

"27/27 סלג'י מסוכרת מאוזן קשה ואינדיבידואלי
ההריון והאשון שלי. אחרי שלושה הריונים העליונים
א-99 ק"ג. לשיג'י דיאטה של קרפג חלואים, אף
הסוכר רק (המשפ' ארץ) "

"מ'רפג ה'רפ'ו סל'נו ה'א ממש מ'ו ש'ני. ל'ו
י'ו ג'ו'ו אפ'ר א'ר'ק' ס'מפ'ט'מ'י' ס'ל די'כ'א'ו'ן,
פ'יק'ו'ס'ו'ן, ADHD. 27/27 ג'ו'ו ג'ו'ו אפ'ר 27
אפ'ר א'ג ה'רפ'ו'ן "



החיים בטוסטר

אילנה שטוטלנד צילום רמי זרנגר

אתם לא היחידים שנמאס להם מזה שהילדים רוצים רק טוסט עם גבינה צהובה. אבל שלא כמוכם, ד"ר ליאת אדרי מצאה פתרון פשוט, מקורי ולא פחות מגאוני לבעיה. תנעשו לטוסט הזה לייק, כדאי לכם

לאנשים ליישם. קשה להם לצאת מאזור הנוחות". כשאדרי מדברת על הקושי לצאת מאזור הנוחות, היא יודעת על מה היא מדברת. "בעברי סבלתי מסוכרת מאוד קשה", היא מספרת. "לצערי, לא גיליתי את זה בזמן, ואיברתי את ההריון הראשון שלי, כנראה בגלל רמת סוכר גבוהה. אחרי שלושה הריונות הגעתי ל-99 ק"ג והורקתי אינסולין. עשיתי דיאטה של קופת חולים, שלא עזרה, והסוכר רק המשיך לעלות. בסופו של דבר, לפני שלוש שנים, החלטתי לטפל בעצמי. תוך שנתיים וחצי השלתי 25 ק"ג ממשקלי, איזנתי את רמות הסוכר וכרגע אני ללא תרופות". מה שינית בתזונה שלך?

מזון יכול להשפיע על הגנים שלנו? "יש גנים שהם 'דיקטטוריים', כלומר ירשת אותם מההורים שלך, כמו צבע עיניים. אלה גנים ש'כתובים בעט'. לעומת זאת, הגנים של המחלות 'כתובים בעיפרון', ומה שכתוב בעיפרון אפשר למחוק. המזון שאנו אוכלים בהחלט יכול להשפיע על הגנים האלה, ולכן אני בעד אכילת מזון טרי, לא מעובד ולא מתועש". אפשר לראות איזשהו שינוי בארץ בכל הקשור לתזונה? "רמת המודעות לתזונה בריאה עלתה. את יכולה, למשל, להזמין היום במסעדות מנות כמו קציצות עדשים או לקבל שייקים טבעוניים. אבל עדיין אני רואה שקשה

שינוי בהתאמה אישית
אנחנו נפגשות בבית קפה ואדרי מראה לי בטלפון הנייד שלה את תמונות המאכלים שהיא מכינה בטוסטר. שני סרטונים שהעלתה בנושא ביוטיוב, היא מספרת בגאווה, זכו כבר לאלפי צפיות. אני מזמינה קפה הפוך עם מאפה שוקולד ומרגישה קצת אי נוחות ליד אדרי, שמזמינה ארוחת צהריים טבעונית בריאה. "אני גוזרת את כל הידע שלי מהמדע", אומרת אדרי. "אחד התחומים החודשים יחסית בעולם המדע הוא אפיגנטיקה, שמסבירה איך הסביבה - כלומר המזון שאנחנו אוכלים, המים שאנחנו שותים וגם המזון המנטלי - משפיעה על הגנים שלנו".

