

חובת השמירה על בריאות גופנו:

הרמב"ם כותב: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים" (הלכות דעות).

"יהיו מזונותיך תרופותיך, ותרופותיך מזונותיך". "הידיעה בכוחות המזונות, קרוב שיהיה מהיותר מועיל בידיעת הרפואה" (פרקי משה, כ').

"כשיאכל וישתה, לא ישים על ליבו לעשות דברים הללו, כדי ליהנות בלבד, עד שנמצא שאינו אוכל ושותה אלא המתוק לחיך, אלא ישים על ליבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואבריו בלבד. לפיכך לא יאכל כל שהחיד מתאוה, כמו הכלב והחמור, אלא יאכל דברים המועילים לו, אם מרים אם מתוקים" (דעות ג,ו).

המזון שאנחנו אוכלים משפיע על התפקוד של כל מערכות הגוף שלנו, מערכת העיכול, מערכת החיסון, השלד והשרירים, העור, הנשימה והתפקוד של כל תא ותא בגופינו.

בנוסף, התזונה שלנו משפיעה מאוד על מצב הרוח שלנו, על רמת האנרגיה, הריכוז, הערנות וטיב השינה.

הנחת היסוד של הרמב"ם היא, שרוב החולאים הבאים על האדם, זה מפני תזונה קלוקלת ומאכלים גרועים.

כאשר מזינים את הגוף במאכלים וחומרים שאינם ראויים לו, ישנה פגיעה בכל מערכות הגוף.

הבריאות הטבעית רואה בתזונה בריאה אמצעי עיקרי להשגת בריאות ולשמירה עליה, כאשר אדם צורך מזון שאינו מתאים לו, הדבר דומה למכונית שמתנדלקת בדלק שאינו מתאים לה, כפי שמכונית זו תינזק, ואולי אף תפסיק לנסוע, כן גופנו ניזוק כאשר תזונתנו אינה מתאימה לנו על פי האנטומיה הפיזיולוגיה והביוכימיה שלנו.

תזונה נכונה מבטיחה שגופנו יקבל את כל היסודות הדרושים לו לגדילה, חילוף חומרים, ריפוי ואנרגיה, ושהגוף לא יינזק מעודף חומרי פסולת ורעלים.

חוסר באבות מזון עלול לגרום למחלות כמו אנמיה, אוסטאופורוזיס, מחלות עצבים ועוד.

תזונה לא נכונה, רוויית עודפי פסולת ורעלים, עלולה להביא למחלות כמו יתר לחץ דם, סוכרת, עודף משקל, מחלות דרכי העיכול, כאבי-ראש ומחלות קשות נוספות.

לתזונה נכונה וטבעית, נקיה מרעלים, יש השפעה מכרעת, ואפילו בלעדית, על תהליך הריפוי הטבעי של הגוף. התפקיד העיקרי של התזונה בעת מחלה, הוא להחזיר לגוף את האיזון הכימי, שהופר כתוצאה מתזונה לא נכונה ואורח חיים לא בריא.

הרמב"ם היה רופאו האהוב ויועצו הנאמן של מלך מצרים, וכששאלו המלך: מנין לי לדעת שאתה רופא טוב? והרי כלל לא חליתי מאז שאתה כאן! **ענה** לו הרמב"ם: העובדה שלא חליתי, היא ההוכחה הטובה ביותר. כי זה תפקידי, למנוע ממך חולי ולא להמתין עד שתחלה ורק אחר כך אחפש דרך איך לרפא את הוד מעלתו.

נאמר בתורה (שמות טו) "כל המִחְלָה אֲשֶׁר שְׁמִתִּי בְּמִצְרַיִם לֹא אֲשִׁים עֲלֶיךָ כִּי אֲנִי יְקֹנֶה רִפְאֶךָ".

ופירש רש"י: "כי אני ה' רופאך" מלמדך תורה ומצות למען תנצל בהם, כרופא המלמד לאדם 'אל תאכל דבר זה פן יביאך לידי חולי'.

כלומר, הרופא הטוב אינו זה שמרפא מחלה, אלא זה שמונע אותה. כדי להיות רופא חייב להבין בתזונה ולהשתמש בה כשיטת טיפול.

אם מקבלים את הנחה זו, שמרבית המחלות קשורות בעיקר לתזונה גרועה, הרי זה מובן מאליו שכל מי שאינו מתמצא בתזונה נכונה, אינו יכול להועיל לבריאות גופו.

מה ההבדל בין מזון לאוכל?

המזון הוא חומר אורגני המצומח או מהחי, שמכיל את היסודות ואת התרכובות הדרושים לגוף ליצירת אנרגיה וחומר גלם לרבייה, לגדילה, להתפתחות, לתפקוד תקין ולריפוי רקמות.

המזונות הנכללים בקבוצת "מזון" זו הם: פירות, ירקות, דגנים, קטניות, זרעים, אגוזים, שקדים, נבטים ונבטוטים.

המזונות הללו, מכילים שפע של ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון, פחמימות מורכבות, שומנים וחלבונים במידה מספקת, וכן את כל החומרים הנחוצים לפירוק וסילוק עודפי פסולת מן הגוף.

המושג "מזון טבעי" היינו מזון הטבעי לאדם, שמתאים לו מטבע בריאותו, והגוף יכול לנצל בלי שיזיק לו.

לפיכך, כל המזון המתועש שיש היום, הוא אמנם אוכל, אבל הוא לא 'מזון', כי הוא לא מזין את הגוף (מזון מלשון להזין), אלא להפך מצטבר באברי הגוף וגורם עם הזמן לכל מיני בעיות ומחלות.

התלות בעולם הצומח:

כאשר חומר אורגני מת, הוא מתפרק על ידי חיידקים, ויסודות שונים חוזרים לאדמה ומשמשים אחר כך ליצירת חומרים אורגניים חדשים.

ישנם 16 יסודות כימיים שהאדם מקבל, היסוד היחיד שהגוף מנצל מן הטבע הוא החמצן שבאוויר, כל שאר היסודות המרכיבים את גוף האדם (אלו הם המינרלים: סידן, נתרן, אשלגן, אבץ, מגנזיום, זרחן, ברזל וכו') מצויים באוויר, במים ובמזון.

היסודות המצויים **במים ובאדמה** נקלטים על ידי הצמח, הקושר אותם אל הפחמן שבאוויר בתהליך ההטמעה, המתבצע בעזרת הכלורופיל שבצמח.

הצמח יונק את המינרלים שבאדמה לתוך השורשים שלו ומעבירים לגבעול (אם זה שיח) או לגזע (אם זה עץ), ובהמשך לענפים ולפירות.

רק הצומח מסוגל לקשור את אנרגיית השמש, וליצור תרכובות אורגניות, מיסודות בלתי אורגניים המצויים באדמה, באוויר ובמים.

בעלי החיים והאדם אינם מסוגלים לחקות תהליך מופלא זה, ולכן הם תלויים בצומח, המשמש מתווך בינם לבין החומרים שבאדמה.

למעשה, הצמח ובעיקר העלה, משמשים בית חרושת טבעי לייצור מזון, רק כאשר נאכל את הירק או הפרי, הגוף שלנו ידע כיצד להשתמש במינרלים הללו ולהפוך אותם להיות זמינים עבורו.

התלות בעולם הצומח היא מוחלטת! האדם אינו יכול ליצור תרכובות מיסודות שונים המצויים בטבע בשפע, זה תכונה בלעדית של הצומח.

ד"ר נורמן ווקר כותב (NATURAL WEIGHT CONTROL):

"כל צמח, ירק, פרי אגוז וזרע, בצורתו הטבעית הוא מעשה מרכבה של מולקולות ואטומים, בתוך האטומים והמולקולות הללו מצויים מרכיבי החיים, המוכרים לנו בשם אנזימים, האנזימים אינם דבר, או יישות, אלא הם עקרון החיים המצוי באטומים ובמחלקות של כל תא חי".

"אנזימים בתאי גוף האדם, הם כמו האנזימים בתאי הצמחים, והאטומים שבגוף הם כמו האטומים שבצמחים. כאשר הגוף זקוק לאטומים מסוימים, כדי לבנות מחדש את תאיו, נכנס לפעולה מעין כוח בניה מגנטי, המרכיב תאים בגופו מאותם רכיבים אטומיים שמקורם במזונות החיים שאנו אוכלים".

מזון אורגני ואנאורגני:

כעת נוכל להגדיר מהו מזון אורגני ומהו מזון שאינו אורגני.

מזון אורגני הוא מזון שהגוף מסוגל להשתמש בו, והוא מגיע דרך הצמחים. מזון שאינו אורגני הוא מזון שמגיע בצורה שאין הגוף יודע כיצד להשתמש בו.

לדוגמה, מינרל הסיידן, אם נאכל הרבה סיד, גיר או תוסף סידן לא איכותי, אמנם נכניס לגופנו סידן, אך הוא לא יהיה אורגני עבורו, כיוון שהגוף לא יודע כיצד להשתמש בו והוא ישקע בדפנות כלי הדם (כמו האבנית שבקומקום המורכבת מסיידן). על מנת שהגוף שלנו יצליח להשתמש בסיידן בצורה זמינה הוא צריך לקבלו ממקור אורגני דרך הצמחים, בעיקר בעלים הירוקים, כמו חסה, סלרי, פטרוזילה, נבטים ירוקים, שומשום, שקדים, מישמש, תאנים, חומוס וכו'.

דוגמה נוספת היא מינרל הנתרן, כאמור המלח מכיל נתרן, אך משום שהוא עבר תהליך ארוך של עיבוד, בתהליך זה מנקים את המינרלים הטבעיים שנקשרים אליו ומוסיפים לו חומרים מונעי התגבשות, לכן המלח המזוקק נחשב עבור גופנו כאנאורגני, ועלול להשפיע לרעה על מערכות הגוף.

כדי לקבל נתרן בצורה אורגנית שהגוף יכול להשתמש בו, נצטרך לאכול גם אותו דרך הצמחים, הנתרן נמצא בכל הירוקים ובמיוחד בסלרי.

כך גם לגבי הויטמינים, למשל, ויטמין C הוא נוגד החימצון רב העוצמה המחזק את מערכת החיסון שלנו. ויטמין C טבעי ניתן לקבל מפירות וירקות, שהם המקור האורגני הזמין שלנו לקבל אותו.

מדוע חשוב לאכול פירות?

הפירות גם שייכים לעולם הצומח, בקיץ יש לנו שפע אדיר של פירות, הם טעימים ומגוונים, וההמלצה היא להנות מהשפע, בכל פרי יש עולם שלם של בריאות.

1. הפירות מכילים שפע של ויטמינים ומינרליים, מים, סיבים, וסוכר טבעי (פרוקטוז).
2. הפירות הינם קלים לעיכול (כחצי שעה), סוכרי הפירות מעניקים לנו אנרגיה זמינה, שמהווה דלק לשרירים ולמוח.
3. הפרות תורמים להוצאת הרעלים מן הכליות ללא נזק, תורמים לבריאות עור הפנים, ומאטים תסמיני הזדקנות.
4. הפירות מכילים כמות גדולה של מים מטהרים וסיבים תזונתיים, וזה בדיוק מה שצריך בשביל שיהיה לפחות התפנות אחת

ליום. מי שסובל מעצירות, ברגע שיתחיל לאכול פירות במיוחד על הבוקר, היציאות שלו ישתפרו.

