|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Timing | Duration | Text |
| 1 | 00:00:13:11 - 00:00:17:03 | 00:00:03:16 | מה יש לארוחת ערב? זאת אמורה להיות שאלה פשוטה. |
| 2 | 00:00:17:14 - 00:00:18:23 | 00:00:01:09 | אבל... |
| 3 | 00:00:19:10 - 00:00:23:03 | 00:00:03:17 | אמרו לנו שאסור לנו לאכול לחם. אסור לנו לאכול גבינה. |
| 4 | 00:00:23:07 - 00:00:26:06 | 00:00:02:23 | אז מה נשאר לאכול? אולי קצת חסה. |
| 5 | 00:00:27:22 - 00:00:29:15 | 00:00:01:17 | שומנים מול פחמימות. |
| 6 | 00:00:31:05 - 00:00:33:00 | 00:00:01:19 | אוכל טוב מול רע. |
| 7 | 00:00:34:08 - 00:00:37:08 | 00:00:03:00 | קשה לעכל את כל זה. -תמשיך לבחוש. |
| 8 | 00:00:37:16 - 00:00:42:02 | 00:00:04:10 | לכן חוקרים רוקחים דרך חדשה להגדיר אכילה בריאה. |
| 9 | 00:00:43:14 - 00:00:48:19 | 00:00:05:05 | זה לפרק מזונות ליותר מסתם פחמימות, חלבונים ושומנים. |
| 10 | 00:00:50:02 - 00:00:52:18 | 00:00:02:16 | בינתיים, מה אנחנו באמת אוכלים? |
| 11 | 00:00:53:01 - 00:00:55:01 | 00:00:02:00 | פי שלושה סוכר חופשי. |
| 12 | 00:00:55:05 - 00:00:56:16 | 00:00:01:11 | פי שניים נתרן. |
| 13 | 00:00:56:22 - 00:00:58:08 | 00:00:01:10 | עם הרבה תוספים. |
| 14 | 00:00:59:07 - 00:01:00:18 | 00:00:01:11 | מדלפק המטבח שלכם... |
| 15 | 00:01:02:08 - 00:01:03:23 | 00:00:01:15 | עד הקלוריות במסעדות. |
| 16 | 00:01:04:13 - 00:01:06:19 | 00:00:02:06 | תהיי בהלם מהתוצאה הזאת. |
| 17 | 00:01:07:17 - 00:01:08:20 | 00:00:01:03 | בבתי ספר... |
| 18 | 00:01:10:12 - 00:01:11:18 | 00:00:01:06 | ובמעבדות. |
| 19 | 00:01:12:15 - 00:01:13:12 | 00:00:00:21 | וואו! |
| 20 | 00:01:14:06 - 00:01:18:00 | 00:00:03:18 | האם המדע יכול לבנות מתכון חדש לתזונה? |
| 21 | 00:01:18:06 - 00:01:20:00 | 00:00:01:18 | אין ספק שאנחנו צריכים מהפיכת מזון. |
| 22 | 00:01:30:18 - 00:01:34:00 | 00:00:03:06 | זה לא נראה כמו מעבדת מחקר כל כך. |
| 23 | 00:01:35:14 - 00:01:36:23 | 00:00:01:09 | אני רק אוסיף קצת... |
| 24 | 00:01:37:06 - 00:01:40:13 | 00:00:03:07 | מהקאפיר השמן שהכנתי בבית. הריח נהדר. |
| 25 | 00:01:41:21 - 00:01:46:22 | 00:00:05:01 | אבל כאן המדען טים ספקטור עורך את הניסוי האחרון שלו, |
| 26 | 00:01:49:16 - 00:01:52:06 | 00:00:02:14 | משימה לברור העובדות על מזון. |
| 27 | 00:01:54:00 - 00:01:58:01 | 00:00:04:01 | בשנים האחרונות חקרתי מזון באופן מעמיק מאוד. |
| 28 | 00:01:58:05 - 00:02:00:05 | 00:00:02:00 | באמת התחלתי מאפס. |
| 29 | 00:02:04:00 - 00:02:07:00 | 00:00:03:00 | כי הדילמה שניצבת בפני כולנו |
| 30 | 00:02:07:02 - 00:02:09:11 | 00:00:02:09 | היא שלא באמת נדע מה טוב לנו |
| 31 | 00:02:09:14 - 00:02:13:02 | 00:00:03:12 | עד שנבין באמת מה יש במזון שאנחנו אוכלים. |
| 32 | 00:02:14:23 - 00:02:18:03 | 00:00:03:04 | כולנו גדלנו על הרעיון שמזון הוא פשוט |
| 33 | 00:02:18:09 - 00:02:24:12 | 00:00:06:03 | ושהוא מכיל אחד משלושת אבות המזון: שומנים, פחמימות, חלבונים. |
| 34 | 00:02:24:16 - 00:02:27:04 | 00:00:02:12 | תוסיפו לזה קצת קלוריות, ואתם מבינים מזון. |
| 35 | 00:02:28:05 - 00:02:29:20 | 00:00:01:15 | וזה רחוק מאוד מן האמת. |
| 36 | 00:02:31:11 - 00:02:35:01 | 00:00:03:14 | בואו נתחיל בתפוח. זה המזון הכי פשוט שיש כמעט. |
| 37 | 00:02:35:04 - 00:02:38:08 | 00:00:03:04 | כולם מכירים אותו, מימי אדם וחווה. |
| 38 | 00:02:38:13 - 00:02:39:23 | 00:00:01:10 | אבל מה יש בו? |
| 39 | 00:02:40:08 - 00:02:42:13 | 00:00:02:05 | ייתכן שאתם חושבים שרק פחמימות. |
| 40 | 00:02:43:21 - 00:02:46:08 | 00:00:02:11 | הנה מה שתפוח באמת מכיל: |
| 41 | 00:02:46:17 - 00:02:49:23 | 00:00:03:06 | מים, פרוקטוז, סוכרוז, |
| 42 | 00:02:50:06 - 00:02:52:19 | 00:00:02:13 | דקסטרוז, קרוטן, אי-306, |
| 43 | 00:02:52:21 - 00:02:55:07 | 00:00:02:10 | אי-101, ניקוטינאמיד... |
| 44 | 00:02:55:14 - 00:02:57:07 | 00:00:01:17 | חומצה פנטותנית, חומצה סליצלית, |
| 45 | 00:02:57:09 - 00:03:00:00 | 00:00:02:15 | נתרן, שלגן, סיבים מסיסים, |
| 46 | 00:03:00:07 - 00:03:02:18 | 00:00:02:11 | מנגן ונחושת, אבץ, זרחן... |
| 47 | 00:03:05:13 - 00:03:07:08 | 00:00:01:19 | אז זה לא רק פחמימות. |
| 48 | 00:03:07:13 - 00:03:11:13 | 00:00:04:00 | יש קצת חלבונים, אפילו שמץ שומן. |
| 49 | 00:03:11:17 - 00:03:15:04 | 00:00:03:11 | למעשה, בכל המזונות שאנחנו אוכלים |
| 50 | 00:03:15:06 - 00:03:19:06 | 00:00:04:00 | יש שילוב של שומנים, פחמימות וחלבונים. |
| 51 | 00:03:19:08 - 00:03:24:01 | 00:00:04:17 | ובכולם יש מאות מרכיבים כימיים, |
| 52 | 00:03:24:06 - 00:03:29:02 | 00:00:04:20 | שהופכים אותם להרבה יותר מורכבים ממה שלימדו אי-פעם רופא כמוני. |
| 53 | 00:03:30:18 - 00:03:36:04 | 00:00:05:10 | טים מאמין שהרבה עצות תזונתיות מבוססות על מדע פשטני. |
| 54 | 00:03:36:19 - 00:03:41:16 | 00:00:04:21 | אומרים שאסור לנו לאכול לחם. אסור לנו לצרוך ביצים. |
| 55 | 00:03:41:22 - 00:03:43:09 | 00:00:01:11 | אסור לנו לצרוך בשר. |
| 56 | 00:03:43:15 - 00:03:45:04 | 00:00:01:13 | אסור לנו לצרוך גבינה. |
| 57 | 00:03:45:11 - 00:03:48:23 | 00:00:03:12 | אז מה נשאר לאכול? אולי קצת חסה. |
| 58 | 00:03:50:14 - 00:03:55:18 | 00:00:05:04 | לכן הוא מפצח את המרכיבים בכל דבר, החל במרק וכלה באגוזים. |
| 59 | 00:03:57:22 - 00:04:02:15 | 00:00:04:17 | מה שיש כאן בפנים הוא בעצם 50 אחוז שומן. |
| 60 | 00:04:02:22 - 00:04:07:22 | 00:00:05:00 | ואולי תאמרו שזה רע, אבל בעצם זה בא עם הרבה מאוד חלבון |
| 61 | 00:04:08:01 - 00:04:09:20 | 00:00:01:19 | וגם סיבים. |
| 62 | 00:04:12:12 - 00:04:16:22 | 00:00:04:10 | אנשים פיתחו אובססיה לשאלה מי הטובים ומי הרעים בתזונה שלנו, |
| 63 | 00:04:17:09 - 00:04:21:11 | 00:00:04:02 | אבל ב-50 השנים האחרונות, הרעים המובהקים הם השומנים. |
| 64 | 00:04:25:06 - 00:04:29:03 | 00:00:03:21 | הדמוניזציה של השומנים החלה לפני יובל שנים, |
| 65 | 00:04:29:08 - 00:04:32:06 | 00:00:02:22 | כשמחקר בארה"ב טען ששומנים רוויים, |
| 66 | 00:04:32:08 - 00:04:35:14 | 00:00:03:06 | מהסוג שמוצאים בשמנים מסוימים, בבשר ובמוצרי חלב, |
| 67 | 00:04:35:20 - 00:04:37:07 | 00:00:01:11 | גורם למחלות לב. |
| 68 | 00:04:37:22 - 00:04:39:21 | 00:00:01:23 | המסר התפשט עד מהרה. |
| 69 | 00:04:40:03 - 00:04:42:04 | 00:00:02:01 | כל השומנים הם האויב. |
| 70 | 00:04:44:13 - 00:04:48:07 | 00:00:03:18 | אז כשייצרני המזון הגדולים קלטו מהממשלה את המסר |
| 71 | 00:04:48:10 - 00:04:51:00 | 00:00:02:14 | ששומן צריך לרדת מהתפריט, |
| 72 | 00:04:51:03 - 00:04:57:04 | 00:00:06:01 | הם לא דאגו כל כך. הם אמרו, "אפשר לעשות מזה כסף. זה נהדר." |
| 73 | 00:04:57:06 - 00:05:00:11 | 00:00:03:05 | היצרנים התחילו ליצר כל מיני מוצרים דלי שומן. |
| 74 | 00:05:00:14 - 00:05:02:06 | 00:00:01:16 | הם אמרו, "תאכלו דל שומן, |
| 75 | 00:05:02:12 - 00:05:05:14 | 00:00:03:02 | ותחיו שנים רבות יותר ובריאות יותר", |
| 76 | 00:05:05:16 - 00:05:08:21 | 00:00:03:05 | ובסוף התברר שההיפך הוא הנכון. |
| 77 | 00:05:11:13 - 00:05:15:05 | 00:00:03:16 | היצרנים היו צריכים למצוא דרך לשחזר |
| 78 | 00:05:15:08 - 00:05:19:07 | 00:00:03:23 | את הטעם ואת המרקם של המזונות השמנים שאנחנו אוהבים. |
| 79 | 00:05:20:09 - 00:05:24:02 | 00:00:03:17 | הם עשו זאת באמצעות הוספת הרבה חומרים מלאכותיים, |
| 80 | 00:05:24:07 - 00:05:27:03 | 00:00:02:20 | אבל מה שחשוב, עוד הרבה סוכר, |
| 81 | 00:05:27:05 - 00:05:33:17 | 00:00:06:12 | ולכן מזון דל בשומן הפך בעצם למזון עתיר פחמימות. |
| 82 | 00:05:36:05 - 00:05:38:15 | 00:00:02:10 | חומרים מלאכותיים וסוכר |
