



## קדש עצמך במותר לך

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

**טעם** הוא דבר אישי, וכך גם מקובל לפי הפתגם הרווח 'על טעם וריח אין להתווכח'.

**לפי** סקר ברוקדייל לבחינת הרגלי מזון וצריכתו, שפורסם לפני כשנתיים - נמצא ש-65% מהמשתתפים דיווחו שה'טעם' הוא שיקול 'חשוב במידה רבה מאוד' בעת קניית המזון. לעומת זאת, רק 25% דירגו את ה'ערך התזונתי' כשיקול בעל חשיבות דומה. נתונים אלה מעוררים את השאלה: האם יש לתת ל'טעם' חשיבות מכרעת כל כך כאשר אנחנו עושים את הקניות או מכינים את הארוחות?

**בתחילת** פרשתנו נאמר לכל עדת בני ישראל "קדושים תהיו", ומבאר לנו הרמב"ן שהדרך להגיע לקדושה לפי הוראת התורה היא על ידי **התרחקות מן המותרות** כולל בזמן הארוחות וכך לא יהיה נבל ברשות התורה.

**נוסה** לקרב זאת אל השכל. אדם יכול לומר לעצמו: "אני מקפיד לאכול בכשרות מהודרת ומכאן והלאה מותר לי לאכול ללא הגבלה מה שליבי יחפץ", לכן באה התורה ואומרת לו: אתה יהודי קדוש! ולכן גם אכילתך צריכה להיעשות בהתאם.

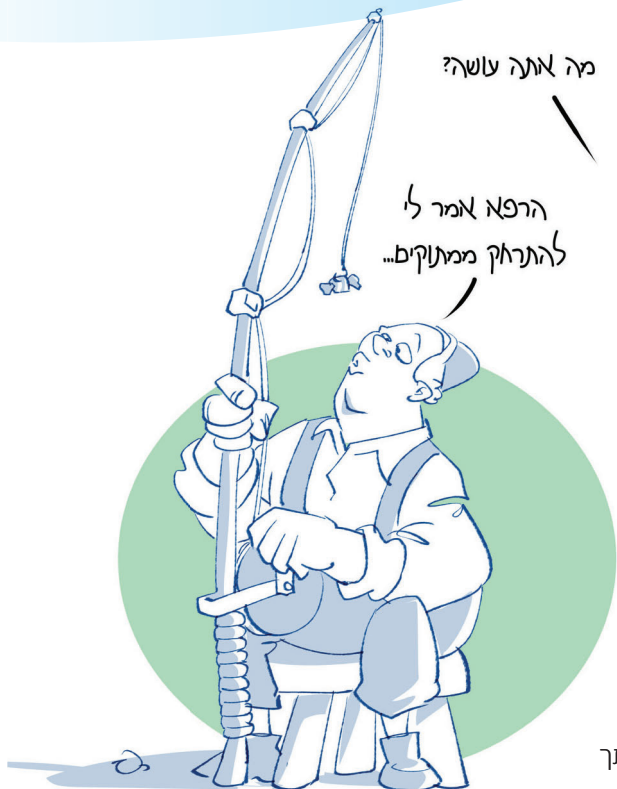
**וברוח** דברים אלה נפסק בקיצור שולחן ערוך (סימן לא, ב) כך:

**"אכילה ושתיה, כיצד? אין צריך לומר שלא יאכל וישתה דברים האסורים, חס ושלום, אלא גם בדברים המותרים, והיה צמא ורעב, אם אכל ושתה להנאתו, אינו משבח, אלא יתכונן באכילתו ושתיתו, שיהיה לו כח לעבודת הבורא. לפיכך לא יאכל כל שהחך מתאנה לו, ככלב וחמור, אלא יאכל דברים המועילים וטובים לקריאות הגוף."**

**נכון**, זה לא קל, בעשרות השנים האחרונות, עם השכלול בתעשיית ייצור המזון, נעשתה חוויית האכילה לחלק משמעותי בחיינו. כיום ניתן למצוא על מדפי הצרכניות מאכלי מותרות אולטרה-מעובדים בעלי טעמים חזקים ועוצמתיים, כמו: נקניקיות, פסטרמה, אבקות מרק, רטבים (כמו רוטבי צילי וסויה) וכמובן משפחת החטיפים המתוקים והמלוחים. לכן לפעמים קשה לעמוד בפיתויים, כי כאמור, אכילת מאכלים אלה נותנת תחושה של טעם חזק, לפעמים עד כדי כאב בלשון. אחת הסיבות לכך היא הוספת חומרים מחזקי טעם כמו מונוסודיום גלוטמט וחומרי טעם חזקים נוספים שאינם נמצאים באופן טבעי במזונות - כמו למשל טעמי 'פרי' בסוכריות.

