



# לחפצים בשמירת החיים


תזונה בריאה  
הדרך לבריאות איתנה כהלכה  
לאור הפרשה

מאת: ניר כהן דיאטן קליני

תואר שני בבריאות הציבור  
תזונה, בריאות והתנהגות (MAN)

אגף התזונה, חטיבת בריאות הציבור,  
משרד הבריאות





תשרי התשפד - ספטמבר 2023  
אגף התזונה, חטיבת בריאות הציבור, משרד הבריאות

ספר זה נכתב על ידי: ניר כהן, דיאטן קליני ויועץ אגף התזונה לציבור החרדי

עריכה לשונית וליווי מקצועי:

אביגדור גינסברג, ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, אגף התזונה, משרד הבריאות

עריכה תורנית:

הרב אורי בלוי

הפקה:


חדוה אשלג

מננה הפקות

**mang'a**  
הפקות תוכן

© כל הזכויות שמורות

מותר להעתיק ולפרסם שלא למטרת מסחר ובתנאי לציון מקור העתקה (שם הספר והמחבר).



## הקדמה

**תזונה** בריאה היא מרכיב הכרחי וחיוני בשמירה על בריאות טובה ומניעת מחלות. כאשר אנו אוכלים בריא גופנו מקבל שפע חומרים חיוניים ומזינים, המשפיעים לטובה על כל מערכות הגוף. תזונה בריאה מאפשרת לנו ולילדינו לגדול ולהתפתח בצורה מיטבית ולהרגיש טוב. לאורך עשרות השנים האחרונות ניכרת עליה ברמת המודעות לתרומתה של התזונה הבריאה במניעת מחלות כרוניות רבות, ביניהן; סוכרת, מחלות לב וכלי דם, סרטן ואלצהיימר. גם אנשים המתמודדים רח"ל עם מחלות אלו יכולים לשפר את איכות חייהם לצד המחלה על ידי צריכת תזונה בריאה.

**תזונה** בריאה מבוססת על מזון טבעי, שאינו מעובד, או שעבר עיבוד מינימאלי. מרביתו של מזון זה מבוססת על מאכלים מן הצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון הבא מן החי, למשל: ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, זרעים, שמן זית, מוצרי חלב דלי שומן וללא תוספת סוכר, ביצים, עופות ודגים. עיקרי התזונה הבריאה מפורטים בקשת המזון החדשה שהתפרסמה לציבור על ידי משרד הבריאות.

**תזונה** בריאה מיטיבה לא רק עם גופנו ובריאותנו, אלא תורמת גם לסביבה בה אנו חיים, ומאפשרת גם לילדנו ולנכדינו לאכול בריא בעתיד, זאת בזכות היותה מבוססת באופן ניכר על מזון מן הצומח ומעט מזון מן החי. בנוסף, בהיותה מכוונת לטריות ועונתיות היא מאפשרת את הגיוון בענפי הגידול המקומי ובכך תומכת בחקלאות הישראלית.

**תזונה** בריאה תורמת גם לחיזוק הקשרים החברתיים ולהפחתת אלימות בקרב ילדים ובני נוער, מפני שהיא מבוססת על הכנה ביתית של מזון מחומרי גלם טבעיים ואכילה משותפת עם בני המשפחה וכך מחזקת את קשרי המשפחה והתקשורת הבריאה בחברה. תזונה שכזו גם זולה יותר מרכישת מזונות מעובדים כך שהיא מסייעת לנו לחסוך כסף ולנהל את משק הבית בצורה חכמה ויעילה יותר.

**אגף** התזונה של משרד הבריאות מקדם את נושא התזונה הבריאה במגזר החרדי באמצעות מגוון פעילויות, ביניהן: הסברה, חינוך, פעילויות בשיתוף הרשויות המקומיות, תוכניות המתמקדות בשיבות ובמסגרות ציבוריות שונות ועוד. ספר זה נכתב בהלימה מגזרית יחד עם ההמלצות התזונתיות הלאומיות של ישראל.

**ברצוננו** להודות למר ניר כהן, אשר במסגרת עבודתו כיועץ אגף התזונה במגזר החרדי, עמל ושקד על כתיבת ספר זה בכישרון רב ובמסירות גדולה. ספר זה, הכתוב בצורה מובנת ובהירה, מסייע לחבר בין אנשים ולקרב לבבות, ולחבר בין ערכי היהדות המסורה להמלצות התזונה הלאומיות של משרד הבריאות.

**כאשר** אנו קוראים את הפרשות המפורטות בספר זה – מקבלת התזונה הבריאה ממד חדש, יהודי ועמוק. אנו תקווה שתראו בחיבור זה כלי אפקטיבי להעלאת המודעות וליצירת שינוי לטובה בהתנהגות התזונתית.

### בברכה;

**ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי,**  
סגנית מנהלת אגף התזונה,  
מנהלת תחום תזונה במגזר החרדי,  
חטיבת בריאות הציבור, משרד הבריאות

**פרופ' רונית אנדולט,**  
מנהלת אגף התזונה,  
חטיבת בריאות הציבור,  
משרד הבריאות



## הקדמת המחבר

**מגדולי** הפוסקים בכל הדורות, איש אשכולות וראש המדברים בענייני רפואה היה הרמב"ם, שפסק כי שמירת בריאות הגוף היא מצווה חשובה ובעלת השפעה על כל תפקודי חיינו, ומשום כך גם מהווה את הבסיס לעבודת ד' שלנו. וכך הם דבריו (הלכות דעות פרק ד', הלכה א'): "הואיל והוויית הגוף בריא ושלם מדרכי ד' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או יידע והוא חולה - צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המכרים המחלימים".

**בספר** זה הובאו דברים רבים שנאמרו על ידי גדולי ישראל לאורך הדורות על חשיבות שמירת הבריאות בכלל ובהנהגת האכילה בפרט.

**תארו** לכם כמה טוב היה לנו ולעולם כולו אם היינו מקיימים את דברי גדולי ישראל בהנהגות האכילה והבריאות. כל מהלך חיינו היה טוב יותר, היינו ערניים ומרוכזים יותר בתפילה ובלמוד ושמחים ונינוחים כלפי הסביבה.

**כמה** מצער לראות בימינו בני תורה שאינם חיים לפי הדרכת חכמי ישראל בענייני האכילה וכתוצאה מכך סובלים מקשיים רבים שאפשר היה למנוע.

**ניתן** לומר באופן ברור, שההתמודדות עם תאוות האכילה היא אחת מניסיונות דורנו. וכך כתב ה'בן איש חי' (פרשת פנחס): "ואין דבר שיהיה ליצר הרע תגבורת מצידו על האדם כמו תאוות אכילה ושתייה". כלומר - אחד הניסיונות הקשים ביותר בהם היצר אינו מרפה הוא ניסיון תאוות האכילה.

**אך** יחד עם זאת, הקב"ה לא השאיר אותנו חלילה לכדנו במערכה אלא נתן לנו הדרכה ברורה איך לעמוד כנגד היצר גם במלחמה הזו. (מסכת קידושין ל' ע"ב): "אמר הקב"ה; בני בראתי יצר הרע בראתי לו תורה תכלין". הרב זמיר כהן מסביר את הדברים על ידי המשל הבא: "תכלין הוא דבר שמשביח את התבשיל. בכל מאכל שהוא, בין עופות, בין דגים או ירקות, ואף במאכלים הכי משובחים, אם שכחת לשים תכלינים, אף אחד לא יגע בהם". והנמשל היוצא מדבריו: התורה היא התכלין של היצר הרע, היא לא הורגת את היצר הרע, אלא משביחה אותו! והיצר שדחף אותך למקומות לא ראויים, מנבט אותך פתאום למקומות טובים. כך אתה נהנה מהאיזון הנכון, ממנו אתה מקבל את המבט הנכון לחיים ויודע איך לחיות אותם הכי טוב שאפשר.

**כידוע**, דברי גדולי ישראל בנושא הנהגות האכילה דנים בענפים רבים ורחבים, ולצידם ישנו כיום ידע רב בענייני תזונה המגיע אלינו ממקורות שונים; עיתונים, 'מומחים' למיניהם, פרסומות, שלטי חוצות ואפילו עצות מחברים ושכנים.

**ואם** כן, נשאלת השאלה: איך נדע מה מתוך ים הידע הזה מתאים לנו באופן אישי או נכון לאנשי העולם כולו?

**ייחודיותו** ומטרתו של ספר זה הוא להציג חיבור בין ערכי התורה והדרכות גדולי ישראל לאורך הדורות, יחד עם המלצות התזונה הבריאה המסייעת במניעת מחלות ומומלצת על ידי אגף התזונה במשרד הבריאות. המלצות אלה נכתבו לאחר עבודת עומק יסודית ומקיפה והן מציגות את המסקנות הנכונות לנהוג בהן הלכה למעשה.

**תועלת** רבה יש בחיבור זה הושם דגש על חשיבותה של התזונה הבריאה בחיינו באמצעות מבט על כל פרשה, תוך שימת לב לראייתם של הפוסקים, הפרשנים והדרשנים בהתייחסותם לנושא זה.

**חיבור** זה הוא פרי ניסיון שנות עבודתי מזה 17 שנים כדיאטן במרפאות קופות החולים, במסגרתן צברתי אינספור שיחות, שעות לימוד ופלפול עם מטופלים חביבים, לצד דאגה לבריאות הציבור בתפקידי כיועץ משרד הבריאות לציבור החרדי.

**יתרה** מזאת, נשמת הספר נושמת מתוך דבריו של מורי ורבי הרב דוד חי הכהן שליט"א, אותם אני זוכה לשתות בצמא והם נר לרגלי.

**התכנים** ערוכים על פי פרשות השבוע והחגים, ומובאים בהגשה קלילה וברורה לכל נפש, דברי שלפניכם יצאו מן הלב ולוואי ייתן ד' וגם יכנסו אל הלב.

**מודה** אני לפניך מלך חי וקיים על שהארת את עיניי ופתחת את ליבי לכתוב דברים אלו למרות שאני יודע שאיני ראוי ואיני כדאי והכל בזכות חסדך יתברך.

**תודה** מיוחדת לפרופ' רונית אנדולט וד"ר מורן בלייכפלד מגנאי, המציבות את המטרה של שיפור מצב התזונה בציבור החרדי בראש סדר העדיפויות בקרב מקבלי החלטות במשרד הבריאות ותודה נוספת על העזרה הרבה בהוצאת הספר הנוכחי לאור. **עוד** תודות לרב אורי בלוי, מר אביגדור גינסברג, מר רפאל דרוק וצוות 'מנגה' הפקות שעסקו נאמנה במלאכת העריכה, העיצוב והאיור והעירו הערות רבות וחכמות בכישרון רב.

**ייתן** ד' שזכות הרבים תגן עליהם ועל משפחתם. אצטרף לתפילתו של שלמה המלך ע"ה להצלחת כלל ישראל (מלכים א' ח' נט-ס): "ויהיו דברי אלה אשר התחננתי לפני ד' קרובים אל ד' אלוקיני יומם ולילה לעשות משפט עבדו ומשפט עמו ישראל דבר יום ביומו, למען דעת כל עמי הארץ כי ד' הוא האלוקים אין עוד".

**Shlomo Moshe Amar**  
Rishon Lezion  
Cheif Rabbi Of Jerusalem



**שלמה משה עמאר**  
הראשון לציון  
הרב הראשי לירושלים

בעה"ת"ש, בשלישי בשבת ח"י סיון (י'חסיר'ן) התשפ"ג

### "צדיק אוכל לשובע נפשו"

אשר יצר את האדם בחכמה ואכן חכמה עמוקה ונפלאה כלולה ביצירת האדם, שאין אפשרות לאדם להבין ולהשיג כל חלקי יצירה נפלאה זו לכל פרטיה, ואיך מתקיימים איברי האדם, ואיך הם משלימים זה את זה, ואיך מתקיימים זה עם זה.

ויותר מכל זה קשה להבין ואפילו להשיג תחילת ההבנה, שהיא כלולה באשר יצר את האדם בצלמו, בצלם דמות תבניתו, כי לא ידענו ולא נדע מאומה בדמות תבניתו, ואיך נבין מה הוא צלם דמות תבניתו.

אבל אנו יודעים שיצירה זו משולבת מגשמיות ורוחניות, ככתוב, וייצר ה' אלקים את האדם עפר מן האדמה. ויפח באפיו נשמת חיים.

לעולם לא נוכל להבין איך משתלבת נשמה שהיא חלק א-ל-וה ממעל, נשמה שהיא תכלית הרוחניות, בגוף גשמי אשר עפר יסודו, וחיים יחד כל ימי חייהם אשר העניק להם הקב"ה. ודעת לנבון נקל שיש השפעה הדדית, וגם אם נבין מעט מהשפעת הנשמה בגוף, עדיין נתקשה להבין את הצד השני.

עכ"פ צריכים מזון לקיומם, ומזון הגוף ידוע בכללותו כמו שידוע ומובן לכל אחד סכנת העדרו, או העדר חלקים מגווניו המרובים, אבל המזון של הנשמה פשוט שהוא בלימוד התורה בעמל וביגיעה. ובקיום מצוותיה שהוא גם תנאי הכרחי בעצם קיום מצות תלמוד תורה, אך בידיעתנו בזה רב הנעלם על הגלוי.

וממארי חז"ל רבים נלמד שהשפעת התורה והמצוות על האדם, תלויה גם במדה ובמשקל שאנו מיחסים למזון ולהנאה מכל הגשמיות, וכמ"ש עד שיתפלל שיכנסו ד"ת לתוך גופו, יתפלל שלא יכנסו מעדנים לגופו.

ובימינו גוברת המודעות שגם לגוף עצמו חשוב, לאכול ולשתות במדה שקולה ובחשיבה מאוזנת, ושומע לעצה חכם.

ויש להחזיק טובה **להרב ניר כהן ישצ"ו** שהוא ת"ח ויר"ש, ואחד מחשובי המומחים ביעוץ והדרכה בעניני מזון.

ובחיבורו בענינים אלו שמבאר דברי חז"ל בגמרות ומדרשות, שמלמדים דעת לשוחרי דעת להבין ולהשכיל, כדת מה לעשות, מה יאכל ומתי וכמה, וממה שצריך להמנע, והכל בנוי בטוב טעם ודעת.

ויה"ר שחפץ ה' יצליח בידו להעמיד דברים על אמיתותן, ויצוq חן בשפתיו שיתקבלו דבריו, לחזק בריאותם של בני ציון היקרים, זקנים גם נערים, להיותם ערים, ועניני הבריאות יהיו מאירים, וכל אשר יעשה יצליח אמן.

בברכת ציון וירושלים,



*שלמה משה עמאר*

שלמה משה עמאר

הראשון לציון

הרב הראשי לירושלים



הרב דוד חי כהן שליט"א  
ראש הישיבה הגבוהה "נתיבות ישראל"  
ומרכז רוחני "אורות התורה"



דרכת אוקר.

דוד

האית את קינאטס הגריאנות שכתב ל' ניר כפן ב"ו  
ובו בדרכי מפורטות של עשה ואלו תלמה בסדרי  
המאכל הכאויים המייצגים ושומרים את כוחות  
בגוף שנתנו בחכמה אצמחה של יוצר דמויות  
המאפיינו לעצמות כמו בן האצפעות והטוויות  
להכתיב את הכתבי הצריע המציקים הרווחים  
כימינו משרת שונות ומשונות. בדיני כל הלך יציד' הקר  
בדרכי ה"צ הקדשים המפורטים במספר דרכות  
ודגאר מספאת שקדלו מהם המאכלים הטובים  
אלב לעינים ע"מול ולמציים. ומהם המאכלים  
בקשים לעזל במדכות, ואוד הצהירו אל דרכ  
באכילה אכל ומה, שמה ומה דמי דלאנו וכוחה.  
בדה למצק טובה לאי שכלם דפונק אתה לבנת והוראות  
שכלם כרי יצא זניסין וכלם מתך אונש שלמה  
בתורה ומצוננה קדושתם והדרם המונות בהם.  
ימן ב' וישמע בקולו וילמדו מצותיו, תבנה דכיאונש  
וימפקו עבודת לוחמי התורה ויכאי ב' אל יצם תאיר  
בתורה את אורה כפך והכאי למחוי צלמי.  
ועל המחבר כמן דעמ יפה יהי לעם ב' עליו  
ודרכו על אורלו קדית ודעשה, דה מתך  
ע"ה אמית את חיל א"ר  
כרכת ע"ה דוד כמן י"ו.

## לוי יצחק לייפער

בלאאמו"ר הגה"ק המקובל רבינו יחיאל זי"ע

### מנדבורנא אראד

רח' אהרון פישל 20 ירושלים

02-5323442

בס"ד ח"י תמוז ה'תשפ"ג פעיה"ק ירושלים תובב"א

הן ראה ראיתי עלים לתרופה מספרא דמרא טב ה"ה ר' ניר בהן הי"ו, אשר מצא בקעה נאה להתגדר בה ואיזן ותיקן דבר נאה ומתקבל, חיבור נפלא בענין שמירת הבריאות לאור הפרשה ודברי חז"ל.

והלא ידועים דברי חז"ל, וכמבואר בארוכה בספרי הראשונים, כהרמב"ם ז"ל, על חשיבות שמירת הבריאות והאכילה באופן הראוי והנכון, אשר הם נותנים כח לאדם ומבריאים את הגוף, ובס"ד מסייעים לאדם לאזור כגבר מתניו ולהתחזק בכוחותיו רבות בשנים, למען יוכל לעבוד את השי"ת ולשקוד על התורה ועל העבודה מתוך מנוחת הנפש ובריאות הגוף.

ואמינא לפעלא טבא איישר, דהלא איתמחי גברא וב"ה שכבר פקע שמיה רבות בשנים כמומחה נפלא בענייני שמירת בריאת הגוף, ובאוזנינו שמענו מכמה וכמה אנשים שנעזרו מעצותיו הנפלאות, והרגישו שינוי מהותי בחינתם ובעבודת השי"ת, ורבים אומרים מי יראיני טוב, ומתי יעלה מע"כ את הדברים עלי גליון, למען יוחק בספר, וכ"א יוכל לעיין בדברים ולקנות דעת להבין ולהשכיל בענין נחוץ זה.

ויהא רעוא שיתקבלו דבריו אצל אחב"י, ויהיו הדברים לתועלת ויישאו פרי להכניס בליבות האנשים את חשיבות שמירת הגוף כהלכה בבריאות איתנה, וכפי שהורנו חז"ל כאשר יראה על נכון המעיין בפנים הספר. ויה"ר שנזכה כולנו לעבוד את השי"ת מתוך בריות גופא ונהורא מעליא אכי"ר.

החותם לכבוד התורה ולומדיה



## הסכמת הגאון רבי אי"ש קרליץ שליט"א רב בית הכנסת הליגמן

בס"ד, כז' אב תשפ

שמעתי מאבי גאון ישראל הכ"מ שמרן החזון איש זצוק"ל היה צריך לאכול הוא לא ביקש אלא היה חוזר על מה שמובא בגמרא בתענית, פרק ג' כב, ב': "נשמה שנתת בי החייה" (עיין עוד בקובץ אגרות "חזון איש" אגרת כ', בגנות תאוות האכילה).

כמו כן שאם מטרת באכילה היא עבודת ד' יתברך אוכלים רק מאכלים המזינים את הגוף ולא מאכלים מזיקים לבריאות. כאשר הביא לפני הדיאטן הנכבד ניר כהן נ"י חוברת שחברה בעבודת צוות בה מבואר מהם המאכלים המבריאים את הגוף, זמני האכילה ואיך אפשר להגיע אליהם בחסכון כספי. ראויים הם להוקרה וראוי לנהוג כך.

בברכה

אברהם ישעיהו קרליץ





# משמרת הקודש והחינוך

שע"י

בתי דין צדק דק"ק בני ברק

ת.ד. 110 ב"ב ■ טלמסר 03-6768218 ■ פקס 03-5745504

בס"ד, שלהי דקייטא תשפ"ג

## אישור

הרינו בזאת לאשר את הספר והקונטרסים

## לחפצים בשמירת החיים

שחיבר היועץ התזונתי לציבור החרדי ר' ניר כהן

אשר זה כבר שנים רבות מזכה ומעביר עצות והדרכות  
על שמירת הגוף והנפש לציבור יראי ד' ע"פ מקורות חז"ל בהתאמה למציאות בימינו

הספר קיבל ברכת הרבנים שליט"א

הוגה נופה ונערך במיוחד לציבור החרדי

ע"י מפקח מטעמינו

שנוזכה בברכת התוה"ק

כל המחלה אשר שמת במצרים לא אשים עליך כי אני ד' רופאך, אמכ"ר

הרב מרדכי בלוי

נ, קס"ו







## תוכן העניינים

- 13 ..... **פרשת בראשית** - לחפצים בשמירת החיים
- 14 ..... **פרשת נוח** - הגישה הראויה כלפי אכילת בשר
- 15 ..... **פרשת לך לך** - הניסיונות שבשמחות
- 16 ..... **פרשת וירא** - והלכת בדרכיו ואכלת בדרכיו
- 17 ..... **פרשת חיי שרה** - עבד אברהם והמתק המקורי
- 18 ..... **פרשת תולדות** - המזיד במיד
- 20 ..... **פרשת ויצא** - הלוח, שקד טבעי, ישראלי וחסכוני
- 21 ..... **פרשת וישלח, חנוכה** - הסופגנייה המתיוונת
- 22 ..... **פרשת וישב** - שר המשקים ומשקהו
- 24 ..... **פרשת מקץ** - חוכמתו ובינתו של יוסף
- 25 ..... **פרשת ויגש** - פת בסלו לרוגע הנפשי שלך
- 26 ..... **פרשת ויחי** - לחם לבב אנוש יסעד
- 27 ..... **פרשת שמות** - תפילה לאכילה בריאה
- 28 ..... **פרשת וארא** - כוסמת, רווח נקי
- 29 ..... **פרשת בא** - "לאכול עם העיניים"
- 30 ..... **פרשת בשלח, ט"ו בשבט** - בשבח פירות ארץ ישראל
- 31 ..... **פרשת יתרו** - עצתו והבטחתו הנפלאה של השל"ה הקדוש
- 32 ..... **פרשת משפטים** - אכילה חופשית מכל השפעה רגשית
- 33 ..... **פרשת תרומה** - חורף בריא וחם
- 34 ..... **פרשת תצוה** - השמן הטוב
- 35 ..... **פרשת כי תישא** - קינמון מוסיף המון
- 36 ..... **פרשת ויקהל** - מה בין עונג לנגע?
- 37 ..... **פרשת פקודי** - ראש חודש אדר - מרבין בשמחה באכילה
- 38 ..... **פרשת ויקרא** - פורים שמח עם משלוח מנות מנצח
- 40 ..... **פרשת צו** - אכילה בכבוד
- 41 ..... **פרשת שמיני** - "אך את זה תאכלו"
- 42 ..... **פרשת תזריע** - שמירת הלשון והפה
- 43 ..... **פרשת מצורע** - הכנות והמלצות לחג הפסח



- 45 ..... **חג הפסח - עושים סדר ב'נשנושים'**
- 46 ..... **פרשת אחרי מות - הנהגת המלך**
- 47 ..... **פרשת קדושים - קדש עצמך כמותר לך**
- 49 ..... **פרשת אמור - תיקון המידות בעזרת אבות**
- 50 ..... **פרשת בהר - הרגעת המעי הרגיש**
- 51 ..... **פרשת בחוקותי - ממשיכים בהרגעת המעי הרגיש**
- 52 ..... **פרשת במדבר - טוב לצדיק וטוב בביתו**
- 53 ..... **פרשת נשא, חג השבועות - "חלב ודבש תחת לשונך" לבריאותך**
- 55 ..... **פרשת בהעלותך - השקעת ובישלת - תאמין!**
- 56 ..... **פרשת שלח - ימי ביכורי ענבים**
- 58 ..... **פרשת קרח - מקצצים במלח ונהנים מהטעם המקורי והבריא**
- 59 ..... **פרשת חוקת - ברוך רופא חולים**
- 60 ..... **פרשת בלק - על נסיון שבכל יום עמנו**
- 61 ..... **פרשת פנחס - הכוונה המבריאה של ברכות הנהנין**
- 62 ..... **פרשת מטות - איזהו העשיר? השמח בחלקו**
- 63 ..... **פרשת מסעי - אתגרים תזונתיים בתשעת הימים**
- 65 ..... **פרשת דברים - פת שחרית- פתיחה ליום בריא**
- 67 ..... **פרשת ואתחנן - עובדים על המידה בהתמדה**
- 68 ..... **פרשת עקב - נאה דורש נאה מקיים**
- 69 ..... **פרשת ראה - לראות את הברכה ולשמוח בחלקך**
- 70 ..... **פרשת שופטים - טבעי שלא תשלוט בעצמך?**
- 71 ..... **פרשת כי תצא - הבן יקיר לי**
- 72 ..... **פרשת כי תבוא - בולם רוגזו יפחית אוכלו וירבה תנועתו**
- 73 ..... **פרשת ניצבים, ראש השנה - שבים אל הטבע שלנו**
- 74 ..... **פרשת וילך, שובה - תשובת המשקל**
- 75 ..... **פרשת האזינו - לשמוע לדעת תורה**
- 76 ..... **חג הסוכות - שמחה ויראה נפגשים כהלכה**
- 77 ..... **פרשת זאת הברכה - ברכה אחת שהיא ארבע**
- 78 ..... **קשת המזון החדשה - שבים אל הטבע**

## לחפצים בשמירת החיים

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



**לעיתים**, ניתן לשמוע בקרב ציבור יראי ד' סברות הטוענות כי השמירה על אורח חיים בריא והתעסקות מתמדת בנושאי תזונה ופעילות גופנית, אינן שייכות חלילה לעבודת ד' הנדרשת מאיתנו. יש הסוברים כי העיסוק המרכזי שסביבו יש לסוב הוא עמל התורה ואין צורך להשקיע זמן, כוח או מחשבה בענייני האכילה הנתפסים בעיניהם כדבר גשמי שאינו רלוונטי, כביכול, לעבודת ד' יתברך.

**אך** אם נביט ונתבונן באורחות החיים של גדולי ישראל, ניוכח לראות כי ישנו קשר עמוק בין ערכי היהדות המסורה לבין ענייני האכילה המלווה את יומנו באופן מתמיד.

**ראשית**, כבר בבריאת האדם ניכרת החשיבות שהעניק הקב"ה לאדם וגופו. בפרשת השבוע מסופר על תהליך בריאת הצמחים, הדגים, העופות והבהמות - שציווה הקב"ה על הארץ ועל המים להוציאם, ואילו ביצירת גוף האדם עסק הקב"ה בכבודו ובעצמו, כלשון הכתוב: "וייצר ד' אלוקים את האדם מן האדמה וייפח באפיו נשמת חיים". מפסוק זה נראה כי בנוסף על נפיחת הנשמה, גם יצירת גוף האדם יצירה אלוקית היא (על פי דברי הרב דוד חי כהן, אמת ואמונה, בראשית ב, ז).

**הרמב"ם** ב'הלכות דעות' פוסק כי מצווים אנו לשמור על בריאות הגוף: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי ד' הוא" (הלכות דעות ד, א), וכבר הורתה לנו התורה "והלכת בדרכיו" (דברים כח, ט). כלומר, הקב"ה ברא את גופנו על מנת שיהיה בריא וכך עלינו לשומרו.

**כיום** ידוע ומחוויר כי אכילה מזינה ומאוזנת היא מרכיב בסיסי לבריאות הגוף והיא המשפיעה על כוחנו המוקדש לעבודת ד'. רק מתוך בריאות ניתן ללמוד תורה בצלילות הדעת, לקיים מצוות בהריצות ובמרץ, להיות שמחים באמונתנו ולהיות נינוחים ונעימים לבריות.

**לאור** דברים מובנים אלו, עולה השאלה; מהי שיטת האכילה הטובה ביותר בעבורנו?

**מעת** לעת מתפרסמות שיטות תזונה ודיאטות מגוונות המצהירות כי הן-הן הישועה לכל צרות הבריאות ומהן תבוא הישועה, אך לא למרבה הפלא, פעמים רבות אנו נוכחים לראות בקריסה של שיטות אלו המנחילות אכזבה במקרה הטוב או גורמות לנזק בריאותי חלילה, במקרה הגרוע.

**על** פי דברי בעל ה'שולחן ערוך' (אורח חיים סימן תריח) נפסק להלכה כי יהודי מצווה לציית לדברי רופאו בעניין התזונה הבריאה. כשנסקור ונחפש אחר הדרך המומלצת על פי הרופאים, נכון לדורנו, נגלה כי סגנון האכילה המוסכם על רוב ארגוני הבריאות כסגנון התזונה המועדף - הוא סגנון התזונה הים-תיכונית המוכתרת בהשפעות בריאותיות רבות וטובות.

**בין** היתר תורמת התזונה הים-תיכונית לחיזוק המערכת החיסונית והלב, מפחיתה את הסיכון לחלות חלילה בסוכרת, סרטן, מחלות לב וכלי דם, דמנציה או שבץ מוחי, ועוד מגוון מחלות שלא תבאנה, רחמנא ליצלן. בנוסף תורמת התזונה הים-תיכונית לשמירה על משקל גוף מיטבי וכך עוזרת לנו להישאר בקו הבריאות. סגנון אכילה זה אומץ גם על ידי משרד הבריאות, והוא הבסיס להמלצות התזונתיות של ישראל המכונות - 'קשת המזון לתזונה בריאה'.

**העקרונות** המרכזיים המנחים את קשת המזון הם; תיעדוף מזונות טבעיים, בלתי מעובדים או כאלו שעברו עיבוד מינימלי ומקורם בעיקר מן הצומח. מאכלים אלו כוללים פירות וירקות למיניהם, קטניות, אגוזים, זרעים ודגנים מלאים, לצד שילוב כמויות מועטות של מזונות שמקורם מן החי כמו; חלב, ביצים, דגים ועופות.

**עקרונות** אלו פועלים במקביל לעקרון צמצום הצריכה של מזונות אולטרה-מעובדים כמו; דגני בוקר, חטיפים, ממתקים, קטניות, מאפים כמו בורקס, עוגות ועוגיות ושתייה מתוקה. כלל המזונות המוגדרים כ'אולטרה-מעובדים' עלולים להזיק לבריאות ומונעים מאיתנו לקיים את מצוות שמירת הגוף בריא כראוי להולכים בדרך ד'.

**פרשת** בראשית היא הזדמנות מצוינת להותיר את הרגלי העבר מאחור ולהביט קדימה, עם הרגלי תזונה בריאים ומועילים יותר, כפי שהורנו חכמינו.

**מה שהיה - היה, עכשיו נתחיל באכילה בריאה לרצונו יתברך.**

## הגישה היהודית לגבי אכילת בשר

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



**בימי** קדם, עם בריאת האדם, קבע הקב"ה כי מאכלו העיקרי של האדם יהיה מן הצומח ואכילת בעלי החיים היתה אסורה עליו. אך לאחר היציאה מן התיבה, הותרה לנח ובני משפחתו אכילת הבשר.

**מנתונים אלו עולה השאלה מהי הגישה היהודית הנכונה כלפי אכילת בשר, האם יש עניין להרבות באכילתו או שמא רצוי להתנזר ממנו במידת האפשר?**

**הרב** דניאל בלס עוסק בשאלה זו ומסביר כי היהדות מנחה את האדם לגבור על תאוות האכילה ומלמדת אותו כיצד לנווט אותה לאפיקים של קודש. אם כך, גם אל לנו להתנזר מהמאכלים הנחשקים באופן מוחלט אלא עלינו לנתב את החשקים בעיקר לסעודות מצווה כמו סעודות החגים והשבתות. קביעה זו הוא מציג על בסיס פסיקתו של מורנו הרמב"ם: "שאין שמחה אלא בבשר, ואין שמחה אלא ביי"ן" (משנה תורה, ספר זמנים פרק ו' הלכות י"ז-י"ח). זהו המקור לאכילת בשר בשבתות ובימים טובים בקרב בתי ישראל וכך מקבלת תאוות האכילה מקום של קודש להתגדר בו ולקיים בכך מצוות 'עונג שבת' אמיתית.

**מפעים** לגלות כי ככל שהולכות המלצות התזונה העולמיות ומתעדכנות, כך הן תואמות יותר ויותר לרוח התורה.

**אחת** ההמלצות המרכזיות בעדכוני התזונה האחרונים שהתפרסמו על ידי אגף התזונה של משרד הבריאות הישראלי היא בנושא אכילת מזון מן החי. בהמלצה זו הוכרז כי אכילת בשר, דגים וביצים אינה חייבת להיות על בסיס יומי כפי שהורגלנו לחשוב עד כה, אלא ניתן לצרוך מזונות אלו רק בחלק מימות השבוע. בשאר הימים מומלץ לצרוך מזונות מן הצומח התורמים להפחתת הסיכון לחלות במחלות לב ומיטיבים עם בריאות הגוף.

**בין** מזונות אלו נכללים מיני קטניות כמו; שעועית לבנה, עדשים, גרגרי חמוס, פול, לוביה, פולי סויה ואפונה. משפחת הקטניות עשירה בחלבון, ברזל וויטמינים מקבוצת B, סיבים תזונתיים וחלקם תורמים לגוף גם סידן.

**את** צריכת הקטניות מומלץ לשלב עם דגנים וכך להרכיב מנה עם חלבון מלא. דוגמאות טובות לכך הן: מג'דרה- שילוב של אורז עם עדשים, קוסקוס עם גרגרי חמוס, אורז או בורגול בשילוב עם שעועית ועוד מגוון אפשרויות ליצירת מנות מזינות המורכבות משילוב של קטניות ודגנים.

**רווח** נוסף הנגזר מצריכת קטניות ודגנים על בסיס יומי, במקום צריכה קבועה של מזונות מן החי, היא צמצום ההשפעה השלילית על הסכיבה העולמית. רווח זה ניכר לעין כל מחישוב פשוט של נתוני פליטת גזי חממה וניצול משאבים כמו מים ואדמה. גידול קטניות לדוגמא, המהוות תחליף למזונות מן החי העשירים בחלבון, דורש אדמה, אנרגיה ומים בצורה פחותה באופן משמעותי ממשאבי הטבע הנצרכים לגידול מקורות לחלבון מן החי, כמו בקר.

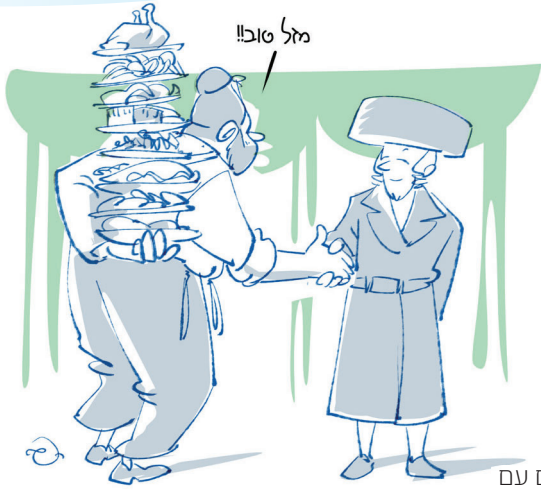
**אם** כך, מובנת ההמלצה לצריכת מזונות הקרובים אל הטבע כפירות וירקות, על פני צריכת חטיפים וממתקים מעובדים. וכמוכן אף מועדפים עשרת מונים הם המזונות המוכנים על ידי תהליך ביתי כמו מרקים, תבשילים, סלטים ושילובי קטניות שונים על פני אוכל תעשייתי. לצד גידולי הטבע והקטניות מומלצת צריכה מוגבלת של מזון מן החי כדגים, ביצים, מוצרי חלב ובשר המסייעים בשיפור הערך התזונתי של מוצרי המזון מן הצומח.