| 83 | 00:05:38:20 - 00:05:41:22 | 00:00:03:02 | הם המרכיבים העיקריים במזונות המעובדים מאוד |
| 84 | 00:05:42:05 - 00:05:47:01 | 00:00:04:20 | שמהווים לפחות חצי מסך הקלוריות שנצרכות בארצות כמו בריטניה, |
| 85 | 00:05:47:08 - 00:05:49:04 | 00:00:01:20 | ארה"ב וקנדה. |
| 86 | 00:05:50:00 - 00:05:54:03 | 00:00:04:03 | מזון אולטרה-מעובד השתלט על העולם. |
| 87 | 00:05:57:10 - 00:05:58:21 | 00:00:01:11 | "סאו פאולו, ברזיל" |
| 88 | 00:05:58:23 - 00:06:00:18 | 00:00:01:19 | במיוחד בברזיל. |
| 89 | 00:06:02:12 - 00:06:07:17 | 00:00:05:05 | תערובת תוססת של מסורות ישנות ומטבח חדש בסגנון מערבי. |
| 90 | 00:06:09:16 - 00:06:13:02 | 00:00:03:10 | והבסיס של חוקר תזונה קנדי |
| 91 | 00:06:13:08 - 00:06:15:01 | 00:00:01:17 | שעושה מהפיכה בתזונה |
| 92 | 00:06:15:04 - 00:06:17:16 | 00:00:02:12 | באמצעות המצאה מחדש של ההנחיות בנושא התזונה. |
| 93 | 00:06:18:04 - 00:06:19:22 | 00:00:01:18 | אין לנו כאלה בקנדה. |
| 94 | 00:06:20:13 - 00:06:24:14 | 00:00:04:01 | שיעור השמנת היתר באמריקה הלטינית נסק. |
| 95 | 00:06:24:22 - 00:06:28:01 | 00:00:03:03 | בברזיל הוא הוכפל תוך עשר שנים. |
| 96 | 00:06:28:11 - 00:06:32:06 | 00:00:03:19 | אז ז'אן-קלוד מובארק בא להשוות את שתי הארצות |
| 97 | 00:06:32:14 - 00:06:36:06 | 00:00:03:16 | ולחקור את הקשר בין תזונה ומחלות. |
| 98 | 00:06:36:19 - 00:06:40:22 | 00:00:04:03 | לרוע המזל, כשמדובר בצורת האכילה ובהשפעה שלה על בריאותנו, |
| 99 | 00:06:41:01 - 00:06:43:16 | 00:00:02:15 | ברזיל הולכת ומתקרבת לקנדה. |
| 100 | 00:06:44:16 - 00:06:46:09 | 00:00:01:17 | זה אסון תזונתי. |
| 101 | 00:06:47:07 - 00:06:49:10 | 00:00:02:03 | שלום, אדוני. מה שלומך? |
| 102 | 00:06:50:18 - 00:06:55:12 | 00:00:04:18 | ז'אן-קלוד אוהב לקנות באחד משוקי הרחוב הרבים בסאו פאולו, |
| 103 | 00:06:55:21 - 00:06:58:00 | 00:00:02:03 | שעמוסים לעייפה בתוצרת חקלאית טרייה. |
| 104 | 00:06:58:04 - 00:07:00:00 | 00:00:01:20 | וואו! כן. |
| 105 | 00:07:00:02 - 00:07:03:12 | 00:00:03:10 | אבל מה שהיה יעד קניות פופולרי מאוד |
| 106 | 00:07:03:15 - 00:07:06:00 | 00:00:02:09 | פינה את מקומו למשהו אחר. |
| 107 | 00:07:10:18 - 00:07:12:04 | 00:00:01:10 | המקום הזה ענק. |
| 108 | 00:07:15:01 - 00:07:20:09 | 00:00:05:08 | מעבר אחר מעבר של מזון ארוז, מוכן לאכילה, אולטרה-מעובד. |
| 109 | 00:07:22:03 - 00:07:27:03 | 00:00:05:00 | אינסטנט נודלס, שמלאים בקמח לבן ובחומרים משמרים. |
| 110 | 00:07:29:07 - 00:07:31:15 | 00:00:02:08 | מיץ פירות, מלא סוכר. |
| 111 | 00:07:32:19 - 00:07:34:06 | 00:00:01:11 | פיצה קפואה, |
| 112 | 00:07:34:15 - 00:07:37:12 | 00:00:02:21 | מלאה בנתרן ובשומנים לא בריאים. |
| 113 | 00:07:38:10 - 00:07:42:01 | 00:00:03:15 | למעשה, פיצה קפואה יכולה להחזיק מעמד שנים. |
| 114 | 00:07:46:13 - 00:07:48:04 | 00:00:01:15 | אז אלה לא מזונות אמיתיים. |
| 115 | 00:07:48:06 - 00:07:49:16 | 00:00:01:10 | אלה נוסחאות |
| 116 | 00:07:49:18 - 00:07:52:10 | 00:00:02:16 | של חומרים תעשייתיים ותוספים |
| 117 | 00:07:52:12 - 00:07:55:14 | 00:00:03:02 | שנבחרו בקפידה כדי ליצור מוצר עמיד, |
| 118 | 00:07:55:17 - 00:07:59:12 | 00:00:03:19 | מושך מאוד ומזמין צריכת יתר. |
| 119 | 00:08:03:01 - 00:08:05:11 | 00:00:02:10 | כשלמעלה ממחצית האוכלוסייה סובלת כעת מעודף משקל, |
| 120 | 00:08:05:15 - 00:08:09:23 | 00:00:04:08 | ז'אן-קלוד מגלה שהברזילאים נעשים בדיוק כמו הקנדים, |
| 121 | 00:08:10:10 - 00:08:12:14 | 00:00:02:04 | ולפי מחקר קנדי חדש, |
| 122 | 00:08:12:21 - 00:08:14:21 | 00:00:02:00 | התזונה שלהם קטלנית. |
| 123 | 00:08:16:06 - 00:08:20:20 | 00:00:04:14 | תזונה גרועה היא גורם הסיכון מספר 1 לתמותה בקנדה. |
| 124 | 00:08:21:18 - 00:08:26:11 | 00:00:04:17 | המחקר שלי מראה ש-50 אחוז מהקלוריות שאנחנו אוכלים בכל יום |
| 125 | 00:08:26:13 - 00:08:28:09 | 00:00:01:20 | באים ממזונות אולטרה-מעובדים. |
| 126 | 00:08:28:20 - 00:08:30:15 | 00:00:01:19 | זה אסון. |
| 127 | 00:08:34:03 - 00:08:36:17 | 00:00:02:14 | אז ז'אן-קלוד ועמיתיו הברזילאים |
| 128 | 00:08:37:09 - 00:08:40:15 | 00:00:03:06 | רקחו דרך חדשה להעריך איכות של מזון. |
| 129 | 00:08:41:22 - 00:08:44:04 | 00:00:02:06 | האם הוא עשוי ממרכיבים אמיתיים? |
| 130 | 00:08:44:09 - 00:08:46:14 | 00:00:02:05 | או שהוא מעובד מאוד. |
| 131 | 00:08:48:05 - 00:08:51:20 | 00:00:03:15 | זה היה פעם מזון קנדי שכיח מאוד, |
| 132 | 00:08:52:10 - 00:08:56:06 | 00:00:03:20 | אך הוא כלל לא דומה לחטיף הפופולרי הזה. |
| 133 | 00:08:56:19 - 00:08:59:06 | 00:00:02:11 | שבעצם מכיל מעט מאוד תפוח אדמה. |
| 134 | 00:09:01:19 - 00:09:04:04 | 00:00:02:09 | שבבי תפוחי אדמה, שמן חמניות, |
| 135 | 00:09:04:06 - 00:09:06:10 | 00:00:02:04 | קמח אורז, דיגלצריד, סוכר, |
| 136 | 00:09:06:13 - 00:09:08:07 | 00:00:01:18 | מי גבינה, עמילן תירס, |
| 137 | 00:09:08:09 - 00:09:12:02 | 00:00:03:17 | חומצה מאלית, אדום 401, דיסודיום... |
| 138 | 00:09:12:18 - 00:09:17:14 | 00:00:04:20 | כל הרכיבים האלה נבחרו בקפדנות וחוברו יחד כך שיהיו מפתים ביותר. |
| 139 | 00:09:21:21 - 00:09:25:02 | 00:00:03:05 | אנשים מבולבלים מאוד לגבי השאלה מה זה מזון מעובד |
| 140 | 00:09:25:04 - 00:09:27:14 | 00:00:02:10 | ומדוע ומתי זאת בעיה. |
| 141 | 00:09:29:05 - 00:09:31:20 | 00:00:02:15 | סיבה אחת היא שהתעשייה שכנעה אותנו |
| 142 | 00:09:31:22 - 00:09:36:01 | 00:00:04:03 | שמה שמתרחש במטבח הוא מה שמתרחש במפעל. |
| 143 | 00:09:36:04 - 00:09:37:17 | 00:00:01:13 | אלה שני דברים שונים. |
| 144 | 00:09:38:09 - 00:09:39:15 | 00:00:01:06 | כשאנחנו מבשלים, |
| 145 | 00:09:39:17 - 00:09:42:04 | 00:00:02:11 | אנחנו משתמשים במוצרים רבים שהם מעובדים. |
| 146 | 00:09:42:06 - 00:09:44:15 | 00:00:02:09 | למשל, אם אני מרתיח תפוחי אדמה, |
| 147 | 00:09:44:17 - 00:09:46:12 | 00:00:01:19 | אני צריך להשתמש במלח. |
| 148 | 00:09:46:15 - 00:09:48:20 | 00:00:02:05 | מלח הוא מרכיב מעובד. |
| 149 | 00:09:49:01 - 00:09:50:12 | 00:00:01:11 | אין בזה שום דבר רע. |
| 150 | 00:09:50:23 - 00:09:55:00 | 00:00:04:01 | אם אני רוצה לבשל ביצה, למשל, אני צריך להשתמש בחמאה. |
| 151 | 00:09:56:19 - 00:10:01:00 | 00:00:04:05 | אבל זה סוג עיבוד שמזין. |
| 152 | 00:10:03:05 - 00:10:09:06 | 00:00:06:01 | התעשייה יכולה לייצר מזון, כמו ירקות קפואים או שימורי טונה, |
| 153 | 00:10:09:08 - 00:10:11:06 | 00:00:01:22 | שעוזרים לאוכל להחזיק מעמד יותר זמן. |
| 154 | 00:10:11:08 - 00:10:13:23 | 00:00:02:15 | אז זה סוג עיבוד שטוב לנו מאוד. |
| 155 | 00:10:14:05 - 00:10:19:05 | 00:00:05:00 | מה שמדאיג אותנו באמת הוא מזון בייצור המוני, מזון נוח ומוכן לאכילה, |
| 156 | 00:10:19:07 - 00:10:24:03 | 00:00:04:20 | מזון אולטרה-מעובד שפולש לשוק והורס לנו את הבריאות. |
| 157 | 00:10:27:00 - 00:10:29:06 | 00:00:02:06 | בהשוואה למזון אמיתי, הוא מכיל |
| 158 | 00:10:29:08 - 00:10:32:23 | 00:00:03:15 | פי שלושה סוכר חופשי, פי שניים נתרן, |
| 159 | 00:10:33:01 - 00:10:37:13 | 00:00:04:12 | הרבה יותר קלוריות ומעט מאוד סיבים, מינרלים וויטמינים. |
| 160 | 00:10:40:09 - 00:10:45:09 | 00:00:05:00 | כסוכרתי, ז'אן-קלוד תמיד התעניין בתזונה. |
| 161 | 00:10:45:16 - 00:10:48:03 | 00:00:02:11 | הוא כתב את הדוקטורט שלו על סוכר. |
| 162 | 00:10:50:07 - 00:10:52:15 | 00:00:02:08 | אז הוא חווה התגלות. |
| 163 | 00:10:53:00 - 00:10:56:19 | 00:00:03:19 | נתקלתי במאמר שכתב קרלוס מונטיירו מברזיל. |
| 164 | 00:10:58:03 - 00:11:00:18 | 00:00:02:15 | המאמר הזה באמת היה רגע של הארה, |
| 165 | 00:11:00:20 - 00:11:05:06 | 00:00:04:10 | כי הוא הציע לסווג מזונות לפי הדרך שבה הם מעובדים. |
