

הרב ד"ר אברהם אופיר שמש

ירקות, קטניות ופירות-העץ בכתבים רבניים בימי-הביניים: הנחיות דיאטטיות-רפואיות

מזון בריא ודפוסי תזונה נכונים חשובים לבריאותו התקינה של האדם. המזון מספק לגוף את אבות המזון להם הוא זקוק: חלבונים, פחמימות ושומנים. קביעת מהותם של מזונות בריאים ומזונות מזיקים התגבשה במהלך התקופות הפריהיסטוריות וההיסטוריות בדרך של 'חיפוש ותהיה', ומאוחר יותר, עם התפתחות המדע בדרך אמפירית מתוך הבנת הכימיה של מרכיבי המזון ופעילותם.

מטבע הדברים, חלו במהלך התקופות תמורות בהרגלי האכילה ובהגדרות של מאכלים מומלצים ושאינם מומלצים. מאמר זה דן בתפיסות הדיאטטיות-בריאותיות שרווחו בימי-הביניים בנוגע למספר ירקות, קטניות ופירות העץ. במסגרת זו נבחן את חסרונותיהם או טיבם ותועלתם הבריאותית והתזונתית על פי השקפתה של הרפואה הימביניימית, לאור הספרות הרבנית בת התקופה. אין בכונתנו לדון במסגרת זו בשימושיהם הרפואיים של המקורות הבוטניים, אלא במעמדם הדיאטטי בראי הרפואה המונעת (preventive medicine) הימביניימית.¹

תקופת ימי-הביניים ממוקמת מבחינה כרונולוגית ומבחינה ספרותית-יהודית בתווך שבין תקופת המשנה והתלמוד – סוף "אלפיים שנות תורה" בלשון הגמ' (ע"ז ט, א, ט)², או במינוח המודרני "תקופת התגבשות ההלכה ומקורותיה", לבין ההלכה הרבנית בתקופה המאוחרת עד ימינו. מכאן, שיש לחקור את מידת השפעתם של חז"ל על הקביעות הרפואיות של הרבנים בימי-הביניים, ומאידך עד כמה עומדים העקרונות הרפואיים שהציבו במבחן הרפואה האמפירית-מודרנית.

רשימת המאכלים שתוצע להלן חלקית, אולם היא משקפת לדעתנו את הירקות והפירות הבולטים שנזכרו בספרות התקופה. כדי לקבל תמונה

1 על שימושיהם הרפואיים של צמחים וגידולים ברפואה של ימי-הביניים נכתבו מגוון מאמרים וספרים. ראוייה לציון היא עבודתו המקיפה של א' לב "חומרי המרפא בא"י ובסוריה בימי-הביניים: זיהויים ושימושיהם", עבודת דוקטור, אוניברסיטת בר-אילן, תשנ"ט [להלן; לב, חומרי], שהתפרסמה לאחרונה יחסית, אולם לדעת כותב המאמר עדיין מצוי מידע רב בספרות היהודית-רבנית שטרם נחקר, שיכול לשפוך אור נוסף בסוגיה זו. לעת עתה ראה מאמרי: א"א שמש, 'כתבי "הראשונים" ו"האחרונים" כמקור לשימושים רפואיים בצמחים', קורות, טז (תשס"ג), עמ' סז-קא.

2 ראה חזון אי"ש נשים, כז, ג; יו"ד ה, ג.

רחבה יותר יש מקום לערוך בדיקה מקיפה יותר של המאכלים שהיו מצויים בעולם הקולינרי הימיביניים.

מקורות המחקר

הספרות הרבנית של ימי-הביניים כוללת מגוון של ז'אנרים ספרותיים; מקורות דת מובהקים כמו פרשנות, הלכה וספרות 'שאלות ותשובות', וגם חומר רפואי שנכתב על ידי אנשי דת יהודיים, שלצד היותם פוסקי הלכה הם תיפקדו כרופאים או תזונאים³, ומשום כך הם התלבטו גם בשאלות דיאטטיות ורפואיות⁴. החומר הספרותי-רגליוזי, המתייחס לרקעם הרפואי של דפוסי התזונה המומלצים, מצומצם יחסית, כנראה מפני שכותביו ראו בו בראש ובראשונה חומר הדרכה דתי-מוסרי. לכן הטיפול בהיבט זה מצריך השלמת מידע מהספרות הרפואית של התקופה.

העיסוק בכתבים רבניים דורש הבחנה ברורה בין המאכלים והתפיסות הרפואיות שרווחו בתקופתם לבין אלה שקדמו להם. ספרות זו אוצרת בתוכה ירקות חדשים, כגון החציל שהחל להתפשט באזורנו בעיקר לאחר הכיבוש הערבי או ירקות מסורתיים (חסה, כרוב, בצל), שהועלו לדיון חוזר או הועתקו ממקורות קדומים. יש להניח, שחלק מהמזונות היו בשימוש לאורך דורות רבים, וגם התפיסות הרפואיות אודותם ליוו את הרפואה שנים רבות לאחר מכן.

יחס הפוסקים למזון בריא והרגלי אכילה נכונים

רבים מספרי ההלכה של התקופה הנידונה ההתייחסות לנושאים דיאטטיים-רפואיים דלה או נעדרת כלל, על אף העובדה, שבספרות התנאים והאמוראים משוקע מידע רב בנושאים אלה⁵. כך למשל, ר' יוסף קארו, גדול חכמי ההלכה במאות האחרונות, ומחבר ספר היסוד 'שולחן ערוך', לא כלל בספרו את ההמלצות הדיאטטיות שהובאו בספרי חז"ל, וגם לא את אלה הנזכרות בהרחבה אצל הרמב"ם, ובכך הוא חרג מדרכו להביא את פסקי הרמב"ם באופן שיטתי. לעומת זאת, הוא כלל בספרו היבטים אחרים

3 השתמשנו כאן במונח 'תזונאים' על אף שאין בידינו מידע ספציפי על אנשים שעסקו בהמלצות דיאטטיות בלבד, שכן לפי מקורות התקופה אחד מתפקידיו של הרופא היה גם להמליץ על תזונה בריאה. היום בניגוד לעבר תחום התזונה הוא ענף נפרד והאנשים המתמחים בכך קרויים 'תזונאים קליניים'.

4 דוגמא מובהקת לכך הוא הרמב"ם, ששימש כרופאו של השליט האיובי אלפצ'ל, בנו של צלאח א-דין. הרמב"ם חיבר ספרי רפואה רבים, וגם התייחס להיבטים הרפואיים שבתזונה נכונה בספר ההלכה שחיבר – 'משנה תורה'.

5 ראה למשל: בבלי, ברכות נו ע"ב: "תנא דבי רבי ישמעאל: 'למה נקרא שמן קשואים – מפני שהן קשים לגוף כחרבות'". והשווה: קידושין סב ע"א. סקירה כללית וממצה על היחס של חז"ל להיבטים שונים בשמירת בריאות היחיד והציבור ראה, א' שטינברג, **אנציקלופדיה הלכתית רפואית**, ירושלים תשנ"ח, כרך א', ערך בריאות, עמ' 104-90.

הקשורים לאכילה, כגון התנהגות ודרך ארץ בשעת הארוחות או עניינים מיסטיים הקשורים למאכלים⁶. אין בידינו סיבה ודאית להתעלמותו של מרן מכך, אולם ניתן להציע, שהדבר קשור לשינויים שחלו במהלך ימי-הביניים בדפוסי האכילה והתפיסות הרפואיות, ואולי גם להעדפתו להתמקד בנושאים הלכתיים טהורים.

העיסוק של אנשי הלכה בסוגיות דיאטטיות שהן אינן רגליוזיות מובהקות, נראה לכאורה, חורג למעשה מסמכותם ההלכתית? נימוקים התומכים בהתערבות דתית בנושאים אלה זכו לתשומת-לב אצל פוסקים אחדים, ובניהם הרמב"ם, הנחשב לגדול הרופאים היהודיים בימי-הביניים (1135-1204). כמבוא לפרק בו הוא דן בשמירת הבריאות הסביר הרמב"ם את חשיבות האיזון הבריאותי: "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..."⁸.

הגישה הגלובלית של הרמב"ם היא, שפעילותו הרוחנית של האדם מושפעת במידה רבה מהתנהגותו והרגליו בעניינים פיזיים. הוא ייחס למזון בריא ולהרגלי אכילה נאותים חשיבות רבה, באשר הם משמשים בסיס לבריאות תקינה ואמצעי לעבודת הא-ל. ככל הנראה, כרב וכרופא גם יחד, ניצל הרמב"ם את ספרי הדת, שהיו נגישים לאנשי תקופתו, כאמצעי להפצת עקרונות הרפואה והדיאטטיקה. נציין שגישת רמב"ם ששמירת הבריאות היא תנאי חשוב בעבודת המאמין אומצה על ידי רבנים נוספים בימי-הביניים המאוחרים עד ימינו⁹.

6 ראה למשל: **שולחן ערוך**, או"ח, סימן קע; שם, סימן קעט, סעיף ו.
7 ראה שבת פב, א, בגמ' אמר ליה רב הונא לרבה בריה וכו'; יומא פד, א, ר' יוחנן חש בצפידנא וכו', שחז"ל ראו חשיבות רבה לפרסם מידע רפואי פרקטי אפילו במסגרת הזמן המוקדש ללימוד תורה והלכה.

8 **משנה תורה**, הלכות דעות פ"ד, ה"א. והשווה לדברי ספר החינוך, שחיבורו מיוחס לר' אהרון הלוי (ברצלונה מאה 13), בנוגע לטעם של איסור אכילת בהמות טרפות – הסכנה הבריאותית הכרוכה בכך (בתוך **מנחת חינוך** לר' יוסף באב"ד), ירושלים תשמ"ז, מצווה עג, ח"א, צב ע"א-ב. מקורות נוספים, ראה שטינברג, שם, עמ' 97.

9 ראה למשל: ר"ש גאנצפריד, **קיצור שולחן ערוך**, מוסד הרב קוק, ירושלים תשל"ה, פרק לב 'שמירת הגוף על פי הטבע, הלכה א, עמ' סד. ניסוח מטפורי לגוף האדם כ'נרתיק' לנפשו מצאנו אצל אחד מחשובי הפוסקים בדורנו, ר' אליעזר וולדינברג: "חיוב שמירת הגוף בטהרה כדי שיהא ראוי לאכסן בקרבו הנשמה הטהורה ולשמש נרתיק עבורה" (ש"ת **צ"ץ אליעזר**, ירושלים תש"ה-השמ"ה, חלק י"ב, סימן צג).

