

Здоровое питание в глазах иудаизма

Запрет излишествовать в еде

Человеку запрещено излишествовать в еде. Это ограничение имеет две причины:

Первая – угроза жизни и здоровью человека.

Вторая – проблема морального толка, когда речь идет о чрезмерной тяге к физической страсти.

Об опасности, которой подвергается организм человека при неконтролируемом приеме пищи, известно немало, и, как пишет Рамбам (Илхот Дэот 4:2): «Не должен человек есть так, чтобы набить себе живот, но нужно ему недоедать настолько, чтобы чувствовать себя сытым на три четверти». А после подробного перечня не полезных для здоровья каждого из нас продуктов питания Рамбам добавляет (Там же 4:14-16): «... всё время, пока человек имеет большую физическую нагрузку и не пересыщается, и кишечник его мягкий – никакая болезнь не может его одолеть, и сила его укрепляется. Даже если ест он плохую пищу... А чрезмерное питание – словно смертельный яд для тела любого человека, и является корнем для всех болезней. Большинство болезней постигают человека только по двум причинам: из-за плохой пищи или из-за того, что он чрезмерно набивает себе живот едой, даже если она хорошая». Также ведущие врачи нашего времени придерживаются единогласного мнения о большом вреде переедания.

Вместе с тем человеку не следует слишком сильно увлекаться чревоугодием. Рамбан объясняет, что на это указывает Тора в повелении: «Будьте святы» (Ваикра 19:2). Ведь если бы Тора не заповедала нам быть святыми, человек мог бы стать «негодяем с

позволения Торы», пренебрегая объемом съеденного мяса, приумножая дозу выпитого вина и спиртного и утверждая при этом, что его совесть чиста от преступлений, поскольку и мясо, и напитки соответствуют высочайшему уровню кошерности. Таким образом, нам постановлено «быть святыми», дабы не злоупотребляли в еде.

С одной стороны, Тора не определила меру осторожности по отношению к принимаемой пище, потому как у людей могут быть непохожие потребности, разная конституция, быстрый либо медленный обмен веществ, связанный с необходимостью в том или ином количестве еды. У обладателей идентичного телосложения при этом может отличаться род деятельности – занятость тяжелым физическим трудом и, напротив, необременительным ремеслом, тогда первому нужна более обильная пища, второму – более скудная (Шла (Акадош), Маамар 7:12). Поэтому повеление «будьте святы», можно перефразировать: «Стремитесь организовать свое питание так, чтобы вы были полны сил и радости на совершение добрых дел».

С другой стороны, человек должен проявлять осторожность, дабы не огорчать себя, воздерживаясь от продуктов, приносящих пользу. В Талмуде во многих местах приводится доказательство тому, что назир (назорей), лишаящий себя вина, в какой-то степени считается грешником, как написано (Бемидбар 6:11): «... и искупит его от того, чем согрешил против души своей». Комментарий раби Элазара а-Капара: «Но это [написано], потому что мучил себя [отказом] от вина! И если этот, кто не мучил себя ничем, кроме отказа от вина, называется грешником, то тем более [грешник] тот, кто мучает себя отказом от всего (от всякого удовольствия)!». И отсюда выучил Шмуэль (один из ведущих составителей Гмары первого поколения): «Всякий сидящий в посте называется грешником» (Таанит 11:1, Недарим 10:1; Назир 19:1; 22:1; Баба Кама 91:2). Несмотря на то, что есть и прочие мнения, с любой точки зрения вышеозначенное составляет ключевую аксиому, которая гласит: лишь с целью раскаяния или при особых обстоятельствах уместно принятие на себя поста и