| 166 | 00:11:07:11 - 00:11:10:12 | 00:00:03:01 | אז היום נעשה שיעור בישול... -נהדר. |
| 167 | 00:11:10:15 - 00:11:14:03 | 00:00:03:12 | ונבשל ארוחה ברזילאית מסורתית. |
| 168 | 00:11:14:14 - 00:11:18:19 | 00:00:04:05 | נכין אורז, שעועית, ירקות. בחרתי... |
| 169 | 00:11:18:22 - 00:11:22:15 | 00:00:03:17 | ז'אן-קלוד חבר למנטור שלו, קרלוס מונטיירו, |
| 170 | 00:11:23:04 - 00:11:27:06 | 00:00:04:02 | כדי לעודד ברזילאים לבשל אוכל טרי מההתחלה. |
| 171 | 00:11:27:14 - 00:11:28:20 | 00:00:01:06 | נשמע טעים. |
| 172 | 00:11:29:22 - 00:11:33:17 | 00:00:03:19 | הם הגיעו לאולפן הטלוויזיה של השפית הידוענית ריטה לובו, |
| 173 | 00:11:33:22 - 00:11:35:20 | 00:00:01:22 | כדי לעשות בפועל את מה שהם מטיפים לו. |
| 174 | 00:11:36:15 - 00:11:39:07 | 00:00:02:16 | אני בוכה, ריטה. -אתה בוכה. אני יודעת. -כן. |
| 175 | 00:11:39:09 - 00:11:40:17 | 00:00:01:08 | אני יודעת. זה קשה. |
| 176 | 00:11:41:03 - 00:11:43:22 | 00:00:02:19 | מונטיירו, תמשיך לבחוש, תמשיך לבחוש. |
| 177 | 00:11:44:03 - 00:11:46:14 | 00:00:02:11 | קרלוס, ז'אן-קלוד ועמיתיהם |
| 178 | 00:11:47:09 - 00:11:49:02 | 00:00:01:17 | משכו את תשומת לב העולם |
| 179 | 00:11:49:10 - 00:11:52:04 | 00:00:02:18 | כשהם כתבו מדריך מזון חדש ונועז, |
| 180 | 00:11:52:21 - 00:11:55:02 | 00:00:02:05 | שנחשב דוגמה לעולם |
| 181 | 00:11:55:05 - 00:11:58:20 | 00:00:03:15 | וקיבל תמיכה מכולם, החל בגורו המזון מייקל פולן |
| 182 | 00:11:59:02 - 00:12:00:16 | 00:00:01:14 | וכלה באו"ם. |
| 183 | 00:12:02:06 - 00:12:05:03 | 00:00:02:21 | אז נראה שמה שהמדריך אומר לנו |
| 184 | 00:12:05:06 - 00:12:09:22 | 00:00:04:16 | הוא שצריך לחזור לאכול אוכל אמיתי במקום |
| 185 | 00:12:10:00 - 00:12:13:13 | 00:00:03:13 | מה שאנחנו מכנים אוכל מלאכותי, או מוצרים אולטרה-מעובדים. |
| 186 | 00:12:13:15 - 00:12:15:14 | 00:00:01:23 | כן. אנחנו רוצים לאכול |
| 187 | 00:12:15:16 - 00:12:18:21 | 00:00:03:05 | כמו שהסבים שלנו אכלו, אבל... |
| 188 | 00:12:18:23 - 00:12:22:07 | 00:00:03:08 | אנחנו לא צריכים לעשות מה שהם עשו. נכון? |
| 189 | 00:12:23:11 - 00:12:26:22 | 00:00:03:11 | המדריך הברזילאי נמנע מכללי מזון מסובכים, |
| 190 | 00:12:27:07 - 00:12:31:09 | 00:00:04:02 | ומעדיף להתמקד בשאלה איך להפחית מוצרים מתועשים. |
| 191 | 00:12:32:03 - 00:12:35:14 | 00:00:03:11 | ההתנגדות היחידה שקיבלנו באה מחוקרים |
| 192 | 00:12:35:16 - 00:12:39:06 | 00:00:03:14 | שמקבלים מימון מהתעשייה, והם... |
| 193 | 00:12:39:11 - 00:12:40:15 | 00:00:01:04 | אי אפשר לתת בהם אמון. |
| 194 | 00:12:43:13 - 00:12:47:06 | 00:00:03:17 | התעשייה מממנת מחקרים שמגנים על השווקים שלה, |
| 195 | 00:12:47:08 - 00:12:50:05 | 00:00:02:21 | ולמחקר כזה צריך להתייחס בספקנות, |
| 196 | 00:12:50:07 - 00:12:52:18 | 00:00:02:11 | כי התוצאות מוטות לא פעם. |
| 197 | 00:12:55:10 - 00:12:57:08 | 00:00:01:22 | אך הכסף שמושקע במחקר |
| 198 | 00:12:57:15 - 00:12:59:22 | 00:00:02:07 | הוא כאין וכאפס לעומת המיליארדים |
| 199 | 00:13:00:01 - 00:13:01:10 | 00:00:01:09 | שמושקעים בשיווק. |
| 200 | 00:13:02:11 - 00:13:07:06 | 00:00:04:19 | מדגנים הם דוגמה נהדרת לאופן שבו שיווק מטעה אנשים. |
| 201 | 00:13:07:10 - 00:13:09:18 | 00:00:02:08 | הורים אולי חושבים, מקריאת האריזה, |
| 202 | 00:13:09:20 - 00:13:14:10 | 00:00:04:14 | שהמוצרים האלה בריאים לילדים, כי אפשר לקרוא שהוסיפו להם |
| 203 | 00:13:14:12 - 00:13:18:00 | 00:00:03:12 | סיבים, מינרלים וויטמינים. |
| 204 | 00:13:21:14 - 00:13:26:17 | 00:00:05:03 | זה לא משנה את העובדה שהמוצרים האלה עמוסים סוכר ותוספים למכביר. |
| 205 | 00:13:26:22 - 00:13:29:09 | 00:00:02:11 | לכן, בסופו של דבר, זה מטעה מאוד. |
| 206 | 00:13:32:11 - 00:13:35:01 | 00:00:02:14 | המחקר על ילדים מפחיד מאוד, |
| 207 | 00:13:35:04 - 00:13:38:15 | 00:00:03:11 | כי גילינו שילדים צורכים מזונות אולטרה-מעובדים |
| 208 | 00:13:38:22 - 00:13:41:09 | 00:00:02:11 | בכמות שמהווה כ-60 אחוזים מצריכת הקלוריות היומית שלהם. |
| 209 | 00:13:42:01 - 00:13:46:03 | 00:00:04:02 | צריכים לחשוב שהילדים האלה יגדלו ויהיו מכורים למזון אולטרה-מעובד. |
| 210 | 00:13:47:14 - 00:13:50:12 | 00:00:02:22 | מזון כזה שלרבים מאיתנו יש חשק לאכול. |
| 211 | 00:13:51:03 - 00:13:53:09 | 00:00:02:06 | לאיש אין חשק לאכול חסה אייסברג. |
| 212 | 00:13:53:17 - 00:13:55:19 | 00:00:02:02 | אז האם נוכל לשנות את התזונה שלנו |
| 213 | 00:13:55:23 - 00:13:57:14 | 00:00:01:15 | באמצעות החשיבה שלנו? |
| 214 | 00:14:04:09 - 00:14:10:09 | 00:00:06:00 | בוסטון, עיר עם חנויות דונאטס לנפש יותר מכל מקום אחר באמריקה. |
| 215 | 00:14:11:09 - 00:14:16:19 | 00:00:05:10 | אפילו בשביל חוקרת תזונה מובילה, העמידה בפיתוי הייתה אתגר. |
| 216 | 00:14:17:18 - 00:14:20:13 | 00:00:02:19 | אהבתי דונאטס פשוטים. לפעמים קינמון. |
| 217 | 00:14:21:20 - 00:14:23:14 | 00:00:01:18 | משהו כמו 80 אחוז מהנשים, |
| 218 | 00:14:23:16 - 00:14:25:22 | 00:00:02:06 | וכנראה למעלה ממחצית הגברים, |
| 219 | 00:14:26:02 - 00:14:27:19 | 00:00:01:17 | מדווחים על חשקים למזונות מסוימים. |
| 220 | 00:14:28:15 - 00:14:31:06 | 00:00:02:15 | המכנה המשותף הוא קלוריות. |
| 221 | 00:14:31:11 - 00:14:33:15 | 00:00:02:04 | לאיש לא מתחשק לאכול חסה אייסברג. |
| 222 | 00:14:36:00 - 00:14:40:03 | 00:00:04:03 | חשק למזון מסוים הוא אחת הסיבות העיקריות לכישלון דיאטות. |
| 223 | 00:14:40:10 - 00:14:44:09 | 00:00:03:23 | זה מפני שהתערובת המשכרת של שומנים ופחמימות מעובדות |
| 224 | 00:14:44:11 - 00:14:47:00 | 00:00:02:13 | משפיעה על נקודת עונג במוח שלנו: |
| 225 | 00:14:49:03 - 00:14:50:16 | 00:00:01:13 | מרכז התגמול. |
| 226 | 00:14:51:11 - 00:14:53:20 | 00:00:02:09 | כשרואים אוכל, כשמריחים אוכל, |
| 227 | 00:14:53:23 - 00:14:58:05 | 00:00:04:06 | זה מפעיל תגובה ביולוגית שסופה רעב. |
| 228 | 00:15:01:21 - 00:15:05:05 | 00:00:03:08 | סו פיתחה מתכון משלה לבריאות, |
| 229 | 00:15:05:12 - 00:15:08:08 | 00:00:02:20 | שמבוסס על מדע התזונה, פסיכולוגיה |
| 230 | 00:15:08:11 - 00:15:09:21 | 00:00:01:10 | וניסיון אישי. |
| 231 | 00:15:12:02 - 00:15:16:05 | 00:00:04:03 | גדלתי במשפחה שבה כולם סבלו מעודף משקל או מהשמנת יתר. |
| 232 | 00:15:16:07 - 00:15:18:18 | 00:00:02:11 | אני הייתי הילדה הכי שמנה בבית הספר שלי, למעשה. |
| 233 | 00:15:18:20 - 00:15:19:23 | 00:00:01:03 | זה היה נורא. |
| 234 | 00:15:20:07 - 00:15:22:20 | 00:00:02:13 | ובשלב מסוים, כשהייתי בת 35... |
| 235 | 00:15:22:23 - 00:15:25:14 | 00:00:02:15 | היו עליי כ-23 ק"ג יותר ממה שיש כיום. |
| 236 | 00:15:28:02 - 00:15:32:03 | 00:00:04:01 | שיניתי את כל כיוון תוכנית המחקר שלי כדי לברר |
| 237 | 00:15:32:05 - 00:15:34:09 | 00:00:02:04 | איך לעזור לאנשים להצליח בהרזיה. |
| 238 | 00:15:36:04 - 00:15:40:06 | 00:00:04:02 | וזאת אומרת לאלף את המוח לצמצם את החשק למאכלים מסוימים. |
| 239 | 00:15:40:09 - 00:15:45:00 | 00:00:04:15 | סו עקבה אחר משתתפים עם משקל יתר שעשו דיאטה מיוחדת במשך חצי שנה. |
| 240 | 00:15:45:12 - 00:15:47:19 | 00:00:02:07 | היא בדקה אותם לפני ואחרי |
| 241 | 00:15:47:22 - 00:15:51:11 | 00:00:03:13 | שהחליפו מזון עתיר קלוריות בגרסאות בריאות יותר. |
| 242 | 00:15:53:15 - 00:15:56:01 | 00:00:02:10 | והכנסנו אותם למכונת אם-אר-איי, |
| 243 | 00:15:56:07 - 00:16:01:08 | 00:00:05:01 | והיקרנו לתוכה תמונות של דברים כמו עוף מטוגן לעומת עוף צלוי. |
| 244 | 00:16:01:16 - 00:16:04:22 | 00:00:03:06 | דגנים מלאים בריאים לעומת "פרוט לופס". |