ירקות, קטניות ופטריות

מעמדם הדיאטטי של ירקות ברפואה הימיביניימית

ירקות הם מרכיב חשוב בסל מזוננו. עיקר ערכם התזונתי בכמויות גדולות של ויטמינים ומינרלים שהם מכילים, אולם יש להם ערך חשוב נוסף – הם מעשירים את המזון בסיבים תזונתיים (תאית) המצויים בהם בכמות משמעותית, ובכך הם תורמים לפעילות עיכול תקינה¹⁰ ואף להקטנת הסיכון לסרטן המעי הגס.

היחס לאכילת ירקות בתקופת המשנה והתלמוד היה אמביוולנטי. בתפריט המאכלים של האמוראים הארצישראליים תפסו הירקות מקום חשוב. על החשיבות התזונתית שייחסו לירק מעיד המאמר 'אסור לדור בעיר שאין בה גינות של ירק'¹¹. יש מאמוראי בבל שהפחיתו בחשיבות של אכילת ירקות והעדיפו לאכול בשר. ר' חסדא המליץ שלא לאכול ירקות, משום שהם מעוררים את התיאבון ומגבירים את האכילה. הוא מוסר עדות אישית שבענייתו וגם בתקופת עשירתו הוא נמנע ככל האפשר מאכילת ירקות. בהיותו עני משום שהם מעוררים את התיאבון ומזונותיו היו דלים, ובהיותו עשיר משום שהעדיף לאכול בשר והיה באפשרותו לקנות¹².

בכתבי רבנים בימי-הביניים בולטת ההסתייגות מאכילת חלק מהירקות. הרמב"ם טען שחלק מהקטניות והירקות פוגעות בבריאות האדם, ועל כן יש להמעיט באכילתן:

"הפול (Vicia faba) והעדשים (Lens esculenta) והספיר ולחם שעורים ולחם מצות [לחם המותקן מבצק שלא תפח] והכרוב (Brassica oleracea var. acephala) והחציר (כרתי, Allium porrum) והבצלים [A. cepa] והשומים [A. sativum] והחרדל [Sinapis] והצנון [Raphanus sativus], כל אלו מאכלים רעים הם אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאד בימות הגשמים, אבל בימות החמה לא יאכל מהן כלל. והפול והעדשים

10 חומר רקע בן-זמננו על חשיבות הירקות, ערכם התזונתי ותרומת הסיבים התזונתיים שבהם לשיפור תפקודה של מערכת העיכול, ראה: י' ליבוביץ (עורך), **האנציקלופדיה העברית**, ירושלים תשל"א, ערך תזונה, כרך לב, עמ' 733-731 [להלן; אנצ' עברית].

11 ירושלמי, קידושין ספ"ד. על מקומם של הירקות בתזונה העברית הקדומה, ראה למשל: י' פליקס, 'החקלאות היהודית', בתוך **ארץ-ישראל מחורבן בית שני ועד הכיבוש המוסלמי**, הוצאת יד בן צבי, ירושלים תשמ"ב, א, עמ' 431-430; מ' ברושי, 'על מזונם של בני ארץ-ישראל בתקופה הרומית, **קתדרה** 43 (תשמ"ז), עמ' 32-15; נ' בן חורים, התזונה בתלמוד, **הרופא העברי**, 10 (תרצ"ז), עמ' 99-93.

12 בבלי שבת קמ ע"ב. על העדפת אמוראי בבל את אכילת הבשר, ראה, מ' בר, **אמוראי בבל – פרקים בחיי כלכלה**, רמת גן תשמ"ב, עמ' 289-306.

בלבד אין ראוי לאוכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, והדלועין אוכלין מהן בימות החמה¹³.

רשימה נוספת, שונה במקצת, הציג הרמב"ם בספרו 'הנהגת הבריאות':

"ואולם המאכלים [הירקות] הרעים לאנשים כולם הם: השומים והבצלים והכרתי [החציר] [והצנון] והכרוב וכלי"לווינש [באדינגין=חצילים], אולם כולם מזונם רע למי שירצה הנהגת בריאות. ואולם הקשואים [מלפפונים, Cucumis sativus] והאבטיחים הירוקים [Citrullus lanatus] פחות רעים...¹⁴.

בשתי רשימותיו של הרמב"ם בולטות קטניות (פול, עדשים וספיר) וכן ירקות חריפים, כגון שום, בצל וצנון, כמזונות שאינם מומלצים. למעשה, הקטניות נחשבות כמזון חיוני באוכלוסיות הניזונות בתוצרת מעטה מן החי, שכן הן עשויות לספק חלבונים צמחיים. עובדה זו בעלת משמעות בארצות המתפתחות בימינו, והיא גם אפיינה את הדיאטה של השכבות הנמוכות בתקופות הקדומות, בשל העובדה, שבחברות חקלאיות שימשו בעלי חיים בעיקר ככוח עבודה, וניזונו מבשרם רק לעיתים נדירות¹⁵.

הרמב"ם אינו חושף את סיבות התנגדותו לאכילת הקטניות, אולם לפי הידע המצוי ברשותנו, ניתן להצביע על מספר בעיות רפואיות הקשורות לאכילתן. יש מקום להנחה, שיחסו השלילי של הרמב"ם לאכילת הקטניות נבע מכך, שמידת הנעכלות של הקטניות אינה מלאה (זו נעה בין 85% - 95%), והיא מושפעת מאוד מאופן הבישול, מהכמות הנאכלת ומצב בריאותו של צרכן. חלק מהקטניות מכילות ספונינים, גלוקוזידים ואלקלואידים, שיש להם השפעה על העיכול, וכדי לבטל את

13 משנה תורה, שם, ה"ט. רוב הירקות והמאכלים המוזכרים בדברי הרמב"ם ידועים ומוכרים. אולם יש להתייחס בקצרה לשנים מהם. לגבי זיהוי הספיר אציין, שהרמב"ם בפירושו למשנה (כלאים, פ"א, מ"א) תרגם: "ספיר – מאש". והכוונה כנראה לשועות המונגו, Phaseolus mungo). על זיהויה של הספיר בספרותינו הקדומה, ראה: מ' סכלו, לזיהוי הקטנית ספיר, **לשונו**, מא (תשל"ז), עמ' 103-107. לגבי השעורה (Hordeum vulgare) יש לציין, שזו נחשבה כמאכל נחות ביחס לחיטה משום היותה דגן המשמש מאכל בהמות. עובדה זו צוינה על ידי חכמים בימי-הביניים (ראה למשל **שערי ירושלים** ל' משה ריישר, למברג 1871, עמ' כה). בתקופה זו הייתה השעורה מצויה יותר בסל המזונות האנושי רק בעת מלחמות ותקופות רעב (ז' עמר, גידולי ארץ-ישראל בימי-הביניים תיאור ותמורות, חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, רמת גן, תשנ"ו, עמ' 291. [להלן; עמר, גידולי]. חז"ל הזהירו מפני אכילת קמח שעורים מפני שהיא גורמת ל"קוקיאני" (לדעת רש"י גורם לתולעים במעיים. ברכות לו ע"א).

14 **הנהגת הבריאות** מהדרות ז' מונטנר, ירושלים תשי"ז, א, 11 [להלן רמב"ם, הנהגת]. למעשה המלפפון והאבטיח שברשימה השניה המשתייכים למשפחת הדלועיים (Cucurbitaceae) הם הפירוט של הדלועין המומלצים ב'משנה תורה' למאכל בקיץ בלבד.

15 רקע להרכבם התזונתי של הקטניות, ראה: **אנציקלופדיה לחקלאות**, מהדורת תשנ"ד, כרך 4, גידולי שדה א', עמ' 423. על ערכן התזונתי של הקטניות השונות, ר' מהדרות 1972 עמ' 101. וראה עוד: ע' אלון (עורך), **החי והצומח של ארץ-ישראל אנציקלופדיה שימושית מאוירת**, הוצאת משרד הבטחון, 1990, כרך 12, עמ' 25-26.

השפעתם השלילית, יש לעבדם טרם האכילה. למעשה, ישנן מחלות הנגרמות כתוצאה מדיאטה המבוססת על אכילת קטניות¹⁶.

יסוד המלצתו של הרמב"ם לאכול ירקות חריפים דווקא בחורף נעוץ, ככל הנראה, ב'תורת המזגים' של המזונות – אסכולה שמקורה ברפואה היוונית-רומית, ושרווחה ברפואה העולמית עד המאה ה-18¹⁷. לפי תורה זו לכל מאכל יש 'אופי', והמאכלים החריפים נכללים בקבוצת המאכלים בעלי מזג 'חם', ועל כן לשם איזון יש לאוכלם בחורף.

הרמב"ם מנה כמה ממיני הירקות ממשפחת הדילועיים (אבטיחים, קישואים ומלפפונים) כ'דברים המשלשין את בני המעיים', והמליץ שלא להרבות באכילתן. אולם ייחד להם תפקיד בסיוע על שמירת מעיים 'רפים', כלומר מערכת עיכול פעילה שאינה סובלת מעצירויות¹⁸. אכילה נכונה, לדעתו, מונעת שימוש בחומרי מרפא משלשלים, שאדם שאינו בקו הבריאות נזקק להם¹⁹. ירקות אלה יש לאכול בפתיח של הארוחה (שם, הלכה ו), ויש להתאים את אופי הירק ומזגו ('חם או קר') לעונת השנה. תיבול המאכלים במתאבנים חריפים כמו חרדל וחילתית [Ferula assa-foetida] מתאים לחורף דווקא או למקומות בעלי מזג אויר קר (שם, הלכה ח).

במאה ה-15 ייעץ החכם האלג'יראי, ר' שמעון דוראן לחולה במחלת עיניים קשה לטפל בבעייתו הרפואית באמצעות משחות, אולם כתנאי להצלחת הטיפול הוא הדגיש את הצורך לשמור על תזונה נכונה, המשפיעה על הבריאות הכללית. הוא מונה מספר ירקות בין המאכלים שיש להם השפעה על הראש, ובכלל זאת על העיניים:

"דע כי העינים אינם כשאר האיברים ואין אדם צריך לצער אותם בתרופות אבל כדי למלאת רצונך נכתוב לך קצת תרופות והאל יעלה לך רפואות תעלה אשר אמרתיו צרופות תחלה צריך שתשמור נפשך מאד ממלוי המאכל והמשתה על המלוי ומהמזונות והמשקים העבים וכל הדברים

16 למשל: "לאתיריסמוס" – שיתוק הגפיים התוקף אנשים האוכלים מיני טופח (Lathyrus) שאינם שלוקים ("ק"ג גוגנהיים, תזונת האדם, האוניברסיטה העברית, ירושלים תשנ"א, עמ' 312-313 מ' כסלו, טופח תרבותי כצמח מאכל רעיל, רתם 29 (תשמ"ט), עמ' 48-36). מחלה אחרת היא "מחלת הפולים" ("פאביזמוס") התוקפת אנשים הרגישים לפול, ובעיקר יוצאי המזרח (גוגנהיים, שם, עמ' 312-311).

