

חוכמתו ובינתו של יוסף

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



הפעם בפרשתנו אנו זוכים להכיר את חוכמתו ובינתו של יוסף הצדיק. **יוסף** הצדיק זכה להצלחה רבה מאת ד' בכל מעשה ידיו. בחוכמתו פתר את חלומותיהם של פרעה ושריו, ובבינתו המיוחדת ידע גם לייעץ לפרעה איך להגשים את חלומו לטובה והציע לו לצבור ולאחסן את האוכל משנות השובע עבור שנות הרעב.

נכון, אנחנו לא במדרגה של יוסף הצדיק, אך חז"ל לימדו אותנו שתמיד יש לשאוף וללמוד ממעשיהם של אבותינו כנזכר ב'תנא דבי אליהו' רבה כ"ה: "שכל אחד ואחד מישראל חייב לומר מתי יגיעו מעשי למעשה אבותיי... שלא קנו האבות העולם הזה והעולם הבא וימות בן דוד אלא בשביל מעשיהם הטובים ותלמוד תורה".

מדברים אלו אנו לומדים שמן הראוי לעשות טוב גם בעולם הזה ואולי נוכל לאמץ לפחות חלק מהנהגותיו של יוסף הצדיק לצורך תכנון סדר אכילתנו ושמירת בריאותנו.

בדור שלנו, רובנו ככולנו ממחרים מאוד ורוצים להספיק כמה שיותר, בין בלימוד, בין ענייני עבודה, בדאגה לצרכי המשפחה או כלל ישראל. לפעמים, במירוץ היומיומי נשכח הצורך בהזנה מסודרת לגוף.

אני פוגש אנשים רבים המעוניינים לשפר את מצב בריאותם, להפחית ממשקלם, או פשוט להרגיש טוב יותר עם עצמם, אך כשאני שואל אותם: "ספרו לי איך נראה סדר האכילה שלכם בדרך כלל? מה אתם אוכלים לארוחת בוקר או פת שחרית?"

פעמים רבות התשובות שאני מקבל הן: "אני לא אוכל בכלל מסודר, לפעמים מספיק בבוקר להכניס לפה קפה ועוגה, או שאני מדלג על הארוחה. במשך היום אני מנשנש עוגיות או חטיפים ושתיה מתוקה... לארוחת צהרים אני מגיע די רעב ואז אני משלים באכילה של מנה גדולה" וכדומה...

ונשאלת השאלה: איך ניתן לבנות סדר אכילה בריא שיתאים לנו ויהיה ניתן גם ליישם אותו בפועל?

נציע בעזרת ד' 8 עצות שתעזורנה לנו לעשות סדר בסדרי אכילתנו:

- 1. סוף אכילה בקניות תחילה.** אי אפשר לארגן לעצמנו סדר אכילה בריא אם אין לנו בבית מוצרים בריאים. לכן, כבר בשלב הכנת רשימה לקניה כיתבו את המוצרים הבריאים שהייתם רוצים לאכול בארוחות היום ודאגו לרכוש אותם. בין המוצרים הבריאים נכללים מזונות טבעיים, בלתי מעובדים או כאלו שעברו עיבוד מינימאלי, למשל: ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות ואגוזים. תכננו אילו תבשילים וסלטים אתם מעוניינים להכין וחישבו מהם המצרכים הדרושים להכנתם.
- 2. לא מתפתים לתכולת המרכולים.** היזהרו לא להתפתות למדפי הממתקים, השתיה המתוקה, החטיפים ושאר המזונות המזיקים. שימת לב מיוחדת הקדישו לנושא הזהירות מפיתויים כאשר אתם עורכים קניה יחד עם הילדים. כדאי מאוד לא לערוך קניות כאשר אתם רעבים ועייפים, זהו מתכון בטוח לכניעה לפיתויים המזיקים.
- 3. כל הטורח ערב לפני - יאכל בריא למחרת.** כיוון שרבים מאיתנו ממהרים מאוד בבוקר, נכון יהיה לטרוח ערב קודם בהכנת הארוחות. גם כשעייפים, הטרחה משתלמת.
- 4. פת שחרית.** פתיחה בריאה של היום. מומלץ להכין כריך מקמחים מלאים; חיטה מלאה, כוסמין או שיפון, בשילוב ממרחים כמו: גבינה לבנה או קוטג' 5%, טחינה או חמוס ביתיים, אבוקדו או חמאת בוטנים טבעית, יחד עם ירקות טריים.
- 5. ארוחות ביניים - רשות.** בין הארוחות ניתן לאכול פירות, יוגורט טבעי ללא תוספת סוכר או קרקרים מדגנים מלאים בשילוב של חופן שקדים או אגוזים טריים. כך נרוויח מצד אחד תדלוק של אנרגיה להמשך היום, ומצד שני נגיע אל ארוחת הצהרים בהרגשה נוחה ולא עם 'בטן מקרקרת'.
- 6. התארגנות לארוחת צהרים.** במידה ואתם נאלצים לאכול את ארוחת הצהרים מחוץ לבית, הביאו כריך נוסף דומה לארוחת בוקר או לחילופין, קרקרים מדגנים מלאים או פריכיות אורז עם אותם ממרחים מומלצים וירקות חתוכים. אם יש לכם אפשרות לחימום האוכל, הצטיידו בארוחה ביתית מבושלת ודאגו לאחסנה במקרר עד לחימומה.
- 7. בקבוק אישי עוזר באופן ממש.** רבים מאיתנו אינם שותים מספיק, לפעמים מהסיבה הפשוטה שהפעולה הזו נשכחת. דרך יעילה לזכור להרוות את גופנו היא לקחת איתנו לכל מקום בקבוק מים אישי, אותו נוכל למלא שוב במים במשך היום. בימות החורף מומלץ להביא תרמוס, וכך נהנה משתיה חמה של תה צמחים ללא קפאין או אפילו ממים פשוטים.
- 8. בקשת עזרה.** לא להתבייש לבקש עזרה מבני הבית בארגון הארוחות ליום הבא. לאלו החוששים שאולי לא יצליחו לארגן סדר אכילה בריא, אל דאגה - בהתחלה ההתארגנות מראש נדמית כטרחה מרובה, אך בהמשך הופך ההרגל לטבע. טבע בריא!

הלוואי שנזכה שיתקיים בנו מאמר הגמרא 'איזהו חכם הרואה את הנולד' ונארגן את סדר יומנו באופן בריא ומוצלח.