| 245 | 00:16:06:17 - 00:16:10:00 | 00:00:03:07 | ובדקנו איך מערכת התגמול שלהם הגיבה, |
| 246 | 00:16:10:02 - 00:16:11:23 | 00:00:01:21 | וזה היה די מדהים, למעשה. |
| 247 | 00:16:12:01 - 00:16:15:15 | 00:00:03:14 | כלומר, ראינו את התגובה למזונות הבריאים עולה, |
| 248 | 00:16:15:17 - 00:16:19:10 | 00:00:03:17 | ובמזונות הלא בריאים הייתה ירידה משמעותית. |
| 249 | 00:16:20:16 - 00:16:23:05 | 00:00:02:13 | זה היה רק ניסוי פיילוט קטן, |
| 250 | 00:16:23:08 - 00:16:25:07 | 00:00:01:23 | אך מהמחקר עולה |
| 251 | 00:16:25:10 - 00:16:27:07 | 00:00:01:21 | שאם נתחיל לאכול בריא יותר, |
| 252 | 00:16:27:13 - 00:16:29:22 | 00:00:02:09 | גם החשקים שלנו ישתנו עם הזמן. |
| 253 | 00:16:31:16 - 00:16:34:14 | 00:00:02:22 | זאת אומרת שאפשר לשנות את המוח. |
| 254 | 00:16:36:18 - 00:16:39:00 | 00:00:02:06 | אני חושבת שחלפו כעשר שנים מאז שאכלתי דונאט. |
| 255 | 00:16:39:03 - 00:16:40:22 | 00:00:01:19 | ואני נשבעת, זה לא חסר לי. |
| 256 | 00:16:42:01 - 00:16:43:11 | 00:00:01:10 | ממש לא. |
| 257 | 00:16:45:01 - 00:16:46:06 | 00:00:01:05 | אין עוד דונאטס. |
| 258 | 00:16:46:09 - 00:16:49:03 | 00:00:02:18 | אבל היא לא ויתרה על מאפים טריים. |
| 259 | 00:16:49:20 - 00:16:53:02 | 00:00:03:06 | מבחינת סו, שינוי התזונה שלנו על מנת לרדת במשקל |
| 260 | 00:16:53:05 - 00:16:55:19 | 00:00:02:14 | לא מצריך ויתור על כל מה שאוהבים, |
| 261 | 00:16:56:03 - 00:16:58:02 | 00:00:01:23 | רק שינוי במרכיבים. |
| 262 | 00:16:59:01 - 00:17:01:02 | 00:00:02:01 | ואתם יודעים, זה לא מסובך. |
| 263 | 00:17:04:06 - 00:17:07:04 | 00:00:02:22 | אז במקום לאפות עם קמח לבן מעובד, |
| 264 | 00:17:07:19 - 00:17:12:04 | 00:00:04:09 | היא משתמשת בדגנים מלאים בריאים יותר, כמו בורגול. |
| 265 | 00:17:13:19 - 00:17:19:00 | 00:00:05:05 | יש הרבה מאמרים פופולריים על זה שלחם ופחמימות הם דברים איומים. |
| 266 | 00:17:19:09 - 00:17:23:16 | 00:00:04:07 | וכתזונאית אני אומרת לא, זה לא מה שהראיות אומרות בעצם. |
| 267 | 00:17:25:09 - 00:17:28:20 | 00:00:03:11 | סו בדקה 80 אנשים שעשו אותה הדיאטה שנמשכה שישה שבועות, |
| 268 | 00:17:29:05 - 00:17:30:22 | 00:00:01:17 | עם הבדל מכריע אחד. |
| 269 | 00:17:31:16 - 00:17:36:12 | 00:00:04:20 | קבוצה אחת אכלה פסטה מקמח מלא, לחם מקמח מלא, אורז חום. |
| 270 | 00:17:36:19 - 00:17:40:02 | 00:00:03:07 | הקבוצה השנייה אכלה פסטה לבנה, אורז לבן, לחם לבן. |
| 271 | 00:17:40:05 - 00:17:42:16 | 00:00:02:11 | והתוצאות היו די מדהימות. |
| 272 | 00:17:43:07 - 00:17:47:17 | 00:00:04:10 | אוכלי הדגנים המלאים ספגו מאה קלוריות פחות ליום. |
| 273 | 00:17:49:06 - 00:17:51:10 | 00:00:02:04 | אז מאה קלוריות זה המון בעצם. |
| 274 | 00:17:51:13 - 00:17:54:22 | 00:00:03:09 | זה יכול להיות עוגיית אוריאו אחת ליום. |
| 275 | 00:17:55:04 - 00:17:58:04 | 00:00:03:00 | כלומר, ברבות הימים זה מצטבר ליתרון עצום. |
| 276 | 00:18:00:02 - 00:18:02:17 | 00:00:02:15 | מרכיב הקסם? סיבים. |
| 277 | 00:18:02:20 - 00:18:06:21 | 00:00:04:01 | מהסוג שמוצאים בדגנים מלאים ובירקות פריכים. |
| 278 | 00:18:07:04 - 00:18:08:22 | 00:00:01:18 | אנחנו לא מעכלים את כולם, |
| 279 | 00:18:09:03 - 00:18:11:20 | 00:00:02:17 | ולכן חלק מהקלוריות יוצאות מהגוף כפסולת |
| 280 | 00:18:11:22 - 00:18:13:20 | 00:00:01:22 | ולא נשארות בתוכו. |
| 281 | 00:18:14:16 - 00:18:17:19 | 00:00:03:03 | האנשים שאכלו הכי הרבה דגנים מלאים ומוצרים עתירי סיבים |
| 282 | 00:18:17:21 - 00:18:20:10 | 00:00:02:13 | הם אלה שהגיעו למשקל הכי נמוך. |
| 283 | 00:18:21:22 - 00:18:25:16 | 00:00:03:18 | סיבים עוזרים גם להילחם במחלות לב, בסוכרת, |
| 284 | 00:18:25:22 - 00:18:27:07 | 00:00:01:09 | ואפילו בסוגים של סרטן. |
| 285 | 00:18:28:08 - 00:18:31:01 | 00:00:02:17 | תזונה עתירת שומן ודלת פחמימות אמנם באופנה עכשיו, |
| 286 | 00:18:31:16 - 00:18:36:02 | 00:00:04:10 | אבל סו מאמינה שהכול תלוי בסוג הפחמימות שאתה צורך. |
| 287 | 00:18:37:16 - 00:18:40:10 | 00:00:02:18 | אני כלל לא חושבת שכל הפחמימות רעות. |
| 288 | 00:18:41:21 - 00:18:46:07 | 00:00:04:10 | למעשה, זאת המסקנה של מחקר רחב היקף שנערך לאחרונה. |
| 289 | 00:18:47:07 - 00:18:51:19 | 00:00:04:12 | חוקרים בסטנפורד עקבו אחרי למעלה מ-600 איש במשך שנה. |
| 290 | 00:18:52:01 - 00:18:54:10 | 00:00:02:09 | חצי מהם אכלו תזונה עתירת פחמימות. |
| 291 | 00:18:55:02 - 00:18:57:12 | 00:00:02:10 | החצי האחר עתירת שומנים. |
| 292 | 00:18:58:04 - 00:19:01:06 | 00:00:03:02 | המפתח? הם אכלו שומנים בריאים ופחמימות בריאות |
| 293 | 00:19:01:15 - 00:19:04:05 | 00:00:02:14 | ונמנעו ממזון אולטרה-מעובד. |
| 294 | 00:19:04:13 - 00:19:08:01 | 00:00:03:12 | בסך הכול, אנשים בשתי הקבוצות השילו ממשקלם. |
| 295 | 00:19:09:00 - 00:19:13:21 | 00:00:04:21 | סוגיית השומנים מול הפחמימות היא נושא מחקר סבוך, |
| 296 | 00:19:14:00 - 00:19:19:08 | 00:00:05:08 | ומה שעולה ממנו הוא שמתינות היא מטרה טובה יותר מכל אחד מהקצוות. |
| 297 | 00:19:20:03 - 00:19:22:10 | 00:00:02:07 | "אוניברסיטת סארי" |
| 298 | 00:19:24:16 - 00:19:27:12 | 00:00:02:20 | בסדר, ההדמיה פועלת, אז תעצרי בכל זמן שתרצי. |
| 299 | 00:19:27:21 - 00:19:32:09 | 00:00:04:12 | והדרך לתזונה בריאה יותר לא תלויה רק במה שאנחנו אוכלים |
| 300 | 00:19:32:16 - 00:19:34:00 | 00:00:01:08 | אלא גם בצורת האכילה. |
| 301 | 00:19:37:14 - 00:19:39:05 | 00:00:01:15 | אנחנו מנהלים חיים עמוסים מאוד, |
| 302 | 00:19:39:07 - 00:19:40:21 | 00:00:01:14 | ותכופות אנו מדלגים על ארוחת הבוקר, |
| 303 | 00:19:41:00 - 00:19:42:10 | 00:00:01:10 | ארוחת הצהריים, ארוחת הערב. |
| 304 | 00:19:42:12 - 00:19:43:18 | 00:00:01:06 | ופשוט אוכלים תוך כדי תנועה. |
| 305 | 00:19:47:03 - 00:19:49:20 | 00:00:02:17 | ביסודו של דבר, אם אנחנו אוכלים כשדעתנו מוסחת, |
| 306 | 00:19:49:23 - 00:19:51:07 | 00:00:01:08 | אנחנו אוכלים יותר. |
| 307 | 00:19:53:15 - 00:19:57:19 | 00:00:04:04 | אבל גילינו גם שאם אכלת מול הטלוויזיה או בנהיגה, |
| 308 | 00:19:57:22 - 00:20:02:07 | 00:00:04:09 | הכמות שאכלת לא התבטאה בגידול מקביל בתחושת השובע. |
| 309 | 00:20:02:15 - 00:20:04:08 | 00:00:01:17 | זה היה מפתיע. |
| 310 | 00:20:08:21 - 00:20:13:17 | 00:00:04:20 | למעשה, הכמות שאנחנו אוכלים נקבעת כנראה גם על ידי השאלה |
| 311 | 00:20:13:19 - 00:20:15:20 | 00:00:02:01 | אם אנחנו חושבים שאוכל בקצה המזלג |
| 312 | 00:20:15:23 - 00:20:18:19 | 00:00:02:20 | הוא רק נשנוש או ארוחה. |
| 313 | 00:20:19:09 - 00:20:21:23 | 00:00:02:14 | בניסוי הזה השתתפו 80 נשים, |
| 314 | 00:20:22:01 - 00:20:24:18 | 00:00:02:17 | וכולם אכלו בדיוק אותה כמות של אוכל. |
| 315 | 00:20:24:21 - 00:20:30:14 | 00:00:05:17 | לחצי מהאנשים נאמר שזה נשנוש ולחצי השני נאמר שזאת ארוחה. |
| 316 | 00:20:30:17 - 00:20:32:10 | 00:00:01:17 | אז ההבדל היה רק במילים. |
| 317 | 00:20:34:15 - 00:20:37:21 | 00:00:03:06 | חלק אכלו ארוחה עם צלחות ומזלגות אמיתיים. |
| 318 | 00:20:40:04 - 00:20:43:15 | 00:00:03:11 | אחרים אכלו בעמידה, ישר מהאריזה. |
| 319 | 00:20:44:06 - 00:20:47:20 | 00:00:03:14 | בסופו של דבר, המנשנשים צרכו יותר פסטה. |
| 320 | 00:20:48:05 - 00:20:51:00 | 00:00:02:19 | אבל מה שהתרחש אחר-כך היה עוד יותר מפתיע. |
| 321 | 00:20:52:23 - 00:20:55:06 | 00:00:02:07 | אז יש לך שלושה סוגי מזון. |
| 322 | 00:20:55:08 - 00:20:57:10 | 00:00:02:02 | ואנחנו רוצים שתדרגי אותם. |
| 323 | 00:21:01:01 - 00:21:03:21 | 00:00:02:20 | מבחן הטעימה היה בעצם תרגיל. |