17 חומר רקע לתפיסות אלה, ראה: פ' אודי, צמחי מרפא, הוצאת עם עובד, תל אביב 1995. שם, יד. לגבי תכונת האבטיחים בהגברת פעילות המעיים השווה לפירושו של רבנו חננאל למונח 'שריקא טויה' שבתלמוד (שבת קט ע"א): "ואמרו כי הן מי מיעי (=ציפת) אבטיחים שמסננין אותן במשמרת ושותין אותן לברך ויפין הן לשילשול".

19 כגון כסית האבוב ראה למשל: הנהגת הבריאות, ב, 11. או מרקחת ורדים, ראה למשל: שו"ת הלכות קטנות לר' יעקב חאגיז, דפוס צילום מהדורת ונציה 1704, ח"א, סימן פו, ו ע"ב; בן איש חי לר' יוסף חיים, ירושלים תשמ"ה, שנה שניה, פרשת תצוה, הלכה ח, עמ' קטז.

המעלים אידיים אל הראש כגון כרוב ולפתות ופולים והדברי[ם] המלוחים וכיוצא בהם"²⁰.

שלייתה של אכילה מרובה של הירקות עולה גם מדברי הרופא הירושלמי, ר' מרדכי מלכי, שמחיבוריו הרפואיים מתקבל הרושם, שאף הוא הושפע מ'תורת המזגים'. הוא תולה את ריבוי המחלות בעיר ירושלים במאה ה-17 באופי המזונות שבה, ובמיוחד הירקות והפירות:

"ואני מודיע לדורות הבאים שרוב חולאים שבירושלים, הם מריבוי ומיעוט הבישול מחמת מיעוט החום הטבעי שבגופים. הכל מסובב ממיני המזונות שנהיגי האנשים לאכול בין בקיץ ובין בחורף, והם מזונות קרים שאין להם רוחניות, כגון צנון וחזרת ודלעת וקשואים ואבטיחים... וכלל זה יהיה ביד הדורות: שכל הירקות והפרות שמוציא ירושלים וכל ארץ-ישראל הם קרות ולחות יותר מכל שאר הארצות, ולכן כל החולים או רובי רובם הם קדחות משולשות או מרובעות או יומיות"²¹.

כלומר, הירקות הם בעלי אופי 'קר', ולכן הן גורמות לקדחות – עלייה בחום הגוף.

להלן נמנה את הירקות המרכזיים שנזכרו בספרות התקופה:

ירקות חריפים (בצל [Allium. cepa] ושום [A. sativum])

הבצל והשום נזכרו כירקות בסיסיים בדיאטה של עבדים במצרים (במדבר יא, ה). בימי חז"ל היו הבצל והשום מאכלים עממיים חשובים ששימשו לבישול או כמתאבנים זולים. מאזכורים ספרותיים שבתקופה זו עולה, שהם נחשבו למאכלים מבריאים ומחסנים את הגוף²², על אף שעלי הבצל הירוקים נחשבו למזיקים²³.

באופן כללי, הרמב"ם בניגוד לחז"ל המליץ להמעיט באכילתם (משנה תורה, שם ה"ט), ועל אף זאת, הוא ציין את חשיבותם הרפואית. הוא הגדיר את השום והבצל כ'סמים חדים (=חריפים) הפותחים פיות העורקים מלמטה'. לטענתו, השום הוא מאכל קל לעיכול והמליץ לבעלי

20 שו"ת יכין ובעז, ירושלים תש"ל, ד"צ ליוורונו תקמ"ב, א, סימן כה.

21 מ' בניהו, מאמרים ברפואה לרבי רפאל מרדכי מלכי, ירושלים תשמ"ה, עמ' נח-נט.

22 בבלי פסחים קיד ע"א. והשווה לאמרתו של ר' יהודה: "אכול בצל ושב בצל ועל תאכל אוזים ותרגולים". לפי מקור אחר הם מועילים במקומות שבהם מי השתיה אינם טובים: "מעשה ברבי יהושע שהיה מהלך בדרך... מצא תינוק אחד. אמר לו: מימיה של עיר מה הן אמר לו מה אכפת לך? השום והבצלים מרובין (איכה רבתי א, יט). על השום נאמר: שהוא משביע ומשחין (מחמם את הגוף) ומצהיל את הפנים ומרבה הזרע והורג הכינים שבבני המעיים (בבלי, בבא קמא פב ע"א). והשווה: בבלי, שבת, קיח, ע"ב.

23 [לגבי בצל, המשנה (נדרים ט, ח) מברילה בין בצל סתם שהוא רע ללב לבין בצל כופרי שהוא יפה ללב. ראה גם תרומות פ"ב משנה ה. – העורך].

בבלי עירובין לט ע"א. כפי הנראה חששו במיוחד באכילת עמוד התפרחת של הבצל. על השום בספרות חז"ל, ראה: מ' פארן, השום והבצל במקורות ישראל, קורות, יב (תשנ"ו-תשנ"ז), עמ' כט-לט.

משקל לאכול בצל משום שהוא אינו מזין²⁴. בספרות ימי-הביניים יוחסו לשני האחרונים תכונות רפואיות שונות ובעיקר חיסון וטיהור הגוף²⁵.

הדעה הרווחת במחקר המודרני היא, שלשני גידולים אלה יש חשיבות רפואית משום שהם מכילים חומרים בעלי תכונות אנטיביוטיות²⁶.

ירקות למאכל העלים חסה (*Lactuca sativa*)

חז"ל החשיבו את החסה כגידול מועיל לעיכול המזון ולשיפור הזיכרון²⁷. משום חיוניות החסה אכלוה אצילי רומא בסעודתם לעיכול הבשר השמן. החוקרים סבורים שזו גם הסיבה להשתלבותה בליל הסדר היהודי, שעוצב על פי דפוסי השולחן הרומיים²⁸. פרשן המקרא, ר' אברהם אבן עזרא (ספרד מאה 13), הסביר ששורשי הנוהג לאכול חסה בליל הסדר נעוצים בעקרון רפואי-מצרי קדום: "כי במצרים נוהגים לאכול בכל ארוחה מרורים כרפואה לאורים" (בפירושו לשמות יב, ח). כלומר, החסה נאכלת כהשלמה דיאטטית לאוויר הבעייתי בסביבות הנלוס.

הנוהג לאכול החסה לקינוח הסעודה נזכר במקורות התקופה, והוא מצביע כנראה על המשך דפוסי השולחן מהתקופות העתיקות אל תוך ימי-הביניים. יש לציין שאמנם נוהג קולינרי זה לא נזכר בקשר להיבט הרפואי שבדבר, אולם ללא ספק, לצד היותה מאכל חביב, הוגשה החסה אל שולחן הסועדים גם לשם סיוע בעיכול המזון. ר' חיים דוד אזולאי (החיד"א, ארץ-ישראל מאה 18), הדן בברכת החסה הנאכלת בסעודה מוסר: "מכל מקום מנהג פשוט בגלילותינו לברך על החזרת (=חסה) ומלפפון וקישואים בסעודה. לכן... כשמביאים אותם אחר כך במקום פירות (= לקינוח), כשהם

24 ר' משה בן מימון, פרקי משה (ד' מונטנר מהדיר), ירושלים תשכ"ה [להלן; רמב"ם, פרקי], ב, 4; ט, 101; יג, 54; כ, 49; כא, 39; 80; הנהגת הבריאות, עמ' 138.

25 וראה בהרחבה: ז' זינגר, "על השום", קורות, ג (1950), עמ' 77; א' לב, חומרי, עמ' 124, 291.

26 כך למשל, לפי מחקרים אחרונים עולה שהשום מונע עליה ברמת השומנים בדם. ראה: B. S. Kendler, Garlic and Onion: A Review of their Relationship to Cardiovascular Disease, *Preventive Medicine*, 16 (1987), pp. 670-685.

27 לעיכול המזון ראה למשל: עבודה זרה יא ע"א. על תרומת החסה לשיפור הזיכרון, ראה תוספתא שבת, פ"ו, ז. הדים לכך גם מצאנו בספרות יוון ורומא, ראה למשל: Philinus, *Naturalis Historia*, (LCL) 20, 64.

28 ד' גולדשמיט, הגדה של פסח – מקורותיה ותולדותיה במשך הדורות בצירוף הנוסח הבדוק ותצלום ההגדה העתיקה ביותר מהגניזה הקאהירית עם דפי דוגמא מתוך הגדות כתובות ומודפסות יקרות המציאות, ירושלים תשכ"ט, הגדה, עמ' 6 ואילך. השווה ברכות נו ע"ב על השתדלותם של האיכרים לגדל את החסה גם בימות הקיץ למען עשירים, כדוגמת רבי ואנטונינוס, שהרבו לאכול בשר.

[עובדה זו מסבירה את החובה המובאת במשנה לאכול לפחות כזית (לדעת הרבה ראשונים) מירק הכרפס לפני הסעודה בליל הסדר, כשמברכים רק ברכה ראשונה – בורא פרי האדמה – בלא ברכה אחרונה. ההסבר לכך נובע מתכונת הירק "לפתוח את בני המעיים" דהיינו להגביר התאבון ולסייע בעיכול המזון. משום כך הוא נחשב לצורך הסעודה, ולכן אין צורך בכרכה אחרונה נפרדת על אכילתו. – העורך.]

חיים יש לברך עליהם...²⁹. אכילת חסה בסיום הסעודה בארץ-ישראל תוארה ביומנו של הנוסע היהודי-איטלקי, משה קאפסוטו (1734): "והחסה הגדלה בארץ הזאת זוכה להערכה רבה ואוכלים אותה במקום פירות [לקינוח הסעודה]..."³⁰.

