



לאכול 'עם העיניים'

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



כולנו נפגשים עם אוכל כמעט אינספור פעמים ביום, אבל האם חשבנו פעם באיזה אופן אנחנו פוגשים אותו?

האם קורה לכם לעיתים קרובות שאתם אוכלים תוך כדי קריאת ספר או עיתון?

אם התשובה היא 'כן', אזי מצבכם טעון שיפור.

אמנם אתם לא היחידים שנוהגים כך, וצרת רבים הרי היא חצי נחמה, אך עדיין זאת צורת אכילה שאינה בריאה, ובינינו, גם לא מכובדת כל כך.

בפרשתנו מוזכר, בעניין מכת ארבה, כתוב שפרעה מיהר לקרוא למשה ואהרן וביקש שיפסיקו את המכה, ומקשה על כך 'הכלי יקר!': למה לא מיהר פרעה לקרוא למשה ואהרן גם במכות האחרות?

ה'כלי יקר' גם מתרץ את הקושיה ומסביר שמכיוון שהארבה היו רבים, הם גרמו שתחשך הארץ וכתוצאה מכך - לא ראו הארבה את מה שהם אכלו בשדות, ונשארו רעבים. פרעה ידע שעוד מעט הם ייכנסו לבתי המצרים, וגם לביתו שלו, לחפש עוד אוכל ולכן קרא מהר למשה ואהרן שיפסיקו את המכה הקשה הזאת.

מכאן, נמצאנו למדים שכאשר איננו שמים לב לאוכל בזמן הארוחה, הדבר פוגע לנו בתחושת השובע! לכן חשוב לשמור על קשר עין עם האוכל שלפנינו.

בימינו, לא פשוט כל כך להיות מרוכזים באוכל בזמן הארוחה, דברים רבים מסיחים את דעתנו, ואנשים אומרים: "חבל לי על הזמן, תוך כדי הארוחה אני יכול להספיק לעשות הרבה דברים".

צריך לדעת שלהרגל הזה קיימים חסרונות רבים.

כבר מהזמן שאנחנו רק רואים את האוכל או אפילו מריחים אותו, מערכת העיכול מתחילה לפעול. מופעלת הפרשת רוק ומיצי קיבה המכילים אנזימים אשר תפקידם לפרק את המזון, לכן, אם אנחנו עסוקים במשהו אחר בזמן האכילה, הגוף אינו מכין את עצמו כראוי לאוכל שאמור להיכנס אליו וממילא יכול לגרום לתופעות לוואי - כאבי בטן, נפיחויות ועוד.

כמו כן, כאשר האדם לא שם לב לאוכל שמונח לפניו בזמן הארוחה, הוא עלול לקחת עוד מנה בלי להרגיש בכלל וכך לעלות במשקל.

יש ביטוי מפורסם: 'לאכול עם העיניים', מה הכוונה?

בדרך כלל, מתכוונים למצב שבו שמים כמות מוגזמת של אוכל בצלחת, משאירים הרבה ולבסוף זורקים אותו לפח ועוברים חלילה על איסור 'בל-תשחית'...

אבל אפשר לפרש את הביטוי הזה גם כפשוטו: לאכול עם העיניים, בעצם, זה להיות בקשר עין עם האוכל! תחשבו, יש בזה משהו נכון.

תמיד כדאי להיות ביישוב הדעת, מרוכזים, היכן שאנחנו נמצאים ובמה שאנו עוסקים.

כשאדם לומד - יעסוק בלימודו, כשאדם מתפלל - יתרכז בתפילתו, כשאדם עובד - ישקיע בעבודתו וכשאדם אוכל - יהיה עם האוכל בזמן הארוחה. אין הכוונה שצריך לעשות 'טקס' מהארוחה ולאכול במשך שעה, אבל בזמן הקצר שאנחנו אוכלים, כדאי לפחות לשים לב לאוכל הבריא והמזין שנתן לנו ד' ונשמח בכך ונרגיש סיפוק.

על ידי הנהגה נכונה זו נזכה, בעזרת ד', שיתקיימו בנו דבריו של שלמה המלך עליו השלום: "צדיק אוכל לשובע נפשו".