назирейства, однако обычно человеку положено наслаждаться всеми видами полезных разнообразных блюд, созданных Святым, благословен Он, и благодарить Его за них. Через это увеличится прославление Имени Вс-вышнего в мире, как молитвами, что произнесет человек, так и приятными чувствами, что обеспечивает человеку вкусная еда, из чего следует его полноценное восприятие Торы и Вселенной, а затем – радость и доброжелательность к окружающим. Рава свидетельствовал, что в заслугу съеденного мяса и выпитого вина его глаза прозрели для большего понимания Торы (Йома 76:2). А следующее сказали мудрецы (Иерусалимский Талмуд, трактат Кидушин 4:12): в будущем каждый предстанет перед Судом, где огласят список всего съестного, что увидели его глаза, но он не вкусил. Однако, поддавшись обжорству, человек рискует погрузиться в омут материальности, не способный открыть свое сердце духу и душе, и наконец заболит, грустный и подавленный. Практический совет во избежание безостановочного поглощения всего подряд: к концу трапезы прерваться примерно на 20 минут. И только по прошествии этого времени, если будет необходимо, возобновить прием пищи. Ведь действительно часто, по мере того, как человек ест что-либо, его аппетит продолжает напоминать о себе, и человек уверен, что еще не поел досыта. Но, прекратив процесс ненадолго, человек начнет ощущать, как съеденное до сих пор переваривается в организме, и все-таки у него возникнет чувство насыщения. Можно использовать эту паузу для изучения Торы за столом или прочитать «Биркат а-мазон» (благословение после еды с хлебом) и отправиться по различным делам, а коль скоро затем снова захочется перекусить, произнести благословение на еду повторно.

Полезные и вредные продукты питания

В приверженности здоровому образу жизни заключена заповедь, которую на самом деле передала нам Тора (Дварим 28:9): «... и ходить будешь Его путями». Вс-вышний создал наше тело для поддержания его здоровым, и мы обязаны заботиться о нем и не употреблять в пищу то, что может нарушить состояние нашего

организма. Здесь лежит и подготовка к исполнению всех остальных заповедей, поскольку, если человек здоров и сыт телом и душой, он сможет учить Тору с ясным умом, быть прилежным и усердным в соблюдении заповедей, относиться к вере восторженно, а к людям – спокойно и положительно.

Однако, стоит человеку заболеть, помимо того, что укоротится продолжительность его пребывания в этом мире и он меньше будет посвящать себя Служению Б-гу, все дни своей жизни он неизменно проведет, удрученный недомоганиями и болями, не в силах призвать сердце на преодоление важных испытаний, озвученных ему Творцом. Написано (Мишлей 3:6): «Во всех путях твоих познавай (волю) Его, и Он выпрямит стези твои». Сказали учителя (Авот 2:12): «Да будут все твои дела совершаться во имя Небес». Также известно, что Гилель а-Закен, выходя отправлять естественные надобности, говорил, что идет за заповедью, ведь через свое тело он предстает перед Вс-вышним и исполняет Его повеления (см. Авот Дераби Натан, Нода Бейеуда 30). И вот что мы узнаем у Рамбама (Дэот 4:1): «Так как поддержание здоровья в теле является одним из «путей Б-га», ибо невозможно понять и постичь что-либо из знаний о Творце, будучи больным, то человеку надлежит отдалить себя от опасных для тела вещей и вести здоровый образ жизни» (там же 3:3).

В каждом поколении мудрецы советовали есть полезную пищу на основании знаний, доступных медицине в ту или иную эпоху. При этом выясняется, что отдельные виды продуктов считались полезными раньше, но не являются таковыми в наши дни, и наоборот. Очевидно, что условия жизни значительно изменились. Например, кушанья, которые легко портились без холодильника и которые, следовательно, было опасно оставлять для еды, сегодня разрешено употреблять, так как есть все условия для их сохранения в надлежащем виде. Прочие блюда почитались очень полезными во времена дефицита питания в силу обилия в них жира и сахара, а в век переизбытка еды они лишь вредят человеку.

[1]

Сейчас повсеместно реализуется практика сведения к минимуму

количества потребления быстрых углеводов: сахара, маргарина, соли, белой муки и насыщенных жиров. Среди продуктов, содержащих эти компоненты, можно назвать прохладительные напитки, колбасы, пирожки, пироги и торты. В то же время рекомендуется есть больше овощей и фруктов, пить воду и заниматься спортом. Прежде всего, важно не переедать.

Существует ли запрет употреблять в пищу то, что вредно?

Несмотря на то, что необходимо стараться питаться исключительно правильно, в любом случае нет полного запрета на употребление вредной еды, поэтому тот, кто вкушает подобную пищу, должен читать соответствующие благословения. А если бы существовал данный запрет, как мы выучили (см. выше 10:12), было бы запрещено и благословлять на эту еду, однако нам не известно ни одно мнение такого рода. И даже Рамбам (Илхот Дэот, глава 4), перечислив плохие продукты, которые не стоит употреблять, не уточняет, что это абсолютно запрещено (см. выше 9:2, 3. Также в Имущественном праве, Хошен Мишпат, часть 2:61; Нишмат Авраам, Хошен Мишпат, 155:2; Диврей аРав Шломо Залман Ойербах).

