמנת יתר, מחלות לב, סכרת, אוטיזם, מחלת הקרוהן, סרטן השד והפרוסטטה וסרטן השחלות.

מינרלים בחלב: חלב פרה הוא גם לא מקור טוב למינרלים. ניתן לקבל רמה גבוהה יותר של מגנזיום, כרום, סלניום ומנגן מפירות וירקות. לגבי ברזל, צריכת מוצרי חלב בכמות גדולה חוסמת קליטת ברזל ותורמת למחסור בברזל. עודף של זרחן בחלב פרה גורם לאנמיה, הנובעת מכליאת הברזל ואי ספיגתו דרך המעיים לדם.

סידן ומוצרי חלב: מוצרי חלב גורמים למעשה לחוסר סידן ולא ההפך כמו שתעשיות החלב היו רוצות שנחשוב:

1. כמות הסידן בחלב אינה גבוהה במיוחד ובמקורות צמחיים כגון שומשום, תאנים יבשות ושקדים יש הרבה יותר סידן.
2. מחצית מכמות הסידן הולכת לאיבוד בתהליך הפסטור.
3. בגלל תכולה גבוהה של שומנים רוויים חלק מן הסידן אינו נספג דרך המעיים.
4. בגלל תכולת הזרחן הגבוהה שבחלב נאלץ הגוף לאזן את עודף הזרחן על ידי שימוש ברזרבות הסידן שבו.

דגים

למרות שדגים הם מקור לחומצות שומן מקבוצת אומגה 3 ולחומצת DHA, במקרים רבים דגים הם מזוהמים בחומרי פסולת, כספית, קוטלי מזיקים, הורמונים ותרופות ולכן הנזק שלהם עולה על התועלת.

דגים הגדלים בבריכות הם המזיקים ביותר מכיוון שהם ניזונים מתערובות מלאכותיות כפי שמזינים עופות ופרות ותערובות אלו מכילות בד"כ תוספות כימיות והורמונים. דגים הגדלים בנהרות ואגמים הם גם לא טובים כי הם מזוהמים.

כל מה שדגים מכילים כמו חומצות שומן חיוניות, ויטמינים, מינרלים ופרוטאין אפשר בקלות להשיג ממזונות צמחיים כמו מזרעי פשתן, גרעיני דלעת, זרעי שושום, זרעי חמניה, זרעי צ'יה, אגוזים, פולי סויה, פירות, ירקות, עלים ירוקים ודגנים מלאים.

ביצים

בביצים יש כמה מגרעות בולטות הקשורות בהרכבם ובצורת היווצרותם הלא טבעית כיום. בהרכבה, מכילה הביצה אחוז גבוה במיוחד של כולסטרול ושומן רווי וצריכתה מעודדת גם את עליית החומציות בגוף.

איכותית, הביצים המוצעות כיום לצרכן הינן תוצר של תרנגולות אשר גודלו בתאים צפופים ודחוסים עם הארה מתמדת ופיטום מתמיד כדי להבטיח הטלה מקסימלית. בנוסף, התרנגולות בלול מקבלות מנה גדושה של הורמונים ותרופות וכך כשאוכלים ביצים מקבלים את כל ההורמונים, חומרי ההדברה, הכימיקלים והסטרואידים כמו שאוכלים את התרנגולת בעצמה.

משימה יומית

המשימה שלכם היום היא להעשיר את הידע שלכם בנוגע לחסרונות של תזונה מן החי והיתרונות של תזונה טבעית ולצפות באחד או יותר מהסרטונים וההרצאות שברשימה שכאן:

[סרטונים והרצאות על תזונה ובריאות](#)

יום 9: בישול טבעוני - טעים, בריא וקל להכנה



יום 9: בישול טבעוני - טעים, בריא וקל להכנה

כשאנחנו מדברים על מעבר קל לטבעונות ורוצים לבשל טבעוני, אנחנו רוצים להכין אוכל שיהיה:

- **טבעוני כמובן** – שבו אנחנו לא משתמשים ברכיבים מסוימים שהיינו רגילים אליהם אך גם מוסיפים רכיבים שלא השתמשנו בהם בעבר (כמו זרעי פשתן לדוגמא).
- **טעים** – אנחנו כמובן רוצים שהאוכל יהיה טעים וערב לחיך שלנו (אנחנו רוצים גם לתת לעצמנו את הזמן להתרגל לטעמים חדשים ולא מוכרים).
- **מהיר** – אנחנו רוצים לשלב את הבישול באורח החיים שלנו כך שלא יגזול יותר מידי זמן.
- **קל להכנה** – אנחנו לא רוצים שזה יהיה מסובך מידי או קשה מידי להכין אוכל טבעוני ולפחות בהתחלה להתמקד בדברים שהם קלים להכנה עבורנו.
- **בריא** – אנחנו רוצים שרוב האוכל שאנחנו אוכלים יהיה בריא ויכיל את כל המרכיבים התזונתיים שהגוף שלנו זקוק להם.

יכול להיות שעולות כעת התנגדויות שונות שקשורות לבישול כמו: "אין לי זמן לבשל", "אני לא אוהב/ת לבשל" וזה בסדר גמור. אנחנו רוצים לשנות פה הרגלים ולשים בראש סדר העדיפויות שלנו את הבריאות שלנו וערכים אחרים שאנחנו רוצים לפעול לפיהם.

מחסום ה"אין לי זמן לבשל" - אם נהיה באמת כנים עם עצמנו, נודה שכן יש לנו את הזמן לבשל רק שאנחנו לא משתמשים בזמן הזה למטרה הזאת או לא רוצים להשקיע את המאמץ. 15 דקות עד 30 דקות ביום זה זמן הגיוני להשקיע בהכנת אוכל לעצמנו ולמשפחה שלנו ולא רק שזה אפשרי זה גם הכרחי אם הבריאות שלנו חשובה לנו. אם לדוגמא, יש לנו זמן להתלבש וללכת לאכול במסעדה, אז באותו הזמן הזה אנחנו יכולים להכין משהו טעים וכמובן בריא יותר.

מחסום ה"אני לא אוהב/ת לבשל" – מאוד יכול להיות שבישול זה לא הפעולה האהובה עליכם ואתם לא נהנים ממנה. כדי להתגבר על המחסום הזה, בתוכנית הזאת אני אביא מתכונים וקישורים לדברים שאפשר להכין בקלות ובמהירות. בנוסף, אתן רעיונות לדברים שאטפשו לאכול בלי הכנה מיוחדת או הכנה קצרה במיוחד.

המטרה שלנו היא להכין ארוחות בריאות, טעימות אשר מבוססות על מרכיבים מהצומח, בפרק זמן הגיוני.

הסוד לאכילה בריאה קשור **לתכנון מראש** יותר מאשר לכל דבר אחר.

תכנון מראש כולל:

1. חשיבה על מה אנחנו רוצים לבשל ולאכול ומציאת המתכונים המתאימים.
2. קניית המרכיבים הדרושים לבישול מה שבחרנו.
3. כתיבת התפריט השבועי שלנו
4. קביעת זמן לבישול
5. בישול, הכנה ואחסון מה שנשאר

כמה טיפים:

1. אנחנו לא רוצים לחכות עד הארוחה בכדי להחליט מה לאכול. כאשר אנחנו מחליטים מה לאכול כשאנחנו כבר רעבים, אנחנו לא מקבלים החלטות שמבוססות על תזונה בריאה אלא הן מבוססות על מהירות וחשקים. לכן תמיד כדאי לתכנן מראש ולהכין מראש אוכל להמשך היום או השבוע.
2. כדי לחסוך זמן והתעסקות תמיד כדאי לבשל כמות כפולה ואפילו יותר ממה שאנחנו מכינים כדי שתמיד יהיה לנו משהו מוכן לאכול במקרה.

משימה יומית

תכנון מראש מה אתם הולכים לאכול השבוע:

1. חשבו על מאכלים טבעונים שאתם כבר אוהבים ואוכלים וכתבו אותם בלוח תכנון הארוחות שבשלב 4.
2. חפשו כמה מתכונים חדשים להכין השבוע – העזרו ברשימת אתרי מתכונים טבעוניים:

[.pdf אתרי מתכונים](#)

3. בדקו האם יש לכם את כל המצרכים הדרושים ואם לא ערכו רשימת קניות וקנו אותם בתחילת השבוע.
4. כתבו את התפריט השבועי או לפחות מה שתכינו ותאכלו ביומיים הקרובים – העזרו בלוח תכנון הארוחות:

[.pdf לוח תכנון ארוחות](#)

5. קבעו זמנים ביום או בשבוע שבהם תקדישו זמן לבישול והכנת הארוחות.
6. הכינו את מה שתכננתם ואחסנו את מה שנשאר לארוחות הבאות.



מגכונ'ים: אגרים, בלוגים, קבוצות בפייסבוק וספרים מומלצים

אגרים ובלוגים

* [גיאבון בריא](#) - גיאבון בריא הוא אגר המגכונ'ים הטעונ'ים הגדול ביותר בארץ.
באגר ישנם כ-2000 מגכונ'ים מכל הסוגים: מנוו' עיקריו טעונ'יו, קינוחים
טעונ'יים, ועוד.

המלצה: היכנסו לרשימה של גיאבון בריא

* [סיו פוז](#) - הבלוג המעולה של סיון מאירי. המון מגכונ'ים מכל הסוגים - קלים להכנה,
מהירים וטעימים!

המלצה: נסו מהאגר אג [הבראונ'י](#) המעולה!

* [בנאנא](#) - בבלוג נפלא זה ממצאו מגכונ'ים טעונ'יים קלים להכנה, רעיונוו'
שינושיים למטב' ולאוור' א'יים בריא.

* [מגכונ'ים 2-10 דקות](#) - מגכונ'ים קלים, מהירים וטעימים. ישנה קטגוריה של
מגכונ'ים טעונ'יים ומהם מהמגכונ'ים בשאר הקטגוריוו' ניגן לטען בקלות

קבוצות מגכונ'ים ובישול ומוצרים טעונ'יים בפייסבוק

* [בישול טעונ'י](#) - המון מגכונ'ים טעונ'יים + מענה על שאלות לגבי בישול טעונ'י.

* [מגכונ'ים טעונ'יים](#) - מגכונ'ים טעונ'יים שאנשים מווקים בינם ובין עמט' +
מנונוו' + מענה לשאלות לגבי הכנת אוכל טעונ'י.

* [מוצרים טעונ'יים שיפטי' עו אמכם](#) - המלצות על מוצרים טעונ'יים.

* [טעונ'י לכל כ'ם](#) - המלצות על מוצרים טעונ'יים.

* ספר בישול טעונ'י: "[בישול טעונ'י ישראלי](#)" מאג'ילי אופו ארטל.

בספר כמאג'יים מגכונ'ים טעימים, מ'וגדים, פשוטים מאוד להכנה, וכמוכן
טעונ'יים ובריאים ולצידם טיפים ליציאת מטב' וטיפורים, והכול בגישה קלילה
ללא הטבות ובטתה קולמט ומטעטג.

יום 10 - פריטי מזון נוספים בתזונה הטבעונית



יום 10: פריטי מזון נוספים בתזונה הטבעונית

להלן פריטי מזון נוספים שמשמשים כתוספת למאכלים שונים בתזונה הטבעונית אשר הם בעלי ערכים תזונתיים גבוהים. אני ממליצה לרכוש לפחות חלק מהם ולהשתמש בהם בעת הצורך:

- **אבקת חרובים –**
 - יכולה להוות תחליף לשוקולד או קקאו במתכונים שונים.
 - עשירה במינרלים, סידן, זרחן, אשלגן, מגנזיום, סיליקון וברזל
 - עשירה בויטמין A, ניאצין, מכילה גם ויטמיני B ו-C.
 - עשירה בסוכר טבעי
 - יוצרת תגובה בסיסית בגוף.
 - נמוכה ברמת שומן ועמילן.
 - ניתנת לשימוש במשקאות, עוגות ועוד.
- **פולי קקאו –** לפני השימוש בהם יש לקלף את קליפתם ולטחון אותם. ניתן להוסיף לעוגות, שייקים, קינוחים שונים ועוד.
- **אצות ים –** בעלי יתרונות בריאותיים (במיוחד יוד) וכדאי מאוד לשלבם בתפריט (ניתן להכין סושי, להוסיף לסלט ועוד).
- **טופו –** עשוי מפולי סויה. ניתן להכין מגוון מאכלים עם טופו וגם גבינות טבעוניות. לאחר הפתיחה יש לשים בכלי עם מים, להחליף את המים בכל יום ולצרוך תוך כמה ימים.
- **חלב צמחי –** ישנם סוגים שונים של חלב צמחי: חלב סויה/אגוזים/שומשום/שקדים/קוקוס. כדאי להתנסות במגוון הסוגים וכן במוצרים של חברות שונות כי לכל חלב יש את הטעם הייחודי שלו. כדאי לקנות את אילו שאינם מכילים סוכר.
- **זרעי פשתן –** זרעים חומים קטנים המהווים מקור עשיר לחומצות שומן לא רוויות.

עשירים בזרחן, ברזל, ניאצין וחלבון. יש לטחון אותם ממש לפני השימוש. פשתן טחון וזרעי צ'יה הם מקור מצוין לסיבים, חלבון, סידן, זרחן, אבץ, מגנזיום ועשירים בחומצות שומן אומגה 3.

- **זרעי צ'יה** – זרעים קטנים ושחורים בעלי יתרונות בריאותיים בדומה לפשתן. ניתן להוסיף אותם למאכלים שונים כמו שייקים, דייסות ועוד.
- **קמח חומוס** – קמח אשר מתאים למתכונים רבים כמו קציצות, לביבות, קרקרים ועוד.
- **שמרי בירה** – נמכרים בצורה של אבקה או פתיתים. יש בהם חלבון, אבץ, ברזל, אשלגן, זרחן וויטמיני B. ניתן להשתמש בהם כהקרמה לפסטה, לגבינות טבעוניות ועוד.
- **שומשום מלא** - השומשום הוא זרע בעל ערך תזונתי רב. יש בו ויטמינים- בעיקר ויטמיני B, מינרלים – בעיקר סידן וברזל, שומנים, כמות קטנה של פחמימות וחלבון איכותי שמכיל את חומצות האמיניות החיוניות. השומשום המומלץ הוא זה שאינו מקולף, כלומר שומשום מלא.
- **סייטן** – מהווה תחליף לבשר, מיוצר מחלבון החיטה, בעל רמת חלבון גבוהה.
- **טמפה** - מוצר שמבוסס על פולי סויה ומכיל חלבון, סיבים תזונתיים ואת כל חומצות האמינו החיוניות
- **אגר- אגר**
 - ג'לי או אבקה המתבססים על אצות ים
 - מסייע לעיכול תקין ומניעת עצירות.
 - האבקה מקרישה כל נוזל בה תורתח לאחר שיצונן.

שמנים מומלצים:

- שמן קוקוס
- שמן אבוקדו
- שמן זרעי ענבים
- שמן זית

ממתקים מומלצים:

- סטיביה
- סוכר קוקוס
- אקסיטול

משימה יומית

חפשו מתכון טבעוני שמכיל את אחד מהרכיבים שכאן והכינו אותו.



יום 11 - רעיונות לארוחות בוקר טבעוניות



יום 11: רעיונות לארוחות בוקר טבעוניות

לפניכם כמה רעיונות לארוחות בוקר בריאות וטעימות + קישורים למתכונים מומלצים

כריכים עם ממרחים שונים + ירקות חתוכים או בכריך

- כריך אבוקדו
- כריך חמוס
- כריך גבינה טבעונית

הנה כמה רעיונות לכריכים טבעוניים: [מה לשים בסנדוויץ'](#)

טוסטים

לדוגמא: טוסט גבינה צהובה טבעונית

תוספות אפשריות:

זיתים ירוקים/שחורים

עגבניות

פטריות

תירס

תבלינים כמו בזיליקום/אורגנו

שייק פירות

ישנם שייקים רבים שניתן להכין מפירות העונה.
כדאי להתחיל משייק שמכיל בננות קפואות ולהוסיף פירות אחרים
כמו פירות יער, תפוחים, אפרסמונים, מנגו או כל פרי אהוב אחר.
תוספות אפשריות:

כף זרעי צ'יה

כף זרעי פשתן טחונים

כף אגוזים או שקדים

תמרים

הנה כמה רעיונות לשייקים של פירות [שייקים של פירות ושייקים ירוקים](#)

שייק ירוק

שייק ירוק הוא למעשה שייק המכיל פירות + עלים ירוקים כמו פטרוזיליה / חסה וכדומה + מים או
חלב צמחי + תוספות כמו בשייק פירות.

סלט פירות

ארוחת בוקר נפלאה וטעימה: סלט ממגוון של פירות העונה חתוכים + תפוז סחוט, בתוספים
אגוזים וצימוקים.

סלט ירקות

סלט גדול ממגוון ירקות העונה.

תוספות אפשריות לסלט:

אגוזים או שקדים

זרעי חמנייה / דלעת

קטניות מבושלות

פירות יבשים
טחינה או כל רוטב טבעוני אחר

דייסות עם חלב צמחי

- דייסת סולת
- דייסת שיבולת שועל

פנקייקים

פנקייקים עם מגוון של תוספות.

כאן תמצאו מגוון מתכונים לפנקייקים

הנה מתכון אהוב עלי (אני משתמשת בקמח שיפון אבל אפשר להשתמש בכל קמח אחר)

טבעוני וללא סוכר: פנקייקים של שיבולת שועל ובננה

חביתות טבעוניות

- מקושקשת טופו - הנה מתכון בסיסי ל**מקושקשת טופו**
- חביתה טבעונית - הנה מתכון ל**חביתה טבעונית** מקמח חומוס
הנה עוד **13 מתכונים לחביתה טבעונית**

קורנפלקס + חלב צמחי

יש מגוון של קורנפלקסים טבעוניים, כדאי לבחור את אלו שיותר בריאים וללא סוכר.