ביניהן גבינה צהובה ומכניסים לטוסטר. "יום אחד התעצבנתי מזה שטוסט וגבינה זה מה שהילדות שלי רוצות לאכול בוקר וערב", היא משחזרת את רגע ה"אאוריקה" שלה, "וממש התכוונתי לזרוק את הטוסטר לפח. אבל פתאום עלתה לי הברקה - להכניס לטוסטר ירקות. תוך חמש דקות הכנתי ירקות קלויים. כיום אני מכינה בטוסטר הוזה גמבה, בטטה, חצילים, קישואים, חזה עוף, סלמון ועוד. אני עוטפת הכל בנייר אפייה, מכניסה לטוסטר, סוגרת אותו, ותוך חמש דקות הכל מוכן. ככה את מקבלת אוכל מהיר, אבל בריא".

החיים של ד"ר ליאת אדרי קיבלו תפנית אחרי שגילתה את רוז הבישול בטוסטר - ואנחנו מדברים על הטוסטר הרגיל והפשוט, אפילו לא טוסטר אובן. בזכות אותה תפנית עוזרת קעת ד"ר אדרי לרבים אחרים לפתור את הבעיה הכי גדולה בתחום התזונה בימינו - מציאת מאכלים בריאים, קלים להכנה וגם טעימים. אדרי, 42, נשואה ואם לשלושה מפתח תקווה, היא ד"ר לביולוגיה רפואית, העורכת מחקרים בתחום הרפואה האינטגרטיבית ומרצה על רפואה משלימה, תזונה ואורח חיים בריא. אפשר להבין מדוע ג'אנק פוד מבחינתה זה לא רק המבורגר, פיצה או חטיפים, אלא גם שתי פרוסות לחם שזורקים

ליאת אדרי. "בריא זה בן אדם שמע עם בדיקות דם מאוזנות"

"הפסקתי לאכול מוצרי חלב, אורז, תפוחי אדמה ומוצרים המכילים גלוטן שמעלים את הסוכר. בשר אני אוכלת רק פעם בשבוע. אבל חשוב לי להבהיר שאני לא אומרת דברים באופן גורף - שינוי תזונתי צריך להיות בהתאמה אישית. כשאני מטפלת באנשים אני הולכת לפי הנטייה של הבן אדם, כי בסופו של דבר לא מדובר ב'עשה' ו'אל תעשה'. המטרה האמיתית היא לגרום לבן אדם לצאת מאזור הנוחות ולעשות צעד לכיוון הבריאות שלו."

איך אנחנו לעומת שאר העולם בכל הקשור למודעות לתזונה בריאה?

"לאחרונה הייתי בכנס דיאטניות והייתה שם מרצה מארצות הברית, שסיפרה שגם הם נמצאים בגל מודעות מאוד גדול, אבל הקושי שלהם הוא לרתום את התעשייה לשינויים. דווקא בישראל התעשייה מנסה לעזור. יש כיום מוצרים ללא סוכר, ללא גלוטן - אבל הם עדיין מעובדים, או אני לא אוכלת אותם. אני מאמינה שצריך להכין דברים בבית. אני בעד לחזור לתקופת סבתא, אבל אין צורך לקנות פרימוסים", היא צוחקת.

בריאות, לא משקל

לקראת כל סוף שבוע אדרי מתחילה להתכונן להכנת מזון לשבוע הבא. "בימי חמישי אני משרה קטניות", היא מספרת, "מרתיעה אותן לפני כניסת השבת ומחלקת לקופסאות. קינואה



*רחיטה רושגל
 ז'נטיג. קמחאל 12
 אל נאלא ג'ו יק
 סוג ו'פ'י'2, 312, אל
 נ2ח'ינו ז'נטיג ש'ני'רו
 23/2 א'ג'ו ו'ח'ס'ו.
 א'ח'ס'ו 2ש'נ'ג ו'ס-
 ו'י' 14 כ'ו'נ'ל'ס'נ'י'ם.
 כ'י'ם י'ס'ל'ו 42*

