



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מסונף לפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן בגליל
The BARUCH PADEH Medical Center, Poriya
Affiliated to The Faculty of Medicine in Galilee - Bar Ilan University



Organization Accredited
by Joint Commission International

היחידה לתזונה קלינית

אכילה נכונה ואורח חיים בריא על פי הרמב"ם

לפעמים צריך להודות שהתרופה או החוכמה נמצאת כאן ממש מתחת לאפינו. ההנחיות לתזונה נכונה המומלצות והמדוברות רבות היום, נמצאו כבר לפני מאות בשנים בכתביו העתיקים של הרמב"ם.

הרמב"ם - רבי משה בן מיימון, שחי לפני כ- 900 שנה היה מגדולי הפוסקים בכל הדורות, מחשובי הפילוסופים בימי הביניים, איש אשכולות, מדען, רופא, חוקר ומנהיג. אחד האישים החשובים והנערצים ביותר ביהדות. עליו נאמר "ממשה עד משה לא קם כמשה". הוא כתב ספרים רבים בנושאי דת, פילוסופיה ורפואה. הרמב"ם היה רופא מצליח, שמו הלך לפניו באירופה וארצות ערב, אשר ידע לאבחן מחלות במדויק.

ספרו "משנה תורה לרמב"ם" מביא לנו את המדריך המפורט הראשון לתזונה נכונה שאמורה לשמור עלינו מפני מחלות, בעיות בריאותיות, השמנה, ואף להחזיר את הגוף למשקלו הטבעי והרצוי. לדבריו, בריאות זה מצב של איזון מושלם ומחלה זה מצב של חוסר איזון, רופא טוב, הוא רופא שמטופליו אינם חולים והרפואה הטובה ביותר היא רפואה מונעת. הרמב"ם נהג לומר "היה אתה הרופא של עצמך", הרחק מגופך מאכלים ודברים שעושים לגוף רע וגורמים לו לאבד מעצמו ואמץ לעצמך מאכלים והתנהגויות המרפאים את גופך כי מרבית המחלות לטענתו נובעות ממערכת העיכול. "הנפש היא העושה את הגוף" והטיפול הטוב ביותר הוא שילוב בין תזונה נכונה, פעילות גופנית ומצב נפשי. אמירותיו בנושא המזון והתנהגות אכילה רלוונטיות גם היום וכדאי לאמץ אותם. הוא מבחין בין מזונות התורמים לגוף לבין אלה המחלישים אותו, בין אכילה רגשית ורעב אמיתי, וממליץ כיצד לנהוג באכילה בחברה, כיצד לנהוג שתוקפת אותך מרה שחורה וכיצד לשלב פעילות גופנית. אם תעשו כדבריו, הוא מבטיח, שתגיעו בבריאות גופנית ונפשית לשיבה טובה.

מספר המלצות לדוגמא, מבין כתביו הרבים:

1. **כמה לאכול?** – (הלכות דעת, פרק רביעי הלכה ב')
"לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו, אלא יפחת כמו רביע משבעתו".
כלומר: אל תתפוצצו. תקפידו על רבע פחות. לא חייבים לגמור מהצלחת.
2. **מתי לאכול ולשתות?** – (הלכות דעת, פרק רביעי הלכה א')
"לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב ולא ישתה אלא כשהוא צמא".



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מסונף לפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן בגליל
The BARUCH PADEH Medical Center, Poriya
Affiliated to The Faculty of Medicine in Galilee - Bar Ilan University



Organization Accredited
by Joint Commission International

היחידה לתזונה קלינית

כלומר: יש להקשיב לאיתותי רעב ושובע פנימיים ולציית להם.

3. **לעיסת המזון** - "שתה את מזונותיך"
כלומר: ללעוס היטב את המזון עד כי יהפוך המוצק נוזל.
4. **מקור המחלות** - "וכל החלאים הבאים על האדם אינן אלא מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא את בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים"
כלומר: הרמב"ם מבדיל בין כמות המזון ובין איכותו. כמות גדולה מדי של מזון בריא כמו אכילת סוגי מזונות שאינם בריאים הם מקור המחלות שתוקפות אותנו.
5. **מרווח הזמן בין ארוחות** - "והרוצה לשמור בריאותו, לא יאכל עד שתהיה האצטומכא ריקה מן המאכל הקודם... והדרך הממוצעת שהיא שש שעות".
כלומר יש להקפיד על 6 שעות הפסקה בין ארוחה עיקרית אחת לשנייה, שהקיבה (אצטומכא) תהיה ריקה ואז ניתן למלא אותה שוב. היום ממליצים גם על ארוחת ביניים קטנה כמו פרי.
6. **כמה בכל ארוחה?** - "אכול בבוקר כמלך, בצהריים כאזרח, ובערב כעני".
כלומר: מומלץ לאכול את הארוחות הגדולות בשעות בהן הגוף פעיל, כדי לספק לו אנרגיה. בשעות החשיכה, הגוף נכנס לקצב איטי ולכן כדאי לאכול מעט. מומלץ לוותר על ארוחות בלילה. השעה העדיפה לארוחת הערב, עם השקיעה.
7. **אכילה חורפית וקיציית** - (הלכות דעת, פרק רביעי הלכה ח')
"וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישים מה שהוא אוכל בימות הגשמים."
כלומר: בקיץ אכלו פחות מאשר בחורף.
"בימות החמה אוכל מאכלים הקרים, ולא ירבה בתבליים; ואוכל את החומץ. ובימות הגשמים אוכל מאכלים החמים, ומרבה בתבליים".
כלומר: בקיץ הקפידו על סלטים ומאכלים קרים ובחורף על מרקים ותבשילים חמים ומתובלים.



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מסונף לפיקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן בגליל
The BARUCH PADEH Medical Center, Poriya
Affiliated to The Faculty of Medicine in Galilee - Bar Ilan University



Organization Accredited
by Joint Commission International

היחידה לתזונה קלינית

8. **על היין כותב הרמב"ם** - "תועלות היין רבות מאוד כאשר יילקח כפי מה שראוי, כי הוא אז סיבה גדולה בהתמדת הבריאות ורפואת חליים רבים... והשכרות מזקת מאוד!..."

גם היום, עדיין ממליצים על שתיית יין אדום בכמות מתונה. שתי כוסות ביום לגבר וכוס אחת של יין אדום ביום לאישה. שתייה מרובה לעיתים קרובות עלולה לגרום לחולי, למשל לשחמת הכבד.

9. ועוד כלל אחר אמרו **בבריאות הגוף** כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא עליו וכחו מתחזק ואפילו אוכל מאכלות הרעים (הלכות דעת, פרק רביעי הלכה י"ד) פעילות גופנית שומרת עלינו ומחזקת אותנו גם אם לא תמיד שומרים על אכילה בריאה.

מסתבר 'שאין חדש תחת השמש', מה שהיה נכון אז, נכון גם היום. לאכול "מאכלים טובים" (בריאים), בכמויות קטנות, במרווחי זמן קצובים, ללעוס היטב את המזון, להקשיב לאיתותי הגוף, לשתות אלכוהול במידה מתונה ולעשות פעילות גופנית קבועה וכמו שהבטיח רבנו, תגיעו בבריאות גופנית ונפשית לשיבה טובה.

בברכת הרמב"ם: "הנך מה שאתה אוכל"

גלית מגריל וכרמית אלמוג
היחידה לתזונה קלינית