ואלו הם חלק מהמעלות שיש באכילת פירות ירקות:

1. פירות וירקות מכילים סיבים תזונתיים המסייעים לנקות את הגוף מרעלים, סיבים אלו משמשים כעין "מטאטא" למעיין, ובכך הם סופחים אליהם את הרעלים שהגוף מפריש.
- מחסור בסיבים תזונתיים, גורם לפסולת להישאר זמן רב במערכת העיכול, דבר הגורם לנפיחות וחוסר נוחות, גזים, וריקבון.
- הסיבים תזונתיים מסייעים גם לווסת את התיאבון ואת רמות הסוכר בדם, ולשמור על בריאות ותקינות מערכת העיכול שלך.
- אם בישלנו את הירקות, הסיבים שלהם הפכו להיות מתים, ואין להם את היכולת המגנטית כמו שיש למזון חי. במקום לספוח אליהם רעלים ולפנותם החוצה, נוצרת תכונה הפוכה של הידבקות למערכת העיכול ושל חוסר בתנועתיות והיתקעות המזון במערכת העיכול.
- יש להדגיש, שהסיבים חיוניים לגופנו רק כאשר הם נצרכים כיחידה אחת עם הפרי או הירק. אם נאכל סיבים תזונתיים שהוצאו ובודדו מהמזון (כדוגמת סובין) נזיק לגופנו, משום שהגוף שלנו לא יעכלם והם יפצעו את הרירית ויגרמו לנו לשלשולים.
2. בירקות ועלים ירוקים יש אנזימים המסייעים בתהליך העיכול של מזונות אחרים, לכן מומלץ להתחיל את הארוחה עם ירקות.
3. העלים הירוקים תורמים לאיזון רמת החומציות בגוף.
4. אכילה קבועה של פירות ועלים ירוקים בתפריט היומי, מעלה את רמות האנרגיה ואת הקלילות של הגוף.
5. העלים ירוקים עשירים בכלורופיל, ככל שהעלים ירוקים יותר כך הם מכילים כמות גבוהה יותר של כלורופיל. הכלורופיל מסייע במצבי אנמיה (חוסר דם), תורם לייצור תאי דם אדומים, משפר את זרימת הדם.
6. בעלים הירוקים ישנו פיטוכימיקל חיוני ביותר, הקרוי בשם 'לוטאין', המסייע בחיזוק הראייה, ואף משמש כנוגד חימצון חשוב ביותר לשמירה על בריאות העיניים.
7. פירות וירקות עשירים במינרלים החיוניים לגוף, כגון: ברזל, מגנזיום, אשלגן, ועוד.
8. מקור לויטמין A הנמצא בירקות כתומים - דלעת, בטטה גזר, וכדו'. מחסור בויטמין זה יכול לגרום לעיוורון לילה ולעור יבש.
9. מקור לויטמין C הנמצא בפפאיה, גמבה, תותים, לימון, תפוז, אשכולית, ושאר פירות הדר.
- מחסור ממושך בויטמין C גורם לחולשה, עייפות, 'צפדינה' (חניכיים נפוחות ומדממות) נפיחות בגוף, חוסר יכולת לרפא פצעים.
10. ירקות בעלי עלים ירוקים כהים, הינם מקור לויטמין K ההכרחי להתקשרות הדם ולחילוף החומרים של העצמות.
11. אשלגן מצוי בכמות גבוהה בירקות (תרד, בננות, אבוקדו ועוד). הוא חומר חיוני מאוד לתפקודם התקין של השרירים והעצבים, ולאיזון הנוזלים של הגוף. מחסור באשלגן גורם להיחלשות השרירים, לחוסר תחושה, להתנפחות ולעצירות.

ירקות ממשפחת המצליבים

משפחת המצליבים, עימה נמנים **כרוב** (כרוב סיני, כרוב מסולסל, כרוב ניצנים, קייל), **ברוקולי**, **כרוב ניצנים**, **קולרבי**, **לפת**, **צנון**, **צנונית**, **גרגיר הנחלים**, **כרובית**, **עלי חרדל ורוקט**, היא משפחה ייחודית בשל עושר התרכובות הפעילות המאפיין אותה.

הירקות המצליבים בולטים בעילותם בהפחתת הסיכון לסרטן מסוגים שונים: ריאה, שד, רחם, מעי גס ופרוסטטה (ערמונית).

צריכה מגוונת של ירקות, מכל המשפחות והצבעים, מבטיחה איזון בין התרכובות השונות והשגת התועלות הבריאותיות המגוונות.

כיצד נשלב את העלים הירוקים בתפריט היומי?

1. **את** העלים הירוקים רצוי לאכלם ללא בישול, אלא כשהם במצב החי והטבעי שלהם.

2. **על** מנת שנקבל מהם את מירב הוויטמינים והמינרלים יש ללעוס אותם היטב.

3. **אפשר** להכין מהם שייק או מיץ, סלטים או ממרחים. אפשר לפתוח את הבוקר עם שייק או מיץ ירוק המכילים עלים ירוקים, ובכך תתחילו את היום עם מלא אנרגיה וחיות.

4. **איכלו** בכל יום מנת סלט ושלו בו עלים ירוקים מכל הסוגים.

5. **עם** העלים הירוקים אפשר להכין ממרחי בריאות, ממרחים אלו ישדרגו לכם את שולחן השבת ואת הכריך שלכם ושל ילדכם, וכך תקבלו גם את מנת הירוקים היומית שלכם.

6. **החשפו** כמה שיותר לעלים ירוקים מגוונים, הרבה אנשים מסתפקים בחסה ופטרזילה, לכל עלה יש את הרכיבים התזונתיים שלו, שילוב של כמה סוגי עלים, יעניקו לגוף שלכם את שפע הוויטמינים והמינרלים שהגוף שלכם זקוק להם.

קיימים בשוק היום, שפע של עלים ירוקים שישדרגו לכם את התפריט היומי, כגון: חסה רגילה/עגולה/ערבית/סלנובה, סלרי, סרפד, חוביזה, פטרזילה, כוסברה, שמיר, בזיליקום, גרגיר הנחלים, בוק צ'וי (כרוב סיני), תרד, עולש, כרוב ירוק, ארגולה, עלי קייל, עלי מנגולד, עלי בייבי, ועוד. (כמובן שיש להיזהר מתולעים - כל תולעת חמש לאיון).

איך משכנעים את הילדים שירקות ופירות זה טעים?

אחת הדרכים האפקטיביות להשפיע ולעצב את הרגלי התזונה של ילדנו, ולהרגיל אותם לצרוך יותר ירקות ופירות, היא באמצעות מתן דוגמה אישית.

במקום לקנות חטיפים שמלאים בחומרים המזיקים לגופנו, תקנו פירות וירקות עסיסיים וטעימים, ובכך תתרגלו לאכול בריא.

אם הילדים רואים שאבא ואמא אוכלים סלט גדול, בנחת ובהנאה גדולה, זה שווה יותר מאלף מילים.

בנוסף, הרגילו את ילדכם שהפירות חלק מהנוף של הבית, אל תחביאו את הפירות והירקות בתוך שקית עמוק במקרר, שימו אותם במקום הכי בולט ומושך, כאשר הילד פותח את המקרר זה מה שיראה מול העיניים, הזמינות של הפירות מול העיניים עושה חשק פשוט "לקטוף" מהקערה.

המטרה היא לא ליצור מצב שמצד אחד הורדנו מאכלים לא טובים, אך מצד שני נשארו עם ארון ריק, הילדים ישדרו מצוקה והרגשת רעב.

12. הירקות מחולקים לפי צבעים: **צהוב/כתום** מכילים קארוטנואידים ובפרט בטא קארוטן. **ירוק** מכיל לוטאין. **לבן** חלקם מכילים תרכובות גופרית. **אדום** מכיל ליקופן. **סגול** מכיל אנתוציאנים. **משפחת המצליבים** עשירים מאוד ברכיבי תזונה כגון נוגדי חימצון, קרטנואידים, פוליפנולים.

צהוב - כתום

קארוטנואידים הם משפחה גדולה של צבענים מסיסים בשומן, המקנים לירקות את צבעם הצהוב, האדום והכתום. בטא קארוטן הוא הנפוץ ביותר, והוא גם הופך בגוף לוויטמין A.

הקארוטנואידים הם נוגדי חמצון (אנטי-אוקסידנטים) חזקים, הם מפחיתים את הסיכון למחלות לב וכלי דם, מאטים תהליכי הזדקנות ובעיקר מפחיתים את הסיכון לסרטן. הירקות העשירים ביותר בקארוטנואידים הם: **גזר**, **בטטה**, **דלורית** ו**תרד**.

ירוק

הלוטאין גם הוא נוגד חמצון ממשפחת הקארוטנואידים, המגן על בריאות העין מפני קטרקט, ומפני ירידה בראייה המתרחשת עם הגיל. לוטאין מצוי בעיקר בירקות ירוקים, כמו **חסה**, **תרד**, **סלרי**, **קישואים**, **מלפפונים**, **ברוקולי**. וירקות תרמיל כמו **שעועית ירוקה**, **במיה** ו**אפונה**.

ירקות ירוקים עשירים גם **בחומצה פולית**, ויטמין החיוני במניעה של טרשת עורקים, וחיוני במיוחד לנשים הרות, למניעת מומים מולדים במערכת העצבים של התינוק.

לבן

הירקות הלבנים מכילים תרכובות גופרית (מולקולות המכילות יחידה אחת או יותר של גופרית), התרכובות נוצרת כתוצאה מפירוק של החומצה האמינית ציסטאין.

לקבוצת הירקות הלבנים משתייכים **תפוחי אדמה**, **כרובית**, **קולרבי**, **לפת**, **שום**, **בצל**, **ופטריות**. תרכובות גופרית מקנות לבצל ולשום את חריפותם, וגורמות לדמע בעת קילופן או חיתוכן.

חלק מתרכובות הגופרית משפרות את פעילות האינסולין ותורמות לאיזון אצל הסובלים מסוכרת.

גם ירקות מצליבים (ראה לקמן) מכילים תרכובות גופרית, המקנות להם את ריחם הייחודי.

אדום

הליקופן הוא פיגמנט אדום ממשפחת הקארוטנואידים, המצוי בעיקר בעגבנייה, ככל שהעגבנייה מבושלת ואדומה יותר, כך גבוהה תכולת הליקופן שבה. ירקות אדומים נוספים הם: **פלפלים אדומים** (כולל החריפים), **צנון וצנונית**.

הליקופן מגן על הלב וכלי הדם. הליקופן מצטבר בגוף בעיקר בערמונית, ולכן התועלת המוכחת ביותר שלו היא בהפחתת הסיכון לסרטן הערמונית.

סגול

אנתוציאנים יעילים מאוד בהגנה על תפקוד כלי הדם, ובמניעת טרשת עורקים. מצויים בירקות סגולים כמו: **חצילים**, **כרוב סגול**, **בצל סגול** ו**ארטישוק**, **ענבים סגולים**, ומקנים ליין האדום את סגולותיו הבריאותיות.

• **ויטמינים** - רגישים לחום ומרביתם נפגעים ונהרסים בחשיפתם לחום גבוה וממושך.

• **אנזימים** - הנמצאים במזון (מן הצומח) המסייעים לעיכול המזון, נהרסים בחום של למעלה מ 48 מעלות צלזיוס.

• **סיבים תזונתיים** - אם בישלנו את הירקות, הסיבים שלהם הפכו להיות מתים וכעת אין להם את היכולת המגנטית כמו שיש למזון חי, במקום לספוח אליהם רעלים ולפנותם החוצה, נוצרת תכונה הפוכה של הידבקות למערכת העיכול, ושל חוסר בתנועתיות והיתקעות המזון במערכת.

ובכל זאת, מי מאיתנו לא אוהב אוכל מבושל? הכלל הוא שאם אנחנו מבשלים, כדאי לבשל כמה שפחות.

בישול מעל לרבע שעה מוריד את הערכים התזונתיים שבמזון בצורה משמעותית, נשתדל לקצר את תהליך הבישול ונקפיד לסיים את הבישול אחרי רבע שעה לכל היותר.

הדרכים האידיאליות לבישול מהיר ופחות הורס, זה אידוי בסיר אידוי. זהו סיר בעל 2 קומות, כמו סיר של קוסקוס, אשר חלקו העליון מחורר, כדי שהמים יאדו את הירקות שבו, מרגע הרתיחה נכניס את הירקות ונאדה כאמור עד רבע שעה.

מהם אנזימים ומה תפקידם בגופנו:

האנזימים הינם מולקולות (תרכובות כימיות) הבנויות מחלבון ומינרל, או מחלבון וויטמין.

האנזימים משמשים בכל התהליכים הביו כימים בגוף, בלעדיהם לא תתכן כל פעילות כימית בגוף.

