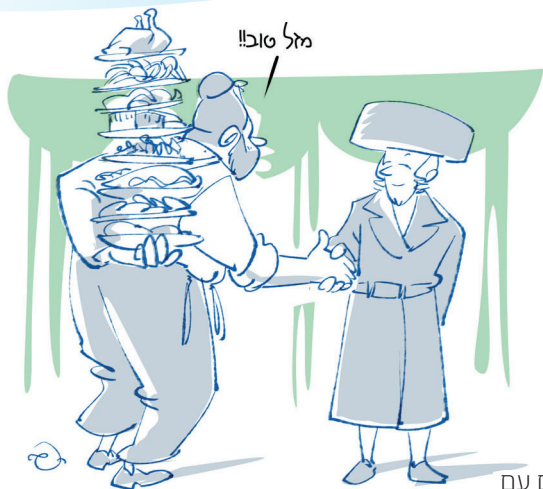


ניסיונות בשעת השמחות



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

נוכר במשנה באבות (ה, א) שאברהם אבינו ע"ה נתנסה בעשרה ניסיונות ולפי הרמב"ם - שישה מהם מוזכרים בפרשתנו. חז"ל הקדושים מלמדים אותנו כי מהלך חייו של האדם רצוף ניסיונות בחירה בין הטוב לרע וכך גם בהרגלי האכילה.

אם נשווה לרגע בין ההתמודדות עם תאוות אכילה לבין עישון נוכל להבחין בשוני שבין השניים. אדם המעשן סיגריות יכול להפסיק לעשן בהחלטה של פעם אחת ומאז להתרחק מהסיגריות לצמיתות. מובן כי בתחילת התהליך יש את קשיי הגמילה אך בהמשך ההתמודדות נעשית קלה יותר. לא כך הדבר בענייני האכילה. בניגוד לעישון, אדם לא יכול לומר להחליט שלא לאכול כלל, כי זהו הרי צורך קיומי. מטבע העולם נפגש האדם עם האוכל פעמים רבות במשך היום וכך הוא נתקל שוב ושוב בניסיון הבחירה בין הטוב לרע.

האם להשקיע בהכנת פת שחרית מזינה או להסתפק בכוס קפה ועוגה? האם להתפתות למיני המאפים והמשקאות המתוקים המוצעים בחדר הקפה בכלל/ במקום העבודה או להכין מראש מזון ביתי שיהווה חלופה בריאה? **נוסף** על ההתמודדות היומיומית, הניתנת לפתרון על ידי התכוננות מראש וקביעת גדרים ברורים בענייני התזונה היום-יומית, מוכר לכולנו ניסיון גדול במיוחד הפוגש אותנו בזמני שמחה.

ככל בר ממוצע כבר-מצווה, אירוסין או חתונה מוצעים שפע מאכלים שלרוב, מזיקים לבריאות יותר מאשר תורמים לה. מהי הדרך הנכונה לצאת מאולם השמחה בהרגשה נעימה הן בגופנו, הן בכפשונו והן במשקלנו ומצפוננו?

מוגשות בזאת 8 עצות טובות לצליחת הדרך אל השמחה - בשמחה:

- 1. לגשת אל העיקר.** הצעד המקדים הוא לעצב גישה נכונה ביחס לשמחה. הגמרא בברכות (ו, ע"ג) אומרת כי כל הנהנה מסעודת חתן ואינו משמחו עובר בחמישה קולות. מדברי הגמרא מובן מהו הדבר החשוב ביותר בעת ההגעה לשמחה והוא - לשמח את בעלי השמחה. אל לנו לשכוח את העיקר בדרך אל המנה העיקרית...
- 2. להחליף את הזמנים.** רוב השמחות נערכות בשעות הערב ולכן מומלץ להחליף ביום האירוע בין ארוחת הצהריים לבין ארוחת הערב, כאשר בשעת הצהריים נדאג לארוחה קלה כמו כריך עם ממרח וירקות ואילו הארוחה העיקרית של היום תיערך בשעת השמחה תוך שימת לב לטיב המאכלים הנאכלים על ידנו.
- 3. מילוי מצברים.** בדיוק כמו אל הסופר, גם לאירוע לא מומלץ להגיע רעבים. הרעב משבש את שיקול הדעת ויחד עם שפע המאכלים אנו עלולים לאכול בצורה מופרזת ללא יישוב הדעת. לכן כדאי להקדים ולאכול מאכלים קלים כמו פרי לצד חופן שקדים או אגוזים לפני ההגעה לאירוע.
- 4. זהירות. (בו)ר לפניך!** כבר אמרו אנשים בבדיחותא כי ה'בר' מביא אנשים חלילה למצב של 'בר מינן'... לרוב, מיני המזונות המוגשים בברים למיניהם עונים לשמות 'קוגל', 'פסטלים', 'צ'ולנט' או עוגות מתועשות מסוגים שונים. החכם אשר עיניו בראשו ימנע מלעמוד בקרבת הבר וכך ישמור על גופו ונפשו מכל משמר.
- 5. לחמנייה או תפוח אדמה.** אם אתם מקפידים ליטול ידיים לסעודות מצווה ראו להימנע מאכילת פחמימות נוספות במהלך הסעודה. אם חשוב לכם מאד לטעום מהאורז הלבן או מהתפודים המתובלים, מלאו מהם כשליש צלחת וותרו מראש על אכילת הלחמניה.
- 6. מוותרים על השמן.** חפשו מבין הסלטים המוצעים את אלו ללא המיונז או הרטבים השמנוניים כמו 'אלף האיים'. גם בהגיע העת בה תידרשו להכריע בהחלטה הגורלית בין העוף לשניצל - העדיפו צלי עוף, פרגית או דג אפוי על פני השניצל המטוגן ורווי השומן.
- 7. שותים בריא.** לרוב, בקבוקי המשקה הניצבים על גבי השולחנות וברחבי הבר עונים להגדרה של 'שתיה מתוקה'. גם בשעת שמחה אל תשכחו כי בכוס אחת של משקה ממותק נחות לכטח 7 כפיות סוכר! מובן כי איננו רוצים להערות אל קרבנו כמות כזו של סוכר בכוס שתיה בודדת. חפשו בין הבקבוקים הצבעוניים את בקבוקי המים או הסודה, ואם אינכם מוצאים בקשו בעדינות מהמלצר. וודאי נותרו אי אילו בקבוקים מהמוצר המופלא ששמו 'מים' בירכתי המטבח.
- 8. שמחה? תשמחה!** הזכרנו בעצה הראשונה את החיוב לעסוק בשמחת חתן וכלה. זכרו להתמקד במצווה שלשמה הגעתם לשמחה, כך תעסקו פחות בענייני האוכל ותהיו פנויים לשמוח ולשמח בשמחה אמיתית של מצווה.

לפני כל עצה וגם לאחריה נישא תפילה לריבון העולמים שאל יביאנו לידי ניסיון, ואם כבר הגיע ניסיון לפתחנו, נבקש ממנו שיעזור לנו לעמוד בו בהצלחה וברוב שמחה.