| 324 | 00:21:04:20 - 00:21:08:01 | 00:00:03:05 | למעשה, החוקרים מדדו מי יאכל יותר חטיפים, |
| 325 | 00:21:08:22 - 00:21:12:15 | 00:00:03:17 | המנשנשים או אלה שחשבו שהפסטה שלהם היא ארוחה. |
| 326 | 00:21:14:04 - 00:21:19:11 | 00:00:05:07 | האנשים שאמרו להם שהפסטה היא נשנוש ואכלו אותה כנשנוש, כלומר, בעמידה, |
| 327 | 00:21:19:13 - 00:21:22:17 | 00:00:03:04 | אכלו הרבה יותר אחר-כך, במבחן הטעימה. |
| 328 | 00:21:24:11 - 00:21:26:15 | 00:00:02:04 | מנת הפסטה הייתה זהה. |
| 329 | 00:21:27:10 - 00:21:30:04 | 00:00:02:18 | מה שהיה שונה הוא צורת ההגשה. |
| 330 | 00:21:31:04 - 00:21:34:23 | 00:00:03:19 | אז התוצאות מלמדות אותנו שאם מתייחסים לאוכל כנשנוש, |
| 331 | 00:21:35:02 - 00:21:38:04 | 00:00:03:02 | נדמה כמעט שאתה לא זוכר שאכלת, |
| 332 | 00:21:38:06 - 00:21:40:01 | 00:00:01:19 | ולכן אתה אוכל יותר אחר-כך. |
| 333 | 00:21:42:19 - 00:21:48:20 | 00:00:06:01 | נדמה שהעניין הפשוט של ישיבה לשולחן עם כיסא ומזלג ממתכת משנה הכול. |
| 334 | 00:21:48:23 - 00:21:51:03 | 00:00:02:04 | וזה מעניין מאוד, מפני שאנחנו חיים בעולם |
| 335 | 00:21:51:05 - 00:21:56:08 | 00:00:05:03 | שבו קל הרבה יותר להשיג מזון מהיר ומזון עתיר שומן וקלוריות בכל זמן. |
| 336 | 00:21:56:14 - 00:21:58:17 | 00:00:02:03 | "מעבדת טעם וריח" |
| 337 | 00:21:59:04 - 00:22:00:23 | 00:00:01:19 | תוציאי את הלשון, בבקשה. |
| 338 | 00:22:01:10 - 00:22:03:05 | 00:00:01:19 | ורק הקצה. |
| 339 | 00:22:03:20 - 00:22:07:16 | 00:00:03:20 | מדוע פיתחנו חיבה למזונות מעובדים מאוד? |
| 340 | 00:22:07:23 - 00:22:09:04 | 00:00:01:05 | כן, מושלם. |
| 341 | 00:22:09:22 - 00:22:12:23 | 00:00:03:01 | ללינדה בארטושק מאוניברסיטת פלורידה, |
| 342 | 00:22:13:06 - 00:22:16:13 | 00:00:03:07 | התשובה נמצאת על קצה הלשון שלנו. |
| 343 | 00:22:16:16 - 00:22:18:01 | 00:00:01:09 | תמונה נהדרת. |
| 344 | 00:22:18:15 - 00:22:22:16 | 00:00:04:01 | פקעיות הטעם ממלאות תפקיד מכריע בבחירות תזונתיות. |
| 345 | 00:22:26:09 - 00:22:28:20 | 00:00:02:11 | הטעם העיקרי שאנחנו נולדים עם חיבה אליו הוא מתוק, |
| 346 | 00:22:28:22 - 00:22:33:08 | 00:00:04:10 | כי הטבע רוצה לוודא שנשרוד, וכדי לשרוד צריך קלוריות. |
| 347 | 00:22:33:11 - 00:22:36:21 | 00:00:03:10 | ואחד הדברים המחוכמים שהוא יצר הוא ההנאה. |
| 348 | 00:22:37:19 - 00:22:41:15 | 00:00:03:20 | אך הבעיה היא מה קורה כשאתה כבר לא רוצה לאכול |
| 349 | 00:22:41:17 - 00:22:44:21 | 00:00:03:04 | מזונות עתירי שומן, עתירי מתיקות ועתירי מליחות? |
| 350 | 00:22:44:23 - 00:22:50:15 | 00:00:05:16 | הבעיה היא שהטבע לא צייד אותנו בדרך להפסיק את חיבתנו לדברים האלה. |
| 351 | 00:22:52:16 - 00:22:55:20 | 00:00:03:04 | אני חושבת שאם נוכל למצוא אפילו כמה דוגמאות |
| 352 | 00:22:55:22 - 00:22:59:19 | 00:00:03:21 | לאפשרות לשלב טעמים שונים בתכלית... |
| 353 | 00:22:59:23 - 00:23:05:10 | 00:00:05:11 | אז לינדה והבוסתנאי הארי קלי חשבו על רעיון מסקרן: |
| 354 | 00:23:06:06 - 00:23:09:05 | 00:00:02:23 | מה יקרה אם המחקר שלך יעזור להפוך מזונות בריאים יותר, |
| 355 | 00:23:09:07 - 00:23:12:00 | 00:00:02:17 | כמו עגבניות, לטעימים יותר? |
| 356 | 00:23:13:02 - 00:23:15:19 | 00:00:02:17 | שנים חשבנו שמתיקות העגבנייה |
| 357 | 00:23:15:22 - 00:23:17:13 | 00:00:01:15 | היא כמעט לגמרי בגלל הסוכרים. |
| 358 | 00:23:17:15 - 00:23:19:07 | 00:00:01:16 | כעת ידוע לנו שזה לא נכון. |
| 359 | 00:23:20:13 - 00:23:22:01 | 00:00:01:12 | הסוד הכמוס? |
| 360 | 00:23:22:09 - 00:23:24:23 | 00:00:02:14 | גזים בלתי נראים שנקראים נדיפים. |
| 361 | 00:23:25:04 - 00:23:29:14 | 00:00:04:10 | שמרחפים באוויר ומעניקים לפירות ולירקות את ניחוחם. |
| 362 | 00:23:31:09 - 00:23:34:19 | 00:00:03:10 | לאחד הגזים הנדיפים בעגבניות יש ריח של גרביים מיוזעים. |
| 363 | 00:23:34:23 - 00:23:37:19 | 00:00:02:20 | אבל הוא חשוב מאוד לטעם המתוק של העגבנייה. |
| 364 | 00:23:38:08 - 00:23:43:03 | 00:00:04:19 | ואני אתן לך לבדוק את עגבניות הבלאדי. |
| 365 | 00:23:46:20 - 00:23:48:08 | 00:00:01:12 | זה נפלא. |
| 366 | 00:23:48:13 - 00:23:52:00 | 00:00:03:11 | ולעומתן יש עגבניות מודרניות מסחריות. |
| 367 | 00:23:53:08 - 00:23:56:03 | 00:00:02:19 | זאת עגבנייה מהמרכול. היא לא כל כך טובה. |
| 368 | 00:23:56:21 - 00:23:59:17 | 00:00:02:20 | אני כבר לא קונה עגבניות במרכול, |
| 369 | 00:24:00:00 - 00:24:02:01 | 00:00:02:01 | כי יש להן טעם של קרטון. |
| 370 | 00:24:05:10 - 00:24:08:18 | 00:00:03:08 | אז למה לעגבניות במרכול יש טעם כל כך... |
| 371 | 00:24:08:22 - 00:24:10:15 | 00:00:01:17 | טוב, חסר טעם. |
| 372 | 00:24:11:01 - 00:24:13:19 | 00:00:02:18 | למגדלים, ככלל, לא משלמים על טעם. |
| 373 | 00:24:14:03 - 00:24:15:23 | 00:00:01:20 | משלמים להם לפי הקילוגרמים |
| 374 | 00:24:16:01 - 00:24:18:12 | 00:00:02:11 | של הדברים האדומים שהם מגדלים |
| 375 | 00:24:18:15 - 00:24:19:23 | 00:00:01:08 | ושמים בקופסה. |
| 376 | 00:24:20:03 - 00:24:24:14 | 00:00:04:11 | אז לא היה להם שום תמריץ לגדל עגבניות עם טעם נהדר. |
| 377 | 00:24:24:17 - 00:24:25:21 | 00:00:01:04 | את רואה כמה היא מוצקה. |
| 378 | 00:24:26:04 - 00:24:27:06 | 00:00:01:02 | קשה כמו אבן. |
| 379 | 00:24:27:09 - 00:24:32:01 | 00:00:04:16 | העגבניות מלאות מים, כי כך הן גדלות יותר ומהר יותר. |
| 380 | 00:24:32:08 - 00:24:37:08 | 00:00:05:00 | מה שמשאיר פחות זמן ומקום לחומרי הזנה ולנדיפים החשובים כל כך. |
| 381 | 00:24:41:01 - 00:24:45:11 | 00:00:04:10 | אז הארי וצוותו מנסים ליצור בעצמם עגבניות טעימות יותר |
| 382 | 00:24:46:10 - 00:24:50:04 | 00:00:03:18 | באמצעות הכלאה של זני מורשת יקרים, שעשירים בנדיפים, |
| 383 | 00:24:50:21 - 00:24:53:04 | 00:00:02:07 | עם זנים טעימים פחות, שגדלים מהר. |
| 384 | 00:24:54:22 - 00:25:00:07 | 00:00:05:09 | לקחנו זני מורשת טעימים להפליא והכלאנו אותם |
| 385 | 00:25:00:10 - 00:25:06:13 | 00:00:06:03 | עם עגבניית המפלצת המודרנית שיש לה תפוקה טובה. |
| 386 | 00:25:06:21 - 00:25:10:10 | 00:00:03:13 | אנחנו משלבים אותם ומנסים להפיק את המיטב שבשני העולמות. |
| 387 | 00:25:13:00 - 00:25:15:23 | 00:00:02:23 | נדרשו לנו 20 שנה לרדת לשורש העניין, |
| 388 | 00:25:16:01 - 00:25:21:12 | 00:00:05:11 | אבל פשוט הציק לי שיש מוצר שאנשים רוצים כל כך לאהוב, |
| 389 | 00:25:21:15 - 00:25:23:00 | 00:00:01:09 | אבל שונאים. |
| 390 | 00:25:25:08 - 00:25:28:06 | 00:00:02:22 | הארי הצליח ליצור מוצר שהוא גאה בו, |
| 391 | 00:25:29:03 - 00:25:30:14 | 00:00:01:11 | גרדן ג'ם. |
| 392 | 00:25:31:12 - 00:25:33:09 | 00:00:01:21 | אנחנו חושבים שזאת העגבנייה המושלמת. |
| 393 | 00:25:36:19 - 00:25:39:16 | 00:00:02:21 | וואו! זה טעים. |
| 394 | 00:25:40:12 - 00:25:41:17 | 00:00:01:05 | אחרים מסכימים. |
| 395 | 00:25:42:13 - 00:25:46:20 | 00:00:04:07 | רשת מרכולים גדולה מעוניינת למכור עגבניות גרדן ג'ם. |
| 396 | 00:25:50:13 - 00:25:55:01 | 00:00:04:12 | אם נוכל לייצר עגבנייה שבאמת יש לה טעם של עגבנייה |
| 397 | 00:25:55:03 - 00:25:58:20 | 00:00:03:17 | ולהביא אותה למרכול במחיר סביר, |
| 398 | 00:25:59:04 - 00:26:03:01 | 00:00:03:21 | אז אנשים יקבלו החלטות נבונות יותר לגבי התזונה שלהם. |
| 399 | 00:26:03:03 - 00:26:05:14 | 00:00:02:11 | הם יקנו עגבנייה במקום טווינקי. |
| 400 | 00:26:09:06 - 00:26:11:18 | 00:00:02:12 | אבל אם למדתם לאהוב טייק-אוויי, |
| 401 | 00:26:12:08 - 00:26:14:11 | 00:00:02:03 | האם אתם מקבלים יותר ממה שביקשתם? |
| 402 | 00:26:15:10 - 00:26:17:05 | 00:00:01:19 | אוי, אלוהים. זה נורא. |
| 403 | 00:26:20:10 - 00:26:22:17 | 00:00:02:07 | בין אם זאת בננה או סמוסה, |