האנזימים פועלים ללא הרף בגוף והם מתבלים במהלך פעילותם, אי לכך, הגוף צריך לייצר כל הזמן אנזימים חדשים.

עם הזמן יכולת הגוף לייצר אנזימים יורדת, ובגיל 65 פועלים בגוף כשליש מהאנזימים הנחוצים לו. קצב היחלשותו תלוי בנתונים תורשתיים ובהרגלי תזונה ואורח חיים.

למעשה, קיימות שתי קבוצות של אנזימים:

1. **אנזימים מטבוליים**: אנזימים הנמצאים בתאים ובדם ואחראים על פעולת חילוף החומרים של התא (מטבוליזם), שזה כולל: סילוק עודפי הפסולת הרעילים, בניית תאים חדשים, תהליך חלוקת התאים. ולפעילות תקינה של מערכת החיסון בהגנתה על הגוף.

2. **אנזימי עיכול**: אנזימי עיכול מופרשים במערכת העיכול, לצורך פירוק מזון ואספקת "אבות המזון" להם הגוף שלנו זקוק. מחסור באנזימי עיכול מפחית את הזמינות של האנזימים המטבוליים.

כיצד מתבצע עיכול המזון על ידי אנזימים:

מזונות שונים, זקוקים לאנזימי עיכול ורמות שונות של חומציות ובסיסיות בקיבה, וזאת על מנת להתפרק והתעכל בצורה הטובה ביותר.

גופנו מסוגל לספוג רק יחידות בודדות של מזון ולא יחידות מורכבות, מי שאחראי לפירוק הזה אלו הם האנזימים.

תפקיד האנזימים הוא לפרק את המזון, באופן כזה שיאפשר לגוף לספוג אותו.

מערכת העיכול בגופנו בנויה ממספר איברים, אנזימי עיכול מופרשים לאורך מערכת העיכול, במטרה לפרק את המזון, חלק מהאנזימים מופרשים על ידי בלוטות הרוק, רירית הקיבה והמע, הכבד וכיס המרה, אבל היצרן הגדול ביותר של אנזימי עיכול הוא הבלב.

הילדים זקוקים בבוקר לאנרגיה, ולכן כדי להתחיל את היום באכילת פירות, כיון שהם המזון האידיאלי עבורם, העיכול של הפירות בקיבה הוא פשוט וקל, הם אוכלים אותם ומקבלים אנרגיה מהסוכר הטבעי שבהם.

כשהילדים מתיישבים לשולחן לארוחת צהרים או לארוחת ערב, ובעוד הסירים מתבשלים, תגישו לילדים צלחת עמוסה עם ירקות חתוכים, הילדים יתחילו את הארוחה בנשנוש של הירקות, ורק אחר כך נגיש להם את המנה המבושלת.

אפשר גם לשתף אותם בחיתוך הסלט, כשהילדים חותכים את הירקות לסלט, בינתיים הם מנשנשים מה שהם חותכים תוך כדי.

כשיוצאים לפיקניק וכדו', נחתוך להם לדרך בקופסה גדולה פירות או ירקות, כשיוצאים מחוץ לבית התאבון מתעורר, והילדים זוללים כל מה שמביאים להם.

לבית הספר, הכינו להם כריך מזין ובריא (טחינה, אבוקדו, חמאת בוטנים) עם צירוף של ירקות ועלים ירוקים.

שימו להם פירות עסיסיים בתיק, כדי שיאכלו אותם בהפסקות.

ככל שנקדים להרגיל אותם לטעמים הבריאים, זה יהיה הטעם הנרכש שלהם.

למשל, אם ניתן לפעוט לשתות חלב שקדים זה יהיה עבורו הטעם של החלב אליו הוא יתרגל, וכשניתן לו פתאום לשתות חלב פרה הוא מייד ירק אותו.

ניתן לראות פעוטות המלקקים בהנאה שייקים ירוקים, בעוד שמבוגרים לעיתים מעקמים פרצוף לטעם הלא מוכר הזה.

ילדים שאכלו תזונה עשירה בפירות וירקות, השיגו ציוני IQ גבוהים יותר בהשוואה לילדים שצרכו מזונות מלאים בשומן מעובד וסוכר.

מדוע עדיף לאכול את המזון כשהוא חי ולא מבושל:

בתהליך הבישול עובר המזון שורה של שינויים כימיים ופיזיקאליים, שמשנים את המבנה הטבעי של מרכיבי המזון.

שינויים אלו הורסים את "אנרגיית החיים", ופוגעים במרכיביו ומפחית מערכם התזונתי, בתהליך הבישול מתחרשים הדברים הבאים:

• **שומנים** - החום הנוצר בזמן הבישול גורם להתפרקות כימית שלהם, אשר יוצרת חומצות שומן חופשיות שהגוף אינו מסוגל לעכלן. חומצות אלו, משבשות את תהליך העיכול של מזונות אחרים והופכות לרעילות לגוף.

• **חלבונים** - חום הבישול מגביר את קצב תנועת האטומים שבחלבון, וגורם לחומצות האמינו המרכיבות אותו להתפרק, ובייחוד החומצה האמינית ציסטאין שבייחוד רגישה לחום.

בישול יתר גורם לחומצות האמיניות ליזין וגלוטאמין להיצמד אחת לשנייה, דבר שמעכב את עיכולן.

בנוסף לכך, חימום עלול לגרום למולקולת הסוכר להיצמד לחלבונים, אפקט הקרוי ריאקציית מיילארד (Maillard reaction), מצב זה גורם לכך של'יזין' לא יכול להתעכל, מה שמוריד את עיכוליות החלבון.

• **מינרלים** - הכמות גבוהה שלהם הולכת לאיבוד בזמן הבישול.

רוב המזון נע למעי הדק שם מצויות הפרשות הבלב המכילות את האנזימים עמילאז, טריפסין וליפאז.

ישנם אנזימים מפרקי חלבון, אנזימים מפרקי פחמימות, ואנזימים מפרקי שומנים, כל אנזים פועל בחלק מסוים של מערכת העיכול.

כ-90% מספיגת המזון מתבצעת במעי הדק, רק מזון מפורק לחלקיקים קטנטנים, יכול להיספג לנימי הדם והלימפה הקטנים המצויים בדופן המעי הדק, ולהגיע לכל התאים בגוף.

למעשה האנזימים פועלים כמו מספריים, הם חותכים את השרשראות הארוכות ליחידות בודדות, כאשר, **שרשראות ה'ר' סוכר'** (=עמילן) נחתכות ל'דו סוכר' ו'חד סוכר' (גלוקוז). **שרשראות החלבונים** מתפרקות לחומצות אמינו בודדות. ו**שרשראות השומנים** (בעיקר הטריגליצרידים) מתפרקים לחומצות שומן ולגליצרו.

הפה הוא האיבר הראשון במערכת העיכול המפריש אנזימים.

הפירוק הראשוני של האוכל מתרחש בפה, עם כניסת המזון לפה ולעיסתו היטב, השיניים מפרקות את האוכל לפיסות קטנות יותר, האנזימים הנמצאים בפה מפרשים בעיקר מבלוטות הרוק, ומתחיל העיכול הראשוני.

למשל, אנזים ה'**פתיאלין**' הנמצא ברוק, תפקידו לפרק תחילה את העמילן ממולקולה של 'ר' סוכר' (פחמימה מורכבת) למולקולה של 'דו סוכר' (מולטוז), כשהמזון מגיע לקיבה הוא ממשיך להתעכל על ידי אנזים ה'**עמילאז**' ההופך את ה'דו סוכר' ל'חד סוכר' (גלוקוז) כדי שיוכל להיספג בגוף.

כאשר אנו אוכלים חלבונים מן החי כבשר ודגים, המצריכים עיכול בסביבה חומצית גבוה בקיבה, אזי אנזים ה'**פפסין**' (באמצעות חומצות מלח HCl) מפרק את החלבונים ליחידות גדולות שנקראות פפטונים, המשך הפירוק מתבצע במעי הדק על ידי אנזים ה'**טריפסין**', ההופך את החלבונים לחומצות אמינו.

כאשר אנו אוכלים מזון שומני, אנזים ה'**ליפאז**' מיוצר בבלב ומופרש למעי הדק, תפקידו לפרק שומנים לחומצות שומן ולגליצרו.

כמות אנזימי העיכול:

ילידים ישנה כמות רבה מאד של אנזימים, ככל שאנו מתבגרים כמות האנזימים בגופנו הולך ופוחת.

זוהי אחת הסיבות שילדים מעכלים אפילו מזונות קשים ללא שום בעיה, לעומת זאת, מבוגר שאוכל את אותו מזון עלולים להתעורר אצלו סימפטומים עיכוליים לא נעימים (גזים, בטן נפוחה, עצירות, צרבת וכו').

למעשה, האנזימים מתחדשים בגופנו לקראת כל ארוחה, אך למרות זאת כמות הייצור שלהם מוגבלת.

ולכן אם אנו נעמים מזון רב מידי בארוחה אחת, לא יהיו לנו מספיק אנזימים כדי לפרק ולעכל את המזון, הדבר יגרום לריקבון המזון, ומי שיבוא לפרק את המזון במקום האנזימים יהיו החיידקים.

ברגע שחיידקים מפרקים מזון שנרקב נוצר תסיסה (כמו שקורה באוכל שמונח בטבע ומפורק על ידי חיידקים), ועלול להיגרם לנו תופעות לא נעימות במערכת העיכול, כמו: גזים, כאבי בטן, נפיחות, שלשולים, צרבות, בחילות, וכו'.

כדי שהעיכול שלנו יהיה תקין בזכות האנזימים, אנו לא נעמים מזון רב בארוחה, אלא נשתדל לסיים אותה בתחושה של שובע נעים ולא "להתפוצץ".

כיצד נגביר את כמות האנזימים?

כאשר נצרוך מזון חי (בלתי מבושל) מן הצומח: פירות, ירקות, עלים ירוקים, נבטים, אנו נקלוט לגופנו אנזימים מהמזון עצמו.

כשאנחנו לועסים את המזון כמו שצריך, אנחנו משחררים את האנזימים שנמצאים במזון ועוזרים לתהליך העיכול. כשהאנזימים לא עסוקים בלעכל, "הידיים" שלהם פנויות לשאר מטלות הבית, כמו פינוי תאים מתים, הריסת תאים סרטניים או וירוסים, חידוש העצמות, העור, הדם, השרירים ועוד המון דברים טובים.

ככל שנצרוך אנזימים רבים יותר מהמזון, כך פעילותם של האנזימים השונים בגוף (המטבוליים) תתחזק ותשתפר בהתמדה, ובנוסף הצורך לאלץ את הגוף לייצר אנזימי עיכול יפחת.

אנזימים הם מולקולות הבנויות מחלבון, וחלבון כידוע רגיש לחום, ולכן בישול המזון מעל 48 מעלות, הורס את האנזימים.

כללים לאכילה נכונה:

הוצאת פסולת מהגוף בזמן:

הרמב"ם כותב: "ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו (גדולים) יעמוד מיד".

כאשר הגוף משדר לך שאתה צריך להתפנות ולהוציא את הפסולת מגופך, אל תתמהמה אפילו לרגע אחד.

לפחות 30% מהאוכלוסייה מתפנים באופן חלקי. כאשר הפינוי אינו מלא, תוצרי פסולת שנמצאים בתהליך ריקבון, מייצרים גירוי מתמשך למעי, והמעי מגיב באמצעות הפרשה רירית מעל שכבת הריקבון.

הפרשה זו יוצרת שכבה הנקראת 'שכבת פלאק', אצל רוב האוכלוסייה שכבת הפלאק במעי לא מצליחה להתפנות החוצה, ושכבת הריקבון משמשת מצע לחולי מעיים ולזיהום הדם.

למעי הגס חשיבות רבה בתהליך הניקוי והפינוי, אך לעיתים מתקשה המעי לבצע את עבודתו, אם זה בשל תזונה לקויה, או חוסר פעילות ושיבה ממושכת במשך היום. או ישיבה בשירותים בתנוחה שאינה מותאמת למעך הגוף.