מוזלי

ניתן להכין לבד או לקנות מוכן.

תוספות אפשריות:

פירות יבשים, פירות טריים וחלב צמחי

משימה יומית

שבצו בלוח תכנון הארוחות את ארוחות הבוקר המועדפות עליכם ונסו אותם השבוע.

מתכונים נוספים תוכלו למצוא במדריך שלי "טבעונות זה מה זה פשוט" שבאתר וגם בקבצי המתכונים שבאתר.



יום 12 - רעיונות לארוחות צהריים טבעוניות



יום 12: רעיונות לארוחות צהריים טבעוניות

לפניכם רעיונות שונים לארוחות צהריים טבעוניות ובריאות:

מרקים:

מרקים הם ארוחת צהריים מצוינת, במיוחד בחורף.

ניתן להכין מרקים שונים המשלבים ירקות / קטניות / דגנים

רעיונות למרקים: מרק עגבניות, מרק מינסטרונה, מרק שעועית, מרק ירקות, מרק בצל

מרק מומלץ וקל להכנה: [מרק עדשים כתומות](#)

דגנים:

ישנו מגוון רחב של מאכלי דגנים שניתן להכין בתוספת רוטב ותבלינים שונים.

דגנים לדוגמא: קינואה, גריסי פנינה, כוסמת, בורגול, דוחן ועוד.

קטניות:

ישנם מגוון רחב של קטניות שניתן להכין מהם מאכלים שונים

לדוגמא: חומס, עדשים, פולים, פולי סויה, שעועית ועוד.

תבשיל עדשים כתומות

פולים מבושלים

פלאפל בהכנה עצמית

ממרח חומוס (קנוי או בהכנה עצמית)

טופו או סייטן:

טופו וסייטן הם חומרי גלם נהדרים להכנת מגוון של מנות

לדוגמא:

שווארמה טופו / סייטן

שניצל טופו / סייטן

לביבות טופו

סלטים:

סלט גדול יכול להוות ארוחת צהריים מצוינת.

לחילופין, ניתן להוסיף לכל ארוחת צהרים סלט טרי שילווה אותה.

סלט ממגוון ירקות + קטניות/ דגן

למשל: סלט טבולה

סלט ירקות + אגוזים + טחינה

סלט כרוב

סלט מומלץ: [קערה ענקית של סלט צבעוני](#)

ירקות בכל הסגנונות:

ישנו מגוון רחב של ירקות שניתן להכין מהם מעדנים שונים

לדוגמא:

צ'יפס בתנור

ירקות מוקפצים ברוק

ירקות מבושלים מעורבים או כל ירק בנפרד
ירקות בתנור – בטטה, בצל, כרובית, ברוקולי, פטריות וכו'.

שעועית ירוקה / צהובה ברוטב עגבניות

אפונה ירוקה

כרוב ברוטב עגבניות

חציל ברוטב עגבניות

פשטידת ירקות

עוד רעיונות:

פסטה מחיטה מלאה ברוטב עגבניות או בכל רוטב טבעוני אחר

אורז + עדשים (כתומות/חומות)

לביבות ירקות (מתכון ללביבות מוצלחות במדריך שלי "טבעונות זה מה זה פשוט")

סושי טבעוני עם מלפפונים, גזר, אבוקדו או כל תוספת אהובה

לפניכם רק מספר מועט של רעיונות לארוחות צהריים טבעוניות שניתן להכין בקלות ובמהירות, אתם יכולים לחשוב על רעיונות נוספים משלכם ו/או לחפש ברשת רעיונות נוספים.

מתכונים למאכלים שהצעתי כאן ניתן למצוא בכמה דרכים:

1. חיפוש לפי מילת מפתח באתר "תיאבון בריא"
2. חיפוש בגוגל לפי המתכון הרצוי והמילה טבעוני/ת לאחר מכן (למשל שווארמה טבעונית)
3. קבצי המתכונים שבאתר זה (בעתיד יעלו לאתר עוד קבצי מתכונים).
4. חיפוש בפייסבוק בקבוצות בישול ושיתוף מתכונים כמו "בישול טבעוני" ו"מתכונים טבעונים"

משימה יומית

בחרו כמה רעיונות שנראים לכם ושבצו אותם בלוח תכנון הארוחות.

חפשו מתכונים המתאימים למאכלים אלו.

בדקו שיש לכם את המרכיבים הדרושים ואם לא, רכשו אותם או מצאו תחליפים מתאימים.
הכינו את המאכלים שבחרתם. אלו שהיו לכם טעימים, רשמו אותם בלוח התכנון של שבוע הבא.





יום 13 - רעיונות לארוחות ערב וארוחות ביניים טבעוניות

יום 13: רעיונות לארוחות ערב וארוחות ביניים טבעוניות

לארוחות ערב טבעוניות ניתן לקחת רעיונות מארוחות הבוקר וארוחות הצהריים:

- כריך עם ממרח טבעוני + ירקות
- טוסט
- שייק פירות
- שייק ירוק
- סלט פירות
- סלט ירקות
- דייסה
- פנקייקים
- חביתה טבעונית
- קורנפלקס + חלב צמחי
- מוזלי
- ירקות מוקפצים
- פשטידה
- שווארמה טופו

ארוחות ביניים או נשנושים טבעוניים

הנה כמה רעיונות לארוחות ביניים קלילות ובריאות:

- תמר + כמה אגוזים או שקדים
- פרי שלם כמו תפוח, בננה, אפרסמון, תפוז וכדומה.
- ירק שלם כמו מלפפון, קולורבי, גזר, שומר וכו'.
- אדממה (פולי סויה)
- פופקורן (עם מעט שמן קוקוס או אחר)
- עוגיות בהכנה עצמית
- שתיה חמה כמו תה / שוקו / קפה

- חופן פירות יער
- פירות יבשים (ללא תוספת סוכר)

משימה יומית

1. בחרו כמה רעיונות שנראים לכם ושבצו אותם בלוח תכנון הארוחות כארוחות ערב.
2. חפשו מתכונים המתאימים למאכלים אלו.
3. בדקו שיש לכם את המרכיבים הדרושים ואם לא, רכשו אותם או מצאו תחליפים מתאימים.
4. הכינו את המאכלים שבחרתם. אלו שהיו לכם טעימים, רשמו אותם בלוח התכנון של שבוע הבא.

ממתקים



ממרחים



תחליפי בשר טבעוניים



גבינות טבעוניות



חלב צמחי



ממרחים וסלטים



לאכול בחוץ

בכדי למצוא מנות טבעוניות במסעדות ומסעדות טבעוניות אני ממליצה להשתמש באפליקציה הנהדרת **Go vegan**



להורדת האפליקציה למכשיר אנדרואיד [לחצו כאן](#)

להורדת האפליקציה למכשיר אייפון [לחצו כאן](#)

האתר של ויגן פרנדלי

מקור טוב נוסף למציאת מנות טבעוניות הוא האתר **ויגן פרנדלי** ובו [אינדקס מסעדות טבעוניות / עם מנות טבעוניות](#)

הזמנת אוכל טבעוני מוכן

אם ברצונכם להזמין אוכל טבעוני מוכן או קפוא, הנה כמה המלצות:

מנדי - טבעונות עד הבית - [דף הפייסבוק](#)

אותנטבעי - [דף הפייסבוק](#)

סיר הסירים - [דף הפייסבוק](#)

תעמידי סיר - [דף הפייסבוק](#)

הברירה הטבעונית - [דף הפייסבוק](#)

דידי מבשלת - [דף הפייסבוק](#)

משימה יומית

בחרו כמה מוצרים מוכנים ממגוון הקטגוריות שטרם טעמתם ונסו אותם ו/או בקרו במסעדה טבעונית בכדי לטעום מנות טבעוניות מושקעות וטעימות.

יום 15 - חלבון, ברזל, סידן ו-B12 בתזונה טבעונית



יום 15: חלבון, ברזל, סידן ו-B12 בתזונה טבעונית

השאלה שכל טבעוני שומע בחייו לפחות פעם אחת היא "מאיפה את/ה משיג/ה חלבון?" תזונה טבעונית בריאה המבוססת על ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים, מספקת לנו את כל אבות המזון, המינרלים והויטמינים שאנו זקוקים להם ומוכחת כתזונה בריאה באינספור מחקרים. תזונה מהחי לעומת זאת, מכניסה לגופנו רעלים ומעודדת מחלות כמו סרטן, מחלות לב ועוד. השאלה על החלבון ושאלות נוספות כמו "האם את/ה מרגישה בריאה בלי לאכול בשר ומוצרי חלב?" הם חלק מהניסיון הנואש אבל חסר התועלת להיצמד לדעה שאנחנו חייבים להמשיך לצרוך בשר ומוצרים אחרים מן החי או אחרת נסתכן במוות מתת תזונה, כפי שתעשיות החלב והבשר רוצים שנאמין. כלומר, השאלות האלו נותנות תוקף לדעה שבאמת יש איזשהו הכרח לאכול חיות.

הנה מענה לכמה שאלות לגבי חלבון, ברזל וסידן כדי שתהיו בטוחים בתזונה שלכם וכדי שתוכלו לענות לאנשים שישאלו אתכם לגביה:

מאיפה אשיג חלבון?

מאות מחקרים קבעו שדיאטה טבעונית מספקת כמות מספקת של חלבון. ובצורה ברורה: אין שום עדות מהימנה שאומרת שדיאטה טבעונית לא יכולה לספק את אותה איכות של חלבון כמו כזה שבא ממקורות מן החי. בשורה התחתונה, במזונות צמחיים יש די והותר חלבון והאמת היא שזה קל עבור טבעונים לקבל מספיק חלבון מהתזונה מהצומח.

חוסר בחלבון בחברה המערבית הוא מאוד נדיר בלי קשר למה שאוכלים וזהו למעשה מיתוס שמיחוס לתזונה צמחית. אם כבר, ישנם בחברה המערבית מחלות של עודף ולא חוסר. מחלת חוסר בחלבון נקראת קוואשיארקור ורוב הסיכויים שלא שמעתם על אנשים שחולים בה.

מקורות צמחיים לחלבון: תרד, ברוקולי, טופו, אפונה, תפוחי אדמה, תירס, שיבולת שועל, אורז מלא, חלב צמחי, אגוזים וזרעים, עדשים, שעועית ועוד.

הנה עוד כמה נקודות על חלבון:

- יותר מידי חלבון, במיוחד מהחי, יכול לגרום לנזק לכליות ולסינון של סידן, אבץ, ויטמין B, ברזל ומגנזיום מהגוף.
- כמו כן הוא יכול לגרום לאוסטופורוזיס, מחלות לב, סרטן, השמנת יתר, יכול להיגרם נזק לרקמות, לאברים ולתאים והוא גם תורם להזדקנות מהירה יותר.

- חלבון ברמה תקנית חיוני לבריאות שלנו. חלבון מייצר אנזימים, הורמונים, נירוטרנסמיטורים ונוגדים, מחליף תאים חסרי ערך, מעביר תכני וירוסים החוצה מהגוף ועוזר בגדילה ותיקון תאים.

- ספירולינה – אצה רבה בחלבון, מכילה אומגה 3, אומגה 6, B12, אנזימים ומינרלים. היא גם תומכת במערכת החיסון, נלחמת בסרטן ועוזרת במצבים של היפוגלקימיה, אנמיה, אולקוס, סכרת ותסמונת התשישות הכרונית. ספירולינה מכילה גם את כל 9 חומצות האמינו החיוניות.



האם יהיה לי מספיק ברזל אם אני לא אוכל בשר?

כן. מחקרים הראו שאנמיה שמקורה חוסר בברזל היא לא יותר נפוצה בקרב טבעונים מאשר בקרב שאר האוכלוסייה. בהרבה מאכלים מהצומח יש למעשה הרבה יותר ברזל מאשר במקורות מהחי. לדוגמא: תרד. וגם, דיאטה טבעונית נוטה להיות גבוהה בוויטמין סי, מה שעוזר לספיגה של הברזל בגוף.

מקורות טובים לברזל הם קטניות, נבטי חיטה, טחינה משומשום מלא, שמרי בירה, שעועית, ירקות ירוקים כהים (כגון פלפל וברוקולי), פירות יבשים, אגוזים וגרעינים.

ברזל מן הצומח

תכולת ברזל ליחידת מידה

אמרנט 3 מ"ג/100 גרם	טופו 5.4 מ"ג/100 גרם	עדשים ירוקות 4 מ"ג/100 גרם	שעועית לבנה 4.5 מ"ג/100 גרם	פולי סויה 8.5 מ"ג/100 גרם
פטריות (מבשילת) 2.5 מ"ג/100 גרם	אפונה 2.5 מ"ג/100 גרם	שעועית מש 3 מ"ג/100 גרם	אדמנה 3.5 מ"ג/100 גרם	חומט 4.5 מ"ג/100 גרם
דלעת (בוהט) 1.5 מ"ג/100 גרם	לחם חיטה מלאה 1.5 מ"ג/100 גרם	סלק 1.5 מ"ג/100 גרם	תרד 2 מ"ג/100 גרם	קינואה 2.5 מ"ג/100 גרם
בנני כרי 1 מ"ג/100 גרם	קיל (קאצ) 1 מ"ג/100 גרם	ציה 1 מ"ג/100 גרם	פטרזיליה 1 מ"ג/100 גרם	טחינה 1 מ"ג/100 גרם
קיו 0.5 מ"ג/100 גרם	תפוז 0.5 מ"ג/100 גרם	ברעיני חמניה 0.5 מ"ג/100 גרם	פלפל אדום 0.5 מ"ג/100 גרם	תפוח אדמה (בקיפוט) 0.5 מ"ג/100 גרם

[בקטניות והגנים - הבטות נכנסת ליחידת מידה כשאר בשר]

SimpleHappyKitchen.com | SIMPLE HAPPY KITCHEN | SOON KICKSTARTER

האם אני אקבל מספיק סידן אם אני לא אצרוך חלב ומוצרי חלב אחרים?

כן. למעשה אם לא תצרכו מוצרי חלב ותשיגו סידן ממקורות צמחיים, אתם תפחיתו את הסיכויים שלכם ללקות באוסטאופורוזיס. תעשיית מוצרי החלב טיפחה את המיתוס שחייבים לצרוך חלב ומוצרי חלב אחרים כדי שיהיו לנו עצמות חזקות. אנחנו צריכים סידן כדי שיהיו לנו עצמות חזקות אך חלב פרה הוא לא המקור היחידי או הטוב ביותר לסידן. הרבה מאכלים מהצומח הם מקורות מצוינים לסידן: שקדים, זרעי שומשום, טופו מועשר בסידן, קייל, כרוב, אוקרה, שעועית, תפוזים, זרעי חמניה, חלב סויה, שקדים, קוקוס, אורז מעושר בסידן). צמחים מספקים מספיק סידן למשל: ירקות עליים ירוקים כמו ברוקולי, קייל, חסה רומית ועוד.

בנוסף הגוף צריך מגנזיום כדי לספוג את הסידן ובחלב פרה אין מספיק מגנזיום כדי לתמוך ברמה של הסידן שבו.

צריכת חלבון מן החי, כולל החלבון שנמצא במוצרי חלב, גורמת לדם שלנו להפוך לחומצתי וכתוצאה מכך נלקח סידן מהעצמות שלנו ומופרש בסופו של דבר מהגוף שלנו. אז למעשה צריכת מוצרי חלב לא רק שאינה מונעת אוסטיאופורוזיס אלא יכולה לגרום לכך! ב"מחקר סין" ד"ר קולין קמפבל מצא כי חלבון שנמצא בחלב של הפרה -קזאין- הוא מקדם סרטן. ד"ר ג'ואל פורמן גם מציין בספרו "לאכול כדי לחיות" שיש מתאם חזק בין הלקטוז של החלב ובין מחלות לב.





מה לגבי ויטמין B12?

כל בני האדם צריכים להשיג ויטמין B12 ממקור שחיצוני להם. טבעונים יכולים להשיג B12 משמרי בירה או ממזונות מעושרים. אוכלי כל משיגים זאת מבשר. אבל כל ה-B12 מגיעים מבקטריה – בין אם זה מצוי במעיים של חיה כלשהי שמקבלת את זה מהתססת חומר צמחי במעי האחורי שלה או בין אם זה בזנים מסוימים של שמרים תזונתיים. אז אם תאמצו תזונה טבעונית, אבל לא תצרכו מקורות חלופיים של B12 כמו שמרי בירה, אז כן, יכול להיות שתהיו חולים. אבל יש הרבה אנשים שיש להם מחסור ב-B12 למרות שהם צורכים מזונות מן החי. לכן, כדאי לבצע בדיקת דם בכדי לבדוק רמות B12 בגוף ובמידת הצורך לקחת תוספת בצורת כדור מציצה או בליעה.

משימה יומית

קראו על המיתוסים לגבי טבעונות במדריך זה:
[pdf.טבעונות מדריך למתחילים](#)

קראו על נזקי החלב במדריך זה של ד"ר אריה אבני:
[pdf.עזוב תעטינים שלי](#)



יום 16: תזונה יומית מומלצת

תזונה טבעונית יכולה להיות מאוד בריאה, לעזור לנו להיפטר ממחלות שונות ואף למנוע מחלות.

הגוף שלנו זקוק למרכיבים שונים בכדי לתפקד בצורה האופטימלית. בכדי לדעת שקיבלתם את כל המרכיבים התזונתיים הדרושים לכם ביום, אני ממליצה להשתמש בהמלצה לתזונה יומית אופטימלית של **ד"ר מייקל גרגר**. כמובן שאפשר ללכת לפי המלצות אחרות כמו פירמידת התזונה הטבעונית או לפי מומחים אחרים כמו ד"ר ג'ואל פורמן או כל מומחה טבעוני אחר.

