

יש לו) עשרה מנה, יקח לפסו ליטרא דגים; חמישים מנה, יקח לפסו ליטרא בשר. מאה מנה, ישפתו לו קדרה בכל יום". אם כן, אין לו לאדם לאכול בשר, אלא לפי עשרו; העני בכלל לא, העשיר בכל יום, והבינונים, מערב שבת לערב שבת⁷⁷.

אמנם הגבלה יש לאורח חיים זה. למרות שרוב סבור כדברי רבי אליעזר בן עזריה אלו⁷⁸, רבי יוחנן טוען ש"אבא" (=רב; רש"י) הוא בא ממשפחת בריאים, "אבל כגון אנו, מי שיש לו פרוטה בתוך כיסו, ירצנה לחנווני". "ולא יסגף עצמו בעינוי (של מניעה מאכילת בשר), ויצטרך לבריות יותר"; כך מפרש רש"י את דברי רבי יוחנן. אם כן, יש לאדם שאינו בריא להוציא אפילו הפרוטה האחרונה על אכילת בשר, מחמת הבריאות. ועוד יתירה מזו, "אמר רב נתמן, כגון אנו, לוויין ואוכלים". רב נתמן מיעץ אפילו ללוות כסף כדי לאכול תפריט בריא המבוסס על הבשר היקר. וכן אומר רבי יוסף קולון: "דגבי עניים, אף על גב שיש להם ספק (=מספיק) לגלגל בחיי צער קצת, או אפילו יהיה להם די הספק בדרך ממוצע (=ברמת חיים בינונית), מכל מקום ברבות הטוב להם, תחת ליטרא ירק לפעם יוכלו לקנות ליטרא דגים או ליטרא בשר להבריא גופם", וזה ע"פ הסוגיא בתולין הוו.

להלכה, פוסק הרמב"ם כסוגיא זו⁷⁹: "צוו חכמים בדרך ארץ, שלא יאכל אדם בשר אלא לתאבון... דיו לבריא לאכול בשר מערב שבת עד ערב שבת, ואם היה עשיר כדי לאכול בשר בכל יום, אוכל". אם כן, תבשיל של ירק הוא מאכלו של העני בלבד. ועקרון זה, שלפי הרמה הכלכלית התפריט, נמצא בדברי המדרש רבה⁸⁰: "אמר רבי לוי, למדתך תורה דרך ארץ, לפי עשרך תאכל, ופחות ממה שאתה (=מה שיש לך) תלבש, ויותר ממה שאתה תדור". לצרכי אוכל, יש להוציא הוצאות לפי המעמד הכלכלי, על לבוש יש להוציא פחות מהמעמד, ועל דירה נאה יותר מן המעמד. אולם בגמרא שלנו, הדיעות הן אחרות: "לעולם יאכל אדם וישתה פחות ממה שיש לו, וילבש ויתכסה במה שיש לו, ויכבד אשתו ובניו יותר

77 "ואינך אימת, מערב שבת לערב שבת"; חולין שם, והכוונה שיבשלו ליטרא בשר לכבוד יום השבת.

78 "אמר רב, צריכין אנו לחוש לדברי זקן (=ראב"ע); חולין שם.

78* שו"ת מהרי"ק קכ"ח. וע"ע בשו"ת רב פעלים ח"ד חיר"ד סי' א' בד"ה ועוד אני רואה, הדין בהיטל הגאבילה (=מס על הבשר), כי מס זה פוגע בעניים, לפעמים יותר מבעשירים. וע"ע בשו"ת חוקות חיים לרח"פ סי' צ"ג, על עניני מס הבשר הזה, ובספרו נפש כל חי ג': א', וכן בספרו משא חיים ג': י"ז.

79 הרמב"ם הל' דיעות פ"ה ה"י.

80 בראשית רבה כ': י"ב, תורגם מן הארמית, ומעיו זה בפסחים קי"ד ע"א.

ממה שיש לו, שהן (אשתו ובניו) תלויין בו, והוא תלוי במי שאמר והיה העולם⁸¹. כדברי הגמרא הללו נפסק להלכה אצל הרמב"ם⁸².