לפני עידן האסלה היו מתפנים בתנוחה של כריעה, לכריעה יש מספר יתרונות:

1. למעי לוקח כ-51 שניות לפעול, לעומת 130 שניות בתנוחת הישיבה.
2. בכריעה נדרש רק 1/3 מהמאמץ שהגוף משקיע ביציאה.
3. ההתרוקנות היא מלאה ויוצאת יותר צואה.
4. מונע טחורים, עצירות, פיסורה.
5. הגנה על העצבים השולטים בפרוסטטה (בלוטת הערמונית), שלפוחית השתן והרחם מפני מתיחת יתר ונזק.

מומלץ לשים שרפרף מתחת לרגלים, כדי שהברכיים יהיו יותר למעלה (כדרך שהיו מתפנים לפני המצאת השירותים).

אם אתם עושים שיפוץ בשירותים או מחליפים אסלה, תקנו אסלה נמוכה על מנת שהברכיים שלכם יהיו יותר למעלה.

עצירות:

הרמב"ם כותב (דעות ד, ד'): "מי שמששה נקביו או מי שמעיו קשין (עצירות), אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש".

פעילות מעיים תקינה, פירושה יציאה קלה פעמיים עד שלוש פעמים ביום.

הגורמים לעצירות הם: תזונה לא נכונה, חוסר פעילות גופנית, התאפקות, מתחים נפשיים.

מזון מתועש, מבושל, ריבוי אכילת עמילנים (פחמימות ריקות כלחם לבן אורז לבן, עוגות ועוגיות וכו') וחלבון מן החי (בשר ודגים), גורמים לצואה להיות דביקה, מה שיקשה על יציאתה, ואף יגרום לה להתקשות על דפנות המעי.

כאשר אין איזון בין מה שמוכנס לגוף לבין מה שיוצא ממנו, נחשב הדבר לעצירות.

העצירות מתבטאת בהיחלשות הפריסטולטיקה של המעיים, בשינוי צורתם ובחסימות שונות.

ככל שעובר הזמן והעצירות מתמשכת, כך נוצר לחץ על האברים הפנימיים; המעי הרחבי צונח ולוחץ על הרחם החצוצרות והשחלות ומשבשש את תפקודן.

השימוש בחומרים משלשלים אולי מספקים תוצאות מידיות של עזרה בשחרור העצירות, אך אינו פותר את בעיית העצירות ואף מחמיר אותה, וגורם נזק לשאר הגוף.

החומרים המשלשלים, הם למעשה רעלים, כאשר הם נכנסים לקיבה, הגוף מזהה אותם בתור רעל ומפליט אותם החוצה עם הפסולת, כדי שלא יכנסו לדם וירעילו את הגוף, אם תיתן לאדם מת סם משלשל לא יקרה לו כלום.

שימוש קבוע בחומרים משלשלים יגרום למעיים להיות עצלות, וזה משום שהמעי הגס שלנו הוא שריר, וכמו כל שריר אחר בגוף, אם אנחנו לא משתמשים בפוטנציאל שלו, הוא הופך עצלן.

לרוב חומרים כאלה הם גם משתנים ויכולים לגרום לאובדן נוזלים וחומרים אחרים בגוף, כגון אשלגן ומגנזיום הקשורים לעיכול האוכל, לאורך זמן, חוסר בנוזלים ובחומרים חיוניים אחרים, מעמיד את הגוף במצב לא בריא בכלל.

ובנוסף רעלים אלו מגרים את רירית מערכת העיכול, ולקייחתם בתדירות יגרום **למחלות במערכת העיכול**, כגון דלקות כרוניות במעיים (קרוהנס וקוליטיס), וכן לעקרות, להפלות, ללחץ דם נמוך, לנטייה לעילפון ולהיפוגלסמיה (מיעוט סוכר בדם).

כשיש חולי במערכת העיכול, זה גורם לספיגה לקויה של אבות המזון (מינרלים, ויטמינים, שומנים וחלבונים) הדרושים לתפעול הגוף, חוסר באבות המזון יגרום למחלות, כגון: אנמיה, אוסטאופורוזיס, דלקת מפרקים, נשירת שיער, ועוד.

הטיפול האמיתי לעצירות:

להימנע מקמח לבן ומוצרים - עצירות נובעת בעיקר מתזונה לא טובה שמייצרת צואה דביקה או קשה מידי, ולכן יש להפסיק לצרוך לחם לבן ועוגות וכדו' המיוצרים מקמח לבן ושומנים מוקשים, הגורמים לצואה להיות דביקה, גם אכילת מזון מבושל ומטוגן (במיוחד מזון עמילני), יגרום לעצירות.

צריכת פירות וירקות חיים ודגנים מלאים - בכדי ליצור צואה מגובשת ורכה שיוצאת בקלות וללא מאמץ, צריך לשלב בתזונה הרבה פירות וירקות חיים, ולאכול דגנים מלאים, הסיבים שיש בהם יוצרים צואה מגובשת ורכה, ולא דביקה או קשה מידי.

כדאי לשלב בתחילת כל ארוחה סלט ירקות גדול עם הרבה עלים ירוקים.

את הבוקר מומלץ לפתוח עם פרוט או מיץ פירות שמעודדים יציאה.

לאכול רק כשרעבים - כשאוכלים בעוד המזון הקודם טרם התעכל, הדבר גורם להיווצרות שכבת פסולת יבשה על דפנות המעיים, ולכן יש לאכול רק כשרעבים, ולא לאכול סתם ככה כי הציעו לי עכשיו איזה מאכל, ואפילו אם זה לעילוי נשמת וכדו', תחוס קודם על נשמתך ואז על נשמת אחרים.

לעסו את המזון היטב - השיניים הן המסייע הראשי במהלך העיכול. לעיסה מוקפדת של המזון מסייעת לעיכולו במערכת. בעת הלעיסה הרפלקסים של הקיבה והמעיים הופכים לפעילים, וגם האותות העצביים המגיעים אל שרירי הקיבה מעלים את האקטיביות שלה ומונעים עצירות.

מים על קיבה ריקה - על מנת שהקיבה תתעורר ותתחיל לעשות את המוטל עליה, שתן כוס מים פושרים מיד לאחר ההשכמה. מים פושרים גורמים למיצי המרה לצאת, ואלה, בתורם, מזרזים את תנועת הקיבה ואת ריקונה.

הוספת חצי לימון סחוט לכוס המים הפושרים תעזור יותר להוציא פסולת תקועה. (שתית לימון עם מים חמימים תעזור לניקוי הכבד והכליות).

עשו עיסוי לבטן - מדי בוקר לאחר ריקון שלפוחית השתן, עסו בתנועות מעגליות באמצעות שלוש אצבעות את האזור הנמצא למטה ושמאלה מהטבור. הדבר יזרז את הפעילות של המאסה הצואתית. אם הדבר לא עוזר, אפשר לפנות למומחה למסז' וללמוד את הטכניקה ממנו.

הליכה ופעילות גופנית - אצל אלה אשר מרבים לשבת וממעטים לנוע, המזון נתקע לפרקי זמן ארוכים יותר, על מנת למנוע זאת, מומלץ לבצע פעילות גופנית ומספר תרגילי התעמלות פשוטים.

תרגילי תנועתיות בפיזיותרפיה לשיפור תנועת המעיים ולמניעת עצירות - שכיבה על הגב, שתי הרגליים ישרות/או כפופות, יש לקרב רגל אחת לבית חזה ולהניע אותה אל החזה בניעות קלות במעגלים. בהמשך יש להחליף רגליים. ניתן גם לבצע את התרגיל עם שתי ברכיים אל החזה. מיון: יש לחזור על התרגיל 3 פעמים ביום, למשך כדקה לכל רגל, ודקה נוספת לשתי רגליים.

תנוחה בשעת אכילה:

רבותינו אמרו (גיטין ע.): "שלושה דברים מתיזין (שוברים) גופו של אדם, ואלו הן: אכל מעומד ושתה מעומד..."

הרמב"ם כותב (הלכה ג'): "**לעולם כשיאכל אדם ישב במקומו או יטה על שמאלו**".

הרמב"ם מלמדנו שיש לשבת ולאכול בנחת, לא אוכלים בעמידה, הליכה או תוך כדי פעילות גופנית כל שהיא.

דבר נוסף, הרמב"ם מציין בדבריו את הנטייה לצד שמאל, הכבד נמצא בצד ימין וכשנוטים לשמאל, הכבד נשען על הקיבה ומחמם אותה, ובכך עוזר בעיכול המזון.

אכילה בשמחה:

שלמה המלך אמר: "לך אכל בשמחה לחמך ושתה בלב טוב ויננך", (קהלת ט, ז). "טוב פת תרבה ושלנה בה מפת מלא ונבחי ריב" (משלי יז, א).

כשאדם במצבי לחץ, מתח, תסכול, חרדה, שעת מלחמה, וכדו', הגוף מייצר הורמוני לחץ (כדוגמת האדרנלין), כל זמן שההורמונים האלו נמצאים בזרם הדם, הם גורמים להשבתת הורמון הגסטרו האחראי לייצר חומצות מיצי ואנזימי עיכול, כך שהמזון יישאר בקיבה ללא פירוק, מה שיגרום לתסיסה מוגברת וריקבון האוכל.

אפילו ביצוע משימות אחרות בזמן הארוחה, עלולים להפריע לספיגת חומרי ההזנה.

אדם שחוזר לביתו עייף מעבודתו, ינוח מעט וימתין עד שעייפותו תפוג במקצת, ורק לאחר מכן יפתח בסעודה.

מאידך, כאשר אוכלים בשמחה עיכול המזון יהיה טוב יותר.

לכן בשעת האכילה, נסו להירגע ככל האפשר ותאכלו ביישוב הדעת וברוגע, אל תעסקו בדברים אחרים, כגון בשיחת טלפון, צפייה במחשב, עבודה וכדו'.

התמקדו בצלחת שלכם, ונצלו את ההזדמנות להתענג על כל ביש, כך מערכת העיכול שלכם תקדיש את כל כולה לעיכול וספיגה תקינים.

אין לאכול בערב סמוך לזמן השינה:

הרמב"ם (כותב דה), "לא יישן סמוך לאכילה, אלא ימתין אחר אכילה כמו שלוש או ארבע שעות".

בשעת השינה הגוף צריך להפליט רעלים לנוח ולחדש את עצמו. בזמן שעות השינה שבילילה מערכת העיכול צריכה מנוחה מוחלטת, כדי שתוכל להתנקות משאריות המזון שבה, לנוח מעבודת היום, ולהתכונן לשיקום איבריה, ולניקוי הכללי של הגוף כולו כשאוכלים בשעות מאוחרות וסמוך לשינה, העיכול יהיה חלש מהנדרש, ולא זו בלבד אלא שתנוחת השינה לא תאפשר לאוכל המעוכל לרדת למטה במורד המעיין, מה שיגרום לשהייה יתירה בקיבה ובמעיים ולריקבון, מכאן באה תחושת הבחילה של האוכלים בלילה כאשר קמים בבוקר.

במקום שמערכת העיכול והגוף כולו יעסקו במנוחה ובשיקום לאורך שעות השינה הם נאלצו לעסוק בהתמודדות עם העיסה המצחינה, דבר זה מוליד בסופו של דבר מחלות.

מי שאוכל מאוחר בלילה, ובראשית הבוקר ארוחה כבדה, כגון לחם וכד', נמצא שמערכת העיכול שלו עובדת כ-24 שעות ביממה.

לכן כשלוש שעות לפני השינה, ובשעות מאוחרות של הלילה (מעל 22:00), אין לאכול מאכלים שדורשים עיכול זמן רב, כגון: חלבונים, עמילן, שומנים, מפני שדם ואנרגיה רבים מושקעים בקיבה לצורך עיכולם, ובכך נגזלת המנוחה מן הגוף.

אם בכל זאת חייבים להכניס משהו לבטן העדיפו פרות הקלים לעיכול, כגון תפוח, אגס, אפרסק, נקטרינה, וכדו'.