בתרשים לפניכם אתם יכולים לראות את המלצתו היומית האופטימלית של ד"ר מייקל גרגר מתוך ספרו החדש: **"How Not To Die"** (מאוד מומלץ)

הערה: הספרה מציינת את כמות המנות היומית המומלצת, פירוט נוסף תמצאו בטבלה שמתחת.



אתם יכולים להוריד אותה כאן:

[תזונה יומית אופטימלית גרגר 1](#)

הנה כלים שיעזרו לכם לבדוק האם אכן אכלתם את הכמות המספקת מכל קטגוריה:

האפליקציה של ד"ר גרגר

אפליקציה מצוינת וקלה לשימוש אשר נקראית: **Dr. Greger's Daily Dozen**

ניתן להוריד אותה בקישורים הבאים:

[להורדת האפליקציה באנדרואיד](#)

[להורדת האפליקציה באייפון](#)

לחילופין, ניתן להשתמש בטבלה שהכנתי שתעזור לכם לעקוב אחר התזונה היומית שלכם:

אתם יכולים להוריד אותה מכאן:

[טבלת אכילה יומית](#)

(יש להדפיס עותק לכל יום)

משימה יומית:

1. הדפיסו את טבלת האכילה היומית ושימו אותה במקום בולט (על המקרר למשל).
 2. כאשר אתם מתכננים את הארוחות שלכם, הציצו בטבלה והכניסו כמה שיותר מרכיבים ממגוון הקטגוריות
 3. הדפיסו את טבלת האכילה היומית וסמנו במהלך היום או בסוף היום 'וי' בקטגוריה המתאימה לפי מה שאכלתם.
- לחילופין, ניתן להוריד את האפליקציה של ד"ר גרגר ולסמן בה את מה שאכלתם, במהלך היום או בסיומו.



יום 17 - עשרת השלבים במעבר לטבעונות על פי קולין פטריק-גודרו

יום 17: עשרת השלבים במעבר לטבעונות על פי קולין פטריק-גודרו

קולין פטריק-גודרו היא סופרת אמריקאית בעלת ספרי בישול טבעוניים רבים ומרצה מבוקשת על טבעונות, זיהתה 10 שלבים שאנשים עוברים בתהליך של מעבר לטבעונות. הנה הם לפניכם:

הקדמה:

למרות העובדה שחמלה זה עקרון מנחה בכל הדתות בעולם ובהרבה פילוסופיות ובניגוד לעובדה שרוב בני האדם מחשיבים את עצמם כבעלי חמלה וטובי לב, המסר העיקרי שאנחנו מקבלים הוא שחמלה היא מקובלת כל עוד היא בתנאים מסוימים, כל עוד היא סלקטיבית ושמורה לקבוצות מסוימות או זנים מסוימים. מכשאנחנו קטנים מלמדים אותנו לאהוב את הכלבים והחתולים שלנו אבל שזה בסדר לאכול פרות ותרנגולות. החמלה שפעם הרגשנו כלפי חיות מורדמת לטובת ההנאה והנוחות של אכילת המבורגרים ומילשייקים, פיצות וגלידות. אנחנו חיים כך ואוכלים כל דבר מהחי עד הרגע הזה שבו שאנחנו מתעוררים והופכים לטבעונים.

התהליך של להפוך לטבעונים הוא התהליך של להחזיר לעצמנו את החמלה האמיתית שלנו ולהתעורר אליה שוב.

להבין את התופעה הזאת של **חמלה חסומה** והתהליך הזה של להתעורר לזה שוב זה המפתח לתת השראה לאחרים להישאר ערים מרגע שפקחנו את עינינו.

מה קורה ברגע שאנחנו מתעוררים?

התהליך של להתעורר הוא תהליך עוצמתי וממשיך גם לאחר מכן. מה שקורה ברגע ההתעוררות הוא כל כך עוצמתי, הרגע שבו העיניים נפקחות, משהו נפתח, תחושת בהירות. ברגע הזה אנחנו חווים פגיעות, משהו חדש, אותנטי, חופשי ומשחרר.

הרבה אנשים משתמשים בכל הדרכים האפשריות בכדי להישאר ישנים ולמעשה נלחמים בכדי להישאר רדומים ולא מודעים.

הנה עשרת השלבים במעבר לטבעונות:

שלב 1: אישור ונתינת תוקף

אחרי ההתעוררות, אנחנו מחליטים לנקוט בפעולה ולהפוך לטבעונים, להביא את החמלה שלנו לידי ביטוי בהתנהגות שלנו. זהו השלב שבו אנחנו אומרים לעצמנו: אני לא מאמין שזה אמיתי, בדרך שבה אנחנו רוצים לאשר זאת עם מידע, הוכחות, תמונות, היחשפות לזוועות, לאמת. אנחנו רוצים לצרוך את המידע הזה, כל מה שלא ידענו עד היום.

בשלב הזה, המסע שלנו הוא די פרטי. הכל מאוד חדש, מאוד רגשי, אנחנו מרגישים מוצפים והמומים מהמודעות החדשה והמידע החדש.

בנוסף למידע על הזוועות והאמת של מה שקורה בתעשייה מן החי, אנחנו מחפשים גם מידע שמאשר את הצד התזונתי. זה מרגש וגם מפחיד. אנחנו מרגישים פגיעים ולא בטוחים.

אנחנו מחפשים מידע שמאשר את הרגשות שלנו ואת הרצון שלנו לא לאכול חיות. בשלב הזה למשל, אנחנו מחפשים מתכונים טבעוניים בפעם הראשונה.

שלב 2: חרטה

בשלב הזה, אנחנו משתחררים מתחושת האשמה שמלווה אותנו כל הזמן בתת המודע כאשר אנחנו אוכלים חיות. אשמה זה האיתות שאנחנו מקבלים מהמצפון שלנו כשאנחנו לא נמצאים ביישור עם הערכים שלנו.

כשאנחנו הופכים לטבעונים הדבר הראשון שאנחנו מרגישים זה הקלה כי עכשיו אנחנו ביישור עם הערכים שלנו. אנחנו מרגישים פתאום שלוה חופש, הקלה. האשמה שהרגשנו כשאכלנו חיות כבר לא נמצאת.

אנחנו כן מרגישים רע לגבי כל החיות שאכלנו וזו הרגשה של **חרטה**, נקיפות לב, מוסר כליות. אז אנחנו מרגישים רע לגבי משהו שאנחנו עצמנו עשינו. אנחנו צריכים לסלוח לעצמנו שלקחנו חלק באלימות כלפי בעלי חיים (במודע או לא במודע).

כיצד ניתן לשחרר את ההרגשה הזאת? שאלו את עצמכם: האם אתם רוצים להמשיך להרגיש רע לגבי זה? איך להמשיך להרגיש רע לגבי משהו שעשיתם בעבר עוזר לכם עכשיו, משרת אתכם עכשיו? האם זה מניע אתכם לעשות טוב יותר עכשיו או לא? איך זה משרת את בעלי החיים? הנקודה היא שזה לא משרת לא אתכם ולא את בעלי החיים. הפתרון הוא להיות נכונים לזהות שזו חרטה ולהיות נכונים לשחרר את זה.

סליחה לעצמנו זה אומר להשלים עם העובדה שאנחנו אנושיים ועושים טעויות ואנחנו יכולים ללמוד מהטעויות האלו.

חרטה גורמת לשיפוטיות וזה תורם לשיפוטיות כלפי אנשים שאוכלים חיות.

לסלוח לעצמנו זה לדעת את האמת.

אשמה – מה שאנחנו מרגישים בזמן שאנחנו אוכלים חיות.

חרטה – מה שאנחנו מרגישים ברגע שאנחנו מפסיקים לאכול חיות ואנחנו מהרהרים על התנהגות העבר שלנו. חרטה יכולה להיות בריאה.

תיקון עוולה – אנחנו רוצים לכפר על מה שעשינו לחיות.

להיות טבעוניים זו למעשה הדרך הטובה ביותר לתקן עוולות נגד בעלי חיים.

ובנוסף לבצע פעולה ישירה למען בעלי החיים – להתנדב בכלביות, לתרום לארגונים, לגדל בעל חיים, להפיץ את המסר.

שלב 3: להיחשף

בשלב הזה אנחנו רוצים שאחרים ידעו שאנחנו טבעוניים. אנחנו רוצים לאמץ ולחשוף את הטבעוניות שלנו.

טבעונות זה דבר נפלא ולא משהו שאנחנו צריכים להתבייש בו או להסתיר. אנחנו גם לא צריכים להצטדק בפני אנשים אחרים, הבחירה שלנו היא מוסרית ונכונה.

בשלב הזה אנחנו רוצים להיחשף בפני המשפחה שלנו והחברים. איך שאנחנו נחשפים, יש לזה משמעות.

עלינו להיות מסוגלים לענות על השאלה למה. אנחנו רוצים להיות אותנטיים ולדבר בהתלהבות ובכנות על השינוי שאנחנו עוברים.

לא כדאי להשתמש ברגע הזה כדי להמיר אדם אחר לטבעונות או לגרום לו הרגיש רע. אנחנו לא רוצים לעשות או להגיד משהו כדי לגרום לאנשים אחרים להרגיש רע. אנחנו רוצים להדגיש שזו הדרך שלנו והבחירה שלנו.

אם אנשים מגיבים רע להודעה שלנו או מרגישים רע אז זה לא שלנו. יש הבדל בין מישהו שמרגיש רע בגלל שאנחנו טבעוניים ובין זה שאנחנו רוצים לגרום למישהו להרגיש רע בגלל שהוא לא טבעוני.

אנחנו רוצים להיות מוכנים לשאלה "למה את/ה טבעוני/ת?"

אנחנו רוצים לענות על השאלה הזאת בצורה שמביעה את האמת שלנו כך שאנחנו אומרים מה אמיתי עבורנו ולא מה שאנחנו חושבים שאנשים רוצים לשמוע או שיגרום להם להשתנות. לאחר מכן אנחנו רוצים להחליט איך להיחשף בדרך שמבטאת את האמת הזאת וההתלהבות שלנו בלי לרמוז בשום דרך שהאדם הלא טבעוני שאנחנו מדברים איתו הוא אדם רע.

כשאנחנו מספרים לאנשים בפעם הראשונה על ההחלטה שלנו להיות טבעוניים אנחנו רוצים להיות כנים, לדבר על זכויות בעלי חיים, להתמקד בסיפור שלנו, הסיבות האישיות שלנו וחוסר

הנוחות שלנו להמשיך לצרוך מהחי.

יכול להיות שלאנשים יהיה קשה בהתחלה עם השינוי שלכם וזה בסדר. הורים למשל צריכים בדרך כלל זמן להסתגל לאורח החיים החדש שלנו.

אנשים יכולים להיות באמת מודאגים או מבולבלים וייתכן שיקח להם זמן מה לעכל את השינוי.

כדאי לזכור שלהיות טבעוניים זה לא דחיה של מה שההורים שלנו לימדו אותנו, אלא זו הרחבה. זה יישום של ערכים חיוביים כמו חמלה, מוסר, צדק, היגיון.

זכרו שדברים משתפרים עם הזמן ומשתנים. כל תגובה שתקבלו בהתחלה לא תהיה לתמיד, זה ישתנה בהמשך. זה לוקח זמן לעכל ולהסתגל. רוב האנשים לא אוהבים שינויים. זה הלא נודע שגורם להם לחרדה.

מדוע קשה לנו לצאת החוצה ולהצהיר על הטבעוניות? אנחנו חווים פחד משיפוט, פחד להיפגע, מפחדים להיות שונים, להיחשב כמוזרים, שלא יחבבו אותנו.

כאשר אנחנו הופכים לטבעונים אנחנו למעשה מסירים את המחסומים לחמלה שתמיד היו בתוכנו.

שלב 4: מטיפים - שכנוע והפצה

בשלב הזה אנחנו כל כך רוצים לחלוק עם העולם את מה שאנחנו יודעים. אנחנו יודעים שיש לנו מידע מדהים וחשוב שלא הרבה אנשים יודעים אותו ושיכול לשפר את החיים שלהם ולכן אנחנו כול כך רוצים להיות מבשרי בשורה ולשתף את כולם עם הידע החדש שלנו.

בשלב הזה אנחנו רוצים לשאול את עצמנו מה הכוונה שלנו בשיתוף ההתלהבות שלנו? בשיתוף הידע החדש שלנו? התשובה לשאלה הזאת היא המפתח.

שלב 5: צער וכעס

זהו השלב שבו אנחנו מודעים לכמה הבעיה הזאת גדולה ואנחנו מרגישים מוצפים ושזה יותר מידי. אנחנו שואלים: "האם אני באמת יכול/ה לעשות שינוי?? אנחנו חושבים על כל האנשים שמסביבנו שנראה שלא אכפת להם, מתוסכלים שאנשים ששמעו אותנו לא עושים שינוי ושכל ההטפה שלנו לא גרמה להם להיות טבעוניים.

איך להתמודד עם הידע הזה?

כעס הוא על פני השטח, הוא הביטוי הפיסי למה שקורה עמוק יותר. מה שמתחת לכעס זה צער ועצב.

כעס הרבה יותר מוכר לנו ומקובל בחברה ולכן הרבה יותר קל לנו להביע אותו.

מרירות – מה שקורה כשנותנים לכעס להדריך אותנו, להשתלט עלינו. כעס הוא לא שלילי – מותר להרגיש אותו ומותר לבטא אותו. אפשר להרגיש את הכעס ולבכות כשעצובים.

הסברה יעילה: אנשים מגיבים יותר לפגיעות ועצב מאשר לכעס.

זה לא אומר שאנחנו לא יכולים להראות חוזקה. אנחנו יכולים להיות החלטיים, עם תשוקה ולהחזיק בעמדה שלנו בביטחון.

שלב 6: למצוא קהילה ותחושת שייכות

בשלב הזה אנחנו משתוקקים להיות חלק מקהילה ולהרגיש חיבור לאנשים דומים, לאנשים שחולקים איתנו את אותם הערכים של חמלה, מניעת אלימות, צדק ומוסר.

אנחנו רוצים להתחבר עם הקהילה שאנחנו חלק ממנה ובכך אנחנו מרגישים מעודדים, מובנים ומקבלים תמיכה.

כאשר אנחנו מתחברים עם אנשים דומים לנו אנחנו מוצאים ביטחון, נחמה ונוחות כמיעוט.

אנחנו רוצים לחפש קהילות ומקומות בהם יש אנשים אשר דומים לנו שבהם אנחנו מרגישים מוגנים ושאינן בהם שיפוטיות או ביקורת.

שלב 7: למצוא את הקול שלך ותקשורת עם אחרים

בשלב הזה אנחנו מוצאים את הקול הייחודי שלנו ואנחנו יכולים לדבר עבור הערכים שלנו ללא התנצלות או הצטדקות.

כל שיחה שלנו עם אנשים מתחילה בראש שלנו לכן אנחנו רוצים ליצור כוונה מתאימה מראש לכל שיחה ולהתאים את התפיסה שלנו.

בשלב הזה, כאשר אנחנו משוחחים עם אנשים לגבי טבעונות כדאי לנו:

- לתרגל הקשבה פעילה.
- לשים לב למה שנאמר.
- לשים לב לסימנים לא ורבליים.
- לא להפריע, לתת לאדם האחר לסיים לדבר.
- להקשיב ולהבין מה הם באמת אומרים (האם הם תוהים: האם זה משהו שאני יכול/ה גם לעשות?)
- אנחנו רוצים להבין מהו הפחד שמתחת, האם הם מפחדים שהם לא יוכלו לעשות את זה?
- אנחנו רוצים לשאול שאלות כדי להבין התנגדויות או פחדים.

שלב 8: הרחבה של מודעות ומיומנויות

בשלב הזה אנחנו מסתכלים על העולם בצורה חדשה, הפרספקטיבה שלנו משתנה.

בשלב הזה אנחנו הופכים למודעים לכל הדרכים והצורות שבהן אנחנו כבני אדם גורמים לסבל ופגיעה בחיות.

בשלב הזה אנחנו מרחיבים את המיומנויות שלנו בתחום הבישול הטבעוני וקונים מכשירי מטבח כמו מעבד מזון ובלנדר. בשלב הזה אנחנו מבשלים מאכלים חדשים ואוכלים בחוץ מאכלים חדשים.

שלב 9: התרומה שלי למאבק – אקטיביסטיות

לאחר שחוינו את כל היתרונות של הוצאת הבשר, החלב והביצים מהחיים שלנו ולאחר שמצאנו את הקול שלנו, זה טבעי עבורנו לשאול: "מה המקום שלי בכל הדבר הזה?" "איך אני יכול/ה לעזור?" "מהי התרומה שלי?" בשלב הזה אנחנו רוצים להפיץ את הטבעונות ורוצים להפוך את כולם לטבעונים... אנחנו הופכים לפעילים וחושבים על דרכים שונות להפיץ את מה שאנחנו יודעים אם זה בשיחות עם אנשים, דרך האינטרנט, השתתפות במחאות ועוד. אנחנו מחפשים את הדרך שלנו לתרום למאבק נגד הניצול, האלימות והרצח של בעלי החיים. כדי שהתרומה שלנו לסיום הניצול של בעלי החיים תהיה אפקטיבית, עלינו למצוא דרך לפעול ולהשפיע אשר מתאימה לאמצעים שלנו, לאופי שלנו ולכישורים שלנו. אנחנו יכולים לפעול במסגרת העבודה הנוכחית שלנו ולהשפיע בדרכים יצירתיות במקום העבודה הנוכחי או שאנחנו יכולים לפתוח עסק טבעוני או לעבוד בתחום הזה במשרה מלאה אם זה משהו שאנחנו רוצים לעשות וזה בסדר להרוויח כסף ולבקש תמורה להשקעה שלנו.

