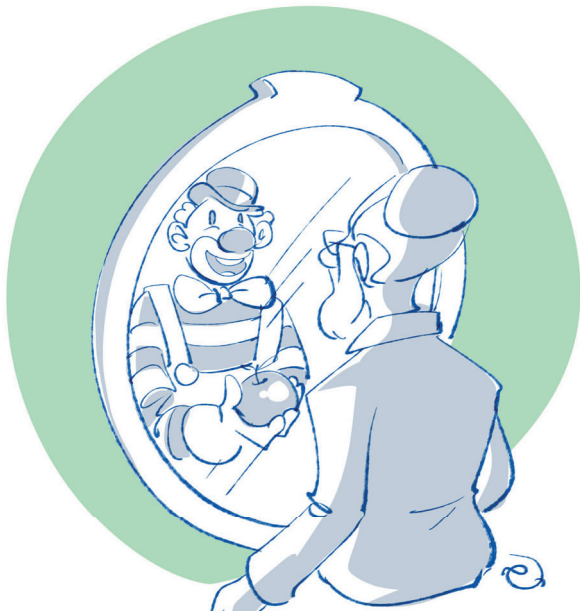


## ראש חודש אדר - מרבין בשמחה באכילה

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



**בשנה** טובה נכנסנו לחודש אדר, משנכנס אדר מרבין בשמחה.

**להיות** בשמחה כל הזמן, זאת משימה לא פשוטה, במיוחד כשאוכלים לפי סגנונות אכילה קיצוניים או דיאטות אופנתיות המוצעות לרבים. לעיתים מתפרסמות שיטות של 'ניקוי רעלים' או 'כדור פלא' שיעשה בעבורנו את העבודה. לפעמים הן משולבות בהנחיה לאכול פירות וירקות בלבד לזמן מה או הגבלה חזקה בכמות האכילה. המשותף לכל השיטות האלו הוא הקושי הגדול לעמוד בהן לאורך זמן, וממילא אנו מפסיקים לעשות את הדיאטה ומהר מאוד מתוסכלים למצוא את עצמנו במשקל הקודם במקרה הטוב או עם תוספת של קילוגרמים נכבדים, במקרה הגרוע. אם כך, מהי הדרך היעילה והנעימה ביותר לשפר את הבריאות והמשקל?

**ראשית** נקדים ונאמר **השמחה היא יסוד חשוב בעבודת ד' כפי**

שכתב האר"י הקדוש (מובא בסידור 'מתוק מדבש' שנו) כך: "הנה צריך האדם בעת קיומו כל מצוה ומצוה או בהתעסקו בתורה או כשמתפלל התפלה, להיות שמח וטוב לב יותר מכאשר מרוויח או מוצא אלף דינרי זהב וכו'". בדומה

לכך הסביר המגיד מדובנא את הפסוק בישעיה (מג כב): "לא אותי קראת... כי יגעת בי

ישראל" - אם עבודת ד' אצלך היא יגיעה, עמל ועול, אין זו עבודת ד' שלי. כי עבודת ד' האמיתית אמורה להיות מתוך שמחה ותענוג. ומאשר יגעת בי ישראל הוא לאות כי לא אותי קראת יעקב.

**צריך** לדעת שגם **האכילה שלנו היא חלק מעבודת ד'**, כמו שכתב הרמב"ם כבר בתחילת הלכות דעות (משנה תורה, ספר המדע, הלכות דעות ד א, ב): "**הואיל והווית הגוף בריא ושלם, מדרכי ד' הוא**, שהרי אי אפשר שיבין או ידע והוא חולה - צריך האדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג את עצמו בדברים המברים המחלימים ואלו הן: **לא יאכל אדם וכו'**". מכאן למדנו שהאכילה שלנו היא מדרכי ד', אך באיזו דרך אכילה כדאי לבחור? זה די מבלבל...

**כאמור**, אם נעשה 'מבצע' ייתכן שהוא אמנם ישפר את מצבנו לטווח הקצר, אך השיפור לא יחזיק מעמד בהמשך. הדרך הטובה בבחירת סגנון אכילה היא דרך האמצע. מומלץ לארגן לעצמנו ארוחות מסודרות ולאכול **במידה** מכל קבוצות המזון לפי ההמלצות התזונתיות העדכניות של ישראל:

« **בחרו בשומנים טובים** כמו טחינה, שמן זית, אגוזים ושקדים.

« **אכלו מזונות המכילים חלבונים כמו קטניות**, מוצרי חלב באחוזי שומן נמוכים, דגים, ועוף. אין צורך לאכול בשר או עוף בכל יום ומנת קטניות יכולה בהחלט להחליף אותם.

« **העדיפו דגנים מלאים** כמו לחמים מקמח שנטחן מדגנים מלאים, אורז או קוסקוס מלא וכו'

« **שלבו ירקות ופירות טריים** מכל הצבעים במשך היום.

**המטרה היא שהאדם ירגיש שבע ושמח באכילתו ועם זאת ישפר גם את בריאותו.**

**יכול** להיות שבהתחלה אנו עלולים להרגיש מעט קושי, אך כל שינוי בהרגלים מצריך התמדה וסבלנות, בסוף זה משתלם.

**לצורך** ביסוס הרגלי אכילה טובים לאורך זמן, המתאימים לכם באופן אישי, מומלץ להיות במסגרת מעקב תזונתי של דיאטן/נית קלינית/בעלת תעודה של משרד הבריאות.

**יגעת ושמחת - תאמין!  
חודש טוב ומבורך!**