אכילה בשעות הלילה נובעת לרוב מדילוג על ארוחת, הגוף מבין לפתע את החסך שנגרם לו, ואת נחיצות חומרי הגלם הדרושים לתפקודו, ומכאן מתחילים התקפי האכילה והשיטוט הבלתי פוסק בין המטבח לסלון.

אם בכל זאת, אכלנו לאחר השעה עשר בלילה, כגון שהיינו באירוע וכדו', נעשה חסד עם גופנו, בכך שלמחרת נאחר את זמן הארוחה, משום שהגוף עדיין בתהליך של פירוק המזון של היום הקודם.

הטווח המומלץ כדי לתת מנוחה לקיבה מארוחת הלילה, הוא מינימום כ-12 שעות, ולכן המתינו 12 שעות מרגע שסיימתם לאכול עד לאכילה הבאה.

למשל, אם ביום רגיל, אם אתם מסיימים לאכול בשעה 20:00 תכלו לאכול שוב ב-8:00 בבוקר. אפשר לשתות מים או מיצים או לאכול פירות בינתיים.

אכילה על קיבה ריקה ולא מליאה:

הרמב"ם (כותב): "ולא יאכל אדם עד שיבדוק עצמו יפה יפה, שמא יהיה צריך לנביו".

עוד כותב הרמב"ם: "ומדרכי הנהגת הבריאות, שלא יכניס מאכל על מאכל, ולא יאכל אלא לאחר הרעב הצורך, ותהיה האצטומא (קיבה) נקייה". (הנהגת הבריאות שער א' 4).

הרמב"ם מדגיש את החשיבות לאכול על קיבה ריקה, דהיינו רק לאחר שהוצאנו את הפסולת מהאכילה הקודמת, במיוחד בארוחת הבוקר.

בספר הזוהר (ח"ב דף קנד) אומר רשב"י: "בר נש לא יתקרב למיכל מזונא דליה אלא בנקיותא, ועל דא אצטריך בר נש לפנא גרמיה בקדמיתא עד דלא אכל מזונה, דאיהו טב לבר נש ובריא ותיקונא דגופא".

ותרגומו: לא יאכל אדם את מזונו אלא בנקיות, ועל כן צריך להתפנות לפני שאוכל מזון, וזה טוב לאדם ובריאות ותיקון הגוף.

כאשר הקיבה עסוקה בפירוק ארוחה קודמת, במיוחד כאשר הארוחה הקודמת הייתה חלבנית או שומנית, כל מאכל נוסף שמתווסף, "מחכה" לתורו ובינתיים תוסס, ובעצם הופך לפסולת.

ולכן מי שמערכת העיכול שלו עדיין מלאה במזון, כגון שאכל מאוחר בלילה, וכן בימי ראשון שבדרך כלל האוכל של סעודות שבת עוד לא הספיק להתעכל כראוי, יפתח את היום באכילת פירות או מיצים, ורק לאחר שירגיש שהקיבה ריקה יאכל.

חימום הגוף לפני האכילה:

הרמב"ם (דעות): "לא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכה או יתגעע בגע אחר. כללו של דבר: יענה גופו ויגע כל יום בבוקר עד שיתחיל גופו לחום, וישקוט מעט עד שתתישב נפשו ואוכל. ואם רחץ בחמין אחר שיגע הרי זה טוב, ואחר כך שוהה מעט ואוכל".

הרמב"ם מדגיש את חשיבות חימום הגוף על ידי פעילות ספורטבית קודם הארוחה, אך בזמן הארוחה חשוב שהנפש תהיה רגועה ונאכל בשמחה.

לכן רצוי לעשות לפני כל ארוחה פעילות קצרה, כגון: כמה דקות ריצה, סקוויים, תרגילי ידיים, מתיחות, ועוד.

אין לעשות פעילות ספורטבית לאחר האכילה:

אנו זוללים כמויות מוגזמות, "הסכר נפתח" ואנחנו רק רוצים לאכול עוד ועוד, וחוזר חלילה. יתרה מזאת, בזמן של אכילת יתר והשמנה, משתבשת גם הרגישות של המוח שלנו להורמון השובע (לפטין), כך שלא חשים בשובע והזליה אף מחמירה.

5. אכילה רגשית וכדו' - לפעמים אנחנו עלולים לחוש תחושת רעב ולהשתוקק למזון "מנחם", כדי להסיח את דעתנו מהגורמים שמעיקים עלינו.

כמות האוכל בארוחה:

הרמב"ם כותב (הלכות דעות): "לא יאכל אדם עד שתמלא כרסו, אלא יפחית כמו רביע משבעתו". "החכם אינו אוכל אלא מבשיל אֶחָד או שניים ואוכל מִמֶּנּוּ כְּדֵי סִיּוּ וְדִין, הוּא שְׁאֵמַר שְׁלֵמָה (משלי יג-כה) 'צדיק אכל לשבע נפשו'".

עוד כותב רמב"ם: "ובעבור זה הצורך [הנזק] הגדול הזהירו כל הרופאים מן השובע, וציוו, שימשוך [אדם את] ידו מן האכילה בעוד התאוה דביקה בו, קודם שתסור, וישמור ממשכית האיצטומכא (=הקיבה) ומילואה". (ספר הנהגת הבריאות שער ראשון, 1).

הרמב"ם אומר שצריך תמיד להשאיר מקום פנוי בקיבה, ולהפסיק לאכול בעוד שהוא תאב לאכול עוד, ולא למלא את תאוותו.

לדוגמא, אם אדם שבע אחרי 4 פרוסות לחם, אזי יש לו לאכול 3 פרוסות.

יש עצה לדעת האם אכלתם מספיק, אוכלים פחות ממה שרגילים (נניח 2/3 מנה ממה שרגילים). עושים הפסקה של 5-10 דקות, ולאחר מכן שואלים את עצמכם: "האם אני עדיין רעב", בדרך כלל התשובה היא שלילית, וזה סימן שאכלנו מספיק.

יש להעדיף לאכול בצלחת קטנה יותר, אנשים שאוכלים בצלחת קטנה יותר, אוכלים פחות.

אם אחר אכילתכם נופלת עליכם כבדות, עייפות וכדו', זה אומר שהעמסתם על המערכת יותר מהראוי לה.

ברוב המקרים הרצון לאכילת יתר מתעורר ממקום רגשי, שעמום, תאוה, ולא מתוך רעב. היו קשובים לגופכם ואיכלו במידה המדויקת עבורכם כך שתחושו טוב ונוח בעיכול לאחר הארוחה.

מזון מעובד או מתועש כגון חטיפים, וכן מאכלים מלוחים, מסוכרים, מתובלים וכדו', גורמים לגירוי בלוטות הטעם שבלשון, ולאכילת יתר אף שהאדם לא רעב.

יצרני המזון שמים בחטיפים ובעוגיות ובמוצרי המזון, כמויות של מלח וסוכר וחומרי טעם וריח, כדי לגרות את בלוטות הריח והטעם, כדי שהאדם יתאוה למאכל ולא ירמה להפסיק לאכול ממנו.

יש אדם שמכור לסמים, אלכוהול, סיגריות, ויש אדם שמכור לממתקים עוגיות, חטיפים, המכנה המשותף לכולם, שהם אינם מצליחים להתגבר על תאוותם ונופלים ברשתו של יצר הרע.

מנגנון השובע:

תחושת השובע מורגשת על ידי שני אופנים:

1. כאשר המזון מתפרק ונספג כסוכר לדם, מועבר למוח מסר על כך ומגיעה תחושת שובע.
2. כאשר אדם אוכל יתר על המידה, העצבים שבקיבה שולחים מסר למוח, כקיבה מפוצצת במזון הפסק לאלתר את אכילתך.

הרמב"ם כותב (הלכה ג): "ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע, ולא יעזעז גופו, ולא יטייל, עד שיתעכל המזון שבמעיו. וכל המטייל אחר אכילתו או שייגע, הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים".

הרמב"ם מלמדנו, שאין לעשות פעילות ספורטיבית או מקלחת לאחר האוכל, כיוון שזה ממריץ את זרם הדם בכל הגוף על חשבון מערכת העיכול, וזה גורם לעיכול לא תקין של האוכל.

ישנו חוק בטבע 'כאשר מופרש בגוף אדרנלין, העיכול משתתק', בזמן פעילות פיזית או נפשית (חרדה וכדו') הגוף מפריש את הורמון ה'אנדרנלין', כשהורמון זה נמצא בזרם הדם, הגוף לא משחרר את הורמוני ואנזימי וחומצות העיכול, כך שהמזון שבקיבה לא יתעכל.

יש לאכול רק כשרעבים:

הרמב"ם כותב: "לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא".

כאשר אוכלים בעת שלא רעבים, אין הפרשה מספקת של אנזימים ומיצי עיכול. ובשל כך, חלק מהמזון אינו מתעכל כראוי, ונגרמות תופעות בלתי נעימות, כגון כאבים, נפיחות וגזים, עקב תסיסת וריקבון האוכל

רעב אמיתי הינו צורך פיזיולוגי של הגוף, הנובע מחוסר חומרי אנרגיה בתאים לצורך פעילותם הביולוגית.

מבין שני החומרים המספקים לתאי הגוף אנרגיה, שהם סוכר ושומן, המנגנון הזמין ביותר לגוף הוא רמת הסוכר.

תחושת רעב אמיתית, מגיעה למוח מיד עם ירידת רמות סוכר, וזה בדרך כלל לאחר שעתיים שלוש מארוחה מזינה.

תחושת רעב מדומה:

ישנם כמה סיבות לרעב מדומה:

1. עיכול חלקי - לאחר האכילה הקיבה מתמלאת ואנו מרגישים שובע מה שגורם להפסיק לאכול, לאחר זמן חלק מהאוכל בקיבה מתעכל, והקיבה מרוקנת אותו אל התריסריון (תחילת המעי הדק).

כאשר הקיבה מתחילה להתרוקן, הרי שחסרה לנו את אותה התחושה המסמלת לנו שאנו שבעים, ועקב כך אנו מפרשים זאת כרעב, אך האמת שהרגשה זו, היא בגלל שחלק מהקיבה התרוקן.

2. גירוי חושים - גם כאשר איננו רעבים, אם אנו רואים או מריחים מזון, כגון שעברנו ליד מאפייה, למרות שסיימנו ארוחה, נרגיש רצון לאכול.

3. צמא - כאשר אנו צמאים, אנו עלולים לפרש תחושה זו כרעב, וזה משום שמנגנוני הצמא והרעב יושבים במוח בסמיכות, ומשום כך עלול להיווצר בלבול.

4. אכילת יתר - שני הורמונים חשובים הם שמשפיעים על תחושת הרעב או השובע שלנו. האחד הוא הורמון הגרלין (Gherlin) שמעורר תשוקה לאוכל ולכן זכה לכינוי "הורמון-הרעב". והשני הוא הורמון הלפטין (Leptin) שמסייע בוויסות התיאבון וחילוף החומרים, ולכן זכה לכינוי "הורמון-השובע".

המנגנון אמור לפעול באופן מאוזן ומותאם לצרכי גופנו, אבל כשאנחנו מכניסים לגוף הרבה פחמימות, סוכר, מאפים, בצקים, ומזון מעובד, עולה הפרשת הורמון הרעב (גרלין) ואנחנו יוצאים מאיזון.

קחו לדוגמא מכונת כביסה, אם נמלא אותה יתר על המידה, היא לא תצליח לכבס את הבגדים בצורה טובה, כך בדיוק קורה כאשר מעמיסים על הקיבה יותר מהראוי לה.

בנוסף האוכל מתעכל על ידי אנזימי עיכול, כמות האנזימים באותה סעודה מוגבלת, לכן כאשר אוכלים יתר על המידה, אין מספיק אנזימי עיכול שיפרקו את כל האוכל.

המזון שנבלע עובר בושט עד שמגיע אל השוער, אשר נמצא בנקודת המפגש בין הסרעפת הקיבה והושט, השוער הוא כמו דלת חד כיוונית, כשהמזון נכנס פנימה הדלת נסגרת ולא מתאפשר מעבר חזרה אל צינור הושט.

