

ט"ו בשבט - בשבח פירות ארץ ישראל

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



הנה יום ט"ו בשבט מתקרב ובא עלינו לטובה, ומנהג ישראל קדושים לערוך 'סדר ט"ו בשבט' על ידי ברכות על פירות.

אך אילו פירות יהיו הראויים ביותר לעלות על שולחנו בסדר ט"ו בשבט?

ראשית, מעניין לראות שהמנהג המקורי מבוסס על אכילת פירות בצורתם השלמה, ולא כמנהג הרווח בזמננו - שרבים מחפשים קיצור דרך ומוציאים את המיץ מהפרי ומכינים מיצים / 'שייקים' הנחשבים כביכול 'בריאים', אך למעשה הם מאבדים מערכו הרב של הפרי הטרי. מיצים או שייקים אלה אינם כוללים רכיבים תזונתיים חשובים כגון סיבים תזונתיים, ואף חלק מהוויטמינים של הפרי נהרסים בתהליך ריסוקו וחשיפתו לאוויר.

צריך לדעת שמיצי פירות נכללים תחת ההגדרה של 'סוכר' על פי ההגדרות של ארגון הבריאות העולמי, כך שההתייחסות למיצי פירות היא כמו אל סוכר שהיצרן מוסיף, או הצרכן בעת הבישול, וכתוצאה מכך, מיצי הפירות עתירים בסוכרים ובקלוריות והם עלולים להוביל להשמנה, לכבד שומני ולסוכרת, רחמנא ליצלן.

לעומת זאת, אכילת הפרי בשלמותו היא המומלצת ביותר, כי יש

השפעה סינרגיסטית של כל מרכיבי הפרי יחד: ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ופיטוכימיקלים, הנמצאים בתוך הפירות ומגינים מפני מחלות רבות, רחמנא ליצלן.

בט"ו בשבט אנחנו חוזרים לטבע הבריא שלנו באמצעות אכילת הפירות בשלמותם. עם זאת, באיזה סוג מומלץ לבחור?

כשניכנס ל'סופר' או נגיע לשוק, נבחין שיש היצע גדול של פירות לקראת ט"ו בשבט, חלקם מגיע בתוספת סוכר וחלקם מיבוא מחוץ לארץ.

איננו צריכים את תוספת הסוכר, המזיקה לבריאותנו, היא מעלה במהירות את ערכי הסוכר בדם ובעקבות כך גם את הסיכון לחלות בסוכרת. בנוסף לכך, אכילת פירות מסוכרים מרחיקה אותנו מהטבע הבריא שברא בעבורנו ד'.

מומלץ לבחור בפירות של ארץ ישראל וכך נרוויח לפחות 3 דברים:

- 1. נחזק ונפרנס** את אחינו שעמלים רבות בחקלאות בארץ.
- 2. נשמור על עולמו של הקדוש ברוך הוא.** בזכות קניית הפירות בארץ אין צורך לשנע פירות מחוץ לארץ למרחקים גדולים, דבר שיביא לחיסכון כלכלי ושמירה על איכות הסביבה.
- 3. נזכה להתקדש יותר באכילתם של הפרות,** לפי דבריהם של חכמי הנסתר: "ישיכל כל לבב איש ישראל, שאכילת פירות ארץ ישראל, אור גדול בה, ובברכה ככוונה, מעורר האדם את הרוחניות שבמאכל, כדי לדבוק בקדושת השכינה, בחיבור חומר ורוח יחדיו, בפירות הטוב האלוקי, הגדלים בארץ ישראל. על כן, מה טוב ומה נעים לקחת לשולחן הסדר דווקא מפירות הגדלים בארץ ישראל, ולא מפירות מיובשים מארצות הגויים. כי קדושת הארץ חקוקה בפירות, כפי שמתבטא הדבר מתבטא בהלכה, בדיני תרומות ומעשרות".

אשרי העם שככה לו, אשרי העם שד' אלוקיו!