**שילוב מאוזן וצריכה נכונה עתידים להוציאנו מספינת התזונה הבלתי יציבה ולהביאנו אל חוף מבטחים בו נהנה מחיים טובים, בריאים, רוחניים וברי קיימא.**





## ניסיונות בשעת השמחות



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

**נוכר** במשנה באבות (ה, א) שאברהם אבינו ע"ה נתנסה בעשרה ניסיונות ולפי הרמב"ם - שישה מהם מוזכרים בפרשתנו. חז"ל הקדושים מלמדים אותנו כי מהלך חייו של האדם רצוף ניסיונות בחירה בין הטוב לרע וכך גם בהרגלי האכילה.

**אם** נשווה לרגע בין ההתמודדות עם תאוות אכילה לבין עישון נוכל להבחין בשוני שבין השניים. אדם המעשן סיגריות יכול להפסיק לעשן בהחלטה של פעם אחת ומאז להתרחק מהסיגריות לצמיתות. מובן כי בתחילת התהליך יש את קשיי הגמילה אך בהמשך ההתמודדות נעשית קלה יותר. לא כך הדבר בענייני האכילה. בניגוד לעישון, אדם לא יכול לומר להחליט שלא לאכול כלל, כי זהו הרי צורך קיומי. מטבע העולם נפגש האדם עם האוכל פעמים רבות במשך היום וכך הוא נתקל שוב ושוב בניסיון הבחירה בין הטוב לרע.

**האם** להשקיע בהכנת פת שחרית מזינה או להסתפק בכוס קפה ועוגה? האם להתפתות למיני המאפים והמשקאות המתוקים המוצעים בחדר הקפה בכלל/ במקום העבודה או להכין מראש מזון ביתי שיהווה חלופה בריאה?  
**נוסף** על ההתמודדות היומיומית, הניתנת לפתרון על ידי התכוננות מראש וקביעת גדרים ברורים בענייני התזונה היום-יומית, מוכר לכולנו ניסיון גדול במיוחד הפוגש אותנו בזמני שמחה.  
**ככל** בר ממוצע כבר-מצווה, אירוסין או חתונה מוצעים שפע מאכלים שלרוב, מזיקים לבריאות יותר מאשר תורמים לה. מהי הדרך הנכונה לצאת מאולם השמחה בהרגשה נעימה הן בגופנו, הן בכפשונו והן במשקלנו ומצפוננו?

### מוגשות בזאת 8 עצות טובות לצליחת הדרך אל השמחה - בשמחה:

- 1. לגשת אל העיקר.** הצעד המקדים הוא לעצב גישה נכונה ביחס לשמחה. הגמרא בברכות (ו, ע"ג) אומרת כי כל הנהנה מסעודת חתן ואינו משמחו עובר בחמישה קולות. מדברי הגמרא מובן מהו הדבר החשוב ביותר בעת ההגעה לשמחה והוא - לשמח את בעלי השמחה. אל לנו לשכוח את העיקר בדרך אל המנה העיקרית...
- 2. להחליף את הזמנים.** רוב השמחות נערכות בשעות הערב ולכן מומלץ להחליף ביום האירוע בין ארוחת הצהריים לבין ארוחת הערב, כאשר בשעת הצהריים נדאג לארוחה קלה כמו כריך עם ממרח וירקות ואילו הארוחה העיקרית של היום תיערך בשעת השמחה תוך שימת לב לטיב המאכלים הנאכלים על ידנו.
- 3. מילוי מצברים.** בדיוק כמו אל הסופר, גם לאירוע לא מומלץ להגיע רעבים. הרעב משבש את שיקול הדעת ויחד עם שפע המאכלים אנו עלולים לאכול בצורה מופרזת ללא יישוב הדעת. לכן כדאי להקדים ולאכול מאכלים קלים כמו פרי לצד חופן שקדים או אגוזים לפני ההגעה לאירוע.
- 4. זהירות. (בו)ר לפניך!** כבר אמרו אנשים בבדיחותא כי ה'בר' מביא אנשים חלילה למצב של 'בר מינן'... לרוב, מיני המזונות המוגשים בברים למיניהם עונים לשמות 'קוגל', 'פסטלים', 'צ'ולנט' או עוגות מתועשות מסוגים שונים. החכם אשר עיניו בראשו ימנע מלעמוד בקרבת הבר וכך ישמור על גופו ונפשו מכל משמר.
- 5. לחמנייה או תפוח אדמה.** אם אתם מקפידים ליטול ידיים לסעודות מצווה ראו להימנע מאכילת פחמימות נוספות במהלך הסעודה. אם חשוב לכם מאד לטעום מהאורז הלבן או מהתפודים המתובלים, מלאו מהם כשליש צלחת וותרו מראש על אכילת הלחמניה.
- 6. מוותרים על השמן.** חפשו מבין הסלטים המוצעים את אלו ללא המיונז או הרטבים השמנוניים כמו 'אלף האיים'. גם בהגיע העת בה תידרשו להכריע בהחלטה הגורלית בין העוף לשניצל - העדיפו צלי עוף, פרגית או דג אפוי על פני השניצל המטוגן ורווי השומן.
- 7. שותים בריא.** לרוב, בקבוקי המשקה הניצבים על גבי השולחנות וברחבי הבר עונים להגדרה של 'שתיה מתוקה'. גם בשעת שמחה אל תשכחו כי בכוס אחת של משקה ממותק נחות לכטח 7 כפיות סוכר! מובן כי איננו רוצים להערות אל קרבנו כמות כזו של סוכר בכוס שתיה בודדת. חפשו בין הבקבוקים הצבעוניים את בקבוקי המים או הסודה, ואם אינכם מוצאים בקשו בעדינות מהמלצר. וודאי נותרו אי אילו בקבוקים מהמוצר המופלא ששמו 'מים' בירכתי המטבח.
- 8. שמחה? תשמחה!** הזכרנו בעצה הראשונה את החיוב לעסוק בשמחת חתן וכלה. זכרו להתמקד במצווה שלשמה הגעתם לשמחה, כך תעסקו פחות בענייני האוכל ותהיו פנויים לשמוח ולשמח בשמחה אמיתית של מצווה.

**לפני כל עצה וגם לאחריה נישא תפילה לריבון העולמים שאל יביאנו לידי ניסיון, ואם כבר הגיע ניסיון לפתחנו, נבקש ממנו שיעזור לנו לעמוד בו בהצלחה וברוב שמחה.**

## והלכת בדרכיו - ואכלת בדרכיו

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



**בעשרות** השנים האחרונות התפתחו דרכי התקשורת בעולם ואנחנו מוצפים במידע רב דרך העיתונות, המכשיר הנייד הפשוט, ואפילו דרך השכן מהבנין ליד. למרות העלייה במודעות בתחומים שונים בחיים לעתים נזנח נושא התזונה הבריאה ונדחק לפינה דווקא בקרב ציבור ירא ד'. יתכן שאחת הסיבות המרכזיות לכך הוא חוסר ההבנה וההפנמה של הקשר בין קיום מצוות כחלק מעבודת ד' לבין השמירה על הרגלי אכילה בריאים. אם נתבונן מעט על פרשתנו ועל חלק מהדרכותיהם של חז"ל ניתן יהיה לשפר את אורחות חיינו ודרך אכילתנו.

**בתחילת** פרשתנו נאמר "וירא אליו ד'" ורש"י מפרש שהקב"ה הגיע לעשות ביקור חולים אצל אברהם. מדברי הגמרא בסוטה (יד ע"א) למדנו שיש להלך אחר מידותיו של הקב"ה: "מה הוא מלביש ערומים, אף אתה הלבש ערומים, מה הוא מבקר חולים אף את בקר

חולים" וגו'. בהמשך לדברים אלה כותב הנשר הגדול כבר בהלכה הראשונה ב'הלכות דעות' פרק ד': "הואיל והוויית הגוף בריא ושלם, מדרכי ד' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע, והוא חולה - צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבררים המחלימים; ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם..." ובהמשך דבריו מפרט הרמב"ם בהרחבה את הנהגות האכילה הראויות.

**ושואלים** מדוע כתב הרמב"ם 'המלצות תזונה' בספרו 'משנה תורה', שבו הוא מבאר את פרטי ההלכות, הרי אפשר היה לכתוב ספר נפרד ומיוחד העוסק בדרכי האכילה הנכונה? ומתרצים בשם הרמב"ם שמצויי התורה שהורתה לנו "והלכת בדרכיו" אנו למדים דבר נוסף; כשם שהקב"ה מלביש ערומים ומבקר חולים כך תנהג גם אתה, כך בדיוק העובדה שהקב"ה ברא את גופנו שיהיה בריא ושלם, אף זה נחשב לדרך ד' ועל כן אנו מצויים לשמור על גופנו ולדאוג לבריאותו הן על ידי שמירה על שלימות הגוף ופעילות גופנית מתאימה והן על ידי תזונה נכונה ובריאה. העובדה שהרמב"ם כתב את הנהגות התזונה כבר בתחילת ספרו 'הלכות דעות' מלמדת אותנו שהנהגות אלו הן בגדר מצווה של ממש.

**מדבריו** היקרים מפז של הרמב"ם ניתן ללמוד הדרכה מועילה נוספת בתחום הרפואה המונעת: (הלכות דעות, הלכה ב'): "לעולם לא יאכל אדם, אלא כשהוא רעב; ולא ישתה, אלא כשהוא צמא". לו היינו נוהגים תמיד על פי הלכה זו אזי חלק גדול מהמחלות היו עוברות מן העולם. פעמים רבות אנו אוכלים לא מתוך רעב וצורך אמיתי אלא כתגובה למצב רוח מסוים. אכילה זו אינה תורמת לגוף אלא להיפך. בין אם היא מתרחשת מתוך שמחה או מתוך עצבות, בין בזמני מתח או ברגעי שעמום, בשתי מילים ניתן לכנות אותה כפשוטה - 'אכילה רגשית'. ההמלצה הנכונה לכולנו היא לשאול את עצמנו לפני שאנחנו ניגשים לאכול: "האם אני באמת צריך לאכול כעת? האם אני באמת רעב?".

**הצגת** שאלה עצמית כזו טרם האכילה עוזרת לנו להימנע מאכילה אוטומטית כתגובה לגירוי רגשי ואנו עשויים לגלות את עצמנו פעמים רבות מצליחים לוותר על אכילה מיותרת שהיא גם מזיקה.

**יהי רצון שנזכה ללמוד ולקיים את הנהגות הבריאות של הרמב"ם ולהרגיש את נעימות החיים בבריאות.**





## המתק המקורי

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



**בעשרות** השנים האחרונות אנו עדים לטשטוש ובלכול בין מושגי יסוד רבים. דוגמא לכך מצינו בשיבוש השפה העברית בעקבות חדירה של מילים זרות רבות. כך נוצר ה'סלנג' - שימוש לא תקני במילים זרות בשפה. במקום לברך אחד את השני ב'שלום' שהוא גם אחד משמותיו של הקב"ה, אנשים אומרים 'ביי', במקום לבקש 'תזדרז' אומרים 'אלה', ויש המגדילים לעשות ומחברים ויוצרים כלאים כשהם אומרים 'אלה ביי'.

**תופעה** דומה מתרחשת גם במושגי האכילה שלנו. בעשרות השנים האחרונות אנו עדים לפעילות שיווק מסיבית של חברות המזון השונות המציגות למכירה לא רק מוצרי מזון חיוניים כמו לחם ומוצרי חלב, אלא גם מוצרים שהם לא דווקא מזינים, או אף מזיקים מאוד לבריאותנו. הדבר נעשה על ידי שיטות שיווק מתוחכמות ולעיתים אף על ידי שימוש מוסווה בערכי הקודש שלנו.

**דוגמא** אחת מיני רבות לשימוש במילה מן המקורות לצרכי שיווק היא המילה 'מגדנות'.

בפרשתנו מתואר כיצד הלך אליעזר, עבד אברהם, לחפש אישה ליצחק. כאשר מצא אליעזר את

רבקה, האישה המיועדת לבן אדונו, נתן לאימה ולאחיה מגדנות שהביא במיוחד מארץ ישראל. מה היו אותם המגדנות?

**היום** אנו מוצאים את הכינוי 'מגדנות' בענף השוקולד. שוקולד בעל כשרות למהדרין זוכה לשם 'מגדים'. שוקולד נתפס בעיני רבים כמוצר מבוקש לא רק בגלל טעמו המתוק, אלא גם כמוצר כביכול "בריא", שכדאי לאכול ממנו מידי יום וכל המרבה הרי זה משובח. האמנם? שוקולד אכן מכיל קקאו, שהוא בעל נוגדי חמצון העשויים לתרום במידת מה לתפקוד תקין של העורקים ולהפחתת דלקות, אך מנגד הוא מקבל שני סימונים אדומים המצביעים על שומן רווי וסוכר בכמות גבוהה מאוד. על מנת להנות מיתרונות הקקאו מומלץ להפחית את צריכת השוקולד ולהחליף אותו בשתיית כוס קקאו מאבקת קקאו אמיתית ואיכותית. בכלל כדאי לדעת כי גופנו יכול לקבל נוגדי חמצון וחומרים מזינים ובריאים רבים אחרים לאו דווקא מקקאו.

**נשוב** אל ה'מגדנות' שנתן אליעזר למשפחתה של רבקה ונשאל - האם הוא נתן להם שוקולד? כנראה שלא.

**רש"י** מגלה לנו שאותם דברים מתוקים ובעלי ערך היו מיני פירות שנתברכה בהם ארץ ישראל. הפירות הם אוצר תזונתי! הם מכילים ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון המסייעים לגדילה תקינה, מועילים למערכת העצבים וטמונות בהם עוד מעלות חשובות רבות. **יתר** על כן מעניק לנו רש"י פרט חשוב נוסף ומספר לנו כי אותם הפירות שהביא אליעזר היו דווקא פירות מארץ ישראל. מבחינה הגיונית יכול היה אליעזר להשיג פירות טריים באחד משווקי ארם ואותם היה מעניק במתנה. השאלה מתחדדת לנוכח העובדה שבמסע ארוך כל כך מכנען לארם, עלולים היו הפירות להתקלקל ולהינזק. נכון, לפי המדרש נעשה נס לאליעזר וקפצה לו הדרך, אך אליעזר לא ידע כי הדרך תקצר תחת פרסות סוסיו וודאי לא סמך על הנס. אם כך מובן שהיתה סיבה שהצדיקה סחיבה של פירות אלו דווקא וממנה נוכל ללמוד על מעלתם וחשיבותם הרבה של פירות ארץ ישראל שזכו לקדושה מעצם גידולם בארץ הקודש.

**שנים** רבות קדימה, בימינו אנו, מותאמת 'קשת המזון החדשה' לענייני הפרשה. ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של משרד הבריאות מציגות את הקשת הירוקה הרחבה המכילה בעיקר ירקות ופירות המומלצים לצריכה יומיומית ואף לשילוב בכל ארוחה מארוחות היום. נוסף על הערכים התזונתיים והבריאותיים אותם מציגה קשת המזון, היא מוסיפה גם מידע רלוונטי על הצד הכלכלי והסביבתי של צריכת פירות וירקות. אכילת פירות לא מצריכה אריזות מזון ועל כן אינה גוררת בעקבותיה פסולת שאינה טבעית וכך תורמת להפחתת הזיהום הסביבתי. גם בפן הכלכלי ישנו רווח גדול בצריכת פירות העונה מתוצרת ארץ ישראל, שכן כך אנו תורמים לחיזוק ענף החקלאות בארץ הקודש.

**למעשה**, כיצד ניתן כיום לעודד אכילת פירות, הרי כבר התרגלנו לכל מיני המתקים האחרים?

### נציע להלן 3 טיפים יעילים שיעזרו לנו לבחור נכון את צריכת ה'מגדנות' שלנו:

- 1. כל אחד משפיע.** נזכור כי כולנו יחדיו מרכיבים את הכלל. בכל פעם בה אחד מהכלל בוחר לאכול פרי הוא מעביר מסר בריא ומשפיע לטובה על סביבתו.
- 2. מגש פירות.** כשאנו רוצים להכיר טובה, להעניק מתנה או לפנק, נבחר להגיש מגש עשיר בפירות מגוונים. מגש צבעוני שזכה יתאים לכל הזדמנות. אף בשמחות כמו חתונה או בר מצווה מומלץ לערוך בר גדול של פירות העונה תמורת שלל העוגות, העוגיות ושאר המאפים המזיקים. להבדיל, גם באזכרות ניתן להגיש פירות ולכבד בכך את המעמד.
- 3. הפסקה מרעננת.** דרך פשוטה ויעילה להרגיל את הילדים לאכילת פירות קבועה היא על ידי עריכת צלחת פירות חתוכים ומוכנים לאכילה. כאשר המצע הצבעוני והרענן נגיש וזמין לכולם, גם הילדים נהנים להצטרף לחגיגה ולרכוש הרגלי אכילה נכונים ובריאים. נוכל להטמיע בילדינו ובסביבתנו את הסיסמא הקליטה בתוספת חשובה: "קח פרי ישראלי ותהיה לי בריא".



## 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 שעתידיה 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 הרגיז' 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, בני 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.**



## הלוז - שקד טבעי, ישראלי וחסכוני

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



**כפרשתנו** מוזכר הלוז פעמיים. פעם ראשונה - כשמו של המקום אליו הגיע יעקב בדרכו לחרן, ובפעם השנייה - ברעותו את צאן לבן, כמו שכתוב: "ויקח לו יעקב מקל לבנה לח ולוז וערמון". היות והזכירה התורה פעמיים את הלוז.

### נרצה בעזרת ד' לברר; מהו הלוז? ומהן מעלותיו?

**פרשני** התורה רבי אברהם אבן עזרא ורכינו בחיי מזהים את הלוז המוזכר בפרשתנו כשקד של ימינו. לשקד שתי תכונות ייחודיות: זריזות ושקידה. **זריזות** ניכרת בכך שהשקד הוא פרי הממהר להפריח מכל הפירות ונזכר בפריחתו של מטה אהרון.

**שקידה** נזכרת אצל הנביא ירמיה שראה מקל שקד ואמר לו הקב"ה: "היטבת לראות כי שוקד אני על דברי לעשותו".

**נוסף** על תכונותיו הבולטות, מעניין לחקור - האם לשקד יש תכונות נוספות הקשורות גם לבריאותו של האדם? **התשובה** לכך חיובית. השקדים התברכו גם במעלות בריאותיות ומזינות עבור האדם. השקדים עשירים בחלבונים, בשומנים בריאים, מינרלים כגון: ברזל, סידן, אשלגן, מגנזיום ואבץ וכן עשירים במיוחד בוויטמין E ובוויטמינים מקבוצת B. השקדים עשירים גם בסיבים תזונתיים, בפיטוסטרולים ובנוגדי חמצון - חומרים המהווים חלק חשוב מהתזונה הבריאה.

**לאור** יתרונותיהם הבריאותיים של השקדים, ה-FDA - מנהל המזון והתרופות האמריקאי מאשר למגדלי השקדים לייחס לצריכתם קשר לבריאות הלב וכך נכתב בהצהרתם לציבור: "ישנן עדויות מדעיות לפיהן צריכת שקדים כחלק מתזונה דלה בשומן רווי ובכולסטרול, עשויה להפחית את הסיכון למחלת לב".

**ראינו** אם כן שהשקדים אכן בריאים וטובים, אבל - הם די יקרים!

**נכון**, מחירים אינו זול בהשוואה לחטיפים וממתקים, אבל אם בוחנים את עלותם מול תועלתם בצורה מושכלת, מגלים שדווקא השקדים והאגוזים הם לבסוף זולים מאוד.

**להסברת** העניין אשתף אתכם בשיחה שהייתה לי עם טבח באחת הישיבות בארץ. במהלך שיחתנו שאלתי אותו: "מה אתה חושב, האם מזון בריא הוא יקר?"

**וכן** הוא ענה: "ברור שבהסתכלות ראשונית על המחיר, מזון בריא הוא יקר יותר, אבל כשאנחנו לוקחים בחשבון את המחיר שנשלם בעתיד על טיפולי השיניים של הילדים, ובטח כאשר אנחנו חושבים על בריאותם ועל איכות החיים שלהם לאורך ימים, אז המחיר הכללי נמוך באופן משמעותי".

"**ולא** זו בלבד", המשיך הטבח והוסיף: "אני כבר לא מדבר על הפרעות קשב והריכוז שנמצאו אצל ילדים שצורכים מזון עם סוכרים ברמה גבוהה... אני כן חושב שכדאי לשלם את המחיר הגבוה-נמוך על תזונה בריאה ואיכותית, ולהרוויח ילדים רגועים יותר, עם פחות סיכוי לחלות חלילה ב'מחלה' ופחות סיכוי לחלות בסוכרת בהמשך החיים, וכן להינצל מעוד כל מיני 'מרעין בישין'".

**נהניתו** מדבריו הנבונים, וחיוכי התרחב כשסיים ואמר: "היום אני מביא לילדים שלי 'פעקאלה' לשבת שקית עם פירות יבשים ואגוזים, הם שמחים בשקית היקרה, תרתי משמע, יותר מאשר בחטיף".

**אכן** צודק הטבח החכם. לא רק לטווח הארוך השקדים והאגוזים זולים יותר אלא גם לטווח הקצר.

**אם** כן, מהן ההמלצות לצריכת שקדים - כמה כדאי לאכול? ואילו סוגים של שקדים?

**אגף** התזונה של משרד הבריאות הציב את מיני השקדים בחלק הצהוב של קשת המזון החדשה - זהו החלק המציג מזונות המומלצים לצריכה באופן חד יומי לפחות. הכמות היומית המומלצת היא של חופן אישי של שקדים שאינם מומלחים, אך לא בכמות מופרזת, כיוון שבמקביל לערכם התזונתי הם מכילים לא מעט קלוריות.

**אכילת** חופן שקדים יחד עם פרי כמו תמר, היא מתכון מנצח לאכילה בין הארוחות. כמו כן, יש עדיפות לצריכת שקדים שגדלו בארץ ובכך לתרום לחיזוק ענף מגדלי השקדים בארץ הקודש.

**אכלו** שקדים ישראליים ותזכו להיות זריזים בקיום המצוות ושקודים בלימוד התורה.

**חשוב** לזכור שנוסף על השקדים גם סוגי אגוזים נוספים הינם חשובים לתזונה בריאה ומאוזנת, ביניהם: אגוזי מלך, אגוזי פקאן, אגוזי קשיו, אגוזי לוז ועוד סוגים רבים וטובים. גם אותם מומלץ לאכול טבעיים, לא קלויים וללא תוספת מלח.

**ותזכורת** נוספת חשובה: בקרב ילדים מתחת לגיל 5 שנים קיימת סכנת חנק בעת אכילת פיצוחים, כיוון שהתיאום הטבעי בין הבליעה לנשימה עדיין אינו מפותח דיו. לעיתים ילדים אוכלים גם תוך כדי משחק, תנועה או דיבור, מה שמגדיל את הסיכון לשאיפת אוכל לדרכי הנשימה ומחייב אותנו המבוגרים בהשגחה מרובה.

## הסופגנייה המתייוונת

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



**לכבוד** חג החנוכה הניצב לפתחנו, בפרק זה בעזרת ד' נעסוק בחג החביב על כל ישראל ובמנהגיו.

**כולנו** מכירים על פה את סיפור המאבק הגדול בין היוונים לעם ישראל. בשונה מנס חג הפורים, בו זממו המן ואחשוורוש הארורים לפגוע בגוף של עם ישראל, אנטיוכוס הרשע וחיליו היוונים ניסו להשפיע על עם הנצח מבחינה רוחנית ולצרף אותו לאימפריה היוונית תחת דת אחת, ויחד עם כבישת עמים אחרים לבסס את מלכותם בכיפה. אך ברחמי ד' יתברך עלינו, תוכניתם לא הצליחה, בזכות אמונת היחידים בריבוננו של עולם - מתתיהו ובניו, שנלחמו ביוונים והצליחו להחזיר את עבודת המקדש לקדמותה.

**עד** היום הזה מתנהלת מלחמת תרבות בין ארצות המערב לעם ישראל. מלחמה זו ניכרת אפילו במאכלים המיוחדים לחג החנוכה.

### היום נוהגים לאכול סופגניות לזכר נס פח השמן. מעניין לחקור ולבדוק - האם חל שינוי באותה הסופגנייה מאז ימי החשמונאים ועד ימינו אנו?

**עוד** לפני יותר מ-800 שנה, כתב רבינו מימון, אביו של הרמב"ם, אודות מנהג אכילת הסופגניות. וכך הם דבריו: "אין להקל בשום מנהג ואפילו מנהג קל... ופשט המנהג לעשות סופגין... והוא מנהג הקדמונים משום שהם קלויים בשמן זכר לברכתו".

**מדבריו** אנו למדים שמנהג הסופגין הוא חשוב וקדום ביותר, אך אם מדייקים בלשונו של אבי הרמב"ם, שמים לב כי הוא דיבר על 'סופגין קלויים' וכידוע, תהליך הקלייה הוא תהליך שנעשה בתנור, ללא טיגון. במשך הדורות עברה ה'סופגין' גלגולים רבים. שמה השתנה ל'סופגניה', והיא שינתה פניה והפכה למאכל מטוגן בשמן עמוק, לעיתים אף בציפוי של שכבות שוקולד וסוכריות - כתוצאה מהשפעתו הזרה של 'הדונט האמריקאי'. על זה נאמר בבדיחותא: 'אדם אוכל סופגנייה קנויה אחת והיא בוערת לו בכטן שמונה ימים'.

**נוסף** על תהליך הטיגון השמנוני, הצרה הגדולה היא הסופגניות המוצעות למכירה לאחר שטוגנו בשמן ממוחזר. החלפת השמן לאחר כל טיגון זו פעולה יקרה, שמשום מה נחשבת בעיני בעלי החנויות והקונדיטוריות לפעולה מיותרת. במקום להחליף את השמן, נעשה שימוש חוזר באותו שמן שכבר התחמם והתקרר שוב ושוב. שימוש חוזר בשמן גורם לו להתחמץ ולייצר תרכובות רעילות כמו אקרילאמיד. לכן - שומר נפשו ירחק מהן!

**אנחנו** נמצאים לקראת חג החנוכה, אבל בטח פגשתם גם אתם את הסופגניות על מדפי החנויות כבר לפני חודש, ואני שואל את עצמי: "מי עתיד לאכול את כל הסופגניות האלה? הן וודאי לא נזרקות לפח". ואכן כך, בעיני ראיתי כיצד מחולקות הסופגניות הנותרות לקופאיות, או במקרים אחרים - נתרמות לילדינו בתלמודי-התורה, בבתי הספר ובישיבות. כמובן שסופגניות אלו אינן בריאות ואינן מומלצות לצריכה. אם כן, מה ניתן לעשות? איך ניתן לקיים את מנהג הסופגין המקורי מבלי להסב נזק בריאותי לגופנו?

### נציע 3 עצות טובות ובריאות:

- 1. אפיה במקום טיגון.** ניתן לאפות בתנור הביתי סופגניות העשויות מקמחים מלאים במקום לטגן אותן. כפי שראינו מדבריו של רבינו מימון, שכך הוא המנהג המקורי.
- 2. שמן חד פעמי.** אם חשוב לכם טעם הטיגון או החוויה שסביבו - העדיפו לטגן בבית ולאחר טיגון אחד זרקו את השמן.
- 3. מלבבים לביבות.** במקום טיגון סופגניות בשמן עמוק, ניתן להכין לביבות מסורתיות המוכרות גם בשם 'לאטקעס'. הן נעשות מתפו"א ובטטה ואפשר וכדאי לשדרג אותן גם בתוספת של ירקות נוספים כמו: גזר, בצל, קישוא, כוסברה ופטרזיליה ועוד. כמובן כי גם את הלביבות מומלץ לאפות בתנור או לבחור בטיגון במעט שמן.

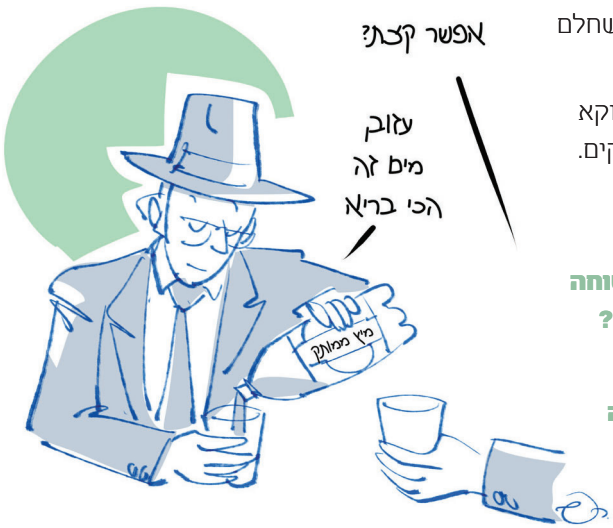
שנזכה כולנו לשאוב כוחות מגבורת המכבים ולקיים את מנהגי החנוכה המקוריים והבריאים.

חנוכה שמח!



## שר המשקים ומשקהו

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



**כפרשת וישב** מספר שר המשקים ליוסף הצדיק על החלום המיוחד שחלם ובו הוא סוחט לפרעה מיץ ענבים ומגיש לו את הכוס.

**מאז** ועד ימינו, עברו סוגי המשקאות תהליך התפתחות ארוך, לאו דווקא חיובי. כיום מרבים אנשים לשתות מיצים ומשקאות מתוקים וממותקים. כדאי לעצור לרגע משטף החיים והמיצים ולשאול כמה שאלות:

**האם כדאי לשתות שתיה מתוקה?**

**האם צריכת משקאות ממותקים דלי סוכר הנקראים 'דיאט' בטוחה יותר מבחינה בריאותית, על פני המשקאות הממותקים הרגילים?**

**האם שתיית מיצים סחוטים טריים היא מומלצת?**

**ומה לגבי שבתות וחגים, איך אפשר לכבד את המועדות בשתיה מיוחדת?**

**קודם** שננסה, בעזרת ד', לענות על השאלות החשובות, נתבונן בקצרה על משק הנזלים בגופנו.

**השתיה** היא גורם כה חשוב ומשמעותי בבריאות האדם עד שניתן לומר שהיא חשובה אף יותר מהאכילה עצמה. אדם יכול להתקיים משתיה בלבד במשך ימים רבים, אך מאוכל בלבד, ללא שתיה, לא ניתן להתקיים זמן רב.

**הנזלים** מהווים במוצק כ-60% ממשקל גוף האדם ויש להם תפקידים רבים וחשובים בתפקוד מערכת הגוף. הם מהווים מרכיב עיקרי בתוך התאים והינם גם בעלי תפקיד מרכזי בקיומם של כל תהליכי חילוף החומרים בגוף כגון נשימה ותזונה. הנזלים מסייעים לנו להוביל חומרי מזון לתאי הגוף ולפנות מהם פסולת, הם משתתפים פעילים ויעילים במערכת וויסות חום הגוף ועוד.

**לאחר** שהבנו שהשתיה חשובה, עדיין נותרה השאלה - מה מומלץ לשתות?

**והתשובה** היא כמובן - מים. שקוף שזה בריא!

**המים** הם חסרי קלוריות ומכילים מעט מינרלים כמו סידן ומגנזיום, וכאמור - חיוניים מאוד לצורך התפקוד התקין של גופנו. לא במקרה נמשלה התורה למים, בדיוק כמו שאדם אינו יכול להתקיים ללא לימוד תורה, כך המים נצרכים כמרכיב בסיסי לתפקודנו באופן יומיומי.

**יש** הנוטים לומר: "המון אנשים שותים שתיה מתוקה, ולא ראיתי שקורה להם משהו רע, אז מה הבעיה לכאורה?"

**נכון**, רבים בעולם שותים שתיה מתוקה, והרבה. בישראל נמצא כי 43% מצריכת הסוכר בארץ היא על ידי משקאות מתוקים. תעשיית המשקאות משקיעה סכומים עצומים של כסף בפרסום של משקאות אלה. גם בקרב ציבור שומרי התורה אנו עדים למסעי פרסום גדולים המבטיחים פרסים למי שירכוש שתיה מתוקה וסיסמאות המדברות בשבח הכבוד שהיא מוסיפה לשולחן השבת. בעקבות שיטות הפרסום המסיביות והמתוחכמות הללו התפשט הנגע של צריכת המשקאות המתוקים באחוזים גבוהים בקרב הציבור. לפי סקר מכון ברוקדייל שנערך בשנת התש"פ (2019) נמצא שכ-80% מהמשפחות החרדיות בארץ צורכות שתיה מתוקה! לעומת 50% בקרב הציבור הכללי.

**מספיק** להעריך מבט בנתוני הסוכר של המשקאות בכדי לגלות שפחית ממוצעת של משקה קל מכילה כ-10-8 כפיות סוכר, ובבקבוק של חצי ליטר משקה מתוק יש לא פחות מ-12 כפיות. כמויות הסוכר הללו גוררות בעקבותיהן נזק בריאותי מוחשי. אכן, למשקאות הקלים יש מחיר כבד.

**מחקרים** מצאו כי קיים קשר בין צריכה בלתי מבוקרת של סוכר לבין התפתחות עששת בשיניים, מחלות לב, השמנה, סוכרת מסוג 2 וכבד שומני. 480 מיליון אנשים ברחבי העולם סובלים מסוכרת מסוג 2, ו-4.8 מיליון אנשים מתים בכל שנה ממחלות כרוניות הקשורות לצריכת סוכר. בקרב ילדים, צריכת סוכר מרובה מגבירה את הסיכון לפתח השמנה ובעקבותיה מחלות כרוניות קשות כמו סוכרת מבוגרים, יתר לחץ דם, בעיות לב, כבד שומני, הפרעות אורתופדיות ועוד. כל בר דעת מבין כי שומר נפשו ירחק מהם!

**וכן** התבטא מרן הגר"ע יוסף זצ"ל בספרו 'מעדני המלך': "היום מרבים העם לשתות קולה ודבר זה הורס את העיכול ומפסידו. וגם חזקה על כל יהודי שנזקק לטיפולו של רופא שיניים, כיוון שהסוכר ממיס את השיניים ומקלקלם ונעשים 'נקבים נקבים חלולים חלולים'".

### ומה לגבי שתיית משקאות 'דיאט'?

**גם** הם לא 'מציאה גדולה'. בשנים האחרונות התבסס המחקר המדעי בנושא צריכת תחליפי סוכר והנזקים הבריאותיים הנלווים להם. מחקרים מצאו קשר בין צריכת תחליפי סוכר לעליה בסיכון למחלות כרוניות כמו: סוכרת, השמנה, מחלות לב וכלי דם, השפעה לרעה על חיידקי המעי החשובים לבריאותנו - המיקרוביום וכן עליה בתמותה כוללת. לפי מחקרים, חשיפה של אימהות לממתקים טרום הלידה קשורה להשמנה בקרב ילדיהם אף בכגרותם. צריך לדעת שצריכת תחליפי סוכר יוצרת הרגל לטעם מתוק שמגביר את החיפוש אחר סוכרים נוספים ומביאים להוספת קלורית בלתי רצויה.

