

לחפצים בשמירת החיים

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



לעיתים, ניתן לשמוע בקרב ציבור יראי ד' סברות הטוענות כי השמירה על אורח חיים בריא והתעסקות מתמדת בנושאי תזונה ופעילות גופנית, אינן שייכות חלילה לעבודת ד' הנדרשת מאיתנו. יש הסוברים כי העיסוק המרכזי שסביבו יש לסוב הוא עמל התורה ואין צורך להשקיע זמן, כוח או מחשבה בענייני האכילה הנתפסים בעיניהם כדבר גשמי שאינו רלוונטי, כביכול, לעבודת ד' יתברך.

אך אם נביט ונתבונן באורחות החיים של גדולי ישראל, ניוכח לראות כי ישנו קשר עמוק בין ערכי היהדות המסורה לבין ענייני האכילה המלווה את יומנו באופן מתמיד.

ראשית, כבר בבריאת האדם ניכרת החשיבות שהעניק הקב"ה לאדם וגופו. בפרשת השבוע מסופר על תהליך בריאת הצמחים, הדגים, העופות והבהמות - שציווה הקב"ה על הארץ ועל המים להוציאם, ואילו ביצירת גוף האדם עסק הקב"ה בכבודו ובעצמו, כלשון הכתוב: "וייצר ד' אלוקים את האדם מן האדמה וייפח באפיו נשמת חיים". מפסוק זה נראה כי בנוסף על נפיחת הנשמה, גם יצירת גוף האדם יצירה אלוקית היא (על פי דברי הרב דוד חי כהן, אמת ואמונה, בראשית ב, ז).

הרמב"ם ב'הלכות דעות' פוסק כי מצווים אנו לשמור על בריאות הגוף: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי ד' הוא" (הלכות דעות ד, א), וכבר הורתה לנו התורה "והלכת בדרכיו" (דברים כח, ט). כלומר, הקב"ה ברא את גופנו על מנת שיהיה בריא וכך עלינו לשומרו.

כיום ידוע ומחוויר כי אכילה מזינה ומאוזנת היא מרכיב בסיסי לבריאות הגוף והיא המשפיעה על כוחנו המוקדש לעבודת ד'. רק מתוך בריאות ניתן ללמוד תורה בצלילות הדעת, לקיים מצוות בהריצות ובמרץ, להיות שמחים באמונתנו ולהיות נינוחים ונעימים לבריות.

לאור דברים מובנים אלו, עולה השאלה; מהי שיטת האכילה הטובה ביותר בעבורנו?

מעת לעת מתפרסמות שיטות תזונה ודיאטות מגוונות המצהירות כי הן-הן הישועה לכל צרות הבריאות ומהן תבוא הישועה, אך לא למרבה הפלא, פעמים רבות אנו נוכחים לראות בקריסה של שיטות אלו המנחילות אכזבה במקרה הטוב או גורמות לנזק בריאותי חלילה, במקרה הגרוע.

על פי דברי בעל ה'שולחן ערוך' (אורח חיים סימן תריח) נפסק להלכה כי יהודי מצווה לציית לדברי רופאו בעניין התזונה הבריאה. כשנסקור ונחפש אחר הדרך המומלצת על פי הרופאים, נכון לדורנו, נגלה כי סגנון האכילה המוסכם על רוב ארגוני הבריאות כסגנון התזונה המועדף - הוא סגנון התזונה הים-תיכונית המוכתרת בהשפעות בריאותיות רבות וטובות.

בין היתר תורמת התזונה הים-תיכונית לחיזוק המערכת החיסונית והלב, מפחיתה את הסיכון לחלות חלילה בסוכרת, סרטן, מחלות לב וכלי דם, דמנציה או שבץ מוחי, ועוד מגוון מחלות שלא תבאנה, רחמנא ליצלן. בנוסף תורמת התזונה הים-תיכונית לשמירה על משקל גוף מיטבי וכך עוזרת לנו להישאר בקו הבריאות. סגנון אכילה זה אומץ גם על ידי משרד הבריאות, והוא הבסיס להמלצות התזונתיות של ישראל המכונות - 'קשת המזון לתזונה בריאה'.

העקרונות המרכזיים המנחים את קשת המזון הם; תיעדוף מזונות טבעיים, בלתי מעובדים או כאלו שעברו עיבוד מינימלי ומקורם בעיקר מן הצומח. מאכלים אלו כוללים פירות וירקות למיניהם, קטניות, אגוזים, זרעים ודגנים מלאים, לצד שילוב כמויות מועטות של מזונות שמקורם מן החי כמו; חלב, ביצים, דגים ועופות.

עקרונות אלו פועלים במקביל לעקרון צמצום הצריכה של מזונות אולטרה-מעובדים כמו; דגני בוקר, חטיפים, ממתקים, קטניות, מאפים כמו בורקס, עוגות ועוגיות ושתייה מתוקה. כלל המזונות המוגדרים כ'אולטרה-מעובדים' עלולים להזיק לבריאות ומונעים מאיתנו לקיים את מצוות שמירת הגוף בריא כראוי להולכים בדרך ד'.

פרשת בראשית היא הזדמנות מצוינת להותיר את הרגלי העבר מאחור ולהביט קדימה, עם הרגלי תזונה בריאים ומועילים יותר, כפי שהורנו חכמינו.

מה שהיה - היה, עכשיו נתחיל באכילה בריאה לרצונו יתברך.