

שבים אל הטבע שלנו

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

את פרשת 'ניצבים' אנו קוראים תמיד לפני 'ראש השנה', כי זהו עניינו של החג - להיות ניצבים כולם לפני ד'.

בראש השנה הבא עלינו לטובה נלך כולנו לשמוע את תקיעת השופר. אם נתבונן על השופר ונעמיק מבט על פעולתו, נוכל לקבל הדרכה נכונה בענייני התזונה.

בשונה מכלי נשיפה אחרים, כמו חצוצרה וסקסופון הנעשים על ידי האדם, עשוי השופר מקרן של איל. כך מרמז לנו השופר על הצורך לחזור אל תוכנו ואל עצמיותנו.

במשך השנה כולה האדם שרוי במרוץ החיים, עסוק בלפתח, לשכלל ולהשיג את צרכיו ואילו בראש השנה, כאשר אנו שומעים את קול השופר, אנו עוצרים לרגעים ומאזינים לקול הפנימי שבתוכנו, הנקי מכל מיני תערובות חיצוניות.

בדומה לכך, גם הרגלי אכילתנו נתונים להשפעה חיצונית מתמדת. פעמים רבות השפעה זו נערכת באופן מזיק על ידי פרסומות ונורמות חברתיות שהתגבשו עם השנים ומעבירות לנו את המסר "חטוף ואכול".

כאשר מסתכלים על המוצרים אותם מנסים למכור לנו באופן זה נגלה בתוויות רכיבי המזון רשימה ארוכה של רכיבים שרובם הגדול אינו מוכר לנו; חומרי טעם, צבע



וריה, חומרים משמרים ועוד. חומרים אלו לא רק מזיקים לבריאותנו, אלא גם מרחיקים אותנו מעצמנו ומטבענו. אפשר לאכול ממתקים רבים, חטיפים ומאכלים 'אולטרה-מעובדים' כמו נקניקיות, עוגיות ובורקס, אך תחושת השובע לא תמיד מגיעה בעקבותיהם ולעיתים אנחנו נגררים לאכילה מרובה ונעצרים רק כאשר הבטן מכאיבה לנו מבחוץ ומכפנים. האדם ניכר גם בסגנון אכילתו. אנשים נוטים לאכול מאכלים אלו בצורה 'נשנשנית' המורידה את ערכנו כבני אדם למדרגה נמוכה חולה. אפשר לאכול חטיף וממתק 'כאן ועכשיו' ובכל מצב: בעמידה, תוך כדי הליכה ובלי הרבה מחשבה.

לעומת זאת, ממש לידנו נמצא בטבע אוצר מלא שנברא על ידי הבורא - אוצר של פירות, ירקות, דגנים מלאים וקטניות בעלי ערכים תזונתיים גבוהים המספקים את הצרכים החיוניים עבורנו. ארוחה הכוללת סוגים שונים של מאכלים אלו, תלווה לרוב בחוויה נעימה הכוללת אכילה משותפת ומכובדת סביב השולחן.

ברוח מסר חשוב זה גיבשו לאחרונה מומחי התזונה של משרד הבריאות את ההמלצות הלאומיות של ישראל והתוו את קשת המזון החדשה. מוזמנים להתרשם ולטעום ממנה ולראות כי טוב.

מדהים לגלות כי הגימטריה של המילה 'טבע' היא 86. בדיוק כמו הגימטריה של השם 'אלקים'. בראש השנה הזה נשוב אל "הטבע" שלנו וננסה להשתפר בזכות קול השופר שיעורר אותנו לחזור אל עצמנו.

בברכת כתיבה וחתימה טובה לכל בית ישראל!