**המסקנה** המתבקשת היא שמומלץ להימנע או להפחית ככל האפשר גם את צריכת משקאות ה'דיאט'.

**אם** חשבתם אחרת, גם צריכת מיצים המיוצרים מ-100% פרי אינה מומלצת. מדוע?

**נכון**, במיץ הסחוט והטרי יש ויטמינים ומינרלים, אך גם שתייתו עלולה לגרום לנזקים בריאותיים לא מעטים.

**שתיית** מיצים טבעיים גורמת לזינוק ברמות הסוכר, בדיוק כפי שקורה כאשר שותים שתיה מתוקה רגילה, ומעלה גם היא את הסיכון למחלות כרוניות כמו השמנה וסוכרת. צריך לדעת שרמות הסוכר בכוס מיץ טבעי גבוהות בהרבה בהשוואה למנת פרי אחד, לדוגמא: בכוס מיץ תפוזים סחוט טרי יש כמות סוכר כמו בשניים או שלושה תפוזים!

**על** מנת להוסיף מנה מתוקה ובריאה לתפריט היומי, מומלץ ביותר לאכול פירות בשלמותם, כפי שמציג משרד הבריאות בקשת המזון המומלצת לצריכה.

**טוב**, נניח שהשתכנענו ואנו מוכנים ומזומנים להוציא את השתיה המתוקה מהתפריט היומיומי ולשתות רק מים, אבל מה עם השבת? אנו רוצים הרי לכבדה במיני מטעמים וגם במשקאות מיוחדים. לכבוד שבת קודש!

**נכון**, ראוי לכבד את השבתות והחגים יותר מימות החול. אך ניתן בהחלט לעשות זאת על ידי שדרוג המים המוגשים לשולחן בכל מיני אופנים. למשל:

✓ **אפשר להגיש קנקני מים עם תוספות טעימות כמו: פלחי לימון, חתיכות תפוז, צמחי תבלין כמו עלי נענע, עלי לימונית ולואיזה.**

✓ **ניתן להכין חליטה מצמחי התבלין הללו, או משקיות מוכנות של תה צמחים, ולהגיש את המים בטמפרטורה קרירה.**

✓ **ניתן להגיש לשולחן סודה, כגיוון מעניין מהמים המוכרים.**

**בואו לא נתבלבל. בוחרים בטוב, בטבעי ובבריא - במים חיים!**



## חוכמתו ובינתו של יוסף

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



**הפעם** בפרשתנו אנו זוכים להכיר את חוכמתו ובינתו של יוסף הצדיק. **יוסף** הצדיק זכה להצלחה רבה מאת ד' בכל מעשה ידיו. בחוכמתו פתר את חלומותיהם של פרעה ושריו, ובבינתו המיוחדת ידע גם לייעץ לפרעה איך להגשים את חלומו לטובה והציע לו לצבור ולאחסן את האוכל משנות השובע עבור שנות הרעב.

**נכון**, אנחנו לא במדרגה של יוסף הצדיק, אך חז"ל לימדו אותנו שתמיד יש לשאוף וללמוד ממעשיהם של אבותינו כנזכר ב'תנא דבי אליהו' רבה כ"ה: "שכל אחד ואחד מישראל חייב לומר מתי יגיעו מעשי למעשה אבותיי... שלא קנו האבות העולם הזה והעולם הבא וימות בן דוד אלא בשביל מעשיהם הטובים ותלמוד תורה".

**מדברים** אלו אנו לומדים שמן הראוי לעשות טוב גם בעולם הזה ואולי נוכל לאמץ לפחות חלק מהנהגותיו של יוסף הצדיק לצורך תכנון סדר אכילתנו ושמירת בריאותנו.

**בדור** שלנו, רובנו ככולנו ממהרים מאוד ורוצים להספיק כמה שיותר, בין בלימוד, בין ענייני עבודה, בדאגה לצרכי המשפחה או כלל ישראל. לפעמים, במירוץ היומיומי נשכח הצורך בהזנה מסודרת לגוף.

**אני** פוגש אנשים רבים המעוניינים לשפר את מצב בריאותם, להפחית ממשקלם, או פשוט להרגיש טוב יותר עם עצמם, אך כשאני שואל אותם: "ספרו לי איך נראה סדר האכילה שלכם בדרך כלל? מה אתם אוכלים לארוחת בוקר או פת שחרית?"

**פעמים** רבות התשובות שאני מקבל הן: "אני לא אוכל בכלל מסודר, לפעמים מספיק בבוקר להכניס לפה קפה ועוגה, או שאני מדלג על הארוחה. במשך היום אני מנשנש עוגיות או חטיפים ושתיה מתוקה... לארוחת צהרים אני מגיע די רעב ואז אני משלים באכילה של מנה גדולה" וכדומה...

### ונשאלת השאלה: איך ניתן לבנות סדר אכילה בריא שיתאים לנו ויהיה ניתן גם ליישם אותו בפועל?

#### נציע בעזרת ד' 8 עצות שתעזורנה לנו לעשות סדר בסדרי אכילתנו:

- 1. סוף אכילה בקניות תחילה.** אי אפשר לארגן לעצמנו סדר אכילה בריא אם אין לנו בבית מוצרים בריאים. לכן, כבר בשלב הכנת רשימה לקניה כיתבו את המוצרים הבריאים שהייתם רוצים לאכול בארוחות היום ודאגו לרכוש אותם. בין המוצרים הבריאים נכללים מזונות טבעיים, בלתי מעובדים או כאלו שעברו עיבוד מינימאלי, למשל: ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות ואגוזים. תכננו אילו תבשילים וסלטים אתם מעוניינים להכין וחישבו מהם המצרכים הדרושים להכנתם.
- 2. לא מתפתים לתכולת המרכולים.** היזהרו לא להתפתות למדפי הממתקים, השתיה המתוקה, החטיפים ושאר המזונות המזיקים. שימת לב מיוחדת הקדישו לנושא הזהירות מפיתויים כאשר אתם עורכים קניה יחד עם הילדים. כדאי מאוד לא לערוך קניות כאשר אתם רעבים ועייפים, זהו מתכון בטוח לכניעה לפיתויים המזיקים.
- 3. כל הטורח ערב לפני - יאכל בריא למחרת.** כיוון שרבים מאיתנו ממהרים מאוד בבוקר, נכון יהיה לטרוח ערב קודם בהכנת הארוחות. גם כשעייפים, הטרחה משתלמת.
- 4. פת שחרית.** פתיחה בריאה של היום. מומלץ להכין כריך מקמחים מלאים; חיטה מלאה, כוסמין או שיפון, בשילוב ממרחים כמו: גבינה לבנה או קוטג' 5%, טחינה או חמוס ביתיים, אבוקדו או חמאת בוטנים טבעית, יחד עם ירקות טריים.
- 5. ארוחות ביניים - רשות.** בין הארוחות ניתן לאכול פירות, יוגורט טבעי ללא תוספת סוכר או קרקרים מדגנים מלאים בשילוב של חופן שקדים או אגוזים טריים. כך נרוויח מצד אחד תדלוק של אנרגיה להמשך היום, ומצד שני נגיע אל ארוחת הצהרים בהרגשה נוחה ולא עם 'בטן מקרקרת'.
- 6. התארגנות לארוחת צהרים.** במידה ואתם נאלצים לאכול את ארוחת הצהרים מחוץ לבית, הביאו כריך נוסף דומה לארוחת בוקר או לחילופין, קרקרים מדגנים מלאים או פריכיות אורז עם אותם ממרחים מומלצים וירקות חתוכים. אם יש לכם אפשרות לחימום האוכל, הצטיידו בארוחה ביתית מבושלת ודאגו לאחסנה במקרר עד לחימומה.
- 7. בקבוק אישי עוזר באופן ממש.** רבים מאיתנו אינם שותים מספיק, לפעמים מהסיבה הפשוטה שהפעולה הזו נשכחת. דרך יעילה לזכור להרוות את גופנו היא לקחת איתנו לכל מקום בקבוק מים אישי, אותו נוכל למלא שוב במים במשך היום. בימות החורף מומלץ להביא תרמוס, וכך נהנה משתיה חמה של תה צמחים ללא קפאין או אפילו ממים פשוטים.
- 8. בקשת עזרה.** לא להתבייש לבקש עזרה מבני הבית בארגון הארוחות ליום הבא. לאלו החוששים שאולי לא יצליחו לארגן סדר אכילה בריא, אל דאגה - בהתחלה ההתארגנות מראש נדמית כטרחה מרובה, אך בהמשך הופך ההרגל לטבע. טבע בריא!

הלוואי שנזכה שיתקיים בנו מאמר הגמרא 'איזהו חכם הרואה את הנולד' ונארגן את סדר יומנו באופן בריא ומוצלח.



## פת בסלו לרוגע הנפשי שלך

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

**רכים** וטובים מאיתנו נתקלים לעיתים קרובות בקושי להתמודד עם האכילה מחוץ לבית, ואולי אף חשים סוג של 'התקפות רעב'.

**מהי** הסיבה לתחושות אלו? וכיצד אפשר להתגבר עליהן?

**בפרשתנו** מסופר עוד על חוכמתו ובינתו המיוחדת של יוסף הצדיק בכלכלו את מצרים וסביבותיה, הפעם אנו יכולים ללמוד מדרכיו הנהגה חשובה נוספת והיא 'הצידה לדרך'.

**יוסף** סיפק לאחיו צידה לדרך בדרכם חזרה לארץ כנען. בדומה לכך נזכר במשנה ב'ומא' שלפני יום הכיפורים הכינו עבור המשלח את השעיר לעזאזל 10 סוכות ובכל סוכה שהגיע אליה הציעו לו מזון ומים.

**ונשאלת** השאלה למה להציע לו לאכול ביום הכיפורים? הרי זה עלול להקשות עליו בדרך!

**אך** הגמרא מגלה לנו שלא כך הם פני הדברים אלא להיפך: לכל אורך ההיסטוריה ושנות קיומו של בית המקדש, לא קרה שהצעת האוכל והמים גרמה למשלח לאכול או לשנות בדרכו, אלא דווקא הצעות אלו הן שעזרו לו לבסוף להשלים את דרכו ללא צורך באכילה ושתייה. ומדוע? כי **"אינו דומה מי שיש לו פת בסלו למי שאין לו פת בסלו"**.

**מסיפור** זה מלמדים אותנו חז"ל יסוד חשוב בעמדה הנפשית של האדם. כאשר אנחנו נמצאים מחוץ לבית, בכולל, בעבודה או בדרכים אנו עלולים להתפתות למאכלים מזיקים שנמצאים בסביבה כמו עוגות, ממתקים וחטיפים והדרך הטובה ביותר להינצל מהם היא להצטייד ב'פת בסלו' שתביא לרוגע הנפשי ותיתן לנו כח מול הפיתויים השונים.

**נוכל** לקחת איתנו לדרכנו פירות, ירקות, שקדים ואגוזים טבעיים ללא תוספת מלח, פריכיות ארוז או מציות מדגנים מלאים וכך אם נרגיש צורך לאכול בין הארוחות, תהיה זו אכילה מזינה מה'פת בסלו' שהבאנו איתנו.

**אל תשכחו לקחת איתכם צידה לכל דרך!**



שהיה, שלא נתקע



## לחם לבב אנוש יסעד

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



**בשנים** האחרונות נשמעים קולות הקוראים להחיל פיקוח מחירים גם על לחמים מדגנים מלאים, בדומה ללחמים הרגילים. בפרק זה נעסוק בעזרת ד' בנושא הכי בסיסי בתזונה והוא - הלחם.

**ישנם** האוכלים בסגנון אכילה המכונה 'דל פחמימות' ואינם אוכלים לחם כלל. יש המשלבים לחם בחלק מן הארוחות היומיות, ואחרים עושים 'דיאטת לחם' ומתבססים בעיקר על לחם בכל ארוחה.

**הדרך** הנכונה כפי שלימדו אותנו חז"ל בכל נושא היא דרך האמצע. כדאי ונכון לשלב את הלחם בתפריט בצורה ממוצעת.

**כאשר** מכניסים את הלחם לתפריט יש לברר - איזה סוג של לחם כדאי לאכול? כי כשאנחנו ניצבים מול מדפי הלחם אנו נחשפים לסוגים רבים ומגוונים ושפע המינים עלול לבלבל.

**דוד** המלך ע"ה כותב בתהילים (פרק ק"ד): "לחם לבב אנוש יסעד" - כלומר, הלחם הוא בעל יכולת לעזור ולסייע לתפקוד הלב.

**לא** במקרה, במחקרים רחבי היקף שנערכו בעשור האחרון נמצא שצריכת קמח מלא מקטינה ב-25% את הסיכונים לחלות במחלות לב וכלי דם, בהשוואה לצריכת קמח לבן.

**כמו** כן, הלחם המלא משביע יותר מפני שתהליך העיכול שלו איטי יותר ומשפיע לשעות רבות יותר.

**בנוסף**, הלחם המלא ממתן את התגובה הגליקמית (רמת הסוכר בדם) לאחר הארוחה ובזכות כך משפר את איזון רמות הסוכר.

**הלחם** המלא עוזר גם לפעילות מעיים תקינה וחשוב שצריכתו תהייה מלווה בשתיית מים - כ-2 ליטרים ליום.

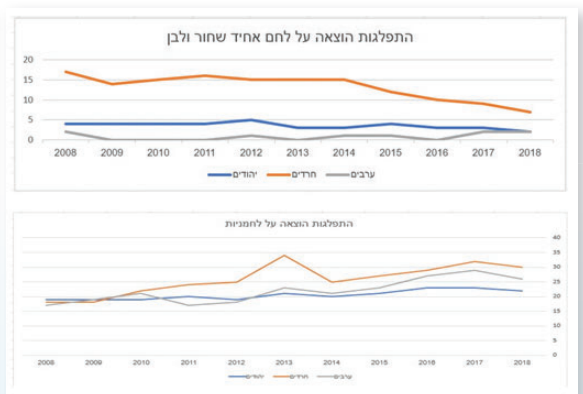
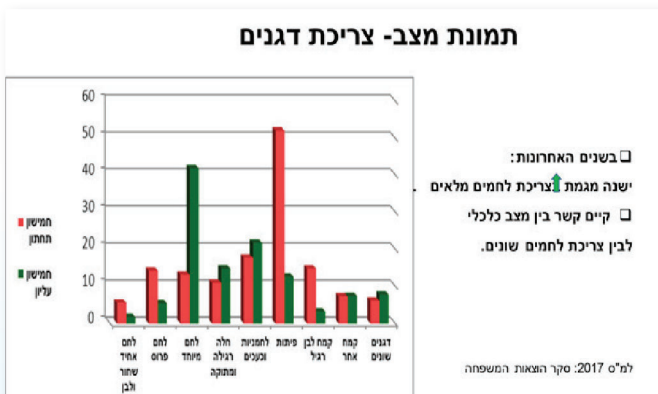
**בצריכת** לחם מדגנים מלאים אנו מספקים לגופנו וויטמינים ומינרלים נוספים לעומת אלו המתקבלים על ידי צריכת לחם מקמח לבן.

**בשנים** האחרונות ישנה מגמה של עליה בצריכה של לחמים מדגנים מלאים, ונמצא קשר בין המצב הכלכלי של הצרכנים לבין טיב הלחם אותו הם צורכים. אנשים במצב כלכלי גבוה צורכים לחמים מלאים בשיעור גבוה, לעומת אנשים במצב כלכלי נמוך, שצורכים פיתות ולחמניות מקמח לבן בכמות גבוהה.

**בעשור** האחרון נצפית מגמה חיובית בציבור החרדי, לפיה קיימת ירידה בשיעור של כ-50% בקניית לחם אחיד, שחור ולבן. אך, במקביל נצפית עלייה של כ-50% בקניית לחמניות מקמח לבן!

**על** מנת לעודד את הצריכה הבריאה גם בקרב אוכלוסיות מעוטות יכולת, יזם אגף התזונה של משרד הבריאות, בראשות פרופ' אנדוולט, דיון בכנסת ובו הוגשה בקשה להחלת הפיקוח על לחמים מדגנים מלאים. כך יזל משמעותית מחיר הלחם המלא ויהיה שווה לכל נפש.

**נקווה** שמהלך זה יצליח בעזרת ד' ובינתיים, ניתן לאפות לחם מקמחים מלאים גם בבית, לזכות במצוות הפרשת חלה ולהנות ממאפים ביתיים טריים, בריאים וטעימים. מחירו של לחם ביתי מקמח מלא נמוך בהרבה ממחירו של לחם זהה קנוי, ויחד עם הרווח הכלכלי נהנים גם מהניחוח הנפלא העולה מתוך התנור!



## תפילה לאכילה בריאה

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



**העולם** בו אנו חיים הוא עולם העשייה. מטבע הדברים אנחנו נצרכים לפעול ולהשתדל בכל תחומי החיים: בגידול וחינוך המשפחה, בלימוד תורה, בעבודה ואף בממילות חסדים. לפעמים על אף המאמצים איננו רואים את הברכה במעשינו. סיבות רבות יכולות להוות תשובה לשאלה המוכרת, אחת מהן היא העובדה שלפעמים מרוב השתדלות אנחנו פשוט שוכחים לשאת תפילה שמאמצינו יישאו פרי.

**התפילה** היא כח אדיר שנתן לנו בורא עולם במתנה כמו שנאמר בפרשתנו: "ויאנחו בני ישראל מם העבודה ויצעקו ותעל שוועתם אל האלוקים... וישמע אלוקים את נאקתם ויזכור את בריתו...".

**אמר** דוד המלך ע"ה (תהילים, ע"ג): "ואני קרבת אלוקים לי טוב". גם אנחנו זוכים לפגישות קרובות עם מלך מלכי המלכים מספר פעמים ביום - בכל עת בה אנו נושאים תפילה יש לנו הזדמנות יקרה להיות בקשר עם בורא עולם ולבקש ממנו את כל צרכינו וצורכי עם ישראל.

**גם** כדי לקיים את המוטו של אחת מקופות החולים שסיסמתה היא: "להיות בריא ולהישאר בריא" צריך הרבה תפילה.

**חזקיהו** המלך גנז את ספר הרפואות שהיה בדורו, כאשר ראה שאנשים שכחו מי נתן את הכוח ברפואות הללו.

**אמנם**, ניתנה הרשות לאנשי הרפואה לרפאות ואנחנו נדרשים לפנות לרופא כשיש צורך ולקיים את ההנחיות הרפואיות. ויחד עם זאת אסור לשכוח כי מבחן התוצאה הוא לא בידינו. אנחנו עושים את ההשתדלות מצדנו, והתוצאות יהיו על פי ד'.

**בעבודתי** כדיאטן אני זוכה לעזור לאנשים רבים והברכה שהכי משמחת אותי לשמוע מלקוחותי היא: "שתזכה להיות שליח טוב". גם המטפלים ואנשי הרפואה צריכים לזכור מי נתן להם את החכמה, היכולת, והכח ליעץ ולעזור לאנשים.

**כמו** בכל נושא, גם בעולם התזונה צריך הרבה תפילה, השתדלות ורצון טוב.

**אנחנו** קמים בבוקר ומחליטים שמהיום נשתדל לאכול בריא ונצליח לעשות זאת, אבל המשימה הזו אינה פשוטה כלל.

**אנחנו** פוגשים את האוכל פעמים רבות במשך היום, ונתקלים שוב ושוב בניסיונות. כשאנחנו רוצים לקנות דבר מאכל מחוץ לבית ומולנו ניצבת מאפייה עם ריחות מגרים של בורקס, עוגות או ממתקים וסמוך אליה ממש פתוחה חנות המכולת שמציעה מאכלים בריאים יותר כמו מוצרי חלב, לחמים וקרקרים מלאים, פירות וירקות. לאן נבחר להיכנס?

**גם** בבית, מתוך שעמום, עייפות או דכדוך חלילה אנחנו עלולים לחפש במקרר ובארונות ממתקים או חטיפים על מנת להירגע. צעד ראשון להצלחה בשמירה על תזונה בריאה ומיטיבה הוא לבקש על כך בתפילה.

**כמוכן** שכחלק מההשתדלות המוכרת עלינו להימנע מלאחסן בבית ממתקים או חטיפים, כדי שלא נתפתה אליהם חלילה ברגע של חולשה.

**על** זאת חיבר תלמיד חכם תפילה מיוחדת 'להצלחה בדיאטה' ומומלץ להיעזר בה.

**יהי רצון שנזכה, בעזרת ד', להיות בריאים ולהישאר בריאים!**

אנא ה', אתה בראת כח רצון באדם, שהוא מושפע מכח הרצון העליון. פתח לי שערי רחמים ושערי רצון. פתח לי שערי בריאות הגוף ובריאות הנפש. עזור לי לחזק את כח הרצון. שגופי ישמע לי ולא אלך אחריו נגד רצוני.

אנא ה', הנחה אותי בדרך אמת להחליט החלטות שאני יכול/יכולה לבצע, שתחזק את כח הרצון שלי שאבצע את מה שהחלטתי.

אנא ה' עזור לי להתגבר על יצר האכילה, שאוכל רק את המאכלים הנכונים, שאוכל רק את הכמות הנכונה, שאוכל רק בזמן הנכון, שלא אוכל מתוך עצבות, ולא מתוך יאוש, ולא מתוך שעמום, שהאוכל יהיה רק לבריאות הגוף והנפש.

אנא ה', מלך הכבוד, עזור לי לכבד את עצמי שלא אתביש ולא אביש אחרים. שאוכל להצליח בדרכי. אמן ואמן

(קול הישועות)



## כוסמת, רווח נקי

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



**פעמים** רבות אנחנו מתלבטים, מה נכין לארוחת הצהריים או לארוחת הערב?

**האפשרות** הקלה ביותר היא להעמיד סיר של פסטה או פתיתים ותוך חמש דקות הארוחה מוכנה, אבל מה עוד אפשר להכין שיהיה גם טעים וגם בריא?

**אפשרות** בריאה וטעימה היא הכוסמת אשר מוזכרת בסוף פרשתנו באזהרתו של משה לפרעה: "והפִּשְׁתָּה וְהַשְׁעֵרָה נִכְתָּה", ובהמשך נאמר: "הַחֲטָה וְהַכְּסָמֹת לֹא יִכְפוּ כִּי אֶפִּילֶת הֶנְהָ".

**לא** להתבלבל, לכוסמת אין קשר בוטני לכוסמין וברכתה: 'בורא פרי האדמה', עם זאת, היא עשירה בברזל, אבץ סלניום, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון בדומה לדגנים מלאים אחרים.

**הכוסמת** שייכת לקבוצת הפחמימות המלאות. בשונה מתפוח אדמה, ואף מפסטה ופתיתים, העשויים מקמח לבן - הכוסמת נספגת בקצב איטי בזרם הדם וגורמת לעלייה מתונה יחסית של הסוכר בדם וכך תורמת לאיזון רמות הסוכר, לכן היא מומלצת לצריכה על בסיס יומי.

**הכוסמת** משמשת ברוסיה ובמזרח אירופה להכנת דייסה הנקראת 'קאשה' וגם בארץ היא זכתה לתהילה מחודשת.

**לכוסמת** טעם בולט שקשה להתעלם ממנו. יש כאלה שמחבבים מאוד כוסמת, לעומת אחרים שיעדיפו להתרחק ממנה. על מנת לגרום לכוסמת להיות אהובה על כולם, מומלץ לבשל אותה עם בצל, שום ועשבי תיבול כמו כוסברה ופטרוזיליה, ומעט שמן. מי שלא אוהב כוסמת, יכול לאכול במקומה תבשיל העשוי מגרגירי חיטה מלאה או אורז מלא. גם הם התכרכו בכמויות גבוהות של סיבים, ויטמינים ומינרלים.

**לפניכם הצעה למתכון קל ומהיר הכנה לתבשיל כוסמת וירקות. באדיבות דיאטניות קופת חולים מאוחדת, ניצה מרבאום ואפרת סיאצ'י.**

### כוסמת עם ירקות

**זמן הכנה:** 10 דקות **זמן בישול:** 32 דקות **כמות:** 3 מנות | **פרווה**

#### החומרים:

- בצל בינוני קצוץ
- רבע כרוב בינוני קצוץ (כ-3 כוסות דחוסות)
- גזר בינוני קלוף חתוך לקוביות קטנטנות
- חצי פלפל אדום (גמבה) חתוך לקוביות קטנטנות
- כוס כוסמת (חומה) לאחר שטיפה מהירה וייבוש במסננת (אין להשרות. ההשריה מצריכה שינוי בכמות המים המובאת במתכון)
- 1.5 כוסות מים רותחים
- תיבול: כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור

#### אופן ההכנה:

מחממים כף שמן בסיר ומטגנים בצל עד להזהבה קלה. מוסיפים כרוב, גזר ופלפל אדום, ממליחים מעט, מכסים ומבשלים על אש בינונית-נמוכה במשך כ-12 דקות, עד שהירקות מתרככים מעט.

מוסיפים כוסמת, מלח ופלפל שחור ומערבבים. מוסיפים מים רותחים, מערבבים ומביאים לרתיחה על אש גבוהה. מנמיכים לאש בינונית-נמוכה, מכסים את הסיר ומבשלים במשך 15 דקות. מכבים את האש ומשאירים מכוסה 10 דקות. כעת, יש לכם עוד אפשרות בריאה, טעימה וקלה להכנת ארוחה. שיהיה לכם לבריאות!

באופן דומה ניתן לבשל גם דגנים מלאים אחרים כמו גריסים, אורז מלא או גרגירי חיטה.



## לאכול 'עם העיניים'

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



**כולנו** נפגשים עם אוכל כמעט אינספור פעמים ביום, אבל האם חשבנו פעם באיזה אופן אנחנו פוגשים אותו?

**האם** קורה לכם לעיתים קרובות שאתם אוכלים תוך כדי קריאת ספר או עיתון?

**אם** התשובה היא 'כן', אזי מצבכם טעון שיפור.

**אמנם** אתם לא היחידים שנוהגים כך, וצרת רבים הרי היא חצי נחמה, אך עדיין זאת צורת אכילה שאינה בריאה, ובינינו, גם לא מכובדת כל כך.

**בפרשתנו** מוזכר, בעניין מכת ארבה, כתוב שפרעה מיהר לקרוא למשה ואהרן וביקש שיפסיקו את המכה, ומקשה על כך 'הכלי יקר!': למה לא מיהר פרעה לקרוא למשה ואהרן גם במכות האחרות?

**ה'כלי יקר'** גם מתרץ את הקושיה ומסביר שמכיוון שהארבה היו רבים, הם גרמו שתחשך הארץ וכתוצאה מכך - לא ראו הארבה את מה שהם אכלו בשדות, ונשארו רעבים. פרעה ידע שעוד מעט הם ייכנסו לבתי המצרים, וגם לביתו שלו, לחפש עוד אוכל ולכן קרא מהר למשה ואהרן שיפסיקו את המכה הקשה הזאת.

**מכאן**, נמצאנו למדים שכאשר איננו שמים לב לאוכל בזמן הארוחה, הדבר פוגע לנו בתחושת השובע! לכן חשוב לשמור על קשר עין עם האוכל שלפנינו.

**בימינו**, לא פשוט כל כך להיות מרוכזים באוכל בזמן הארוחה, דברים רבים מסיחים את דעתנו, ואנשים אומרים: "חבל לי על הזמן, תוך כדי הארוחה אני יכול להספיק לעשות הרבה דברים".

**צריך** לדעת שלהרגל הזה קיימים חסרונות רבים.

**כבר** מהזמן שאנחנו רק רואים את האוכל או אפילו מריחים אותו, מערכת העיכול מתחילה לפעול. מופעלת הפרשת רוק ומיצי קיבה המכילים אנזימים אשר תפקידם לפרק את המזון, לכן, אם אנחנו עסוקים במשהו אחר בזמן האכילה, הגוף אינו מכין את עצמו כראוי לאוכל שאמור להיכנס אליו וממילא יכול לגרום לתופעות לוואי - כאבי בטן, נפיחויות ועוד.

**כמו** כן, כאשר האדם לא שם לב לאוכל שמונח לפניו בזמן הארוחה, הוא עלול לקחת עוד מנה בלי להרגיש בכלל וכך לעלות במשקל.

**יש** ביטוי מפורסם: 'לאכול עם העיניים', מה הכוונה?

**בדרך** כלל, מתכוונים למצב שבו שמים כמות מוגזמת של אוכל בצלחת, משאירים הרבה ולבסוף זורקים אותו לפח ועוברים חלילה על איסור 'בל-תשחית'...

**אבל** אפשר לפרש את הביטוי הזה גם כפשוטו: לאכול עם העיניים, בעצם, זה להיות בקשר עין עם האוכל! תחשבו, יש בזה משהו נכון.

**תמיד** כדאי להיות ביישוב הדעת, מרוכזים, היכן שאנחנו נמצאים ובמה שאנו עוסקים.

**כשאדם** לומד - יעסוק בלימודו, כשאדם מתפלל - יתרכז בתפילתו, כשאדם עובד - ישקיע בעבודתו וכשאדם אוכל - יהיה עם האוכל בזמן הארוחה. אין הכוונה שצריך לעשות 'טקס' מהארוחה ולאכול במשך שעה, אבל בזמן הקצר שאנחנו אוכלים, כדאי לפחות לשים לב לאוכל הבריא והמזין שנתן לנו ד' ונשמח בכך ונרגיש סיפוק.

**על ידי הנהגה נכונה זו נזכה, בעזרת ד', שיתקיימו בנו דבריו של שלמה המלך עליו השלום: "צדיק אוכל לשובע נפשו".**

## ט"ו בשבט - בשבח פירות ארץ ישראל

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



**הנה** יום ט"ו בשבט מתקרב ובא עלינו לטובה, ומנהג ישראל קדושים לערוך 'סדר ט"ו בשבט' על ידי ברכות על פירות.

### אך אילו פירות יהיו הראויים ביותר לעלות על שולחנו בסדר ט"ו בשבט?

**ראשית**, מעניין לראות שהמנהג המקורי מבוסס על אכילת פירות בצורתם השלמה, ולא כמנהג הרווח בזמננו - שרבים מחפשים קיצור דרך ומוציאים את המיץ מהפרי ומכינים מיצים / 'שייקים' הנחשבים כביכול 'בריאים', אך למעשה הם מאבדים מערכו הרב של הפרי הטרי. מיצים או שייקים אלה אינם כוללים רכיבים תזונתיים חשובים כגון סיבים תזונתיים, ואף חלק מהוויטמינים של הפרי נהרסים בתהליך ריסוקו וחשיפתו לאוויר.

**צריך** לדעת שמיצי פירות נכללים תחת ההגדרה של 'סוכר' על פי ההגדרות של ארגון הבריאות העולמי, כך שההתייחסות למיצי פירות היא כמו אל סוכר שהיצרן מוסיף, או הצרכן בעת הבישול, וכתוצאה מכך, מיצי הפירות עתירים בסוכרים ובקלוריות והם עלולים להוביל להשמנה, לכבד שומני ולסוכרת, רחמנא ליצלן.

**לעומת** זאת, אכילת הפרי בשלמותו היא המומלצת ביותר, כי יש השפעה סינרגיסטית של כל מרכיבי הפרי יחד: ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ופיטוכימיקלים, הנמצאים בתוך הפירות ומגינים מפני מחלות רבות, רחמנא ליצלן.

**בט"ו** בשבט אנחנו חוזרים לטבע הבריא שלנו באמצעות אכילת הפירות בשלמותם. עם זאת, באיזה סוג מומלץ לבחור? **כשניכנס** ל'סופר' או נגיע לשוק, נבחין שיש היצע גדול של פירות לקראת ט"ו בשבט, חלקם מגיע בתוספת סוכר וחלקם מיבוא מחוץ לארץ.

**איננו** צריכים את תוספת הסוכר, המזיקה לבריאותנו, היא מעלה במהירות את ערכי הסוכר בדם ובעקבות כך גם את הסיכון לחלות בסוכרת. בנוסף לכך, אכילת פירות מסוכרים מרחיקה אותנו מהטבע הבריא שברא בעבורנו ד'.

### מומלץ לבחור בפירות של ארץ ישראל וכך נרוויח לפחות 3 דברים:

- 1. נחזק ונפרנס** את אחינו שעמלים רבות בחקלאות בארץ.
- 2. נשמור על עולמו של הקדוש ברוך הוא.** בזכות קניית הפירות בארץ אין צורך לשנע פירות מחוץ לארץ למרחקים גדולים, דבר שיביא לחיסכון כלכלי ושמירה על איכות הסביבה.
- 3. נזכה להתקדש יותר באכילתם של הפרות,** לפי דבריהם של חכמי הנסתר: "ישכיל כל לבב איש ישראל, שאכילת פירות ארץ ישראל, אור גדול בה, ובברכה ככוונה, מעורר האדם את הרוחניות שבמאכל, כדי לדבוק בקדושת השכינה, בחיבור חומר ורוח יחדיו, בפירות הטוב האלו, הגדלים בארץ ישראל. על כן, מה טוב ומה נעים לקחת לשולחן הסדר דווקא מפירות הגדלים בארץ ישראל, ולא מפירות מיובשים מארצות הגויים. כי קדושת הארץ חקוקה בפירות, כפי שמתבטא הדבר מתבטא בהלכה, בדיני תרומות ומעשרות".

**אשרי העם שככה לו, אשרי העם שד' אלוקיו!**

## עצתו והבטחתו הנפלאה של השל"ה הקדוש

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



**בדרך** כלל, האדם הממוצע אוכל במשך היום את סעודותיו בביתו עם משפחתו, או לבדו, ולפעמים עם חבריו. לעיתים אנחנו זוכים להשתתף בסעודת מצווה שבה אוכלים גם תלמידי חכמים. האם אתם חושבים שיש הבדל בהנהגת האכילה שלנו במצבים השונים?

**אם** נביט קצת ונשווה בין צורת האכילה שלנו כאשר אנחנו אוכלים לבד לבין צורת האכילה בסעודת מצווה ליד רב גדול, ככל הנראה נגלה שוני גדול בין השתיים.

**כאשר** אדם אוכל לבדו, הוא עלול להיגרר אחר אכילתו ולשקוע עמוק בגשמיות וכך גם תיראה צורת אכילתו. לעומת זאת, כשאדם אוכל בחברה וקל וחומר בחברת תלמידי חכמים - אכילתו מתעדת ומתעלה, הוא יודע שהוא אוכל לצד צדיק גדול, ודבר זה משפיע עליו לטובה.

**פרשתנו** מגלה לנו שאהרן וכל זקני ישראל באו לאכול לחם עם חותן משה לפני ד', ושואלת הגמרא: "וכי לפני ד' אכלו, והלא לפני משה אכלו, אלא לומר לך כל הנהנה מסעודה שתלמיד חכם שרוי בתוכה כאילו נהנה מזיו השכינה".