| 404 | 00:26:22:20 - 00:26:26:22 | 00:00:04:02 | יש כוחות מסתוריים שחבויים בתוך כל דבר שאנחנו אוכלים, |
| 405 | 00:26:27:14 - 00:26:31:13 | 00:00:03:23 | והמדענים עדיין מנסים לברר כיצד הם פועלים. |
| 406 | 00:26:32:17 - 00:26:36:07 | 00:00:03:14 | אנחנו מוקפים בדברים קסומים שנקראים קלוריות, |
| 407 | 00:26:36:09 - 00:26:38:23 | 00:00:02:14 | שאנחנו לא יכולים לראות או לטעום. |
| 408 | 00:26:39:14 - 00:26:42:06 | 00:00:02:16 | ולרוב האנשים אין מושג מה זה קלוריה. |
| 409 | 00:26:44:10 - 00:26:48:11 | 00:00:04:01 | קלוריה היא יחידת אנרגיה פשוטה מאוד, |
| 410 | 00:26:48:13 - 00:26:52:03 | 00:00:03:14 | כמות הדלק שאנחנו יכולים לשרוף, נאמר, |
| 411 | 00:26:52:06 - 00:26:53:20 | 00:00:01:14 | מהמזון שאנחנו אוכלים. |
| 412 | 00:26:54:06 - 00:26:55:22 | 00:00:01:16 | קלוריות בהחלט חשובות. |
| 413 | 00:26:56:03 - 00:26:58:10 | 00:00:02:07 | אמריקני ממוצע צורך כיום |
| 414 | 00:26:58:12 - 00:27:02:06 | 00:00:03:18 | כ-500 קלוריות ביום יותר מב-1975. |
| 415 | 00:27:03:06 - 00:27:07:04 | 00:00:03:22 | ועם 500 קלוריות, ברור שאנחנו בעודף משקל או בהשמנת יתר. |
| 416 | 00:27:08:23 - 00:27:10:17 | 00:00:01:18 | אבל ידוע שאפילו בשביל מומחים, |
| 417 | 00:27:10:19 - 00:27:14:19 | 00:00:04:00 | ספירת הקלוריות האלה קשה להחריד. |
| 418 | 00:27:15:23 - 00:27:17:22 | 00:00:01:23 | ניסיתי לספור קלוריות |
| 419 | 00:27:19:05 - 00:27:22:14 | 00:00:03:09 | ואני מכיר הרבה תזונאים שניסו לספור קלוריות, |
| 420 | 00:27:22:23 - 00:27:24:18 | 00:00:01:19 | וכולם נכשלו. |
| 421 | 00:27:26:03 - 00:27:30:22 | 00:00:04:19 | מספר הקלוריות מופיע על מוצרי מזון ועל תפריטים רבים של מסעדות. |
| 422 | 00:27:31:13 - 00:27:33:08 | 00:00:01:19 | אך האם הם מדויקים? |
| 423 | 00:27:36:20 - 00:27:39:19 | 00:00:02:23 | הגיע הזמן לקרוא לבלשית קלוריות. |
| 424 | 00:27:42:02 - 00:27:44:13 | 00:00:02:11 | סאלימה טיילור היא טכנאית מעבדה |
| 425 | 00:27:44:16 - 00:27:47:08 | 00:00:02:16 | במשימה סודית וטעימה. |
| 426 | 00:27:49:16 - 00:27:51:02 | 00:00:01:10 | המשימה שלה? |
| 427 | 00:27:51:13 - 00:27:53:16 | 00:00:02:03 | להזמין את מנת המסעדה האהובה עליה |
| 428 | 00:27:54:09 - 00:27:57:05 | 00:00:02:20 | ולהביא אותה למעבדה בבוסטון של סו רוברטס. |
| 429 | 00:28:02:02 - 00:28:03:23 | 00:00:01:21 | זה בוריטו גדול מאוד. |
| 430 | 00:28:04:05 - 00:28:06:23 | 00:00:02:18 | אם לסמוך על מאגר הנתונים, זה 460 קלוריות, |
| 431 | 00:28:07:01 - 00:28:09:05 | 00:00:02:04 | אבל כשאני מסתכלת על זה, אני ספקנית. |
| 432 | 00:28:11:12 - 00:28:14:20 | 00:00:03:08 | העולם שאנחנו חיים בו השתנה לבלי הכר. |
| 433 | 00:28:16:04 - 00:28:18:02 | 00:00:01:22 | מנות המזון ענקיות. |
| 434 | 00:28:18:05 - 00:28:20:06 | 00:00:02:01 | אפשר לאכול בכל זמן ובכל מקום. |
| 435 | 00:28:23:04 - 00:28:27:20 | 00:00:04:16 | יש לנו תרבות מזון שבאמת מאפשרת אכילת יתר מכל עבר, |
| 436 | 00:28:28:07 - 00:28:32:10 | 00:00:04:03 | ואם אתה פתוח לאפשרות, יהיה לך קשה מדי לעמוד בפיתוי. |
| 437 | 00:28:34:09 - 00:28:37:00 | 00:00:02:15 | במיוחד ברחוב המסעדות. |
| 438 | 00:28:38:11 - 00:28:40:02 | 00:00:01:15 | בכל עיר יש רחוב כזה. |
| 439 | 00:28:40:07 - 00:28:43:04 | 00:00:02:21 | זה כמו לאס וגאס לאנשים שאוהבים אוכל. |
| 440 | 00:28:45:12 - 00:28:48:07 | 00:00:02:19 | ככל שאדם אוכל בחוץ יותר, |
| 441 | 00:28:48:10 - 00:28:50:13 | 00:00:02:03 | כן גדלה הסבירות שהוא יהיה שמן יותר. |
| 442 | 00:28:52:16 - 00:28:55:18 | 00:00:03:02 | סו גילתה שלאנשים שאוכלים בחוץ בכל יום |
| 443 | 00:28:56:02 - 00:28:58:10 | 00:00:02:08 | יש 25 אחוזי שומן בגוף יותר |
| 444 | 00:28:58:20 - 00:29:02:10 | 00:00:03:14 | מאנשים שהולכים למסעדה רק שלוש פעמים בחודש. |
| 445 | 00:29:03:13 - 00:29:06:17 | 00:00:03:04 | חוץ מזה, מדידת הקלוריות במנות מסוימות |
| 446 | 00:29:06:20 - 00:29:08:10 | 00:00:01:14 | יכולה להיות בעייתית. |
| 447 | 00:29:09:06 - 00:29:11:16 | 00:00:02:10 | קל מאוד להסתיר שם קלוריות. |
| 448 | 00:29:11:18 - 00:29:14:20 | 00:00:03:02 | אם אתם מזמינים אוכל סיני לקחת, אין לכם מושג, |
| 449 | 00:29:14:22 - 00:29:20:11 | 00:00:05:13 | גם אם יש לכם דוקטורט בתזונה, כמה קלוריות נכנסו בהכנתו. |
| 450 | 00:29:22:07 - 00:29:26:16 | 00:00:04:09 | זה מה שסו ועמיתים ברחבי ארה"ב רצו לברר... |
| 451 | 00:29:27:04 - 00:29:31:05 | 00:00:04:01 | ולכן הם ניתחו מנות מ-123 מסעדות. |
| 452 | 00:29:32:01 - 00:29:35:07 | 00:00:03:06 | כל דבר, החל מהמבורגרים וכלה עוף בתפוזים. |
| 453 | 00:29:38:04 - 00:29:42:18 | 00:00:04:14 | עבור מדענים, ספירת קלוריות היא תהליך מדוקדק. |
| 454 | 00:29:46:06 - 00:29:49:19 | 00:00:03:13 | מדידה, ערבוב והקפאת דגימות |
| 455 | 00:29:49:22 - 00:29:51:07 | 00:00:01:09 | לפני שמכניסים אותם |
| 456 | 00:29:51:10 - 00:29:54:18 | 00:00:03:08 | למכונה מיוחדת שנקראת קלורימטר פצצה. |
| 457 | 00:29:57:07 - 00:29:58:15 | 00:00:01:08 | אז זאת הפצצה שלנו. |
| 458 | 00:29:59:19 - 00:30:01:12 | 00:00:01:17 | עם תוצאות נפיצות. |
| 459 | 00:30:02:04 - 00:30:04:09 | 00:00:02:05 | אנחנו בעצם שמים את המזון בפנים, |
| 460 | 00:30:04:15 - 00:30:06:22 | 00:00:02:07 | שולחים ניצוץ ומפוצצים את המזון. |
| 461 | 00:30:08:16 - 00:30:12:16 | 00:00:04:00 | ואנחנו מודדים כמה חום מועבר למעטפת המים מסביבו. |
| 462 | 00:30:15:01 - 00:30:17:18 | 00:00:02:17 | מה ששונה במחקר שלנו הוא שאנחנו ממש מודדים |
| 463 | 00:30:17:20 - 00:30:21:00 | 00:00:03:04 | אם המסעדות נוהגות ביושר, אם הן מדייקות, |
| 464 | 00:30:21:12 - 00:30:24:02 | 00:00:02:14 | ואם מספר הקלוריות שאנשים חושבים שהם אוכלים |
| 465 | 00:30:24:04 - 00:30:25:18 | 00:00:01:14 | הוא באמת מה שהם צורכים. |
| 466 | 00:30:29:11 - 00:30:32:03 | 00:00:02:16 | את תהיי בהלם מהתוצאה הזאת. |
| 467 | 00:30:32:12 - 00:30:35:12 | 00:00:03:00 | תסתכלי על כמות הקלוריות בעוף בתפוזים. |
| 468 | 00:30:36:11 - 00:30:38:08 | 00:00:01:21 | 1,780. |
| 469 | 00:30:41:02 - 00:30:44:12 | 00:00:03:10 | בצלחת אחת יש בדרך כלל 1,500 קלוריות, |
| 470 | 00:30:44:18 - 00:30:48:02 | 00:00:03:08 | ולכן לאדם בגודל ובגיל שלי, |
| 471 | 00:30:48:07 - 00:30:52:08 | 00:00:04:01 | זאת כמות קלוריות ליום שלם רק בצלחת אחת. |
| 472 | 00:30:54:02 - 00:30:58:00 | 00:00:03:22 | וזה לא כולל מתאבנים, שתייה או קינוח. |
| 473 | 00:30:59:21 - 00:31:02:23 | 00:00:03:02 | אשר לבוריטו של ה-460 קלוריות... |
| 474 | 00:31:03:16 - 00:31:05:09 | 00:00:01:17 | אוי, אלוהים. זה עוד יותר גרוע אפילו. |
| 475 | 00:31:05:12 - 00:31:08:00 | 00:00:02:12 | 1,370 קלוריות. |
| 476 | 00:31:08:07 - 00:31:12:05 | 00:00:03:22 | זה נורא. כלומר, מה שיש שם מטעה אנשים כל כך. |
| 477 | 00:31:12:12 - 00:31:15:08 | 00:00:02:20 | רק ארוחת הצהריים היא אלף קלוריות יותר ממה שהם חשבו. |
| 478 | 00:31:17:16 - 00:31:20:15 | 00:00:02:23 | וישנם גם הדברים שסו חשקה בהם בעבר. |
| 479 | 00:31:22:17 - 00:31:24:23 | 00:00:02:06 | הם מלאים קלוריות ריקות. |
| 480 | 00:31:25:05 - 00:31:27:03 | 00:00:01:22 | אין בהם ויטמינים, אין סיבים, |
| 481 | 00:31:27:08 - 00:31:31:08 | 00:00:04:00 | רק מרכיבים מעובדים שמתעכלים כל כך מהר |
| 482 | 00:31:31:11 - 00:31:33:13 | 00:00:02:02 | שאדם נעשה רעב כעבור שעתיים. |
| 483 | 00:31:34:20 - 00:31:39:12 | 00:00:04:16 | לא כל המזונות זהים כשמדובר בשביעות הרצון שאתה חש |
| 484 | 00:31:39:14 - 00:31:42:05 | 00:00:02:15 | אחרי אכילת 300 או 400 קלוריות מהם. |