כרוב (*Brassica oleracea* var. *acephala*)

חז"ל החשיבו מאד את עלי הכרוב מבחינה תזונתית ורפואית³¹, אולם חכמים בימי-הביניים הסתייגו מאכילתו. יש שמנו אותו בן הירקות המזיקים שאין לאוכלם³². הרמב"ם, המליץ להמעט באכילתו או שלא לאוכלו חי, והוא מונה אותו בין המאכלים הקלים, החמים והיבשים³³. מן הספרות הרבנית העוסקת בברכות של המאכלים עולה, שבמאות האחרונות באירופה נאכל הכרוב בעיקר כשהוא כבוש או מבושל, ואפשר שהדבר נובע מהתפיסה הרפואית שהוא אינו בריא כשהוא חי³⁴.

לפי מחקרים אחרונים נודעת חשיבות לכרוב וגידולים אחרים ממשפחת המצליביים (*Cruciferae*), בשיפור פעילות המעיים (משום ריבוי הסיבים התזונתיים שבו) ומניעת מחלות סרטניות³⁵.

חציל (*Solanum melongena*)

החציל הוזכר לראשונה במקורות היהודיים בימי-הביניים, בהוראות שונות של שמו הערבי 'בדינגאן'³⁶. למרות ערכו התזונתי הנמוך הוא שימש כמאכל ומרכיב בתרופות³⁷. מקורות רבניים ומקורות רפואיים בימי-הביניים המליצו שלא לאוכלו, ומסתבר, שכוונתם לזנים המכילים חומרי רעל, והמצריכים עיבוד טרם האכילה. הרמב"ם טען שהחציל הוא מזון רע, אולם יחד עם זאת, הוא תיאר אותו כסם המחזק את הקיבה, מפיג בחילות ובעל

29 ברכי יוסף, וינה 1860, אר"ח, סימן קעז, סק"א.

30 משה חיים קאפסוטו, יומן מסע לארץ הקודש תצ"ד (1734), ירושלים תשמ"ג, עמ' 52.

31 משנה תרומות, פ"י, מ"יא; בבלי ברכות מד ע"ב.

32 צידה לדרך, מאמר ראשון כלל ג, פ"ד, עמ' 58; שו"ת יכין ובעז, שם.

33 רמב"ם, משנה תורה, שם, ה"ט; רמב"ם, הנהגת, א, 11; רמב"ם, פרקי, כ; 49, 60, 81; כא, 69.

34 ראה: א"א שמש, 'ברכות הנהנים' על הצומח ומוצריו בהלכה ובמנהג מהמאה ה-16 ועד לזמננו, חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, רמת גן תשנ"ט, עמ' 232.

35 ראה: M. Aalbert-Puelo, *Mythobotany, Pharmacology and Chemistry of Thujone – Containing Plants and Derivatives, Economy Botany*, 32 (1978), pp. 65-74.

36 על החציל בספרות ימי-הביניים, ראה:

I. Low, *Die Flora der Juden*, Vienna – Leipzig 1924-1934, 3, pp. 378

[להלן; לעף, פלורה]; עמר, גידולי, עמ' 166-168.

37 החומר הטרי מכיל 93% מים 0.9 חלבון, 0.2 שומן (אנציקלופדיה לחקלאות, ח"ב, עמ' 330). על שימושי הרפואיים בכתבי הרמב"ם, ראה למשל: רמב"ם, פרקי, עמ' 240, 259, 304.

אופי חם ויבש³⁸. הרופא היהודי, הרב מנחם בן אהרון, כלל את החציל בין הירקות, שלא מומלץ לאוכלן:

"יש ממיני הירקות רעים ככרוב והאלבדינגין. ואמנם נהגו לבשלם ולתקנם בבשר ובתבלין הרבה עד ששבו כמאכל טבעי לאנשים ובפרט האלבדינגין שבארץ המערב"³⁹.

ר' דוד בן זמרא (מצרים וארץ-ישראל מאה 16) בדיון על מעמדו ההלכתי של החציל כעץ או ירק המליץ מטעמי בריאות שלא לאכול את החציל: "זה הפרי הנקרא ברינגא"ן הוא מחלוקת פוסקים והמחמיר תבא עליו ברכה וכ"ש [וכל שכן] שהוא פרי רע בתכלית מסמא את העיניים והוא ארס לכל בעלי השחורה" (שם). במהלך הדיון הוא מציין, שהחציל הרעיל הוא דווקא ה'מין (=הזן) השחור, ויש הסבורים שהכונה לסולנום החדק (Solanum incanum), שהוא מין בר הגדל בבקעת הירדן⁴⁰.

כמהין ופטירות

הפטירות הן יצורים חסרי כלורופיל, המתרבות על ידי נבגים (spores) או על ידי תפטיר (mycelium)⁴¹. חלק מפטירות הכובע משמשות למאכל, חלקן אינן טעימות, ואחרות רעילות עד כדי גרימת מוות. מטעמי בריאות הזהיר הרמב"ם, להימנע מאכילת כמהין ופטירות: "יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאוד וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם כגון הדגים הגדולים והמלוחים... והכמהין והפטירות... הרי אלו לגוף כמו סם המות"⁴². הוא גם קבע שאין לערוך עימן 'עירוב תבשילין' משום "פסידת המזון המתהווה מהם והיותם בתכלית הרוע"⁴³.

הרמב"ם לא סייג את דבריו לפטריות רעילות, וגם לא לאכילתן בכמות מופרזת, ומכאן נראה, שהתנגדותו הנמרצת לאכילת פטריות התייחסה לפטריות הראויות למאכל. ככל הידוע לנו, פטריות מאכל

38 הנהגת, א, 11; פרקי כ, 81; שם כא, 75.

39 כיהן כרבה של העיר טולטיטה במאה 14. צידה לדרך, מאמר ראשון כלל ג, פ"ד, עמ' 58.

40 עמר, שם, עמ' 168. זהו צמח רב שנתי הגדל באזורים חמים והדומה לחציל מבחינה מורפולוגית וסיסטמטית. ר"ע לעף ציין, שהשם ברינגאן מתייחס גם ל- S. coagulans המכונה בגרמנית Yericho Nachtschatten (כנראה סולנום החדק) (פלורה, עמ' 376). סולנום החדק הוא מין רעיל ואפשר שאכלוהו לאחר בישול. נציין, שהילידים במערב אפריקה אוכלים אותו! (החי והצומח, 12, עמ' 59).

41 ראה למשל: מ' זהרי, כל עולם הצמחים, תל אביב 1978, עמ' 107 ועמ' 115 ואילך; ג' בנימיני (Agariles), עולם הפטריות, תל אביב תשמ"ז, עמ' 170. על הפטריות בספרות ההלכה ראה במאמרי: כמהין ופטירות – זיהויים, שימושיהם ומעמדם ההלכתי לאור הספרות היהודית, סיני, קכה (תש"ס), עמ' כו-לג.

42 משנה תורה, אהבה, הלכות דעות, פ"ד, ה"ט.

43 פירוש המשניות ערובין, פ"ג, מ"א.

עשויות להוסיף למזוננו תוספות ניכרות וחשובות של פחמימות, חלבונים, מלחים וויטמינים, ואין בהם כל חומרים המזיקים לבריאות.⁴⁴

בתוספתא (תרומות, פ"ד, כ) הובאה הטענה, שיש סכנה באכילת פטריות "משום ניקורי נחש", כלומר נחשים מטילים את ארסם לתוכן. אולם נחשים ניזונים מהחי, ומסתבר, שהחורים בכמהין הם פגיעת תולעים, שיוחסו להכשות של נחשים. לפי עדותו של ר' יוסף מולכו (סלוניקי 1692 – ירושלים 1768) יהודי איטליה אכלו את הפטריות ולא חששו לכל סכנה:

"בהיותי בעיר אינדרני ראיתי אוכלים מהם ולא החזיקו בהם משום תולעת ולא משום סכנה" (שולחן גבוה, יו"ד, סימן כט).

משום הסכנה באכילת פטריות רעילות ציין ר' יוסף מאשש (אלג'יר מאות 19-20) את האופן שבו ניתן להבחין בין הפטריות הראויות למאכל לבין הפטריות הרעילות:

"וטרם בישולם בודקים אותם ע"ד [על דרך] זה דהיינו שולקים אותם במים תחילה ומשימין עימהם מטבעות כסף צרוף, ואם אחר הרתיחה נמצאו שחורים זה אות שיש בהם סם ארסי"⁴⁵.

פירות העץ ומוצריהם

מעמדם של פירות העץ ברפואה המונעת הימבינימית

פירות העץ תופסים מקום מרכזי במצאי מזונותיו של האדם. מבחינת ערכם התזונתי יש להבחין בין שתי קבוצות;

1. פירות העשירים בעמילן, בסוכר או בשמן, שלעיתים הם מהווים מקור מזון חשוב לאוכלוסיות שלמות בארצות בלתי מפותחות.
2. פירות שאינם מהווים מזון אנרגטי חשוב – הם מכילים כמות מים רבה, ותרומתם העיקרית היא כמקור לוויטמינים ומינרלים.⁴⁶

בעוד שבתקופת חז"ל התפיסה הרפואית שרווחה ביחס לאכילת פירות העץ היתה אוהדת⁴⁷, הרי יש מחכמי ימי-הביניים שהסתייגו מכך. בין הכולטים שבהם היה הרמב"ם, שהציע להימנע מאכילתם בדומה לירקות. יחס זה הוא ביטא ב'משנה תורה':

44 **החי והצומח**, 12, עמ' 84-83.

45 **מים חיים**, ירושלים תשכ"ז, סימן נד.

46 על הערך התזונתי של הפירות ראה: **החי והצומח**, 12, עמ' 100-99.

47 כך, למשל, אסרו חכמים לתלמידי חכמים לגור בערים שלא גדלים בהן פירות משום חשיבותם לבריאות האדם ('שכל מיני פירות מאירין את העינים', ראה: סנהדרין יז ע"ב; תנא דבי אליהו זוטא, טז). על יחס חז"ל לאכילת פירות ראה בהרחבה: ג' רקובר, **איכות הסביבה**, ירושלים תשנ"ד, עמ' 37-32.

לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן ואפילו יבשין ואין צריך לומר רטובים, אבל קודם שיתבשלו כל צרכן הרי הן כחרבות לגוף, וכן החרובים רעים לעולם, וכל הפירות החמוצין רעים ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה ובמקומות החמים, והתאנים והענבים והשקדים לעולם טובים בין רטובין בין יבשין ואוכל אדם מהם כל צורכו, ולא יתמיד אכילתם אע"פ שהן טובים מכל פרי האילנות.⁴⁸

הרמב"ם מסתייג אפוא, מאכילת פירות בוסר, פירות חמוצים, ואף פירות שהבשילו כשהם חיים. הוא מגדיר את הרימונים, פרישים (חבוש, [Cydonia oblonga], תפוחים וקרוסטמלים [אגס, Pyrus communis]⁴⁹) כפירות ה'מאמצים את בני המעיים'. כלומר, פירות קשים לעיכול, שיש להמעט באכילתם, ולהשתדל לאוכלם לאחר הסעודה.⁵⁰

את יחסו השלילי לאכילה מרובה של פירות ביטא הרמב"ם בפירוט רב יותר בכמה מכתביו הרפואיים. בספרו 'הנהגת הבריאות', בו הוא הניח את העקרונות לבריאות תקינה, הוא מציין רשימה של פירות 'לחים' הנחשבים למאכלים שאינם בריאים:

ואולם הפירות הלחים, כל מה שיעשו האילנות, מזונם רע לאנשים בכלל, אבל קצתם יותר רע מקצתם. מהם שמזונם רע, כמו החרוב, ונישפול"ש (Ziziphus)⁵¹ ושוורב"ש (Sorbus)⁵² [הלמונים והעוזרדין] ומהם פחות רעים, קרובים להיות טובים כמו התאנים והענבים" הם [כביכול] השרים לשאר הפירות והזיקים יותר מעט. ואולם אין הדם המתילד [ג] מן הפירות [האלה] טוב... וכמו שהנכבדים מכל הפירות הם הענבים והתאנים, כן הם רעים ביותר מהם הפרשג"ש והאנפר"שגש [האפרסקים] והמישמיש ולא יקרב לשני אלו המינים בשום פעם... ואולם הפירות היבשים, כמו הצמוקים היבשים [והתאנים היבשים וגרעיני הפסתוק וגרעיני הלזים אינם רעים אבל ישובח הטיבול בהם עם המאכל, וכל שכן הצמוקים והפסתוק כי הם מועילים לכבד מאוד]⁵³.

כפי שניתן לראות יחסו לאופי הפרי – אם הוא יבש או לח – שונה, והסיבה לכך היא ההבדלים באופיים על פי תורת המזגים הליחות (ר' לעיל). באופן עקרוני, פירות יבשים אינם גורמים נזק, ואף על פי כן

48 שם, ה"א.

49 על זהויו הקרוסטמלין עם האגס, ראה: פליקס, כלאי, עמ' 95-93; עמר, גידולי, עמ' 32. אולם עמר כבר ציין שבלהגים הערביים של ימי-הביניים יש בעייתיות מסוימת בהבחנה שבין שמות האגס ושאר בני משפחת הורדניים.

50 משנה תורה, שם, הלכה ו.

51 על מין זה ראה: נ' פינברון – דותן וא' דנין, **המגדיר לצמחי בר בארץ ישראל**, ירושלים תשנ"א, עמ' 425 [להלן: פינברון-דנין]. למעשה מיני השייף לא נחשבו לפירות מאיכות גבוהה, ולכן הם גם נחשבו ל'קלין שבדמאי' (דמאי, פ"א, מ"א). על אזכוריו בספרות היהודית ראה: לעף, ח"ב, עמ' 244; ח"ג, עמ' 134 ואילך; פליקס, עצי פרי, 184-181.

52 על סוג זה ראה: פינברון-דנין, עמ' 286. על אזכוריו במקורות חז"ל ראה פליקס, עצי, עמ' 227.

53 **הנהגת הבריאות**, עמ' 41-40.

עדיף לאוכלם כתבלין בלבד. פירות לחים אינם טובים, והוא מדרג אותם לפי מידת פגיעתם בבריאות (מהקל לכבד):

1. התאנים והענבים הם הבריאים ביותר, אולם גם אצלם מצוי היזק;
2. חרובים, פירות השיזף, עוזרדין ולימונים רעים יותר;
3. אפרסקים (*Prunus persica*) ומשמיים (*P. armeniaca*) רעים ביותר והם גורמים ליצירת ליחות מעופשות וקדחות⁵⁴.

הרמב"ם מדגיש שאין להסיק מכך שכל תוצרת העץ אינה בריאה אלא שיש מוצרים (העוברים תהליך של עיבוד והכנה) המועילים במיוחד למחלות, כגון דבש פירות, משקים, יינות ומרקחות. במהלך הדברים הוא מציין שלדברי החכם היווני גאלינוס⁵⁵ הימנעות מוחלטת מאכילת פירות מונעת קדחת⁵⁶, אולם הרמב"ם לא קיבל גישה קיצונית זו, וניסח את הדברים כך שיש להשתדל להמעיט באכילתן.

הרמב"ם מציג המלצות נוספות בנוגע לאכילת פירות: לא לערבבם במאכלים, לאכול פירות המרככים את הקיבה, כגון האגסים הענבים והתאנים, ולא לאכול לאחריהם דבר עד יציאתם מהקיבה. לאחר הארוחה יש לאכול מעט פירות 'מכווצים', כלומר הסותמים את הקיבה והמחזקים אותה, כגון 'ספרגלים [החבושים] והפארש [שזיפים]⁵⁷.

על עיקרי גישתו בעניין אכילת פירות עמד הרמב"ם באחת מתשובותיו לראש האצולה והשליט האיובי אלפצאל, בנו בכורו של צאלח אלדין. כידוע הרמב"ם שירת בארמונו במצרים כרופאו האישי, והוא גם העניק שירותי רפואה לסגל חצר המלוכה. בשגרי המכתבים אליו הוא מציע מסכת של דרכי טיפול בבעיות הרפואיות האישיות⁵⁸. המלך סבל מבעיות עיכול, מחלת הטחורים, כאבי ראש, קשיי ריכוז, דיכאון ודפיקות לב וחולשה.

54 על מקורו ומשמעותו של המונח 'ליחה' ראה לעיל.

55 קלודיוס גלינוס יליד פרגמון שבאסיס הקטנה חי ופעל במאה שניה לספירה (131-199). גלינוס התמחה בשימוש ברפואות צמחיות, והוא נחשב לרופא רב השפעה על עולם הרפואה במשך מאות שנים וגם בקרב הרופאים הערבים בימי הביניים. גם הרמב"ם שהושפע מתורתו הרבה להזכירו. על השפעה זו ראה במאמרו של י' פגל, כתביו הרפואיים של הרמב"ם, המצורף למהדורת הנהגת הבריאות של ז' מונטנר, עמ' 5-2. רקע לעיקרי תורתו של גאלינוס ראה, ד' פלביץ וי' ניב, צמחי המרפא של ארץ-ישראל, א-ב, תל אביב תשנ"א, עמ' 11; פנלופי, צמחי, עמ' 11.

56 שם עמ' 42-41.

57 שם. וכך הוא גם הציג בתשובותיו: אכילת תפוחים וחבושים ומציצת גרעיני הרמון אחרי האוכל הנה זה ראוי מבחינת הנהגת הבריאות לכלל האנשים. תשובות רפואיות, מהדורת ז' מונטנר, בתוך כתבים רפואיים, ד, מוסד הרב קוק, ירושלים תשכ"ה, עמ' 141, פסקה 10.

58 על חשיבותו של הטיפול הנפשי במשנת הרמב"ם ראה במבוא של זיסמן מונטנר לתשובות רפואיות, שם, עמ' 129-131. ובהרחבה במאמרי העומד לראות אור בקרוב: א"א שמש, "רופא הנפש והגוף": תחלואי הנפש ודרכי ריפויים במשנתו הרפואית וההלכתית של הרמב"ם, סיני, קלה-קלו, תשס"ה, עמ' תעג-תצב.

לפי תפיסת הרמב"ם לדיאטה יש השפעה מכרעת על בריאותו הגופנית והנפשית של האדם. בנוגע לבעיות העיכול של האיש, הוא מוחה נגד המלצות הרופאים שיעצו לו לאכול פירות בזמנים שונים, כחלק מהדיאטה הרצויה:

אדוננו הזכיר שרופאים אחדים יעצו לו לאכול משמש ואגסים וחבושים אחר האוכל, כמו כן ענבים, אבטיח ורימון לפני האוכל. העבד אינו יכול להבין את טעם העצה הרפואית הזאת. אם מתכוונים לקחת דבר מה לפני האוכל כדי לעורר את התיאבון [כלומר, מתאבנים, אפריטיף א.ש.] או אם נוהגים לקחת פירות מתוך הרגל לפני האוכל כדי לרכך את המעיים, או לקחת אחר האוכל פירות המכווצים ועוצרים, כגון אגסים חבושים ותפוחים, הרי זה נכון (בדרך כלל). אבל אם מיעצים לאכול את הפירות הללו ומבארים שהם מועילים במחלה הזאת, הרי זה טעות. כי מאכלי הפירות הנאים מזיקים רובם ככולם לבריאים כלחולים, ביחוד האבטיחים והמשמשים, משום שהם יוצרים מהר ליחות בגוף. מטעם זה רעים ביותר האפרסקין כי הם מקור לקדחות הממאירות. גלינוס אומר, שמאז חדל לאכול פירות נאים, לא קיבל קדחת עד לקץ ימיו... לכן ימשוך אדוננו ידיו מכל הפירות הנאים.

תפיסות הרמב"ם בעניין אכילת הפירות הלחים השפיעו על חכמים יהודים בדורות שלאחר מכן. דוגמא לכך הם דבריו של הפילוסוף ר' שם טוב בן יוסף אבן פלקירא (1225-1290 לערך), שחי ופעל, כנראה בעיר הספרדית פ'לקירא. בספרו הרפואי-פרוזאי 'בחי הנהגת גוף הבריא'⁵⁹, המוצג בחרוזים ובתים בדומה לספרים שנכתבו בסגנון זה במאה ה-13, הוא כותב:

ותמעט מפרי רטוב באכלך

ותאכלהו בטרם מאכלך

ותאכל אחריו חנו[ב]ח[מ]ץ

למען הוא לאצטומכא מאמץ⁶⁰

ללא ספק, דברים אלו בדומה להוראות רפואיות אחרות המצויות בספר, מבוססים על דברי הרמב"ם בספרו 'הנהגת הבריאות'.

יחס דומה לאכילת הפירות עולה גם מדברי הרשב"א (ספרד מאה 14) שציין שהעובדה שרוב הפירות 'קשים לגוף כחברות' ידועה לכל⁶¹. לעומת זאת, ר' דוד די רוסי (מאה 16) מדווח שהחולים בירושלים 'אוכלים קישואים גדולים וקטנים, דלועים והרבה מיני פירות', ואפשר שכוונתו לגידולים ששימשו כחלק מהטיפול הרפואי⁶².