**נכון**, רובנו לא זוכים לעיתים קרובות לאכול בסעודות מצווה ליד רבנים, תלמידי חכמים גדולים, אבל על ידי עצתו הנפלאה של השל"ה הקדוש נוכל לרומם את אכילתנו לדרגה גבוהה.

**וכך** מובא ב'משנה ברורה' בשם השל"ה (סימן קע, כב): "יאכל הטוב והמועיל לו לרפואה ולא מה שערב לו לפי שעה, ומזהיר השל"ה מריבוי אכילה ושתיה **אלא יאכל וישתה רק להעמיד ולהברות את גופו מזומן לעבודת הנפש ובזה כל סעודותיו הווין סעודת מצווה**". שמתם לב מה אומר לנו השל"ה הקדוש? נניח, שאדם אוכל בביתו לבדו - אם יכוון שאכילתו ושתיתו הן לצורך בריאותו כדי שיוכל לעבוד את ד' בצורה טובה, אז נחשב לו שאכילתו היא ממש סעודת מצווה, כאילו הוא השתתף בסעודת סיום מסכת! ממש פלא פלאים!

**עצה** טובה, על מנת לזכות למעלה הגדולה הזאת, היא לקיים את הנאמר ב'משנה ברורה' בשם ה'חיי אדם' (סימן רלא, א) ולומר בתחילת הארוחה: "**הנני רוצה לאכול ולשתות, כדי שאהיה בריא וחזק לעבודת הבורא יתברך שמו**".

### למעשה, כשאנחנו מתרגלים לומר כך לפני האכילה, אנחנו מרוויחים 2 דברים עיקריים:

1. **אנחנו יוצרים לעצמנו מעין 'מחויבות' מסוימת לאכול מאכלים בריאים** - כי אי-אפשר לאכול מאכלים מזיקים ותוך כדי כך לומר לעצמנו שאנו רוצים לאכול ולשתות על מנת שנהיה בריאים וחזקים לעבודת ד' יתברך, הרי זה סותר זה את זה! לכן האמירה הזאת תגרום לנו ליישר את האוכל לקו הבריא.

2. **הרוח השני הוא המעלה הרוחנית שנזכרת בהבטחת השל"ה הקדוש:** "ובזה כל סעודותיו הווין סעודת מצווה".

**שנזכה כולנו, בעזרת ד', לרומם את דרגת צורת אכילתנו וכך גם יתעלו כל אורחות חיינו.**



## אכילה חופשית מכל השפעה רגשית

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



**בעבר** חיו אנשים חיים כפריים, פשוטים ורגועים והיו אוכלים בעיקר כאשר היו רעבים. אך, במשך השנים, ככל שהתפתחה צורת המגורים בערים הגדולות לצד ההתפתחות בענפים רבים כמו: במסחר ובתעשייה, בכלכלה ובטכנולוגיה, כך גם עלה יוקר המחיה וקשה לעמוד בנטל הכלכלי. זאת סיבה אחת מני רבות להיווצרות מתחים ומצבי לחץ רבים שלפעמים גורמים לנו לחפש רגיעה דרך האכילה. בימינו, אכילה זו נקראת 'אכילה רגשית'.

### מהי ההגדרה של אכילה רגשית?

**אכילה רגשית** היא אכילה שנובעת מהתמודדות עם מצבים שיוצרים עומס רגשי ממגוון רחב של רגשות: מתח, לחץ, כעס, שמחה, עייפות, שעמום, בדידות ועוד.

**לאחרונה** התפרסם מחקר של קופת חולים 'מכבי', שבדק את המצוקה הנפשית של בני נוער בישראל בתקופת הקורונה, בהשוואה לתקופה שלפניה. אחד הממצאים המדאיגים העולים מהמחקר הוא עלייה של 55% בשיעור הדיווחים על הפרעות אכילה בתקופת הקורונה - נתון מדאיג בהחלט.

### הפרעות אכילה אלו, הן ביטויי שלילי של דפוס האכילה הרגשית. לפעמים האדם נמצא

במצב רוח של שמחה ולעיתים חלילה בעצבות ואז מחפשים עידוד או נחמה בפרוסת עוגה. דוגמה לכך היא ממטופל שאמר לי כך: "כשאני שמח ומאושר - אני אוכל משהו מתוק, וכשאני עצוב או כועס - אני מחפש עוד יותר מתוק".

**אין** ספק שזוהי 'אכילה רגשית', אכילה שלא נובעת מרעב אמיתי, אלא באה למלא צורך נפשי.

**אפשר** לומר שהרגלי אכילה כאלה הם מעין שעבוד שקשה להשתחרר ממנו.

**תחילת** פרשתנו עוסקת בדיני עבד עברי ויחסי עם אדונו. בשנה השביעית העבד יוצא לחופשי, אך אם העבד אינו רוצה להשתחרר ומעדיף להישאר אצל אדונו, רוצעים את אדונו, ועל כך אמר רבי יוחנן (מכילתא פ"ב): "אזן ששמעה על הר סיני כי לי בני ישראל עבדים והלך וקנה אדון לעצמו, תירצע".

**מכאן** אנו למדים שהתורה מחנכת אותנו להגיע להבנה - שהאדם צריך לשאוף להיות חופשי מכל שעבוד, כולל בהרגלי אכילתו. **אבל**, ייתכן שהאדם יאמר: "מה אני יכול לעשות? הרי כבר התרגלתי לאכול כך, קשה לי להפסיק!"

### נכון, לא פשוט לשנות הרגלים, במיוחד כאלה שמושרשים אצלנו כבר זמן רב, ועם זאת, ננסה להציע 4 דרכים לשיפור המצב:

- 1. 'עידון'.** בשלב הראשון אפשר עדיין לאכול מאכל מתוק במצבים הרגשיים שפירטנו, אך כדאי להחליף את העוגה או הממתק התעשייתי בפרי טרי או מיובש - תמר, שזיף, תפוח, קלמנטינה וכדומה.
- 2. 'לייעל את ההרגל'.** כשאתם חווים מתח, לחץ או כל מצב רגשי אחר, רגע לפני שאתם פותחים את המקרר, נתבו את הכוחות שלכם לצורך חיובי. צאו להליכה נמרצת או עשו תרגילי התעמלות, וכך יש סיכוי טוב שלאחר מכן יגיע הרוגע, וההחלטות שלכם יהיו מיושבות יותר.
- 3. "דאגה בלב איש ישְׁחֻנָּה".** השתמשו בעצת החכם מכל אדם, שלמה המלך עליו השלום, ושתפו את האנשים הקרובים אליכם בדאגתכם, והם ידאגו לעודד ולשמח אתכם. כמו כן, שפכו לבבכם לפני ד' בתפילה וצפו לישועה.
- 4. 'אוזרים כוחות'.** קבלו כוחות נפש מדברים ששמעתי מפי תלמיד חכם הקובע שתאוות האכילה היא סוג של בריחה. ומסביר כך: "שמשהו בחיים מציק לאדם אז הוא בורח לאוכל, מוצא נחמה בדברים אחרים שמנתקים אותו משטף העולם. אחת הדרכים להתמודדות עם הבריחה היא ההבנה שאני עבד. לא הכל בשליטתי. יש אדון לעולם, שמנהל פה את העסק. הפנמה של העניין הזה היא חלק חשוב בהתמודדות ביצרים. גם אם לא הלך כמו שתכננתי, אני מוכרח להבין שזה קורה, ולא אני הוא זה שמנהל את העולם. אני מוכרח להבין שלא הכל צריך ללכת לפי התוכניות שלי וכך אוכל להתמודד בצורה טובה יותר כאשר אני מופתע לרעה".

שנזכה להתמודד טוב יותר עם המצבים הרגשיים שעוברים עלינו ויתקיימו בנו דברי רבנו יהודה הלוי:

"עבד ד' הוא לבדו חופשי".



## חורף בריא וחם

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



**הפעם** נעסוק בעונת החורף והשפעתה עלינו. תקופת החורף היא תקופה שבה עינינו נשואות אל השמיים בתפילה לזכות לברכת הגשם מאת ד'.

**בעונת** החורף מתרחשת תופעה מעניינת: יש כאלה שחשים צורך באכילה מוגברת, מה שעלול לגרום לעלייה במשקל.

**האם** גם אתם נתקלתם פעם בתופעה הזאת? ואם כן, חשבתם פעם מה הסיבה לכך?

**החורף** הישראלי נוח וממוצע בהשוואה למדינות אחרות שסובלות מסערות קשות ולעיתים מצויות בקור של עשרות מעלות מתחת לאפס. כך גם חום הגוף שלנו - הוא יציב וקבוע יחסית ואצל רוב האנשים הוא עומד בדרך כלל על 37 מעלות צלזיוס. כאשר חום הגוף גבוה מדי זה עלול להיות מסוכן וכן בדיוק להפך, כי הגוף שלנו שואף לאיזון.

**בחורף** מעלות החום יורדות ובתגובה הגוף מנסה לשמור על רמת החום שלו. צריך לדעת שגם האוכל עוזר לחימום הגוף. לכן כשקר לנו, פעמים רבות אנחנו עלולים, אפילו בלי שנרגיש, לחפש משהו לאכול רק כדי להתחמם קצת. מה אפשר לעשות על מנת להצליח להתגבר על הצורך באכילה מיותרת בעונת החורף?

### לפניכם 5 עצות מעשיות להתמודדות טובה עם הקור והשפעותיו עלינו:

- 1. יצירת סביבה מחוממת.** לחמם את הבית או להתלבש בבגדים חמים.
- 2. שימוש בתבלינים.** תבלינים נחשבים ברפואה העממית כמחממים וממריצים את זרם הדם כמו: קינמון, ג'ינג'ר, כמון, פלפל שחור, הל וציפורן.
- 3. זה הזמן להכין מרק או נזיד.** מומלץ להכין מרקים, בעיקר מרקי ירקות שמכילים מעט קלוריות. כמו כן, מומלץ להכין מרקי קטניות, למשל עדשים, אפונה, גרגרי חמוס ושועועית. נזידים עשירים וסמיכים יותר המבושלים עם קטניות, יכולים לשמש תחליף למנה הבשרית בארוחה העיקרית. הנזיד תורם לתחושת שובע ומזין את הגוף ברכיבי תזונה חשובים כמו חלבון, סיבים, ויטמינים ומינרלים.
- 4. שתיה חמה זאת ברכה.** כדאי להעדיף שתיה חמה כמו תה צמחים ללא קפאין. ניתן להכין כוס שוקו מקקאו אמיתי או אפילו לשותת מים חמים.
- 5. פעילות גופנית תציל ממכשול.** גם פעולת השרירים מייצרת חום ולכן כאשר מזג האוויר אינו מאפשר לצאת החוצה, אפשר וגם מומלץ להיות פעילים בבית. ניתן לעלות במדרגות, לעשות תרגילי התעמלות, ללכת בהליכון, לרכב על אופני כושר ואפילו לקפוץ בחבל. הצעה יצירתית נוספת המתאימה במיוחד לחודש אדר שמרבין בו בשמחה, היא להפעיל את נגן המוזיקה ופשוט לרקוד.

שנזכה לחורף חם ובריא כאחד.



## השמן הטוב

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



**בעבר**, החשיבה הרווחת הייתה ששמן או מאכלים עשירים בשומן מזיקים לבריאות וגם מעלים במשקל. בהתאם לכך, פותחו סוגי דיאטות דלות בשומן.

**מאז** עברו שנים, ועם התפתחות המדע נמצא שיש חילוק בתוך קבוצת השומנים. יש שומנים מן הצומח הטובים ומועילים לבריאות כמו: שמן זית, שמן קנולה, שומן הנמצא באבוקדו ובטחינה, באגוזים, בזרעים ובשקדים. לעומת זאת, יש שומנים רוויים מן החי או מן הצומח העלולים להזיק לבריאות כמו: שומנים הנמצאים במוצרי חלב שומנים, בעוף ובבשר, שמן קוקוס ושמן דקלים. גם שומנים הנמצאים במוצרי מאפה שונים, למשל מרגרינה, בעוגות, עוגיות, חטיפים, ממתקים ובורקס, מזיקים לבריאותנו. התורה מכליטה כבר בתחילת פרשתנו את חשיבותו הרוחנית של שמן הזית, שהיה משמש לצורך הדלקת מנורת המאור בבית המקדש. בנוסף לכך, נעשה שימוש בשמן הזית לצורך משיחת כלי המשכן, הכהנים, מלכי בית דוד ומלך המשיח לעתיד לבוא. ויש

לשאול - האם מלבד המעלה הרוחנית של שמן הזית, יש לו יתרון בריאותי על פני שומנים אחרים בשילובו בתפריט המזון שלנו?

**כאמור**, שמן הזית משתייך לקבוצת השומנים מן הצומח המועילה לבריאות.

**שמן** זית כתית בכבישה קרה צריך להיות המקור העיקרי לשמן בתפריט שלנו בגלל איכותו הגבוהה. שמן הזית עשיר בנוגדי חמצון, ולפי מחקרים נמצא שהוא עוזר לבריאות תאי הגוף ומסייע להורדת הכולסטרול השלילי (LDL) שבדם.

**לעומת** זאת, צריכת שומן רווי ושומן טראנס (הנמצאים בשמן דקלים, שמן קוקוס, מוצרי מאפה וממתקים) גורמת לפעולה הפוכה ויש לה קשר ישיר לעלייה של הכולסטרול השלילי, מה שמעלה את הסיכון למחלות לב וכלי דם, רחמנא ליצלן.

**שמן** זית כתית מומלץ לשימוש בכל שיטות הבישול, אך כיצד נדע איזה סוג מומלץ לבחור? לשבח ארצנו הקדושה, ניתן לציין שאיכותו של שמן הזית הישראלי היא מן הגבוהות שבעולם. בתחרות היוקרתית 'טרה אוליבו' שהתקיימה בשנה שעברה, השתתפו 611 שמני-זית כתית מעולה (בדרגת חומציות נמוכה של עד 0.8%). מעשרים ואחת מדינות בעולם כולל ישראל. במדליה לשמני-הזית שדורגו ברמה הגבוהה ביותר - זכו עשרים וחמישה יצרנים ישראלים! לכן, מומלץ לבחור שמן זית הנושא על גביו את תו האיכות 'שמן זית ישראלי', המבטיח שמן זית בריא, איכותי, טרי ו-100% ישראלי. יחד עם זאת, לא בכל מאכל ניתן לשלב שמן זית. לא כולם אוהבים את טעמו, וכאשר אופים עוגה למשל ורוצים להחליף את המרגרינה בשמן - טעמו של שמן הזית חזק מדי. במקרה זה ניתן להמיר את שמן הזית בשמן קנולה או בשומנים אחרים כמו שמן חמניות, סויה או תירס.

**על** פי ההמלצות התזונתיות של ישראל לפי קשת המזון החדשה, חשוב לשלב את שמן הזית בארוחות לאורך היום בכמות מתונה, בהתאם לגיל, למצב הבריאותי ולכמות האנרגיה שאדם מוציא בכל יום. אז, כדאי לצרוך ולאהוב את השמן הטוב.



## קינמון מוסיף המון

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

**אפשר** להכין מאכלים בריאים ומזינים רבים, אך אם לא נוסיף להם תבלינים, מעטים יהיו האנשים שיסכימו לאכול מהם.

**לתבלינים** יש תפקיד חשוב במתן הטעם למזון. פעמים רבות, על ידי תיבול המזון בתבלינים אפשר להפחית את השימוש במלח, שעלול להזיק לבריאות כאשר משתמשים בו בכמות עודפת. אחד התבלינים המרכזיים במטבח הישראלי הוא הקינמון.

**גם** בפרשתנו, הקינמון בולט בהיותו משמש בבית המקדש אחד המרכיבים של שמן המשחה הקדוש, ואף של הקטורת המטהרת והמייחדת את לב האדם לאביו שבשמיים. כאמור, הקינמון הוא תבלין דומיננטי עם מסורת רבת שנים, אך מה אנו מרוויחים בשילוב שלו במזון שאנו אוכלים?

**לקינמון** מיוחסות מעלות רבות, אחת מהן היא התרומה שלו לפעילות אנטי-דלקתית ונוגדת חמצון. על פי המידע המדעי העדכני כיום, יש ממצאים סותרים בקשר להשפעת הקינמון על איזון רמות הסוכר בדם. חלק מהמאמרים מצביעים שהוא עשוי לשפר את רמות הסוכר, אך עדיין אין לכך עדות מבוססת.

**בכל** מקרה, הקינמון, כמו גם תבלינים רבים נוספים, מוסיף טעם למזונות רבים שאנו מכינים. באיזה אופן ובאיזו כמות טוב לעשות בו שימוש? תבלין הקינמון מומלץ לשימוש לפי ההמלצות התזונתיות של ישראל, ולפי מחקרים, הוא נמצא בטוח לצריכה במינון של כפית אחת ליום.

**הקינמון** הוא בעל טעם מתקתק והוא יכול להיות תחליף חלקי לסוכר, לכן ניתן להוסיפו לשתיה חמה, יוגורט ודייסת שיבולת שועל ומאפים. אפשר להוסיף קינמון גם לתבשילים, רטבים וקציצות: יוצאי הודו וצפון אפריקה משתמשים בו בכמויות קטנות גם לתיבול של מאכלים הנחשבים למלוחים.

**כדאי** לזכור שמומלץ להשתמש גם בתבלינים אחרים לצורך תיבול המזון, ולא רק בקינמון. לרשותנו שפע אדיר של תבלינים הנותנים טעם, מרקם, צבע וגיוון למאכלים: פפריקה מתוקה, פפריקה חריפה, פלפל שחור ולבן, כורכום, כמון, עלי דפנה, זרעי שומר, ציפורן, כוסברה ועוד ועוד. עלינו להודות לד' על המבחר הגדול שהעניק לנו.

**הוסיפו טעם וריח בשתיה ובאכילה ותזכו להיות רעננים ובריאים בעבודת ד'.**





## מה בין עונג לנגע?

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



**השבת** היא מתנה טובה שקיבל עם ישראל מהקדוש ברוך הוא. **בפרשת ויקהל** אנו למדים מדבריו של רבי אברהם אבן עזרא, שלמרות העובדה שמלאכת המשכן היא מלאכת שמיים שצריך לעשותה, עם כל זאת היא אינה דוחה את השבת. **מעבר** לשמירת השבת יש מצווה גם לענג את השבת - "וקראת לשבת עונג" (ישעיהו, נח"ג).

### כיצד מענגים את השבת?

**אומרת** הגמרא (שבת ק"ח): "כתבשיל של תרדין ודגים גדולים וראשי שומין" שנחשבו בזמנם למאכלים חשובים. כך, במשך הדורות וגם בזמננו מתאמצים ישראל לכבד את השבת בניקיון הבית, בכסות נקייה ובמאכלים משוכחים.

**ידועה** העובדה שבשבת יש נשמה יתרה, דא עקא, שמתוך כך הותרה הרצועה ויש אנשים שמנצלים עובדה זו כדי לאכול בלי חשבון ואף מוסיפים ואומרים "הכל הולך לקודש".

**לבסוף** במוצאי שבת וביום ראשון הם סובלים מקשיים בתפקוד של מערכת העיכול ומבינים

שלא נהגו נכון. אם נתעמק קצת בדברי חז"ל, שמדריכים אותנו איך לקיים את מצוות 'עונג שבת' באכילה, נגלה דברים מפתיעים. **כתב** הרמב"ם (דעות א טו): "אכילה גסה (הכוונה - מופרזת) לגוף כל אדם היא כמו סם המוות והיא עיקר לכל החלאים". הרמב"ם לא חילק כאן לעניין שבת.

**גם** רבנו יהודה החסיד (ספר חסידים) אומר **שאינ זה עניין של כמות אלא של איכות**. וכן כתב השל"ה הקדוש (מסכת שבת נר מצווה לז) לגבי האכילה בשבת: "שהעניין הוא שיאכל וישתה בשמחה ובטוב לבב מאכל טוב ויפה, מוטעם ומתוקן, קל העיכול, מעט הכמות ורב האיכות ובלבד שלא ימלא כריסו". מכאן למדנו **שהדבר החשוב ביותר במצוות עונג שבת באכילה - הוא להכין ולאכול מאכלים איכותיים לכבוד שבת, אך לאו דווקא בכמות גדולה**.

**ובכל זאת**, איך אפשר להצליח לעשות זאת? הרי כבר התרגלנו במשך שנים לאכול כך בשבת! נראה שכמעט בלתי אפשרי לעשות שינוי!

### לפניכם 6 רעיונות שיכולים לשדרג את השבת שלכם לחוויה בריאה ונוחה:

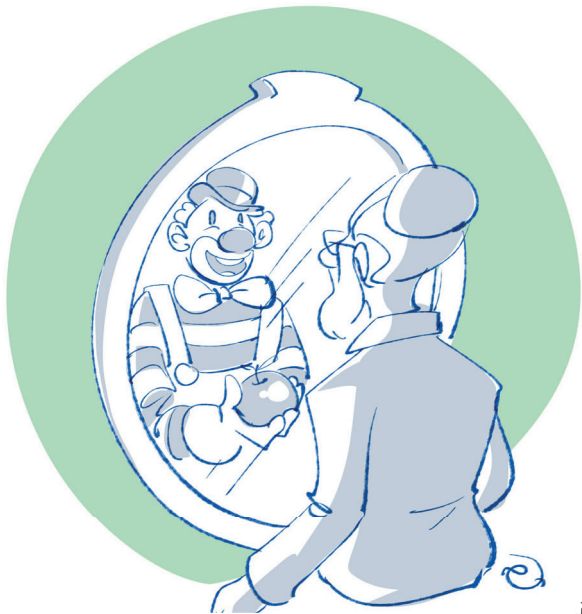
- 1. להתיישב לאכול ביום שישי**. ערב שבת זהו הזמן שבו מתרכזות רוב ההכנות לקראת שבת ופעמים רבות אין אוכלים ארוחות מסודרות ועלולים לחפש מזון מהיר כמו עוגות ועוגיות או לטעום בכמויות גדולות ממאכלי השבת הטריים. לכן, עצה טובה לגברים וגם לנשים שנמצאות רוב הזמן במטבח - לעצור לכמה דקות, לקחת צלחת ולשים בה ממאכלי השבת, לשבת ליד השולחן ופשוט לאכול.
- 2. חלה בסימן טוב**. אין כמעט מי שלא אוהב את החלה של שבת וקשה שלא להיגרר ולהסתפק במועט. דרך טובה לפקח על עצמנו, היא לפרוס לעצמנו בתחילת הסעודה את כמות החלה שנראית לנו מתאימה אך לא מוגזמת.
- 3. סלטים בריאים**. הכינו בעצמכם סלטים טריים ומגוונים, אך לא מטוגנים או שומניים.
- 4. חמין בטעם של עוד**. אי אפשר בלי החמין של שבת! אך, הניחו לכם אותו בצלחת קטנה, כך הכמות תהיה סבירה ותשבעו גם מעצם הראייה, והחשוב ביותר - תהיו ערניים יותר ללמוד תורה.
- 5. מנה אחרונה**. הסתפקו במנה אחת. עדיף לבחור בפרי או בסלט פירות או לחילופין ליטול חופן פיצוחים טריים ללא תוספת מלח, או פרוסת עוגה ביתית לאחר שהפחתם את כמות הסוכר במתכון באופן משמעותי.
- 6. שתו בחכמה לרוויה**. היפטרו מהשתיה המתוקה. כל כוס מכילה חמש-שש כפיות סוכר ועולה לנו בבריאות שלא לדבר על המחיר היקר. במקום זאת, העדיפו לשתות מים או סודה. כמו כן, אפשר לשדרג אותם ולהוסיף להם חתיכות תפוז, לימון, נענע או לימונית. למתקשים שבינינו, אפשר לעשות את השינוי בהדרגה, לוותר על השתיה המתוקה בחלק מן הסעודות או לשים גבול לכמות בכל סעודה.

**מומלץ** וטוב לעשות הפסקה בין מנה למנה, לשיר את זמירות השבת ולדבר בדברי תורה. כך נזכה לקדושה ונרגיש את השובע.

**שנזכה כולנו לשבת שלום וגם איכותית.**

## ראש חודש אדר - מרבין בשמחה באכילה

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



**בשנה** טובה נכנסנו לחודש אדר, משנכנס אדר מרבין בשמחה. **להיות** בשמחה כל הזמן, זאת משימה לא פשוטה, במיוחד כשאוכלים לפי סגנונות אכילה קיצוניים או דיאטות אופנתיות המוצעות לרבים. לעיתים מתפרסמות שיטות של 'ניקוי רעלים' או 'כדור פלא' שיעשה בעבורנו את העבודה. לפעמים הן משולבות בהנחיה לאכול פירות וירקות בלבד לזמן מה או הגבלה חזקה בכמות האכילה. המשותף לכל השיטות האלו הוא הקושי הגדול לעמוד בהן לאורך זמן, וממילא אנו מפסיקים לעשות את הדיאטה ומהר מאוד מתוסכלים למצוא את עצמנו במשקל הקודם במקרה הטוב או עם תוספת של קילוגרמים נכבדים, במקרה הגרוע. אם כך, מהי הדרך היעילה והנעימה ביותר לשפר את הבריאות והמשקל?

**ראשית** נקדים ונאמר **השמחה היא יסוד חשוב בעבודת ד' כפי שכתב האר"י הקדוש** (מובא בסידור 'מתוק מדבש' שנו) כך: "הנה צריך האדם בעת קיומו כל מצוה ומצוה או בהתעסקו בתורה או כשמתפלל התפלה, להיות שמח וטוב לב יותר מכאשר מרוויח או מוצא אלף דינרי זהב וכו'". בדומה לכך הסביר המגיד מדובנא את הפסוק בישעיה (מג כב): "לא אותי קראת... כי יגעת בי ישראל" - אם עבודת ד' אצלך היא יגיעה, עמל ועול, אין זו עבודת ד' שלי. כי עבודת ד' האמיתית אמורה להיות מתוך שמחה ותענוג. ומאשר יגעת בי ישראל הוא לאות כי לא אותי קראת יעקב.

**צריך** לדעת שגם **האכילה שלנו היא חלק מעבודת ד'**, כמו שכתב הרמב"ם כבר בתחילת הלכות דעות (משנה תורה, ספר המדע, הלכות דעות ד א, ב): "**הואיל והווית הגוף בריא ושלם, מדרכי ד' הוא**, שהרי אי אפשר שיבין או ידע והוא חולה - צריך האדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג את עצמו בדברים המברים המחלימים ואלו הן: **לא יאכל אדם וכו'**". מכאן למדנו שהאכילה שלנו היא מדרכי ד', אך באיזו דרך אכילה כדאי לבחור? זה די מבלבל...

**כאמור**, אם נעשה 'מבצע' ייתכן שהוא אמנם ישפר את מצבנו לטווח הקצר, אך השיפור לא יחזיק מעמד בהמשך. הדרך הטובה בבחירת סגנון אכילה היא דרך האמצע. מומלץ לארגן לעצמנו ארוחות מסודרות ולאכול **במידה** מכל קבוצות המזון לפי ההמלצות התזונתיות העדכניות של ישראל:

- « **בחרו בשומנים טובים** כמו טחינה, שמן זית, אגוזים ושקדים.
- « **אכלו מזונות המכילים חלבונים כמו קטניות**, מוצרי חלב באחוזי שומן נמוכים, דגים, ועוף. אין צורך לאכול בשר או עוף בכל יום ומנת קטניות יכולה בהחלט להחליף אותם.
- « **העדיפו דגנים מלאים** כמו לחמים מקמח שנטחן מדגנים מלאים, אורז או קוסקוס מלא וכו'.
- « **שלבו ירקות ופירות טריים** מכל הצבעים במשך היום.

המטרה היא שהאדם ירגיש שבע ושמח באכילתו ועם זאת ישפר גם את בריאותו.

**יכול** להיות שבהתחלה אנו עלולים להרגיש מעט קושי, אך כל שינוי בהרגלים מצריך התמדה וסבלנות, בסוף זה משתלם. **לצורך** ביסוס הרגלי אכילה טובים לאורך זמן, המתאימים לכם באופן אישי, מומלץ להיות במסגרת מעקב תזונתי של דיאטן/נית קלינית/בעלת תעודה של משרד הבריאות.

**יגעת ושמחת - תאמין!  
חודש טוב ומבורך!**



## פורים שמח עם משלוח מנות מנצח

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



**חג** הפורים הוא חג שמח שמחזק גם את הקשר בין האדם לחברו. **אחת** המצוות הבולטות בפורים היא משלוח מנות איש לרעהו ובה נוהגים ישראל קדושים להדר ולתת בדרך כלל יותר ממשלוח אחד כפי שההלכה מחייבת.

**כעת** אנחנו בשלבי התכנון וההכנות לארגון משלוחי המנות וכשאנחנו נכנסים ל'סופר' לקניות כבר בכניסה קשה לפספס את המלאי הגדול של הממתקים ומשלוחי המנות הארוזים בדברי מתיקה. מתוך סקרנות, כשבדקתי כמה מתוק יכול להיות משלוח מנות ארוז שכזה - מצאתי שיש בו כעשרים וחמש כפיות סוכר! ממש מבהיל. בדרך כלל, הילדים שלנו מקבלים הרבה יותר ממשלוח אחד, ולנו נשאר רק לדמיין את כל הסוכר שנכנס להם לגוף ואת הנזק הבריאותי שעלול להיגרם להם מכך, רחמנא ליצלן!

**משלוחי** מנות מסוכנים כאלה הם תוצאה של העברת מסרים שלילית על ידי התעשייה. דוגמה לכך היא פרסומת של אחת מחברות הממתקים הגדולות שפנתה לכאורה ישירות לילדים. בפרסומת נראית דמות מחופשת עם סל גדוש בממתקים ולצידה נכתב בזה הלשון: 'איזה מתוק הילד המחופש למרדכי ומחלק ממתקים עד בלי די'. זאת למרות העובדה שהחברה התחייבה להימנע מפרסום מוצרי מזון שנחשבים מזיקים לילדים.

**צריך** לדעת שבישראל, שכיחות עודף משקל והשמנת יתר היא מהגבוהות בעולם.

**שכיחות** עודף משקל והשמנה בקרב ילדים בגילאים 5-9 בשנת תשע"ו (2016) עמדה על כ-38% - מקום שמיני מתוך שלושים וחמש מדינות ה-OECD. בשנת תשע"ט (2019) נמצא לפי סקרים שכ-30% מהילדים היהודים סובלים מעודף משקל והשמנת יתר. יתר על כן, השמנה היא גורם הסיכון המשמעותי ביותר לסוכרת ומגדילה פי 7.8 את הסיכוי לחלות במחלה.

**מכל** האמור, לנו ההורים יש אחריות גדולה על בריאותנו ובריאות ילדינו ולכן זהו אתגר לא קטן להכין משלוח מנות שמצד אחד משמח לקבל אותו ומצד שני בריא לתת אותו.

### לפניכם 7 רעיונות לארגון משלוח מנות בריא וטוב:

- 1. משלוח מנות** אינו חייב להכיל ממתקים ואוזני המן קנויים. אפשר בהחלט להכין משלוח מנות איכותי וטעים, המבוסס על מזונות ביתיים בריאים.
- 2. אפו בבתיכם חלות ולחמניות** מדגנים מלאים שבהן יוכלו יקיריכם לקיים את סעודת הפורים בהידור ובבריאות. מצורף עבורכם בהמשך מתכון של מאפה קעקעת עיראקי.
- 3. הכינו בעצמכם סלטים בריאים ומקוריים** כמו: טחינה משומשום מלא, סלט טבולה, חומוס, מטבוחה, חצילים וסלטי ירקות מגוונים. סלטים אלה יוכלו להשתלב מצוין יחד עם המאפים לצורך הסעודה.
- 4. קלו בתנור ללא מלח**, או עם כמות מזערית של מלח, גרעינים ובוטנים ובשלו קטניות כמו גרגרי חומוס וצרפו אותם למשלות. כך תזכו את האחרים בקיום מנהג 'אכילת הזירעונים' בפורים - זכר לדניאל וחבריו ואסתר, שנשמרו בזכותם מאכילת מאכלות אסורות.
- 5. הוסיפו בריאות והדר באמצעות פירות הדר**, בננות, תמרים ותפוחים ארצישראליים וכך תוסיפו צבע, בריאות וחיוך על הפנים.
- 6. אם אתם קונים דברי מאכל או שתיה חפשו מוצרים עם הסימון הירוק** בחזית האריזה וצמצמו כמה שניתן בקניית מוצרים מזיקים עם הסימון האדום.
- 7. לילדים שהתרגלו למתוק ורוצים לתת דברי מתיקה, מומלץ לאפות בבית עוגות אישיות מופחתות בסוכר.** ניתן להפחית בקלות שליש עד חצי מכמות הסוכר ממתכון מצוי. וגם במקרה זה, חשוב מאוד שלא להגזים בכמויות!

שיהיה לכולנו חג פורים שמח, בריא ומנצח!



## מתכון לקעקעת עיראקי (באדיבות רותי ויסקוט)

### מצרכים לכ-30 יחידות:

- ק"ג קמח מלא
- כף שטוחה של שמרים יבשים
- 4.5 כפות סוכר
- חצי כוס שמן זית / קנולה
- 3-4 כפות חוויג' לאפייה
- שלוש כוסות מים וחצי פושרים
- כף מלח

### לדיגוג:

חלמון ביצה טרוף עם כפית שמן

### אופן ההכנה:

1. מכינים קערה, ובצד אחד מערבבים את החוויג', הסוכר, השמרים וחצי מכמות הקמח. בצידה השני של הקערה מערבבים את המלח וחצי כמות הקמח שנותרה.
2. מוסיפים את המים באמצע הקערה ומתחילים ללוש.
3. לאחר שהבצק מתגבש מוסיפים את השמן.
4. משאירים מכוסה לתפיחה ראשונה למשך 30 דקות.
5. לשים שוב.
6. קורצים מהבצק כ-30 כדורים בגודל אגוז גדול ומניחים בצד ל-10 דקות.
7. מכינים מכל כדור 'נקניק-בצק' וסוגרים כל נקניק לעיגול (עם חור גדול באמצע). לחילופין אפשר להשאיר את העיגולים כך כמו לחמניות קטנות ולהניח בתבנית אפייה.
8. מכסים את הקעקעת ומתפיחים שוב למשך כשעה.
9. מורחים בחלמון טרוף עם מעט שמן. ניתן לבזוק שומשום או קצח.
10. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, למשך 10-15 דקות עד לקבלת צבע חום בהיר.

### ערך תזונתי למתכון:

סימון תזונתי	למנה (60 גר')
קלוריות	127
חלבונים (גרם)	4.1
פחמימות (גרם)	24.1
שומנים (גרם)	3.5
סיבים תזונתיים (גרם)	2.4



# אכילה בכבוד

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



**היום**, בדורנו, החיים הם כמו מרוץ. סדר היום שלנו, ברוך ד', מוקדש לתפילות, לימוד תורה, עבודה, חיי משפחה - וקשה להספיק הכל, שלא לדבר על מציאת זמן פנוי לדברים נוספים. כתוצאה מכך, הרגלי האכילה שלנו ואף צורת האכילה בעצמה עלולים להיפגע, במיוחד כשמתייחסים אליה כלאחר יד ואוכלים בעמידה או בחיפזון, בלכתך בדרך.