| 485 | 00:31:44:22 - 00:31:50:05 | 00:00:05:07 | המטרה שלי היא להיות מסוגלת לשלוט בקלוריות אני צורכת כך שארגיש מלאה. |
| 486 | 00:31:51:23 - 00:31:54:11 | 00:00:02:12 | סו מאמינה שמדע השובע, |
| 487 | 00:31:54:18 - 00:31:56:03 | 00:00:01:09 | מדידת המלאות, |
| 488 | 00:31:56:07 - 00:31:58:23 | 00:00:02:16 | הוא דרך טובה יותר להעריך את ערכו של מזון. |
| 489 | 00:32:00:16 - 00:32:03:17 | 00:00:03:01 | ההוכחה נמצאת בדבר עצמו, שבמקרה הזה |
| 490 | 00:32:04:01 - 00:32:06:06 | 00:00:02:05 | הוא לחם דגנים מלאים עתיר סיבים. |
| 491 | 00:32:07:13 - 00:32:11:15 | 00:00:04:02 | ברוב תוכניות ההרזיה מתמקדים בקיצוץ קלוריות. |
| 492 | 00:32:11:21 - 00:32:15:04 | 00:00:03:07 | אני מתמקדת קודם כול בסילוק הרעב |
| 493 | 00:32:15:07 - 00:32:17:18 | 00:00:02:11 | ואכילת מזון בריא שאתם אוהבים. |
| 494 | 00:32:18:16 - 00:32:21:22 | 00:00:03:06 | בסדר, אז אפשר להוסיף שמן זית כתית. |
| 495 | 00:32:22:12 - 00:32:25:18 | 00:00:03:06 | בעיני טים ספקטור, האובססיה שלנו לספירת קלוריות |
| 496 | 00:32:26:02 - 00:32:28:05 | 00:00:02:03 | מחמיצה נקודה חשובה ביותר. |
| 497 | 00:32:30:03 - 00:32:32:03 | 00:00:02:00 | לא כל הקלוריות שוות. |
| 498 | 00:32:34:18 - 00:32:37:02 | 00:00:02:08 | אני מתעניין הרבה יותר במה שיש באוכל |
| 499 | 00:32:37:05 - 00:32:41:18 | 00:00:04:13 | מאשר במה שיחידת מדידה בת מאות שנים אומרת לי. |
| 500 | 00:32:42:06 - 00:32:43:21 | 00:00:01:15 | אז עכשיו אני שם את העדשים... |
| 501 | 00:32:44:12 - 00:32:48:19 | 00:00:04:07 | וזה לא מדד טוב לקביעת טיבו של המזון. |
| 502 | 00:32:51:17 - 00:32:54:12 | 00:00:02:19 | בואו נסתכל על שתי הגבינות כאן, |
| 503 | 00:32:54:20 - 00:32:59:14 | 00:00:04:18 | שהן, לפי ההגדרה שלהם, זהות. |
| 504 | 00:32:59:17 - 00:33:01:14 | 00:00:01:21 | שתיהן צ'דר, |
| 505 | 00:33:01:18 - 00:33:04:07 | 00:00:02:13 | אבל יש ביניהן הבדלים גדולים. |
| 506 | 00:33:04:17 - 00:33:09:09 | 00:00:04:16 | זאת צ'דר בוטיק לא מפוסטרת. |
| 507 | 00:33:09:12 - 00:33:12:00 | 00:00:02:12 | הרבה חיידקים טובים לגוף שלנו. |
| 508 | 00:33:12:10 - 00:33:18:11 | 00:00:06:01 | מצד שני, יש גבינה אולטרה-מעובדת, אחת הגבינות הכי נצרכות בעולם. |
| 509 | 00:33:21:01 - 00:33:24:07 | 00:00:03:06 | בזאת יש כמויות גדולות של חומרים כימיים. |
| 510 | 00:33:24:12 - 00:33:28:06 | 00:00:03:18 | היא הוקפאה, הוא הוכתה, היא נמעכה, |
| 511 | 00:33:28:09 - 00:33:29:20 | 00:00:01:11 | היא עברה חימום-על. |
| 512 | 00:33:30:05 - 00:33:32:22 | 00:00:02:17 | ובכל זאת אנחנו מתייחסים אליהן כאילו הן זהות לגמרי. |
| 513 | 00:33:33:01 - 00:33:36:17 | 00:00:03:16 | יש להן השפעות שונות מאוד על הגוף שלנו, ועל תווית... |
| 514 | 00:33:36:23 - 00:33:41:04 | 00:00:04:05 | גרם מול גרם, ייכתב שיש בהן בערך אותה כמות של קלוריות. |
| 515 | 00:33:41:06 - 00:33:46:02 | 00:00:04:20 | אז זאת לא שאלה של כמות אלא של איכות. |
| 516 | 00:33:52:01 - 00:33:55:01 | 00:00:03:00 | אז האם נוכל ליצור תיאבון לאיכות |
| 517 | 00:33:55:15 - 00:33:57:13 | 00:00:01:22 | בעולם אולטרה-מעובד? |
| 518 | 00:34:03:21 - 00:34:05:06 | 00:00:01:09 | זה כמעט מוכן. |
| 519 | 00:34:08:05 - 00:34:09:08 | 00:00:01:03 | טעים. |
| 520 | 00:34:09:17 - 00:34:12:06 | 00:00:02:13 | שנתחיל עם הקייל? |
| 521 | 00:34:12:16 - 00:34:13:23 | 00:00:01:07 | בואי נלך על הקייל. |
| 522 | 00:34:14:07 - 00:34:17:00 | 00:00:02:17 | השפית הברזילאית הידוענית ריטה לובו |
| 523 | 00:34:17:12 - 00:34:20:17 | 00:00:03:05 | מלמדת את המדענים האלה כמה דברים על בישול. |
| 524 | 00:34:23:07 - 00:34:24:22 | 00:00:01:15 | בישול איננו אמנות. |
| 525 | 00:34:25:00 - 00:34:29:13 | 00:00:04:13 | זה לא משהו שאתה נולד יודע. |
| 526 | 00:34:29:16 - 00:34:31:10 | 00:00:01:18 | צריך ללמוד את זה. -כן. |
| 527 | 00:34:32:04 - 00:34:34:03 | 00:00:01:23 | הריח טוב, אה? -ריח טוב. |
| 528 | 00:34:35:20 - 00:34:38:21 | 00:00:03:01 | לז'אן-קלוד מובארק וקרלוס מונטיירו, |
| 529 | 00:34:39:15 - 00:34:42:08 | 00:00:02:17 | לדעת לבשל זה לא תחביב בלבד. |
| 530 | 00:34:42:15 - 00:34:44:12 | 00:00:01:21 | זה עניין חשוב לבריאות הציבור. |
| 531 | 00:34:45:12 - 00:34:51:09 | 00:00:05:21 | אז בברזיל יש יותר השמנת יתר מסיבה פשוטה מאוד: |
| 532 | 00:34:51:19 - 00:34:54:23 | 00:00:03:04 | אנשים מבשלים פחות ופחות. |
| 533 | 00:34:55:18 - 00:35:00:09 | 00:00:04:15 | זאת בעיה גדולה, כמו בקנדה. |
| 534 | 00:35:01:22 - 00:35:05:03 | 00:00:03:05 | רק חמישית מהקנדים מבשלים בכל יום. |
| 535 | 00:35:05:22 - 00:35:11:00 | 00:00:05:02 | אבל זה לא תפקיד של האישה בלבד. נכון? |
| 536 | 00:35:11:10 - 00:35:15:18 | 00:00:04:08 | כן, אנחנו צריכים להתאים את עצמנו לחיים המודרניים, |
| 537 | 00:35:16:00 - 00:35:20:19 | 00:00:04:19 | שבהם גברים ונשים צריכים לחלוק, בבישול, בתכנון... -כן. |
| 538 | 00:35:20:21 - 00:35:24:11 | 00:00:03:14 | ואני חושב שחשוב ללמד ילדים לבשל. |
| 539 | 00:35:29:02 - 00:35:30:14 | 00:00:01:12 | בתיאבון לכולם. |
| 540 | 00:35:31:03 - 00:35:32:08 | 00:00:01:05 | בתיאבון. |
| 541 | 00:35:32:20 - 00:35:35:18 | 00:00:02:22 | מדריך המזון של ברזיל מציע ארוחות לדוגמה. |
| 542 | 00:35:36:16 - 00:35:40:05 | 00:00:03:13 | זה בעצם מדריך ל"איך לאכול בריא". |
| 543 | 00:35:40:21 - 00:35:44:16 | 00:00:03:19 | אבל אפילו ההנחיות הטובות בעולם הן רק המלצה. |
| 544 | 00:35:45:07 - 00:35:48:16 | 00:00:03:09 | איך הם ישכנעו אנשים להיכנס שוב למטבח? |
| 545 | 00:35:49:12 - 00:35:51:09 | 00:00:01:21 | זיהינו שהבישול הוא |
| 546 | 00:35:51:12 - 00:35:54:21 | 00:00:03:09 | פעילות חיונית לאנושות. |
| 547 | 00:36:01:14 - 00:36:05:06 | 00:00:03:16 | אנחנו צריכים לבשל בכל מקום, לא רק בבתים שלנו. |
| 548 | 00:36:05:12 - 00:36:07:20 | 00:00:02:08 | אנחנו צריכים להחזיר את הבישול לבתי החולים, |
| 549 | 00:36:07:23 - 00:36:10:09 | 00:00:02:10 | סמוך למקומות העבודה שלנו, לבתי הספר שלנו. |
| 550 | 00:36:13:22 - 00:36:15:13 | 00:00:01:15 | המטבח בבית ספר ציבורי זה |
| 551 | 00:36:15:15 - 00:36:18:10 | 00:00:02:19 | הוא חלק מהתוכנית הארוחות בבתי הספר של ברזיל, |
| 552 | 00:36:18:18 - 00:36:21:13 | 00:00:02:19 | שמזינה לפחות 45 מיליון ילדים. |
| 553 | 00:36:26:11 - 00:36:30:08 | 00:00:03:21 | המטרה היא להוציא לפחות 70 אחוז מהכסף שמוקדש לכך |
| 554 | 00:36:30:10 - 00:36:33:17 | 00:00:03:07 | על מזונות טריים או כאלה שעברו עיבוד מינימלי. |
| 555 | 00:36:38:20 - 00:36:41:21 | 00:00:03:01 | הם אוהבים את זה, והמנהל אמר לי שבשביל ילדים רבים |
| 556 | 00:36:41:23 - 00:36:44:08 | 00:00:02:09 | זאת הארוחה היחידה שהם יאכלו במהלך היום, |
| 557 | 00:36:44:10 - 00:36:47:21 | 00:00:03:11 | האוכל האמיתי היחיד שהם יאכלו. אז תארו לכם כמה חשובה |
| 558 | 00:36:48:03 - 00:36:49:15 | 00:00:01:12 | התוכנית הזאת כאן. |
| 559 | 00:36:52:08 - 00:36:56:05 | 00:00:03:21 | ז'אן-קלוז למד הרבה מהניסיון שצבר בעבודה בברזיל. |
| 560 | 00:36:57:23 - 00:37:00:21 | 00:00:02:22 | הוא אחד המומחים שממשלת קנדה נועצת בהם |
| 561 | 00:37:01:03 - 00:37:03:08 | 00:00:02:05 | בעניין הנחיות המזון החדשות שלה. |
| 562 | 00:37:05:00 - 00:37:08:06 | 00:00:03:06 | אנשים צריכים לדעת מה השלכות של הבחירות שלהם, |
| 563 | 00:37:08:13 - 00:37:12:18 | 00:00:04:05 | ולכן, כמו שעשינו עם טבק, קנדה צריכה לפרסם אזהרה תקיפה |
| 564 | 00:37:12:20 - 00:37:15:20 | 00:00:03:00 | על הסכנות שקשורות למזונות אולטרה-מעובדים. |
| 565 | 00:37:16:09 - 00:37:19:02 | 00:00:02:17 | "ונקובר, קנדה" |
| 566 | 00:37:19:05 - 00:37:22:15 | 00:00:03:10 | אין תוכנית ארצית להזנה בבתי הספר בקנדה. |