אם מילאנו את קיבתנו עד שאנו מרגישים "מפוצצים", הלחץ של הקיבה העמוסה, יגרום ללחץ על השוער והוא עלול להיפתח. עודף אויר, גזים, חומצות קיבה ואף מזון, יפרצו מן הקיבה למעלה בחזרה אל הושט בצורה של גיהוקים ואף הקאה.

אם לאחר ארוחה אנו חשים תחושות כמו: גזים, נפיחויות, כאבים בבטן, בחילות וכדו'. משמע שהמזון לא התעכל כראוי או משום שמילאנו את כרסנו יתר על המידה או משום ששילוב המזונות לא היה כראוי.

"לקיבה אין שיניים":

בפה נעשה עיכול מכני וכימי.

העיכול המכני נעשה על ידי טחינת האוכל בשיניים, ואילו העיכול הכימי נעשה על ידי **האנזימים** שברוק.

ברוק יש 98% מים, מלחים וחומר צמיגי הקרוי "מוקוס", זהו הריר שמטרתו לסכך את המזון הנלעס, ולהעבירו בצורה חלקה דרך הושט לקיבה.

תהליך הלעיסה היא המפתח לתהליך הספיגה, הרוק שמשתחרר בלעיסה עשיר באנזימים רבים המסייעים לתהליך העיכול, הלעיסה שוברת את דופן התא של המזון, כך שיהיה לנו קל יותר לעכל אותו.

בנוסף, פעילות הפה והשיניים מגרה גם את הקיבה לשחרר חומצות עיכול.

על ידי פעולת הלעיסה מתחזקים שרירי הלסת ומזרזם דם רב לחניכיים, דם זה מחזקם ושומר על בריאותם, ומונע דלקות חניכיים.

הלעיסה הופכת את המזון מטמפרטורה קרה או חמה מדי, לטמפרטורה נוחה וטבעית לגוף.

ככל שהאדם ילעס יותר את המזון, כך קיבתו תצטרך לעבוד פחות וכל גופו יהיה פחות עייף מפעולות העיכול, המזון יתפרק לחלקיקים קטנים ויתעכל טוב יותר בקיבה ובמעיים.

למשל, אם תלעסו שקדים 30 פעמים, הם ספגו יותר שומן בריא מאשר כאשר הם ילעסו רק 10 פעמים, מה שהופך את ויטמינים המסיסי שומן כמו ויטמין E לגמישים יותר.

אין כאן כוונה שתתחילו לספור את כמות הלעיסות, אלא מספיק שתעלו את המודעות שלכם ותלעסו יותר זמן, באיטיות ובהנאה עד שהאוכל יהפוך לעיסה חלקה, ורק אז תבלעו, הזמינות של הוויטמינים והמינרלים מהמזון שלכם תעלה משמעותית.

הנזקים של מזון לא לעוס היטב:

מנגנון השובע פועל רק לאחר כעשרים דקות, ככל שנלעס את המזון זמן רב יותר, יעברו כעשרים דקות ומנגנון השובע כבר יפעל, וכך נחוש שבעים אף אם לא מילאנו עדיין את כרסנו.

בנוסף, כאשר האוכל נלעס היטב, אזי המזון מתעכל הרבה יותר מהר, וכך הסוכר מהמזון יועבר לדם הרבה יותר מהר, ותחושת השובע תופיע עוד בטרם הגיעה הקיבה למילואה המרבי ולסכנת התפוצצות.

לעומת זאת, אם לא נלעס היטב את המזון, אנחנו יכולים להכניס לגופנו בזמן קצר כמות ענקית של מזון ועדיין לא לחוש שבעים, זאת משום שלא עברו עשרים הדקות שבהם מנגנון השובע מתחיל לפעול.

לעיסה של סלט חי דורשת זמן, לכן מומלץ להתחיל את הסעודה עם סלט גדול, ללעוס אותו בנחת (כ-20 דקות) ולבסוף לאכול את שאר הארוחה. בינתיים, בזכות הלעיסה, יחלפו להם עשרים הדקות ונחוש כבר שבעים.

מה הנזק שנעשה לגוף כשאוכלים יתר על המידה:

הרמב"ם מזהיר: "אכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל החולאים. ורוב החולאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים".

"תלמיד חכם לא יהיה גרגרן אלא אוכל מאכל הראוי להכרות גופו. ולא יאכל ממנו אכילה גסה. ולא יהא רודף למלאת בטנו כאלו שמתמלאין ממאכל ומשתה עד שתפת פרסם... והם האומרים (ישעיה כב-ג) 'אכול ושתה כי מחר נמות', וזהו מאכל הרשעים" (הלכות דעות).

"ואשר להישמר מן השובע הזהירו הרופאים מלאכול תבשילים שונים (מכמה סוגים במקביל) ושיסתפק בכל אכילה בתבשיל אחד, כדי שלא ירבה מאכלו, ותיפסק התאוה קודם השובע, וינצל גם כן משינוי הבישולים; כי התבשילים השונים יתבשלו בישולים שונים (עיכול שונה), כל תבשיל לפי טבעו" (הנהגת הבריאות, ש"א, 1).

הרמב"ם מלמדנו ששורש כל המחלות נובע מהצטברות של פסולת ורעלים בגוף, שעיקרה בא עקב אכילה לא נכונה, בין אם זה בא כתוצאה מאכילת מזון שיש בו הרבה חומרי פסולת, כמו שיש ברוב המזון המעובד, ובין אם זה בא כתוצאה מאכילה גסה אפילו ממאכלים טובים.

הרמב"ם כותב (הנהגת הבריאות): **השובע**, והיא האכילה עד שתסור תאוות המאכל, יחייב [תביא בהכרח] מילוא האיטומכא [הקיבה] ומשיכתה [התרחבותה], וכל איבר שיהיה נמשך [שיתרחב] יתפרקו חיבוריו ויחלשו כוחותיו בהכרח, ולא יעכל האיטומכא המאכל ההוא בישול [עיכול] טוב בשום פנים, ויחדש השברון [רפיון] וחולשת התנועה וכובד המאכל [משא כבד בקיבה]....".

הקיבה מעכלת את המזון, הן באמצעות מיצי עיכול שמעכלים את המזון בצורה כימית, והן על ידי תנועה של התכווצות והתרחבות של שרירי הקיבה, על מנת לערבב את המזון עם מיצי העיכול.

כאשר אוכלים יותר מידי (מרגישים "מפוצצים"), הקיבה מתרחבת, אבל אינה מסוגלת להניע את המזון בתוכה בקלות, דבר זה פוגע בעיכול המזון, מזון שלא מתעכל כראוי נרקב, ויעבור פירוק על ידי חיידקי ריקבון.

מזון לא לעוס, יכול לגרות את רירית מערכת העיכול ואף לפצוע אותה.

האנרגיות האדירות שהגוף משקיע בפרוק המזון הלא לעוס, גורם לעייפות רבה לאחר ארוחה, ולנזקים בריאותיים בהמשך מערכת העיכול, כגון הצטברות רעלים עצירויות וטחורים.

אכילה מהירה כשהמזון לא לעוס דיו, תגרום לפגיעה בספיגה של רכיבי מזון חיוניים, ולהגברת הפרשת חומצה בקיבה כדי להתגבר על פירוקם של החתיכות הגדולות, וכתוצאה מכך לצרבות ודלקות בושט. **ולכן** חשוב מאוד ללעוס את המזון כמה שיותר, עד שיעשה כדייסה ויחליק בגרון, מי שידלג על שלב זה, יגרום לכך שהמזון לא יתעכל כראוי, שכן לקיבה אין שיניים.

במיוחד כשאוכלים מזון עמילני כדוגמת לחם ואורז (רב סוכר), שהפירוק הראשוני שלהם נעשה ברוק שבפה על ידי אנזים ה'פלתלין', אי לעיסתו כראוי, יגרום שהמזון לא ימשיך את פירוק בקיבה על ידי אנזים ה'עמילאז', מה שיגרום לתסיסתו בקיבה.

גם מזון חלבוני שאינו נלעס היטב יתעכל רק בחלקו, כי מיצי העיכול לא יצליחו לחדור לכל פרודה ופרודה של המזון. וכן ירקות שלא ילעסו מספיק, לא יתפרקו בהמשך הדרך ולא ישחררו לגוף את כל אוצרות הבריאות שבהם.

התיישבותם לארוחה? הירגעו, נשמו מספר נשימות מרגיעות, לעסו את המזון בנחת, ורק לאחר שהמזון נטחן לדייסה בפה אפשר לבלוע.

העצה היא, להכניס לפה כל פעם כמות קטנה של אוכל, כדי שטחנתו ולעיסתו תיעשה כתיקונה, ולכן מומלץ לאכול עם כף קטנה.

להימנע מאכילת מאכלים רותחים או קרים מידי:

הרבה פעמים האוכל שבצלחת זה עתה יצא מהסיר והוא רותח.

אכילת מזון חם מידי, יגרום לנו שבמקום שנלעס את האוכל כמו שצריך, אנו נבלע אותו כמה שיותר מהר כדי לא להיכוות ממנו, מה שיגרום בסופו של דבר לעיכול לא תקין, ואף לפגיעה ברירית הקיבה.

בנוסף, המזון מתפרק בקיבה גם על ידי חיידקים, חיידקים אלו חיים ומתפקדים בטמפרטורה הטבעית של הגוף, כאשר אדם מכניס מזון או שתייה קרים או חמים מדי לקיבתו, הוא גורם להריגת החיידקים החיוניים והחשובים הללו ולהפסקת פעילותם, ולכן עיכול מאכלו לא יושלם כראוי.

חום הרב פוגע בחניכיים ומחליש אותם (כביכול 'מבשלים' את החניכיים לזמן מועט) דבר היכול להוביל לשיניים מתנדדות ולנפילתן.

אכילת מזון קר, משבשת את פעולת אנזימי העיכול, ועקב כך המזון לא יתעכל כראוי.

שתיית מים קרים גורמת לכיווץ כלי הדם בקיבה, דבר שפוגע בפעילות התקינה של הקיבה, שתייה קרה לאחר פעילות ספורטיבית, תזיק ללב.

שתייה בזמן האכילה או לאחריה:

הרמב"ם כותב (דעות ד,ב): "לא ישתייה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין. וכשיתחיל המזון להתעכל במעייו שותה מה שהוא צריך לשותות. ולא ירבה לשותות מים ואפילו כשיתעכל המזון".

ההרגל של שתייה מרובה בזמן האכילה או בסמוך לה לפניה או לאחריה, הוא הרגל פסול, שכן שתייה זו גורמת לדילול מיצי העיכול והפיכתם ללא אפקטיביים, כך שהמזון לא יקבל פרוק כימי כראוי.

התוצאה של תהליך זה, הינה אי קליטה של יסודות המזון, תסיסה ורקבון של המזון במערכת העיכול, מה שיביא לבטן נפוחה, לגזים, ולעייפות, ולספיגת הרעלים הנוצרים מכך למעיים ולדם.

אנשים רבים גם סובלים מצרבות, ושתייה בזמן האוכל או מיד לאחריה הם גורם עיקרי לכך. ברגע ששותים הקיבה מרגישה חוסר בחומצה שנשטפה, היא מנסה להפריש חומצה בכמות רבה יותר ובעוצמה, כדי להציל את המצב, דבר שמביא ברוב המקרים לצרבות.

ולכן, אין לשתות בזמן הארוחה או זמן קצר אחריה אלא מעט.

הרגלי שתייה בשעת האכילה יכולים לנבוע מכמה סיבות:

תחושת צימאון בזמן או לאחר אכילה אינה קשורה לאובדן נוזלים, אלא מדובר כאן בצורך אמיתי של הגוף, לדלל חומרים מזיקים שהיו במזון שאכלנו.

מלח, ריבוי תבלינים, קפה, עישון סיגריה, מזונות וחטיפים תעשייתיים, מזונות שעובדו ובושלו יתר על המידה, מזונות כבושים ומוחמצים, וכו', יגרמו לתחושת צימאון.