וכן הוא בדברי רבי יוסף קארו, ע"פ סוגיא זו של חולין: "ולא יאכל בשר תדיר"⁸³. אולם בפוסקים אחרים מובא שאנו סומכים על דבריהם של רבי יוחנן ורב נחמן לאכול בשר, "ומכל מקום לא יאכל אלא כדי חיזוק הגוף, ולא יסגף גופו כלל, אבל מכל מקום לא יעדן עצמו בתפנוקים"⁸⁴.

בקורת על אכילת יתר של בשר נמצאת גם כן בפירושים לפסוק בשמות⁸⁵: "ויאמר משה, בתת ה' לכם בערב בשר לאכול". ואומר הלקח טוב: "מכן (=מכאן) שאין אדם (צריך) לאכול בשר שתי פעמים ליום, וכן הוא אומר, 'כי תאוה לאכול בשר', ושלא להרבות סעודותיו יותר מדאי"⁸⁶. ועוד כתוב במדרש, "מכאן שלא לשבוע בבשר"⁸⁷.

81 חולין פ"ד ע"ב. וראה כנה"ג ליו"ד סי' כ"ח הגב"י ס"ק ד'.

82 רמב"ם הל' דיעות שם. יישוב לסתירה בין המקורות הללו בנוגע לגובה ההוצאות על האוכל נמצא בפירוש יפה תואר לבראשית רבה שם, בכך: יש הבדל בין בריא, לבין שאינו בריא; בריא יוציא פחות, אינו בריא יוצא יותר. אולם עיין בפירוש אור הישר לחולין פ"ד ע"ב שם.

83 ב"י לטור יו"ד ריש סי' כ"ח, וכן הוא בדרישה לשם ובט"ז ליו"ד שם, ס"ק א'. ועיין שדי' חמד, אסיפת דינים מערכת אכילה אות א' (תרצ"א).

84 מהרש"ל, ים של שלמה לחולין שם, פ"ו סי' ג'. וכן הוא ברמב"ם, שאין דברי תורה מתקיימים במי שמעדן עצמו באכילה ושתייה; רמב"ם הל' ת"ת פ"ג הי"ב. דברי היש"ש הובאו להלכה בכנה"ג ליו"ד סי' כ"ח הגב"י ס"ק ה', והכנה"ג מוסיף שאם אדם חלש צריך גם לעידונים, הרי שזה ג"כ נקרא "לחזק גופו". וע"ע בדרת"ש ליו"ד שם, ס"ק ז'. לגבי קביעות גובה ההכנסות בזמן הזה לפי דברי ראב"ע הנ"ל, עיין בשו"ת נוב"י מ"ת חחו"מ סי' י"ד, שהכל לפי המקום, הזמן, והכלכלה המקומית. וע"ע בשדי' חמד מערכת דינים, מערכת אכילה, אות א' (עמ' תרצ"א).

בכה"ח לאו"ח סי' קנ"ז ס"ק ל"ז: אכילת בשר עדיף בסעודת הלילה מבסעודת היום, ע"ש במקורותיו. וע"ע בפירוש עלה לתרופה למלבי"ם הל' דעות פ"ד ה"ז, לגבי אכילת הבשר לבריאות. ועיין לעיל בפרק חיות בית כתחביב, בנושא הוצאות מיותרות.

85 שמות ט"ז: ח'.

86 עיין תורה שלמה לפרשת בשלח שם, ס"ק נ"ט. וע"ש במפרשי המקרא בזה.

87 מדרש הביאור כת"י, מובא בתורש"ל שם ס"ק נ"ט. וע"ע במדרש הרפואה לר"מ פרלמן, ח"א עמ' 54 ואילך, ובאנציקלופדיה תלמודית ערך "בשר", בפרק "טבעו".

אין לאדם להרגיל את בנו בבשר ויין⁸⁸, ומטעם זה מדקדקים בדין בן סורר ומורה בכמות הבשר אשר הוא אכל, כי אכילת בשר מושכת את האוכל להתרגל בו⁸⁹.

