

"אך את זה תאכלו"

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



עם ישראל לאורך כל הדורות היה מצטיין בטהרת האכילה ואף מסר את נפשו עליה, לפי מצוות התורה. בפרשתנו, התורה מגלה לנו אילו בהמות ועופות טהורים ואילו אינם טהורים.

נשאלת השאלה, מה טעם ציווי התורה לפרוש ממאכלים אסורים? האם יש בכך יתרון בריאותי או שזהו עניין רוחני בלבד? וכיצד התייחסו לכך חכמי ישראל?

הרמב"ם סובר שיש מעלה בריאותית בשמירה מאכילת מאכלים אסורים וכך הוא מסביר: "הבהמה והעוף הטמאים, המה הטורפים, הניזונים מן הטרף ואינם אוכלים עשבים וצמחי השדה, על כן בשרם שמן וכבד לעיכול... הטורפים למיניהם דמם עכור וסמיך ומוליד את חום הגוף ורצה ד' יתברך לשמור ולהגן על בריאותו של עם סגולה ולהרחיקם מכל אלו" (רמב"ם מורה נבוכים פרק ג אות מח).

גישה דומה נקט גם בעל ספר החינוך, והוא כותב במצווה קמז בזה הלשון: "ידוע הדבר ומפורסם בין בני אדם כי לפי המאכלים יתפעל גופו בבריאות או בחולי, על כן היה מחסדי הא-ל הגדולים עלינו אנחנו עמו אשר בחר, והרחיק ממנו כל מאכל מזיק אל הגוף", ומוסיף על כך במצווה קנד: "על כן הרחיקנו מהם למען יפעלו הנפשות פעולתן ולא ינעלו דלת בפניהם רוע מזג הגופות וטמטום הלבבות".

לעומת זאת, הרמב"ן והאברבנאל סוברים שטעם איסור המאכלים האסורים הוא גם משום נזק הנפש, שלא באה התורה לרפא הגוף ותחלואיו בלבד, אלא לרפא הנפש ולרפא תחלואיה, לכן אסרה המאכלים המתעבים והמשקצים את הנפש הטהורה (רבי יצחק יעקב פוקס, הכשרות, מבוא, פרק א, הערה 1).

ניתן לומר, שגם לדעת הרמב"ם וסיעתו, הסוברים שההתרחקות ממאכלים אסורים שומרת על גופנו ממחלות - לא כל מאכל בעל כשרות בהכרח תורם לבריאותנו.

כך נראה מדבריו של הרמב"ם בהלכות דעות (ד, ט): "רוב החולאים הבאים על האדם, אינן אלא מפני מאכלים רעים" (שם הוא מונה רשימה של 'מאכלים רעים' - כשרים - כמו: הגבינה המלוחה הישנה והבשר המליח הישן).

בימינו, ניתן למצוא מוצרי מזון ומאכלים שזוכים לכשרות מהודרת, אך הם בעלי איכות תזונתית מפוקפקת. למשל, אם נסתכל במחלקת החטיפים והמתקים בקיוסק השכונתי נראה שורה ארוכה ועמוסה של סוכריות קופצות, חמצוצים, במבה, ביסלי וג'לי בכשרות למהדרין אבל הם מכילים כמויות גבוהות של סוכר, נתרן (מלח) ושומן רווי המזיקים לבריאותנו ובריאות ילדינו. כמו כן, אם נבדוק את רשימת הרכיבים נגלה רשימה ארוכה של חומרי טעם וריח, צבעי מאכל ועוד שמות בלתי מזוהים.

מצד שני, בשנים האחרונות, קל יותר להבחין במוצרים הבריאים. ניתן לזהות בקלות את מוצרי המזון שאריזתם מעוטרת ב'עוגילים האדומים', ולהעדיף לרכוש במקומם מאכלים בריאים יותר. למעלה מזה, יש גם 'הסימון הירוק' שמגלה לנו לא רק ממה עלינו להתרחק - הסימון האדום, אלא באילו מזונות מומלץ ובריא לבחור. הרכבם של המזונות בעלי הסימון הירוק מתאים להמלצות התזונה הלאומיות של משרד הבריאות.

לכן, בפעם הבאה שאתם יוצאים לקניות - עצרו באדום! ועברו בירוק.

