

והלכת בדרכיו - ואכלת בדרכיו

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



בעשרות השנים האחרונות התפתחו דרכי התקשורת בעולם ואנחנו מוצפים במידע רב דרך העיתונות, המכשיר הנייד הפשוט, ואפילו דרך השכן מהבנין ליד. למרות העלייה במודעות בתחומים שונים בחיים לעתים נזנח נושא התזונה הבריאה ונדחק לפינה דווקא בקרב ציבור ירא ד'. יתכן שאחת הסיבות המרכזיות לכך הוא חוסר ההבנה וההפנמה של הקשר בין קיום מצוות כחלק מעבודת ד' לבין השמירה על הרגלי אכילה בריאים. אם נתבונן מעט על פרשתנו ועל חלק מהדרכותיהם של חז"ל ניתן יהיה לשפר את אורחות חיינו ודרך אכילתנו.

בתחילת פרשתנו נאמר "וירא אליו ד'" ורש"י מפרש שהקב"ה הגיע לעשות ביקור חולים אצל אברהם. מדברי הגמרא בסוטה (יד ע"א) למדנו שיש להלך אחר מידותיו של הקב"ה: "מה הוא מלביש ערומים, אף אתה הלבש ערומים, מה הוא מבקר חולים אף את בקר

חולים" וגו'. בהמשך לדברים אלה כותב הנשר הגדול כבר בהלכה הראשונה ב'הלכות דעות' פרק ד': "הואיל והוויית הגוף בריא ושלם, מדרכי ד' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע, והוא חולה - צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבררים המחלימים; ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם..." ובהמשך דבריו מפרט הרמב"ם בהרחבה את הנהגות האכילה הראויות.

ושואלים מדוע כתב הרמב"ם 'המלצות תזונה' בספרו 'משנה תורה', שבו הוא מבאר את פרטי ההלכות, הרי אפשר היה לכתוב ספר נפרד ומיוחד העוסק בדרכי האכילה הנכונה? ומתרצים בשם הרמב"ם שמצויי התורה שהורתה לנו "והלכת בדרכיו" אנו למדים דבר נוסף; כשם שהקב"ה מלביש ערומים ומבקר חולים כך תנהג גם אתה, כך בדיוק העובדה שהקב"ה ברא את גופנו שיהיה בריא ושלם, אף זה נחשב לדרך ד' ועל כן אנו מצויים לשמור על גופנו ולדאוג לבריאותו הן על ידי שמירה על שלימות הגוף ופעילות גופנית מתאימה והן על ידי תזונה נכונה ובריאה. העובדה שהרמב"ם כתב את הנהגות התזונה כבר בתחילת ספרו 'הלכות דעות' מלמדת אותנו שהנהגות אלו הן בגדר מצווה של ממש.

מדבריו היקרים מפז של הרמב"ם ניתן ללמוד הדרכה מועילה נוספת בתחום הרפואה המונעת: (הלכות דעות, הלכה ב'): "לעולם לא יאכל אדם, אלא כשהוא רעב; ולא ישתה, אלא כשהוא צמא". לו היינו נוהגים תמיד על פי הלכה זו אזי חלק גדול מהמחלות היו עוברות מן העולם. פעמים רבות אנו אוכלים לא מתוך רעב וצורך אמיתי אלא כתגובה למצב רוח מסוים. אכילה זו אינה תורמת לגוף אלא להיפך. בין אם היא מתרחשת מתוך שמחה או מתוך עצבות, בין בזמני מתח או ברגעי שעמום, בשתי מילים ניתן לכנות אותה כפשוטה - 'אכילה רגשית'. ההמלצה הנכונה לכולנו היא לשאול את עצמנו לפני שאנחנו ניגשים לאכול: "האם אני באמת צריך לאכול כעת? האם אני באמת רעב?".

הצגת שאלה עצמית כזו טרם האכילה עוזרת לנו להימנע מאכילה אוטומטית כתגובה לגירוי רגשי ואנו עשויים לגלות את עצמנו פעמים רבות מצליחים לוותר על אכילה מיותרת שהיא גם מזיקה.

יהי רצון שנזכה ללמוד ולקיים את הנהגות הבריאות של הרמב"ם ולהרגיש את נעימות החיים בבריאות.