59 מהדורת ד' מונטנר, תל אביב תש"י. על הספר ומחברו ראה בהקדמתו של המהדיר, עמ' ג-א.

60 שם, עמ' 10-11.

61 שו"ת הרשב"א, ירושלים תש"ך, פיטקוב תרמ"ג, ד, סימן קכב.

62 א' יערי, אגרות ארץ-ישראל, ירושלים תש"ט, עמ' 187.

להלן נמנה מספר פירות שנידונו בספרות ההלכה מבחינה תזונתית-רפואית.

חרוב (*Ceratonia siliqua*)

החרוב הוא עץ ירוק עד הגדל בר או כפליט תרבות בכל אגן הים התיכון. הפרי הוא תרמיל יבש שציפתו הבשלה כהה ודבשנית⁶³. החרוב נמנה בין עצי הפרי החשובים של ארץ-ישראל בימי חז"ל⁶⁴. ממקורות ימי-הביניים עולה, שבארץ-ישראל ובסוריה ("השאם") המשיך להיות עץ חשוב והתקינו מתרמיליו מגוון מאכלים⁶⁵.

התפיסה שרווחה בימי-הביניים היתה שאכילת חרובים מזיקה לבריאות. בעניין זה כתב הרמב"ם (מאה 12): "וכן החרובים רעים לעולם"⁶⁶. תנחום הירושלמי בן המאה 13 מוצא קשר בין שם החרובים לעובדת היותם מזיקים לשיניים: "טעם שנקרא חרוב להיותו מקלקל השיניים ומצריך להם העקירה והשבירה..."⁶⁷.

החרוב מכיל אבות מזון בסיסיים. בין החשובים בהם 8%-5% חלבונים 15.6% מים וכ 50%-40% סוכרים ומכילים ממנו במקומות שונים בעולם מגוון מאכלי חרוב משובחים, משקאות ורפואות⁶⁸. לפי זה, אין יסוד לטענה שפרי זה מזיק⁶⁹.

יש מקום להניח, שרקע לתפיסה רפואית זו היא העובדה שפירותיו הלא בשלים מכילים חומרים טנינים שאינם בריאים או שהמקורות מתייחסים לזנים ירודים, כגון עצי בר שפירותיהם קשים ויבשים, והם יכולים לפגוע בשיניים⁷⁰.

63 זהרי, עולם, עמ' 244; 'עצמון (עורך), החרוב, הוצאת משרד החקלאות, תשי"ח, עמ' 8-5 [להלן; עצמון, החרוב].

64 'פליקס, עצי פרי למיניהם – צמחי התנ"ך וחז"ל, ירושלים תשנ"ד, עמ' 203-214 [להלן; פליקס, עצי]; לעף, פלורה, ח"ב, עמ' 393-407.

65 עמר, גידולי, עמ' 169-175.

66 משנה תורה, הלכות דיעות, פ"ד, ה"א.

67 ב' טולידנו, ספר אלמרשרד אלכאפי (המדריך המספיק), תל אביב תשכ"א, ערך חרב.

68 כגון: דבש, ממתקי "פאסטילי" "טומינה" (בלילה דמית "טחינה") ותחליפי קפה. ראה בהרחבה: עצמון, החרוב, עמ' 54-56. נתונים על ערכו התזונתי, ראה: ח' הלפרין (עורך) האנציקלופדיה לחקלאות, תל אביב תשכ"ו-תשמ"ב, ג, עמ' 219.

69 בשנות ה-60 של המאה הנוכחית, עיקר חשיבותו של החרוב בארצות מזרח התיכון היתה למספוא (זהרי, עולם, עמ' 244; זהרי, מ' זהרי, נופי הצומח של ארץ-ישראל, ירושלים, 1982, עמ' 208). פגיעה בענף זה החלה לאחר, שהועלתה טענה שהוא משפיע לרעה על חלב פרות (ראה למשל: מ' כסלו, ערך חרוב, אנצ' חי וצומח, כרך 10, עמ' 148). אולם לאחרונה התברר, שאין למסנקות אלה כל יסוד (פליקס, עצי פרי, עמ' 214, הערה 91).

70 השווה לדברי העשבוני הערבי אבן ביטאר שכתב בספרו אלג'אמע למפרדאת אל'אדויה ואלאע'דייה, בולאק 1874, ב, עמ' 51 (הובא אצל עמר, גידולי, עמ' 171): "והחרוב הבר חד התרמילים ודל ערך; לא מתיקות לו ולא טעם ואין תועלת בפירותיו כלל".

קנה סוכר (*Saccharum officinarum*)

קנה הסוכר הוא אחד הגידולים החשובים, שהתפשטו לארצות המזרח הקרוב במאה ה-7 בעקבות כבושי האיסלם.⁷¹ לגבישי הסוכר נודעה חשיבות תזונתית כספקי סוכרים. הפיתוח כמקור עיקרי לייצור סוכר נחשבה למהפך בתעשייה ובדיאטה של אנשי ימי-הביניים, בשל העובדה שטרם לכן פירות מתוקים (כגון תמרים ותאנים), ובמידה פחותה יותר דבש דבורים, היו המקורות לאספקת סוכר. ממקורות נוכריים עולה, שסוכר קנים נחשב למתוק ובריא יותר מאשר דבש דבורים.⁷²

הרמב"ם שכאמור, שימש כרופאו של שליט האיובי אלפצ'ל המליץ לאדונו לחזק את גופו על ידי תיבול מאכליו בסוכר.⁷³ יש שיצאו נגד השימוש התדיר והמופרז בסוכר כרכיב בתרופות, וזאת בשל השפעות הלוואי השליליות שלהם. הרופא ר' טוביה כץ, בן המאה ה-17, הסתייג מתרופות מתוקות, ועל כן הציע להוסיף להן חומרים אחרים המשנים את טעמם: "כל מיני מרקחות העשויות מסוקאר או מדבש אין דעת הרופא נוחה מהן, כי גורמים רתיחה בדם ומוסיפים בירוקה ולכן מנהג פשוט להטיף טיפה אחת או שתיים ממי גופרית או קנקנתום או של מלח לתוך הסוקאר ורוזאטו לבטל ולהפך המתיקות"⁷⁴.

בבדיקה שנערכה בשלדי בני אדם שנמצאו בתל יזרעאל המתוארכים לתקופה הצלבנית נמצאה שכיחות גדולה של עששת השיניים. החוקרים סבורים שהדבר קשור לעליה בצריכת הסוכר בתקופה זו.⁷⁵

תמר (*Phoenix dactylifera*)

בתקופת המקרא וחז"ל נחשבו התמרים ומוצריהם לרכיבי יסוד בדיאטה של האזורים החמים בארץ-ישראל ובבל.⁷⁶ כיאה לגידול חשוב זה ציינו חז"ל את מידת ערכם התזונתי והרפואי של התמרים. לגבי תמרי בוסר, שנאכלו כנראה בשעת הדחק, נמסר שערכם התזונתי שולי⁷⁷ ויש להקפיד

71 A.M. Watson, *Agricultural Innovation in the Early Islamic World*, London and New-York 1983, pp. 24-30; S.G Harrison, G.B Masefield, M.Wallis, *The Oxford Book of Food Plants*, Oxford University Press 1969, pp 87-93.

72 עמר, גידולי, עמ' 247.

73 רמב"ם, ביאור, עמ' 148.

74 מעשה טוביה, צילום דפוס וינציאה תס"ז, עמ' קיג [להלן; מעשה טוביה].

75 P. Mitchell, Pathology in the Crusader Period: Human Skeletal Remains from Tel Jezreel, *Levant*, 26, (1994), pp. 70.

76 על תפוצתו, זניו, חלקי העץ ושימושיהם בספרות חז"ל, ראה: לעף, פלורה, ח"ב, עמ' 306-362; פליקס, עצי פרי, עמ' 115-130; בר, עמ' 94-105; איילון, תמר.

77 שם, ברכות נו ע"ב. עוד על ערכם הרפואי של התמרים בראי ספרות חז"ל, ראה:

J. Preuss, *Biblich Talmudische Medizin*, Berlin 1911, pp. 672.

שלא לאוכלם על 'לב (קיבה) ריק'⁷⁸. האמורא הבבלי רב חנא מנה את תכונותיהם החיוביות של התמרים: 'משחנן (מחממים), משבען (משביעים) משלשן מאשרן (מחזקים) ולא מפקנן (לא מפנקים את הגוף). התמרים מכילים כמות סוכר גדולה למדי המספקת אנרגיה לגוף'⁷⁹. מקור אחר מציין את זמן אכילתם המועדף ואת תרומתם בביטול חולאים אחדים: "תמרים: שחרית וערבית – יפות. במנחה: רעות. בצהרים – אין כמותן ומבטלות שלשה דברים: מחשבה רעה וחולי מעיים ותחתוניות (טחורים, המורידים). התלמוד מסכם, שערכם התזונתי של התמרים תלוי בזמן אכילתן ביחס לארוחה: לפני האוכל התמרים מזיקים ועשויים לשכר ואילו לאחריו הם מבריאם ומחזקים'⁸⁰.

הרמב"ם, בניגוד לדברי השבח של חז"ל על התמרים מנה אותם בין המאכלים הרעים: "ויש מאכלות שהם רעים ואינם כמו אלו, והם עוף המים ובני יונה הקטנים והתמרים ולחם קלוי בשמן"⁸¹. אין בידינו מקורות נוספים המציגים גישה מסתייגת מאכילת התמרים, ואולי הדבר מעיד על כך שהתמרים המשיכו להיחשב כטובים לבריאות. אולם עדיין יש לבסס את הדברים.

בננה (Musa)

הבננה נזכרה לראשונה במקורות היהודיים בימי-הביניים. החוקרים קושרים עובדה זו להתפשטותה לארצות המזרח בעקבות כיבושי האיסלאם, והכללתם של אזורים נרחבים בעולם תחת שלטון אחד'⁸². הרמב"ם ציין מספר מתכונותיה הרפואיות השליליות: "סגולות הפרי הנקרא מוז הוא פומה דפרדיש (=תפוח גן עדן), לסתום מעברי הכבד ועורקי הטחול בדבקתו ומתיקותו"⁸³. כלומר, המרקם הצמיג של פרי הבננה נתפס מבחינה רפואית כגורם לסתימת מערכות מסוימות בגוף.

78 בבלי, בבא מציעא ק"ג ע"ב.
79 זנים של תמרים יבשים מכילים כ 60% סוכר וזני תמרים לחים כ 70%. סוכר וכן ויטמינים B, 1B2. על ערכם התזונתי ראה: S.G Harrison, G.B Masefield, M.Wallis, The Oxford Book of Food Plants, Oxford University Press 1969, pp. 106.

