



הקדים את זמנו

לפני 800 שנה אמר הרמב"ם את מה שהרפואה הוכיחה רק בשנים האחרונות: על שלושה דברים הבריאות עומדת - על תזונה טבעית, על איזון נפשי ועל פעילות גופנית. עקרונות תזונת הרמב"ם

הרמב"ם, רבי משה בן מימון, היה מגדולי הפוסקים ביהדות, פילוסוף, איש אשכולות, מורה, מחנך, מדען, חוקר ורופא מפורסם. הוא האמין בכוחות הרפוי של הטבע ואמר שיש לסייע להם באמצעות תזונה נכונה. בכתביו, הוא שב והדגיש את חשיבות בריאות האדם והסביר מהן הדרכים למניעת מחלות באמצעות תזונה טבעית ואורח חיים בריא.

קרוב לטבע

לדברי הרמב"ם, בריאות טובה מתחילה בפעילות מעיים תקינה. כדי לסייע בסילוק הפסולת מהגוף, חשוב לאכול מזון בריא ומועיל שיכול להתעכל באופן נאות. כמו כן, חשוב לאכול במידה מתונה מכיוון שעודף מזון בקיבה מונע עיכול תקין ועשוי לגרום ללחץ על הסרעפת, שיוביל לקשיי נשימה ולעלייה בדופק.

ולשתות רק כשצמאים. חשוב להבחין בין רעב וצמא אמיתיים ובין רצון לאכול ולשתות עקב גירוי חיצוני, רצון בנחמה רגעית, צורך בסיפוק מדומה או הרגל ישן שכדאי לעקור משגרת החיים.

כמו כן, הרמב"ם המליץ להימנע מאכילה לפני השינה, מכיוון שבעת השינה מערכת העיכול מכינה את עצמה להוצאת הפסולת מן הגוף בבוקר, וכשאוכלים לפני השינה המזון אינו מתעכל כראוי ומערכת העיכול נפגעת. לכן, המלצתו היא שהארוחה האחרונה ביום תהיה כשלוש שעות לפני השינה.

הרמב"ם גם הזהיר מפני דיאטות קיצוניות שאינן מספקות כמות מזון נאותה לגוף, מכיוון שאם מזינים את הגוף בכמות מזון מעטה מדי העיכול משתבש ועמו משתבש גם חום הגוף הטבעי. אכילה מרובה מזיקה אף היא, גם אם היא מכילה מזונות בריאים, ולכן מומלץ על אכילה מדודה בכמות בינונית. לדבריו, לכל אדם יש קיבולת שונה ולכן כל אחד צריך לאכול כמות מזון המספיקה לו ועד לשלושה רבעים מקיבולת קיבתו, ולא להתמלא עד שובע.

יש גם חשיבות עליונה ללעיסת המזון

עוד טען הרמב"ם כי אורח חייו של האדם - כגון חיי משפחה, יחסי מין ופעילות גופנית - משפיע ישירות על בריאותו הגופנית והנפשית. לדבריו, תזונה נכונה בלבד אינה מספיקה, שכן חיים ללא פעילות גופנית מובילים לחולשה גופנית ולהתפתחות מחלות. בתזונת הרמב"ם לא תמצאו מאכלים מעובדים ונטולי ערכים תזונתיים, כגון פריכות, סייטן וחטיפי אנרגיה, וגם לא חומרים מלאכותיים כגון סוכרזית, חומרים משמרים וצבעי מאכל. תורתו של הרמב"ם מושתתת על ערכי המזון הטבעי כפי שהוא מצוי בטבע לצד איסורים ברורים על מזונות שאינם מיטיבים עם הגוף ופוגעים בעיכול.

קדימה אוכל

הרמב"ם אמר כי יש לאכול רק כשרעבים

מיני מזונות

בספר "משנה לרמב"ם" מופיע מדריך לתזונה נכונה למניעת מחלות, בעיות בריאותיות והשמנה. הרמב"ם התייחס גם למזונות השונים.

