

טוב לצדיק וטוב בביתו

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



האם אחד התיאורים הבאים מוכר לכם?

"אני חוזר הביתה עייף ורעב ואין לי סבלנות לחכות עד שהאוכל יתחמם, ובינתיים אני מתנחם בכרסום עוגיות".

"רוב היום אני נמצא בבית והמקרר והמזווה נמצאים בקרבתו, ומתוך שעמום אני מגלה שאליהם רגליי מוליכות אותי".

"בשעות הלילה המאוחרות אני עובד או לומד וחייב להתרכז ולא להירדם, לכן אני מנשנש ממתקים כדי להישאר ער".

מה המשותף לכל המצבים הללו? בכולם, האדם משתמש במאכלים מזיקים הנמצאים בביתו למילוי צרכיו.

פרשת השבוע מתארת את סדרי חנייתם והליכתם של שבטי ישראל במדבר. שבת ראובן, שחנה סמוך לבני קהת, נענש בחלקו שנמשך אחריהם למחלוקת. לעומת זאת, שבטי יהודה, יששכר וזבולון, שהיו שכניו של משה רבנו, נעשו גדולים בתורה. על סדרים אלה מלמד אותנו רש"י את הכללים הבאים:

"אוי לרשע ואוי לשכנו". "טוב לצדיק וטוב לשכנו". כלומר, האדם מטבעו מושפע משכניו הסובבים אותו. מכאן, ניתן ללמוד בקל וחומר שאם האדם מושפע מגורמים שמחוץ לביתו, בוודאי תהיה עליו השפעה ממה שנמצא בתוך ביתו.

בכל בוקר אנו מבקשים מד' שלא נבוא לידי ניסיון, כדי שלא נגיע חלילה לידי כישלון. עם זאת, אצל משפחות רבות מקובל להחזיק בארונות המטבח ממתקים, חטיפים ומאפים. תמונה מדאיגה זו עולה גם מתוך סקר 'ברוקדייל' לשנת תש"פ, שבדק את שיעור משקי הבית שקונים ומכניסים לביתם מאכלים מזיקים. מתוך הממצאים עולה שמעל 85% מהמשפחות החרדיות מכניסות לביתן קטשופ וחטיפים מתוקים ומלוחים!

נראה שזאת צרה צרורה שקשה להימנע ממנה, ולכן נציע כאן, בעזרת ד', 5 עצות כדי להשתחרר לאט-לאט ממאסרו של היצר הרע:

- 1. קבלה עלינו.** קבלו עליכם בהחלטה אמיצה לצמצם את רכישת המאכלים המזיקים החל מהקנייה הבאה ותזכו לסייעתא דשמיא.
- 2. איזהו גיבור הכובש את העיגול האדום.** אל תתפתו למבצעים במחלקת החטיפים והמתקים, ולעומת זאת רוב הקניות תעשו במחלקת הפירות והירקות, הדגנים המלאים, הקטניות, האגוזים והזרעים ומוצרי החלב דלי השומן וללא תוספת סוכר.
- 3. עבודה עברית.** אפו בביתכם כעכים ומאפים המתבססים על קמחים מדגנים מלאים כמו: חיטה מלאה, שיפון וכוסמין, ותזכו להטבה בריאותית מתוצרת ביתית. כדאי להחליף את המרגרינה במאפים אלה בשמן קנולה או שמן זית.
- 4. מביטים דרך המשקפיים של הרמב"ם.** קבלו חיזוק ממוסר הרמב"ם בצוואתו לבנו. על מנת שהדברים יפעלו עלינו בצורה מיטבית, עצמו לרגע את העיניים ודמיינו את הרמב"ם אומר בצורה נוקבת את המשפט הבא: "שנאו המאכלים המזיקים כאשר ישנא איש את רעהו השונא ומבקש המיתו". שמתם לב ב הרמב"ם מתייחס לחטיפים והמתקים, ממש כמו 'דין ורודף'! ואנו הצענו רק להימנע מהם או לצמצם את צריכתם.
- 5. חושבים בהיגיון בריא.** אם הצלחתם לעמוד על המשמר, ומאכל מזיק בבית כמעט ולא נשאר - הסיכוי שתצאו במיוחד מהבית לקנות רוג'לך - נמוך.

שנוכה לבחור בטוב האמיתי.