### צריך לדעת שאכילת מאכלים אולטרה-מעובדים עלולה להזיק לבריאותנו מסיבות רבות, בהן:

- 1. טעימה גבוהה.** נוצרת פגיעה בטעם המקורי של המזון, דבר שיוצר גירוי חזק בחך ורצון מוגבר לאכול ממאכלים אלה עוד ועוד...
- 2. בררנות.** לאחר שמתרגלים לאכול מהמזונות האולטרה-מעובדים, מתקשים לאכול וליהנות ממאכלים בריאים וכתוצאה מכך עלולים להיווצר חוסרים בוויטמינים, מינרלים ורכיבי מזון נוספים. תופעה זו חמורה עוד יותר בקרב ילדים ועלולה, חלילה, לפגוע בתהליך הגדילה שלהם.
- 3. עידוד לאכילה בלתי מודעת.** עקב היות המאכלים הללו מוכנים מיידית לאכילה, ללא צורך בצלחת, סכו"ם ושולחן - ניתן לאכול אותם בזמן קריאה, תוך כדי עבודה או 'על הדרך'. צריך לזכור שהמאכלים האולטרה-מעובדים ממוקמים מחוץ לתחום המזונות המומלצים לאכילה בקשת המזון החדשה של משרד הבריאות. המזונות האולטרה-מעובדים נמצאים בנפרד מהקשת ואפילו מתחתיה. לאור כל זאת מומלץ להפחית ביותר את צריכתם.





ובכל זאת, איך ניתן לחזור ולשוב אל הטעם המקורי והטעים של האוכל?

### נציע לשם כך 4 עצות מקוריות:

1. **להתרגל בהדרגה.** חשוב וכדאי להפחית את השימוש במלח, סוכר ותחליפיהם בצורה הדרגתית וכך ליצור הרגל חדש ובריא יותר.
2. **לתבל בתבלינים טהורים.** מומלץ להשתמש בצמחי תיבול ובתבלינים טהורים או כאלה המעורבים ללא מלח. הם ישמשו בהעשרת הטעמים במקום מלח, אבקות מרק ואבקות תיבול. התבלינים המומלצים הם: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, בזיליקום, תימן מגידולים נקיים מחרקים, פלפל שחור, פפריקה חריפה ומתוקה, צ'ילי גרוס, כורכום, הל, קינמון וירקות תיבול כמו שום ובצל. כל אלה תורמים טעמים רבים ורכיבי תזונה חשובים.
3. **הנהגה וגבולות לילדים.** הורים לילדים צעירים ומתבגרים שהתרגלו לאכול כמות מרובה של חטיפים, ממתקים ושאר מאכלים מעובדים, טוב שיחליטו להציב גבולות ברורים של 'מה וכמה' ממאכלים אלה אתם מאפשרים לאכול. רצוי לצמצם באכילתם כמה שיותר במשך השבוע ולהשאיר מעט לשבת.
4. **חיזוק מבטיח.** ואם בכל זאת, יש בליבנו חשש שמא נתקשה להצליח, נוכל לקבל כוחות מדרשתו של תלמיד חכם שדבריו כאש: "קדושים תהיו" - ביטוי זה יש לו שני מובנים, ושניהם אמיתיים... המובן הראשון הוא: מצווים אתם להיות קדושים... המובן השני: אתם תהיו קדושים, זאת הבטחה ומציאות, לא יתכן אחרת ולא יהיה אחרת, "כי קדוש אני ד' אלוקיכם" (ויקרא יט, ב), כי אתם שייכים לי. בהחלט, אתם תהיו קדושים. ככל שתדעו מי אתם, מה אתם ומה חייכם, יותר תזכו לסייעתא דשמיא כדי שתתגלה האמיתיות הפנימית שלכם..."