מוצרי חלב. מתעכלים מהר בקיבה ולפיכך מומלצים רק למי שאינם סובלים מגזים ומדלקות בקיבה ובמעיי הגסט. סוגי החלב המומלצים הם חלב עזים וחלב נאקה. בשר. עוף קל יותר לעיכול ולכן עדיף על פני בשר בקר. מומלץ לאכול חלקים קדמיים המחברים לעצם, שוקיים וירכיים ולהימנע משומן, ממוח ומאיברים פנימיים. דגים. אינם מומלצים, במיוחד לא לקשישים ולאנשים תשושים. אם בכל זאת אוכלים דגים מומלץ לאכול מעט ורק דגים בעלי בשר לבן, שמקורם מהים או ממים מתוקים. מאפים. אלה העשויים מחיטה שאינה מלאה או מחיטה שלא החמיצה נחשבים בעיני הרמב"ם למאכלים רעים ודלים בסיבים הגורמים למחלות. לעומת זאת, מאפים עשירים בסיבים כגון חיטה מלאה, שיפון וכוסמין מעוררים את פעולת המעיים ולכן בריאים יותר.

מלח. מומלץ לצרוך במשורה מכיוון שצריכה עודפת מזיקה לבריאות, במיוחד למי שסובלים מיתר לחץ דם.

שומשום. אינו מומלץ כלל.

דבש. מעורר חום בגוף. מומלץ למבוגרים אבל לא לצעירים.

חומץ. בעל סגולות ברפואה המונעת והטיפולית, מחטא טבעי של זיהומים ומסייע במניעתם, בעל סגולות קירור ולכן מומלץ לצרוך אותו בקיץ.

יין. בעל סגולות רפוי רבות ומיטיב עם העיכול. יש לשתות אותו במשורה, מעט לפני הארוחה ומעט בזמן הארוחה, כדי לפתוח את המעיים. חשוב לא לצרוך יין אחרי הזעה מרובה ופעילות גופנית.



שמחממים את הגוף, ובחורף מזונות חמים לצד תבלינים שמחממים את הגוף. לפי הרמב"ם חשוב שאדם יאכל מזון שתכונותיו נמצאות ביחס הפוך למזג רוחו. למשל, אדם חם מזג, עצבני, מוחצן ברגשותיו, מהיר, מזיע, שסובל מחום גם בחורף ובעל לחץ דם גבוה צריך לאכול מזון קר כגון דגים, בשר גדי, פרגיות, מנטה, לימון, פירות טריים ובעיקר פירות הדר, ירקות טריים ומשקאות קרים. לעומתו, אדם קר מזג, רגוע, אטי, מופנם, סובל מקור בחורף, בעל לחץ דם נמוך וסובל מעצירות צריך לאכול מזון חם כגון הודו, ירקות ופירות מבושלים והרבה תבלינים כגון קינמון, הל, זנגביל ואגוזים. הרמב"ם הדגיש שאסור לאדם להתאפק מללכת לשירותים מכיוון שחשוב לפנות את הפסולת מהגוף ברגע שחשים צורך בכך. התאפקות גורמת למזון שהתעכל להידבק למעי, להירקב ולהפיץ גזים רעילים.

את הנימים במעיים ואינם מרוויים.

הפרדה והגבלה

הרמב"ם דיבר על מניעת מזונות המזיקים לעיכול והקדיש תשומת לב למזונות מסוימים החיוניים לגופנו, בהסבירו באיזה אופן לאכול אותם ומתי. למשל, אין לערבב סוגי מאכלים ותבשילים, כגון מזונות חמוצים עם מתוקים ומזונות חמים עם קרים, מפני שכל מזון מתעכל אחרת; מזונות רכים ומששלים (כגון תותים, אגסים, קישואים, אבטיחים ומלפפונים) יש לאכול בתחילת הארוחה ולא סמוך ליתר המזונות בארוחה; מזונות שגורמים לעצירות (כגון רימונים ותפוחים) מומלץ לצרוך בכמות מוגבלת ובסמוך לארוחה. כמו כן, חשוב להתחיל את הארוחה במזונות קלים ולסיים במזונות קשים לעיכול (כגון עוף לפני בשר). הרמב"ם ממליץ לצרוך מזונות עונתיים, בקיץ מזונות קרים ועם כמה שפחות תבלינים

