



המזיד בנזיד

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



בתחילת הפרשה, מתארת לנו התורה את המאבק בין יעקב לעשיו על זכות הבכורה. מתוך השתלשלות האירועים אנו למדים גם על הנהגות האכילה הבלתי ראויות של עשיו, וממילא גם על הנהגות האכילה הראויות לנו.

הבה ונתבונן על דרך אכילתו של עשיו; נזכר בתורה שעשיו חזר עייף מהשדה וביקש מיעקב: "הלעיטני נא מן האדום האדום הזה כי עייף אנכי..." ופירש רבינו בחיי: "הלעיטני נא" - דיבר בכסילות בלשון הזה והוא מלשון מלעיטין את הגמל, ועל זה דרשו רז"ל (משלי י"א) "צדיק אוכל לשובע נפשו ובטן רשעים תחסר"

מדברי רבינו בחיי אנו לומדים כי עשיו אכל בצורה כל כך תאוותנית עד כדי כך שבלע את האוכל כמו גמל, בלי לעיסה כלל, ועל דרך אכילה כזו נאמר: "בטן רשעים תחסר". אף על פי שאכל כמות רבה כל כך, עדיין לא שבע.

מדרכי הבריאה הסתיר הקב"ה את הנהגות העולם בדרכי הטבע, מעניין אם כך לבדוק ולמצוא מהו ההסבר הפיזיולוגי לחוסר השובע המורגש לאחר אכילה שאינה ראויה מעין זו. את התשובה לכך נקבל אם נציץ פנימה למתרחש בגופנו.

כאשר אדם ניגש לאכול את ארוחתו בקצב מהיר מאוד, הוא עלול לסבול מחוסר בתחושת השובע בעקבות שתי עובדות פיזיולוגיות שטבע הקב"ה בגוף האדם:

1. זמן עיכול. תחושת שובע אינה תוצר מיידי של אכילה, אלא היא מגיעה לאחר פרק זמן קצר של כ-20-15 דקות מתחילת הארוחה. ומדוע? זהו פרק הזמן הדרוש לקולטני החישה הנמצאים בקיבה על מנת להעביר למוח את המסר, דרך מערכת העצבים, כי הארוחה נקלטה והגיע הזמן לסיימה. ממילא, כאשר אדם אוכל בקצב מהיר מאוד, הוא מכניס לגופו כמות רבה של מזון בזמן קצר. כמות המזון הזאת בוודאי מספיקה לו, אך האיתות המיוחל מהקיבה אל המוח עדיין לא הגיע. בינתיים ממשיך האדם לאכול עוד ועוד וסביר להניח שהוא יפסיק מאוחר מידי, רק כאשר תכאב לו הבטן ותאותת על עומס רב מידי על המערכת.

2. תהליך עיכול. אכילה מהירה מידי משפיעה באופן שלילי על תהליך עיכול המזון. כשאדם ממחר בזמן אכילתו, לרוב, תוך כדי הלעיסה הוא כבר מכין בידו את הכף המלאה הבאה. כאשר נקלטת במוח התקרבה של מנת נוספת, מיד נשלחת פקודה בלתי רצונית מהמוח - לבלוע את האוכל שכבר נמצא בפה, על מנת שלא יגרם חנק, חלילה, בעקבות הפגישה עם מנת האוכל החדשה שעתידה להגיע. כתוצאה מכך, האוכל הריז בולע את מנתו כאשר עדיין לא סיים את פעולת הלעיסה. אוכל שנכנס אל מערכת העיכול כאשר אינו לעוס דיו עלול לגרום לתופעות לוואי בלתי נעימות כמו נפיחויות, גזים כאבי בטן ועוד.

בדורות האחרונים לצערנו, נצפים עוד ועוד אנשים הסובלים מרגישות במעיים. אף שבכדיקות דם וגסטרו לא מוצאים סיבה לכך, עדיין מדווחים אנשים רבים על אי נוחות גדולה במערכת העיכול. תופעה זו של אי נוחות ללא נוכחות של סיבה פיזיולוגית נקראת 'תסמונת המעי הרגיש' או 'הרגיז'. הסבר אפשרי לתופעה זו יכול בהחלט להיות תוצר של הרגלי אכילה לקויים. גם אכילת מזון אולטרא-מעובד, עשיר במלח, שומן, סוכר ותוספי מזון למיניהם עלולה לגרום להופעתה של תסמונת זו.