שלב 10: אינטגרציה ואדפטציה

בשלב הזה אנחנו סוף סוף יכולים לאמץ באופן מלא את אורח החיים הטבעוני הבריא ומלא החמלה ולהיות בו בביטחון בעולם לא טבעוני.

בשלב הזה יש לנו את הידע, הכלים והביטחון להתנהל ולהסתדר בעולם הלא טבעוני סביבנו, גם אם זה לא בדרך המושלמת ביותר. בשלב הזה להיות טבעוניים הופך להיות חלק נורמלי וטבעי מהחיים שלנו. זה הופך להיות לחסר מאמץ. טבעונות היא האפשרות שלנו להביע את הערכים שלנו בצורה הפשוטה ביותר, אנחנו לא מרגישים שחסר לנו משהו או שאנחנו סובלים אלא להפך, זה משחרר אותנו לחיות בהתאם לערכים שלנו ולהיות מאושרים ושמחים מהבחירה שלנו.

בשלב הזה אנחנו יודעים שבזה שאנחנו טבעוניים, אנחנו עושים משהו שהוא שונה, משהו שהוא חלק מהפתרון, אנחנו עושים את הדבר הנכון, אנחנו עושים הבדל בעולם.

השלב הזה של אינטגרציה ואדפטציה אומר שאנחנו גמישים, יצירתיים, ענווים, אמיתיים,

סבלנים, לא מתנצלים, עם חמלה ומי שאנחנו באמת.

הערה: אנחנו יכולים לנוע בין השלבים קדימה ואחורה, זה לא בהכרח לעבור משלב אחד לשני לפי הסדר.

יום 18 - להודיע על הטבעונות שלנו לבני המשפחה



יום 18: להודיע על הטבעונות שלנו לבני המשפחה

כאשר אנחנו עושים את הצעד המדהים הזה ועוברים לטבעונות (מצמחונות או מאכילת כל), מגיע השלב שבו אנחנו רוצים לספר למשפחה שלנו על השינוי הגדול בחיינו. יכול להיות שאנחנו קצת חוששים מהתגובות של בני המשפחה ולא יודעים אם הם יתמכו בהחלטה שלנו. יכול להיות שאנחנו חוששים שזה ייתפס בעיניהם כדחייה אישית כאשר נפסיק לאכול מהבישול הביתי שלהם ומהמאכלים האהובים והמסורתיים החלביים והבשריים שהיינו רגילים לאכול. איך אנחנו יכולים להעביר את הבחירה שעשינו מבלי שזה ייתפס בצורה שלילית או פוגעת?

הגנתיות ופגיעה הם תגובות נפוצות ומובנות כאשר הורים לא טבעוניים שומעים בהתחלה שמישהו מילדיהם בחר להיות טבעוני. זה הרבה פעמים קשה להורים לקבל שהילד הבוגר שלהם בחר בטבעונות שהיא בחירת חיים שונה מאוד מהדרך שבה חינכו אותו ומהאמונות שלהם. יכול להיות שהם ירגישו מבולבלים, כועסים או יחשבו שזה רק שלב שיחלוף בקרוב. כשהם מגלים שזה לא כך, הם אולי יהפכו למתוסכלים והגנתיים והרגשות האלו יכולים לצאת החוצה באופנים שונים.

לפעמים הורים מנסים להאשים את הבן או הבת הטבעוניים שלהם בכל רגש של פגיעה או בגידה שהם חווים. העניין הוא שהורים שמגיבים בחריפות כלפי בחירתו של ילדם להיות טבעוני, זה אומר בדרך כלל שהם מופתעים, המומים וחוששים מאיך ההחלטה הזאת תשפיע עליהם. בהתאם לאיך שהנושא מועלה, הם גם עלולים להרגיש כאילו הרגלי התזונה שלהם מאוימים ונבחנים ושהם עצמם נמצאים תחת התקפה.

בחגים, למשל, יכולים לקרות מקרים שההורים יפצירו בילדם הטבעוני לטעום משהו בשרי או חלבי בתואנות שונות כמו: "תשחרר רק פעם אחת לכבוד החג", "תאכל קצת, לא יקרה כלום", "תיקח ביס, בשבילי". הסוג הזה של הערות מניפולטיביות יכול לגרום לאדם הטבעוני להרגיש אשם ואחראי לרגשות של המשפחה שלו לגבי התזונה השונה שלו. אך האמת היא שבני משפחה לא טבעוניים אחראים בעצמם לרגשות שלהם ולאיך שהם מביעים אותם – לא האדם הטבעוני ופעולותיו.

בגלל שאנחנו בדרך כלל אוהבים את המשפחה שלנו וחשוב לנו לשמור על קשר טוב עם ההורים שלנו ועם שאר בני המשפחה, עלינו להכניס לדיאלוג שלנו איתם עדינות ורגישות. לתקשר את הדאגות הכנות שלנו לגבי הרגשות שלהם זו דרך אחת למתן את המצב מלכתחילה. כאשר אנחנו מרשים לעצמנו להיות פגיעים, היקירים שלנו נוטים פחות לבקר אותנו או לסגת מהדיאלוג איתנו. עלינו להראות למשפחה שלנו שהאמונות שלנו לגבי טבעונות הן מאוד חשובות לנו ולא איזה משהו שאנחנו רק מתנסים בו. אנחנו יכולים למשל להציע להכין מנות אלטרנטיביות לעצמנו או לכולם, אם הם פתוחים לרעיון וגם להציע אופציות טבעוניות ותחליפים למרכיבים מהחי במנות המסורתיות והרגילות של המשפחה שלנו.

כדאי לנו לתת לבני המשפחה זמן להסתגל למצב חדש ולתת לידיעה החדשה והשונה לשקוע פנימה, בקצב שלהם.

כמו כן, הרבה אנשים יודעים מעט מאוד על טבעונות אז יכול להיות שלבני המשפחה שלנו יהיו דאגות לגבי הבריאות שלנו בדיאטה טבעונית. אם זה נראה לכם מתאים, קנו ספר או שניים עבורם על טבעונות כדי שהמידע ירגיע את החששות שלהם. רכישת מידע חיצוני חדש יכול לעזור להרגיע אותם לגבי כל מהמורה מדומיינת לגבי התזונה החדשה שלכם וזה גם יספק להם מידע ממומחים חסרי פניות שיראו להם יותר אמינים.

אם המשפחה שלכם אהבה וכיבדה אתכם לפני שהפכתם לטבעונים, הם ימשיכו לכבד ולאהוב אתכם גם עכשיו. אל פחד. יכול להיות שזה ייקח זמן מה עבורם להסתגל אבל ההקלה שתקבלו מלחשוף את האמונות שלכם בצורה פתוחה והקרבה שתחלקו לאחר מכן יהפכו את העצבנות שאתם מרגישים באותו הרגע של הגילוי לחסרת חשיבות בטווח הארוך.



יום 19 - איך להתמודד עם תגובות שליליות של אנשים לגבי הבחירה שלנו להיות טבעוניים?

יום 19: איך להתמודד עם תגובות שליליות של אנשים לגבי הבחירה שלנו להיות טבעוניים?

מה עושים כאשר האנשים מסביבנו לא מבינים למה אנחנו טבעוניים. עבורנו זה מובן מאליה אבל זה נראה שאנשים ממש נפגעים ומופתעים כאשר אנחנו אומרים להם שאנחנו טבעוניים. זה נראה לפעמים שהם מרגישים שאנחנו שופטים אותם או מתנשאים מעליהם או שאנחנו עושים דווקא. איך אפשר לגרום להם להבין שאנחנו הגענו למסקנה שזה הדבר הנכון לעשות עבור העולם, עבור עצמנו ועבור בעלי החיים?

כאשר אנשים חווים התגלות כלשהי, התעוררות, אשר קורית בדרך כלל לטבעונים חדשים, אנחנו בדרך כלל להוטים לחלוק את התובנות החדשות שלהם עם כולם. עם זאת, אנשים אחרים בדרך כלל לא ממש פתוחים לגילויים האישיים החדשים של אנשים אחרים. זה יכול להיות מייאש ומתסכל, במיוחד כאשר אנחנו מרגישים שיש בידינו את המידע הדחוף ביותר והמשנה חיים שכל אדם צריך לדעת ולפעול לפיו.

ידע מסוים יכול להשפיע על אנשים רק אם ראשם וליבם פתוחים לכך. מי שאדיש וסגור למידע חדש, לא יושפע מאיתנו בלי קשר לכמה שאנחנו מתלהבים או מכמה כוונותינו טובות. זה יכול לדרוש מאיתנו כמות עצומה של אנרגיה רגשית כדי לנסות לשכנע את האדם אדיש שמה שיש לנו לומר הוא חשוב ביותר, כאשר ממש לא אכפת לו ממה שיש לנו להגיד. רוב הטבעונים הוותיקים הגיעו להבנה הזאת ולכן יודעים להתאים את מאמצי השכנוע שלהם לקהל שמביע סקרנות כנה למה שיש להם לומר.

אין הכרח שחברים, בני משפחה, מכרים או עמיתים לעבודה יבינו את האמונות שלנו על מנת

שנוכל להרגיש נוח בסביבתם. עם זאת, זה חיוני שהם יכבדו אותנו על ידי לא ללעוג לבחירות שלנו או לדרוש מאיתנו להגן עליהן. בדרך כלל, אנשים שבזים לטבעונים הם חסרי ידע בנושא, נבוכים לגבי אורח החיים שלהם, במצב של הכחשה, או מרגישים מאוימים. לעומת זאת, אנשים שבטוחים בעצמם נוטים יותר לשאול שאלות מתוך רצון אמיתי ללמוד ולהבין ויהיו גם יותר פתוחים לשמוע אותנו מדברים על הסיבות שגרמו לנו לעבור לטבעונות. לכן, אם אנשים לועגים לנו או לא מבינים את הבחירה שלנו, אין צורך להתעצבן או להצטדק בפניהם. זה מעיד עליהם ולא עלינו או על נכונות הבחירה שלנו.

הרבה פעמים כשאנחנו מאוד נלהבים לגבי אורח החיים החדש שלנו ואנשים אחרים לא מסכימים עם נקודת המבט הזו, אנחנו יכולים להרגיש שאנחנו צריכים להגן על עצמנו ושנאנחנו נמצאים תחת התקפה. אנחנו הרבה פעמים בוחרים להישאר בסיטואציה שמרגישה עוינת או להמשיך את הדוח שיח הלא נעים עם אנשים עוינים כלשהם. אנחנו מאפשרים לעצמנו להפוך לכועסים ומוטרדים. העניין הוא שאף אחד לא יכול לגרום לנו להרגיש שום דבר. אנחנו מאפשרים לעצמנו להרגיש כפי שאנחנו מרגישים ואנחנו חייבים לקבל אחריות על הרגשות האלו מבלי להאשים אנשים אחרים. אם אנחנו מאמינים שלאנשים אחרים יש יותר שליטה על הרגשות שלנו מאשר לנו, אז אנחנו למעשה חסרי כח.

כמה שאנחנו חושבים שאנחנו צודקים והצד השני טועה, זה ברור שהצד השני חושב ההפך מכך. אז אנחנו חייבים לשאול את עצמנו: מה הטעם להתווכח? האם אנחנו מאמינים שאנחנו יכולים לשנות את התפיסה שלהם באותה השיחה? או האם אנחנו חושבים שאם נשתוק זה יראה שאנחנו מסכימים עם נקודת המבט שלהם?

הדרך הטובה ביותר היא להוות דוגמא והשראה. אם אנחנו נמצאים בסיטואציה בה אנחנו מרגישים פגיעים (שמישהו למשל לועג לנו על היותנו טבעוניים), עלינו לדרוש מחדש את העוצמה שלנו. אם אנחנו לא רוצים לשתוק, עלינו להביע את הדעה שלנו בפשטות ובתמציתיות, מבלי לצפות לתגובה ומבלי לנסות לשכנע אחרים בנקודת המבט שלנו. ואז, עלינו לעזוב את הסיטואציה. גם אם אנחנו מרגישים אשמים על מה שאמרנו עלינו לזכור שאנחנו לא אחראים לרגשות של אנשים אחרים כמו שהם לא אחראים לרגשות שלנו. אם בני משפחה, חברים או עמיתים לעבודה רוצים בנוכחות שלנו, הם צריכים לדעת שעליהם לכבד אותנו ואת נקודת המבט שלנו. אחרת, יש לנו את האפשרות לא להיחשף לדעות ולהערות שלהם. זה תמיד בידיים שלנו. באותו הזמן, עלינו לבדוק טוב את הרגשות שלנו. עלינו לקבל ולנסות להבין אותם במקום להדחיק ולנסות לברוח מהם. עלינו למשל לקבל את העובדה שאנחנו כועסים, לקחת בעלות על כך ולדעת שזהו רגש שבחרנו להרגיש. אם אנחנו באמת מאמינים שאנשים אחרים גורמים לכעס שלנו, אנחנו גם צריכים להאמין שהם אחראים להקלתו. אמונות כאלו רק גורמות לנו להרגיש יותר חסרי אונים, תלויים וכועסים.

אנחנו הופכים למתוסכלים ונרגזים בנסיבות כאלו בגלל שאנחנו רוצים משהו שאנחנו לא יכולים להשיג - לעצב את העולם כפי שאנחנו רוצים שהוא יהיה. על ידי ההכרה בכך שאנשים אחרים לא שולטים בהתנהגות שלנו, בבחירות שלנו, או בנקודות המבט שלנו, אנו בסופו של דבר מגיעים לקבל את הדבר ההפוך: אנחנו לא שולטים בהתנהגות, בבחירות או בנקודות המבט של אנשים אחרים. כל אחד מאתנו אחראי לרגשות ולפעולות שלו בלבד. כאשר האמת הזאת חודרת לעומק הלב שלנו, אז אנחנו יודעים איך להיות חופשיים בכל מקום ובשלום עם כולם, כולל עם עצמנו.

יום 20 - חשיפה לסבלם של בעלי החיים



יום 20: חשיפה לסבלם של בעלי החיים

האם אתם מרגישים שאתם 'לוקחים על עצמכם' את הסבל של בעלי החיים כאשר אתם רואים תמונות או סרטונים שקשורים להתעללות בהם או קוראים על הזוועות בתעשייה של ניצול ורצח בעלי חיים? האם זה גורם לכם לכעס וכאב גדול ואתם מרגישים שזה משפיע עליכם יותר מידי? יכול להיות שאתם חשים שזה לא בריא עבורכם ושעליכם לשלוט ברגשות שלכם ובתגובות הפיזיות שלכם כאשר אתם נחשפים למידע הבלתי נתפס באכזריותו על מה שמתרחש בממדים ענקים ברחבי העולם.

להיכנס באופן עמוק לכאב ביחס להתעללות בבעלי חיים זוהי תופעה שהרבה טבעונים ואקטיביסטים למען בעלי חיים חולקים. זה נובע מהיכולת שלנו להכיר בייסורים שיצורים אחרים חשים, להכיר באופן מלא בתודעה שלהם ובדמיון שלהם לתודעה שלנו, להרגיש אמפתיה עם הלב שלנו ולא רק אינטלקטואלית ולהכיר בחוסר האונים שלנו להקל ולשים קץ לסבל הרחב ממדים של בעלי החיים.

זה חיוני לטבעונים ופעילים למען בעלי חיים לחנך את עצמם על ההתאכזרות כלפי בעלי החיים ולגבי כל הסוגיות הקשורות לכך מכמה סיבות. ראשית, זה הכרחי שיהיו לנו את כל העבודות הנכונות כדי שנוכל לדבר מתוך עמדה של ידע ואמת ולא מספקולציות. זה כולל גם לגרום לעצמנו להיות מודעים לעומקה ולרוחבה של ההתעללות בבעלי החיים כדי להבין כמה רווחת ונפוצה הקבלה התרבותית שלה. שנית, להיות עדים לסבלם של בעלי חיים באמצעות חשיפה ישירה (כגון ביקור ברפתות או בבית מטבחיים) ודרך סרטוני וידאו או פשוט לקרוא על נושאים הקשורים לבעלי חיים, זה הופך את הנסיבות האימות שלהם להרבה יותר אמיתיות עבורנו. זה גם מניע אותנו לאכפתיות ולפעולה.

עם זאת, עלינו לקבוע אם יש איזשהו יתרון לחשוף את עצמנו שוב ושוב למידע מייסר שכזה ברגע שהפכנו לרוויים מהמידע ופתוחים לזה רגשית. עבור אנשים רבים, אין ערך אינהרנטי בלהמם שוב ושוב את הנפש שלנו עם דימויים מנטליים מחרידים. אם אנחנו רגישים במיוחד, תיאורים של או חשיפה אישית לסבל של בעלי החיים יכולים לשתק ולהרתיע אותנו לנקודה של חוסר מעש או דיכאון כרוני. חזיונות של אימה בראשנו יכולים לגרום לנו להרגיש חסרי אונים וגם חסרי תקווה. יש אנשים אשר עשויים להפוך לקשוחים וכבדי-לב או לפתח פרסונה של כעס וחוסר אמון. שניהם לא מועיל ובעלי פוטנציאל להזיק. בהתאם לכך, כל אחד מאתנו חייב לקבוע את הגבולות הרגשיים שלו ולאמוד את החשיפה שלו לסיטואציות וחומרים קורעי לב ומטרידים.

