

מה בין עונג לנגע?

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



השבת היא מתנה טובה שקיבל עם ישראל מהקדוש ברוך הוא. **בפרשת ויקהל** אנו למדים מדבריו של רבי אברהם אבן עזרא, שלמרות העובדה שמלאכת המשכן היא מלאכת שמיים שצריך לעשותה, עם כל זאת היא אינה דוחה את השבת.

מעבר לשמירת השבת יש מצווה גם לענג את השבת - "וקראת לשבת עונג" (ישעיהו, נח"ג).

כיצד מענגים את השבת?

אומרת הגמרא (שבת ק"ח): "כתבשיל של תרדין ודגים גדולים וראשי שומין" שנחשבו בזמנם למאכלים חשובים. כך, במשך הדורות וגם בזמננו מתאמצים ישראל לכבד את השבת בניקיון הבית, בכסות נקייה ובמאכלים משוכחים.

ידועה העובדה שבשבת יש נשמה יתרה, דא עקא, שמתוך כך הותרה הרצועה ויש אנשים שמנצלים עובדה זו כדי לאכול בלי חשבון ואף מוסיפים ואומרים "הכל הולך לקודש".

לבסוף במוצאי שבת וביום ראשון הם סובלים מקשיים בתפקוד של מערכת העיכול ומבינים

שלא נהגו נכון. אם נתעמק קצת בדברי חז"ל, שמדריכים אותנו איך לקיים את מצוות 'עונג שבת' באכילה, נגלה דברים מפתיעים. **כתב** הרמב"ם (דעות א טו): "אכילה גסה (הכוונה - מופרזת) לגוף כל אדם היא כמו סם המוות והיא עיקר לכל החלאים". הרמב"ם לא חילק כאן לעניין שבת.

גם רבנו יהודה החסיד (ספר חסידים) אומר **שאינ זה עניין של כמות אלא של איכות**. וכן כתב השל"ה הקדוש (מסכת שבת נר מצווה לז) לגבי האכילה בשבת: "שהעניין הוא שיאכל וישתה בשמחה ובטוב לבב מאכל טוב ויפה, מוטעם ומתוקן, קל העיכול, מעט הכמות ורב האיכות ובלבד שלא ימלא כריסו". מכאן למדנו **שהדבר החשוב ביותר במצוות עונג שבת באכילה - הוא להכין ולאכול מאכלים איכותיים לכבוד שבת, אך לאו דווקא בכמות גדולה**.

ובכל זאת, איך אפשר להצליח לעשות זאת? הרי כבר התרגלנו במשך שנים לאכול כך בשבת! נראה שכמעט בלתי אפשרי לעשות שינוי!

לפניכם 6 רעיונות שיכולים לשדרג את השבת שלכם לחוויה בריאה ונוחה:

- 1. להתיישב לאכול ביום שישי**. ערב שבת זהו הזמן שבו מתרכזות רוב ההכנות לקראת שבת ופעמים רבות אין אוכלים ארוחות מסודרות ועלולים לחפש מזון מהיר כמו עוגות ועוגיות או לטעום בכמויות גדולות ממאכלי השבת הטריים. לכן, עצה טובה לגברים וגם לנשים שנמצאות רוב הזמן במטבח - לעצור לכמה דקות, לקחת צלחת ולשים בה ממאכלי השבת, לשבת ליד השולחן ופשוט לאכול.
- 2. חלה בסימן טוב**. אין כמעט מי שלא אוהב את החלה של שבת וקשה שלא להיגרר ולהסתפק במועט. דרך טובה לפקח על עצמנו, היא לפרוס לעצמנו בתחילת הסעודה את כמות החלה שנראית לנו מתאימה אך לא מוגזמת.
- 3. סלטים בריאים**. הכינו בעצמכם סלטים טריים ומגוונים, אך לא מטוגנים או שומניים.
- 4. חמין בטעם של עוד**. אי אפשר בלי החמין של שבת! אך, הניחו לכם אותו בצלחת קטנה, כך הכמות תהיה סבירה ותשבעו גם מעצם הראייה, והחשוב ביותר - תהיו ערניים יותר ללמוד תורה.
- 5. מנה אחרונה**. הסתפקו במנה אחת. עדיף לבחור בפרי או בסלט פירות או לחילופין ליטול חופן פיצוחים טריים ללא תוספת מלח, או פרוסת עוגה ביתית לאחר שהפחתם את כמות הסוכר במתכון באופן משמעותי.
- 6. שתו בחכמה לרוויה**. היפטרו מהשתיה המתוקה. כל כוס מכילה חמש-שש כפיות סוכר ועולה לנו בבריאות שלא לדבר על המחיר היקר. במקום זאת, העדיפו לשתות מים או סודה. כמו כן, אפשר לשדרג אותם ולהוסיף להם חתיכות תפוז, לימון, נענע או לימונית. למתקשים שבינינו, אפשר לעשות את השינוי בהדרגה, לוותר על השתיה המתוקה בחלק מן הסעודות או לשים גבול לכמות בכל סעודה.

מומלץ וטוב לעשות הפסקה בין מנה למנה, לשיר את זמירות השבת ולדבר בדברי תורה. כך נזכה לקדושה ונרגיש את השובע.

שנזכה כולנו לשבת שלום וגם איכותית.