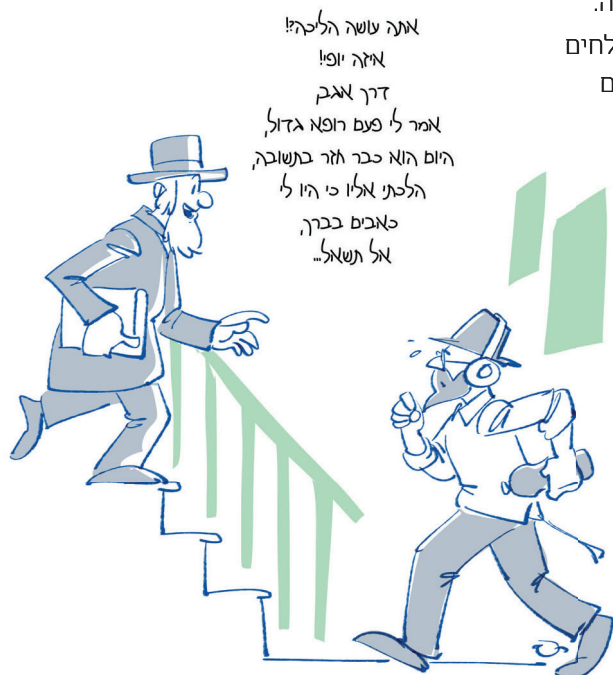


בולם רוגזו יפחית אוכלו וירבה תנועתו

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



בדרך כלל גברים פונים לדיאטן רק לאחר שהם חשים במצוקה גדולה. **לעיתים** הם מגיעים לאחר עלייה גדולה במשקל ולפעמים הם נשלחים על ידי רופא המשפחה או פשוט לאחר שהאישה לחצה עליהם לעשות זאת.

בפרשתנו אנו רואים מספר חולאים האמורים לא עלינו על הנמנע מלקיים תורה ומצוות. **לכן** האדם החי הרוצה להימנע מייסורים קשים, ייתן אל ליבו ויבדוק תדיר איך נראית עבודת ד' שלו.

מורנו הרמב"ם פסק ששמירה על הבריאות היא היסוד לעבודת ד' וגם סלל את הדרך לאחד מענפי הרפואה החשובים של ימינו - 'הרפואה המונעת', המתמקדת בעיקר במניעת מחלות ובקידום הבריאות.

בהקדמות לפירוש המשנה, נותן הרמב"ם טעם נהדר לסיבה שבחר רבי, מחבר המשנה, לפתוח בסדר זרעים זה לשונו: "והחל בסדר זרעים לפי שהוא דן במצות המיוחדות בצמח הארץ, וצמח הארץ הוא מזון כל חי וכל זמן שאין האדם חי על ידי המזון אי אפשר לו לעבוד את ד' בשום אופן מאופני העבודה", ובהמשך מסביר למה בחר רבי להתחיל דווקא במסכת ברכות שבסדר זרעים, לפי היסוד המרכזי של 'הרפואה המונעת'.

"וטעם הדבר כי הרופא המומחה כשירצה לשמור על בריאות הבריא כמתכונתה, מטפל בתחילה בתקון המזון ולפיכך ראה זה אשר ד' בעזרו להתחיל בברכות, לפי שהבא לאכול לא יוכל לאכול עד שיברך".

יש אמירה המיוחסת לרמב"ם הכוללת את מרבית המרכיבים של הרפואה המונעת בימינו, **הרמוזה** בראשי התיבות של המילה 'בריאות': בולם רוגזו יפחית אוכלו ויגביר תנועתו. נרחיב מעט ונציע הסבר לדבריו: **בולם רוגזו** - היו רגועים. פרופ' שמעון פולק מסביר, שתהיה לכך השפעה טובה על תפקודים שונים של מערכת החיסון ובמיוחד אלה הקשורים בהתגוננות מפני זיהומים ויראליים ובסילוק גידולים ממאירים בראשית התפתחותם.

איך נרגעים?

האופן המומלץ הוא על ידי חיזוק באמונה, תיקון המידות וביצוע פעילות גופנית סדירה. **יפחית אוכלו** - כיום, בעידן השפע, תופעת ההשמנה גוברת והסיבה העיקרית לכך היא אכילה עודפת. עצה טובה לזכות לאריכות ימים היא לסיים את הארוחה בהרגשת 'שובע-קל', אך לא במלאות יתרה. לכן בדקו את עצמכם בסוף הארוחה מהו מצבכם, ואם עברתם את הגבול - שפרו את המצב בארוחה הבאה.

חשוב גם להדגיש שמזון טבעי ובריא משביע הרבה יותר ממזון אולטרה-מעובד: במזונות הטבעיים כמו ירקות, פירות, דגנים מלאים, אגוזים וקטניות - נמצאים סיבים, אשר תורמים לתחושת שובע וכך מסייעים להפחית את כמות המזון הנצרכת. **וירבה תנועתו** - בדורנו, אורח החיים נוטה להיות 'יושבני'. כלומר, האנשים מרבים לשבת זמן רצוף במשך היום ברכב, בעבודה משרדית, בלימוד ועוד. סגנון חיים כזה הוא סכנה ממשיית לבריאות!

לפי מחקר רב היקף שכלל מאה עשרים ושניים אלף משתתפים, נמצא שאורח חיים יושבני רע יותר לבריאות מאשר עישון סוכרת ומחלות לב. לכן, בחרו פעילות שאתם אוהבים או יכולים לעשות, התחילו בהדרגה והתמידו בה לאורך זמן. ההמלצה כיום היא להגיע לפחות למאה וחמישים עד שלוש מאות דקות בשבוע (כחצי שעה ביום) של פעילות גופנית אירובית מתונה, או שבעים וחמש עד מאה וחמישים דקות בשבוע של פעילות בעצימות גבוהה, או שילוב של שתיהן.

סוגי הפעילות הגופנית הם למשל הליכה, ריצה, שחייה ורכיבת אופניים. כמו כן, ניתן לשלב גם פעילות במסגרת חיי היום-יום, לעלות במדרגות, לנסוע לכלול או לעבודה באופניים, לעלות במדרגות במקום במעלית, לצאת עם הילדים לשחק בגינה וכדומה.

למה אתם מחכים? הקדימו רפואה מונעת, ויפה שעה אחת קודם.