הפסולת והחומציות המרובה שמכילים מזונות אלה, דורשת דילול על ידי נוזלים, כדי לצמצם את הנזק שהם יגרמו לגוף בזמן שישהו בו, וזוהי הסיבה לתחושת הצימאון בזמן הארוחה או לאחריה.

עוד סיבה לשתייה באמצע האכילה, כותב הרמב"ם (ספר הקצרת): כאשר אדם אוכל יתר על המידה, זה מחליש את פעולת הקיבה ומכביד עליה, מה שיגרום לשתיית מים מרובה כדי להקל על תחושה זו.

סיבה נוספת, כשיש שתייה על השולחן במיוחד שתייה מתוקה עם צבעי מאכל, אזי האדם יתאוה אליה, ועל זה אמרו חז"ל "העין רואה, הלב חומד וכלי המעשה גומרים".

מי שמזין את גופו ממזון חי וטבעי, אין לו מחסור בנוזלים מפני שהוא "שותה" את המים הטהורים ביותר שלו, מתוך הפירות והירקות, המכילים 80%-90% מים.

ארוחת בוקר:

ארוחת הבוקר שוברת צום של הלילה במהלך השינה (בתנאי שלא אכלנו מאוחר בלילה), מה קורה בגופנו לאחר שעות רבות ללא אכילה? רמת הסוכר בדם פוחתת, והגוף זקוק למזון כדי להעלות את רמת הסוכר.

אכילת פחמימות מורכבות כקמח מלא ודגנים מלאים, בשילוב של ירקות חיים ועלים ירוקים, יביאו לעליית הסוכר בדם באופן הדרגתי ומתון.

ארוחה בוקר מאוזנת, תורמת לשחרור קבוע של אנרגיה לאורך היום, ותקטין את הסיכוי לאכילה עודפת ובלתי נשלטת של חטיפים ונשנושים במהלך היום.

ארוחת בוקר בריאה ומזינה, היא הארוחה החשובה ביותר ביום, ובמיוחד לילדים, היא משפרת ריכוז והצלחה בלימודים.

ילדים שלא אוכלים ארוחת בוקר בריאה ומזינה, הם פחות מרוכזים והישגיהם נמוכים יותר, וזוהי הסיבה העיקרית לכך שהרבה ילדים צריכים לקחת ריטלין.

הרמב"ם כותב (קצרת ה, 4): "וכבר ציו הרופאים, שלא לאכול מטעמים (=מאכלים) רבים בסעודה אחת, וציו לסעוד מין אחד, ואמרו שהסיבה בזה השתנות העיכולים. כי מפני שהאסטומא (=קיבה) אחת, אם יהיו כמה טעמים שונים יחדשו הלחות (=אנזימי העיכול) אשר בהם בהכרח חוסר בעיכול, או (מפני שיש בכך) יתרון וטובת העיכול כאחד.

מזונות שונים זקוקים לאנזימי עיכול ורמות שונות של חומציות ובסיסיות בקיבה, וזאת על מנת להתפרק והתעכל בצורה הטובה ביותר.

הרמב"ם מלמדנו, שהקפדה על צירופי מזון נכונים, מבטיחה תהליך עיכול טוב ויעיל של המזון, ומסייעת לשמור על רמת אנרגיה גבוהה במהלך היום.

עיכול לא תקין של המזון, יגרום למחלות לא רק בדרכי העיכול אלא אף בשאר מערכות הגוף.

העיקר בצירופי מזון נכונים, הוא ההפרדה בין סוגי מזונות שונים באותה ארוחה, וכן הפסקה בין ארוחה לארוחה, כדי לאפשר לקיבה להשלים את תהליך העיכול התקין בצורה מושלמת.

כל אנזים פועל רק על סוג אחד של מזונות. למשל, אנזים הפועל על עמילן, אינו יכול לפעול על חלבון.

גם כשאוכלים מאכל אחד לבד, יש להקפיד שיעבור את כל שלבי העיכול, מכיוון שפירוק המזונות במערכת העיכול הוא בהדרגה.

למשל, מזון עמילני (רב סוכר) כגון לחם, שלא נלעס היטב ולא קיבל פרוק ראשוני על ידי אנזים ה'פטיאלין' הנמצא ברוק, לא יקבל פירוק שני בקיבה על ידי אנזים ה'עמליאז', ולא יהפוך ל'חד סוכר' (גלקוז).

וכן מזון חלבוני כגון בשר, שלא קיבל פרוק ראשוני בקיבה על ידי אנזין ה'פפסין', לא יקבל פרוק שני ושלישי במעי הדק על ידי אנזים ה'טריפסין', ולא יהפוך לחומצות אמינו.

כלומר, אנזים יוכל לפעול כראוי רק אם האנזים שקדם לו ביצע את עבודתו בשלמות. **שלב** אחד שלא התבצע כראוי, עוצר את שרשרת העיכול וגורם למזון להפוך לפסולת.

מה המחיר שהגוף משלם על צירופי מזון לא נכונים?

כאשר אוכלים ביחד סוגי מזון שדורשים יצירת מיצי עיכול ואנזימים מנוגדים אחד לשני, מתרחשים בגוף התהליכים הבאים:

מיצי עיכול המנוגדים מנטרלים זה את זה, וכתוצאה מכך משתבש תהליך העיכול, כתוצאה מהאטה בתהליך העיכול, המזון נשאר בקיבה במשך שעות ארוכות ונרקב.

במקום שתהיה ספיגת חומרים מועילים, שנצרו בתהליך עיכול תקין, תאי הגוף סופגים חומרי פסולת ורעלים, שנצרו בתהליך הירקבות המזון בקיבה ובמעיים, דבר זה פוגע בתפקוד הגוף, מה שמביא למחלות שונות, מלבד התחושות הלא נעימות של עצירות, נפיחות בבטן, כאבים וחולשה.

אכילה לפי צירופי מזון נכונים תבטיח לנו תזונה טובה ומזינה.

צירוף עמילן עם חלבון:

צירוף עמילן עם חלבון זוהי הטעות הנפוצה ביותר, שכן רוב ארוחות הצהריים מורכבת ממנה חלבונית (בשר/עוף/דגים) המכונה "מנה עיקרית", עם מנה עמילנית (לחם/אורז/תפוח אדמה/פסטה).

המזון גדל בקצב המהיר ביותר בשנים הראשונות לחיינו, וממשיך להתפתח במשך חיינו הבוגרים, לכן חשוב שילדים בכל הגילאים יצרכו תזונה עשירה ברכיבים מזינים, כדי להבטיח התפתחות מוח נאותה.

הרבה אנשים טועים ואוכלים הם וילדיהם "ארוחת בוקר" הכוללת פחמימות ריקות, כגון מאפים העשויים מקמח לבן, ממרח שוקולד, ממתקים, שוקו וכדו'.

כל אלו גורמים לעליית הסוכר בדם אופן חד, אך כעבור זמן קצר הסוכר צונח אל מתחת הנורמה, ומוביל לתסמינים של רעב, עייפות וחוסר ריכוז.

מדוע יש לאכול קמח מלא ולא לבן:

יש לדעת, שהקמח הלבן חסר את כל אותם המינרלים והוויטמינים הנמצאים בקליפת גרגיר החיטה. בנוסף לכך, הקמח חיטה הלבן עובר תהליכי הלבנה באמצעות חומרים כימיקלים.

הלחם הלבן גורם לתסיסה בקיבה ויוצר חומציות יתר, ומגביר את תופעת הרפלקס והצרבות, נהפך לגושי בצק (כעין דבק) וגורם לעצירות ואף לסתימת מעיים.

יש לאכול קמח מלא (אפשר 70% או 80% מלא) מחמשת מיני דגן.

קמח החיטה אפילו המלא הוא פחות מומלץ לאכילה, וזה משום שעבר הרבה הינדוסים גנטיים.

אכילת פירות בשעות הבוקר:

ישנם שמעדיפים לפתוח את שעות הבוקר הראשונות (עד 12) עם אכילת פירות, וזה מפני כמה סיבות:

א. מזון ללא הכנה - פירות לא דורשים הכנה, וזה גם מתאים לבוקר, שבו אנו בדרך כלל מספיקים פחות ממה שהיינו רוצים, ולכן 'חוטפים' קפה ועוגה לדרך, במקום זאת נאכל פרי עסיסי ובריא מאשר סוכר מרוכז.

ב. המשך ניקוי - אכילת פירות בבוקר ממשיכה את תהליך הניקוי של הלילה.

מי שנוהג לאכול פירות בלבד לאורך הבוקר, ומסיים את ארוחת הערב הקלה סמוך לשקיעה, בעצם מאפשר למערכת העיכול שלו מנוחה ושיקום כחצי יממה.

ג. אנרגיה זמינה - בפירות יש שלל ויטמינים ומינרלים, ובנוסף הם מתעכלים מהר ונותנים אנרגיה זמינה (סוכר טבעי!), בלי לקחת הרבה אנרגיה עיכולית, מה שאין כן מזון עמילני שלוקח לו כמה שעות להתעכל והאנרגיה שבו לא זמינה.

בנוסף, בפירות יש אינדקס גליקמי נמוך עד בינוני, ולכן הם מעלים את הסוכר בצורה מתונה, ורמות האינסולין בגוף לא עולת בצורה קיצונית, מה שאומר שלא תהיה נפילת סוכר לאחר מיין ותחושה של דחיפות לאכול שוב (מה שקורה באכילת מזון העשוי מקמח הלבן).

אפשר לאכול כמה פרות בבת אחת (מאותו המין) או לאכול כל כחצי שעה פרי (ואז אפשר גם מין אחר).

אם תאכלו לפחות ארוחת פירות אחת ביום, לגוף שלכם כבר לא יהיה שום צורך בסוכרים מעובדים ולפחמימות ריקות.

צירופי מזון:

מזון חלבוני מתעכל בקיבה בסביבה חומצית. ואילו מזון עמילני מתעכל בסביבה בסיסית.

כאשר אנו משלבים מזונות חלבוניים עם מזון עמילני, אנחנו פוגעים בתהליך העיכול היעיל של המאכלים, כלומר החלבון לא יתפרק כהלכה ולא ייהפך לחומצות אמינו, והעמילן לא יתפרק ל"חד סוכר".

במקום שהגוף ישקיע אנרגיה בעיכול וספיגת המזון, הוא צריך להשקיע הרבה אנרגיה, בסילוק הפסולת שנוצרה במערכת העיכול ובהתגוננות מפני הרעלים שנוצרו.

עיכול בלתי מושלם גורם לעצירות, אלרגיות, הפרעות שונות בעיכול, דלקת פרקים, השמנה, סכרת, מחלות עור, כאבי ראש.

על מנת להרכיב את הצירופים הנכונים יש לדעת לגבי כל מוצר, האם הוא חלבוני או עמילני.

קינוח פירות לאחר הארוחה:

התרגלנו לאכול ארוחה ולאחר מכן לקנח בפירות, אמנם דבר זה גורם מזק רב, ומדוע?

אכילת פרי לאחר ארוחה כבדה גורם לתקיעות ונוצר מעין פקק במעיים, הפירות ממתינים עד שהמזון יתעכל, המתנה זו גורמת לפרי שמכיל פרוקטוז (סוכר פירות) להתסיס במהירות, התסיסה זו גורמת להפסקת העיכול התקין של האוכל, ולכאבי בטן וגזים וליצירת אלכוהול.

לדוגמא, מה קורה למי שאוכל ענבים לאחר ארוחה כבדה, הענבים פשוט נשארים למעלה ולא מתעכלים אלא תוססים בקיבה (על ידי חיידקי תסיסה) והופכים לאלכוהול, מה שאמור לקרוא במפעל לייצור יין.

ולכן, יש לאכול פירות על קיבה ריקה כגון בבוקר, או כחצי שעה לפני אכילת מזון אחר. וכך נוכל לספוג את הערך התזונתי שבפרי ישר לתוך גופנו.

קבוצת המזונות שחשוב להכיר בצירופי מזון:

אין מזון שמכיל רק פחמימה (סוכרים), או רק חלבון או רק שומן, כל מזון מכיל כמה יסודות, אלא שהגוף מתייחס אל המזון כפי המרכיב העיקרי שבו (לא דווקא לפי אחוזים).