**אם** כך, איך ניתן בכל זאת לשמור על הנהגה ראויה באכילה בזמן הקצר העומד לרשותנו?

**מפירושו** של רש"י על פרשתנו אנו לומדים מידת דרך ארץ. כאשר הכהן העובד בבית המקדש צריך לפנות את הדשן אל מחוץ למחנה, הוא מצווה ללבוש בגדי קודש אחרים הפחותים מאלה שהוא משמש בהם תמיד במקדש. מכאן אנו לומדים שאפילו עבודת פינוי הדשן, שהיא בדרגה נמוכה יותר משאר העבודות שבמקדש, צריכה להיעשות בכגדי קודש, פחותים אמנם, אך עדיין הם בגדי קודש.

**כמו** כן, במגילת אסתר, שאנו זוכים לפגוש אותה כעת, נאמר "אין לבוא אל שער המלך בלבוש שק", ולמדו חכמים בגמרא (ברכות נח

א) - "מלכותא דארעא כעין מלכותא דרקיעא", כלומר סדרי המלכות בארץ דומים ומקבילים לסדרי המלכות אצל הקדוש ברוך הוא. לכן כאשר אנו עובדים את ד' צריך לעשות זאת בצורה מכובדת.

**מעשה** מצמרר מסופר על רבי ישראל נג'ארה, שהיה מסב לשולחנו בליל שבת קודש, ושר כהרגלו פיוטים ושירים לכבוד ד'.

**אותה** שעה, יושב היה רבנו האר"י הקדוש בחברת תלמידיו, ועיניו חוזות בגודי מלאכים לאלפים ורבבות, שורדים ומתקבצים בביתו של רבי ישראל לשמוע אל הרינה ואל התפילה. לפתע ראה מלאך אחד שבא וסילק את כל המלאכים, כיוון שהיה משורר על השולחן אשר לפני ד' בזרועות מגולות. מיד שלח האר"י שניים מתלמידיו לגלות את אוזנו של רבי ישראל על כך שמלאכי אלוקים היו משתעשעים בשיריו, והסתלקו בעבור שלא ישב בכבוד לפני ד'. כשמוע זאת רבי ישראל, רעהו וחלחלה אחזוהו. תכף כיסה את זרועותיו, ושם לשיר ולזמר לכבוד ד' בגילה וברעה. מיד שבו מלאכי מרום, ששים ושמים ככתחילה, והאר"י ז"ל ורבי חיים ויטאל רואים ומשתאים. כך היו חכמי ישראל כמשך הדורות מצטיינים במידת החסידות וגם בהנהגותיהם בסדרי אכילתם. **סיפור** לי רב עיר חשוב על שיחה שהייתה לו עם האדמו"ר מאמשינוב בנושא התמודדות עם האכילה, וגילה לו האדמו"ר שלפני שהוא ניגש לאכול הוא לובש את מעילו ומגבעתו. כך, בצורה דומה, היה אוכל הרב צבי יהודה קוק זצ"ל כל ימי חייו. נכון, אנחנו לא נמצאים בדרגות של אותם ענקי התורה, אך תמיד נרצה ללמוד מהם ולשאוף לשפר את מדרגתנו.

## להלן 5 עצות לשיפור מצבנו:

- 1. להתחיל בגישה בריאה.** זכרו שהרגלי האכילה וצורתה אינם דבר סתמי, אלא חלק מעבודת ד' היקרה שלכם! כמו שלמדנו מהרמב"ם בהלכות דעות.
- 2. לאכול ליד שולחן.** עשו לכם מנהג טוב בזמן אכילתכם - לשבת ליד שולחן נקי בבגדים מכובדים.
- 3. לאכול בנחת.** השתדלו להימנע מלאכול במצבי לחץ כמו בזמן שיש בו צורך לדאוג לארגן אוכל לילדים או בעת השכבתם לישון. אכלו לפני כן או המתינו מעט לאחר מכן, כך יש סיכוי שתצליחו לאכול ביישוב הדעת.
- 4. אכילה בצוותא.** אכלו ביחד עם בני משפחה או חברים ושימו בצד את הטלפונים והספרים. בצורה כזאת נצמצם את הפרעות והסחות הדעת וניתן את תשומת הלב שלנו לאוכל שלפנינו.
- 5. לאכול לפני המלך.** דמיינו מדי פעם בפעם, כאשר אתם אוכלים, שלידכם יושב הרב שלכם או כל אדם חשוב אחר - דבר שיכול לעורר אתכם לצורת אכילה ראויה יותר.

**שנזכה להתרומם ולהתקדש באכילה ולעשות נחת רוח ליוצרנו.**



## "אך את זה תאכלו"

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



**עם** ישראל לאורך כל הדורות היה מצטיין בטהרת האכילה ואף מסר את נפשו עליה, לפי מצוות התורה. בפרשתנו, התורה מגלה לנו אילו בהמות ועופות טהורים ואילו אינם טהורים.

**נשאלת השאלה, מה טעם ציווי התורה לפרוש ממאכלים אסורים? האם יש בכך יתרון בריאותי או שזהו עניין רוחני בלבד? וכיצד התייחסו לכך חכמי ישראל?**

**הרמב"ם** סובר שיש מעלה בריאותית בשמירה מאכילת מאכלים אסורים וכך הוא מסביר: "הבהמה והעוף הטמאים, המה הטורפים, הניזונים מן הטרף ואינם אוכלים עשבים וצמחי השדה, על כן בשרם שמן וכבד לעיכול... הטורפים למיניהם דמם עכור וסמיך ומוליד את חום הגוף ורצה ד' יתברך לשמור ולהגן על בריאותו של עם סגולה ולהרחיקם מכל אלו" (רמב"ם מורה נבוכים פרק ג אות מח).

**גישה** דומה נקט גם בעל ספר החינוך, והוא כותב במצווה קמז בזה הלשון: "ידוע הדבר ומפורסם בין בני אדם כי לפי המאכלים יתפעל גופו בבריאות או בחולי, על כן היה מחסדי הא-ל הגדולים עלינו אנחנו עמו אשר בחר, והרחיק ממנו כל מאכל מזיק אל הגוף", ומוסיף על כך במצווה קנד: "על כן הרחיקנו מהם למען יפעלו הנפשות פעולתן ולא ינעלו דלת בפניהם רוע מזג הגופות וטמטום הלבבות".

**לעומת** זאת, הרמב"ן והאברבנאל סוברים שטעם איסור המאכלים האסורים הוא גם משום נזק הנפש, שלא באה התורה לרפא הגוף ותחלואיו בלבד, אלא לרפא הנפש ולרפא תחלואיה, לכן אסרה המאכלים המתעבים והמשקצים את הנפש הטהורה (רבי יצחק יעקב פוקס, הכשרות, מבוא, פרק א, הערה 1).

**ניתן** לומר, שגם לדעת הרמב"ם וסיעתו, הסוברים שההתרחקות ממאכלים אסורים שומרת על גופנו ממחלות - לא כל מאכל בעל כשרות בהכרח תורם לבריאותנו.

**כך** נראה מדבריו של הרמב"ם בהלכות דעות (ד, ט): "רוב החולאים הבאים על האדם, אינן אלא מפני מאכלים רעים" (שם הוא מונה רשימה של 'מאכלים רעים' - כשרים - כמו: הגבינה המלוחה הישנה והבשר המליח הישן).

**בימינו**, ניתן למצוא מוצרי מזון ומאכלים שזוכים לכשרות מהודרת, אך הם בעלי איכות תזונתית מפוקפקת. למשל, אם נסתכל במחלקת החטיפים והמתקים בקיוסק השכונתי נראה שורה ארוכה ועמוסה של סוכריות קופצות, חמצוצים, במבה, ביסלי וג'לי בכשרות למהדרין אבל הם מכילים כמויות גבוהות של סוכר, נתרן (מלח) ושומן רווי המזיקים לבריאותנו ובריאות ילדינו. כמו כן, אם נבדוק את רשימת הרכיבים נגלה רשימה ארוכה של חומרי טעם וריח, צבעי מאכל ועוד שמות בלתי מזהים.

**מצד** שני, בשנים האחרונות, קל יותר להבחין במוצרים הבריאים. ניתן לזהות בקלות את מוצרי המזון שאריזתם מעוטרת ב'עוגילים האדומים', ולהעדיף לרכוש במקומם מאכלים בריאים יותר. למעלה מזה, יש גם 'הסימון הירוק' שמגלה לנו לא רק ממה עלינו להתרחק - הסימון האדום, אלא באילו מזונות מומלץ ובריא לבחור. הרכבם של המזונות בעלי הסימון הירוק מתאים להמלצות התזונה הלאומיות של משרד הבריאות.

**לכן, בפעם הבאה שאתם יוצאים לקניות - עצרו באדום! ועברו בירוק.**



## שמירת הלשון והפה

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

שוקולד עשוי מיקקאו  
וקקאו זה הרי פרי...



**האדם** הוא מזר הבריאה ואף קיבל מעלה יתרה משאר הבריות בעולם והיא כוח הדיבור.

**כך** פירש רש"י בעניין בריאת האדם: "ויהי האדם לנפש חיה" - שנתווסף בו דעה ודיבור.

**בפרשתנו** לומדים על מצבים לא טובים שבהם לקח האדם את מתנת הדיבור היקרה וקלקל באמצעותה, והפריד בין אנשים על ידי 'לשון הרע'. כתוצאה מכך הוא נענש בנגעים בראשו ואף בדד מחוץ למחנה מושבו. מכאן, אנו למדים על עוצמת הכוח שיש בדיבור שלנו היוצא מהפה.

**מעניין** לדעת האם גם לאכילתנו המתבצעת על ידי אותו הפה, האם גם לה יש אותה יכולת השפעה אדירה?

**על** מנת לענות על שאלה זו, נציץ קצת לתוך אוצר החכמה של הנשר הגדול, הרמב"ם, שמלמד אותנו ב'משנה תורה' (הלכות דעות ד, טו) כך: "רוב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים".

**נוסה**, בעזרת ד', להסביר את דבריו היקרים מפו.

### רוב המחלות שבאות על האדם, לא עלינו, נובעות משתי סיבות:

- 1. אכילת מאכלים 'רעים'**, בזמננו הכוונה למזונות האולטרה-מעובדים כמו: בורקס, עוגות, שניצל צמחי, ארוחות בשקית להכנה מהירה, שתיה מתוקה, ממתקים וחטיפים - הגורמים להשמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, היפראקטיביות ועוד.
- 2. מכך שהאדם 'ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה'** - כלומר מופרזת - 'אפילו ממאכלים טובים'.

**בדברים** אלה יש חידוש גדול. בדורנו, שזכינו, ברוך ד', לשפע גדול של מזון, אפשר להיכנס ל'סופר' ולראות איך אנשים מעמיסים מוצרי מזון בעגלות הקניות, בן פורת יוסף. יוכל האדם לומר לעצמו: "מה הבעיה, אני בוחר לאכול מאכלים בריאים: לחם מלא, טחינה גולמית, שמן זית. נכון שאני אוכל מהם בכמות גדולה, אבל מה הבעיה? הרי סוף כל סוף אלה מאכלים בריאים!"

**על** זה אומר לנו הרמב"ם - יש גבול! גם אכילה של מאכלים בריאים צריכה להיעשות במידה.

**הפלא** הגדול יותר הוא הדרשה של הרמב"ם על פסוק במשלי בסוף הלכה זו וכך הוא כותב: "הוא ששלמה אמר בחוכמתו: 'שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו' כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוץ, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו". כאן, הרמב"ם יוצא מגדרו בדרשתו וכורך בנשימה אחת את חשיבות 'שמירת הלשון' יחד עם הצורך בשמירת הפה מאכילה מזיקה או בכמות מופרזת, ממש פלא פלאים!

**שנוזה להסתכל על העולם דרך ה'משקפיים' של הרמב"ם ולאכול ולדבר כהלכה.**



## הכנות והמלצות לחג הפסח

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



**חג** הפסח מוזכר בנוסח התפילה בשם 'זמן חירותנו', המעיד על היותנו עבדי ד'.

**אנו**, עם הסגולה, קיבלנו נשמה. את אותה נשמה קדושה - הגוף עוטף כלבוש.

**בגלל** הגוף החומרי, אנו עלולים להיגרר אחר הנאות העולם כולל בענייני אכילתנו.

**החיד"א** (לב דוד, פרק ט) כותב שגם בימינו, בכל חג יש התנוצצות של ההארה שהייתה אז בזמן הנס, לכן סובב בורא עולם שפעם בשנה נתבונן ונעמיק ביסוד חירותנו כעם ד' ונשאב כוחות להתמודדות עם הניסיונות הרבים שלפנינו.

### להלן 5 עצות טובות שיכולות לעזור לנו להרגיש בני חורין גם בזמן האכילה:

1. 'השבוע שלפני פסח'. בזמן הזה מכשירים את המטבח ולכן, אם קונים ואוכלים 'בחוץ' - במקום להיכנס למאפייה ולצאת עם בורקס, רוג'לך - ונזק בריאותי, עדיף להיכנס למכולת שנמצאת ממש ליד, ולבחור מזון בעל ערך תזונתי, למשל קרקרים מדגנים מלאים, פריכות אורז, גבינות, קוטג', טונה, פירות וירקות וכו'.
2. אם אתם המארחים בחג: נסו לשפר מתכונים קיימים. במקום לטגן, השתמשו בבישול, באפייה או בגריל.
3. אם אתם מתארחים, אינכם חייבים לאכול מכל דבר, חפשו את המאכלים הבריאים והפחות שומניים וגם הפחות מתוקים.
4. בערב החג לא ניתן לאכול כבר חמץ אך גם מצה עדיין לא, לכן מומלץ לאכול ארוחה מבושלת אחת שתכלול מנה בשרית / דג / קטניות עם ירקות ותוספת של תפוח אדמה / אורז / בטטה.
5. לפני ליל הסדר אפשר לאכול ארוחה קלה שתשקט מעט את רעבונכם. לדוגמה, חופן אגוזים עם לבן בתוספת פרי וירק.

### המלצות לליל הסדר:

- « **כרפס** - עדיף להשתמש בעלי סלרי או פטרוזיליה או צנון, ואם בוחרים בתפוח אדמה יש לאכול ממנו מעט.
- « **חרוסת** - אין מצווה להרבות בחרוסת, ואפילו יש עניין לנערה קלות מהמרור קודם אכילתה.
- « **יוצאים בהרגשה נעימה** - במהלך הסדר אוכלים כמות רבה של מצות (ימיתים) ולכן מומלץ לוותר על פחמימות נוספות ב'שולחן עורך' (כמו: אורז, תפוח אדמה ומצות). במקומן ניתן לאכול יותר ירקות חיים, מבושלים, אפויים, מאודים או במרק עם מנת בשר מנתחים רזים.
- « **ארבע כוסות** - למי שמסוגל, מומלץ לבחור בין יבש או חצי יבש, אך בכוס הראשונה שלפני הסעודה עדיף לשתות מיץ ענבים או ערבוב של השניים (כדי שלא להסתחרר מתחילת הסדר).
- « **לסובלים מסוכרת או ממחלות כרוניות** אחרות מומלץ לבחור כוס המכילה את השיעור המינימלי הדרוש לכם, ולהתייעץ עם רב פוסק, רופא ודיאטן באופן פרטני.
- « **העדיפו שתיית מים או סודה**, ואל תשכחו שגם מיץ טבעי שחוט מכיל כמות גדולה של סוכר לא פחות ממיץ רגיל.
- « **מנה אחרונה** - האפיקומן הוא המנה האחרונה. אם בכל זאת רוצים לקנח ב'שולחן עורך' מומלץ לעשות זאת באמצעות פרי או סלט פרות קטן. רצוי לוותר על העוגות ושאר דברי מתיקה לאחר כל האוכל שכבר אכלנו.

### המלצות לימי חול המועד:

- « שטח הפנים של המצה הוא גדול, ולכן יש למרוח שכבה דקה של ממרחים עשירים בשומן כמו אבוקדו וטחינה, או לחילופין להשתמש בממרחים דלים בשומן: גבינות עד חמישה אחוזים, חציל על האש / בגריל, רסק עגבניות וכדומה.
- « צריך לדעת שמצת מכונה אחת שווה לכשלושים וחמישה גרמים של מצת עבודת יד = לשתי מצות קלות = לשתי פרוסות לחם. לכן יש להיזהר מריבוי מצות. עדיף לבחור מצות מקמח דגן מלא שמשביעות יותר. חשוב גם להקפיד על שתיית מים בארוחה המכילה מצה כדי למנוע עצירות.
- « בתור ארוחת ביניים מומלץ לאכול פרי עם שקדים ואגוזים טריים.
- « מכיוון שיש נטייה להרגשת רעב בפסח, מומלץ להוסיף בארוחות יותר ירקות - בסלט, במרק ומבושלים, מוצרי חלב עד חמישה אחוזים, דגים ובשרים דלים בשומן.
- « מומלץ להימנע מטיגון. ניתן לאפות בתנור, בגריל, לאדות או לבשל במעט שמן, וכך לחסוך קלוריות רבות ולשמור על הבריאות.
- « יש לחשב בחכמה את כמות הבטטות ותפוחי אדמה. (מצה = שני תפוחי אדמה קטנים = בטטה קטנה).
- « לאוכלי קטניות (שעועית, עדשים, חמוס, אפונה) - כוס קטניות = מצה. אפשר לאכול קטניות כתחליף לבשר, עוף או דג בארוחה ואז לשלב מצה.
- « למניעת עצירות יש לשתות לפחות שתיים עשרה כוסות מים ביום.
- « בחג הפסח החנויות עמוסות בעוגיות בוטנים וקוקוס וכן במאפים מיוחדים לחג. חשוב לזכור שממתקים אלה עשירים מאוד בשומן רווי ובסוכר ומומלץ לצמצם בצריכתם. במקומם כדאי לאכול פרי טרי.
- « רצוי לנצל את הזמן הפנוי גם לצורך פעילות גופנית כמו הליכה, אופניים, שיט.

**כך אפשר לקזז את הקלוריות המיותרות ולקיים בצורה ראויה את מצוות החג.  
שיהיה פסח כשר ושמח!**



## חג הפסח - עושים סדר ב'נישנושים'

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

**יסוד** גדול אנו לומדים בחג הפסח - ה'סדר'. שמו של הלילה הזה, 'ליל הסדר', רומז לנו על הצורך בתיקון מידותינו בסדרי חיינו. אם נעמיק ונתבונן בחלק החשוב ש'הסדר' תופס בחיינו נוכל גם ללמוד על תפקידו בדפוס האכילה שלנו. כבר בראשית הבריאה נאמר שהארץ הייתה תוהו ובוהו... ויאמר אלוקים יהי אור.

**הופעת** הבריאה מלווה באי-סדר מסוים, וריבוננו של עולם פועל להכניס בה סדר על ידי הכנסת האור. בתורה שבעל פה יש שישה סדרי משנה - רבי יהודה הנשיא לא רק חיבר את המשנה אלא סידר אותה לפי סדר מסוים: זרעים, מועד, נשים, נזיקין, קדשים, טהרות.

**וכן** בזמננו, בחג שמחתנו, אנו חוגגים את הפסח לפי סדר מכוון שנקרא 'ליל הסדר' לפי הסימנים: 'קדש, ורחץ, כרפס, יחץ...' **יש** לכך משמעות הלכתית שאם אדם ירצה לשתות את ארבע הכוסות בבת אחת לא יצא ידי חובה. בליל הסדר אנו עורכים את הסדר דווקא בצורה כזו, כדי שנוכל לקלוט את האור האלוקי, אור הגאולה. אם אנו רוצים להיות שותפים אמיתיים של ריבוננו של עולם אנו חייבים ללמוד לעשות סדר. דבר זה כוחו יפה בתחומים רבים בחיינו, אך אנו נתמקד כעת בפן התזונתי.

### מחלת הנישנושים והחטיפים

**לצערנו**, אנו עדים לתופעה מדאיגה הרווחת בקרב רבים מאיתנו המושפעים מהרגלי אכילה שגויים שמקורם בארצות שמעבר לים - והיא אכילה סתמית ומיותרת ללא קשר להרגשת רעב וצורך אמיתי לאכול. מקור המילה 'חטיפ' שאול מהמילה הלועזית SNACK.

**המסר** העיקרי מכך הוא שאפשרי ואף לגיטימי 'לחטוף' אוכל במשך היום ובכל זמן נתון. אין זו דרך אכילה, אלא סגנון אכילה המורידה מטה-מטה את ערכו של האדם שנכרא בצלם, ובמיוחד את ערכו של עם ישראל, שנקראים 'בנים למקום'.

**נראה** שהסיבה לבעיה הקשה הזו טמונה באי-הכרת ערכנו וחשיבות נשמתנו כבני אדם בכלל, ובשייכות שלנו למועדון היוקרתי הנקרא 'עם ישראל' בפרט. ככל שנפנים זאת יותר, כך גם נוכל לסדר את אופן האכילה שלנו במשך היום בצורה טובה יותר.

### להלן 7 עצות שעשויות לסייע לנו לחזור לסדר הישראלי הבריא:

- 1. להתחיל להתרגל לחשיבה נכונה.** לזכור שאנו 'בני מלכים' ולכן גם סדר האכילה וצורתה צריכים להיות מותאמים.
- 2. "סוף מעשה במחשבה תחילה" - תכנון מראש.** לעשות קניות של מוצרי מזון שמתאימים להרגלי אכילה בריאה.
- 3. להקפיד על ארוחות מסודרות.** ארוחות בוקר, צהריים וערב, בדגש על ארוחת הבוקר, המכונה בלשון הגמרא - 'פת-שחרית', אשר מעלות רבות מיוחסות לה, למשל: היא גורמת לתפקודים קוגניטיביים טובים יותר (הישגים לימודיים, זיכרון, קשב וריכוז ועוד), בהשוואה לאלה המדלגים עליה.
- 4. ארוחות של בין לבין.** ניתן לאכול בין הארוחות, אך חשוב לקרוא לארוחות אלו בשם - ארוחות ביניים ולא 'נישנושים', אחרת זה לא ייגמר טוב... המזונות המומלצים בארוחה כזו הם: פרי, חופן אגוזים טריים, קרקרים דלי שומן, יוגורט טבעי וכדומה.
- 5. 'פת בסלו'.** עצה נפלאה מחכמינו זיכרונם לברכה לאנשים שנמצאים מוחץ לביתם שעות רבות: לקחת לדרך ארוחה קלה, כמו ארוחת ביניים, או ארוחה עיקרית. מומלץ להכין ערב קודם את האוכל הנדרש ליום המחרת (ניתן להיעזר בקופסאות מיוחדות לאחסון המזון, או ציננית לשמירה על טמפרטורה נמוכה בימות הקיץ). אדם שיש ברשותו דבר מאכל יהיה רגוע יותר ומיושב בדעתו.
- 6. שלא לבוא לידי ניסיון.** לכתחילה להמעיט ככל הניתן בהכנסת מאכלים מפתים ומזיקים לביתנו, כאלה שאנו עלולים 'לחטוף' מהם. הסיכוי שנצא במיוחד מהבית אחר הצהריים או בערב לחנות לקנות מאכלים כאלה - נמוך.
- 7. תמיכה סביבתית.** שיחה ובקשת עזרה מכנת הזוג / בנת משפחה לביצוע טוב יותר של ארגון היום.

### נסיים בתפילה מתוך חלק ה'מגיד' שבהגדה:

**"השתא** הכא, לשנה הבאה בארעא דישאל" - השנה כאן, לשנה הבאה בארץ ישראל והכוונה היא על יהודים שבגלות.  
**"השתא** עבדי, לשנה הבאה בני חורין" - השנה אנו עבדים, לשנה הבאה בני חורין - מכוונים על היהודים שבארץ שמושפעים לרעה מתרבויות זרות.



## הנהגת המלך

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

**לכולנו יש נייסיונות רבים בחיים. לפעמים עלינו לבחור האם לתת עזרה לנזקקים על ידי צדקה או מילה טובה או אפילו הארת פנים, או חלילה לסרב ולהסב את פנינו.**



**גם** בבחירת סוג האוכל הנכנס אל ביתנו והעולה על שולחנו - יש נייסיון. האם לבחור במזון בריא ומועיל בעבורנו או לבחור דווקא במאכל שאריזתו מעוטרת בהרבה עיגולים אדומים, המעידים על איכותו הירודה.

**התורה** בפרשתנו אוסרת את אכילת הדם - "כי נפש כל בשר דמו היא".

**רוב מוחלט של האנשים בעולם סולדים מאכילת דם ולכאורה נראה שאין כאן נייסיון כלל, אך מעניין לדעת, האם יש משמעות נוספת לדם, הקשורה לאופי אכילתנו ובהתמודדות עם יצרנו?**

**מבאר** לנו רבי יהושע אבן שועיב, תלמידו של הרשב"א, בדרשותיו על התורה (פרשת חוקת עמוד סח) שיש שלושה כוחות באדם: נפש, רוח ונשמה - השוכנים באיברי האדם, וכך הוא מסביר:

**"החלק** השכלי שהוא במוח נקרא 'נשמה' והוא החלק הנכבד שבאדם שבו ישכיל ויחכם וידע דרכי בוראו, והכח המרגיש שהוא בלב נקרא 'רוח' וממנו באים השבחים והמעלות והכעס והרצון, והכח המתאווה שהוא בכבד נקרא 'נפש' כמו שכתוב 'כי נפש כל בשר בדם היא', והדם ידוע שהוא בכבד ומזה המקום באים התאוות הבהמיות, מאכל ומשתה וכו'".

**על** דברים אלה מסב את תשומת ליבנו הרב זמיר כהן לראות איך האיברים הללו מסודרים בגופנו: המוח, הלב והכבד, ומה לומדים מסדר זה? לפי הסברו אנו יכולים לראות שהאדם נברא ונועד להיות בקומה זקופה, כך שהמוח נמצא בחלק העליון, מתחתיו הלב ומתחתיו הכבד.

**כשמחברים** את ראשי התיבות של האיברים המוזכרים לפי סדר זה: מוח, לב, כבד, מתקבל - 'מלך', והרעיון בכך הוא שהאדם ראוי למלוך על תאוותיו. השכל והרצון, שמשכנם במוח ובלב, צריכים לשלוט על התאוות, שמשכנן בכבד, וזאת בניגוד לבהמה שהיא כפופה וכל האיברים הללו, אצלה הם באותה קומה.

**בדרך** דומה מצווה הרמב"ם את בנו בצוואתו, בלשון הזהב שלו: "ושעבדו החומר לשכל, כלומר הגוף לנפש, כי שעבדו הוא חירותכם בזה ובכא. לכן זממו אל תפיקו, כי בהפיק מאווייו יוסיף לבקשו ולא ישבע עד שישתוקק למה שלא ישיג ויאבד חלק אלוקי". כלומר, אל תלכו אחר התאוות כי אין להן סוף.

**אני** שומע מאנשים שמספרים לי שהם מתחילים את היום באכילת עוגה או ממתקים ובהמשך היום מחפשים שוב ושוב את המתוקים. יש כאן מעגל שאם נכנסים אליו, לא קל לצאת ממנו וכנראה, ולא במקרה, כאשר אני מסתכל על בדיקות הדם של אותם האנשים, פעמים רבות נמצא שיש להם תפקודי כבד גבוהים, מצב המעיד על מחלת 'כבד שומני' המסוכנת לבריאות!

**מכאן** החשיבות הגדולה לאכול בבוקר ארוחת פת-שחרית מאוזנת המורכבת מדגנים מלאים כמו לחם מלא עם ממרחים, לדוגמה טחינה, גבינות, אבוקדו, בתוספת של ירקות.

**וממשיך** הרמב"ם: "ואם ימשול השכל וישתעבד הגוף וייכנע, לא יבקש רק הצריך וישבע מן המעט ויקוץ המותר וינעם בחיים ויתנחם במוות". כלומר, אם האדם יזכה ויצליח לשלוט על תאוותיו כולל תאוות האכילה, אז מבטיח לנו הרמב"ם שאדם כזה לא יחפש לאכול כל הזמן מתוק ויהיה שבע גם ממעט אוכל, ויהיו לו חיים טובים ונעימים, וגם אם חלילה יקרו לו דברים קשים בחיים - הוא יצליח בעזרת ד' להתמודד איתם בצורה טובה.

**שנוכה לקבל כוחות ממוסר האכילה של רבותינו ולמלוך על יצרנו.**

## 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 מתאווה 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 בויטמינים, 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.



מה אתה עושה?

הרפא אמר לי להתרחק ממתוקים...



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..."







## תיקון המידות בעזרת אבות

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



**אתם** בטח מכירים את מה שאנשים אומרים לעצמם ולאחרים: "לאחר החגים אתחיל בדיאטה חזקה, אי אפשר להמשיך ככה, הבגדים צמודים עלי וגם קשה לי בנשימה".

**הנה**, עבר לו חג הפסח ועולות להן השאלות: האם אנחנו עדיין נמצאים באותו מקום? אולי הגיע הזמן לעשות שינוי?

**התשובה** לכך היא: "בוודאי ואף כדאי". אבל - כדאי לעשות זאת נכון ובהדרגה.

**התקופה** הזאת שבה אנו נמצאים עכשיו - מפסח ועד שבועות - היא תקופה 'מסוגלת' לתיקון המידות. נלך גם אנחנו בעקבות אבותינו, אשר הקדישו את הימים שלאחר יציאתם ממצרים לעידון אישיותם על מנת שיהיו ראויים לקבל את התורה בהר סיני. דרך מצוינת להגיע לחג מתן תורה מתוקנים יותר, היא על ידי לימוד בפרקי אבות, העוסקים במוסר ומידות טובות.

**הלל** הזקן מונה מספר דברים שלא טוב להרבות בהם, והראשון ברשימה הוא ריבוי של אכילה: "מרבה בשר - מרבה רימה".

**הלל** הזקן מדבר על הצער של הנשמה לאחר מותו של האדם כמוזכר במסכת

שבת: "שקשה רימה למת כמחט בבשר החי" (שבת קנב א) ומוסיף עליו בעל ה'תפארת ישראל' שגם בחייו של האדם, עונגו הוא סיבת השחתתו. כלומר, ריבוי של אכילה המוביל להשמנה הוא לא רק בעיה אסתטית של מראה ואי-נוחות, אלא גם בעיה בריאותית לא קטנה.

**צריך** לדעת שיש דברים שמתרחשים מתחת לפני השטח, הרקמה השומנית העודפת מפרישה כל הזמן חומרי דלקת בסביבתה, כך שאם האדם סובל מהצטברות של שומן עודף באזור הבטן, קיים סיכון גבוה יותר, חלילה, להתפתחות מחלות כרוניות כמו: סוכרת, יתר לחץ דם ומחלות לב, וזאת מפני שבאזור הבטן נמצאים האיברים הפנימיים החשובים - הלב והכבד.

**כיום**, בעולם הרפואה מגדירים את ההשמנה כמחלה, ואף כמגפה! מנתוני תוכנית המדדים הלאומית לשנת תשע"ט (2019) עולים נתונים מדאיגים. נמצא שכ-60% מהגברים ו-55% מהנשים באוכלוסייה הבוגרת סובלים מעודף משקל והשמנת יתר! התמונה מדאיגה לא פחות כשבדקים את הנתונים בקרב הילדים, בני הדור הבא. שם, אחוז הסובלים מעודף משקל והשמנה עומד על כ-30%!

**אם** כך, האם ניתן בכלל לצאת ממעגל ההשמנה? ואם כן, איך עושים זאת?

**התשובה** לכך חיובית בהחלט. אנשים רבים שסבלו מעודף משקל והשמנה הצליחו לשפר את מצבם ואיכות חייהם וגם להתמיד בכך לאורך זמן.

### נציע כאן 4 עצות טובות שמבוססות על הצלחותיהם של רבים:

- 1. מטרת צנועות.** הציבו לכם מטרת שניתנת להשגה. בדרך כלל, ירידה של שבעה עד עשרה אחוזים ממשקלכם תחולל פלאים! הערכים בדם ישתפרו, ההליכה והנשימה ייעשו קלות ותראו שיחול גם שיפור בהיקפים.
- 2. קביעת עיתים לארוחות.** ארגנו לכם סדר אכילה שמורכב לפחות משלוש ארוחות עיקריות במשך היום, תוך שימת דגש על ארוחת בוקר, פת-שחרית, אשר מעניקה פתיחה בריאה ליום כולו.
- 3. ירקות בכל ארוחה.** אמצו לכם הרגל טוב והוסיפו לפחות ירק אחד בכל ארוחה. ניתן להכין סלט ירקות, להגיש ירקות מבושלים או מרקים.
- 4. טובים השניים מן האחד.** קשה מאוד להחזיק מעמד לבד בהחלטות מעין אלו. השגרה עלולה לשחוק, לצד ניסיונות גדולים בזמן שמחות, שבתות וחגים. לכן, חפשו לכם מסגרת מקצועית אישית של דיאטן/נית בעל/ת רישיון מטעם משרד הבריאות או באופן קבוצתי - אשר תיתן לכם תמיכה בתהליך ותחייב אתכם לתת 'דין וחשבון'. הניסיון מוכיח שאנשים הנמצאים במסגרת של מעקב תזונתי ארוך טווח, מצליחים גם לשמר את הישגיהם לאורך זמן.

## הרגעת המעי הרגיש

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



**אנשים**, בדרך כלל, אינם אוהבים לדבר על מה שמתרחש אצלם בבטן, אך למעשה רבים סובלים מבעיות במערכת העיכול כמו: גזים, נפיחות וכאבי בטן. האם גם לכם התופעות הללו מוכרות?

**אם** התשובה היא "כן", ייתכן שאתם סובלים מתסמונת המעי הרגיש.

**רש"י** מבאר לנו בפרשתנו שבזכות שמירת שנת השמיטה כהלכתה, עם ישראל זוכה לכרכה גדולה שמופיעה גם באכילה - "ואכלתם לשובע", ומגלה לנו רש"י שאפילו בתוך המעיית תהיה ברכה. מכאן אפשר ללמוד גם, חלילה, להפך. יכול להיות מצב שבו זוכים לשפע רב ביכול, אך כאשר נאכל ממנו הוא לא יתעכל אצלנו כראוי.

**אחת** התסמונות הכרוניות הנפוצות בימינו שמלווה בהפרעות במערכת העיכול, היא תסמונת 'המעי הרגיש', או במילים פחות עדינות - 'המעי הרגיז'. תסמונת זו מתבטאת בכאבי בטן שמופיעים לפחות פעם בשבוע ומלווים בשינויים בתדירות היציאות, עצירות ושלשולים לסירוגין, נפיחות באזור הבטן, גזים ותסמינים נוספים הפוגעים באיכות החיים.

**על** פי הערכות, 10% עד 15% מהמבוגרים והמתבגרים סובלים מהתסמונת הזו. הגורמים לתסמונת אינם ידועים לחלוטין, אך ברור שמצבי לחץ וחרדה עלולים להחמיר את התסמינים. אבחון של מעי רגיש יכול להיעשות רק לאחר בירור רפואי מקיף שבוצע על ידי הרופא המטפל ובו נשללו כל מחלה, רגישות או תסמונת אחרת הקשורות למערכת העיכול.

**במרבית** המקרים מטפלים בתסמונת באמצעות שילוב של מספר דרכים: התאמת תזונה נכונה, פעילות גופנית סדירה, הפחתה של גורמי לחץ בחיי היומיום ובמידת הצורך, מתן טיפול תרופתי להקלת התסמינים.