אם אתם כבר מודעים היטב להתעללות ולניצול של בעלי החיים הקיים באופן נרחב ברחבי העולם וחשיפה נוספת לכך משפיעה עליכם לרעה, אז ההצעה שלי היא להקטין או למנוע את החשיפה לסוגים אלה של חומרים מטרידים. עשו את מה שנדרש כדי לאפשר לעצמכם למצוא את השלווה הפנימית שאתם צריכים בשביל להשפיע לטובה בשם בעלי החיים ולהישאר בני אדם חיוביים ושלמים.

המפתח לשמירה על השפיות שלנו בקרב זוועות שאנחנו לא יכולים לשלוט בהם הוא להרחיק את עצמנו מבחינה פיזית ונפשית בכדי שנוכל להתנתק מנושאים שאנחנו יודעים שהם כואבים מדי עבורנו לשאת.

יום 21 - איך להבין נכון ולהשתמש בהערות ושאלות של אנשים על טבעונות



יום 21: איך להבין נכון ולהשתמש בהערות ושאלות של אנשים על טבעונות

לפעמים שאנחנו אומרים לאנשים שאנחנו טבעוניים הם נכנסים למצב הגנתי ותוקפני. הרבה פעמים זה יכול להיות בזמן של ארוחה משותפת כלשהי כאשר אז הנושא עולה באופן טבעי. אל תתנו לזה להשפיע עליכם; זה לא משהו אישי נגדכם. למרות העובדה שישאלו אתכם הרבה שאלות כמו מאיפה אתם משיגים חלבון, האם אתם נועלים נעליים מעור או מה הייתם עושים על אי בודד, זה אפילו לא קשור לערכים שלכם כטבעוניים או לתהליך האישי שלכם לטבעונות. באותו הרגע, ממש לא אכפת לאנשים האלו שמתעמתים איתכם ממכם. זה הכל קשור אליהם.

מה אם השאלות שלהם, ההצקות, הלעג והתהיות שלהם למעשה יעזרו להם לעבור לטבעונות מהר יותר? כל עוד הם לא מדברים בפוגעות כלפיכם אז הדבר הטוב ביותר לעשות הוא לתת להם להתבטא ולהביע את הדעות שלהם בנושא וזאת מפני שזהו למעשה חלק מהתהליך שהם צריכים לעבור כדי להגיע בסופו של דבר לטבעונות. אולי זה לא יקרה היום, או החודש, או אפילו השנה אבל זהו צעד שרוב הסיכויים שיקרה מתישהו עבורם. מהניסיון האישי שלי ראיתי שכל פעם שאנשים שאלו אותי את השאלות על החלבון ועל מה יש לאכול ואם לא חסר לי משהו (או שאלה מרגיזה אחרת שמבוססת על מיתוס או מידע שגוי כלשהו), לאחר זמן מה שמעתי שהם הפכו לטבעוניים או בדרך לשם. עלינו להבין שהתגובות האלו, גם אם הן מעצבנות אותנו, הן צעד חיובי עבורם, כי כך הם מתמודדים עם המידע החדש והפרספקטיבה שאנחנו מביאים.

האנטגוניזם של רוב האנשים לגבי טבעונות מונע על ידי דיסוננס קוגניטיבי ואשמה בלתי מודעת שהם מרגישים על כך שהם לוקחים חלק בניצול והתעללות של בעלי חיים בדרך כלשהי והם לא ממש עיבדו את זה עדיין. זה דבר טוב כי זה מראה שכן אכפת להם, שהם מרגישים לא בנוח שהם צורכים בעלי חיים והפרשות שלהם ושהנוכחות של אדם טבעוני גורמת לחוסר הנוחות שלהם להיות חמור יותר וקשה יותר.

התגובה השלילית שלהם עשויה להיראות כאילו היא מכוונת ישירות אלינו; אך האמת היא שהם מביאים לידי ביטוי מילולי איזשהו ויכוח פנימי שמתחולל בתוכם שכנראה התרחש כבר כמה פעמים לפני כן בזמן שהם יצרו מבנים מורכבים של מידור נפשי. על ידי לאפשר לזה לצאת החוצה, הם למעשה מבקשים את עזרתנו כדי להתגבר על המכשולים שהם בנו בתוכם שמונעים מהם לחיות ביישור עם הערכים הפנימיים האמיתיים שלהם. הם יודעים שהם לא יכולים להבין את זה בעצמם והם עייפים מכך שהרעיון הזה מקפץ שוב ושוב בראשם אז הם מוציאים אותו החוצה אל הטבעונים ואומרים למעשה: "טוב, אתה טבעוני, תתמודד עם זה אתה."

הדבר היעיל ביותר שאנחנו יכולים לעשות זה להקשיב בכנות ובפתיחות. במקום לעבור למצב הגנתי, עלינו לתת תוקף אמיתי לחששות שלהם על ידי לחזור עליהם בקול ולקחת את המיקוד מעצמנו ולהחזיר אותו אליהם. דוגמא להאשמה יכולה להיות: "אתה חושב שאתה כל כך אוכל טהור ולא פוגע באף אחד שאתה אוכל תזונה טבעונית, אבל לצמחים יש גם רגשות!". במקרה כזה, אשרו את המהות של ההצהרה שלהם, אבל לא את הטון הסרקסטי שלהם על ידי להגיד: "אני מבין איך אתה יכול להאמין שעל ידי אימוץ של תזונה טבעונית זה אומר שאתה צריך להיות טהור באכילה, אבל אתה למעשה לא צריך להיות מושלם כדי להיות טבעוני. אתה רק צריך לעשות את הטוב ביותר שאתה יכול כדי להפחית את הסבל ואני בטוח שאתה מודע לכך שלצמחים אין מערכת עצבים ולכן הם אינם חווים סבל לעומת חיות שחשות סבל רב מהרגע שהן נולדות ועד הרגע שהן נשחטות".

הדבר הכי טוב לעשות זה לתת להם מידע רציונאלי ולא שיפוטי. עלינו לקחת את ההזדמנות הזאת שהם נתנו לנו כדי לבצע חינוך טבעוני ולהתעלם מכל דבר אחר. שוב, עלינו להבהיר שאין דבר כזה טבעוני מושלם ואף אחד לא יודע את כל התשובות ועלינו לחזור כל הזמן לעקרונות המנחים ולדבר על הניצול, ההתעללות ועל חוסר המוסריות של זה כדבר שלא הולך יד ביד עם הערכים של אותו האדם. הנקודה הבסיסית להעביר היא שלבעלי החיים יש זכויות ואיפה שזה אפשרי ומעשי, אנחנו עושים את מה שאנחנו יכולים בכדי לסיים את הפגיעה בזכויותיהם של בעלי החיים לחיים, לחופש ולשלמות גופם. עלינו להציע פתרונות ולהראות לאנשים שיש קהילה טבעונית נרחבת שמוכנה לסייע להם במסעם. בעולם לא-טבעוני הפתרונות האלו לא תמיד יהיו אידיאליים, אבל כולנו עושים את המעט שלנו בכדי ליצור עולם יותר מוסרי ועם יותר חמלה כלפי כל היצורים שחיים בו.

תשע פעמים מתוך עשר, כאשר נשתמש בדרך הזו, הגישה שלהם תתרכז ותהפוך לפחות עימותית. יש מעט אנשים שבאמת לא אכפת להם ושיתעקשו על העמדה שלהם לא משנה מה. אין לנו סיבה להעניק להם מרחב כלשהו בראש שלנו. אפשר לתת להם קצת מידע או קישור לאתר או סרטון בנושא ולהמשיך הלאה.

החדשות טובות הן שיש אלפי אנשים שבאמת רוצים שסבל בעלי החיים יסתיים והם באמת מעוניינים בכל היתרונות הנפלאים שיש לאורח החיים הטבעוני להציע להם. חסכו את האנרגיה שלכם עבור האנשים האלו ועזרו להם לעבור את התהליך בקלות יותר.

יום 22 - האם טבעונות זה קל?



יום 22: האם טבעונות זה קל?

האם זה נשמע לכם מוזר שאני או אנשים אחרים אומרים לכם שזה קל להיות טבעוני? יכול להיות שכרגע טבעונות נראית לכם מסובכת, קשה, לא נוחה, דורשת מאמץ וכדומה, אבל אני עדיין טוענת שטבעונות זה קל ותכף אסביר למה.

ראשית, אני רוצה להבהיר משהו לגבי ההצהרה הזאת: זהו לא תרגיל שיווקי או איזשהי מנטרה של חשיבה חיובית בניסיון לשכנע אנשים לעבור לטבעונות. אכן, יהיו מכשולים ונסיבות שיצריכו מצדכם מאמץ או השקעה או התמודדות בהקשר של טבעונות. אבל, האם לא כל החלטה בחיים מצריכה מאמץ? אפילו ללכת לחנות ולקנות את הגלידה האהובה עליכם זה מצריך מאמץ. לכן, להיות טבעוניים זוהי בחירת חיים, שכמו בחירות אחרות, מערבת מאמץ כלשהו מצידנו, לפחות בהתחלה.

סגנון חיים טבעוני ידרוש מאיתנו להתמודד עם אוכלי כל שמרגישים ששופטים אותם מעצם העובדה שיש טבעוני בסביבה וגם לקבל תגובות שונות מאנשים ששומעים בפעם הראשונה שאנחנו טבעוניים. כן, נצטרך לענות שוב ושוב על אותן השאלות כמו "איך את/ה משיג/ה חלבון/ברזל/סידן?" ו"לא אכפת לך מצמחים?" ומשום מה גם יצפו מאיתנו לדעת כל מה שיש לדעת על תזונה, זכויות בעלי חיים והתחממות גלובלית. לכן, יכולות להיות מידי פעם סיטואציות שיהיו מאתגרות עבורנו כטבעוניים.

אבל, עלינו לשאול את עצמנו מהם הערכים שלנו ואיזה סוג של בני אדם אנחנו רוצים להיות. האם אנחנו נכונים לוותר על העקרונות שלנו רק בגלל שיכול להיגרם לנו חוסר נוחות כלשהו? האם לתמוך בגישה המוסרית, הצודקת, המלאת חמלה זה דבר קל עבורנו? אם כן, זה אומר שטבעונות היא קלה. אם קיימים בנו ערכים של צדק, מוסר, חמלה, אי אלימות וכדומה והם חשובים לנו, אז זה אמור להיות לנו קל לפעול לפיהם.

אז איך טבעונות קלה מתבטאת ביום יום? אופציות טבעוניות אנחנו יכולים למצוא היום כמעט בכל מקום: במסעדות, בסופרמרקטים, בחנויות שונות. היום יש כמעט תחליף טבעוני לכל מאכל או מרכיב מהחי. יש שפע של מרכיבים טבעוניים שניתן להכין מהם מגוון רחב של תבשילים ומאכלים טעימים. אוכל טבעוני יכול להיות טעים, בריא וקל להכנה. כדי להכיר באמיתות של

ההצהרה הדבר היחידי שצריך זה תזוזה בתפיסה.

כשאנחנו מפנימים את העובדה שבעלי חיים הם חישתיים, הם יצורים בפני עצמם עם רצון עצמאי לחיות ואין לנו שום זכות לנצל אותם, מתרחשת תזוזה בתפיסה שלנו. דגים, תרנגולות, פרות, חזירים, עזים ושאר בעלי החיים המבויתים כבר לא נראים לנו כאוכל או מקור לאוכל.

לבחור דיאטה טבעונית זה לא לבצע דיאטה כלשהי. זה לא לגבי מניעה או קיפוח. זה לא לגבי רשימה של מזונות שאסור לנו לאכול. למעשה, זה ממש ההפך מכך. זה לגבי להרגיש הקלה והתרוממות רוח על כך שאנחנו כבר לא צורכים כאב וסבל של בעלי חיים. זה לגבי לגלות עולם חדש ובו שפע של מזונות, מאכלים ומרכיבים טבעוניים. זוהי דרך חיים חדשה ומלהיבה. בדרך הזאת עדיין "מותר" לנו לאכול, ללבוש ולהשתמש בכל מה שאנחנו רוצים, העניין הוא שאנחנו ממש לא רוצים בכך יותר.

להיות טבעוניים זה אומר להגיד "כן!" לטעמים חדשים ומלהיבים, להנאה, להרפתקה, לבריאות, לחיים. אז אם מתחשק לנו לאכול גלידה אנחנו יכולים לאכול גלידה שעשויה מחלב קוקוס, או קרם אגוזי קשיו או סויה או חלב אורז. בטבעונות, אנחנו יכולים לספק את התיאבון שלנו ואת החשקים שלנו בצורה בריאה ושמחה ומבלי לפגוע באף אחד. האם זה נראה קשה? לי זה נראה קל מאוד.

יום 23 - קרניזם: הפסיכולוגיה של אכילת בשר



יום 23: קרניזם: הפסיכולוגיה של אכילת בשר

קרניזם זהו מונח שהטביעה הפסיכולוגית ד"ר **מלאני ג'וי**. קרניזם מתאר מערכת של פרקטיקות אידיאולוגיות ופסיכולוגיות שמאפשרת לאנשים לצרוך בשר ומוצרים אחרים מהחי מבלי לחשוב על האלימות שמתרחשת כדי ליצור את המוצרים האלה מלכתחילה (למרות העובדה שרובינו די מודעים לכך שאנחנו לא יכולים לייצר בשר ומוצרים אחרים מן החי בלי אכזריות ואלימות).

קרניזם מסביר איך אנחנו שמים מרחק בין עצמנו ובין הייצור של מוצרים מן החי, איך אנחנו מצדיקים את הקשר שלנו לאלימות שמתבצעת בשמנו ובשם הרצונות שלנו ואיך אנחנו מדחיקים את הידע שלנו של התהליך בכל פעם שאנחנו אוכלים.

התהליך הזה קורה באמצעות גיבוי של סדרת מנגנוני הגנה כמו:

- **סוגנות** (באנגלית: **Speciesism**) - מושג מתחום זכויות בעלי החיים המתאר, על דרך הגנאי, הבדלה מוסרית ואפליה בין בעלי חיים על פי מינם הביולוגי)
 - **שפה** – למשל, המילים שאנחנו בוחרים כדי לתאר בעלי חיים כאוכל – בשר, עוף וכדומה.
 - סיפורים מגוחכים ופיקטיביים לגבי החיים השמחים של החיות שנשחטות לשם האוכל שלנו.
 - ערפול כללי של האלימות שמתבצעת כדי לייצר מוצרים מן החי.
- קרניזם פועל גם ברמה החברתית וגם ברמה האינדיבידואלית כדי לייצר סוג של בורות תרבותית לגבי ניצול בעלי חיים.

הנה כמה סרטונים מאוד מעניינים בנושא של ד"ר מלאני ג'וי:

[קרניזם: הפסיכולוגיה של אכילת בשר / ד"ר מלאני ג'וי](#)

[מלאני ג'וי ב-TEDx: להשאיר את הקרניזם מאחור ולהתקדם אל תזונה רציונלית ומודעת יותר](#)

[The Secret Reason We Eat Meat - Dr. Melanie Joy](#)

יום 24 - מה לעשות כשקשה לוותר על מוצרי חלב?



יום 24: מה לעשות כשקשה לוותר על מוצרי חלב?

אכן זה יכול להיות קשה לבצע שינויים מסוימים בחיים שלנו. אנחנו מרגישים קשורים למוצרי חלב לאחר שמילדות אנחנו רגילים לטעם שלהם ולשילוב שלהם בארוחות שלנו ולכך שזה בסדר לאכול אותם. זהו הרגל שנטמע בנו מזמן ויכול להיות שזה יהיה קשה או מוזר לשחרר אותו. לפניכם כמה סיבות שאולי בגללן קשה לכם להפסיק לצרוך מוצרי חלב וגם כמה פתרונות שיעזרו לכם לעשות זאת.

להכיר בתודעתן של הפרות

אחת הסיבות העיקריות שאתם עדיין רואים מוצרי חלב כמקור מזון היא כי גם אם אתם מודעים היטב לכך שהפרות סובלות, זה כנראה עדיין לא לגמרי שקע פנימה. כאשר אנחנו מקבלים באופן מלא את העובדה שבעלי חיים הם יצורים חישתיים בדיוק כמונו (יכולת חישה – היכולת של אורגניזם לחוות את העולם שמסביבו. בעל חיים זהו יצור שיש לו את היכולת לחוות כאב והנאה ויש לו תודעה), אז לנצל אותם אי פעם שוב זה יהפוך למשהו שהוא לא יעלה על הדעת עבורנו. זה גורם לנו לוותר על חלב ומוצריו אפילו לפני שאנחנו עושים זאת באופן מודע. משהו קורה בתוכנו כאשר אנחנו מיידעים את עצמנו לגבי האמת על חלב ומוצריו וצופים בסרטונים אשר חושפים את התהליך של ייצור החלב – ההזרעה, הפרדת העגל, לקיחת החלב, פסטור החלב, תנאי המחיה של הפרות, שחיטת הפרות בסופו של דבר, שחיטת העגל וכל מה שקורה לפני שהמוצר מגיע אלינו לסופר ארוז וסטריילי. משהו משתנה בגישה שלנו למערכת היחסים שלנו עם בעלי חיים לא אנושיים. כאשר אנחנו הופכים לטבעוניים מסיבות של מוסר ולמען בעלי החיים, אין צורך במשמעת עצמית או כח רצון. אנחנו עוברים שינוי פרדיגמה וזה הופך להיות בלתי אפשרי עבורנו לצרוך מוצרים מן החי שוב פעם. אנחנו פשוט לא רואים יותר גופות והפרשות של בעלי החיים כמקור לאוכל.