נכון, אנחנו חיים בדור עם לחצים רבים סביבנו; לחצי פרנסה, משפחה, מצבו של עם ישראל בגלות ועוד. כולנו רוצים להספיק במשך היום כמה שיותר וסביר שרצון זה משפיע גם על צורת אכילתנו. קל להגיד: "תאכל לאט", אך לאחר הרגל של שנים קשה מאוד לבצע שינוי.

אך מה בכל זאת ניתן לעשות?

נציע 3 דרכים לשיפור קצב האכילה:

- 1. להעריך את עצמנו.** לא תמיד אנו זוכרים שאנחנו בני מלכים, בנים של הקב"ה! אם היינו זוכרים כי כמו בכל רגע, גם בזמן הארוחה ריבונו של עולם מביט עלינו, וודאי יקל עלינו לאכול באופן הנכון להכרות את גופנו. נוכל גם לדמיין כיצד היינו אוכלים בסעודת מצווה במחיצת הרב שלנו או אדם חשוב, אז בוודאי אנו אוכלים אחרת... נכון?
- 2. חשבון בריא.** נקדים ונחשוב על הנזקים הבריאותיים הנגרמים כתוצאה מאכילה מהירה. הפנמה של חסרונות האכילה המהירה תעזור לנו להימנע מלנהוג בה.
- 3. הנהגת תלמידי חכמים.** הנהגה זו אינה קלה ליישום, אך ביכולתה למתן את קצב אכילתנו. ומהי הנהגה?
בזמן שאנחנו אוכלים ולועסים את האוכל נניח את כלי האכילה - כף או מזלג וסכין - על גבי הצלחת ונלעס את האוכל היטב. רק לאחר שנבלע, נרים שנית את כלי האכילה ונגיש מנת אוכל נוספת לפה.
נכון, זאת הנהגה מעט קשה ולא נוחה, התרגלנו שהידיים פעילות ומתעסקות בכלי האכילה במשך הארוחה, אך יחד עם זאת, כאשר נתאמץ ונתרגל שוב ושוב צורת אכילה כזו נרוויח 4 בונוסים:
 « **אוכלים יותר לאט.** אכילה בצורה כזו מבטיחה קצב אכילה איטי יותר, וממילא - בריא יותר.
 « **תשומת לב.** הנהגה זו מסייעת לנו לשים למה ולכמה אנו אוכלים.
 « **זמן לעיסה דומה.** אם נחשוב לעומק הדברים נבין כי משך הזמן בו צריך ללעוס את האוכל צריך להיות אחיד, בין אם מחזיקים כלי ביד תוך כדי הלעיסה ובין אם לא. הרווח בריקון הידיים בעת האכילה היא מיקוד תשומת הלב בלעיסה מיטבית של האוכל.
 « **עבודה על המידות.** בכל הדורות ראינו כי לתלמידי חכמים היו הנהגות מיוחדות באכילתם. סיפר לי תלמיד מובהק שהיה גם מבאי ביתו של הרב אלישיב זצ"ל, שפעם אחת בעת ארוחתו שאל הרב אלישיב את אנשי ביתו האם הוא צריך לברך אחרונה על מה שאכל. התפלאו כולם על השאלה ותמחו - מדוע לא יצטרך לברך ברכה אחרונה? והסביר לי אותו תלמיד כי הרב היה נוהג לאכול מעט ולאט. זו היתה הסיבה שהוא הסתפק האם אכל שיעור מספיק תוך כדי 'אכילת פרס' והאם בכלל התחייב בברכה אחרונה.

תרגול של הנהגה זו וודאי עוזר למתן את מידת התאוה. לא תמיד אנחנו מצליחים לאכול רק את מה שבריא וטוב לנו, ובכמות הנכונה לגופנו. אך תרגול אכילה ראויה כמו זו מסייעת בידינו להחליט מתי לקחת מנה נוספת ומתי לעצור. ההתמקדות בלעיסה ובתחושת השובע כאשר היא מגיעה, נותנת בידינו את השליטה על אכילתנו וממתנת בקרבנו את השליטה על תאוות האכילה.

מומלץ להתחיל לנסות את התרגיל מידי פעם. אפשר להתחיל בשבת, בה אנו נינוחים יותר וזמנינו בידינו. כאשר נחוש כי ההרגל טבעי לנו, נוכל להמשיך לנהוג בו גם בשאר ימות השבוע.

נאחל לכולנו להיות מהצדיקים האוכלים לשובע נפשם, יחד עם כל המעלות הטובות הכרוכות במדרגה זו.