אוצר החכמה

וברוח זה גם דברי הגמרא בפסחים⁹⁰: "אמר רבה בר חנה, אמר רבי יוחנן משמו דרבי יהודה ב"ר אלעאי: אכול בצל (ירק), ושב בצל (כיתך), שלא תצטרך למכור ביתך; רשב"ם), ולא תאכל אווזין ותרגולים, ויהיה לבך רודף עליך ("ומתאוה לאכול כל שעה שהורגלת"; רשב"ם)". ובהמשך שם, משל בפי העם, "מי שאוכל אליה (=בשר שמן) מתחבא בעלייה (מפני הנושים הבאים לגבות חובותם), אבל האוכל ירקות, ישרה בגדות הנהר (עם יתר העם, שאין לו תובעים ונושים)". ומפני זה, "אמר רב הונא, כל עיר שאין בה ירק, אין תלמיד חכם רשאי לדור בה"⁹¹. ומסביר רש"י: "לפי שהירק טוב למאכל ונלקח בזול, ויכול לעסוק בתורה".

עניים ביותר גם נזהרו מאכילת ירק חי, כי טבעו לעורר את התיאבון, ואין לו לעני במה להשביעו: "אמר רב חסדא, אני לא אכלתי ירק, לא בעניותי ולא בעשירותי. בעניותי משום דמגרה (התיאבון), ובעשירותי כי אני סבור, במקום שיכנס ירק, ייכנסו בשר ודגים"⁹².

88 חולין פ"ד ע"א שם.

89 סנהדרין ע' ע"א וברש"י לשם: אנת"ל שם.

90 פסחים קי"ד ע"א, תורגם מהארמית.

91 עירובין נ"ה ע"ב. בהמשך הסוגיא בגמרא ובתוס' שם בד"ה כל עיר, דנים בשום ובכרשים, אם הם בריאים או לא, וכן בתקופות השנה השונות, ע"ש. וראה גם ברמב"ם הל' דיעות פ"ד, ובירושלמי סוף מסכת קידושין, ובספר חסידים סי' ש"צ ובמקור חסד לשם. בסוגית הגמרא דברכות מ"ד ע"ב מבואר דאין לאכול ירקות לפני ד' שעות ביום, או לפי דעה אחרת בסעודה ראשונה לאחר הקזה, כי "ירק חי מוריק", היינו "נוטל תואר הפנים", וגורם גם לריח רע בפה אוכלו. גמרא זו לא הובאה להלכה אצל הפוסקים.

על הרפואות בתלמוד בזמן הזה ראה שו"ת חות יאיר סי' רל"ד ובשו"ת ציון לנפש חיה לר"ז לייטער סוף סי' פ"ד, ובעיני כל חי לרח"פ עמ' מ' ע"ד, ובשערים מצוינים בהלכה ח"א סי' ל"ב ס"ק ב', וח"ד סי' קצ"ב ס"ק ט' ובנפש חיה לר"ר מרגליות לאו"ח סי' קע"ט סעיף ו' ור"ח סעיף י"ז, ובפרדס יוסף לשמות ט"ו אות כ"ה עמ' ק"כ בד"ה ובענין רפואות. על עניני מדע בתלמוד בזמן הזה להלכה, ראה שו"ת הרשב"א ח"א סימן ט' (סתירות בין הפילוסופיה ובין הנבואה והקבלה), ובאריכות בד' פרימר, "קביעת אבהות ע"י בדיקת סוג דם", אסיא שבט תשמ"ג (ט': ג'), עמ' 39-61.

על אכילת פירות עיין סנהדרין י"ז ע"ב ובמרגליות הים לשם ס"ק ל"ד וברמב"ם פ"ד מהלכות דיעות.

92 שבת ק"מ ע"ב, תורגם מן הארמית.

בסיכום, הבעיה הכלכלית הכרוכה באכילת הבשר מוכרת ומוגדרת היטיב בדברי חכמים, ואין להתעלם ממנה. לעומת זו, אין למי שהיכולת בידו להימנע מאכילת בשר, כי אכילת בשר תורמת לבריאות (ראה להלן), ולצלילות דעת בתלמוד תורה, וכדברי רב נחמן בתלמוד בנימוקו למה נמנע הוא מלפסוק הלכה לרבא, "כי לא אכל בשר שור"⁹³.

