

## תיקון המידות בעזרת אבות

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



**אתם** בטח מכירים את מה שאנשים אומרים לעצמם ולאחרים: "לאחר החגים אתחיל בדיאטה חזקה, אי אפשר להמשיך ככה, הבגדים צמודים עלי וגם קשה לי בנשימה".

**הנה**, עבר לו חג הפסח ועולות להן השאלות: האם אנחנו עדיין נמצאים באותו מקום? אולי הגיע הזמן לעשות שינוי?

**התשובה** לכך היא: "בוודאי ואף כדאי". אבל - כדאי לעשות זאת נכון ובהדרגה.

**התקופה** הזאת שבה אנו נמצאים עכשיו - מפסח ועד שבועות - היא תקופה 'מסוגלת' לתיקון המידות. נלך גם אנחנו בעקבות אבותינו, אשר הקדישו את הימים שלאחר יציאתם ממצרים לעידון אישיותם על מנת שיהיו ראויים לקבל את התורה בהר סיני. דרך מצוינת להגיע לחג מתן תורה מתוקנים יותר, היא על ידי לימוד בפרקי אבות, העוסקים במוסר ומידות טובות.

**הלל** הזקן מונה מספר דברים שלא טוב להרבות בהם, והראשון ברשימה הוא ריבוי של אכילה: "מרבה בשר - מרבה רימה".

**הלל** הזקן מדבר על הצער של הנשמה לאחר מותו של האדם כמוזכר במסכת

שבת: "שקשה רימה למת כמחט בבשר החי" (שבת קנב א) ומוסיף עליו בעל ה'תפארת ישראל' שגם בחייו של האדם, עונגו הוא סיבת השחתתו. כלומר, ריבוי של אכילה המוביל להשמנה הוא לא רק בעיה אסתטית של מראה ואי-נוחות, אלא גם בעיה בריאותית לא קטנה.

**צריך** לדעת שיש דברים שמתרחשים מתחת לפני השטח, הרקמה השומנית העודפת מפרישה כל הזמן חומרי דלקת בסביבתה, כך שאם האדם סובל מהצטברות של שומן עודף באזור הבטן, קיים סיכון גבוה יותר, חלילה, להתפתחות מחלות כרוניות כמו: סוכרת, יתר לחץ דם ומחלות לב, וזאת מפני שבאזור הבטן נמצאים האיברים הפנימיים החשובים - הלב והכבד.

**כיום**, בעולם הרפואה מגדירים את ההשמנה כמחלה, ואף כמגפה! מנתוני תוכנית המדדים הלאומית לשנת תשע"ט (2019) עולים נתונים מדאיגים. נמצא שכ-60% מהגברים ו-55% מהנשים באוכלוסייה הבוגרת סובלים מעודף משקל והשמנת יתר! התמונה מדאיגה לא פחות כשבדקים את הנתונים בקרב הילדים, בני הדור הבא. שם, אחוז הסובלים מעודף משקל והשמנה עומד על כ-30%!

**אם** כך, האם ניתן בכלל לצאת ממעגל ההשמנה? ואם כן, איך עושים זאת?

**התשובה** לכך חיובית בהחלט. אנשים רבים שסבלו מעודף משקל והשמנה הצליחו לשפר את מצבם ואיכות חייהם וגם להתמיד בכך לאורך זמן.

### נציע כאן 4 עצות טובות שמבוססות על הצלחותיהם של רבים:

- 1. מטרת צנועות.** הציבו לכם מטרת שניתנת להשגה. בדרך כלל, ירידה של שבעה עד עשרה אחוזים ממשקלכם תחולל פלאים! הערכים בדם ישתפרו, ההליכה והנשימה ייעשו קלות ותראו שיחול גם שיפור בהיקפים.
- 2. קביעת עיתים לארוחות.** ארגנו לכם סדר אכילה שמורכב לפחות משלוש ארוחות עיקריות במשך היום, תוך שימת דגש על ארוחת בוקר, פת-שחרית, אשר מעניקה פתיחה בריאה ליום כולו.
- 3. ירקות בכל ארוחה.** אמצו לכם הרגל טוב והוסיפו לפחות ירק אחד בכל ארוחה. ניתן להכין סלט ירקות, להגיש ירקות מבושלים או מרקים.
- 4. טובים השניים מן האחד.** קשה מאוד להחזיק מעמד לבד בהחלטות מעין אלו. השגרה עלולה לשחוק, לצד ניסיונות גדולים בזמן שמחות, שבתות וחגים. לכן, חפשו לכם מסגרת מקצועית אישית של דיאטן/נית בעל/ת רישיון מטעם משרד הבריאות או באופן קבוצתי - אשר תיתן לכם תמיכה בתהליך ותחייב אתכם לתת 'דין וחשבון'. הניסיון מוכיח שאנשים הנמצאים במסגרת של מעקב תזונתי ארוך טווח, מצליחים גם לשמר את הישגיהם לאורך זמן.