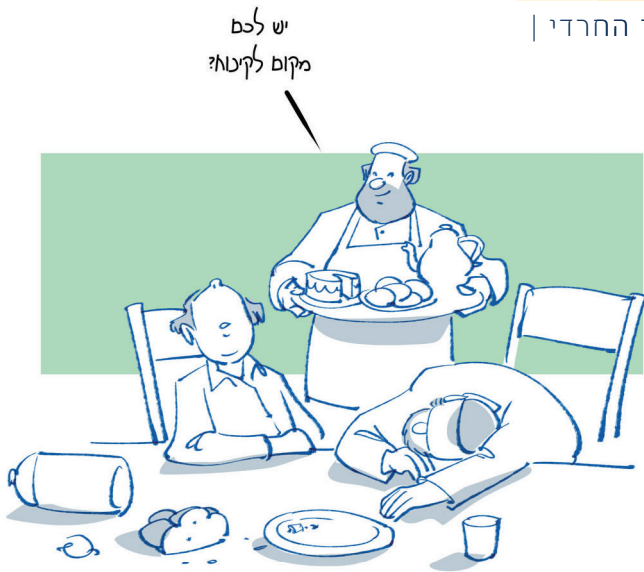
**כאמור**, על ידי טיפול תזונתי ניתן לשפר את המצב, אך צריך לדעת כי התאמת תזונה נכונה היא אישית. לכל אחד יש מזונות המקלים את התסמינים ומזונות המחמירים אותם, לכן חשוב ומומלץ לפנות לדיאטנית המתמחים בתחום הגסטרו לקבלת הדרכה אישית.

### עם זאת, נציע 9 המלצות תזונתיות שהתבררו כיעילות במרבית המקרים:

- 1. ארגנו לכם ארוחות קבועות וקטנות** בכל שעות-שלוש, ולהקפיד שלא לדלג על ארוחות. בצורה כזו יתרגל המעי לפעילות תקינה ושוטפת.
- 2. אכלו בצורה איטית** והקפידו על לעיסה טובה במהלך הארוחה.
- 3. מומלץ להימנע ממזונות הידועים כמגבירי גזים** כגון: כרוב, כרובית, צנון, ברוקולי, סלק, פלפל ירוק, פרות הדר וקטניות. אפשר לנסות להחזיר לתפריט את המזונות הללו בהדרגה, אחד-אחד, ולבדוק כיצד הגוף שלנו מגיב אליהם.
- 4. טוב לצרוך לקטוז**, המצוי בחלב ומוצריו, במנות קטנות ובשילוב מזונות אחרים. אם מעוניינים לעשות הפסקה בצריכת מוצרי חלב לתקופה קצרה, ניתן, בשלב הבא, להחזיר לתפריט בהדרגה: קוטג', יוגורט וגבינה צהובה, ובהמשך לנסות מוצרי חלב אחרים. במקרים שידוע על רגישות ללקטוז יש צורך להוציא מהתפריט מוצרי חלב ולוודא שיש צריכת סידן ממקורות אחרים.
- 5. מומלץ לנסות לצרוך מזונות מכילי סיבים:** שיבולת שועל, סובין שיבולת שועל, תפוחי עץ, שעורה ועוד. התגובות למזונות אלה משתנות מאדם לאדם.
- 6. שתו מים לרוויה במשך היום.** חליטת תה צמחים ללא קפאין תתרום אף היא להרגעת מערכת העיכול. למשל: תה שומר, לואיזה, קימל וקמומיל.
- 7. המעיטו בצריכת מזונות ושתיה העשירים בקפאין**, המעורר את פעילות המעי, כמו: קפה, תה שחור, שוקו ושוקולד.
- 8. שימוש בתוספי תזונה** כמו טבליות פרוביוטיקה או תוספים אחרים - ייעשה רק בהתייעצות עם דיאטנית מקופת החולים.
- 9. הרוויחו מביצוע פעילות גופנית קבועה.** לפי מחקר ניסויי אקראי מבוקר שבדק אנשים שסובלים ממעי רגיש, נמצא שבקרב קבוצת אנשים שביצעו פעילות גופנית במשך עשרים עד שישים דקות בעצימות בינונית עד גבוהה, שלוש עד חמש פעמים בשבוע, הייתה נטייה לשיפור וירידה ברמת חומרת התסמינים האופייניים, בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא ביצעה פעילות גופנית.

## ממשיכים בהרגעת המעי הרגיש

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



**בשבוע** שעבר התחלנו לעסוק בתסמונת המעי הרגיש ומן הראוי להמשיך בנושא זה. כאמור, תסמונת המעי הרגיש מתאפיינת אצל אנשים בדרך כלל בכאבי בטן, עצירות ושלושולים לסירוגין, נפיחות באזור הבטן וגזים. בפעם הקודמת הצענו מספר עצות לשיפור הרגלי אכילה ושתייה לצורך שיפור המצב, והפעם נתמקד באחד הנושאים החשובים, הקשור להרגלי אכילה טובים ולשיפור איכות החיים, ובפרט לסובלים ממעיים רגישים.

**הנושא** המדובר הוא כמות האכילה בארוחה. בפרשתנו, בדומה לפרשת בהר, התורה מבטיחה להולכים בחוקות ד' ושומרי מצוותיו שיזכו לאכול לחם לשובע ומבאר רש"י: "אוכל קמעא והוא מתברך במעיו". כלומר, הברכה תהיה בצורה כזו שלא יהיה צורך להרבות בכמות האכילה כדי להרגיש שבעים, אלא יהיה מספיק לאכול מעט כדי לזכות לכך.

**כולנו** שואפים להרגיש טוב עם עצמנו בחיים. מורנו הרמב"ם מלמד אותנו כללים רבים בהנהגת הבריאות ובהרגלי אכילה טובים. אחד הבולטים שבהם הוא ההתייחסות לכמויות המזון שאנו אוכלים. הרמב"ם מדגיש את הסכנה הטמונה בריבוי כמות האכילה: "אכילה גסה [מופרזת] לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל חולאים" (דעות, ד, ט). ויש לשאול למה כל כך נורא להרבות בכמות האכילה? ההסבר הוא כך: הקיבה שלנו גמישה ואלסטית, אם נאכל כמות גדולה מדי של אוכל בארוחה - תתרחב הקיבה ותגדל ותתקשה מאוד לעכל את המזון וכתוצאה מכך יופיעו תופעות לזואי בלתי נעימות כמו כאבי בטן ונפיחות, ובהמשך יצטברו גם שומנים עודפים שיקשה אחר כך להיפטר מהם.

**מעבר** לאזהרתנו של הרמב"ם מה לא לעשות, הוא גם מלמד אותנו איך צריכה הנהגת האכילה שלנו להיות. כולנו מכירים את הכלל המפורסם שלימד אותנו: 'להשאיר מקום בסוף הארוחה' ובלשונו (דעות, ד, א): "לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו אלא יפחת כמו רביע משבעתו".

**מי** שיתרגל להקפיד לסיים את הארוחה בהרגשת שובע נוחה, יפתע לגלות שאפשר לאכול גם פחות אוכל ולהרגיש טוב יותר ושבוע במשך היום.

**לכן**, היו קשובים לגופכם ושאלו את עצמכם את השאלות הבאות: "איך אני מרגיש בסוף הארוחה? האם אני מרגיש שובע נעים? או אולי שעברתי את הגבול?"

**אם** נסגל לעצמנו הרגלי אכילה נאותים, נשמור בכך על בריאותנו בראייה שזה הבסיס לעבודת ד' שלנו, ואז נוכל גם אנחנו לזכות בברכת התורה: "אוכל קמעא והוא מתברך במעיו".



## 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.

## חלב ודבש תחת לשונך" ולבריאותך

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



**בקרב** נשלים, אם ירצה ד', תהליך של שבעה שבועות מפסח לעצרת. במהלכו זכינו לעלייה רוחנית צעד אחר צעד לקראת קבלת תורתנו הקדושה. על מנת שנהיה ראויים לכך, אנו נדרשים גם לעבוד על תיקון מידותינו בבחינת 'דרך ארץ קדמה לתורה'. לכן, ראוי שגם הנהגת אכילתנו תהיה מתאימה באותה דרגה. **בשורות** הבאות נציע לכם המלצות תזונתיות והדגשות כיצד להימנע מאכילה עמוסה ומכבידה ולשמור על שמחת חג אמיתית וערנות מיטבית ב'תיקון ליל שבועות'.

### סדר תיקון ליל שבועות

**נוהגים** להיות נעורים כל הלילה ועוסקים בתורה ואומרים 'תיקון ליל שבועות'.

**לרוב**, הגבאים, העוסקים במלאכת הקודש, מגישים עוגות, רוג'ין ושתיה מתוקה, שאולי מסייעים לנו להיות ערניים לטווח הקצר, אך דא עקא! השפעתם מתפוגגת במהרה ואז אנו מוצאים את עצמנו מנשנשים כל הלילה ללא הפסקה.

### איך אפשר אחרת?

« **רכזו את האכילה במשך הלילה** לארוחה אחת או שתיים ואל תנשנו באופן בלתי מבוקר לאורך כל הלילה.

« **אכלו פחמימות מזינות** שסייעו לכם לשמור על ערנות לאורך זמן, כמו קרקרים מדגנים מלאים, עוגות ועוגיות ביתיות מקמח מלא מופחתות סוכר, שקדים, אגוזים ופירות העונה.

« **התארגנו מראש** והביאו איתכם את המזונות המומלצים מהבית.

« **העדיפו לשתות מים או סודה לרוויה** וכן תה וקפה ללא תוספת סוכר. כך תוכלו לשמור על הערנות וגם על הבריאות.

### מאכלי חלב בחג השבועות

**בקרב** בתי ישראל נפוץ המנהג לאכול מאכלי חלב בחג השבועות ומנהג אבותינו תורה הוא. עם זאת, מאכלי חלב יכולים להיות בריאים או מזיקים - הכל תלוי בבחירה שלכם.

**מוצרי** החלב מכילים חומרים חיוניים כמו חלבון באיכות גבוהה, סידן וויטמינים מקבוצת B. מנגד, חלקם מכילים גם כמות גבוהה של שומן רווי, כולסטרול, נתרן וסוכר, המזיקים לבריאותנו.

### איך תבחרו נכון?

« **העדיפו מוצרים בעלי אחוז שומן נמוך** והמכילים פחות סוכר ונתרן - ללא הסימון האדום. סימון ירוק על מוצרי המזון מעיד על בריאותם.

« **העדיפו גבינות עד 5%**, יוגורטים שאינם ממותקים ושמתן קלה 9-10%.

« אפו קישים ופשטידות **עם ירקות**.

« **השתמשו בבצק פילו** במקום בצק עלים.

« מומלץ **להפחית בחמאה** ולהעדיף שמן זית / קנולה.

« אפו את הליביבות **והפחיתו בטיגון**.

« גם בעוגות גבינה **ניתן להפחית את כמות הסוכר**, לפעמים אף בחצי מכמות הסוכר שמופיעה במתכון.

« **זכרו תמיד:** כדאי להוסיף ירקות לארוחה.



**הקידוש החלבי**

**למי** מכם שחוששים לעלות במשקל, גם כאן תוכלו למצוא כמה כללי זהב שיסייעו לכם ליהנות ממאכלי החג מבלי לשבור את הכלים:

- « **אל תימנעו** - בסוף יצא שכרנו בהפסדנו.
- « **כל דבר במידה** - הטעם של הפרוסה השנייה זהה לראשונה. השתדלו לאכול מנה אחת מכל סוג.
- « **פעם אחת** - מלאו לכם צלחת בכל טוב, אבל אכלו ממנה פעם אחת במהלך כל הסעודה.
- « **מתוך צלחת** - אכלו בישיבה מתוך צלחת, ולא בעמידה ליד השיש ושליפה מתוך תבניות או צלחות הגשה.
- « **פרגון עצמי** - אכלו מנה רגילה, לא פירורים, לא את הקצה, לא 'ליישר' ולא לנשנש, אחרת בסוף אוכלים יותר ומרגישים כאילו לא אכלנו...
- « **חזרה לשגרה** - אחרי החג אל תנסו לקזז ולצום. חזרו לשגרה הרגילה של אכילה מאוזנת.

**נכון**, על שולחן החג יהיו מטעמים ממינים שונים ויהיה קשה לעמוד בפיתוי, אך עם זאת, השתדלו שלא להיגרר לאכילת יתר מזיקה... שמנת וקצפת הן לא באמת ממצוות החג.  
**לעומת** זאת, מצוות 'ונשמרתם' היא חובה אמיתית גם בחג השבועות.

השתתפה בכתיבת ההמלצות: דיאטנית הגב' רוחמה פרנקל

**בברכת חג שבועות שמח!**





## השקעת ובישלת - תאמין!

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

**האדם** הוא יצור חברתי המושפע מסביבתו. השפעה זו בא לידי ביטוי בתחומים רבים כמו; בדרך חשיבתו, במידותיו, בלבושו וכן, גם באופן אכילתו. על מנת להיות מושפעים לטובה, בכל תחום שהוא, ראוי וטוב לבחור לעצמנו ולמשפחתנו את המקום המתאים לגור בו ואת קהילת האנשים שאיתם נרצה להתחבר.

**בפרשתנו** אנו פוגשים את השפעת האספסוף, שהם הערב-רב, שנאספו אל ישראל וביקשו לממש את תאוות אכילתם. לצערנו, הם הצליחו להדיח יחד איתם גם חלק מעם ישראל. תאוות האכילה, כאמור, יכולה להסתיים באסון גדול עבור האדם! וכך קבע ר' אלעזר הקפר שאמר כי התאוה היא אחת מתוך שלוש המידות שמוציאות את האדם מן העולם (אבות ד' כא).

**השפעות** זרות רבות נוכחות גם בימינו, והדוגמה הבולטת לכך בתחום התזונה ניכרת בדמות 'המזון המהיר' או בשמו המקובל 'ג'אנק פוד'. במבט ראשון, נדמה שקטגוריה זו מספקת לנו את כל הצרכים הדרושים לנו: המזון מוכן לאכילה, הוא בעל טעימות גבוהה ואפילו משאיר בפה 'טעם של עוד'. ואם כך, היכן טמונה הבעיה?

**נכון**, המזון המהיר מקצר לנו את זמן ההכנה של הארוחה והוא אהוב על כל ילד וילדה, אבל אל לנו לשכוח את השם השני שלו: 'ג'אנק פוד' ובתרגום פשוט - 'אוכל זבל'.

**אם** מעמיקים מבט פנימה מגלים שהג'אנק' מכיל רכיבי מזון משונים בתחפוש! שניצל קפוא מוכן, נקניקיות, מנה חמה ובורקסים הם רק חלק מקבוצת המזון המהיר 'אולטרה מעובדים', המיוצרים מרשימה ארוכה של רכיבים שאנו כלל לא מכירים ולבריאותנו הם מאוד מזיקים.

**קבוצת** אנשים אקראית נבחרה להשתתף במחקר במסגרתו הם ניזונו במשך שבועיים מתפריט 'אולטרה-מעובד', ולאחר מכן, במשך שבועיים נוספים הם צרכו מזון שאינו מעובד או מעובד ברמה מינימלית. תוצאות המחקר שהשווה בין ההתנהגות התזונתית של המשתתפים בשתי התקופות מצאה כי בשבועיים הראשונים צרכו המשתתפים 500 קלוריות יותר ליום, אכלו בקצב מהיר יותר ועלו במשקל ובמסת השומן. כמו כן, מחקרים רבים אחרים הוכיחו שרמת עיבוד המזון משפיעה באופן מוכח על בריאות הגוף, ואכילת מזון 'אולטרה-מעובד' באופן כרוני קשורה לעלייה ברמות הסוכר בדם, לעלייה בלחץ הדם ובפרופיל השומנים, וגם, חלילה, להתפתחות 'המחלה'.

**ומה** המצב אצלנו בארץ?

**מסתבר** שיש הרבה מה לשפר. לפי סקר ארצי נמצא שכ-40% מהתפריט של המבוגרים ו-50% מתפריט המתבגרים בישראל מבוסס על מזון 'אולטרה-מעובד'.

**אם** כך הוא המצב, והנזק הבריאותי של 'המזון המהיר' הוא כה רב,

### נרצה בעזרת ד' להציע 4 כיווני פעולה, העומדים בהלימה לקשת המזון החדשה, על מנת להיחלץ מהצרה:

**1. עשו זאת בעצמכם** - הכינו בבית את הארוחות ברמת עיבוד נמוכה. כך אתם אלה שקובעים את סוג המרכיבים הנמצאים בארוחה ואת הכמות אותה תצרכו מכל מוצר.

#### לפניכם מספר רעיונות לארוחות ומאכלים היכולים להחליף בקלות את המקבילים ממחלקת ה'אולטרה-מעובדים':

- « **אפו לחמים**, כעכים ועוגות מדגנים מלאים.
  - « **הכינו דייסת קוואקר** או גרנולה ביתית במקום דגני בוקר קנויים.
  - « **רוטב עגבניות ביתי** הוא תחליף מצוין לקטשופ.
  - « **תהנו מקלייה ביתית של פיצוחים** כמו; בוטנים, שקדים ואגוזים ללא מלח או במליחות עדינה.
  - « **להכנת ארוחות צהרים פרווה** - בשלו מרקי קטניות טעימים ועשירים כמו מרק אפונה, מרק עדשים כתומות או תבשילי קטניות כמו מג'דרה וקציצות חומוס, וכך תחסכו מעצמכם צריכה מזיקה של שניצל סויה ונקניקיות.
  - « אם אתם מוזן האנשים העסוקים והממהרים תוכלו להכין **כמויות גדולות** ולהקפיא במנות.
- 2. השתמשו בשיטות הבישול הבאות** - אידוי, אפייה, בישול בסיר לחץ, בישול במיקרוגל, הקפצה במעט שמן. שיטות בישול אלו עדיפות על פני טיגון או צלייה על גחלים או על אש.
- 3. חוויה במטבח** - שתפו את הילדים בהכנת הארוחה. כך הופך זמן הבישול השגרתי לזמן איכות משפחתי וחוויתי.
- 4. אל תסתכלו בקנקן אלה במה שיש בו** - נכון, אריזות המזון המהיר ברשתות השיווק מתוחכמות ומזמינות, לכן הפעילו חשיבה ביקורתית לגבי המסרים שמאחורי הכותרות ובהתאם במוצרים המתהדרים בסימון הירוק. כך תצאו מכל הספקות.

לא מתבלבלים - בישול ביתי זה רווח בריאותי!



## ימי ביכורי הענבים

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



**הגשם** חלף הלך לו וגם העננים כבר פינו את מקומם. בפתח נמצאים ימות הקיץ הרעננים ואיתם מגיעים גם פירות העונה הטעימים.

**נזכר** בפרשתנו שהימים שבהם שלח משה רבנו את המרגלים לתור את הארץ, היו ימי ביכורי הענבים. ניתן ללמוד מכאן מסר חשוב בנוסף לציון שבח פירותיה של ארץ ישראל. כאמור, נקרא בשבת הקרובה על מעשה המרגלים, שהתרחש בימי ביכורי הענבים.

**כאשר מסתכלים כעת בכרמים, מעניין לגלות שזהו בדיוק הזמן של הבשלת הענבים. נשאלת השאלה, האם זהו קשר מקרי? או שאולי יש כאן אצבע מכוונת?**

**ככל** הנראה רומזת לנו התורה שטוב לאכול את הפירות כשהם טריים, כך הם מזינים אותנו ברמה הגבוהה ביותר, בניגוד לאיכות הפחותה של פירות שנשמרו בתנאי קירור במשך זמן ממושך.

**דבר** נוסף, הבורא טוב שכל פרי מתאים בעבורנו בזמן עונתו: כאשר אוכלים פירות הדר בחורף מקבלים מהם ויטמין C, אשר מחזק את הגוף ומסייע לו להתגבר על סימפטומים של מחלות כמו שפעת. כשאוכלים

אבטיח בקיץ זוכים לקבל את כמות המים הגדולה ביותר מכל שאר הפירות, דבר החשוב בימות הקיץ החמים. לכן, טוב לאכול את הפירות בעת ובעונה הזאת. בנוסף לכך, נציע להלן המלצות נוספות בקשר לאכילת הפירות:

« **ארטיק פרי** - בימים החמים שרוצים להתרענן בהם - במקום לקחת 'איגלו' או 'שלוק' עם סימון אדום של סוכר ברמה גבוהה, עדיף להכין ארטיקים מפירות טריים.

איך מכינים? מרסקים / טוחנים פירות שאהובים עליכם, מוסיפים יוגורט / מים באותו הנפח של רסק הפירות, מערבבים, מקפיאים ונהנים מארטיק בריא וטעים תוצרת בית. חשוב לציין, כאשר מדובר בפירות שקדושים בקדושת שביעית, יש להתייעץ עם רב, מורה הוראה, אילו מהם מותר לטחון.

« **פירות במידות** - כאמור, הפירות הם אוצר תזונתי שמכיל שלל ויטמינים ומינרלים שמסייעים לנו בין היתר בתהליכי גדילה, חשיבה וריכוז, אך עם זאת - תורמים גם קלוריות. לכן, טוב לשים לב לכמות הפירות הנאכלת, בעיקר מפירות העונה כמו אבטיח ומלון שקל לאכול מהם בחום היום אפילו צלחת גדושה. כאשר נעשה חשבון נגלה שאכלנו לפחות חמש מנות פרי בבת-אחת ש'מקפיצות' לנו את רמות הסוכר בדם. נכון, להגיד לאדם לאכול מנה אחת של אבטיח ששווה לכוס קוביות זהו 'לעג לרש', לכן אפשר לאכול מנת אבטיח מספר פעמים ביום.

**חשוב** לדעת שההמלצה כיום לפי קשת המזון החדשה של משרד הבריאות, לאדם בריא, היא לאכול בין שתיים לשלוש מנות פרי ליום בצורתם השלמה, כקינוח או בין הארוחות (מצורת טבלת תחליפי פירות). בכל מקרה, אכילת פרי טרי עדיפה על אכילת ממתקים או חטיפים.

שיהיה לכולנו קיץ בריא ומרענן.



משקל	גודל מנה	פרי
200 גרם	פלח בינוני / כוס קוביות	אבטיח
113 גרם	יחידה בינונית	אגס
120 גרם	רבע אננס או חצי כוס	אננס טרי
85 גרם	כחצי יחידה גדולה	אפרסמון
160 גרם	יחידה גדולה	אפרסק
96 גרם	כשני שלישים כוס / כ-12 דובדבנים	דובדבנים
90 גרם	9 יחידות קטנות	ליצי
170 גרם	כוס	מלון
100 גרם	כחצי יחידה קטנה	מנגו
84 גרם	12 ענבים בינוניים	ענבים
140 גרם	כחצי יחידה בינונית / כוס קוביות	פפאיה
122 גרם	יחידה גדולה	שיף
125 גרם	5 יחידות גדולות	שסק
80 גרם	2 יחידות קטנות	תאנים
45 גרם	3 יחידות	תמר לח
120 גרם	יחידה קטנה	תפוח
190 גרם	ככוס פרוסות ושלושת רבעי פרוסות	*כוכבנית / קרמבולה
125 גרם	2.5 יחידות גדולות	*משמש
150 גרם (250 גר' עם קליפה)	2 יחידות בינוניות ללא קליפה	*צבר
100 גרם ראוי לאכילה	כיחידה קטנה ושלושת רבעי	*קיווי
75 גרם	כחצי כוס	*רימון
190 גרם	ככוס ושליש	*תות שדה
120 גרם	כשני שלישים קערית לפתן	סלט פירות

\* כוס סטנדרטית = 240 מ"ל

## מקצצים במלח ונהנים מהטעם המקורי והבריא

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



**בטח** שמתם לב, כאשר מסתכלים ובודקים אצל אנשים מהן התרופות הראשונות שהם התחילו ליטול, מגלים פעמים רבות שמדובר בתרופות נגד לחץ דם גבוה.

### וניתן לשאול, האם יש קשר בין התופעה הזאת לבין הרגלי האכילה שלנו וצריכת המלח?

**רש"י** בפרשתנו מבאר לנו שד' נתן בשמחה לאהרן ולזרעו אחריו כ"ד מתנות כהונה ואף כרת עימו על כך ברית מלח שתקיים לעולם, וגם נזכר בתורת כהנים (ויקרא ב, יג) שיש לשים מלח על קרבן שמקריבים, שנאמר: "על כל קורבןך תקריב מלח". אם תפקיד המלח חשוב כל כך בתורה, האם זה אומר שטוב יהיה להרבות בשימוש גם במטבח הפרטי שלנו?

**ראשית**, מעניין לדעת, כמה מלח אנחנו בכלל צורכים? **אם** לשפוט לפי הסטטיסטיקה - כנראה שיותר מדי. נתוני משרד הבריאות מראים כי צריכת המלח היומית הממוצעת

של מבוגרים בישראל עומדת על 9 גרמים, ושל בני נוער על כ-12 גרם. לעומת זאת ההמלצות לצריכת המלח עומדות על 5-6 גרמים (השווים לכפית מלח) בלבד ליום.

**צריך** לדעת שצריכה מופרזת של מלח עלולה לגרום, חלילה, להתפתחות מחלות כרוניות כמו: לחץ דם גבוה, מחלות לב וכלי דם, אבנים בכליות ושכך מוחי, רחמנא ליצלן! עוד נמצא, שצריכה עודפת של מלח מעודדת הפרשה של סידן מהגוף באמצעות השתן. הסידן, כידוע, הוא מינרל חשוב המשתתף בבניית העצמות והשיניים.

**זה** לא אומר שצריך לזרוק עכשיו את המלחיות מהשולחן. מפתיע לגלות שרק 15% מצריכת המלח שלנו מגיעים מן המלחיה, ואילו הרוב, כ-75%, מגיעים ממזון מתועש ואולטרה-מעובד המצוי במדפי הצרכנייה השכונתית ואף תופס מקום עיקרי בביתנו הפרטי.

### אז מה עושים? הבה נציע 10 עצות ממולחות בטוב טעם:

- 1. אל תעברו באדום.** המעיטו ככל האפשר בקניית מזון המסומנים בעיגול האדום ככאלה המכילים נתון בכמות גבוהה.
- 2. מילת המפתח היא: ב ה ד ר ג ה.** כאשר מפחיתים בבת אחת את כמות המלח, המזון עשוי להיות תפל ולא טעים. לכן חשוב לצמצם באופן הדרגתי את צריכת המלח והמזונות העשירים בנתרן ולהסתגל לטעמים חדשים במזון.
- 3. משלבים פירות וירקות.** בזמן הארוחות וביניהן שלבו ירקות ופירות טריים - אפשר לחתוך אותם לחתיכות ולהגיש כתחליף לחטיפים המלוחים. פרוסות מלפפון, מקלות גזר וסלרי, פלחי פירות וכדומה.
- 4. טועמים לפני שממליחים.** בזמן הסעודה, כדאי לנסות שלא להוסיף מלח מתוך הרגל. טעמו את המזון, ואם יש צורך בכך הוסיפו כמות מופחתת של מלח ממה שאתם רגילים בדרך כלל. אפשר להשתמש בפלפל שחור לתוספת טעם.
- 5. משתמשים בתבלינים טבעיים.** הוסיפו טעם וצבע באמצעות מגוון תבלינים וירקות תיבול - בצל, שום, פפריקה, כורכום, כמון ועוד תבלינים שאינם מעורבים במלח, לפי טעמכם האישי.
- 6. רטבים תוצרת בית.** הכינו בעצמכם רוטב בבית במקום להשתמש ברוטב תעשייתי ואבקות תיבול קנויות. בצורה כזאת, יהיה ניתן לשלוט על כמות המלח הנמצאת ברוטב.
- 7. צולים ונהנים.** צלו ירקות בתנור והגישו עם מנות בשר או דג. הצלייה מרכזת את טעם הירק.
- 8. מדגישים טעמים.** לפני הגשת מנת דג או שניצל כדאי לטפטף עליהם מיץ לימון ולזרות פלפל שחור / לבן להדגשת הטעם.
- 9. ממרח בכריך.** במקום ממרחים מלוחים כמו: מיונז, חרדל או קטשופ בכריך / פיתה, אפשר להשתמש בפרוסות עגבנייה או ירק אחר. אפשר גם להשתמש בכמות קטנה יותר של ממרח ולהשלים בפרוסות של ירק.
- 10. משדרגים את האכילה מחוץ לבית.** כאשר קונים אוכל מחוץ לבית ומזמינים למשל פיצה - בקשו תוספות כמו: בצל ופטריות במקום זיתים, אנשובי או תירס משומרים. אם החלטתם לקנות כריך, פיתה או בגט - בקשו מהמוכר להוסיף ירקות טריים וצמצמו למינימום תוספות כמו: חמוצים, חרדל, מיונז וקטשופ.



## ברוך רופא חולים

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



**ארגוני** בריאות רבים בארץ ובעולם חרתו על דגלם את דמות הנחש כסמל הרפואה ובהם: ארגון הבריאות העולמי, הסתדרות הרוקחים בארץ, חיל הרפואה בצה"ל ועוד. מתוך כך עולה השאלה:

**מה הקשר בין הנחש, שהכשתו מסוכנת כל כך, לבין ענייני רפואה? הרי זה נראה בדיוק להפך!**

**ניתן** לקבל תשובה לכך מהתבוננות במדרש על פרשתנו. נזכר שם שאותם אנשי דור המדבר שנגזר עליהם שלא להיכנס לארץ ישראל- התלוננו על קושי הדרך ועל המן הפלאי בעל מגוון הטעמים הנבלע באיברים. על זאת נענשו קשות בנשיכת הנחש ולבסוף נזקקו לאותו הנחש לצורך רפואתם. על מעשה זה שואלת המשנה וגם מתרצת (ראש השנה ג, ח): "וכי נחש ממית או נחש מחיה? אלא, בזמן שישראל מסתכלין כלפי מעלה ומשעבדין את ליבם לאביהן שבשמים היו מתרפאים וכו'".

**מדברים** אלה נוכל גם בדורנו ללמוד יסוד גדול בעבודת ד' שקשור לרפואת הגוף, והוא הצורך בהתבוננות אמונית פנימית. רבים מגיעים אל בתי המרקחת וקופות החולים ומחפשים את הרופאים המומחים ביותר בבקשה לתרופה ורפואה, אך עם זאת עלולים לשכוח לפעמים, בעקבות שגרת החיים, ממי מגיעה באמת הרפואה. האם מהרופא? מהדיאטן? או אולי מהרוקח התורן?

**אכן**, מגיעה לאותם אנשי רפואה הכרת תודה על מסירותם הגדולה, אך בד בבד צריך לזכור היכן מקור הרפואה כי העולם, כשמו, 'מעלים' את האמת ויש צורך בהתבוננות יתרה ואמונה ברורה כדי לגלות אותה.

**איך** אפשר לראות את אור הרפואה?

**עצה** טובה לזכות לכך היא על ידי התפילה הקצרה והפשטה שתיקנו לנו חז"ל, תפילה שעושה לנו סדר בדברים ויכולה להשפיע עלינו שפע של ברכה ורפואה. לכן, כדאי לומר אותה לפני כל טיפול רפואי ואחריו - שלא נזדקק לו - או לפני המעקב התזונתי אצל התזונאי.

**לפני** הטיפול נאמר: "יהי רצון מלפניך ד' אלוקי שיהא עסק זה לי לרפואה כי רופא חיים אתה". ובסוף הטיפול: "ברוך רופא חולים".

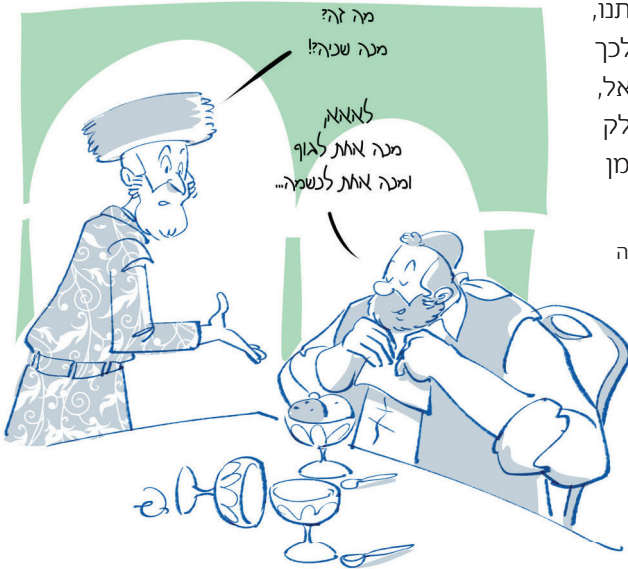
**נזכור** את דברי החיזוק של ה'משנה ברורה' (סימן רל, ב): "ולא יחשוב שתהיה איזה דבר לו רפואה אלא על-ידי הבורא יתברך שמו, ולכן על ידי תפילה זו ישים בטחונו בו ויבקש ממנו שתהיה לו לרפואה".

**שזכה כולנו, בעזרת ד', לרפואה שלמה, מתוך אמונה שלמה.**



## על ניסוך שבכל יום עימנו

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



**אין** יום שעובר על כל אחד מאיתנו ללא ניסים רבים שסובבים אותנו, אלא שאנחנו בדרך כלל לא שמים לב אליהם בכלל. דוגמה לכך נמצאת בפרשתנו שבה מתנהלת מלחמה רוחנית עם עם ישראל, הנמצא במרכז העניינים, למרות העובדה שהוא אינו יודע מה בלק ובלעם עליו זוממים, ואיך הקדוש ברוך הוא פועל להצלתו כל הזמן מאחורי הקלעים.

**על** כך פירש השל"ה הקדוש לפי המשל במדרש (אסתר רבה י יא, תנחומא תודות ה ועוד), שעם ישראל הוא הכבשה האחת הנמצאת בין שבעים זאבים, ובכל יום ויום מחשבים ועומדין עלינו לכלותנו והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם וד' עושה גדולות לבדו ואין בעל הנס מכיר בניסו".

**גם** היום, שרשרת הניסים הזאת איננה פוסקת וממשיכה ללוות אותנו, ואשרי האדם הזוכה להכירם. גם בגופנו מתרחשים כל הזמן ניסים מופלאים, ואם נתבונן בהם קצת נקבל חיזוק באמונה ובצורת האכילה.

**קחו** לדוגמה את הרוק. מה תפקידו, ואיזה נס מתרחש דרכו?

**הרוק** הוא נוזל המופרש בחלל הפה ואחד מתפקידיו השונים, הוא להמס את האוכל ולעזור לנו לחוש את טעמו. יתר על כן, באופן פלאי הוא מנטרל ומשמיד חיידקים ונגיפים הנמצאים באוויר ובאוכל הנכנס לפינו, וכך נחסך מאיתנו נזק רב בלי שנרגיש שזה קורה, אפילו עכשיו.

**דוגמה** נוספת לניסים שקורים לנו בכל יום נוכל לראות דרך תהליך 'בירור המאכל'. מעטים הם האנשים היכולים להבין את מנגנון התהליך הזה אחד לאחד, אך ננסה להיעזר בדבריו הנהירים של הרב זמיר כהן המקרב את הדברים אל שכלנו.