אכזריות ומוסר

ל'החכמה

על האכזריות דנו בפרק אחר (על השחיטה⁹³), וכאן נתייחס רק לטיעון המוסרי, כאילו לבהמה יש זכות לחיים ובעצם זכויות, מעין אותן של האדם. מקור לזה ישנו בדברי הרמב"ן בפירושו לתורה⁹⁴, בהסבירו סיבת האיסור לאדם ולאשתו לאכול בשר, "היה זה (אסור) מפני שבעלי נפש התנועה (= בעלי חיים), יש להם קצת מעלה בנפשם, נדמו בה לבעלי נפש המשכלת (= האדם), ויש להם בחירה בטובתם ומוזניהם, ויברחו מן הצער והמיתה". אם כן, בגלל הדמיון של בעלי החיים לבני האדם, דמיון בתכונות שכל ואינטליגנציה, והבחירה באכילה ובטוב להם, והנטייה לברוח מן הסכנה, לא הותר בשרם לאדם הראשון. ברם, לאחר שהשחית כל בשר את דרכו על פני הארץ, וניצלו החיות והבהמות רק בזכות נת, היתה בשרם לנח לאכול, כי בזכותו הם שרדו וזכו לקיום⁹⁵.

וכן הוא בדברי הרמב"ם בספר מורה הנבוכים⁹⁶, כי הצער אשר יש לבעל חיים במיתת וולדיו, דומה לצער האדם, ואי לכך אסרה התורה לשחוט אב ובן ביום אחד⁹⁷, ולקחת ציפור האם על הבנים⁹⁸.

93 ב"ק ע"ב ע"א: "דלא אכלי בשרא דתורא".

93° וכן ראה בפרק על צער בעלי חיים, למצוות הקשורות עם בעלי חיים המנומקות מטעם האכזריות.

94 רמב"ן לבראשית א': כ"ט.

95 רמב"ן שם. וכן הוא בפירוש רבינו בחיי לבראשית א': כ"ח בסוף דבריו. ומעין זה, בספר העיקרים מאמר ג' פט"ו, ע"ש. וע"ע בזהר בראשית פ"ט ע"ב, ולעיל בפרק אכילת בשר הערה 23°.

96 מורה נבוכים ח"ג פמ"ח.

97 ויקרא כ"ב: כ"ח.

98 דברים כ"ב: ו', וע"ע ברמב"ן בפירושו לדברים שם.

אולם לעומת אלו, לדברי כולם הותרה השחיטה בבעלי החיים הכשרים לצורך אכילת האדם, וההריגה בבעלי חיים אחרים (אלו שאינם כשרים לאכול) לצרכיו האחרים (עורות, וכו')⁹⁹. אם כן, להתחשב, לחוש ולחוס, לחמול ולרחם, כן. להימנע בגלל זה לא, כי הכל נברא לצורך האדם¹⁰⁰: "ויאמר אלוקים, נעשה אדם בצלמנו כדמותנו, וירדו בדגת הים ובעוף השמים ובבהמה ובכל הארץ, ובכל הרמש הרמש על הארץ". ומסביר הרמב"ן¹⁰¹: "שימשלו בחזקה בדגים ובעוף ובכל הרמש... וימשלו בארץ עצמה, לעקור ולנתוץ ולחפור ולחצוב נחשת וברזל. ולשון רדייה, ממשלת האדון בעבדו". הכל עשוי לאדם והוא שולט בכל.

¹⁰⁰אוצר החכמה

¹⁰¹אוצר החכמה

"הקב"ה ברא חי שאוכל חי כדי שלא יתרעם האדם לומר איך ייתכן שהקב"ה התיר לאדם לשחוט בהמות חיות ועופות ולא חש לצער בריותיו, לכך ברא שאר חיות אוכלי חיות". כך דעתו של רבי יהודה החסיד בנדון^{101*}.

