# *שאלות ותשובות*

1. כיצד יודע כותב המאמר מה הייתה תזונתו של האדם הקדמון?
2. מדוע טוען המחבר כי המקור הטוב ביותר ללמוד ממנו על צורכי התזונה שלנו הוא האדם הקדמון?
3. אלו מחלות נגרמות, לדעת המחבר, בגלל הרגלי התזונה של החברה המערבית?
4. יש הטוענים כי המחלות הכרוניות באות לידי ביטוי מאחר שתוחלת החיים התארכה (אנשים חיים זמן רב יותר). הסבר כיצד מתייחס לטענה זו המחבר. השתמש באחת מהדוגמאות במאמר.
5. הסבר מהו היחס S/P . מדוע ממליצים להגביר יחס זה, וכיצד ניתן לעשות זאת?
6. ערוך השוואה בין תזונת האדם הקדמון ותזונת האדם המודרני (לפי המפורט במאמר). את תשובתך תוכל לערוך בטבלה שלפנינו:

| **תפריט מודרני** | **תפריט קדמוני** |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | שיעור השומן בבשר |
|  |  | כמות חומצות שומן רב- בלתי-רוויות בבשר |
|  |  | שיעור חומצת שומן מסוג אומגה 3 |
|  |  | מוצרי חלב |
|  |  | מגוון המזון מן הצומח |
|  |  | כמות הדגנים |
|  |  | היחס P/S |
|  |  | כולסטרול |
|  |  | נתרן ואשלגן |
|  |  | סידן |
|  |  | ויטמין C (חומצה אסקורבית) |
|  |  | תאית |

**תשובות:**

1. המחבר אינו יודע בוודאות מה היתה תזונתו של האדם הקדמון. הוא יודע שיש שבטים שאורח חייהם דומה לזה של האדם הקדמון ומתייחס לתזונה שלהם כמו אל זו של האדם הקדמון. דוגמאות לשבטים כאלו: האסקימוסים, המסאי, הנבחו.
2. לטענת המחבר אנחנו כמעט זהים לאדם הקדמון מבחינה גנטית, ולפיכך הצרכים התזונתיים שלנו צריכים להיות דומים מאוד לאלה שלו.
3. לדעת המחבר, המחלות הנגרמות בגלל הרגלי התזונה של החברה המערבית הן מחלות לב כליליות, יתר לחץ-דם, סוכרת, כמה סוגים של סרטן, טרשת העורקים.
4. המחבר אינו מסכים עם טענה זו, ומראה שבחברה המערבית אנשים צעירים מפתחים צורות של מחלות כרוניות (ללא סימנים עדיין), ואילו צעירים בחברות החיות כמו האדם הקדמון אינם מפתחים אותן. לדוגמה, אנשים מבוגרים מעל גיל 60 בחברות של ציידים ומלקטים אינם סובלים ממחלות כרוניות כלל.
5. האות P מייצגת את חומצות השומן הרב-בלתי-רוויות (Poly unsaturated fatty acids) והאות S מייצגת את חומצות השומן הרוויות (Saturated fatty acids). במדע התזונה מקובל לראות ביחס שביניהן כמבטא גורם סיכון למחלות לב וכלי דם. בתפריט האמריקני העכשווי היחס הוא 0.44. ההמלצה של הגופים הרשמיים היא לנסות להגיע ליחס של 1.0, כלומר ששיעור חומצות השומן הרב-בלתי-רוויות יעלה ביחס לרוויות ויהיה פחות או יותר דומה (1 = P/S). ממליצים לעשות זאת על-ידי הגברת צריכת המזון הצמחי והשמן ממקור צמחי, מאחר שבמקורות אלה יחס S/P הוא גבוה. בד בבד מומלץ להפחית בצריכת השומן מן החי, מאחר שהיחס S/P בו הוא נמוך, עקב היותו עשיר בחומצות שומן רוויות.
6.

| **תפריט מודרני** | **תפריט קדמוני** |  |
| --- | --- | --- |
| 30%-25% | 3.9% | שיעור השומן בבשר |
| מעט יחסית | יותר מפי 5 מאשר בחיות מבויתות | כמות חומצות שומן רב- בלתי-רוויות בבשר |
| עקבות בלבד | 4% | שיעור חומצת שומן מסוג אומגה 3 |
| הרבה | בכלל לא  | מוצרי חלב |
| מגוון צר של גידולים בחקלאות המודרנית, בעיקר דגנים | מגוון רחב של שורשים, קטניות, אגוזים, ירקות שורש ופירות. | מגוון המזון מן הצומח |
| ריבה | קטנה | כמות הדגנים |
| 1.41 | 0.44 עם המלצה ל-1 | היחס P/S |
| 600 מ"ג ליום | 590 מ"ג ליום | כולסטרול |
| הרבה | 20%-10% מהצריכה של האדם המודרני | נתרן ואשלגן |
| הרבה פחות | כ-1600 מ"ג ליום | סידן |
| 60 מ"ג ליום | 400 מ"ג ליום | ויטמין C (חומצה אסקורבית) |
| 15.8 גרם | 45.7 גרם | תאית |