80 כתובות י' ע"ב. ובמקבילה בגיטין ע"ב. תכונתם של התמרים לשכר צוינה במקור נוסף הקובע שהאוכל תמרים לא יורה הלכה (שם). תמרים כפירות חיים וטריים אינם מכילים חומר אלכוהולי. אפשר שיחוס תכונה זו כתוצאה מכך. שהכהל (או אלכוהול) נוצר בטבע כתוצאה מתסיסה של מיצי פירות שונים. הכהל מתקבל מתסיסה של סוכר בעזרת מיקרואורגניזמים או מחימצון של פחממנים. בתהליכים אלה נכנסים אטומי חמצן בין אטום הפחמן למימן מתקבל מבנה מולקולרי המכיל הידרוקסיל (R-OH). י' ליבוביץ (עורך), **האנציקלופדיה העברית**, ירושלים תשל"א, כרך 20, ערך כהל, עמ' 582.

81 משנה תורה, הלכות דעות, פ"ד ה"י.

82 עמר, גידולי, שם.

83 רמב"ם, פרקי, עמ' 242.

משקאות

יין ויין שרף

היין נחשב למשקה יסודי וחשוב בתקופות הקדומות בארץ-ישראל וסביבותיה⁸⁴. הרמב"ם בכתביו השונים שיבח מאוד את שתיית היין משום סגולותיו התזונתיות והרפואיות. כך למשל, בספרו 'הנהגת הבריאות' הוא כתב: "וידוע אצל הרופאים כי הטוב שבמסעדים כולם או שבמיני המזון הוא שנתפרסם בדת הישמעאלים איסורו [כלומר היין], כי הוא יזין מזון רב, טוב דק וימהר להתבשל והוא עם זה יעזור אל הבישול, ויוציא את המתרות מנקי הבשר, ויוציא השתן הזיעה"⁸⁵. אולם הוא המליץ שילדים קטנים לא ישתוהו, כנראה, משום השפעתו הרעה עליהם: "דבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים וכל שכן בימות הגשמים"⁸⁶. לגבי יין בשלבי תסיסה ("יין מגיתו") קבע הרמב"ם שהוא אינו בריא⁸⁷.

ר' שלמה בן אדרת (ספרד מאה 14) בדיוניו בסוגיית הברכה על היין בסעודה פסק, שהיין אינו נפטר בברכת הפת משום שהוא משמש בסעודה בתפקיד של עיכול המזון ולא כמרכיב תזונתי⁸⁸. יש מפוסקי אירופה, שקבעו לברך ברכת "הטוב והמטיב" על שתית יין לבן לאחר יין אדום, הואיל ויין לבן בריא יותר מהיין האדום⁸⁹.

ערכו הרפואי של היין היתה הסיבה להשקאת כמה מהנוכחים בטקס ברית המילה בקהילות אשכנז מימי-הביניים ואילך. ר' יעקב הגזור (המהולל) שחי ופעל באשכנז במאה ה-13 מוסר בספרו כללי המילה (עמ' 61), שנהגו להשקות יין את אם התינוק והנימול עצמו משום הצורך בריפויים – אם הנימול משום המתח הנפשי והפחד, והתינוק מפני כאבו הרב:

84 על היבטים שונים הקשורים לגפן והיין בעת העתיקה מצוי חומר רקע נרחב ביותר. ראה למשל: לעף, פלורה, ח"א, עמ' 189-49; פליקס, עצי, עמ' 82-67; A. Goor, The History of the Grape - Vine in the Holy Land, *Economic Botany*, 20 (1966), pp. 46-64; א' גור, יינות ארץ ישראל בימי קדם, **טבע וארץ**, ג (תשכ"א), עמ' 33-39; נ' שפירא, תעשיית היין לפי המקורות העבריים הקדומים, **קורות**, ג (תשכ"ו), עמ' 56-57; מ' ברושי, **על היין בארץ ישראל הקדומה** (ספרית אדם ועמלו, 3), תל אביב תשמ"ה; מ' בן יוסף, **ספר היין**, הוצאת כתר, ירושלים (ללא ציון שנה).

85 הנהגת הבריאות, עמ' 38 והשווה רמב"ם, ביאור, עמ' 153-154 ובהרחבה, א' שלוסברג, 'יחסם של רס"ג והרמב"ם אל היין', **קורות**, ט (תשנ"ב), עמ' 383-358.

86 משנה תורה, שם, הלכה, יב. על המלצתו לשתות יין בחורף השווה: **ספר הקצרת**, מהדורת ד' מונטנר, ירושלים תשכ"ה, עמ' 85.

87 שם, ח"ב, ט.

88 בחידושו למסכת ברכות מב ע"ב ד"ה אי הכי.

89 הגהות הרמב"ם, א"ח, סימן קעה, סעיף ב. על הבדלים הלכתיים נוספים שבין יינות לבנים לבין יינות אדומים, ראה בעבודת הדוקטור שלי: א"א שמש, "ברכות הנהנים" על הצומח ומוצריו בספרות ההלכה והמנהג, חיבור לשם קבלת דוקטור לפילוסופיה, רמת גן תשנ"ט, עמ' 47-48.

"לפיכך מטפספין בפי הילד ומשקין אף לאימו לפי צצריכין רפואה הקטן ואמו ואומרים ברכות המועילות לרפואה"⁹⁰.

במקומות שבהם הרבו לשתות יין והשכרות היתה מצויה הומלץ לערב ביין כרוב. ר' האי גאון (נפטר 1038) כותב:

"ודע כי יש בכרוב דבר עגול ככדור הוא הנקרא אספרגס... ומטילין ממנו בתוך היין ובתוך השכר כי יש בו כוח שמונע מן השכרות וזה כתוב בספרי הרפואות כי יש בכרוב כוח שמונע מן השכרות והיו הראשונים עושין ממנו יין ונקרא שראב אלכרוב"⁹¹.

זיקוק יינות ובשמים שמקורם במוצרים מהצומח החל להתפתח ולהתפשט בימי הביניים⁹². מקובל היה לשתות יין בגמר הארוחה לשם עיכול המזון⁹³. במקומות אחדים מקובל היה לשתות יינות שרף טרם תפילת הבוקר וזאת משום רפואה, אולם ר' יום טוב צהלוץ (צפת 1559-1638) טען שלפי המלצות רפואיות ששמע אין הדבר מומלץ:

"אמנם מה שכתב על השותים מים שרופים קודם הקידוש ונתן טעם משום דהוי דרך רפואה, זה הטעם גם במערב בהיותי שם מרגלא בפומייהו דאינשי, אמנם אין נראה לעי"ד כלל. לא מיבעיא בימות הקיץ שאין בו משום רפואה כלל, אלא אפילו בימות החורף שמעתי משם רופא גדול שהיה בברוסא, והעיד לי משמו החכם השלם החסיד הר' גדליה הלוי נ"ע, שאמר שאדרכה הוא מזיק בבוקר"⁹⁴.

שמן זית

התלמוד הבבלי קבע שאין לברך על אכילת שמן זית משום שהוא מזיק לבריאות⁹⁵. אולם אם שותים אותו בתוספת סלק עלים ("סלקא") הוא

90 כפי שהראה ד' שפרבר (להלן) מקורו של מנהג זה בירושלמי, ומעניין שטעם זה הועבר מהגאונים לספרות הראשונים באירופה, על אף שמקורו במזרח, והשווה ראבי"ה, מהדורות א' אפטוביזר, ירושלים תרפ"ח, סימן שפג, ח"א, עמ' 413. נציין שהמנהג המוזכר מתייחס לעבר, אולם היום אין אם התינוק שותה מן היין. עוד בעניין זה, ראה בהרחבה: ד' שפרבר, **מנהגי ישראל**, ירושלים תש"ן, א, עמ' ס-כו. על היבטים רפואיים נוספים הקשורים למנהגי טקס המילה ראה בהרחבה במאמרי: "מה מקור המנהג להריח בהדס בברית המילה?", **שמעתין**, 139 (תש"ס), עמ' 66-71.

91 א"א הרכבי, תשובות הגאונים, ברלין תרמ"ז, עמ' 196-197. וראה עוד ד' עמר, פירושים ריאליים בפרשנות ימי-הביניים לצומח של ארץ-ישראל, **סיני**, קטז (תשנ"ה), עמ' צ.

92 על התפתחות טכנולוגית זו והשפעתה על עולם ההלכה של ימי הביניים ראה: ד' עמר, חידושים אגרונומיים בראי פרשנות ספרי הקודש וההלכה בימי הביניים, **בדד**, 3 (תשנ"ו), עמ' 87-97; א"א, שמש, השפעת תהליכי ייצור הבשמים על ברכותיהם, **ספר רפאל** – קובץ לזכרו של ד"ר יצחק רפאל, ז"ל, מוסד הרב קוק, ירושלים תש"ס, עמ' תקצד-תרה.

93 לפי תפיסה זו קבע ר"י אשכנזי שהי"ש אינו חלק מהארוחה ויש לברך לאחריו. סידור בית מנוחה לר' יהודה שמואל אשכנזי, ירושלים תשנ"א, עמ' 149.

94 שו"ת מהריט"ץ התדשות, ירושלים, תש"מ-תשמ"א, סימן קלה.

95 בניגוד ליין שזכה לברכה מיוחדת (בורא פרי "הגפן") משום היותו מזין ומשמה, נקבע משום שברכת שמן הזית נחוצה יותר ("העץ"), משום שהוא מזין אולם מזיק לבריאות (בבלי, ברכות לה ע"ב). ברם, לא נתפרש מהו הנזק הנגרם לניזון ממנו. התלמוד הזכיר מאכלים מזיקים אחרים, אולם נקבע שכל זאת יש לברך עליהם, כגון קמח שעורים (ראה לעיל), ושמן הסיבה

אינו מזיק ('אניגרון')⁹⁶. הרמב"ם (1135-1204) חרג מקביעת התלמוד וקבע שברכת שמן זית "שהכל"⁹⁷ וזאת כנראה, מפני שהכיר בחשיבותו התזונתית והרפואית.

רובם המכריע של האחרונים פסקו את ההלכה כדעת התלמוד וה'שולחן ערוך', שברכת השמן גזורה ממעמדו הרפואי המנוסח במקורות הקדומים⁹⁸.