^{101*}אוצר החכמה

דברי רמב"ם

בריאות ואריכות ימים

דברי רמב"ם

מרבית המקורות הקשורים לשאלת הבריאות, מצביעים על העובדה שמקובל אצל רובם ככולם של חכמי ישראל, שאכילת בשר גורמת לבריאות הגוף. לא נוכל לעסוק בשאלה האם באמת הפרישות מאכילת בשר גורמת לבעיות אצל רוב בני אדם – להוציא מאלו הסובלים ממין ממיני האלרגיות, אחוז שומן גבוה בדם, וכדומה. אולם ראוי לציין שאבות מזון מסויימים מצויים בשפע בתוך הבשר, והפרישה ממנו מחייבת ידיעות מעמיקות וכמעט מקצועיות בתורת התזונה, כדי להשלים אבות מזון אלו ממקורות צמחיים. למרות של"חלבון מן הצומח ערך ביולוגי נמוך מזה הבא מן החי, ניתן להשלים את החסר ע"י תפריט מגוון המכיל דגניים, קטניות ואגוזים" (ואצל אחרים, "אף חלב וביצים"). סכנה גדולה צפויה במיוחד לילדים, לנשים בהריון או מניקות. ויש לתת את הדעת במיוחד להשלמת ויטמין B 12, מבלעדיו מגיעים למצבי חוסר דם (אנמיה). ועוד, ריבוי באכילת

99 רמב"ן שם.

100 בראשית א': כ"ו.

101 הרמב"ן בפירושו לבראשית א': כ"ו שם. וע"ע לעיל בפרק השחיטה, וברמב"ם בפירוש המשנה ב"ק פ"ד מ"ג.

101* ספר חסידים סימן תקפ"ט, ע"ש עוד. אולם לעומת זה, דעתו היא בענין מצות כיסוי הדם שיש כאן משום מחאה נגד שפיכות דם החיה והעוף, ולכן עלינו להתבייש ולכסותו: ס"ח סימן שע"ב ובפירוש לשם, וכן הוא בפירוש בעל הטורים לויקרא י"ז: ג.

התאית הנמצאת בצומח אינו דווקא לברכה בבני המעיים, ויכולה התאית לגרום להפרעות העיכול, ולסיבוכים אחרים¹⁰². נעיין במקורותנו.

לעיל כבר הובא, שלמרות הבעיות הכלכליות הכרוכות באכילת בשר באופן שיגרת, מומלץ הדבר באופן מיוחד לאלו שאינם בריאים¹⁰³, במיוחד לחולים בכלל ולחולים הסובלים מחוסר דם בפרט. "רב אמר, נפשא חלף נפשא (=נפש במקום נפש, והכוונה כי הדם הוא הנפש)"¹⁰⁴. לומר, אם אדם הקיז דם לרפואה, על זה "אמר רב יהודה אמר רב, ימכור אדם קורות ביתו ויקח מנעלים לרגליו. הקיז דם ואין לו מה יאכל, ימכור מנעלים שברגליו ויספק מהן צרכי סעודה. מאי צרכי סעודה? רב אמר בשר, ושמואל אמר יין". וברוח זה במקורות רבים¹⁰⁵. וכן הוא לגבי נשים בהריון: "אשה שאכלה בשר, יהיו לה בנים בריאים"¹⁰⁶. לחולים אחרים מומלץ בשר עוף במיוחד¹⁰⁷.

כבר בתנ"ך מקובל רעיון בריאות הבשר. והנה אצל דניאל וחביריו סופר שביקש נבוכדנצר מלך בבל מאשפנז רב סריסיו, "להביא מבני ישראל ומזרע המלוכה ומן הפרתמים, ילדים אשר אין בהם כל מאום (=מום), וטובי מראה ומשכילים בכל חכמה, וידעי דעת ומביני מדע, ואשר כח בהם לעמוד בהיכל המלך, וללמדם ספר ולשון כשדים". לילדים אלו ניתן לאכל "דבר יום ביומו מפתג המלך ומיין משתיו". מבין אלו היו "דניאל חנניה מישאל ועזריה"¹⁰⁸. דניאל סרב לאכול ממאכל הלא כשר של ארמון המלך

102 אנציקלופדיה עברית שם, בערך "צמחונות וטבעונות". וראה סוגית הגמרא בעירובין נ"ה ע"ב לבעיות הללו, ובמדרש הרפואה ח"א עמ' 66 ואילך. אולם מקובל כיום שהמעיים זקוקים לכמות משמעותית של תאית (המצויה בשפע בפרות וירקות), ואין הדיאטה המערבית המצויה נכונה בדרך כלל בענין זה; הערת רופא.

103 ראה לעיל הערות 76-79.