באטיות ולאורך זמן, מפני שתהליך העיכול מתחיל על ידי חום הפה, הלעיסה ומיצי הרוק. כשבולעים מזון בלי לטחון אותו היטב בפה, הדבר מכביד מאוד על הקיבה ולאורך זמן תתפתח מחלה. חשוב להקפיד על ארוחת בוקר שמסייעת לריכוז ולהמתין ששעות בין ארוחה לארוחה כדי לאפשר למזון להתעכל. אנשים בריאים אמורים להסתפק בארוחה גדולה אחת ביום ובעוד כמה ארוחות קטנות, ואילו אנשים רזים, חולי לב ובעלי קיבה חלשה אמורים לאכול יותר ארוחות קטנות ולוותר על הארוחה הגדולה. לגבי שתייה, למיצי העיכול בקיבה, הגורמים לפירוק המזון, יש חלק עיקרי בתהליך האכילה, ולכן המליץ הרמב"ם לא לשתות במהלך הארוחה ובמשך שעות מסוימה, כדי לא לדלל את מיצי הקיבה. מומלץ לשתות רק מים, חצי שעה לפני הארוחה, ולהקפיד על מים בטמפרטורת החדר מפני שמים קרים מאוד או חמים מאוד מכווצים

מתכונים של ג'ודי כנפו על פי עקרונות תזונת הרמב"ם

תבשיל שעועית אזוקי

החומרים לשמונה מנות

- 1/2 קילוגרם שעועית אזוקי אורגנית
- 2 כפות שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה
- 1 דלעת יפנית בינונית, פרוסה דק
- 1 ראש סלרי, פרוס לגפרורים
- 1 כרשה, פרוסה דק
- 10 שיני שום, מעוכות
- 1 אצבע ג'ינג'ר טרי, כתוש
- 1 חבילה עלי מנגולד, פרוסים
- 1/2 כפית צ'ילי גרוס
- 2 כפיות מלח אטלנטי
- 1 כפית ראס אל חנות
- 2 כפיות כורכום
- 2 כוסות מים רותחים

אופן ההכנה

- 1 משרים במים את שעועית האזוקי למשך 24 שעות, שוטפים, מבשלים במים במשך כחצי שעה ומסירים את הקצף הלבן. כשהשעועית רכה ומבושלת שוטפים במסננת מתחת לברז במים קרים.
- 2 מאדים בסיר את שמן הקוקוס, מוסיפים את הדלעת היפנית, את הסלרי, את הכרשה, את השום ואת הג'ינג'ר וממשיכים לאדות כמה דקות.
- 3 מוסיפים לסיר את האזוקי המבושלת ואת עלי המנגולד, מערבבים ומאדים במשך ארבע דקות.
- 4 מוסיפים לסיר את כל התבלינים ואת המים הרותחים, מערבבים ומבשלים במשך 30 דקות. לאחר הבישול לא לפתוח את הסיר במשך 15 דקות כדי שהתבשיל ימשיך להתבשל.



צילום: חנינו טרורי



צילום: חגית טרור

מציטוטי הרמב"ם

רחל גרנות, יועצת תזונה ומרכזת סדנאות לתזונה ולירידה במשקל, מביאה חמישה דגשים נוספים של הרמב"ם ומבארת אותם.

1. "לעולם יאכל אדם – ישב במקומו או יטה על שמאל, ולא יהלך ולא ירכב ולא יטיל עד שיתעכל המזון שבמעיו".
ביאור: יש לאכול בישיבה ובתשומת לב ולא לעסוק בפעילות אחרת במהלך הארוחה. כמו כן, יש חשיבות גדולה להמתנה אחרי האוכל כדי להעניק לגוף את הזמן ואת ההזדמנות לעכל את האוכל באופן מיטבי.

2. "בימות החמה אוכל מאכלים הקרים ולא ירבה בתבלין, ובימות הגשמים אוכל החמין ומרבה בתבלין". כלומר, חשוב להתאים את תפריט האוכל שלנו למזג האוויר.

3. "וצריך אדם לאכל בימות החמה שני שלישי מה שהוא אוכל בימות הגשמים". כלומר, בקור הגוף זקוק ליותר מזון מאשר בחום.

