



הגישה היהודית לגבי אכילת בשר

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



בימי קדם, עם בריאת האדם, קבע הקב"ה כי מאכלו העיקרי של האדם יהיה מן הצומח ואכילת בעלי החיים היתה אסורה עליו. אך לאחר היציאה מן התיבה, הותרה לנח ובני משפחתו אכילת הבשר.

מנתונים אלו עולה השאלה מהי הגישה היהודית הנכונה כלפי אכילת בשר, האם יש עניין להרבות באכילתו או שמא רצוי להתנזר ממנו במידת האפשר?

הרב דניאל בלס עוסק בשאלה זו ומסביר כי היהדות מנחה את האדם לגבור על תאוות האכילה ומלמדת אותו כיצד לנווט אותה לאפיקים של קודש. אם כך, גם אל לנו להתנזר מהמאכלים הנחשקים באופן מוחלט אלא עלינו לנתב את החשקים בעיקר לסעודות מצווה כמו סעודות החגים והשבתות. קביעה זו הוא מציג על בסיס פסיקתו של מורנו הרמב"ם: "שאין שמחה אלא בבשר, ואין שמחה אלא ביי"ן" (משנה תורה, ספר זמנים פרק ו' הלכות י"ז-י"ח). זהו המקור לאכילת בשר בשבתות ובימים טובים בקרב בתי ישראל וכך מקבלת תאוות האכילה מקום של קודש להתגדר בו ולקיים בכך מצוות 'עונג שבת' אמיתית.

מפעים לגלות כי ככל שהולכות המלצות התזונה העולמיות ומתעדכנות, כך הן תואמות יותר ויותר לרוח התורה.

אחת ההמלצות המרכזיות בעדכוני התזונה האחרונים שהתפרסמו על ידי אגף התזונה של משרד הבריאות הישראלי היא בנושא אכילת מזון מן החי. בהמלצה זו הוכרז כי אכילת בשר, דגים וביצים אינה חייבת להיות על בסיס יומי כפי שהורגלנו לחשוב עד כה, אלא ניתן לצרוך מזונות אלו רק בחלק מימות השבוע. בשאר הימים מומלץ לצרוך מזונות מן הצומח התורמים להפחתת הסיכון לחלות במחלות לב ומיטיבים עם בריאות הגוף.

בין מזונות אלו נכללים מיני קטניות כמו; שעועית לבנה, עדשים, גרגרי חמוס, פול, לוביה, פולי סויה ואפונה. משפחת הקטניות עשירה בחלבון, ברזל וויטמינים מקבוצת B, סיבים תזונתיים וחלקם תורמים לגוף גם סידן.

את צריכת הקטניות מומלץ לשלב עם דגנים וכך להרכיב מנה עם חלבון מלא. דוגמאות טובות לכך הן: מג'דרה- שילוב של אורז עם עדשים, קוסקוס עם גרגרי חמוס, אורז או בורגול בשילוב עם שעועית ועוד מגוון אפשרויות ליצירת מנות מזינות המורכבות משילוב של קטניות ודגנים.

רווח נוסף הנגזר מצריכת קטניות ודגנים על בסיס יומי, במקום צריכה קבועה של מזונות מן החי, היא צמצום ההשפעה השלילית על הסכיבה העולמית. רווח זה ניכר לעין כל מחישוב פשוט של נתוני פליטת גזי חממה וניצול משאבים כמו מים ואדמה. גידול קטניות לדוגמא, המהוות תחליף למזונות מן החי העשירים בחלבון, דורש אדמה, אנרגיה ומים בצורה פחותה באופן משמעותי ממשאבי הטבע הנצרכים לגידול מקורות לחלבון מן החי, כמו בקר.

אם כך, מובנת ההמלצה לצריכת מזונות הקרובים אל הטבע כפירות וירקות, על פני צריכת חטיפים וממתקים מעובדים. וכמוכן אף מועדפים עשרת מונים הם המזונות המוכנים על ידי תהליך ביתי כמו מרקים, תבשילים, סלטים ושילובי קטניות שונים על פני אוכל תעשייתי. לצד גידולי הטבע והקטניות מומלצת צריכה מוגבלת של מזון מן החי כדגים, ביצים, מוצרי חלב ובשר המסייעים בשיפור הערך התזונתי של מוצרי המזון מן הצומח.

שילוב מאוזן וצריכה נכונה עתידיים להוציאנו מספינת התזונה הבלתי יציבה ולהביאנו אל חוף מבטחים בו נהנה מחיים טובים, בריאים, רוחניים וברי קיימא.