104 ברכות מ"ד ע"ב, שבת קכ"ט ע"א, וראה עוד בזהר חדש א' פ"ט: "אמר ר' חגי, בשרא דאכל בשרא, עביד דמא לגופא, ואתרבי גופא מיניה"; מובא במדרש הרפואה ח"א עמ' 55. ועיין בחולין מ"ד על אכילת כבד, המבריאה למי שחסר דם; מובא בשו"ת יביע אומר ח"ב חיו"ד סי' ח' אות ג'. וע"ע במדרש הרפואה ח"א פ"ב, ובאוצר ישראל בערך הקזת דם.

105 פסחים מ"ב ע"ב, ברכות מ"ד ע"א, חולין ע"ג ע"א, וכהנה וכהנה; ע"ש במדרש הרפואה שם, מעמ' 55 ואילך. בשר משלים את יסוד הברזל שנאבד עם דם ההקזה.

106 כתובות ס' ע"ב: "אשה דאכלה בישרא, הוה להם בני בריי"; מדה"ר שם עמ' 60. וכן "הרוצה שילבין (שיעדן) את בתו, יאכילנה אפרוחים סמוך לפרקה"; כתובות נ"ט ע"ב, מדה"ר שם.

107 ע"ז י"ד ע"א; מדה"ר שם. על הדגים, עיין ברכות מ' ע"א: "הרגיל בדגים קטנים אינו בא לידי חולי מעיים, ולא עוד אלא שדגים קטנים מפרין ומברין כל גופו של אדם"; מדה"ר שם עמ' 61, ועיין לעיל בדברי שו"ת מהרי"ק סי' קכ"ח.

108 ספר דניאל פרק א'.

נבוכדנצר, ובמקום מאכלי הטריפות והיין הלא כשר של המלך, בחר דניאל וחביריו לאכול "זרעים" ולשתות מים. למרבה הפלא, לאחר תקופת נסיון של עשרה ימים¹⁰⁸, "נראה מראיהם טוב ובריאי בשר, מן כל הילדים האוכלים פתבג המלך". במקום האוכל הלא כשר, "זרעונים" ומים גיתנו להם, ודווקא הבריא והתיפף¹⁰⁹. מהם הזרעונים הללו? רש"י: "מין קטניות"; רב סעדיה גאון: "פול הלבן ופול המצרי ופול העב והגולבון והאפונים והעדשים וחמיצין". והנה הצלחת הדיאטה הצמחונית הזאת, פלא היא: "נעשה להם נס, ונראה מראיהם טוב ויפה מהאחרים שהיו אוכלים פת בג המלך"¹¹⁰. ועוד, "כשאדם אוכל דבר שהוא נמאס עליו ולא רגיל בו, כגון גיעולי (=טרפות) גוים, דרך הטבע הוא שהנפש קצה בו, ואין נהנה ממנו... (אולם) הואיל והוא אוכל אותם (זרעונים, קטניות) בתאוה ובנפש חפצה, והם ערבים לו, הגוף נהנה מהם וכביכול שבשרו מתעדן ומתנעם"¹¹¹. כלומר התפריט הצמחוני הצליח, או בגלל נס, או בגלל האלמנט הפסיכולוגי אשר באכילה. אגב, השקט באכילה מוכרת היטב בתנ"ך, והנה אומר הכתוב בספר משלי¹¹²: "טוב ארוחת ירק ואהבה שם, משור אבוס ושנאה בו". טובה אותה ארוחה צנועה של ירק כשהיא באהבה, מסעודה גדולה של בשר שור אבוס, והשנאה והקטטה חוגגות. אם כן, רק תוך תנאים מיוחדים - נס למעלה מן הטבע, או תפריט מיוחד, או מתוך מצב רוח פסיכולוגי מרומם, הצליח ניסוי זה. כך לפי הפירושים השונים.