אם עדיין לא הגעתם לנקודה הזאת, אז עדיין לא גיליתם והפנמתם את האמת. זה באמת כזה פשוט. עליכם לגלות את האמת שתעזור לכם להגיע לנקודה הזאת. אתם יכולים לצפות

בסרטונים שבהם רואים את הפרדת העגל מהפרה ובהם ניתן לראות את המצוקה הגדולה של האמא כאשר נלקח ממנה העגל לאחר הלידה. אתם יכולים לראות את כל התהליך של ייצור החלב הכרוך בסבל, ניצול, התעללות ורצח ולשאול את עצמכם מהו המחיר האמיתי שמישהו צריך לשלם בשביל שנוכל לאכול את המאכל הזה שאנחנו אוכלים כי הוא טעים לנו או כי אנחנו רגילים אליו.

גלות תחליפים טבעוניים לחלב ומוצרי

אתם אולי מוותרים במעבר לטבעונות על חלב ומוצרי, אבל אתם בהחלט לא צריכים לוותר על גבינה, חלב, יוגורט, פיצה, שוקולד, עוגת גבינה, לזניה או גלידה. את כל המאכלים האלו ניתן להכין ממרכיבים צמחיים וכך לא להפסיד את הטעם הטעים והאהוב אבל כן לוותר על הכולסטרול ועל שאר החסרונות של מוצרים מן החי. אנחנו יכולים להכין את המאכלים האלו בעצמנו או לקנות מוכנים. כיום יש המון תחליפים טבעוניים לכל המאכלים האהובים.

כאשר מתחשק לכם לאכול משהו חלבי כמו גבינה או גלידה, נסו לחשוב היטב למה אתם באמת משתוקקים מבחינת טעם ומרקם ונסו למצוא מזון צמחי שמספק את הדרישות אלה. נסו שילובים שונים של מרכיבים צמחיים, בחנו אילו אלטרנטיבות אתם מעדיפים ותנו לעצמכם זמן להתרגל לטעמים חדשים.

תנו לגוף שלכם זמן

כאשר תימנעו לתקופה מסוימת ממוצרי חלב, ההשתוקקות אליהם תפתח ואף תעלם. זה לא מפתיע מכיוון שהגוף שלנו מעוצב להפסיק ליצר את אנזימי הלקטאז שדרוש בשביל לעכל את סוכרי הלקטוז שבחלב כאשר אנחנו מפסיקים לצרוך אותו (בסביבות גיל 4-5). לכן, כאשר מפסיקים לצרוך מוצרי חלב לגמרי לפחות ל-10 ימים, זה נותן למערכת העיכול את הזמן המתאים בכדי למצוא שוב את האיזון הטבעי שלה.

בלוטות הזמן שלנו לוקח קצת יותר זמן. רק כאשר נוותר על מוצרי חלב לגמרי, נוכל להתרגל לתחליפים מן הצומח. בלוטות הטעם שלנו יתרגלו לטעמים החדשים ובהמשך אף ישתוקקו אליהם. כדאי להיות סבלניים ולתת לגוף שלנו להתרגל למאכלים החדשים והלא מוכרים.

בחרו קודם כל מזונות בריאים

במקום לחשוב על כך שאתם "מוותרים" על מוצרי חלב, חשבו על התהליך כהרחבת אפשרויות בחירת המזון שלכם. התמלאו ממגוון רחב של ירקות, פירות, אגוזים וזרעים, דגנים מלאים וקטניות שבאים בקשת של צבעים. נסו פירות חדשים וירקות חדשים שלא אכלתם בעבר. הגדילו את גודל המנות שלכם מכיוון שהן מכילות כעת רמה נמוכה יותר של שומן וגבוהה יותר של סיבים ולכן אתם יכולים לצרוך יותר קלוריות כדי להשיג את הצריכה היומית המומלצת.

התחילו כל בוקר עם ארוחות בוקר בריאה כמו שייק ירוק, שייק פירות או סלט פירות. הכינו תוכנית ארוחות שמתאימה לכם. לתכנן מראש מה אתם הולכים לאכול יבטיח אז זה שלא תמצאו את עצמכם בלי אוכל בריא נגיש.

האם אתם מכורים לגבינה?

סיבה נוספת שבעטיה קשה לוותר על גבינה היא בגלל שכל חלב אם של כל יונק מכיל את חלבון הקזאין שמתפרק לקזומורפין ומייצר השפעה נרקוטית. זה עוזר להרגיע את התינוק ומחזק את הקשר בין האם לתינוק ובכך מבטיח שהוא יקבל את כל התזונה שהוא צריך בכדי לגדול ולהיות בריא וחזק. בגבינה, הקזאין נמצא בכמות מרוכזת ולכן הכמות של קזומורפין שמיוצר היא גבוהה. בנוסף, אחוז גבוה מהגבינה הוא שומן רווי. הגוף שלנו מעוצב מבחינה גנטית להשתוקק לשומן ולמאכלים עם הרבה קלוריות כדי להימנע מרעב. כך ששתי הסיבות הללו נותנות לגבינות שתי נקודות משיכה. אז האם אתם מכורים לגבינה? השאלה האמיתית היא: האם זה משנה? האם הייתם מקבלים בהכנעה התמכרות אם זה היה לכל חומר אחר או שהייתם נוקטים בצעדים כדי להיות אחראים לגורלכם ולקחת בחזרה את הכח לידיים שלכם?

הזינו את עצמכם

בין אם חלב הוא ממכר פיזית או לא, על ידי לקשר אותו עם הזנה, זה יכול להוות יצירת הרגל מבחינה רגשית. בדיוק כמו עגלים, אנחנו עדיין מחפשים את ההרגשה הזאת של ביטחון שהרגשנו (או השתוקקנו לה) כתינוקות. חלב הוא המזון שגם אנחנו לעתים קרובות קישרנו עם אהבה והזנה. גלידה שקיבלנו כאשר התנהגנו יפה, השוקו לפני השינה, השוקולד שקיבלנו כמתנה. גרמו לנו לקשר הזנה רגשית עם הזנה תזונתית. כיום, עלינו למצוא דרכים אחרות כדי לעזור לעצמנו להרגיש מוזנים, אהובים ובטוחים ללא אוכל. הנה כמה הצעות:

פעילות גופנית: פעילות הגופנית זוהי דרך מצוינת להזין את עצמנו. על ידי ביצוע פעילות גופנית 30 דקות בכל פעם, 3 פעמים בשבוע הגוף שלנו ישחרר הורמונים שיגרמו לנו להרגיש טוב.

שינה: ודאו שאתם ישנים מספיק שעות בלילה ושמרו על שגרת שינה קבועה. אל תוותרו על שעות שינה חשובות לטובת דברים אחרים פחות חשובים.

קשרים חברתיים: השקיעו את הזמן והאכפתיות בבניית רשת תמיכה חברתית הכוללת את החברים קרובים שלכם ובני משפחה שיתנו לכם תמיכה וחיזוק.

התגברו על ההתניה החברתית שלכם

לשתות נס קפה עם חלב ולאכול קורנפלקס עם חלב זו מסכמה שהיא מעשה ידי אדם. זה מיותר לחלוטין לבריאיות שלנו אבל האמנו באופן מוחלט לקונספט הזה עד כדי כך שאנחנו מרגישים שמשוהו חסר אם לא שתינו או לא אכלנו כך. זה אפשרי לשנות את הלך הרוח שלנו לגבי זה. מוצרי חלב אינם מרכיבים חיוניים בחיי היומיום שלנו. אנחנו יכולים לשתות תה. אנחנו יכולים לאכול פרי במקום קורנפלקס. אנחנו באמת יכולים. זה פשוט עניין של לאמן את בלוטות הטעם שלנו ולשנות את נקודת המבט שלנו. אנחנו המעצבים של חיינו. התגברות על הרגלים קטנים שכאלו יכולה להיות מושגת בקלות.

התמקדו בזכויות בעלי החיים

הסיבה העיקרית שלנו להיותנו טבעונים צריכה להיות (אם לא בתחילת דרכנו אז בהמשך) שאנחנו מכבדים את זכויותיהם של בעלי החיים. אף אחד לא רוצה להיות ב'דיאטה' כלשהי כל החיים שלו ודיאטות סופן להיזנח. הזכירו לעצמכם כל הזמן בצורה הגיונית ולא בדרך מעוררת אשמה, שלבעלי חיים יש את הזכות לחיים, חופש ושלמות גופם. זה אומר בלי אונס (בתהליך ההזרעה), בלי הריון כפוי, בלי ייצור חלב כפוי. אלו הן זכויות מוחלטות ושום פגיעה בזכויות האלו אינה מקובלת.

התחייבו למסע הטבעוני שלכם

עכשיו אתם יודעים את האמת על ייצור החלב; עכשיו אתם יודעים שיש אלטרנטיבות מן הצומח לחלב ומוצריו שהן מוסריות ועם חמלה; ואתם יודעים איך להזין את עצמכם פיזית ורגשית בלי גבינה, גלידת חלב או שוקולד. זה הזמן לבצע את ההתחייבות להציב את הגבול. אם החלטתם כבר להוציא את מוצרי החלב מחייכם, זה נפלא! בצעו החלטה מודעת להיצמד להחלטה הזאת והתחילו להשתמש בתחליפים מן הצומח.

מצד שני, אם אתם עדיין לא מוכנים לשחרר את מוצרי החלב מחייכם, אז אל תתנו לדבר האחד הזה לגרום לכם לוותר על המסע הטבעוני שלכם. התחייבו לטבעונות בכל היבט אחר של חייכם. אל תחליפו מוצרי בשר עם מוצרי חלב – זהו לא צעד קדימה אלא צעד אחורה. לעומת זאת, כל עוד אתם מחליפים את שאר המוצרים מן החי שהייתם רגילים לצרוך במוצרים טבעוניים, כאן אתם כן מצילים חיים של בעלי חיים.

היו ברורים לגבי הצעדים שאתם נכונים לקחת קדימה כאשר אתם מכניסים חמלה, בריאות והלימה מוסרית לסגנון החיים שלכם; ואז דבקו בהם. אתם לא צריכים להיות מושלמים. זה אפשרי לעבור לטבעונות על ידי לנקוט בצעדים טבעוניים שמזיזים אתכם קדימה למטרה שלכם להיות טבעוניים ולשחרר את כל המוצרים מן החי בכל ההיבטים של חייכם.

יום 25 - ציטוטים נבחרים על טבעונות



יום 25: ציטוטים נבחרים על טבעונות

לפניכם תרגום של ציטוטים נבחרים מאת פרופ' גארי ל. פרנסיון, ממובילי הגישה האבלושוניסטית כלפי בעלי חיים הקוראת לסיים כל ניצול, פגיעה ורצח של בעלי החיים:

"להיות טבעוני זה לא רק עניין של להיות 'נחמד' לבעלי החיים. בראש ובראשונה, מדובר בעניין של להיות בצד של הצדק ולהתבונן בחובה המוסרית שלנו לא להתייחס ליצורי חישה חיים אחרים כמוצרים או חפצים".

*

"בני אדם מתייחסים לבעלי החיים כדברים שקיימים כאמצעים למטרות אנושיות. זה לא בסדר מבחינה מוסרית. סקטיזם מקדם את הרעיון שנשים הם דברים שקיימים כאמצעי למטרות של הגברים. זה מבחינה מוסרית לא בסדר. אנחנו צריכים להפסיק להתייחס לכולם - אנושיים או לא אנושיים - כדברים"

*

"זה ממש לא מדע טילים. אם בעלי חיים הם לא רק דברים; אם יש להם ערך מוסרי, אנחנו לא יכולים להצדיק אכילה, לבוש, או שימוש בהם, במיוחד כאשר אין לנו סיבה טובה יותר מהנאת החיך או אופנה. אם אתם אוכלים, לובשים, או משתמשים בבעלי חיים, אז הפעולות שלכם אומרות שאתם מתייחסים אליהם כדברים בלבד, למרות מה שהמילים שלכם אומרות".

*

"האם טבעונות זה עניין של 'בחירה'? זה תלוי אם אתם חושבים שיש לנו את הזכות המוסרית לבחור לבצל את הפגיע למטרות קלות דעת כמו הנאת החיך".

*

"יש נטייה לראות ערך גלום או אינהרנטי כמושג מסתורי משהו. הוא לא. הוא פשוט משקף את המציאות שיש דברים - לא חישתיים - כמו סלעים, מכוניות וטלפונים ניידים - שיש להם ערך רק לפי המידה שבה אנחנו מעריכים אותם. לגבי אחרים - בני אנוש ויצורים חישתיים לא אנושיים - אלו מעריכים את עצמם גם אם אף אחד אחר לא מעריך אותם. ערך אינהרנטי זה השם שאנחנו נותנים להכרה המוסרית בזה".

*

"אוכל טבעוני הוא קל להכנה, זול, מהיר, בריא וטעים. אל תתנו לאף אחד להגיד לך משהו מנוגד לכך".

*

אם אכפת לכם מבעלי חיים, יש רק בחירה אחת: לעבור לטבעונות. האם אתם יכולים לבחור שלא להיות טבעוניים? כמובן. אתם יכולים לבחור שלא יהיה לכם אכפת".

★

"הביעו תודה על כל מה שיש לכם על ידי להחליט שלא תפגעו באחרים. אם אתם לא טבעוניים, חגגו היום על ידי להפוך לטבעוניים ואז תתנו לכל יום מעכשיו ולתמיד להיות ביטוי להבעת התודה שלכם דרך הסירוב שלכם להשתתף בניצול בעלי-החיים".

★

"האם לבעלי חיים יש משמעות מבחינה מוסרית? אם כן, וודאו שארבעת המילים הללו הן חלק מאוצר המילים שלכם: טבעונות, לחנך (ליידע), לאמץ, לשמש אומנה".

★

"טבעונות היא לא מגבלה בשום דרך; זוהי התרחבות של האהבה שלך, המחויבות שלך לאי-אלימות והאמונה שלך בצדק לכל".

★

"כל יצורי חישתי מעריך את חייו גם אם אף אחד אחר לא. זו הכוונה בכך שלחיים של כולם יש ערך אינהרנטי".

★

"אם אתם פמיניסטיים ולא טבעוניים, אתם מתעלמים מהניצול של נקבות לא אנושיות והמסחור של תהליכי הרבייה שלהם, כמו גם ההרס של מערכת היחסים שלהם עם התינוקות שלהן; אם אתם פעילים למען איכות סביבה ולא טבעוניים, אתם מתעלמים מהעובדה הבלתי ניתנת להכחשה שתעשיית בעלי החיים היא אסון אקולוגי; אם אתם בעד אי-אלימות אך אינכם טבעוניים, אז מילים של אי-אלימות יוצאות מהפה שלכם כאשר מוצרים של עינויים ומוות נכנסים אליו.

אם אתם טוענים שאתם אוהבים בעלי חיים אבל אתם אוכלים אותם או אוכלים מוצרים שנעשו מהם, או צורכים אותם בדרך אחרת, אתם רואים אהבה כעקבית עם פגיעה באלו שאתם טוענים שאתם אוהבים".

"להיות טבעוני מספק לנו את השלווה של לדעת שאנחנו כבר לא משתתפים באלימות המחרזדה שהיא ניצול בעלי-חיים".

"טבעונות זה לא לגבי לוותר על משהו או להפסיד משהו. זה לגבי השלווה הפנימית שבאה מלאמץ אי אלימות ולסרב להשתתף בניצול של הפגיע".

יום 26 - איך נשפיע על בני משפחה, חברים ואנשים אחרים?



יום 26: איך נשפיע על בני משפחה, חברים ואנשים אחרים?

כאשר הופכים לראשונה לטבעונים, זה יכול להיות קשה לדעת איך החברים ובני המשפחה שלנו יגיבו לכך. חמושים עם ההבנה החדשה של היחס הנורא והניצול של בעלי החיים בתעשייה הזאת, אנחנו בדרך כלל רוצים לחלוק את המידע הזה איתם, כך שהם גם יוכלו להצטרף אלינו ולהפסיק לתמוך ביצירת הסבל הזה.

אם אתם ברי מזל, יהיו לכם הרבה חברים ובני משפחה שיתמכו בהחלטה שלכם להפסיק לצרוך מן החי. ויותר מכך, חלקם אפילו יצטרפו אליכם! אבל, אפשרות נוספת היא שחלק מבני המשפחה שלנו עשויים לראות באורח החיים הטבעוני החדש שבחרנו כעלבון לאורח החיים שלהם או לדתם.

בכל המקרים הללו, זה יכול להיות מסובך לדעת מה בדיוק לומר לאנשים. לדחוף אנשים לעשות משהו שאנחנו רוצים שהם יעשו זו בדרך כלל הדרך המהירה ביותר לגרום להם להתנגד לכך וזה יכול להיות נכון במיוחד לגבי בני משפחה ואנשים שקרובים אלינו. כתוצאה מכך, טבעונים רבים מצאו שהכי טוב עבורם זה פשוט להציב דוגמא טובה לגבי אורח חיים טבעוני ולחכות שבני המשפחה וחבריהם ישאלו אותם יותר ויתעניינו בכנות בנושאים הללו.

בין אם בני משפחה וחברים מגיבים באופן חיובי ובין אם באופן שלילי, זה מועיל לדעת שכאשר זה נעשה באופן אסטרטגי, אנחנו יכולים להגיע לליבם של אנשים אחרים שיאמצו את האתיקה הטבעונית לחייהם וישנו את התזונה שלהם. אנחנו יכולים להשפיע מאוד על אנשים אחרים שאינם קרובים לנו, במיוחד על אנשים צעירים שבדרך כלל פתוחים יותר לשינויים. על כל אדם שמושפע מאיתנו לעבור לטבעונות, אנחנו מכפילים את התועלת לבעלי החיים.