**ראשית**, הרב שואל שאלה מפתיעה: "כאשר האדם אוכל, מי הוא זה שאוכל - הגוף או הנשמה?" ומציג את צדדי השאלה: "אם נאמר שהנשמה ניזונה מהאוכל, זה בלתי אפשרי, כי הרי הנשמה היא רוחנית - מה לה ולאוכל גשמי, ואם נרצה לומר שהגוף הוא זה שאוכל, גם זה לא מתקבל, כי הגוף ללא הנשמה הוא בסך הכל משהו דומם כמו למשל שולחן, לכן, מה יועיל לו האוכל כלל?"

**לפני** תשובתו מציע קודם הרב להתבונן במילה 'דבר'. שמתם לב שאנחנו עושים שימוש רב במילה 'דבר', באופן יומיומי? למשל כאשר אנו מבקשים ממישהו: "תן לי בבקשה את הדבר הזה". מהי המשמעות של המילה 'דבר' והתשובה לכך היא שד' ברא את העולם בדיבור (אבות ה א): "בעשרה מאמרות נברא העולם וכו'" - "ויהי אור... תוצא הארץ וכו'". לכן, כל דבר הנמצא בעולם קיים בזכותו של בורא עולם שנתן בו ניצוץ אלוקי המחיה אותו.

**למשל:** באדם יש נשמה, בבעל חיים יש נפש, בצומח יש נפש שמצמיחה ואפילו גם בדומם יש איזושהי חיות מסוימת. מכאן, נמצא שגם באוכל קיים ניצוץ אלוקי המעמיד אותו על קיומו.

**כעת**, נחזור לשאלה של הרב: "מי הוא זה שאוכל - הגוף או הנשמה?"

**מסכם** הרב שיש 'בירור' מופלא של המאכל. בזמן שהאדם אוכל, דרך פעולת לעיסת המזון והמשך פירוקו בקיבה ובמעיים - נספגים בתאי הגוף רכיבי התזונה המצויים במזון: החלבונים, הפחמימות והשומנים וגם הוויטמינים והמינרלים, ואילו הניצוץ האלוקי הנמצא במזון מגיע אל הנשמה - ממש פלא פלאים!

**אם** הצלחנו קצת להבין את תהליך בירור המאכל, נפנים מתוך כך גם את חשיבות הלעיסה הטובה והאכילה במתינות, דבר שיועיל גם לבריאות.



## הכוונה המבריאה של ברכות הנהנין

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



**ההתמדה** והשגרה בעבודת ד' הן חשובות ומעלתן רבה בזמן שקובעים עיתים לתורה ומסדרים שלוש פעמים ביום את התפילה. לעומת זאת, השגרה עלולה לגרום לנו שחיקה ולהפוך את חיי הקודש שלנו, חלילה, למצוות אנשים מלומדה, חיים של קיום מצוות ללא כוונה.

**כולנו** נפגשים, בדרך כלל, עם האוכל והשתיה מספר פעמים ביום ובכל פעם אנחנו מבקשים רשות מכורא עולם ומברכים לפני תחילת האכילה. הברכה על המזון והמשקה מצריכה מחשבה ולימוד בדבד, אך אם במשך הזמן האדם לא יתעורר לכך - הוא עלול למצוא את עצמו ממלמל כמה מילים כלאחר-יד. השאלה המתבקשת שעולה מכאן היא, מה עומד מאחורי ברכות הנהנין שתיקנו לנו חכמים לפני כל אכילה? והאם ברכות אלו קשורות להתמודדות שלנו עם היצר הרע בנושא האכילה?

**בפרשתנו**, ה'בן איש חי' פותח לנו צוהר אל עולם נפלא ומגלה לנו טפח על כוחו של הפה הישראלי והברכה טרם האכילה והשתיה וכך הסברו: "והנה יש עוד טעם אחר מה שנקראו ישראל על שם התולעת דכתיב: 'אל תיראי תולעת יעקב', היינו, כמו שהתולעת כוחה בפיה כן ישראל כל כוחם הוא בפיהם ולכך תמצא שכל הברור אשר בו תלוי תיקון העולמות העליונים והתחתונים הוא תלוי בפה, דמה שנברר בעסק התורה הוא בפה וכן מה שנברר באכילה ושתיה הוא בפה וכן מה שנברר על ידי התפילות הוא בפה ולכך קראם 'תולעת יעקב': ומאחר שכל כוחם ומלחמתם של ישראל עם הקליפה הוא בפה, לכך תקנו חז"ל על כל אכילה ושתיה ברכה לקב"ה, יען כי היצה"ר הוא מתקנא ומתגרה בפה יותר מכל איברים של אדם כי הוא נגדי אליו ושם האדם עורך מלחמה עם היצה"ר ואין דבר שיהיה ליצה"ר תגבורת מצידו על האדם כמו תאוות אכילה ושתיה ולכך תקנו ברכה על אכילה ושתיה כדי שלא יצא מהם נזק לאדם במלחמת היצה"ר, אלא אדרבא יחזקו כלי מלחמה של האדם שהם בפה להכניע היצה"ר".

**כעת**, לאחר דבריו המאלפים של גאון עוזנו ותפארתנו ה'בן איש חי', אנו מבינים יותר למה קשה לנו כל כך להתמודד עם תאוות האכילה ואיך אפשר על ידי הברכה הקצרה לפני האכילה לקבל כוח להתגבר על אותה התאוה. הוסיפו על כך חכמי הנסתר שכיוונו אותנו למבט פנימי על ברכות הנהנין עם הבטחה לבריאות הגוף לצד השגות בתורה ובקדושה וזה תורף דבריהם: "כשתאחז בידך פרי מפירות ארץ ישראל, תדע שיש כאן שפע גנוז, אור עליון שבא ממש מהשכינה בשביל נשמתך. אלא שהאור הזה תלוי במידת ההתקדשות שלך. כי אם תביט רק על הפרי החיצוני והתאוה החומרית תשלוט במחשבותיך ובליבך, אזי עיקר הפעולה תהיה בסוד הגשמיות והחיצוניות. אך אם תגביר בליבך אהבת ד' ויראתו ותברך בכוונה שלמה בהודיה לד' ובהזכרת שמו בקדושה, בכך תקשר את נשמתך למעלה למעלה באור השכינה ותמשיך הארת קודש גדולה בפירות, עד שאכילתך תהיה ממש משופעת בשפע פנימי גדול שימשיך ברכה לנשמתך, יחד עם המזון החיצוני שיזון את גופך, ולא זו בלבד, אלא שגם האכילה הגשמית תהיה מזוככת מאוד, כי האור הפנימי יזכך את החיצוניות ובכך גופך יתקדש, כי ייבנה מחומר אשר נשמה גדולה בו. ובכך יתרבה השגתך בתורה ובקדושה, עד שייפקחו עיניך להשיג רזי עולם, סוד תורת ארץ ישראל, בזכות ברכות הנהנין בכוונה".

**נכון**, איננו במדרגה לכך את ברכות הנהנין בכוונת האר"י הקדוש, אך לפחות כעת לפני שנרצה לגשת לאכול ולשתות - נקדיש קצת יותר מחשבה לברכה ונתחזק בבחינת 'סור מרע' מיצר הרע על ידי הבנת חשיבות הברכות טרם האכילה, 'ועשה טוב' - את אותה הברכה נעשה בהודיה, באהבה ויראת ד', ובכך נחיה חיים שלמים יותר, חיים של חומר ורוח גם יחד.





## איזהו העשיר? השמח בחלקו

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

-מה יש לאכול?  
 -כבר אזהר?  
 -כן מה אוכלים?  
 -אהמ... היום יום צום. לא אוכלים!  
 -מה?  
 -יום צום? כג סיון? זה ידוע...  
 -אז למה המליד אבל ארוחת בוקר?  
 -באמת?  
 -מה?  
 -אולי הוא לא נוגע...



**אתם** בטח מכירים את מה שהרבה אנשים מספרים על עצמם: "בחצי הראשון של החיים שלי הוצאתי את הבריאות שלי בשביל הכסף, ובחצי השני של חיי אני מוציא את הכסף על הבריאות". סיכום תמצית חיים שכאלה, יכול להתחלה להעלות אצלנו חיוך, אך במחשבה שנייה זה די מצער. ייתכן ששורש התנהגות זו נמצא בפרשתנו, מעט לפני כניסת עם ישראל לארץ.

**אומר** על כך המדרש (תנחומא, מטות סימן ז), שבני ראובן ובני גד עשו את העיקר לטפל, למה? מפני שחיבבו נכסיהם יותר מגופן, שאמרו למשה: "גדרות צאן נבנה למקננו פה", פה תחילה, ואח"כ, "וערים לטפנו", ואמר להם הקב"ה: "אתם חיבתם ממונכם יותר מנפשותיכם, חייכם אין בו ברכה שנאמר... אל תיגע להעשיר, מבינתך חדל" (משלי כג ד).

**ברוח** דברים אלה נותן לנו רבי אברהם, בנו של הרמב"ם, מוסר השכל בכך שהוא מתפלא מאוד איך יכול להיות שהחמר מנהיג ושומר על חמורו בצורה טובה הרבה יותר מאשר צורת התייחסותם המזלזלת של אנשים כלפי גופם! (המספיק לעובדי ד'). למדנו מכאן מסר חשוב לחיים טובים ומאושרים: סדר העדיפויות שלנו בחיים צריך להיות בצורה הבאה: ראשית, האדם צריך לדאוג לבריאותו ולבריאות משפחתו, ורק לאחר מכן לדאוג לנכסיו וממונו. פעמים רבות אני פוגש אנשים שמרוב העומס בעבודה ובחיי היום-יום אינם מוצאים זמן להכין בעבורם אוכל ביתי ומזין, ובמקום זאת הם חיים על אכילה ושתיה מרובות של 'קפה ומאפה'. יכול להיות שצורת אכילה כזאת לטווח הקצר נותנת פתרון למצוקת הזמן, אך אם יימשך מצב זה לאורך זמן, המחיר לא יאחר להגיע והגוף יאותת ויאמר: "קשה לי לסחוב את כל המשקל הכבד, ומה עם רמות הסוכר הגבוהות והשומנים שבכבד?"

### לצורך עשיית איזון נכון בחיינו, נציע 4 עצות שיעזרו לנו, בעזרת ד', בתהליך השינוי:

- 1. גישה נכונה.** לעולם לא מאוחר, אפשר להפחית את עומס שעות העבודה אפילו באופן חלקי, וכך לתת מרווח נשימה וחשיבה גם על תזונה בריאה.
- 2. איזהו חכם הרואה את הנולד.** אנשים הנמצאים שעות רבות מוחץ לביתם, הכינו כבר בערב שלפני כן את הכריכים, הירקות והפירות למשך היום. בימים חמים כדאי לארגן הכל בצדינית שומרת קור.
- 3. תדלוק לבין הארוחות.** קחו איתכם פירות טריים, כריך מלחם מלא, יוגורט טבעי, חופן שקדים או אגוזים טריים וגם מציות מדגנים מלאים, ואכלו מהם לפי הצורך.
- 4. בדיקה עצמית.** אם לא עשיתם בדיקות דם בשנתיים-שלוש האחרונות, בקשו מהרופא המטפל שלכם הפניה לצורך בדיקות תקופתיות ובדיקות דם.

אל תשכחו: איזהו העשיר, השמח בחלקו, שנאמר: "יגיע כפיך... תאכל, אשריך וטוב לך".

## אתגרים תזונתיים בתשעת הימים

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



**אנו** נמצאים כעת בימי בין המצרים, שבהם נוהגים מנהגי אכלות על חורבן בית המקדש הראשון והשני. אחד המנהגים שנהגו ישראל בתשעת הימים שמראש חודש אב ועד אחרי תשעה באב, הוא שלא לאכול בשר ולא לשתות יין (הרב מרדכי אליהו זצ"ל, הלכות תשעת הימים).

**בעקבות** כך, נוצר אתגר בקרב הורים רבים המחפשים בעבור ילדיהם ובעבורם תחליף ראוי ומזין לארוחה הבשרית. חלקם מגישים בביתם מאכלים אולטרה-מעובדים כמו: שניצל תירס, נקניקיות סויה או ארוחות אינסטנט מוכנות בקופסה (כסגנון של 'רק להוסיף מים ולהגיש'...) - וחושבים שמצאו את הפתרון. האם זה נכון? בוודאי שלא!

**אמנם**, ה'אולטרה-מעובדים' קלים מאוד להכנה וחביבים גם על הילדים, אבל בריאות אין כאן. מה כן יש בהם? הרבה סוכר, שומן רווי, מלח ותוספי מזון שונים, המזיקים לבריאותנו ומעודדים אכילה עודפת המובילה גם לעלייה במשקל.

**אם כן, מה מומלץ לאכול כתחליף למנה בשרית בארוחת צהרים או ערב?**

### נציע כאן 4 אפשרויות למנה עיקרית משביעה ומזינה לתקופת 'תשעת הימים', המתאימות בהחלט גם לכל ימות השנה:

- 1. קטניות.** הן עשירות בחלבון, ברזל, ויטמינים מקבוצת B וסיבים תזונתיים. בעולמנו קיים שפע של קטניות, וניתן לשלבן בקלות בתפריט היומיומי: עדשים, שעועית, חמוס, פול, אפונה, לוביה, פולי סויה / טופו ועוד. את הקטניות ניתן לאכול כתבשיל חם או להוסיף לסלט (מצורף מתכון להכנת 'טורטייה ים-תיכונית').
- 2. דגים.** הם מספקים חלבון וחלקם גם עשירים באומגה 3, כגון: סלמון, טונה, פורל, סול, בקלה, הליבוט וזהבון. הכוונה לדגים טריים או קפואים, אך לא מלוחים או מעושנים.
- 3. ירקות.** חשוב לכלול ירקות טריים או מבושלים בכל ארוחה - כמרק, נזיד, תבשיל או סלט.
- 4. מוצרי חלב.** תורמים לבריאות העצם ומומלצים לצריכה עד 5% שומן, כגון: גבינות, קוטג', חלב ויוגורט. ניתן להכין מהם פשטידות, קישים, פיצה ביתית וגם כל מיני דייסות כמו: קוואקר, כוסמת, תירס או סולת.

שיהיה לבריאות ובשורות טובות לכל ישראל.





## מתכון להכנת 'טורטייה ים-תיכונית' (באדיבות אפשרי-בריא):

### קצת על המתכון:

ההכנה פשוטה ומתאימה לכל בני המשפחה - גם לילדים: רכיבים מוכרים בשילוב מוצרים שרוב הילדים בדרך כלל אינם נוהגים לנסות. ההכנה והאכילה המשותפות מסייעות לילדים להתנסות ולהיחשף לחומרי גלם ומאכלים מגוונים.

### מצרכים ל-4 מנות

- 4 טורטיות (מוכנות וארוזות מראש) מקמח מלא
- 8 כפות שעועית מבושלת במים (לא ברוטב עגבניות)
- 8 כפות גרגרי חמוס
- 8 כפות פולי סויה אדממה ללא התרמילים
- 2 עגבניות אדומות ובשלות, חתוכות לקוביות
- 4 כפות עלי נענע קצוצים
- 2 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות
- 2 פלפלים צהובים, חתוכים לקוביות קטנות
- בצל סגול קצוץ דק
- מעט מלח מועשר בIOD, מעט פלפל שחור גרוס, שמן זית, חומץ בלסמי
- ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.

### אופן ההכנה

1. בעזרת מזלג, מועכים את השעועית לממרח, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
2. את ממרח השעועית שהתקבל מורחים על הטורטייה.
3. חותכים את הירקות, מניחים על הטורטייה, מוסיפים את האדממה המקולפים ואת גרגרי החמוס.
4. מתבלים לפי הטעם בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל.
5. מגלגלים ועוטפים בנייר כסף.

לבריאות



## פת שחרית - פתיחה ליום בריא

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



**הלחם** הוא מוצר המזון הבסיסי בתזונת האדם, כאשר הוא מבוסס על קמח מדגנים מלאים הוא בריא יותר וממילא - מומלץ יותר לצריכה.

**בתחילת** פרשתנו, מסופר כיצד מוכיח משה רבינו את עם ישראל טרם פטירתו. דברי התוכחה נסובו על אופן התייחסותם כלפי המן, אותו הלחם השמימי שזכו לקבל מידי בוקר לשובע נפשם, אך כינו אותו בשם 'הלחם הקלוקל'. באופן דומה, גם בימינו נתפס הלחם בעיני רבים כמזון כביכול "בעייתי", ה"גוזל" זמן רב לצורך נטילת ידיים, אכילה ביישוב הדעת וברכת המזון, וכן גם ככזה המפריע לתהליכי הרזיה למיניהם...

**מכאן** קצרה הדרך לדילוג על ארוחת הבוקר החשובה או העדפה בלתי מושכלת של עוגות או לחמניית מזונות.

**וזו העת לשאול - האם באמת ארוחת בוקר הינה כה חשובה והכרחית? ואם כן - מה באמת כדאי לאכול בה?**

**ארוחת** הבוקר היתה ועודנה במרכז סדר היום התזונתי. כבר מזמן הגמרא נאמרו על ידי חכמי ישראל אמרות בשבחה וחשיבותה של ארוחת הבוקר המכונה 'פת-שחרית', בין המעלות הרבות שייחסו לה נאמר כי היא; מצילה מפגעי קור וחום, ומחכימה, דבריו של האוכל ארוחה זו נשמעים, תלמודו מתקיים בידו, מוציא את הקנאה ומביא את האהבה ועוד (בבא מציעא קז ב.).

**גם** במהלך כל הדורות מאז ועד היום לא פסקה ההתעניינות בארוחה זו והיא זוכה לחלק נכבד בשדה המחקר. ממצאים העולים מחקר צריכת ארוחת הבוקר נראה שישנו קשר ברור בין צריכת ארוחה זו על בסיס קבוע לבין תפקודים קוגניטיביים טובים יותר בין היתר בהישגים לימודיים, זיכרון, קשב וריכוז ועוד, בהשוואה לאלו המדלגים עליה. באשר להרכב המומלץ עבור ארוחת הבוקר, נמצא יתרון להרכב ארוחה המבוסס על מאכלים העשירים בסיבים תזונתיים בעלי מדד אינדקס גליקמי נמוך, המבטא השפעה חיובית של הפחמימות על רמות סוכר נמוכות בדם.

### אז מה נאכל לפת שחרית?

**לכתחילה**, טוב לאכול לחמים מקמח מלא/שיפון/כוסמין העשירים בסיבים תזונתיים התורמים לתחושת השובע ולאיזון רמות הסוכר בדם. במקרים חד פעמיים בהם הזמן דוחק, אפשר לבחור בכעכים או קרקרים, בעדיפות לכאלו שנעשו בהכנה ביתית (להנאתכם - מצורף מתכון פשוט ומהיר להכנת קרקרים פריכים מקמח כוסמין).

« את הלחם או הקרקרים **מומלץ לאכול בליווי ממרחים בריאים** כגון: גבינות או קוטג' 5%, יוגורט טבעי, ממרח חומוס ביתי, טונה או סרדין במים, או ללא השמן הנלווה, לשיפור הטעם ניתן לתבל בלימון ומעט שמן זית ממרחים מומלצים נוספים הם; טחינה ביתית, אבוקדו, חמאת בוטנים טבעית, חצילים על האש וכדומה.

« ניתן להוסיף ליד הלחם גם **ביצה קשה** או **חביטה המטוגנת במעט שמן** במחבת.

« להשלמת הארוחה מומלץ להוסיף **מגוון ירקות חתוכים או סלט ירקות**.

« אפשרות בריאה נוספת לקיום מצוות 'פת שחרית' היא **הכנת דיסת שיבולת שועל** על בסיס חלב או מים או ערבוב של השניים יחד. ניתן להוסיף לדייסה פירות לפי הטעם, מיני אגוזים, שקדים וקינמון.

**וכמוכן לא לשכוח לכוון לשם מצוות אכילת 'פת-שחרית' כפי שהורו לנו חז"ל ולהנות מכל היתרונות הבריאותיים הכלולים בה.**



## מתכון להכנת קרקרים פריכים מקמח כוסמין

(באדיבות אפשרי-בריא):

### המרכיבים:

- 5 כוסות קמח כוסמין
- כפית מלח או פחות לפי הטעם
- כף שומשום
- כף שמרים יבשים
- 1.5 כוסות מים פושרים
- חצי כוס שמן זית
- רבע כוס גרעיני חמנייה קלופים
- רבע כוס גרעיני דלעת קלופים
- רבע כוס קצח
- רבע כוס גרעיני פשתן
- ביצה

### אופן ההכנה:

- « מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
- « מנפים את הקמח לקערה. ללישה במיקסר - ניתן להעביר לאחר מכן לקערת המיקסר.
- « בצלוחית או כוס מערבכים את השמרים יחד עם המים הפושרים, ומניחים לכ-10 דקות.
- « תוך כדי ערבוב ולישה - ידנית או במיקסר לבחירה - מוסיפים לקמח את המים עם השמרים המומסים, שמן הזית, ולבסוף את המלח.
- « מכסים את קערת הבצק ומניחים להתפחה של כ-30 דקות.
- « מחלקים את הבצק מחלקים ל-3 כדורים שווים בגודלם.
- « מרדדים כל כדור בין שני ניירות אפיה למלכן בגודל נייר האפייה / תבנית תנור סטנדרטית.
- « מסירים את השכבה העליונה של נייר האפיה.
- « מפזרים על הבצק המרודד את מיני הגרעינים: חמנייה, דלעת, קצח ופשתן.
- « מניחים שוב את נייר האפייה העליון על גבי הבצק ומרדדים שנית עד להטמעת הגרעינים בבצק.
- « מסירים את הנייר העליון, מורחים את הבצק בביצה בעזרת מברשת.
- « בעזרת סכין או גלגלת לחיתוך פיצה חותכים לריבועים / מעוינים.
- « מכניסים לתנור החם לכ-10 דקות או עד שהקרקרים מזהיבים.

**בתיאבון ולבריאות!**

## עובדים על המידה בהתמדה

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



**דרכם** של הצדיקים בעת תפילתם היא לבקש מהקב"ה 'מתנת חינם' ולא לסמוך על מעשיהם הטובים. באופן זה, הסביר הכתב סופר' בפירושו על התורה (בראשית יב) את הנהגתו של משה רבנו בתפילותיו יוצאות הדופן בפרשה זו, פרשת "ואתחנן", בבקשתו לקבל רק מתנת חינם. ממילות תפילתו של משה רבנו אנו לומדים כיצד ראוי להתפלל.

**אך** מה לגבי חיי המעשה שלנו, האם גם בהם נכון להסתמך על 'מתנת חינם' או שאולי צריך להתאמץ ולהרבות במעשים טובים?

**ניתן** לבחון שאלה זאת על ידי עיון בשיטות הטיפול השונות בהן בוחרים אנשים בכדי להתמודד עם מצבים של מחלות כרוניות כמו סוכרת והשמנה. בימינו ישנן שיטות רבות בשוק, החל מדיאטת חלבונים ועד טיפולים תרופתיים, בשנים האחרונות הצטרפו אליהן שיטות נוספות שנהפכו למבוקשות כמו ניתוחים בריאטריים וזריקות להפחתת התאבון.

**בקרב** רוב רובם של המתנסים בשיטות אלו ניתן לשמוע את המשפט הבא: "אין לי התמודדות עם נושא האכילה, אני יורד פלאים במשקל, והכל ממש דבש".

**אז,** אולי מצאנו את הפתרון המושלם לתסבוכת המשקל המלווה מיליוני אנשים בעולם?

**כנראה** שזה לא פשוט וקל כמו שזה נשמע או נראה. אם עוקבים אחר אותם האנשים לאורך זמן, או אפילו כבר לאחר שנה, ניתן לגלות קושי אמיתי בשמירה על הרזון ועלייה חוזרת במשקל. לשם דוגמא, הסטטיסטיקה בקרב מנותחים בריאטריים שעברו ניתוח שרוול מוכיחה כי אחד מכל ארבעה מנותחים עולים חזרה למשקלם קודם הניתוח. מדובר בכ-25% מהמטופלים! גם טיפול בזריקות להפחתת התאבון אינו יכול להיקרא 'פתרון סופי'. אמנם נכון כי בעת השימוש בזריקות ניכר שיפור משמעותי במצב, אך בדרך כלל, הטיפול נפסק מסיבות שונות ורבות בקרב רוב המטופלים ואז מתרחשת עלייה "בלתי מוסכרת" במשקל, אף כאשר הם מקפידים על אכילה מבוקרת לפי כל הכללים. לכן יש לשקול היטב ולהיעזר בחוות דעת מקצועית לפני שמחליטים על טיפול ממין אלו.

**ואם** כן, איזו שיטה היא אכן מומלצת ועדיפה?

**מתוצאות** מחקרים שנערכו בהשתתפות של אלפי אנשים, נמצא שיעוץ עומק לשינוי אורחות חיים הכולל פגישות לעיתים תכופות עם דיאטן/נית ופסיכולוג או מומחה לכושר גופני מסייע בהפחתת משקל ושמירה על ההישגים למשך 8 שנים לפחות.

**מניסיון** אישי מצטבר של למעלה מ-17 שנים, אני יכול להעיד כי מטופלים שנחלים הצלחה ומשפרים את איכות חייהם על ידי הגעה למשקל יעד תקין, יחד עם איזון ערכי הסוכר בדם ופרופיל השומנים, הם אלו שהתמידו במעקב תזונתי לאורך שנים, תוך עבודה על רכישת הרגלי אכילה נאותים ושילוב פעילות גופנית כחלק מהתוכנית.

**על** מנת שנצליח, בעזרת ד', לשפר את מצבנו ולשמר את הישגנו לטווח ארוך, תחילה עלינו להתאמץ ולשפר את הרגלי אכילתנו בהתמדה. שהרי ידוע כי מה שבא בקלות גם הולך בקלות.

**נסיים** בדבריו של הרבי מליובאוויטש המחזקים את דרכנו: "אל לאדם לומר בליבו: כישרונותי טובים, יצרי הרע אינו מפריע לי כל-כך, ולכן כל עניין העבודה הוא ממני והלאה. גם דברים שאפשר להשיגם בחינם, צריך להשקיע בהם עמל ויגיעה, כדי שאכן יהיו שלו במלוא המידה" (מעובד על-פי לקוטי שיחות כרך י, עמ' 60).

## נאה דורש נאה מקיים

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



**קרה** לכם לעיתים קרובות שהגשתם לילדכם פירות או ירקות והם סירבו וסיבכו את הראש? האם מגוון המאכלים שהם צורכים מסתכם בשניצל, צ'יפס וקטשופ?  
**אם** התשובות לשתי השאלות הן "כן", אז קרוב לוודאי שילדכם סובלים מתופעת ה'ברנות באכילה'.

**ברנות** באכילה והעדפת מזון מהיר ואולטרה מעובד בקרב ילדים היא צרה עבורם לא פחות מלהוריהם. פעמים רבות ילדים עם ברנות באכילה צורכים רק מספר מצומצם של מאכלים. דבר היכול לפגוע, חלילה, בתהליך הגדילה התקין שלהם. תופעה זו יכולה אמנם להתרחש עקב בעיה גנטית, אך לרוב היא תוצר של השפעה מגורמים סביבתיים ומשפחתיים, ההשפעה הבולטת ביותר היא הדוגמא האישית אותה מייצרים ההורים.



**בפרשתנו** עומד הרמב"ן על חזרתם של מצוות תפילין, לימוד תורה ומזוזה, המופיעות בפרשת 'שמע ישראל' ונשנות גם בפרשת 'והיה אם שמוע', ומכך לומד הוא שגם לאחר הגלות בה עם ישראל נמצא מחוץ לארץ ישראל, עדיין מחויבים הם במצוות שהן חובת הגוף, אך פטורים ממצוות שהן חובת הקרקע, כמו תרומות ומעשרות.

**נוסף** על מסקנה זו ניתן ללמוד גם מהשינוי בסדר בו מופיעות מצוות אלו בשתי הפרשות, ולגלות יסוד חשוב בחינוך הילדים - 'דוגמא אישית'.

**בפרשת 'שמע ישראל'** נאמר תחילה: "ושיננתם לבניך ודברת בם בשבתך בביתך" ולאחר מכן: "וקשרתם לאות על ירך והיו לטוטפות בין עיניך", ואילו בפרשת 'והיה אם שמוע' מתהפך הסדר, תחילה נאמר: "וקשרתם לאות על ידכם והיו לטוטפות בין עיניכם" ורק לאחר מכן: "ולמדתם אותם את בניכם לדבר בם". משינוי הסדר בין הפרשיות ניתן ללמוד כי יתכן שרצתה התורה לרמוז לנו שאם ירצה האב לחנך וללמד את ילדיו ללכת בדרך הישרה, אך הוא אינו אווז בה, אזי צפויים לו אתגרים קשים בהנחלת דרך זו.

**טרם** שנפנה לחינוך ילדינו נצטרך אנחנו ההורים לעבור תהליך עיבוד איתי ורק לאחריו נכוון את ילדינו לצעוד בדרך זו. ממש בבחינת "קשוט עצמך ואחר כך קשוט אחרים". יסוד זה, כוחו יפה גם בחינוך להרגלי אכילה טובים אצל ילדינו, כולל הבררנים שבהם.

**הרי** פשוט וברור שילדינו יסרכו לאכול פירות וירקות או מאכלים בריאים אחרים כאשר אנחנו ההורים נפנה באותה עת לאכול שוקולד ומיני מעדנים מתועשים. אפשר לדרוש בפניהם שיחות רבות של מוסר על הנהגות אכילה טובים אצל ילדינו, כולל הבררנים בהארט פנים שווה יותר מאלף מילים.

### נוסף על הדוגמא האישית ההכרחית נציע עוד 3 עצות לשיפור הרגלי האכילה בזירה המשפחתית:

- 1. בישול משותף.** בשלו יחד עם הילדים בזמנם הפנוי. סיכוי גבוה שילד שהכין בעצמו את הארוחה ירצה גם לאכול ממנה.
- 2. אכילה בצוותא סביב לשולחן.** חשוב לתת דוגמה חיובית לילדים ולשבת לאכול איתם ארוחה מאוזנת ובריאה מספר פעמים לאורך השבוע, נוסף על סעודות השבת. ההנאה מהארוחה המשפחתית מעודדת לטעום ולנסות מאכלים חדשים.
- 3. הנגשה מזמינה.** חיתכו ירקות ופירות העונה בצורה יצירתית ומזמינה והניחו אותם בצלחת על גבי השולחן. עם הזמן הילדים יגלו סקרנות ובעזרת ד' גם ינסו לטעום מהם.

אנא היו בשביל ילדיכם "נאה דורש - נאה מקיים".



## לראות את הברכה ולשמוח בחלקך

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

**זכינו** ובדורנו רבים הם השואפים לעליה מתמדת ולהצטיינות בכל תחומי החיים. יחד עם זאת, העיסוק המרובה בשאיפות הגבוהות עלול להסתיר מאיתנו את הצלחותינו עד כה.



**פרשתנו** פותחת במילים: "ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה". מדוע לא כתבה התורה: "אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה", מה משמעות המילה 'ראה' בהקשר זה? ועוד יש לשאול בעניין טעמי המקרא, מהי הסיבה שמופיע האתנת, שתפקידו לחלק את הפסוק לשניים, כבר בתחילת הפסוק הבא ומחייב אותנו לעצור לרגע לאחר שנאמרות המילים: "את הברכה"?

**על** שתי שאלות אלו ניתן לענות תשובה אחת. הרב זווין בספרו 'לתורה ולמועדים' מדייק ואומר: "שהברכה כשהיא לעצמה לא די בה, צריכים לראות אותה, להרגישה ולהכירה". סביבנו יש שפע של ברכה המגיעה אלינו מאת ד' דרך משפחתנו, פרנסתנו, בריאתנו והחיים בארצנו. לנו רק נותר לקבל ולהעריך את כל הטוב בו זכינו.

**דוגמא** לחשיבות ראיית הברכה בחיינו ניכרת בתהליך שעוברים רבים לצורך שיפור הרגלי אכילתם. לעיתים קרובות מלוות את אותם אנשים ציפיות מופרזות בקשר למשקל היעד אליו הם רוצים להגיע.

**במהלך** למעלה מ-17 שנות עבודתי בתחום שאלתי אינספור פעמים את השאלה: "לאיזה משקל אתה חותר להגיע?" התשובות הנפוצות אותן אני מקבל הן: "אני רוצה להוריד 20-30 ק"ג".

**ואז** אני שוב שואל: "למה נקטת דווקא במספר הזה?"

**הם** עונים: "זה היה המשקל שלי לפני החתונה..."

**בעקבות** התפיסה המקובעת הזאת, אין לאנשים אלו מנוחה פיזית ונפשית כל עוד לא יגיעו למשקל היעד אותו הציבו לעצמם, וחבל, היות והם מפספסים את היכולת לראות את כל ההצלחות שלהם בתהליך שעברו כמו: שיפור בדיקות הדם באיזון רמות הסוכר והשומנים, ירידה בהיקפים שבאה לידי ביטוי גם בירידה במידות הבגדים ואפילו מקילה על הפעולה הפשוטה של שריכת שרוכי הנעלים... או במילות סיכום - הם מפסידים את ההנאה מהעלייה הכללית באיכות חייהם.

**כשאנו** באים לסכם תהליך עלינו להסתכל על התמונה הכוללת: לעיתים אנו יורדים במשקל במידה פחותה ממה שתכננו, אך גם במקרה כזה חשוב לשמור על ההישגים הקיימים ולרוות נחת מחצי הכוס המלאה.

**מענין** לדעת שעודף משקל קל עשוי לעתים להיחשב כמצב בריא יותר מרזון. מחקר ישראלי-אמריקאי מצא והוכיח שהסיכון לתמותה מאוטם שריר-הלב נמוך יותר בקרב חולים בעלי עודף משקל מתון-גבוה, בהשוואה לבעלי משקל נמוך ותקין או גבוה במיוחד.

**לכן** כדאי ואף מומלץ להעניק מבט פרספקטיבי רחב על התהליכים שאנו עוברים, כך נגלה דברים טובים ומשמחים ונהנה מהתוצאות המבורכות שוודאי ניכרות בשטח.



## טבעי שלא תשלוט בעצמך?

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

**היריב** הגדול בעולם שאיתו האדם עורך מלחמה הוא היצר הרע. בכל יום אנו ניצבים בפני צמתים רבים הדורשים מאיתנו בחירה: ימינה או שמאלה? לכעוס לשווא או להכיל את המצב? לקנא בחברי או לשמוח בחלקי? לנשנש חטיפים או לחתוך סלט ירקות בצבעים יפים?

**בשלהי** פרשתנו, מזהירה אותנו התורה מפני מלחמה גדולה, ומדייק ה'אור החיים' הקדוש שהכוונה היא למלחמת האדם עם יצרו המנסה גם לפתותו לאכול כל אשר תאוה נפשו.