להם פסוריאזיס, ויכול להיות שזה התחיל אצלם בגלל תת סבילות לגלוטן".
 היית ממליצה לכל אדם להימנע מגלוטן?
 "לא, אבל הייתי ממליצה להימנע מקמח לבן ואפילו מלא, ולהעדיף קמחים מסוג כוסמין ושיפון. אמנם גם בהם יש גלוטן, אבל יש בהם פחות כרומוזומים מאשר בחיטה של היום. באופן אישי, אני משתמשת בעיקר בקמח קוקוס וקמח טף. אבל שוב, חשוב לי לציין

האחרונות", היא אומרת. "כלומר, זה לא משנה אם אני מדברת על קמח לבן או קמח מלא. לבן או מלא זה רק סוג העיבוד, אבל מבחינה גנטית שניהם אותה החיטה. לחיטה בשנות ה-50 היו רק 14 כרומוזומים. כיום יש לה 42, וזה גורם להרבה בעיות של תת סבילות למעיים שלנו. זה גורם ליותר מקרים של צליאק, יותר מקרים של מחלות אוטואימוניות ומחלות דלקתיות כרוניות כמו סוכרת. יש למשל אנשים שיש

בקופסה אחת, עדישים בקופסה אחרת, גם החומוס בקופסה נפרדת. ואז, מיום ראשון אני עוסקה בערבובים. עושה קינואה עם פטריות או חמוציות, את החומוס אני מכינה עם סלט עגבניות - אני משחקת. לקראת יום רביעי זה די נגמר, ואז אני משתמשת בטוסטר ומכינה דג סלמון בכמה דקות".
 אחת הסוגיות שאדרי מתייחסת אליהן בהרצאותיה היא הגלוטן בימינו. "המדע מצא שהחיטה השתנתה גנטית בשנים



אחרי



לפני

ירקות בטוסטר. הכל מוכן תוך חמש דקות

שכל מי שרוצה לשנות תזונה, כדאי שזה יהיה בהתאמה אישית. כשמגיע אלי בן אדם, אני עושה לו בדיקות מעבר למה שעושים בקופת החולים, כמו למשל בדיקות גנטיות לאי סבילות למזון.

מקום מיוחד לכורכים

לאדרי מגיעים גם אנשים שבסך הכל רוצים לרדת במשקל, אבל היא אומרת שהיא אוהבת יותר לעזור לאנשים שזקוקים לעזרה הזו בגלל בעיה רפואית כלשהי. "באות אלי נשים עם 3 קילוגרמים עודפים אחרי ההריון", היא אומרת, "אבל אני לא מקדשת את הריון, אני מקדשת את הבריאות. העובדה שתלבשי בגדים במידה 36 לאו דווקא אומרת שתהיי בריאה. בריא מבחינתי זה בן אדם שמח עם בדיקות דם מאוזנות".

מה עלינו לאכול כדי להיות בריאים ושמחים?

"אני ממליצה להגדיל צריכה של מזונות על, שזה הרימון שגדל בחצר של סבתא שלי, פירות יער, חמוציות, פטל, דוברבנים. אני עושה לילדים שייקים של פירות יער כל בוקר. מומלצים גם קייל, פטריות, אצות, ספירולינה (אני מעדיפה ספירולינה קפואה בתוך שייקים), פולי קקאו נאים, שיחד עם קצת שמן קוקוס אפשר לעשות מהם שוקולד".

ומה לא להבנים לפה?

"עדיף להימנע מאוכל מעובד, לצרוך כמה שפחות סוכר, וכשאתם קונים לחם – תקנו במאפייה, ולא את הלחמים בתוך השקית בסופר ששמים בהם חומרים נגד עובשים ופטריות".