Все так, видимо, по причине того, что нет четких ограничений, и оказывается, что общепризнанная вредной пища в небольших количествах не наносит урона тому, кто в принципе ест мало. А еще не будем забывать о бедных, кто не в состоянии покупать себе полезные продукты, стоимость которых обычно выше. Запрет употребления нездоровой еды в этом ключе чреват гораздо худшими последствиями, слабостью и болезнями из-за скудного рациона. Ведь любая пища, в том числе не самая полезная, определенным образом помогает человеку и дает энергию его организму.

Следует добавить, что все мы отличаемся друг от друга духовными и физическими качествами, поэтому, вероятно, лишь для части людей все вредное именно таково, тогда как для

прочих оно таковым не является. Помимо этого, существуют различные сопутствующие факторы, влияющие на здоровье человека, и, очевидно, только при совпадении конкретных моментов какая-либо еда крайне не полезна, а при отсутствии совпадения результат будет практически противоположным. Более того, настроение задает самочувствие человека, и, случись так, что некто, привычный к особой категории продуктов, отказывается от нее раз и навсегда, рискуя обречь себя на столь глубокую депрессию, которая может повлечь за собой тяжелейшие заболевания.

Несомненно, блюда, способные быстро довести человека до опасного состояния, нельзя есть, а тот, кто нарушает запрет, не должен произносить благословение на такую пищу. Например, если больному опасным недугом врачи предписали строгую диету, иначе велик шанс скоропостижного летального исхода, то ему противопоказаны кушанья, вредные для него.

Но в том, что касается других людей, хотя нужно предпринимать все усилия и питаться правильно, воздерживаясь от употребления вредных продуктов, а также похвально приучать окружающих к здоровой пище и здоровому образу жизни, при любых обстоятельствах не следует действовать с позиции силы, поскольку этот взгляд не принят как единственный в своем роде.

Так, если кто-нибудь чересчур прибавил в весе, при том, что ему необходимо стараться похудеть, стоит делать это осторожно и постепенно. Ведь при грозной борьбе против тела и аппетита путем жесткой диеты неизбежен еще более плачевный итог, причем может пострадать не только физическая форма, но и душевное равновесие. Плюс ко всему стоит заметить, что периодически появляются новые подходы к здоровью, каждый со своими приверженцами и последователями, убежденные в его единственной правоте, точно бы все, согласно этой методике, будут жить полноценно, долго и счастливо. Однако спустя пару-тройку лет выясняется: несмотря на то, что у получившей распространение системы имеются безусловно позитивные элементы, ей присущи и серьезные недочеты. Поэтому, в соответствии с предписаниями

алахи, полагается придерживаться мнения большинства светил медицины (см. Шульхан Арух, Орах Хаим (Образ Жизни), пункт 618). А тот, кто чувствует, что тот или иной альтернативный способ ему подходит, может выполнять те или иные его указания, при условии, что они не противоречат ключевому постулату, в основном принятому сведущими специалистами. И в дополнение – пусть в своем следовании не доводит себя до крайности, что также может быть опасным.

*1. Рамбам в «Илхот Дэот», глава 4, упоминает списки полезных продуктов питания и полезных привычек, вредных продуктов и вредных привычек, которые не всегда совпадают с наставлениями наших мудрецов, благословенна их память. Например, его указания насчет кровопускания отличаются, см. там же, алаха 18, и объяснил Кесеф Мишне, что это связано с неравнозначностью подходов к лечению в зависимости от местности и эпохи. К идентичному выводу пришли Тосафот, трактат Моэд Катан 11:1 и Раби Шломо Лурия, трактат Хулин 8:12. И с легкой руки во вступлении к главе 4 приведено сказанное равом Шрирой Гаоном и равом Авраамом, сыном Рамбама, о том, что наши мудрецы, благословенна их память, не имели в виду определение еврейских законов через врачебные постановления, но направление, по которому должно идти вслед за указаниями авторитетов своего времени. А если доктора-профессионалы напишут иное заключение, к их словам нужно прислушиваться. До сих пор. По этой причине даже сегодня, хотя Рамбам был великим духовным лидером и знаменитым врачом, нельзя подчиняться всем его наставлениям, поскольку принято на первое место ставить мнение его коллег – наших современников.