יש חריג אחד לרעיון שעלינו לנסות רק להוות דוגמא טובה לחיים טבעוניים ולא להיות נודניקים עם החברים ובני המשפחה שלנו וזה כאשר משהו מחליט להציק לנו וללעוג לנו על כך שאנחנו טבעוניים. במצב כזה, אנחנו יכולים לקטוע התנהגות זו באיבה על ידי פשוט לדבר איתו על טבעונות; ברגע ההצקה, אנחנו יכולים להגיב על ידי לבקש מאותו אדם לצפות בקטעי וידאו בנושא, לשוטט באתרים מתאימים, לקרוא מאמרים וכדומה. אחרי שנעשה זאת כמה פעמים, יש סיכוי טוב שהאדם הזה ירצה להימנע מלהעלות את הנושא הזה שוב.

זכרו את המסע שלכם

לפעמים כשאנשים הופכים לטבעונים, קשה להם להבין מדוע אנשים אחרים לא עוברים גם לטבעונות. כאשר אנו 'התעוררנו' למשהו כמו סבל בעלי החיים, זה קשה לפעמים לזכור שפעם היינו גם אנחנו 'רדומים' לכך. לא ידענו ולפעמים לא רצינו לדעת. לזכור את התהליך האישי שלנו לטבעונות זה גורם לנו להפחית את השיפוט שלנו כלפי אנשים אחרים ולהתייחס ולהתנהל בצורה טובה יותר עם אנשים לא-טבעונים. אם המטרה שלנו היא להפחית ולסיים את סבל בעלי החיים, עלינו לשמור על תחושה של ענווה כאשר אנחנו מתמודדים עם אנשים אחרים שאנחנו רוצים לעודד אותם להשתנות.

מרכיבי בעלי חיים לעומת לעשות את הטוב ביותר

כשעוברים בתחילה לטבעונות, אנחנו לפעמים מרגישים שאנחנו צריכים להוכיח לחברים ולמשפחה שלנו שזה אפשרי לחיות ללא שימוש בכל מוצר מן החי. זה חשוב להבין כי טבעונות מוסרית היא התפתחות של הזמן האחרון. אמנם היו אנשים לאורך ההיסטוריה שהטיפו לטוב לב כלפי בעלי חיים, אך לא הייתה חברה שלמה שהיתה טבעונית במאמץ למנוע פגיעה בבעלי חיים. החברה האנושית הייתה אכזרית לבעלי חיים משחר המין שלנו והתנועה ההמונית שקמה כדי לשנות את המצב הזה לא תפסה באופן מלא עד לפרסום הספר "שחרור בעלי החיים" מאת פיטר זינגר באמצע שנות ה-70.

בגלל ההיסטוריה שלנו, חלקי הגופות של בעלי חיים מחלחלים להרבה מוצרים שמקיפים אותנו וההסרה המלאה של כל המרכיבים מן החי מהחיים שלנו יכולה לגרום לכמות לא מציאותית של לחץ עבורנו לשאת. זה פחות חשוב שבני אדם יוכלו לחיות 100% ללא מוצרים מהחי כיום, אבל זה כן חשוב להניע קדימה את החברה לעבר זמן שבו כולנו לא נשתמש יותר במוצרים מן החי. עדיף שנשאף להיות כ-99% טבעונים ואז להשתמש בתוספת הזמן והאנרגיה הרגשית שהיינו צריכים כדי להיות "מושלמים" בכדי להוות השראה לאנשים אחרים להיות טבעוניים. למעשה, לשאוף להיות 100% טבעונים זה עלול אפילו להזיק ליכולת שלנו לשכנע אנשים אחרים להצטרף אלינו כי זה יכול להציג את הטבעונות כקשה מדי או בלתי אפשרית.

סטריאוטיפי הטבעוני הכועס

כשחושבים על זה, לטבעונים יש למעשה כל זכות לכעוס על היחס הנוראי והניצול כלפי בעלי החיים. ואכן, כעס ודחיפות יכולים להוות גורמים מניעים חזקים כדי לגרום לנו לפעול למען בעלי החיים. אבל, זה גם חשוב להבין כי רוב הסיכויים שלא-טבעונים ירצו לעבור לטבעונות אם זה יקושר יותר לאושר ושמחה מאשר לכעס. מהסיבה הזאת, כאשר אנחנו נמצאים עם לא טבעונים, זה יכול להיות טוב יותר להביע את האושר והסיפוק שאנו מרגישים בכך שאנחנו הופכים את העולם למקום רחום וטוב יותר ולא את הכעס והתסכול על הסבל והניצול.

מדיה חברתית

כאשר אנחנו בשלב שבו אנחנו רוצים להשפיע על אנשים אחרים גם לעבור לטבעונות, אנחנו הרבה פעמים משתמשים לשם כך במדיה החברתית – פייסבוק, טוויטר, אינסטגרם וכדומה

ועולה השאלה באיזו תדירות כדאי לכתוב על הנושא. מדיה חברתית היא דרך מצוינת להפיץ מידע על מה שקורה לבעלי חיים, אבל, אם אנחנו נפרסם על כך לעתים קרובות מדי, זה יכול לגרום לחברים שלנו בסופו של דבר להפסיק לגמרי להתייחס למה שאנחנו כותבים. עלינו להיות מודעים לאפשרות הזאת ולהשתמש בפרסומים שלנו באופן אסטרטגי כדי לעורר עניין באנשים אבל לא להציף אותם.

סיכום

ההבנה שהטבעונות היא תופעה חדשה יחסית ושמעט מאוד מאתנו נולדו טבעוניים, יכולה לספק ענווה כלשהי כאשר אנחנו מקווים שאנשים אחרים יראו את נקודת המבט שלנו. להוות דוגמא חיובית לחברים ולבני המשפחה שלנו ולהציג את הטבעונות בדרך הטובה יותר, ככל הנראה יגרמו להשפעה הגדולה ביותר על האנשים הקרובים לנו. יש לנו את הכח והכלים להשפיע על אנשים אחרים לעבור לטבעונות ואנחנו יכולים לעשות זאת בדרכים שונות וחיוביות.

יום 27 - האם יש דבר כזה טבעונות מושלמת או אידיאלית?



יום 27: האם יש דבר כזה טבעונות מושלמת או אידיאלית?

האם יש דבר כזה טבעונים מושלמים? אני חושבת שזה בלתי אפשרי מבחינה טכנית להיות טבעונים מושלמים אלא אם כן אתם גרים במדבר או במקום מבודד כלשהו מחוץ לחברה. מנוזל לרדיאטור, שמנים, צבעים, כפתורים, תרופות, מסנני מים תחבושות ועוד מוצרים רבים המכילים רכיבים מהחי ועד לקניית מוצרים טבעונים מיצרנים ובחנויות שמוכרות גם מוצרים מן החי – זה הופך להיות לא מציאותי להיות טבעונים מושלמים. למרות זאת, זה לא אומר שאין בידנו להימנע ממוצרים מן החי בכל פעם שזה אפשרי ולעשות את הטוב ביותר שבאפשרותנו.

לשאוף להיות טבעוני מושלם זה בהחלט לא משהו לבקר או לגנות. לנסות להיות טבעונים באופן המלא ביותר זו לא שאיפה מטופשת או חסרת חשיבות. יש דברים שאנחנו פשוט לא יכולים להימנע מלעשות כמו לנסוע במכונית עם מושבי עור או שיש לה צמיגים שבהיווצרותם התעשייה הסטנדרטית משתמשת בחומצה סטארית שמקורה מן החי. אבל חוץ מדברים שאין לנו שליטה עליהם, איך טבעונות שלמה או אידיאלית תראה? ניתן לחשוב על מידות טובות, איכויות גבוהות או פעולות יפות שקשורים לטבעונות, שאנשים יכולים לפעול לפיהם.

טבעונות שלמה או אידיאלית יכולה להיות מורכבת מהגישות וההתנהגויות הבאות:

- * הטבעוני האידיאלי שואף לחיות בבריאות מירבית כהצהרה לאנשים שאינם טבעונים שהם לא יחלו או יפסידו את הבריאות שלהם אם יהפכו לטבעונים, אלא ההפך, ישיגו בריאות טובה יותר.
- * הטבעוני האידיאלי דואג לגופו כך שהוא יוכל להמשיך להיות קול למען בעלי החיים והוא אחראי להשגת כל החומרים המזינים הדרושים לתפקוד תקין של גופו. עם זאת, אין כל ערובה לבריאות. הטבעוני האידיאלי הוא לא טבעוני בגלל עצמו, אלא כעמדה של אי-תמיכה בניצול של בעלי-חיים.
- * הטבעוני האידיאלי ישקיע זמן כלשהו בתמיכה וקידום ביטול השימוש בבעלי חיים לשם למזון, ביגוד, בידור, ניסויים, רבייה, קנייה ומכירה ומטרות אנושיות אחרות. הוא יפעל למען ביעור הסוגנות הלא צודקת הזאת. רק בגלל שבני אדם יכולים ורוצים לדכא אחרים, זה לא אומר שהם צריכים לעשות זאת. זהו החינוך הדרוש שהטבעוני האידיאלי יקנה לאנשים אחרים. מאז תחילת הזמן, החברה נבנתה על שעבודם של אחרים ועל ניצול.

- החשיבה כי זה בסדר לדכא כל בעל חיים כלשהו – אנושי או לא אנושי – זה מה שהטבעוני צריך לתכנת מחדש בתודעה האנושית. הטבעוני האידיאלי יפעל למען שינוי תפיסות, פרספקטיבות וידיריך אחרים אחרת מההתנהגויות המוטעות שלהם.
- * הטבעוני האידיאלי יהיה בטוח לגמרי בדרכו וידע שטבעונות היא נכונה וצודקת והיא ההפך מהאלימות הנפוצה שפוקדת את העולם הזה. הוא לא יצטדק או יתנצל ולא יתבייש לדבר למען בעלי החיים.
- * הטבעוני האידיאלי יהיה רהוט ומיודע אם אי פעם יבקשו ממנו לדבר על הנושא, תמיד תוך התחשבות בכך שזה לגבי בעלי החיים ולא לגבי האקטיביסט עצמו. הטבעוני האידיאלי הוא קול לאלו שלא מדברים בשפה שלנו ולכן צריכים אותנו כדי שנהיה הקול שלהם. מסיבה כלשהי, הרבה אנשים הם אדישים וחירשים לצרחות ולתחנוני הרחמים של הפרות, החזירים ושאר החיות בבית המטבחיים. הטבעוני האידיאלי כן יכול לשמוע את הצרחות הללו ומרגיש שזו חובתו המוסרית לדבר ולפעול להפסקת הסבל וההתעללות.
- * הטבעוני האידיאלי מגיע ממקום של טוהר. כלבים, ילדים קטנים ויצורים תמימים וטהורים אחרים ירצו בקרבתו בגלל מה שהוא משדר.
- * הטבעוני האידיאלי יטפל באהבה בכלב או בחתול שאימץ ויבטיח שיהיו להם חיים שמחים, ארוכים ובריאים. הטבעוני האידיאלי יתנגד חריצות לקנייה או מכירה של בעלי חיים.
- * הטבעוני האידיאלי רואה את "התמונה הגדולה" - לא רק את העולם הקטן והמוגבל שלו - ומבקש להפחית את טביעת הרגל הסביבתית שלו עצמו ולעזור לרפא את כדור הארץ החולה שלנו שהוא ביתם של אלפים רבים של יצורים שונים. בגלל פעילות אנושית, מתרחשת כל הזמן באופן נרחב הכחדת מינים. כוכב הלכת שלנו הוא ביתם של מיליונים רבים של יצורים אנושיים ולא אנושיים וטבעוני אידיאלי מתחשב בבריאותו של כדור הארץ וחושב מה הוא יכול לעשות כדי לעזור לרפא אותו.
- * לטבעוני האידיאלי אכפת מכל עוול שמתרחש והוא מתנגד לכל דיכוי; בין אם הקורבן הוא מדוכא בגלל מינו, גזעו, גילו, מעמדו, לאומו, זיקתו לדת, העדפתו המינית ובין אם כל סיבה אחרת לא מוצדקת שבעטיה מופלים ומדוכאים אחרים. הטבעוני האידיאלי משתמש בשיח רציונאלי בכדי להעביר את המסר הזה לציבור.
- * הטבעוני האידיאלי משתמש בחיים שלו כהצהרה שלבישת, ניצול, הריגת ואכילת בעלי חיים אחרים זה דבר שגוי מיסודו. הוא מטריח את עצמו ותמיד מוודא מרכיבים במה שהוא הולך לאכול, דואג לעצמו לאכול טבעוני בכל מקום ועושה את מה שצריך גם אם זה לא נוח בגלל שהוא יודע שבפעולות אלו הוא מביע עמדה, בידיעה שזה לא ממש אי נוחות בהשוואה לזוועות ולסבל שעובר על המוני בעלי חיים בכל יום ויום, בידי בני האדם.
- * הטבעוני האידיאלי לא רוצה לקחת שום חלק, אפילו לא זעיר בניצול הזה ובפשעים שמתרחשים נגד בעלי החיים.
- * הטבעוני האידיאלי ידבר ויכתוב בצורה כזאת שזה יגיע לנשמתו של כל אדם ויעיר אותו לחמלה ולמוסר שלו. הוא יפעל בדרכים שונות ויצירתיות כדי להפיץ את הטבעונות ולהפוך את העולם לטבעוני.

יום 28 - ליישר פעולות עם אמונות: טבעונות ודיסוננס קוגניטיבי



יום 28: ליישר פעולות עם אמונות: טבעונות ודיסוננס קוגניטיבי

כטבעונים אתיים, אנחנו תמיד מנסים לידע אנשים אחרים ולתת להם השראה באמצעות הפעולות שלנו בכדי לגרום להם להתחייב לאורח החיים הטבעוני כפי שאנחנו עושים, אבל לעתים קרובות תחנונינו נופלים על אוזניים ערלות. מתברר שזה לא מספיק לדון על העוולות של החקלאות התעשייתית, השעבוד, העינויים ומותם של מיליוני בעלי חיים וכן גם על התזונה הסטנדרטית מן החי שגורמת למחלות וההשפעות הסביבתיות השליליות של צריכת מוצרים מן החי. למרות מיטב מאמצינו, רוב האנשים לא ישתנו, אלא אם כן הם מוכנים ונכונים להתחייב לדרך אחרת. אבל האם ניתן לעודד את התהליך הפנימי הזה?

מהו דיסוננס קוגניטיבי?

דיסוננס קוגניטיבי מתייחס לתחושה של אי נוחות שנובעת מהחזקת שתי אמונות סותרות. אם אי פעם העתקתם או רימיתם בבחינה, אבל ראייתם את עצמכם כאנשים ישרים, כנראה חוויתם דיסוננס קוגניטיבי.

כבני אדם, אנו מחפשים עקביות באמונות ובעמדות שלנו וכאשר יש קונפליקט בין ההתנהגות ואמונה, משהו חייב להשתנות בכדי להסיר או להפחית את אותם הרגשות של אי הנוחות. זוהי מוטיבציה חזקה אשר בדרך כלל מובילה לנכונות לשנות את ההתנהגות של האדם מבלי שירגיש לחץ או ששוכנע על ידי מישהו לבצע בחירות אחרות.

כיצד להשתמש בדיסוננס קוגניטיבי בכדי לעודד טבעונות?

דיסוננס קוגניטיבי בולט במיוחד במצבים שבהם התנהגותו של האדם נמצאת בקונפליקט עם האמונות שלו על עצמו שהן חלק בלתי נפרד מהזהות העצמית שלו ואז וניתן להשתמש בכך בטיעון של מעבר לטבעונות. לדוגמה: דניאל מחשיב את עצמו כאוהב חיות; הוא מציל כלבים וחתולים נטושים, מטפל בהם ודואג להם לבית והוא גם משתתף באירועים לגיוס כספים ומחאות למען חיות בסכנת הכחדה. אבל דניאל צורך מוצרים מן החי והפעולות האלה גורמות לו לקחת חלק בשעבוד, בעינויים ובמוות של חיות המשק. דניאל עשוי להיות מודע, בהתבססות על הנורמות התרבותיות שלו, שטיפול ודאגה לכלבים וחתולים ובו בעת צריכת חיות משק זו צורה של רליטיביזם מוסרי אשר אינה עולה בקנה אחד עם האמונות שלו על עצמו כ"אוהב בעלי חיים". אם הסתירה הזאת מובאת לידיעתו ואי הנוחות היא עמוקה מספיק, דניאל יכול להפחית את

הקונפליקט בין האמונה וההתנהגות על ידי לבחור להימנע משימוש בבעלי החיים בכל ההיבטים. הוא יכול לבחור להימנע מכל המוצרים מן החי ובכך ליישר את המוסר והאתיקה שלו עם אורח חייו על ידי קבלת טבעונות כחלק מההתפתחות הטבעית שלו.

לעזור לאנשים אחרים לעשות את החיבור

יש סתירות רבות ואמונות סותרות שאם הן מובאות בעדינות לתשומת לבו של מישהו זה עלול לעורר תהליך של אי נוחות שיכול לגרום לשינוי. דוגמא לכך יכולה להיות אדם שמאמין שהפשטת חיות לשם הפרווה שלהם זה דבר נורא ועדיין באותו הזמן לובש וקונה עורות של בעלי חיים כנעליים או תיקים.

בלב ליבם של הרבה צורת שכנוע, דיסוננס קוגניטיבי מוביל לשינוי של אמונות, ערכים, עמדות והתנהגויות. ניתן ליצור את המתח בפתאומיות או לאורך זמן, מה שמוביל להרבה שינויים תקופתיים קטנים או לשינוי גדול, שיטתי אחד. וכמובן, יש את אותם האנשים, שלמרות הניסיונות הטובים ביותר שלנו לשכנע אותם, לא ירגישו את המתח הזה שקשור לדיסוננס קוגניטיבי. יש אנשים שיחשפו את עצמם באופן סלקטיבי למידע שתומך בעמדות שלהם וימנעו ממידע שמאתגר אותם, בכדי להצדיק את מעשיהם. גם חלק מהאנשים האלו, אם הם רגישים ועם לב פתוח, ניתן לאתגר בעדינות ולבקש מהם לבדוק האם המעשים שלהם מיושרים עם האמונות שלהם, מה שאולי יוביל בסופו של דבר לשינוי המיוחל.