4. "יש מאכלות שהם רעים ביותר וראוי לאדם שלא לאכלן לעולם, כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים, הגבינה המלוחה הישנה והכמהין והפטריות [...] וכל מאכל שריחו רע או מר ביותר – הרי אילו לגוף כמו סם המוות". ביאור: בתקופת הרמב"ם לא היו אמצעי קירור, אבל גם לא היה מספיק אוכל כך שהיה קשה לזרוק. הרמב"ם הזהיר מפני אכילת מזון מקולקל וציין כי יש מאכלים רעים ויש רעים פחות.

5. "רוב החלאים הבאים על האדם אינן אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה, אפילו ממאכלים טובים". כלומר, הרמב"ם הסביר מה וכמה צריך לאכול ושגם מזונות בריאים צריך לאכול בכמות מוגבלת.

www.rachelgranot.co.il

אורז מלא וירקות

החומרים לחמש מנות

- 1 כוס אורז מלא עגול
- 1/2 כוס אורז אדום
- 1/2 כוס אורז פראי (בשלושה צבעים)
- 2 כפות שמן קוקוס
- 1 כרשה, פרוסה
- 1/4 כרוב ירוק, פרוס
- 2 זוקיני, פרוסים
- 1 בטטה, פרוסה
- 1/4 ראש סלרי, פרוס
- 4 פרחי ברוקולי, פרוסים
- 1/2 כפית צ'ולי גרוס
- 1 כפית כורכום
- 1/2 כפית ראס אל חנות
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 2 כפיות מלח
- 7 שיני שום, כתושות
- 1 אצבע ג'ינג'ר טרי, טחון עם השום

אופן ההכנה

- 1 משרים במים את שלושת סוגי האורז במשך שעה.
- 2 מאדים בסיר את שמן הקוקוס, מוסיפים את הכרשה ואת הכרוב ומאדים במשך כמה דקות.
- 3 מוסיפים לסיר את הזוקיני, את הבטטה, את הסלרי ואת הברוקולי וממשיכים לאדות במשך כמה דקות.
- 4 שוטפים את שתי כוסות האורז שהושרו, מוסיפים לסיר, מוסיפים שלוש כוסות מים בטמפרטורת החדר ומביאים לרתיחה.
- 5 מוסיפים לסיר את כל התבלינים ואת השום והג'ינג'ר הטחונים ומבשלים במשך 30 דקות על להבה נמוכה. לאחר הבישול לא לפתוח את הסיר במשך 15 דקות כדי שהתבשיל ימשיך להתבשל.

סדנה ברוח הרמב"ם

ג'ודי כנפו, מטפלת ברפואה סינית המשלבת דיקור עם עקרונות תזונת הרמב"ם, פותחת את מטבח ביתה לסדנה קבוצתית לאורח חיים בריא, המשלבת בין תזונת הרמב"ם לתזונה המומלצת ברפואה הסינית. בין הנושאים בסדנה: משמעות הרוק בעיכול, יתרונות הקטניות, נפלאות הדוחן, שתיית מים, ירקות ופירות מותרים ואסורים, גלוטן, דגים, חלבונים מן הצומח, חיידקים ידידותיים ומשמעותם, תרופות סבתא וטיפים למטבח בריא.
כנפו מאמינה בתזונה רוויית קטניות וירקות, ואכן בסדנה למדנו להכין אורז מלא ותבשיל שעועית אזוקי עם המון ירקות (ראו מתכונים) וסורבה תאנים ואננס שרקחנו מפירות טריים. באמצעות מישוש, נגישה ולעיסת מלפפון היא הסבירה על משמעות פירוק המזון והעיכול ועל החשיבות הרבה של לעיסה ממושכת ואכילה בתשומת לב. שיח בריא ברוחו של הרמב"ם. מחיר: 200 שקלים לשלושה מפגשים.

הסדנה מתקיימת ברמת השרון. 052-2855411.