הכורכים מקבל מקום מיוחד אצל אדרי. "כורכים נחשב לצמח מאוד בריא, אנטי דלקתי, אנטי סרטני. הוא עוזר לגנים מונעי המחלות לעלות ולגנים מעוררי המחלה לרדת", היא אומרת. "אצל אנשים עם מחלות מסוימות אני משתמשת בכורכים כאחד התותחים הגדולים, אבל אנשים בריאים יכולים להסתפק בתיבול האוכל בכורכים ובשתיית תה ירוק. חשוב לדעת שהכורכים גם מדלדל דם

ויכול להתנגש בכל מיני תרופות. כמו כן, כורכים נחשב לצמח מחמם ברפואה הסינית, ולכן אצל אשה בגיל המעבר, שסובלת מגלי חום, הוא רק יגביר אותם. לכן הכל צריך להיות מותאם אישית".

בין ההפרעות שאדרי מטפלת בהן אפשר למצוא אפילו הפרעות קשב וריכוז (ADHD). "אני מראה למי שסובלים מזה איך מתקיים הקשר בין המעי למוח. הרבה אנשים לא יודעים, אבל מערכת העיכול שלנו היא ממש מוח שני. יש בה יותר מחצי מיליארד תאי עצב, והיא מפרישה בין השאר גם סרוטונין, שמכונה בעגה הפופולרית 'הורמון האושר'. על ידי תזונה אפשר להקל סימפטומים של דיכאון, פרקינסון, ADHD. בעזרת תזונה אפשר גם לשפר את הזיכרון".

אדרי מקפידה גם לחנך לתזונה בריאה את ילדיה בני ה-9, 8 ו-3. "כל עוד אני יכולה לשלוט בהם, אני מכינה להם הרבה קציצות ירק וקטניות", היא מחייכת. "הילדים שלי שותים שייקים ואוכלים אדממה, שעועית עם נבטים, דג סלמון. בתור קינוח הם אוכלים בננה עם טחינה וקקאו נא, שזה מערך מתוק מדהים (ראו מתכון להלן). אני מכינה להם שוקו עם קקאו נא וחלב סויה ללא סוכר ופסטה ב'שמנת' ופטריות, כשה'שמנת' היא בעצם חלב קוקוס. אבל אני לא דיקטטורית, יש בבית גם קורנפלקס. חטיפים אני קונה רק לעתים רחוקות, ואם כבר, אז מעדיפה לקנות פופקורן".

ולך עצמך לא מתחשק לפעמים "להטוא"?

"ברור שאני חוטאת, אני בן אדם. למשל, כשסבתא שלי נפטרה, לא התחשק לי לפתוח את הטוסטר, אבל שילמתי מחיר על זה. הסוכר עלה, היו לי כאבי ראש. האמת, מה שהכי בא לי בעולם זה בורקס גבינה. אין לידה שבה לא ביקשתי מבעלי לחדר הלידה בורקס הכי גדול עם עגבנייה וכיזה. אבל, כאמור, את הבורקס אני שומרת לאירועים מיוחדים. אני תמיד חושבת אם שווה לי לאכול ואחרי זה לשלם את המחיר".



צילום: ליאת אדרי

להצטייד ● טבעוני

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
5 דקות	קל מאוד	פרווה

בננה בציפוי טחינה וקקאו

קינוח מתוק, בריא, עשיר במינרלים ולא משמין. שניתן להכין תוך כמה שניות

למנה אחת

- 1 בננה טרייה
- 1 כף גדושה של טחינה גולמית או ממרח "שקדיה"
- 1 חופן גריסי קקאו נא (להשיג בחנויות הטבע)

אופן ההכנה

- < פורסים את הבננה ל"מטבעות".
- < מזלפים מעל את הטחינה הגולמית (או ממרח השקדיה). אם הכמות שבכף אדחת אינה מספיקה לכסות את כל פרוסת הבננה, ניתן להוסיף עוד 1/2-1 כף. מפזרים את גריסי הקקאו הנא מעל הטחינה.