| 567 | 00:37:25:19 - 00:37:27:07 | 00:00:01:12 | "אופן קיצ'ן" |
| 568 | 00:37:27:12 - 00:37:31:23 | 00:00:04:11 | אז איך הם יכולים לשנות מקצה לקצה את התזונה של דור שלם? |
| 569 | 00:37:33:06 - 00:37:36:18 | 00:00:03:12 | אז זה "אופן קיצ'ן", זאת מסעדת הדגל שלנו בקמפוס. |
| 570 | 00:37:38:05 - 00:37:40:11 | 00:00:02:06 | אנחנו מגישים כאן כ-2,000 ארוחות בכל יום. |
| 571 | 00:37:40:13 - 00:37:43:18 | 00:00:03:05 | כאן מתחילה מהפכת המזון בקמפוס. |
| 572 | 00:37:46:22 - 00:37:49:00 | 00:00:02:02 | באוניברסיטת בריטיש קולומביה, |
| 573 | 00:37:49:09 - 00:37:51:04 | 00:00:01:19 | התזונאית מליסה בייקר |
| 574 | 00:37:51:06 - 00:37:53:12 | 00:00:02:06 | והשף הראשי דייוויד ספייט, |
| 575 | 00:37:54:01 - 00:37:55:14 | 00:00:01:13 | לא רק בונים תפריט. |
| 576 | 00:37:56:08 - 00:37:58:08 | 00:00:02:00 | בורגר הפורטבלו היה פופולרי מאוד... |
| 577 | 00:37:58:11 - 00:38:00:22 | 00:00:02:11 | הם מתכננים הפיכה קולינרית. |
| 578 | 00:38:04:03 - 00:38:05:15 | 00:00:01:12 | בואי נכין המבורגרים צמחוניים. |
| 579 | 00:38:07:03 - 00:38:08:22 | 00:00:01:19 | אז נהדק אותם יפה. |
| 580 | 00:38:09:15 - 00:38:12:19 | 00:00:03:04 | המטרה שלנו הוא לעבור ממנות מעובדת מאוד בתפריט שלנו |
| 581 | 00:38:12:21 - 00:38:16:12 | 00:00:03:15 | למצרכים איכותיים באמת שמהם נכין פה מנות מההתחלה. |
| 582 | 00:38:18:05 - 00:38:20:01 | 00:00:01:20 | זאת משימה לא פשוטה. |
| 583 | 00:38:20:08 - 00:38:24:21 | 00:00:04:13 | יש להם רק שמונה חודשים לשכנע 4,700 סטודנטים שנה א' |
| 584 | 00:38:25:07 - 00:38:26:17 | 00:00:01:10 | לשנות את התזונה שלהם |
| 585 | 00:38:26:21 - 00:38:28:03 | 00:00:01:06 | ואת הבריאות שלהם. |
| 586 | 00:38:31:12 - 00:38:36:22 | 00:00:05:10 | הדור הזה גדל על הרבה אינסטנט נודלס, המבורגרים ופיצה, |
| 587 | 00:38:37:00 - 00:38:41:05 | 00:00:04:05 | ואני חושבת שהדבר הכי חשוב הוא להראות לצעירים |
| 588 | 00:38:41:08 - 00:38:45:19 | 00:00:04:11 | שגם אכילה בריאה יכולה להיות טעימה. |
| 589 | 00:38:45:22 - 00:38:48:07 | 00:00:02:09 | אנשים שחושבים על אוכל בריא חושבים |
| 590 | 00:38:48:10 - 00:38:50:11 | 00:00:02:01 | על סלט משעמם עם גזר חי. |
| 591 | 00:38:52:12 - 00:38:54:00 | 00:00:01:12 | בבקשה. -תודה. -על לא דבר. |
| 592 | 00:38:54:02 - 00:38:55:09 | 00:00:01:07 | שיהיה לך יום נהדר. -תודה. |
| 593 | 00:38:56:06 - 00:39:00:20 | 00:00:04:14 | הם רוצים אוכל טעים, צבעוני, זול... |
| 594 | 00:39:01:02 - 00:39:04:03 | 00:00:03:01 | הם רוצים שיצטלם טוב לאינסטגרם ויהיה יפה. |
| 595 | 00:39:04:13 - 00:39:05:20 | 00:00:01:07 | הם רוצים הכול בעצם. |
| 596 | 00:39:08:08 - 00:39:10:19 | 00:00:02:11 | ולאלה שצריכים מנת ג'אנק פוד, |
| 597 | 00:39:11:20 - 00:39:13:20 | 00:00:02:00 | עדיין יש צ'יפס בתפריט. |
| 598 | 00:39:14:09 - 00:39:16:18 | 00:00:02:09 | אני חושבת שאם היינו אומרים לסטודנטים שלא יוכלו לקבל |
| 599 | 00:39:16:20 - 00:39:19:11 | 00:00:02:15 | המבורגרים וצ'יפס ואצבעות עוף, |
| 600 | 00:39:19:13 - 00:39:21:07 | 00:00:01:18 | הם היו רוצים בזה רק יותר. |
| 601 | 00:39:22:13 - 00:39:25:19 | 00:00:03:06 | אז האסטרטגיה היא להציע גרסאות בריאות יותר |
| 602 | 00:39:25:23 - 00:39:28:00 | 00:00:02:01 | של מאכלי נוחות מוכרים. |
| 603 | 00:39:29:00 - 00:39:32:01 | 00:00:03:01 | מוקפץ נודלס במקום אינסטנט נודלס, |
| 604 | 00:39:32:20 - 00:39:36:06 | 00:00:03:10 | המבורגרים שעשויים מסלק במקום מבקר. |
| 605 | 00:39:36:22 - 00:39:39:01 | 00:00:02:03 | אני מניחה שאנחנו קצת ערמומיים במובנים מסוימים. |
| 606 | 00:39:39:03 - 00:39:42:07 | 00:00:03:04 | ברירת המחדל שלנו היא חלופות בריאות יותר. |
| 607 | 00:39:42:09 - 00:39:47:03 | 00:00:04:18 | אז זה עוזר להם לאכול בריא יותר בלי להרגיש... אולי. |
| 608 | 00:39:49:19 - 00:39:54:16 | 00:00:04:21 | מפתיע כמה מעט הם יודעים על מזון וכמה מעט הם למדו מהוריהם. |
| 609 | 00:39:55:05 - 00:39:58:06 | 00:00:03:01 | הם לא יודעים לבשל ביצה קשה, או, אם אומרים להם |
| 610 | 00:39:58:09 - 00:40:02:06 | 00:00:03:21 | שצריך לאכול יותר דגנים מלאים, הם אפילו לא יודעים מה זה. |
| 611 | 00:40:04:13 - 00:40:06:08 | 00:00:01:19 | לכן עלינו לעשות את חלקנו |
| 612 | 00:40:06:11 - 00:40:09:11 | 00:00:03:00 | ולהשפיע על בחירות המזון שלהם לכל חייהם בעצם. |
| 613 | 00:40:10:21 - 00:40:14:10 | 00:00:03:13 | אז איך המדענים יסייעו להם לקבל את ההחלטות האלה? |
| 614 | 00:40:17:10 - 00:40:21:05 | 00:00:03:19 | זה השלב הבא במסע התזונה של טים ספקטור. |
| 615 | 00:40:22:09 - 00:40:24:13 | 00:00:02:04 | אנחנו עושים ניסוי ייחודי. |
| 616 | 00:40:24:16 - 00:40:26:14 | 00:00:01:22 | אנחנו נותנים להם מזונות רגילים מסוימים |
| 617 | 00:40:26:16 - 00:40:30:02 | 00:00:03:10 | ובודקים איך אתם, כל אחד בנפרד, מגיבים להם. |
| 618 | 00:40:33:06 - 00:40:35:23 | 00:00:02:17 | התאומים הזהים רוס והוגו טרנר |
| 619 | 00:40:36:05 - 00:40:39:05 | 00:00:03:00 | הם הזוג הראשון במחקר תזונה פורץ דרך |
| 620 | 00:40:40:00 - 00:40:41:12 | 00:00:01:12 | שנקרא "פרדיקט", |
| 621 | 00:40:41:18 - 00:40:45:01 | 00:00:03:07 | ובודק את השפעות התזונה על אלף תאומים. |
| 622 | 00:40:46:07 - 00:40:52:09 | 00:00:06:02 | הוא יספק לנו שפע מידע מהתאומים על מעל 50 אלף ארוחות שונות, |
| 623 | 00:40:52:17 - 00:40:57:02 | 00:00:04:09 | כל מה שקשור לתגובות שלהם בדם, ברוק |
| 624 | 00:40:57:04 - 00:40:58:18 | 00:00:01:14 | ובחיידקי המעי. |
| 625 | 00:41:03:04 - 00:41:06:16 | 00:00:03:12 | תאומי טרנר הם הרפתקנים שתמיד מתואמים. |
| 626 | 00:41:09:01 - 00:41:10:21 | 00:00:01:20 | אבל על אף שהם חולקים דנ"א... |
| 627 | 00:41:11:06 - 00:41:12:14 | 00:00:01:08 | עוד כאלפיים מטר. |
| 628 | 00:41:12:23 - 00:41:15:10 | 00:00:02:11 | לא תמיד הטעם שלהם זהה. |
| 629 | 00:41:16:23 - 00:41:19:23 | 00:00:03:00 | אני אוהב פחמימות, כמו פסטה, אורז. |
| 630 | 00:41:20:05 - 00:41:22:22 | 00:00:02:17 | החשק הכי גדול שלי הוא, בלי ספק, לשוקולד. |
| 631 | 00:41:24:00 - 00:41:29:06 | 00:00:05:06 | עכשיו טים רוצה לברר אם תגובותיהם הביולוגיות למזון |
| 632 | 00:41:29:09 - 00:41:30:18 | 00:00:01:09 | גם הן שונות. |
| 633 | 00:41:31:19 - 00:41:36:19 | 00:00:05:00 | האם אתה אדם שמתאימה לו תזונה דלת פחמימות או דלת שומן? |
| 634 | 00:41:37:02 - 00:41:39:22 | 00:00:02:20 | כל אחד שונה, ועד שנחקור אותם, |
| 635 | 00:41:40:02 - 00:41:42:17 | 00:00:02:15 | לא נדע מה התשובה, אפילו אצל תאומים. |
| 636 | 00:41:45:10 - 00:41:50:14 | 00:00:05:04 | אז המטרה שלנו היא לומר לאנשים איך הם יגיבו למזון |
| 637 | 00:41:50:16 - 00:41:56:17 | 00:00:06:01 | ולתת להם יישומון אישי שיהיה בעתיד הקול הפנימי שלהם. |
| 638 | 00:41:57:00 - 00:42:00:12 | 00:00:03:12 | הסיסמה היא מאף... "מני מאפינס". |
| 639 | 00:42:01:04 - 00:42:04:13 | 00:00:03:09 | היישומון ינתח את נתוני הבריאות של האדם |
| 640 | 00:42:04:21 - 00:42:07:19 | 00:00:02:22 | וייצור לו מדריך תזונה אישי. |
| 641 | 00:42:08:13 - 00:42:12:03 | 00:00:03:14 | בעתיד, לכל אדם תהיה היכולת |
| 642 | 00:42:12:06 - 00:42:16:17 | 00:00:04:11 | לבחור את המזונות שהוא אוכל על סמך הניסיון האישי שלו, |
| 643 | 00:42:16:20 - 00:42:18:13 | 00:00:01:17 | על סמך מה שיעשה אותו בריא. |
| 644 | 00:42:21:18 - 00:42:24:10 | 00:00:02:16 | והוא זה שיקבע מה הוא רוצה לאכול, |
| 645 | 00:42:24:13 - 00:42:28:00 | 00:00:03:11 | במקום איזה יצרן או איזו ממשלה. |
| 646 | 00:42:28:19 - 00:42:32:17 | 00:00:03:22 | אני חושב שלכל אדם בעולם הזה זה חומר למחשבה. |