יש מפוסקי ההלכה בני זמננו שציינו שקביעת התלמוד בעניין הנזק שגורם שמן הזית אינה עומד במבחן הרפואה המודרנית. הרב יעקב משה טולידאנו (מצרים וא"י 1880-1961) העיר: "ובזמן הזה שאנו רואים מעשים בכל יום ששותים שמן זית ולא מזיק"⁹⁹. למעשה שיעור החומצות השומניות הבלתי רוויות בשמן זית גבוה (כ-85% חומצה אולאית וכ-10% חומצה לינולאית)¹⁰⁰, והוא עדיף מבחינה בריאותית על שמנים המכילים חומצות רוויות, ומכאן שהוא מומלץ יותר למאכל ורפואה.

דבריו של הרי"מ טולידאנו עוררו את ביקורתו החריפה של הרב עובדיה יוסף (ישראל 2000) שטען, שהם חורגים מההלכה המקובלת, ואף פוגעים בסמכותו הבלעדית של התלמוד בקביעת ההלכה: "איך נוכל לסמוך על חילוקים כיוצא באלה מדעתנו ולעשות מעשה במקום איסור ברכה לבטלה"¹⁰¹.

דין ומסקנות

במאמר זה בחנו את יחסה של הרפואה הימיביניימית לאכילת מספר ירקות, קטניות ופירות לאור הספרות הרבנית. מן המחקר עולות המסקנות הבאות:

א. בספרות התקופה נזכרו גידולים חדשים שהתפשטו במזרח כתוצאה מכיבושי האיסלאם, ושהצריכו התייחסות עדכנית לגבי איכותם הדיאטטית. החציל, ובמיוחד הזן השחור (כנראה סולנום החדק) נתפס כמאכל מזיק. יינות שרף נחשבו למשקאות מועילים לעיכול, ויש שלשם

לכך היא שהם מסבים הנאה לאוכל אותם. [בתלמוד הוריות יג, ב, מבואר ששמן זית הוא מהדברים שהתמדה יום יומית בצריכתם מועילה לבריאות ומונעת פגיעה בזכרון. כיום ידוע כבר המנגנון של הגנה זו, והיא המניעה של טרשת עורקים במוח, עקב השיפור ביחס בין ה-HDL ("הכולסטרול הטוב") ל-LDL ("הכולסטרול הרע"). – העורך].

96 = "תרדים" (Beta vulgaris var. cicla). ירק זה מכונה גם "מנגולד". מקורות וזיהויים, ראה י' פליקס, **כלאי זרעים והרכבה**, תל אביב תשכ"ז, עמ' 82.

97 משנה תורה, הלכות ברכות פ"ח ה"ב.

98 או"ח, סימן רב, סעיף ד.

99 י"מ טולידאנו, קיצור שולחן ערוך, עמ' רל, סעיף כא.

100 החי והצומח, כרך 12, עמ' 39.

101 יביע אומר, ירושלים תשל"ו, ו, חלק או"ח, סימן מח, אות ו, עמ' קנג.

- כך שתו אותם בסוף הסעודה. הסוכר נחשב למאכל מחזק, אולם יש שקבעו שאין להפריז בערבובו בתרופות על אף טעמן הלא ערב.
- ב. במקרים אחדים מצטיירת תמונה של השתמרות של עקרונות רפואיים מימי חז"ל אל תוך ימי-הביניים. כך למשל, במהלך התקופה נתפס היין כמשקה מומלץ ובעל תכונות רפואיות, וכך גם החסה המשיכה להיחשב ירק יעיל לעיכול מזון לאחר סיום הסעודה.
- ג. מספר גידולים נתפסו כבעלי השפעה מזיקה לבריאות, ולכן הומלץ שלא לאוכלם או להמעיט באכילתם, כגון כמהין ופטריית, חציל וירקות חריפים. פירות העץ הטריים נחשבו כבריאים פחות מהיבשים. את הראשונים דירג הרמב"ם לפי מידת פגיעתם בבריאות (מהקל לכבד) באופן הבא:
1. התאנים והענבים הם הבריאים יותר, אולם גם אצלם מצוי היזק;
 2. חרובים, פירות הדום, עוזרדין ולימונים רעים יותר;
 3. אפרסקים ומשמשים אינם מומלצים באכילה כלל, שכן הם גורמים ליצירת ליחות מעופשות וקדחות.
- ד. יחסם המסתייג של חכמי התקופה מירקות ופירות מצביע על השינויים שחלו בתפיסות הרפואיות שרווחו בתקופת המשנה והתלמוד. בעוד שבאופן כללי, ראו חז"ל בעין יפה את אכילת הירקות והפירות, הרי שרבים מחכמי ימי-הביניים המליצו, כאמור, להמעיט באכילתם.
- השינוי בתפיסות הדיאטטיות בימי-הביניים בולט באופן משמעותי אצל הרמב"ם, שברבים מכתביו ציין באופן נחרץ את הסתייגותו מאכילת ירקות ופירות. האחרון השמיט המלצות רפואיות רבות של חז"ל בענייני מאכלים ותזונה, וגם קבע הנהגות בריאות אחרות, כגון המלצתו להמעיט באכילת כרוב ושום. כך גם לגבי התמרים שחז"ל שבחום מאוד, ואילו הרמב"ם מנה אותם בין המאכלים הרעים.
- למעשה, יחס מסתייג מהדיאטטיקה והרפואה של חז"ל קדם לתקופתו של הרמב"ם. הדים לכך בוקעים ועולים מספרות הגאונים, שחיו מהמאה השישית עד למאה העשירית לספירה בארץ-ישראל ובבל. לטענתם, ההגדרות של תזונה בריאה אינן חד-משמעיות, והן משתנות ממקום למקום ומזמן לזמן. מכאן שההוראות המופיעות בתלמודים יפות לשעתן ולזמנם, ואין להשליך וללמוד מהן לתקופות מאוחרות.
- הויכוח על תקפותן של הרפואות וההמלצות הדיאטטיות בספרות חז"ל החל לעלות באופן רחב יותר אצל הפוסקים האחרונים, לאור ההתפתחויות שחלו בענפי הרפואה השונים והתמורות שחלו בתפיסות

הרפואיות הקדומות¹⁰². דוגמא לקונפליקט בין תפיסות חז"ל לבין רפואת ימינו היא השאלה, האם קביעת חז"ל על פי רפואת זמנם, ששתית שמן זית מסיבה נזק בריאותי, עומדת במבחן הידע המדעי העכשווי. פוסקים רבים עד דורנו אנו המשיכו לדבוק בדברי חז"ל, ואילו בודדים טענו שאין הדבר כן והשמן אינו מזיק.

יש מהפוסקים המאוחרים שניסו להציע הסברים להבדלים בין ההמלצות הרפואיות שבחז"ל והרמב"ם לבין ימינו. לפי גישה אחת הבדלים אלה נובעים משינויים שחלו במהלך התקופות ההיסטוריות באופי המאכלים או בבני האדם עצמם (בלשונם: 'השתנות הטבעים')¹⁰³.

ה. הידע הרפואי והדיאטטי של ימינו סותר גם חלק נכבד מתפיסותיו הרפואיות של הרמב"ם. כך למשל, הרפואה המודרנית ממליצה על העשרת המזון במגוון ירקות, בעוד שהרמב"ם ראה זאת בעין לא יפה. גם הסתייגותו מאכילת שום או כמהין ופטירות, אינה עומדת כלל במבחן התפיסות הדיאטטיות העכשוויות.

ו. יש מקום לשער, שההמלצות הדיאטטיות שנזכרו בספרות ימי-הביניים השפיעו על דפוסי האכילה של בני התקופה, ובעקבות כך הם אכן המעיטו לאכול ירקות. אכילת ירקות באופן סדיר חשובה לתפקודה התקיין של מערכת העיכול. העשרת המזון בסיבים תזונתיים, המצויים בכמות משמעותית במגוון ירקות, מועילה להסדרת פעילות המעיין, ואפשר שהנמנעים מכך סבלו מבעיות במערכת העיכול, אולם לעת עתה אין ברשותנו מקורות היסטוריים מספיקים כדי לבחון עובדה זו¹⁰⁴.

מקור: אסיא עה-עו, עמ' 110-89 (2005)

¹⁰² השווה למשל לאמרתו של ר' שרירא גאון שכתב: "שרבותינו אינם רופאינו והלכך על תסמכו על אותן תרופות" (אוצר הגאונים, גיטין סח ע"ב). על היחס לרפואה של חז"ל במקורות מאוחרים ראה עוד: מ' זמיר, דעת הרמב"ם על רפואה באמצעות 'סגולות', **תחומין** טו (תשנ"ח), עמ' 363-368; שטינברג, **אנציקלופדיה הלכתית-רפואית**, ירושלים תשנ"א, כרך ב, ערך השתנות הטבעים, עמ' 258-259.

¹⁰³ ראה למשל שערים המצויינים בהלכה, סימן לב, ס"ק ב.

¹⁰⁴ ראה נסיבותיה לבעיות מעיים המאפיינות אנשים עשירים ושליטים ניתן להביא מתוך התייחסותו הרבה יחסית של הרמב"ם במבחר כתביו לטיפול בבעיות של עצירות. ראה למשל בעניין רשימת החומרים המשלשלים שצייין בהנהגת הבריאות, עמ' 48 ור' עוד בעניין זה: ז' עמר, "השימוש בכסית האבוב בארץ ישראל ובסוריה בימי הביניים", קורות, יא (תשנ"ה), עמ' 59-57. והשווה לדבריו של ההיסטוריון המוסלמי עבד אלרחמאן אבן ח'לדון, בן המאה ה-14 שעמד על בעיותיהם של בני הכרכים, הנובעות מאכילה מופרזת ולא שקולה: "מחלות אלה מצויות יותר בקרב תושבי יישובי-הקבע והכרכים בגלל שפע מחייתם וריבוי מאכליהם, ומפני שהם אינם מסתפקים בסוג-מאכל אחד, ואינם מקפידים על זמני הארוחות. לעיתים קרובות הם מערבבים במאכלים מיני תבלינים וירקות ופירות, יבשים ורטובים, אגב טיפול בכישול האוכל, וגם בזה אינם מסתפקים במין אחד של תבלין; אירע שבים אחד מנינו ארבעים מיני מאכלים מבושלים מן הצומח ומן החי. זה יוצר תרכובת משונה באוכל, שהיא לרוב רחוקה מלהיות מתאימה לגוף ולאיבריו". מקדמה [הקדמות למדע ההיסטוריון], מהדורת ע' קופלביץ, ירושלים תשכ"ו, עמ' 296.