צילום: עיר קראוס

סיר הסירים

קוצ'ינה מיה משיקה סדרת סירים ומחבתות בציפוי שיש MC4 בארבע שכבות לבישול אחיד, איכותי, בטוח, קצר וחסכוני, ללא PFOA, עופרת וקדמיום, מופחת שומן וללא הידבקות המזון לדפנות, אגב שמירת הטעם והערכים התזונתיים. התנסיתי באחד הסירים בסדרה והכנתי תבשיל עדשים שחורות. העבודה עם הסיר הייתה נוחה, השתמשתי בכמות שמן מופחתת מהרגיל והטעם היה נהדר. ניקיון הסיר, אגב, היה קל ופשוט. מנה נוספת שהכנתי הייתה קציצות קינואה, ירקות ירוקים ועוף, מתוך חוברת המכונים הבריאים שהגיעה לצד הסיר. הוראות ההכנה היו קלות ופשוטות ליישום והבישול בכמות שמן מופחתת לא פגם בטעם המנה. הסדרה כוללת סירים, מחבתות, סוטהאז'ים, רוסטר ופלטת גריל. מחירים: 197-577 שקלים. יבואנית: פלדינוקס. להשיג ברשתות ובחנויות כלי בית מובחרות.



צילום: יח"צ

שישי שמח

בצהרי יום שישי מסעדת מלגו ומלבר (Milgo & Milbar) התל אביבית מציעה Happy hour בניצוחם של השפים מוטי טיטמן ואור מיכאלי. בתפריט כריכים מפנקים ומנות קטנות המוגשים לצד קוקטיילים קיציים בתוספת לימון, נענע, ג'ינג'ר, דבש והרבה מרטיני. משלל הכריכים, שכוללים גם כריכי עוף, דג וחזיר, בחרתי בכריך צמחוני (45 שקלים) עם קולרבי אפוי, ארוגולה, גבינת טולום ופקאנים ברוטב מיסו, שהוגש לצד שעועית ירוקה פריכה בתיבול שמן זית ושום. בין המנות הקטנות היו גרגרי חומוס, טחינה וצ'ילי קצוץ (14 שקלים); שעועית בובס עם פרמזן, בצל סגול קצוץ ורוטב לימוני נהדר (14 שקלים); קרפצ'ו דג ים עם קריספי ג'ינג'ר ועלי כוסברה (45 שקלים); וסשימי דג ים עם סלט עדשים שחורות וגבינת ריקוטה (45 שקלים), שהיה מושלם במראה ובטעם והוכתר למנה המנצחת. בכל המנות הורגשו טריות חומרי הגלם, תיבול פשוט ומדויק וטעם טוב אך לא מתחכם. חווייה מפנקת, נינוחה וטעימה. יום שישי 12:00-16:00. שדרות רוטשילד 142 תל אביב, 03-6314214.



צילום: דן לב

או מיי גד

המחלבה מחלבות גד מוציאה את המלח מהצפתית ומשיקה גבינה צפתית ללא מלח, עשירה בסיידן ודלת נתן וכולסטרול. הצפתית החדשה מספקת תשובה הולמת, טעימה ובריאה לחובבי הגבינה המוגבלים בצריכת מלח. הגבינה מכילה 30 מיליגרם נתן בלבד ל-100 גרם, בהשוואה לגבינות צפתיות אחרות המכילות 700-1,000 מיליגרם נתן. מחיר: 14.60 שקלים ל-200 גרם. להשיג ברשתות השיווק.



צילום: רמי לוויה

גבינות וחברים

בקניון G צמרת בתל אביב נפתח סניף חדש של רשת הבוטיק "בית הגבינות", הקיימת זה 20 שנה. החנות צבעונית ומזמינה, והמדפים והמקרים עמוסים בכל טוב: גבינות בוטיק קשות ורכות מאירופה ומהעולם - כגון גבינת גרוייר שוויצרית, גבינת עזים עם פטריות כמהין ומבחר גבינות כחולות, דגים המפולטים במקום, פסטות, ריבות, רטבים, מטבלים, קרקרים ועוד. במתחם הסלטים מוצעים ארטישוקים בשמן זית, פלפלים קלויים, טבולה עם המון ירקות והרשימה עוד ארוכה. כתוח: ראשון-חמישי - 9:00-21:00, שישי - 9:00-15:00. 03-6200820.