נח"ח 1234567

¹⁰⁸ והמדרש תופס נסוי זה כנסיון עמידה במבחן, כדוגמת נסיונו של אברהם אבינו ע"י הקב"ה בעקידה; ראה מדרש תנחומא לוירא, לפסוק וה' ניסה את אברהם, בראשית כ"ב: א'. וכן אצל אסתר, לפי דעת רבי יוחנן (מגילה י"ג ע"א). והנה על הפסוק במגילת אסתר, "וישנה לטוב בית הנשים" (אסתר ב': ט'), מעיר רבי יוחנן שהכוונה שהיא אכלה זרעונים כמו דניאל וחביריו, ולא התגאלה באוכל לא כשר, וזהו ה"טוב". שמואל סבור שהאכילה "קדלי דחזירי", והכוונה לראש חסא, לפי פירוש הערוך (ערך "קתל"), ודלא כרש"י למגילה שם, המסביר כפשוטו. וע"ע בפירוש מנות הלוי ובפירוש מגילת סתרים לר"י מליסא, לאסתר שם, ובפדר"א פ"נ ובפירוש הרד"ל לשם. וע"פ מקורות אלו, נהגו לאכול דברי זרעונים בסעודת יום הפורים: רמ"א או"ח סי' תרצ"ה סעיף ב', ובמשב"ר לשם, וע"ע בכנה"ג לשם ס"ק כ"ה שהמנהג הוא לאכול זרעונים כליל פורים דווקא.

109 דניאל שם, פסוק ט"ו.

¹¹⁰ מדרש דניאל לר' שמואל מסנות, לדניאל א': ט"ו, וכן הוא באבן עזרא לשם בשם "הגאון". לדעת האבן עזרא, הם אכלו אורז מיוחד אשר באופן טבעי בכוחו להזין, "והוא מאכל אנשי הודו".

111 מדרש דניאל שם, אבן עזרא שם.

112 משלי ט"ו: י"ז.

וכן הוא בדברי הרופא הגדול, רבינו הרמב"ם¹¹³. בבואו לנמק מצות השחיטה, הוא אומר: "ואמנם מצות שחיטת בהמה היא הכרחית, מפני שהמזון הטבעי לבני אדם הוא מן הזרעים והצומח בארץ, ומבשר בעלי חיים, והטוב שבבשר הוא מה שהותר לנו לאכלו (ע"י התורה), וזה (= עובדה זו, שהבשר הכשר הוא אוכל בריא והכרחי) מה שלא יסופק בו רופא, וכאשר הביא הכרח טוב המזון להריגת בעלי חיים", ציוותה התורה על השחיטה, שהיא כידוע ממעטת בצער לבעלי החיים המומתים¹¹⁴. וכן הוא בהרבה מפרשים¹¹⁵.

וכן אומר רבי משה פיינשטיין, בדגו במצב הזקנים אשר ברוסיה הסובייטית, הגרים אצל בניהם שאינם שומרי כשרות: "איך לאכול בשר כשצריכים לבריאותם"¹¹⁶? וכן הוא אומר: הרי שברור "שמתחזק מאכילת בשר יותר מאכילת ירקות"¹¹⁷.

אם כן, ברוב המקורות אכילת הבשר מצטיירת כצורך הכרחי לבריאות, ופשוט הוא. לעומת מקורות אלו, דעה אחרת נמצאת אצל האברבנאל. בסוף פרשת בראשית¹¹⁸ נמצאת רשימת תולדות עשרת הדורות מאדם ועד נח, ואורך חייהם של האישים נמנה ונספר במאות רבות של שנים. הרמב"ם מסביר את אורך חיים המוארך הלזה בכך שאין זה אלא ביחידים שבדור ממש, ואילו יתר הדור חי לפי מספר השנים המקובל אצלנו כיום. אלו היחידים האריכו ימים, "אם לסיבות רבות במזוננו והנהגתו, או על דרך המופת (=הנס) ונוהג מנהגו"¹¹⁹. הרמב"ן בפירושו לתורה שם חולק על הרמב"ם וסובר שהתופעה היתה כלל אנושית, ולא רק ביחידים, מחמת העובדה שאלו היו קרובים בזמן ליצירת העולם. מצב זה נמשך עד זמן המבול, אז התקלקל אור העולם. גם "טוב ההנהגה" ומזון נכון תרמו למצב זה¹²⁰. אולם לאברבנאל שיטה משלו¹²¹. ב"הנהגה הטובה והמזון הטוב", אשר גרמו

113 מורה נבוכים ח"ג פמ"ח, וע"ע ברמב"ם הל' דיעות פ"ה ה"י, ש"דיו לבריא לאכול בשר מערב שבת לערב שבת". וע"ע בהל' דעות פ"ג ה"א.

114 וכן אומר הרמב"ם במו"נ שם, פכ"ו: "הריגת בעלי חיים לצורך המזון הטוב מבוארת התועלת".