למשל, החנקן הוא המרכיב העיקרי של החלבון, והפחמן הוא המרכיב העיקרי של הפחמימה (פחמימה מלשון פחמן).

ולכן, אף שיש בבשר גם פחמן, הגוף מגיב אליו כאל חנקן, וקודם יתפרק החנקן שבו (בסביבה חומצית) ורק לאחר כמה שעות יתפרק הפחמן שבו.

וכן פחמימה (=עמילן) אף שיש בה גם חנקן, הגוף יגיב אליה כאל פחמן (ויתפרק בסביבה בסיסית) ורק לאחר כמה שעות יתפרק החנקן שבו.

עמילנים ('רב סוכר' = פחמימה מורכבת) -

- דגנים: מוצרים העשויים מחמשת מיני דגן** (חיטה, שעורה, כוסמין, שיפון, שבולת שועל), **אורז, סולת, כוסמת, דוחן, גריסים**, וכו'.
- תירס וקמח תירס** (תירס חי נחשב לירק במשך כיממה).
- ירקות שורשיים** (עם שורשים) כגון: **גזר, סלק, תפוח אדמה, דלעת, בטטה, צנונית**.

עיכול העמילן מתחיל על ידי אנזים ה'פתיאלין' הנמצא ברוק שבפה, לכן חשוב ללעוס היטב את המזון לפני שאנחנו בולעים אותו, סיום העיכול של העמילן קורה במעי הדק על ידי אנזים ה'עמילזה'.

כיון שכמות אנזימי העיכול בכל ארוחה מוגבלת, לכן מומלץ לאכול לא יותר מכמות של כוס ביום, זאת אומרת תפוא"א גדול, בטטה בינונית, כוס אורז, קינואה, כוסמת וכדו'.

עמילנים אפשר לאכול עם נבטים, עלים ירוקים, ירקות חיים ומאודים. מומלץ לאכול קודם את הירקות ואחר כך את העמילן.

אפשר להוסיף לעמילן מזון שומני מן הצומח כמו אבוקדו או טחינה מדוללת.

זמן עיכול - משך זמן העיכול של עמילן **לוקח 2-3** (כשנאכל לבד).

דרך אגב, כשאנו אוכלים לחם וכדו' השתן נעצר, כי העמילן סופח נוזלים, כשמתחילים לאכול פירות וירקות נוצר שתן בכמות גדולה יותר, ואז הניקיון של הכליות והשלפוחית יהיו טובים יותר.

חלבוניים (מזון המצריך סביבה חומצית):

1. **חלבון מן החי:** בשר, עוף, דג, ביצים, מוצרי חלב.

אם אתם אוכלים בשר, דגים או ביצים, יש לשלבם עם ירקות חיים, ובמיוחד עם עלים ירוקים העשירים בכלורופיל וסביבים, מה שיקל על עיכולם, אפשר גם ירקות מאודים או אפויים.

2. **חלבון מן הצומח:** כל סוגי האגוזים (לא בוטנים!), שקדים, גרעינים, מוצרי סויה (אורגני), שומשום.

אגוזים ושקדים מומלץ לשלבם עם ירקות, ולא לאכול מהם הרבה לבד בגלל ריכוז החלבון והשומן. עדיף לטחון שקדים או אגוזים ולערבבם בסלט או בשיקים.

אפשר לשלב שקדים ואגוזים עם פירות חמוצים, עדיף להקדים את אכילת הפירות.

שומשום משתלב טוב עם ירקות חיים ומאודים, כשלוש כפות שומשום טחון בתוספת ירקות חיים, זהו שילוב מצוין.

זמן עיכול - חלבוניים מן הצומח מתעכלים תוך כ-3 שעות, ואילו חלבוניים מן החי בין 3 ל-6 שעות (תלוי בכמות).

קטניות -

קטניות אלו זרעים חיים הנמצאים בתוך תרמיל. הקטניות מגיעות אלנו כשהם יבשות לאחר שהוצאו מהתרמיל, מה שהופך אותם להיות 'ירק מת' דהיינו פחמימה מורכבת (=עמילן), ובנוסף הקטניות מכילות חלבונים.

1. **קטניות לא מונבטות:** כגון: עדשים, חומס, שעועית יבשה, אפונה יבשה, פולי סויה. כוללים עמלנים וחלבוניים כאחד. **לכן** אין לערבב עם סוגי מזון אחרים, מלבד ירקות.

2. **קטניות מונבטות:** בתהליך ההנבטה החלבון נהיה פחות מרוכז, העמילן ('רב סוכר') מתפרק לסוכר זמין ('חד סוכר'), מה שמחזיר אותם למצב הראשוני שלהם ל'ירק חי', וכך הם מתעכלות מהר יותר, וערכם התזונתי עולה בעשרות מונים.

קטניות מונבטות מבחינת הצירופים נחשבות לירק, וניתן לשלבם גם עם עמילנים ושומנים.

שומנים -

- 1. שומנים מן הצומח:** אבוקדו, טחינה, קוקוס, וכו'. אפשר לאכלם עם ירקות ועמילנים.
- 2. שומנים מן החי:** בשר בקר או גבינות שמנות, מלבד החלבונים שיש בהם, יש בהם גם הרבה שומנים רוויים המזיקים לבריאותנו, לכן יש לצמצם באכילתם. אפשר לאכלם רק עם ירקות ועמילנים ירוקים.
- זמן** עיכולם של השומנים הוא הארוך ביותר. כאשר אוכלים שומנים, מופרש מהקיבה הורמון (CCK) אשר גורם לקיבה להאט את פעולתה ולגרום לתחושת שובע לאורך זמן.

גרעינים ואגוזים -

- 1. אגוזים - לוז, אגוז מלך, ברזיל, מקדמיה, שקדים, פקאן, קשיו, קליפורניה, וכדו'.**
 - 2. גרעינים - חמניה, דלעת, שושום, קצח, פרג, פשתן.**
- אגוזים** וגרעינים ניתן לאכלם עם פירות חמוצים וירקות חיים ועמילנים ירוקים.
- את** הגרעינים הקטנים כשמשום, קצח, פרג ופשתן, צריך לטחון אותם ולצרפם למאכלים אחרים, כי קשה מאוד ללעוס אותם היטב בפה, ובקיבה הם לא מתעכלים, ולכן הם יוצאים בצואה כמו שנכנסו.
- חז"ל** אמרו שקצח טוב ללב, לכן כאשר מכינים בצק ללחם יש להוסיף לקמח קצח טחון.
- מומלץ** להוסיף לקמח או לסלטים גרעיני פשתן או צייה טחונים, המכילים אומגה 3.

ירקות -

- 1. ירקות עמילניים:** גזר, סלק, תפוח אדמה, בטטה, דלעת, צנונית. אפשר לאכלם עם ירקות, אבוקדו, טחינה, כדין מזון עמילני.
- 2. ירקות חיים שאינם עמילניים:** חסה, קולורבי, שעועית ירוקה וצהובה, תרד, כרפס, פטרוזיליה, שומר, ברוקולי, כרוב סיני, כרוב ניצנים, קישוא וכו'. אפשר לאכלם עם כל סוגי המזון.

פירות -

- 1. פירות מתוקים:** בננה, תאנה, תמר, פירות יבשים, צימוקים, ענבים, חרובים, מלון, אפרסמון.
 - 2. פירות חמוצים:** תפוח, פאפאיה, אגס, אפרסק, מנגו, תותים, פטל, אוכמניות, דומדמניות, משמש, שיזף, דובדבן, גויאבה, תותי עץ.
 - 3. פירות חמוצים:** שיזף, קיווי, אננס, רימון, אפרסק חמוץ, פירות הדר, כגון: תפוזים, אשכוליות, קלמנטינה.
- אין** לאכול פירות כשהם לא בשלים כל צרכם (בוסר), מפני שהם חומציים לגוף.

צירופי פירות שאין לעשות:

- 1. אין לאכול פירות עם כל מזון אחר, חוץ מירקות חיים:** כגון חסה, מלפפון, גזר.
- 2. אין לאכול פירות חמוצים עם פירות מתוקים.**
- 3. אין לאכול אבטיח, מלון, מנגו, אנונה, וענבים עם פירות אחרים.**
- 4. אחרי אכילת בננות ופירות יבשים יש לחכות 45 דקות.**

- 5. אחרי מיץ פירות או אבטיח יש לחכות 10 דקות.**
- 6. אחרי מלון 20 דקות.**

צירופי פירות המותרים:

- 1. פירות מתוקים עם פירות יבשים או חמוצים.**
- 2. פירות חמוצים וחמוצים ניתן לשלבם זה בזה, ועם אגוזים ושקדים.**
- 3. כל סוגי הפירות עם ירקות חיים** כמו מלפפונים, חסה, פטרוזיליה, אבוקדו, גזר.

צירופי מזון שאפשר לעשות:

- 1. ירקות וירוקים חיים עם כל החלבונים וכל העמילניים.**
- 2. מזון עמילני כגון לחם, אורז, עם ירקות ושומנים מן הצומח (אבוקדו, טחינה, חמאת בוטנים).**
- 3. קטניות לא מונבטות כגון:** שעועית, עדשים, חמוס, עם ירקות ועמילנים ירוקים.
- 4. קטניות מונבטות עם עמילנים שומנים וירקות.**
- 5. מאכלים שומנים מן הצומח כגון טחינה ואבוקדו (וכן כל סוגי השמנים): ניתן לצרף עם ירקות ירוקים, ואפשר גם עם עמילניים.**
- 6. אגוזים מכילים גם שומן וגם חלבון, לכן יש לאכלם רק עם ירקות וירוקים או פירות חמוצים וחמוצים.**

סיכום כללי האכילה:

- 1. עשו פעילות גופנית לפני האכילה.**
- 2. אכלו פירות כחצי שעה לפני הארוחה או בין הארוחות.**
- 3. אין לאכול פירות עם כל מזון אחר, חוץ מירקות חיים:** כגון חסה, מלפפון, גזר.
- 4. התחילו את היום עם ארוחה הכוללת פחמימה מלאה וירקות.**
- 5. אכלו רק כשאתם רעבים ולא לפי השעון.**
- 6. אין לאכול ארוחה כבידה בסמוך לשינה, אלא לפחות 2-3 שעות לפני השינה.**
- 7. אין למלאות את הקיבה יתר על המידה, אלא להשאיר מקום כדי שהמזון יוכל להתעכל כראוי.**
- 8. יש ללעוס את המזון היטב ולא לבלעו.**
- 9. יש למעט בשתייה בזמן הארוחה.**
- 10. אין לאכול מזון מתועש ומסוגל הגורם לחומציות יתר ופסולת מרובה.**
- 11. יש לשלב בכל ארוחה כמה שיותר ירקות חיים ועמילנים ירוקים ונבטים, מה שיעזור לעיכול נכון ולא יזון רמת החומציות בקיבה.**
- 12. הקפידו על הפסקות בין ארוחה לארוחה.**

- 13. עשו הפסקה של 2-3 שעות מארוחה עמילנית לארוחה אחרת.**
- 14. עשו הפסקה של 3-6 שעות מארוחה חלבנית לארוחה אחרת.**

15. אין לערב חלבון מן החי עם חלבון מן הצומח, כגון בשר עם אגוזים.

16. מעטו כמה שיותר מחלבון מן החי, וצרכו במקום זה חלבון מן הצומח, (אגוזים וקטניות מונבטות).

זכרו כי סימפטומים של מגרנות, כאבי ראש, גזים בבטן, נפיחויות ותחושות לא נעימות כאלו ואחרות הנגרמים כתוצאה מהפרעות בעיכול, נגרמות כתוצאה מהפרת חוקי הטבע.

ברגע שנלך עם הטבע יד ביד, ונאכל על פי הכללים, כל הסימפטומים ייעלמו מעצמם, בלי שום תרופות, תמיסות, ועזרים חיצוניים, נוחות ורוגע ללא מצוקה וכאב, אלו סימנים של בריאות - הבריאות היא בידינו.