**בדורנו**, היצר הרע שבאכילה לא נותן לנו מנוח לדקה. סביבתנו מוקפת בפרסומות בעלות שיטות מתוחכמות המפורסמות בעיתונים ובשילטי חוצות. למשל, פרסומת שבה נראית יד ארוכה המושטת לעבר חטיף ובכותרת נכתב "טבעי שלא תשלוט בעצמך". פרסומת זו משפילה את האדם, שנברא בצלם, והיא רק אחת משיטות שיווק מסיביות הפונות אלינו מגרוננו של היצר הרע, המצליח, לצערנו, לאסור רבים וטובים ברשתו, וחמור אף יותר - שיוצר נורמה חברתית חדשה של אכילה בדרגה נמוכה עם היתר לכתחילה.

**האם**, לכאורה, המלחמה כבר הוכרעה מראש לטובת היצר הרע?

**בוודאי** שלא. התורה לא השאירה אותנו לבד במערכה. כבר בראשית הבריאה התורה מלמדת אותנו כללי יסוד בהתמודדות עם היצר הרע: "לפתח חטאת רובץ ואליך תשוקתו ואתה תמשול בו", וכתב רש"י שם: "יצר הרע תמיד שוקק ומתאוה להכשילך, ואתה תמשול בו, אם תרצה תתגבר עליו".

**ועדיין**, אפשר להקשות עוד ולומר שזו משימה קשה מאוד - לנצח את היצר הרע!

**נכון**, אך אל דאגה: "אמר הקב"ה לישראל, בני, בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין" (קידושין ל ע"ב). כלומר, המפתח לניצחון הוא לימוד תורה ובעיקר מוסר התורה באכילה שקיבלנו מרבתינו בכל הדורות.

**דוגמה** טובה למוסר מחזק הוא המבט הישר של הרמח"ל על 'תענוג המאכל' (מסילת ישרים, שער הפרישות) וזה לשונו: "הנה תענוג המאכל הוא היותר מוחש ומורגש, היש דבר אבד ונפסד יותר ממנו? שהרי אין שיעורו אלא כשיעור בית הבליעה, כיון שיצא ממנה וירד בבני המעינים אבד זכרו ונשכח כאילו לא היה... כל שכן אם ישם אל ליבו החלאים הרבים שיכולים לבוא עליו מחמת אכילתו", ומסכם כך: "הנה על כל אלה ודאי שלא יחפץ אדם בדבר הזה, כיון שטובתו אינה טובה ורעתו רעה".

**לבסוף** מבטיח לנו הרמח"ל 'הבטחת זהב' רק אם נשנן לעצמנו את הדברים האלה: "וכשירגיל את עצמו ויתמיד בעיונו על האמת הזאת, הנה מעט מעט יצא חפשי ממאסר הסכלות אשר חושך החומר אוסר אותו בו ולא יתפתה מפיתויי ההנאות הכוזבות כלל, אז ימאס בהן וידע שאין לו לקחת מן העולם אלא ההכרחי".

**בפעם** הבאה שמזדמן לפניכם איזה חטיף או ממתק מפוקפק, החזיקו כלי מלחמה, הלכו בעקבי הצאן ושאו כוחות ממוסר רבתינו בהנהגת האכילה.



## הבן יקיר לי

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



**מעשה** בהורים לילד שסבל מהשמנה קשה שלא נמצא לה פתרון. ההורים המסורים והילד הסובל ניסו שיטות הרזיה רבות, שונות ומשונות אבל לא הגיעו אל הישועה. בצר להם פנו ההורים אל רבם וסיפרו לו על המצב, הרב ביקש מההורים שיבדקו את המזונה הניצבת בפתח חדרו של הבן. ההורים חזרו לביתם ולמרבית תדהמתם גילו שבמקום שיהיה כתוב על הקלף: "ונתתי עשב בשדך לבהמתך ואכלת ושבעת" היה כתוב: "ואכלת ואכלת".

**באינסטיטוט** ראשוני עלול המעשה הזה להעלות חיוך על הפנים, אך כשחושבים על מצבו של הילד ועל הסבל שעבר, מבינים שהסיפור לא פשוט. ילדים הסובלים מהשמנה מספרים על קושי בביצוע משימות יומיומיות פשוטות ואינסטיטוטיות כמו הליכה ונשימה, הביגוד עשוי ללחוץ להם ולהצר את צעדיהם והתמודדות החברתית אף היא מציקה ופוגעת בבריאות ובאיכות החיים.

**כפרשתנו** אנחנו נפגשים עם דמותו של 'בן סורר ומורה' המבקש להתענג בכל מיני מאכל ומשתה. התורה מספרת לנו מה עלול לקרות לבן זה בבגרותו, ואמרה עליו כי עדיף שימות זכאי ואל ימות חייב (אבן עזרא ורש"י על הפרשה). בגמרא ישנה שאלה ודיון - האם יכול להתרחש

מקרה כזה במציאות? בין אם הן ובין אם לאו, ההורים שביננו וודאי יכולים ללמוד מסיפור זה מוסר השכל ולהפנים עד כמה חשוב לזהות אצל ילדינו דפוסי התנהגות ואכילה חריגים כבר בעודם צעירים, ולסייע להם לסגל הרגלי בריאות טובים ונכונים.

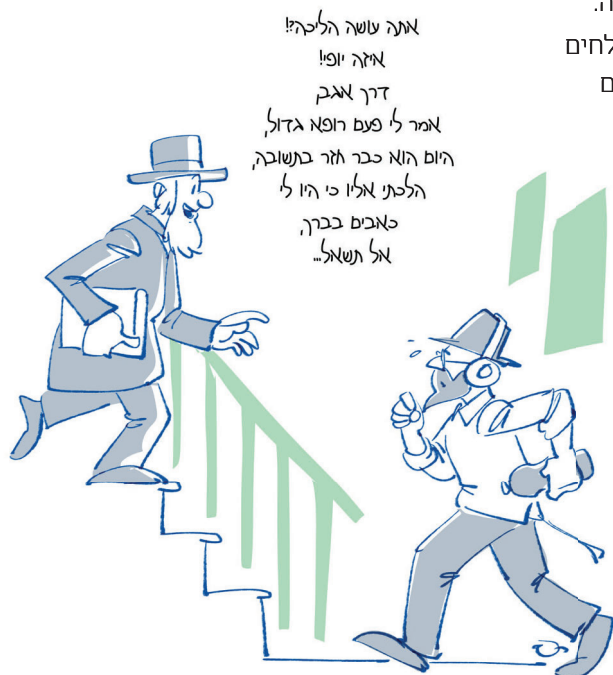
### לשם כך נציע 9 עצות מעשיות להורים הצעירים והוותיקים כאחד:

- 1. התייחסות.** ראשית כל יש להתייחס לילד בצורה חיובית ולהימנע מהערות וכינויים שליליים בהקשר למראהו ומשקלו. כינויים כמו 'שמן' או 'שמנמן' אחת דינם להישאר מחוץ ללקסיקון. השימוש בהם גורם לילד לתפוס את עצמו כ'שמן' ולהקשות עליו בעתיד להשתחרר מהתדמית המעיקה. לראות את עצמו באור אחר ולחולל שינוי.
- 2. שפה נקייה.** במקום לכנות את המאכל 'משמין' או 'מרזה', סווגו את המאכלים באוזן הילד כ'בריא' או 'לא בריא'. לדוגמא: אמרו לילדים שפירות וירקות מכילים ויטמינים ומינרלים התורמים לגדילתם התקינה, ואילו ממתקים ושתיה מתוקה גורמים לחורים בשיניים ומפריעים בריכוז ובלמידה. צורת דיבור זו מפחיתה את העיסוק המוגזם סביב המשקל.
- 3. חלוקת תפקידים.** ההורים אחראים על סוג ואיכות המזון הנכנס הביתה ואחריות הילד חלה על כמות המזון שהוא אוכל בארוחה. עזרו להם בצמצום ה'נסיונות' שיפגשו אותם בתוך הבית; הפחיתו בקניית ממתקים וחטיפים למשך השבוע ואף לכבוד שבת והגדירו לעצמכם את הכמות הכוללת אותה אתם מאפשרים לקנות לביתכם מידי שבוע ומעבר לה אינכם חורגים.
- 4. הנגשה בריאה.** לאחר ארוחת הצהריים הניחו על השולחן צלחת ערוכה עם פלחי פירות העונה וירקות חתוכים במגוון צבעים. בעיניכם תראו איך הילדים ניגשים מעצמם אל הצלחת, אוכלים ומרוצים.
- 5. אוכלים יחד.** סעדו עם הילדים גם בימות החול. אכילה משותפת היא דרך מוכחת לשמירה על תזונה בריאה מתוך חוויה נעימה לכל המשפחה.
- 6. שמה במטבח.** שתפו את הילדים בהכנת הארוחות. בישול משותף הוא הזדמנות נהדרת לזמן איכות. נוסף על כך, מוכח שרמת הענין של הילד במאכלים גוברת כאשר הילד מעורב בהכנתם.
- 7. להיות בתנועה.** עודדו את הילדים לעשות פעילות גופנית כמו הליכות, ריצות, רכיבה על אופניים, התעמלות ושחייה. בדקו יחד איתם מהי הפעילות המועדפת עליהם, עודדו אותם להתחיל בהדרגה ולשמור על קביעות.
- 8. נאה דורש נאה מקיים.** דוגמא אישית של ההורים שווה יותר משיחות מוסר רבות. ארגנו לעצמכם סדרי אכילה בריאים, הכוללים אכילה מתונה ומכובדת ליד השולחן.
- 9. תשועה ברוב יועץ.** מומלץ לפנות ליועץ פרטני עם דיאטן/נית קלינית בעלי רישיון משרד הבריאות המתמחים בתזונת ילדים.

בברכה שנזכה בעזרת ד' לגדל בנים ובני בנים חכמים ונכונים יראי ד' ובריאים.

## 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 לכולל או לעבודה באופניים, לעלות במדרגות במקום במעלית, לצאת עם הילדים לשחק בגינה וכדומה.

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



## 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!**

## תשובת המשקל

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



**'יו-יו'** אינו רק משחק ילדים. לפי הסטטיסטיקה, רק עד 10% מהאנשים שעורכים דיאטה מצליחים לרדת במשקל וגם לשמור עליו לאורך זמן, שאר האחוזים, שהם הרוב, עולים בחזרה וחוזר חלילה. מסקרן לחקור ולמצוא - מהי הסיבה לכישלונות הרבים? ואיך אפשר להיכלל ב'עשירון המצליחים'?

**מסתבר** שלכישלונות הללו סיבות אפשריות רבות. ראשית, בימינו אנשים מחפשים לראות תוצאות מהירות ובחרים בדיאטות קיצוניות כמו השיטה המכונה 'יקוי רעלים' או שיטת 'דיאטת החלבונים'. אמנם בתחילת התהליך בשיטות אלו אכן מושגת ירידה מהירה במשקל, אך דע עקא! ההצלחה לא תחזיק מעמד זמן רב ועד מהרה המרזים המאושרים מוצאים את עצמם עולים במשקל עם ריבית והצמדה.

**סיבות** רבות נוספות ייתכנו כהסבר לכישלונות בשמירת המשקל, אך מניסיוני אוכל לומר כי המרכזית שבהן היא התפיסה המניעה את האדם והסיבות שמזרזות אותו לעשות את השינוי. ככל שמניע האדם וכוונתו לשפר את מצבו והרגלי אכילתו גבוהים יותר, כך תגבר הצלחתו.

**ישנם** מניעים נמוכים, לשם דוגמא - אנשים שאומרים: "בעוד חודשיים אנחנו חוגגים בר מצווה/חתונה ואני רוצה להוריד מידה בבגדי". זהו מניע נמוך שמחפש תוצאה מהירה לסיפוק מיידי, וכבר לאחר האירוע תיתכן עצירה פתאומית בשמירה על הרגלי האכילה החדשים. ישנם מניעים גבוהים יותר הקשורים לשיפור המצב הבריאותי, למשל יכול אדם לומר: "אני רוצה להיות בריא ולהגיע לאיזון ברמות הסוכר ולכן אני מוכן להתאמץ, אף שזה לא קל, ולנסות לרדת במשקל". גם במקרים אלו, לאחר הגיען של התוצאות התקינות המיוחלות בבדיקות הדם, עם הזמן תרד המוטיבציה אט-אט ואז המשקל יתחיל לטפס בחזרה.

### האם אכן אין מוצא אמיתי ממעגל ההשמנה?

**התשובה** כמובן היא - לא. אל דאגה, יש אור בקצה המנהרה. אם נכוון את הרגלי אכילתנו לרמה גבוהה נוכל למצוא ישועה וגאולה.

**אם** כך, השאלה המתבקשת היא - מהי אותה הכוונה?

**את** ההכוונה הראויה התווה לנו הרמב"ם וזיקק אותה בצורה ברורה: "ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ד' שאי אפשר שיבין ויסתכל בחכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב... נמצא, המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ד' תמיד" (הלכות דעות, ג'ג). נכון, קשה מאוד להיות מונח כל הזמן בכוונה העליונה, אך אם נעמיק מעט ונביט אל עצמנו נראה שהנהגה זו בהחלט יכולה להיות בהישג יד. כאשר אנחנו מתפללים או מניחים תפילין מידי יום, לא חולפת בנו המחשבה שמא מחר לא נעמוד לתפילה או נוותר חלילה על איזו מצווה, ומדוע? מפני שמצוות אלו הן חלק מאיתנו ומעבודת ד' שלנו. נוכל לנהוג בדיוק כך גם בענייני האכילה, לאחר שלמדנו ששמירה על הרגלי אכילה בריאים נכללת אף היא בגדר מצווה, לא במהרה נסטה מהדרך ונושיט יד לרוגלעך או בורקס על בסיס מרגרינה.

**אף** אם איננו בדרגה הגבוהה של "שכל מעשיך לשם שמיים" ופעמים רבות אנחנו אוכלים בכוונות נמוכות, אף על פי כן אנו יכולים להתעלות חזרה. חכמינו זכרונם לברכה בראייתם הרבה קוראים לנו לשוב בתשובה לא רק על עבירות כמו גזל וגניבה, אלא גם על אכילה בכוונה לא ראויה, וכך נאמר בספרים הקדושים: "אם מזדמן הדבר שאוכל אדם במחשבה פסולה או נמוכה והוא שב מיד לאחר האכילה לרומם את מחשבתו וכוחותיו בתשובה מאהבה, הרי הוא מתקן את העבר כאילו הייתה תחילת האכילה בכוונה טהורה... וגם אם עברו עליו בעת אכילת המזון עצמה כמה נפילות ונסיגות, עוד ישוב ויתעלה ויזכה לאכול לחם קודש בקדושה עליונה והפשע יהפוך לשפע, שפעת טובה וברכה ורחמים ורצון "וטוב לב משתה תמיד".

**יהי רצון שנזכה לשאוף גבוה ולהתקדם צעד אחר צעד בעבודת ד', בסוף זה ישתלם!**

**גמר חתימה טובה לנו ולכל בית ישראל.**

## לשמוע לדעת תורה

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



**בשנותיו** הראשונות של הילד אין לו דאגות רבות והוריו דואגים לכל צרכיו, אך כאשר הילד מתבגר, עוזב את בית הוריו ומקים בית נאמן בישראל, הוא מגלה לפתע שצריך לדאוג לפרנסת אשתו וחינוך ילדיו, לצד חובות רבים נוספים שעליו למלא. במהלך החיים עולות שאלות רבות בקשר לחינוך הילדים, בחירת מקום המגורים, הדרכים לעבוד על תיקון המידות ועוד התמודדויות שמנתבות את האדם לחיפוש אחר דמות להישען עליה ולמצוא דרכה את התשובות.

**בעבר** היה עם ישראל במדרגה גבוהה וזכה לנביאים שהעבירו את דבר ד' לישראל גם בענייני חיי המעשה, כנזכר אצל שאול המלך שהלך אל שמואל הנביא כדי לברר מה קרה עם האתונות האבודות של אביו. לאחר שפסקה הנבואה, עבר המעמד של מעבירי דבר ד' אל חכמי ישראל. פסק הרב בנימין שמואלי כי כל ההולך לאורם של צדיקי אמת זוכה ללכת בדרך ד' ולשמוע את דברו.

**בתחילת** פרשתנו פונה משה רבינו אל השמיים והארץ וקורא

להם להאזין ולשמוע אל דבריו. דורש על כך האלשיך הקדוש ואומר

ש'השמיים' מסמלים את תלמידי החכמים שראשם בשמיים ואילו 'הארץ' מסמלת את פשוטי העם העסוקים וטרודים בעניינים ארציים, ומדייק ומסביר האלשיך שהפנייה הראשונה היא דווקא ל'שמיים' - יאזינו נא האישים הגדולים, כי אז ממילא ישמעו גם המוני העם הפשוטים (מענה של תורה).

**אחת** הצרות הבריאותיות הגדולות שקיימות בדורנו היא צריכת שתיה מתוקה. אין זה סוד ששתיית משקאות מתוקים עלולה לגרום לעששת ולחורים בשיניים. מעבר לכך, קיים קשר ברור בין צריכת סוכר לבין התפתחות מחלות כרוניות כמו השמנה, מחלות לב וכלי דם וסוכרת סוג 2 רחמנא ליצלן. בשנים האחרונות התפרסמו שני נתונים מדאיגים הקשורים זה בזה. האחד מתוך סקר מכון ברוקדייל שבדק ומצא שכ-80% מתוך המשפחות החרדיות רוכשות משקאות מתוקים! ומדאיגה עוד יותר היא התמונה העולה מנתוני רשם הסוכרת הלאומי, תמונה שגילתה והציגה כי בקרב הציבור החרדי שיעורי הסוכרת גבוהים באופן משמעותי לעומת הציבור הכללי. על פי הנתונים הפער הגדול ביותר ניכר בגילאי 25-34 ולפיו, הסיכוי של צעיר חרדי לחלות בסוכרת גבוה פי 1.5 ביחס לצעיר בן גילו מהציבור הכללי!

**לאחרונה הוצגו נתוני התחלואה והסיכון הללו לרבני העיר בני ברק שיצאו בקריאת קודש לציבור וציטטו את דברי החזון איש שכתב (אגרת קלז, חלק א'): "הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה אהובה לפניו יתברך" וציינו כי "כאשר הוצגו בפנינו נתונים המוכיחים שריבוי שתיית משקאות המתוקים כולל דיאט, עלול לגרום למצבי חולי רבים רחמנא ליצלן, ועלולים לגרום למצבי פיקוח נפש ד' ירחם, בוודאי הם נכללים בעבודה האהובה לפניו יתברך שעליו כתב החזון איש באגרת הנ"ל (עיין בשלחן ערוך, תנא, סעיף י)" את דבריהם סיימו רבני העיר בקריאה נרגשת אל הציבור: "ראינו צורך לעורר את הציבור למעט בשתיית המשקאות הנזכרים וכל השותה מים במקום המשקאות הנ"ל, כן תרבה הברכה הנזכרת בשולחן ערוך, ברכת טוב". על הקריאה התומים הגאון רבי מסעוד בן שמעון רבה של העיר בני ברק, הגאון רבי יהודא סילמן ראב"ד בד"ץ בני ברק והגאון רבי אברהם ישעיהו קרליץ רב בית הכנסת הליגמן.**

**בואו אנחנו, המון העם, נשמע לחכמי האמת שבדורנו, כך נלך בטח ונזכה לשמוע את דבר ד' מים - ובחרת בחיים.**

## שמחה ויראה נפגשים כהלכה

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



**מחיל** אל חיל אנחנו הולכים, נכתבנו ונחתמנו בתקווה לחיים, ואל עבר בניית הסוכה ובחירת ארבעת המינים פנינו מועדים. מטבע הדברים, מתוקף אימת הדין והימים הנוראים, בעשרת הימים הראשונים של השנה האדם מתאמץ לעשות תשובה ככל יכולתו וליישר את דרכו. אך בצאת יום הכיפורים, מיד לאחר סעודת סיום הצום, ישנה הקלה ואנחת רווחה נשמעת מפי רבים. תחושת ההקלה הקלה עלולה להביא, חלילה, לפניה לא נכונה אל עולם החומר.

**ימי** חג הסוכות הם ימים של שמחה כמצוות התורה "ושמחת בחגך" (דברים, ט"ז י"ד) האווירה הטובה של שמחת החג, לצד הישיבה המשותפת בסוכה עלולים להביא אותנו לאכילה כיד המלך הטובה ולעיתים אף בהגזמה.

**לצורך** איזון הדברים חשוב להתבונן על נוכחות אורחינו האושפיזין העילאין וקדושת הסוכה בה אנו נמצאים. ככל השנה יש מצווה להכניס אורחים ובחג הסוכות טוב להזמין לסוכתנו כל לילה עני בן טובים לסעוד במחיצתנו (כף החיים, ס"ק

י). כנגד זה אמרו חכמים בזוהר שראוי להזמין לסוכה גם 'אושפיזין עילאין' (אורחים עליונים), כלומר, את נשמות שבעת הצדיקים; אברהם, יצחק, יעקב, יוסף, משה, אהרן ודוד, שאורם מתנוצץ בחג הסוכות. בכל יום מימות החג מאיר יותר אורו של אחד מהצדיקים והוא נכנס בראש ועימו ששת הצדיקים הנוספים, ולצד אורם של האושפיזין העילאין אנחנו זוכים גם להסתופף בצל האמונה במשך שבעת ימי החג. אומר בעל השם משמואל' (סוכות ח') שהסוכה היא מעיין דוגמת בית המקדש ומעת צאת הכוכבים וכניסת החג, על כל סוכה כשרה בישראל חל שם שמים ואווירה מתקדש ומסוגל לרוח הקודש.

**דברים** נשגבים אלו מחייבים אותנו להתעלות בהנהגותינו ולהתקדש גם בהנהגת אכילתנו בסוכה. אין מקום לקלות ראש בזמן הסעודה אלא אדרבה, צריך לעורכה בהרגשה של יראה והחי ייתן אל ליבו.

**אז** לפני שנברך "לישב בסוכה" ונאכל רוג'ה מזיק או כמות מכובדת של עוגה, נעצור לרגע ונחשוב מי נמצאים איתנו בסוכה, בצל מי אנו מסתופפים ואיזו הנהגה ראויה למעמד כזה.

**שנזכה להרגיש את קדושת האושפיזין בסוכה מתוך שמחה של מצווה.**





## ברכה אחת שהיא ארבע

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

**אשרי** האדם שזוכה לברכה ומצליח גם לראותה מתקיימת ושורה בחייו: בבניו, בביתו בלימודו ובעסקיו.

**בפרשתנו**, המסיימת את התורה כולה, נתברכו שנים עשר השבטים, העמוסים בברכת ד' עוד מבטן וגם אנחנו, צאצאיהם, בברכות מיוחדות מפי משה רבינו, סמוך לפטירתו.

**פעמים** נראה שברכה אחת יכולה לכלול בתוכה ארבע ברכות לדוגמא, בברכת המזון אנו לא רק מסתפקים בהודיה לד' על הלחם שאכלנו בלבד, אלא מרחיבים ומודים ומתפללים גם על ארץ ישראל, על התורה, על בית המקדש, על מלכות בית דוד ומזכירים עוד בקשות חשובות הנכללות בארבעת הברכות עליהן צוינו מהתורה ומדברי חכמים: "הזן את הכל", "על הארץ והמזון", בונה ירושלים" ו"הטוב והמטיב".

**דוגמא** נוספת לברכה אחת הכוללת ארבע ברכות היא סגנון האכילה הים-תיכוני המומלץ כיום על ידי ארגוני הבריאות בעולם. לאחרונה אומץ גם בארץ סגנון אכילה זה והוא מומלץ לצריכה על ידי אגף התזונה של משרד הבריאות בראשות פרופ' אנדולט, לאחר שעבר התאמות להרגלי האכילה הישראלים ומכונה בשם 'קשת המזון החדשה'. אם נתבונן במאפייני התזונה הים-תיכונית נגלה שכל מי שזוכה לנהל את סעודותיו לפיהם, זוכה לארבעה ממדים של ברכות המתאימות בהשגחה מופלאה לערכי היהדות:



- 1. הממד הבריאותי.** מחקרים רבים מוכיחים כי התזונה הים תיכונית תורמת לחיזוק מערכת החיסון והלב, מפחיתה את הסיכון לחלות בסוכרת סוג 2, עוזרת לשמירה על משקל תקין ועוד. שמירה על הבריאות היא מצווה יסודית וחשובה בערכי היהדות והינה חלק בלתי נפרד ממצוות "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם".
- 2. הממד הסביבתי.** התזונה הים-תיכונית מבוססת ברובה על מזון מן הצומח כמו קטניות, ירקות ופירות טריים, בניגוד לסגנון אכילה מערבי המתבסס ברובו על מזון מתועש המזיק לאיכות הסביבה. על חשיבות השמירה על העולם במתכונת אותה ברא הקב"ה אנו למדים מדברי המדרש: "בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן, ואמר לו: ראה מעשיי כמה נאים ומשובחים הם, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי. תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי, שאם תקלקל, אין מי שיתקן אחריך" (קהלת רבתי, ז, כח).
- 3. הממד המשפחתי והחברתי.** התזונה הים- תיכונית דוגלת בשיטות בישול ביתיים ממרכיבים גולמיים ולא ממזון אולטרה מעובד. במסורת היהודית מוענק מקום של כבוד למאכלים מסורתיים אשר סודות בישולם עוברים מדור לדור והם נאכלים בצוותא בשבתות ומועדים טובים.
- 4. הממד הכלכלי.** סגנון התזונה הים-תיכוני מעודד הכנה עצמית של מזון מחומרי גלם בסיסיים, עונתיים ומתוצרת מקומית וכך תורם לחיסכון כלכלי ומסייע לתמיכה בחקלאות המקומית ובכלכלה הישראלית. על ידי חיזוק החקלאות המקומית אנו מקיימים הלכה למעשה את דברי הפסוק "וחי אחיך עימך". בנוסף, על ידי הכנה ביתית אנו זוכים לעתים מזדמנות לקיים מצוות רבות כמו הפרשת חלה ושמירה על ההלכות המיוחדות הנוגעות להכנת המזון, ובמקביל, מנהלים בתבונה רבה יותר את התקציב המשפחתי וחיים נכון מהברכה ששולח לנו ד' ישירות אל בתינו.

## קשת המזון החדשה - שבים אל הטבע

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

### ההמלצות התזונתיות החדשות של משרד הבריאות הלכה למעשה





## הקשת הכחולה

### אכילה לפי קשת המזון מייצגת חמישה ערכים: בריאות, חברתי, סביבתי, כלכלי ואורח חיים פעיל.

**הערך הבריאותי.** המלצות התזונה הלאומיות גובשו על בסיס המלצות התזונה הים-תיכונית. לפי מדעי הרפואה, סגנון תזונה זה מוכח כתרם לבריאות ומפחית את הסיכון ללקות חלילה במחלות כרוניות כמו מחלות לב, סוכרת, סרטן ועוד רחמנא ליצלן.

**הערך החברתי.** המלצות התזונה החדשות מבוססות על מזון טרי-גולמי ובכך מעודדות את הבישול ביתי. אכילה משותפת סביב שולחן נמצאה כתורמת להרכבת ארוחה בריאה יותר. כמו כן, הכנת מזון באופן עצמאי תורמת לחיזוק תחושת האחדות המשפחתית והקהילתית, כמו בסעודות שבת וחג, וכבר נאמר: "גדולה לגימה, היינו סעודה, שמקרבת רחוקים" (מהרש"א, סנהדרין קג, ב).

**הערך הסביבתי.** המלצות התזונה מבוססות על מזון הקרוב למצב בריאותו ומעודדות צריכת מזון מקומי, עונתי וטרי, בניגוד לסגנון האכילה המערבי המתבסס ברובו על מזון מתועש המייצר פסולת רבה יותר המזיקה לעולמנו. מזון טבעי הקרוב אל מצב בריאותו הינו חסכוני יותר היות שנצרכת פחות אנרגיה בכדי לייצר אותו ולהובילו ממקום למקום. כמו כן, התזונה המומלצת כוללת בעיקר מזון מן הצומח המצריך פחות שטח אדמה ומים לגידולו בהשוואה למזון מן החי.

**הערך הכלכלי.** שמירה על המלצות התזונה הלאומיות מביאה להפחתה בהוצאה הכספית. כאשר מפחיתים ברכישת מזון אולטרה-מעובד ושתייה מתוקה, ושמים דגש על רכישת מזון ישראלי, עונתי וגולמי ועיבודו בבישול ביתי, חוסכים בהוצאות. בפרט כאשר קונים ומבשלים אוכל בכמות המתאימה לכל משפחה ונזהרים מלאבד מאכל או משקה, וכך נמנעים גם מלעבור על "בל-תשחית". מי ברז, למשל, זולים משתייה מתוקה, קטניות זולות ממזון מוכן ומבשר, ואכילת פירות, ירקות ואגוזים במקום חטיפים וממתקים מפחיתה את ההוצאות הכלכליות לאורך זמן, כאשר לוקחים בחשבון את הטיפולים הרפואיים הנצרכים לתיקון נזקי המזון הבלתי בריא.

**אורח חיים פעיל.** יחד עם הקפדה על תזונה נכונה, מלמדנו הרמב"ם כלל נוסף בבריאות הגוף: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה... אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אוכל מאכלות הרעים וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל... אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש" (הלכות דעות, ד', יד-ט"ו). פעילות גופנית סדירה מפחיתה באופן ניכר את הסיכון להתקפי לב, סרטן, סוכרת, יתר לחץ דם, השמנה, ירידה בצפיפות העצם ומחלות אחרות רח"ל, וכן הפחתה באישפוזים ותחלואה נלווית. ההמלצות המעודכנות של ארגונים מקצועיים בין-לאומיים הן לעסוק בפעילות גופנית במשך חצי שעה לפחות מידי יום, או ברוב ימות השבוע לשם שמירה על הבריאות. סוג הפעילות הגופנית נקבע לפי העדפות אישיות ורצוי שיכלול מרכיבי סיבולת לב-ריאה הנערך בפעולות ההליכה, הריצה והשחייה, תרגילי חיזוק שרירים ותרגילי גמישות/מתיחות. לבני 65 ומעלה מומלץ לבצע בנוסף פעמיים בשבוע תרגול שיווי משקל למניעת נפילות.

**כחלק** משמירה על אורח חיים פעיל ניתן ורצוי לשלב במהלך היום פעולות קבועות כמו עלייה במדרגות במקום במעלית, הליכה ברגל במקום נסיעה ברכב או באוטובוס וכדומה.

**חשוב** לציין שבריאות ואורח חיים בריא מתייחסים למכלול התנהגויות: תזונה בריאה, ביצוע התעמלות באופן קבוע ושינה מספקת.

## הקשת הירוקה

### מזונות שמומלץ לצרוך מהם באופן מגוון לאורך היום:

- דגנים מלאים** - הדגנים המומלצים הם דגנים גולמיים שלא עברו קילוף ומכילים את כל רכיבי הגרעין השלם כפי שיצר אותם הבורא כגון: חיטה מלאה, כוסמין מלא, שיפון, שיבולת שועל, אורז מלא, גריסים לא מקולפים, בורגול, כוסמת, קינואה, דוחן.
- ירקות** - מומלץ לצרוך לפחות 5 סוגי ירקות ביום, במגוון צבעים ועדיף לצורכם טריים, מבושלים, אפויים או מוקפצים בכמות קטנה מאוד של שמן. רצוי לשטוף היטב ולאכולם בקליפתם.
- פירות** - מומלץ לאכול 2-3 פירות ליום במגוון צבעים. עדיף לצרוך אותם בשלמותם. רצוי לשטוף היטב ולאכולם בקליפתם.
- מים** - השתייה המומלצת ולא כל שתייה מתוקה או ממותקת.



## הקשת הצהובה

### מזונות שמומלץ לצרוך מהם לפחות פעם ביום:

**שמן זית/ אבוקדו/ טחינה/ אגוזים** - שמן הזית הוא המקור לשומן המומלץ ביותר בגלל איכותו התזונתית הייחודית. אבוקדו וטחינה משומשום מלא מגוונים את התפריט ויכולים להוות תחליף לשמן הזית. מגוון אגוזים, שקדים, בוטנים וגרעינים ללא קליה וללא המלחה מומלצים אף הם לצריכה יומית. חופן אישי של מיני אגוזים יכול להשתלב היטב בארוחת ביניים במקום חטיף או מאפה מעובד.

**קטניות** - מומלץ לכלול את הקטניות כגיוון קבוע בתפריט וכתחליף אפשרי למנה הבשרית. הקטניות המומלצים הם: עדשים, שעועית, גרגרי חמוס, פול, תורמוס, אפונה יבשה, לוביה, פולי סויה, טופו ועוד.

**מוצרי חלב או תחליפיו** - מומלץ לצרוך במתינות מוצרי חלב המכילים עד 5% שומן, עדיף בצורה מותססת כגון יוגורט או גבינה. בחרו במוצרים ללא תוספת סוכר או חומרים נוספים אחרים.

## הקשת הכתומה

### מזונות שמומלץ לצרוך מהם מספר פעמים בשבוע, לאו דווקא על בסיס יומי:

**ביצים** - יש לצרוך במתינות תוך שימת לב למקורות מצטברים של ביצים בתפריט כגון בפשטידות ובצקים.

**דגים** - מומלץ לאכול דגים טריים או קפואים. הפחיתו ככל האפשר בדגים מלוחים ומעושנים.

**עוף והודו** - בחרו אותם גולמיים ובשלו אותם לאחר הסרת העור.

## הקשת הוורודה

### מזונות שאפשר לצרוך לעיתים רחוקות:

**בשר בקר** - הגבילו והמעטו בצריכת בשר בקר. בחרו בנתחים רזים והסירו את השומן הנגלה.

## הקשת האדומה

### מזונות שמומלץ להימנע מצריכתם:

**הקשת האדומה** מכילה מוצרים שאינם מומלצים כלל לצריכה כגון: ממתקים, חטיפים, שתיה ממותקת, קטשופ, עוגות ועוגיות מוכנות, אבקות מרק, מזונות מבצק עלים כמו בורקס ורוג'לך ומוצרי בשר מעובד כמו שניצלים מוכנים, נקניקים ונקניקיות.

**צריכת** מוצרים אלו פוגעת בבריאות, מעלה את הצריכה הקלורית ובאה על חשבון צריכת מזון בריא ואיכותי.

**תבלינים ורטבים** - מומלץ להפחית במלח ולהשתמש בעשבי תיבול טריים כמו פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, נענע ועוד, לצד תבלינים מיובשים וטהורים ללא תוספת מלח וחומרים אחרים כגון: פלפל, פפריקה, כמון, כורכום, קינמון ועוד. רטבים לתיבול מומלץ להכין באופן עצמאי. כמו רוטב שמן זית עם לימון ועשבי תיבול, ולהימנע משימוש ברטבים מוכנים כמו קטשופ, רוטב סויה, צ'ילי ואלף האיים. רטבים מסוג זה מכילים הרבה מלח ותוספי מזון.

**שיטות בישול מומלצות** - מומלץ להשתמש בשיטות בישול אשר משמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות, כגון אידוי והקפצה, ולהעדיף הכנה עצמית של מזון מרכיבים גולמיים על פני מזון מוכן מראש או מזון אולטרה-מעובד.

**להרחבה** נוספת ניתן להיכנס לאתר משרד הבריאות ולהעמיק את הידע על ההמלצות התזונתיות החדשות של משרד הבריאות הישראלי.