יום 29 - 55 משפטים ותירוצים שאוכלי כל אומרים לטבעונים

יום 29: 55 משפטים ותירוצים שאוכלי כל אומרים לטבעונים

רוב הסיכויים שאת רוב המשפטים שלפניכם אתם תשמעו (והרבה פעמים!) בהמשך הדרך הטבעונית שלכם, יחד עם תירוצים מוזרים על מדוע האדם שלפניכם פשוט לא יכול לעבור לטבעונות...

על חלק מהמשפטים ניתן לענות בהיגיון ולהסביר את הטעות ועל חלק פשוט אפשר לענות "אתה רציני?" או פשוט להתעלם.

1. זו שרשרת המזון
2. מאיפה תשיג חלבון?
3. אם לא היינו אמור לאכול חיות אז למה הן כל כך טעימות?
4. אתה לא יודע שאנחנו אומניבורים?
5. אריות הורגים זברות בטבע
6. ירקות יש גם רגשות
7. אתה הורג נמלים כשאתה הולך בחוץ
8. זה טבעי
9. כל דבר במתינות
10. בעלי החיים צריכים למות מתישהו
11. פרות תשתלטנה על כדור הארץ אם אנחנו לא נשלוט בהן
12. חיים רק פעם אחת
13. הכרתי פעם מישהו טבעוני והוא היה חולה
14. טבעונים הם קיצוניים
15. אל תגידו לי מה לעשות
16. בני האדם עושים את זה מאז ומתמיד
17. זה מעגל החיים
18. פרות הן טיפשות
19. אתה לא יכול להציל את כל בעלי החיים
20. אתה לא יכול להציל את העולם
21. איך אתה משיג B12?

22. זה בסדר, הם גודלו לצריכה
23. אין מספיק מקום על פני כדור הארץ כדי לייצר ירקות לכולם
24. זה נהדר שאתה טבעוני, אבל אני לא יכול לעשות את זה.
25. תרנגולות לא ישרדו בטבע, לשחרר אותם זה אכזרי
26. דגים הם לא חיות
27. אני לא אוכל את האוכל של האוכל שלי
28. מה עם כל הילדים הרעבים באפריקה?
29. מה עם כל הילדים העבדים בסין?
30. האם החגורה שלך טבעונית? מה עם הארנק שלך? אהה!
31. אנחנו עושים לחיות טובה, אף אחד לא רוצה לחיות בתנאים אלה
32. ההגדרה המשפטית של רצח אינה כוללת בעלי חיים, כך שזה בסדר
33. אני יודע שאתה צודק, אבל אני אוהב בשר
34. אני לעולם לא אשתנה
35. אני אוכל ממש מעט בשר / גבינה / ביצים
36. טבעונים הם חלשים
37. טבעונים תמיד עייפים
38. יהיו לך עצמות חלשות
39. מה אתם אוכלים - דשא?
40. היטלר היה צמחוני
41. למה אתה אוהב בעלי חיים אבל שונא בני אדם?
42. טבעונות היא כמו דת
43. טבעונים אוכלים מזון ארנבים
44. טופו זה מגעיל
45. ניסיתי להיות טבעוני פעם אבל לא הרגשתי טוב
46. אני מעדיף לאכול בשר ולהיות מאושר מאשר לאכול עשב ולהיות מדוכא!
47. אז אתה טבעוני, יופי, יותר אוכל בשבילי!
48. טוב לבעלי החיים בחוות
49. אתה לא יכול לבנות שריר בדיאטה טבעונית
50. טבעונים הם רזים מידי
51. יש אנשים שצריכים לאכול בשר, זה בגלל סוג הדם שלהם
52. לגדל ילד טבעוני זה התעללות בילד
53. אם לא נחלוב את הפרות הן יתפוצצו
54. אני לעולם לא אוכל לוותר על גבינה
55. אני לגמרי נגד התאכזרות לבעלי החיים (ובאותו הרגע אוכל סטייק...)

יום 30 - לשמור על חיוביות ולהכיר בתועלות של טבעונות



יום 30: לשמור על חיוביות ולהכיר בתועלות של טבעונות

"איך את/ה משיגה חלבון?" "איך את/ה יכולה להיות בלי גבינה?" "מה לגבי שוקולד?"
"אבל את/ה אוכלת דגים נכון?" "למה את/ה טבעונית?"

גם לטבעוניים הסבלניים ביותר, לענות עם טונות של התלהבות בכל פעם שמישהו שואל אותנו על התזונה שלנו או על אורח החיים שלנו זה יכול להיות מייגע, במיוחד כשאלו שאלות שענינו עליהן כבר מיליון פעמים בעבר. מצד שני, רוב הסיכויים שאתם הטבעוניים היחידים שהאדם הזה מכיר ולכן חשוב שנעשה את המאמץ וננסה להישאר חיוביים וסבלניים.

לחיות בקרב אנשים לא טבעוניים יכול להיות קשה בכל מיני דרכים. תמיד אותן ההצהרות המגוחכות, אותן השאלות הישנות, אותם התירוצים... אפשר בהחלט להבין את זה אם אנחנו לפעמים מתוסכלים וכועסים. לדוגמא, זה יכול להיות מאוד מעצבן ומתסכל כאשר מישהו מכריז על האהבה שלו לבעלי חיים (לכלב שלו למשל) ואז לועס בשמחה גופה של בעל חיים שעבר התעללות ובסופו של דבר נשחט והגיע לצלחתו. אם תרגישו לפעמים מופגזים באמיתות נוראיות במאמצים שלכם לידע את העולם לגבי ההתאכזרות לבעלי חיים, תדעו שאתם לא לבד.

אם אתם טבעוניים, אתם שונים ולהיות שונים זה יכול להיות מאתגר לעיתים. זה קל מאוד להרגיש נסערים וכועסים על בסיס קבוע. לפעמים אפילו אנחנו מרגישים שאין לנו זכות להיות מאושרים כאשר באותו הזמן כל כך הרבה בעלי חיים סובלים ונרצחים. להיות כועסים ומדוכאים כל הזמן זה לא טוב עבורנו וזה גם לא ממש 'מוכר' את הטבעונות לאלו שחושבים על להצטרף אליה.

התמקדות בעשיית שינוי חיובי בעולם זה מה שיעזור לנו לשמור על איזון ולהיות מחוברים זה לזה בדרכים מחזקות חיים. כאשר אנחנו מאושרים, אנחנו יכולים להיות יותר יצירתיים, יותר משכנעים, יותר מחוזקים ואנחנו מרגישים טוב יותר נפשית, רגשית ופיזית. אם נכעס כל הזמן, אנחנו בסופו של דבר נרחיק אנשים מכל הרעיון של טבעונות. כמה שאנחנו לפעמים רוצים להטיח את האמת המזעזעת בפצופם של אנשים, להרחיב את החמלה שלנו כמה שיותר בכדי שזה ימשוך את הצד הרחום והמוסרי שקיים ברוב האנשים הלא טבעוניים, זה מה שייצור את השינוי המשמעותי.

הנה כמה אמיתות על טבעונות שיעזרו לכם להישאר בתודעה חיובית:

טבעונים אוכלים אוכל מעניין ומגוון יותר

רחוק מאוד מחיים של הגבלה, מניעה או כל מיתוס נפוץ אחר לגבי תזונה טבעונית, טבעונים מבשלים, אופים ואוכלים בצורה הרבה יותר מגוונת מרוב האנשים. אנחנו אוהבים להתנסות ולהכין כל מיני מאכלים חדשים המורכבים משפע של מרכיבים טבעיים.

תזונה מן הצומח = בריאות טובה יותר

אכילת מזון שמקורו מן הצומח היא הרבה יותר בריאה מאשר אכילת בשר ומוצרים אחרים מן החי. זאת עובדה. נערכו מחקרים רבים על כך. כך שהבחירות המוסריות והחמלתיות שלנו מובילות למעשה גם לבריאות טובה יותר.

טבעונים הם חלוצים של עתיד טוב יותר

אנחנו פועלים למען עתיד טוב יותר למען המין שלנו וגם למען כל היצורים החיים. בכל פעם שאנחנו מיידעים באופן חיובי את העולם סביבנו על אורח החיים הטבעוני שלנו, אנו נותנים לאחרים דרך קלה יותר לפעול כמונו. אנחנו יוצרים נקודת מבט רחבה ומבוססת יותר, בכל דקה של כל יום. כטבעונים - אנו השינוי שאנחנו רוצים לראות בעולם.

לטבעונים יש מצפון נקי

טבעונים יכולים להסתכל לבעלי החיים בעיניים ללא כל אשמה מנדנדת או רגשות מבולבלים. הבחירות הצרכניות שלנו מיושרות עם טוב לב וחמלה. יש בנו שלוה כי אנחנו יודעים שאנחנו כבר לא לוקחים חלק בניצול ובסבל שנגרם לבעלי החיים וגם בגלל שאנחנו יודעים שאנחנו פועלים ביישור עם הערכים שלנו.

לטבעונים יש את הכח לשנות את השווקים

הבחירות שאנחנו עושים משנות את המוצרים שמוצרים ונמכרים בסופרמרקטים, במסעדות ובחנויות האופנה המיינסטרימים. הטבעונות מתפשטת ומהר, מה שאומר שהקול שלנו בעולם הכלכלי הופך להיות אפילו חזק יותר. שווקים תמיד ייכנעו לדרישות הצרכן, כך שכל שאנו גדלים, כך הכסף שלנו יהווה השפעה גדולה יותר ביצירת השינוי הנחוץ בעולם.

טבעונים עושים היסטוריה

לכל טבעוני וטבעוני יש תפקיד גדול ביצירת העולם הטבעוני של העתיד. אלו מהלכים היסטוריים שכל מי שטבעוני שותף להם. אמת, טוב לב, חמלה וחסד תמיד ינצחו אכזריות ובורות. "העולם טבעוני אם תרצו בכך" – גארי ל. פרנסיון.

לטבעונים יש זכות להיות מאושרים

להיות כעוסים כל הזמן זה לא עוזר למצוקתם של בעלי חיים בכלל. המצב הרגשי שלנו יוצר את המציאות שלנו ומשפיע על הסובבים אותנו בכל רמה. חוץ מזה, בהחלט מותר לנו להיות מאושרים. 'המשטרה הטבעונית' לא תבוא ותעצור אותנו על כך שאנחנו עליזים ונהנים מחיינו עד כמה שניתן.

טבעונים מצילים חיים

חשוב מכל, אנחנו ממש מצילים חיים! זכרו שהחלק הכי טוב בלהיות טבעוניים זה הצלת חיים של חפים מפשע וקידום כבוד וזכות קיום לכולם.



יום 31: סיכום התוכנית

הגענו ליום האחרון בתוכנית. ראשית, אני רוצה להודות לכם שהייתם איתי פה בתוכנית ואני מקווה שהיא עזרה לכם לצאת לדרכם הטבעונית והכל כך משמעותית. אני נהייתי מאוד ליצור אותה עבורכם.

הכוונה שלי ביצירת התוכנית האינטרנטית הזאת הייתה לספק לכם את הכלים, המידע והמשאבים שאתם זקוקים להם בכדי להפוך את המעבר לטבעונית לפשוט יותר. המטרה שלי הייתה גם להפריך מיתוסים ותפיסות שגויות וליצור עבורכם את היסודות החזקים שמהם תמשיכו הלאה בביטחון והנאה באורח חיים טבעוני ותהוו השראה לאנשים שמסביבכם להצטרף אליכם. בחלק הראשון של התוכנית רציתי להראות לכם כמה זה פשוט וקל להכין ולאכול אוכל טבעוני טעים ומגוון. חלקתי אתכם מתכונים רבים וקישורים לאתרי מתכונים ונתתי לכם כלים שיעזרו לכם לתכנן ארוחות טבעוניות שמספקות את כל המרכיבים התזונתיים הדרושים לבריאות תקינה וגוף חזק ובריא.

בחלק השני של התוכנית התמקדתי בהיבטים המנטליים, החברתיים, המוסריים והרוחניים של לחיות חיים טבעוניים המעודדים אומץ לעמוד על שלנו ולפעול למען מה שאנחנו מאמינים בו, אמפתיה, טוב לב, חמלה ופעולה למען החלש וחסר האונים, במיוחד בסביבה שהיא עדיין לא טבעונית ולא מביאה לידי ביטוי את הערכים האלו כשזה מגיע לבעלי חיים. אנחנו חיים בעולם שבו זה נחשב נורמלי להשתמש ולנצל כמות בלתי נתפסת של בעלי חיים בשביל הצרכים שלנו ושזה נחשב קיצוני להתנגד לכך. התירוצים שבני האדם מתרצים בכדי להצדיק מסורת והרגל יכולים לנוע מאבסורדיים לפוגעניים וטבעונים חדשים לעתים קרובות נתפסים לא מוכנים על ידי ההתקפה שנראה שמופנים כלפי מה שעבורם זו פשוט דרך בריאה וטובת לב לחיות. גם כאשר התגובה היא לא עוינת, טבעונים לעתים קרובות מתבקשים להגן על איך ולמה הם אוכלים כפי שהם אוכלים. למרות שלא-טבעונים אף פעם לא מתבקשים להסביר מדוע הם אוכלים בשר, חלב וביצים, השאלה הנפוצה ביותר של אוכלי כל לטבעונים היא "למה את/ה טבעוני/ת?"

זה יכול להיות קשה עבור חלק מאנשים להתמודד עם השאלה הזאת; לא כולנו רוצים לדבר על בחירות המזון שלנו בכל פעם שאנחנו מתיישבים לאכול. וזה מובן, לא כל מי שהוא טבעוני הוא בהכרח אקטיביסט. אבל האמת היא, שאם נרצה בכך או לא, אם אנחנו הטבעוני שמישהו פוגש אנחנו מייצגים את כל הטבעונים. זה יכול לשים לחץ גדול על הרבה טבעונים, במיוחד טבעונים חדשים, אבל עם כל כך הרבה מיתוסים שהונצחו על ונגד הטבעונית, אם נתחמק משאלות של

אנשים או נענה בלי סבלנות והבנה, אז אנחנו יכולים לבזבז כך הזדמנויות להראות כיצד דרך החיים הזאת היא חיובית ובריאה באמת. אנחנו לא צריכים להפוך למומחים בתזונה, אנתרופולוגיה, בעלי חיים או אמנות הבישול, אבל אני כן מאמינה שיש לנו את המחויבות לדבר את האמת שלנו כאשר מישהו שואל אותנו למה אנחנו טבעונים - לא רק למען עצמנו (ולמען בעלי החיים), אלא גם לטובתו של האדם ששואל. כאשר מישהו שואל אותנו למה אנחנו טבעוניים, אנחנו לא צריכים לדקלם לו את כל הסטטיסטיקות והמחקרים אשר תומכים ביתרונות של תזונה טבעונית (ויש הרבה כאלו) אלא עלינו פשוט להגיד את האמת שלנו, הסיפור שלנו, הסיבה האמיתית שלנו שהפכנו לטבעוניים שיכולה להיות למשל בקיצור - לא לתרום לסבל ולאלימות איפה שיש לנו את הכח לעשות זאת. אף אחד לא יכול לקחת ממכם את הסיפור שלכם. אף אחד לא יכול לומר לכם "זה לא בסדר" או "זה לא נכון". כל מה שאנחנו יכולים לעשות זה לומר את האמת שלנו ולקוות שהאמת תהווה השראה לאנשים אחרים לפעול על פי הערכים שלהם. ואם הם לא, זה לא שלנו לדאוג לגביו.

קביעת כוונה ברורה לגבי המטרה שלכם ולהפוך את המטרה הזאת לגבי האמת שלכם ולא לגבי התוצאה הרצויה, יהפכו אתכם למעבירי מסר יעילים ומוצלחים בכל פעם. עלינו לזכור את הסיפור שלנו. עלינו לזכור שפעם גם אנחנו לא היינו מודעים, שפעם גם אנחנו אכלנו בעלי חיים, שפעם גם אנחנו תירצנו תירוצים לגבי אכילתם ואולי אפילו לעגנו לטבעונים המוזרים האלו. כאשר אנחנו שוכחים את הסיפורים שלנו בתהליך, אנחנו מאבדים את הענווה ואת היכולת להיות דוברים אפקטיביים ומלאי חמלה עבור סגנון החיים הזה.

להיות טבעוניים זה לגבי לשקף את החמלה שלנו וחוש הצדק שלנו בפעולות שלנו. זה לא אומר שנצליח כל הזמן אבל רק זה שיש לנו את הכוונה זה אומר שאנחנו נקיים את הערכים האלו כמה שיותר.

ולסיום, כאשר קשה לנו להתמודד עם התנגדויות של הסביבה לבחירה שלנו, מה עלינו לעשות? שאלו את עצמכם האם אתם הולכים לתת לדעות של אנשים אחרים למנוע ממכם לחיות בדרך שאתם רואים כבריאה, מוסרית ונכונה? אף פעם אל תעשו משהו שאתם חושבים שהוא מוסרית שגוי רק בגלל שמישהו אחר רוצה שתעשו זאת. עלינו תמיד לפעול לפי מה שאנחנו מאמינים בו ובמקרה הזה: שלגרום סבל לא הכרחי זה מוסרית שגוי.

שאלו את עצמכם 2 שאלות:

1. האם אני מתייחס/ת למוסריות ברצינות?
2. האם אני מוכנה/ה לפעול לפי מה שאני טוענת/שאני לוקח/ת ברצינות?

כך תקבלו את התשובה שלכם.

בהצלחה!

אורנה