115 ראה ספר העיקרים מאמר ג' פט"ו, הרמב"ן בפירושו לבראשית שם, ועוד.

116 שו"ת אגרות משה חיו"ד ח"א סי' נ"ד. הוא מסיק שיש להקל בשעת הדחק, ורק בשעת הדחק, כאשר יש חזקה על הבת או הכלה שהיא לא תכשיל את הזקן באוכל לא כשר, ע"ש.

117 שו"ת אגרו"מ חאו"ח ח"ג סי' נ"ד בד"ה ואחר שנתבאר.

118 בראשית ה': ה"ל"ב.

119 רמב"ם מורה נבוכים ח"ב פמ"ז, ח"ג פי"ג.

120 ראה ג"כ בדברי הריטב"א בספר הזכרון לבראשית שם.

121 פירוש האברבנאל לבראשית שם, ה': ג' (עמ' כ"ו, עמודות ג', ד'). מוסיף האברבנאל, "והתחבר לזה גם ענין המשגל, שהוא באמת מקצר ימיו של אדם. והם (יחידי הסגולה) לא היו

לאריכות ימים מיוחדת, הכוונה להנהגה טבעית, "והטבעית היא הנהגתם הטובה במאכל ובמשתה כפי הספוק מבלתי מותרות... אבל היו מסתפקים במאכל הצמחים והעשבים ושתיית המים. וידוע בספרי הרפואה כי המזונות כל אשר יהיו יותר פשוטים, יאריכו (האוכלים) יותר ימים, וכל אשר יהיו יותר מורכבים יוסיפו סרה", ורק יחידי סגולה עמדו במשמעת האוכל והשתייה הפשוטים, בלי לרדוף אחרי מותרות. אולם עקב קלקול העולם ע"י המבול, איבדו הצמחים את כח תזונתם, ואדם החל לאכול בשר לשם בריאות, למרות שאליבא דאמת, לדעת האברבנאל, אין אכילת הבשר מביאה לידי בריאות ואריכות ימים¹²².

מעניין שמקור קדום לשיטה זו נמצא בכתבי יוסיפוס פלביוס: "והדיאטה שלהם היתה יותר מותאמת לאריכות ימים, כך שזה היה טבעי שהם יחיו שנים רבות"¹²³.

בסיכום, פרט לדעת האברבנאל (ויוסיפוס שאולי משקפת דעה עתיקה בחז"ל שאין לנו במקום אחר), מקובל ברוב רובם של המקורות שיש באכילת בשר משום בריאות, ואף חינוכיות לגוף יש בה.

סכום

אח"ח 1234567

לגבי צמחונות, רוב רובם של המקורות שסקרנו לא צידדו בכלל בעד הצמחונות. בעית האכזריות נפתרת לדעת חכמים ע"י השחיטה, אם כי יש החשים באכזריות מסויימת בנטילת נשמתה של הבהמה. הבעיה הכלכלית אף היא מוכרת. למרות הסתייגויות אלו, אכילת בשר כמעט והכרחית היא לבריאות האדם. ועוד יותר חיובית היא אכילת הבשר על פי הקבלה. רק דיעות מועטות צידדו בעד הצמחונות (בעיקר בעל העיקרים והאברבנאל).

להוטים בו". גם ענין הנס הצטרף. ובעצם גם הרמב"ם וגם הרמב"ן צודקים, וכן הוא בפירוש האברבנאל לדברים ראה י"ד: ג' (עמ' כ"ז עמודה ב').

122 פירוש האברבנאל לבראשית ה': ג' (עמ' כ"ו עמודה ד').

123 קדמוניות היהודים 1:3:9. כנראה הכוונה לאי-אכילת הבשר; ראה עמית, קורות הגרנטולוגיה (עבודה לשם קבלת תואר דוקטור לרפואה, מטעם ביה"ס לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה, ירושלים); ירושלים, אדר ב', תשל"ח (מרץ 1978), עמ' 111. על יוסיפוס וחז"ל עיין מבוא התלמוד לרצ"ה חיות פי"ח, ובתורש"ל ח"י עמ' של"א"ב (פילון ויוסיפוס קבלו תורשבע"פ בדרך כלל), ובעמ' שמ"ו בד"ה דף שכ"ט אות י"א, ובח"ח השלמות עמ' 214.