

Being Wholesome and Holy: A Torah Perspective on Healthy Eating

(1) שמות פרק יט

(ה) וַעֲתָה אִם שָׁמוּעַ תִּשְׁמָעוּ בְּקוֹלִי וְשִׁמְרֶתֶם אֶת בְּרִיתִי וְהֵייתֶם לִי סִגְלָה מִכָּל הָעַמִּים כִּי לִי כָּל הָאָרֶץ: (ו) וְאַתֶּם תִּהְיוּ לִי מַמְלַכְתּוֹת לְהַנִּים וְגוֹי קָדוֹשׁ אֱלֹהֵי הַדְּבָרִים אֲשֶׁר תִּדְבַּר אֵל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל: (ז) וַיָּבֵא מֹשֶׁה וַיִּקְרָא לְזִקְנֵי הָעָם וַיִּשֶׁם לְפָנֵיהֶם אֶת כָּל הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר צִוָּהוּ יְקֹנֵק: (ח) וַיַּעֲנוּ כָּל הָעָם יַחְדָּו וַיֹּאמְרוּ כָּל אֲשֶׁר דִּבֶּר יְקֹנֵק נַעֲשֶׂה וְיִשָּׁב מֹשֶׁה אֶת דְּבָרֵי הָעָם אֶל יְקֹנֵק:

(2) ויקרא פרק יט

(ב) דִּבֶּר אֵל כָּל עַדְתּוֹ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם קְדָשִׁים תִּהְיוּ כִּי קְדוֹשׁ אֲנִי יְקֹנֵק אֱלֹהֵיכֶם:

(3) רש"י ויקרא פרק יט פסוק ב

(ב) דבר אל כל עדת בני ישראל - מלמד שנאמרה פרשה זו בהקהל, מפני שרוב גופי תורה תלויין בה: קדשים תהיו - הוּו פרושים מן העריות ומן העבירה, שכל מקום שאתה מוצא גדר ערוה אתה מוצא קדושה, אשה זונה וחללה וגו' אני ה' מקדשכם, (ויקרא כא ז - ח) ולא יחלל זרעו אני ה' מקדשו (ויקרא כא טו) קדושים יהיו אשה זונה וחללה וגו' (ויקרא כא ו - ז):

(4) רמב"ן ויקרא פרק יט פסוק ב

קדושים תהיו - הוּו פרושים מן העריות ומן העבירה, שכל מקום שאתה מוצא גדר ערוה אתה מוצא קדושה, לשון רש"י. אבל בתורת כהנים (פרשה א ב) ראיתי סתם, פרושים תהיו. וכן שנו שם (שמיני פרק יב ג), והתקדשתם והייתם קדושים כי קדוש אני, כשם שאני קדוש כך אתם תהיו קדושים, כשם שאני פרוש כך אתם תהיו פרושים: ולפי דעתי אין הפרישות הזו לפרוש מן העריות כדברי הרב, אבל הפרישות היא המזכרת בכל מקום בתלמוד, שבעליה נקראים פרושים: והענין כי התורה הזהירה בעריות ובמאכלים האסורים והתירה הביאה איש באשתו ואכילת הבשר והיין, א"כ ימצא בעל התאווה מקום להיות שטוף בזמת אשתו או נשיו הרבות, ולהיות בסובאי יין בזוללי בשר למו, וידבר כרצונו בכל הנבלות, שלא הזכיר איסור זה בתורה, והנה יהיה נבל ברשות התורה: לפיכך בא הכתוב, אחרי שפרט האיסורים שאסר אותם לגמרי, וצוה בדבר כללי שנהיה פרושים מן המותרות. ימעט במשגל, כענין שאמרו (ברכות כב א) שלא יהיו תלמידי חכמים מצויין אצל נשותיהן כתרנגולין, ולא ישמש אלא כפי הצריך בקיום המצוה ממנו. ויקדש עצמו מן היין במיעוטו, כמו שקרא הכתוב (במדבר ו ה) הנזיר קדוש, ויזכור הרעות הנזכרות ממנו בתורה בנח ובלוט. וכן יפריש עצמו מן הטומאה, אע"פ שלא הוזכרו ממנה בתורה, כענין שהזכירו (חגיגה יח ב) בגדי עם הארץ מדרס לפרושים, וכמו שנקרא הנזיר קדוש (במדבר ו ח) בשמרו מטומאת המת גם כן. וגם ישמור פיו ולשונו מהתגאל ברבוי האכילה הגסה ומן הדבור הנמאס, כענין שהזכיר הכתוב (ישעיה ט טז) וכל פה דובר נבלה, ויקדש עצמו בזה עד שיגיע לפרישות, כמה שאמרו על רבי חייא שלא שח שיחה בטלה מימיו: באלו ובכיוצא בהן באה המצוה הזאת הכללית, אחרי שפרט כל העבירות שהן אסורות לגמרי, עד שיכנס בכלל זאת הצוואה הנקיית בידיו וגופו, כמו שאמרו (ברכות נג ב) והתקדשתם אלו מים ראשוניים, והייתם קדושים אלו מים אחרונים, כי קדוש זה שמן ערב. כי אע"פ שאלו מצות מדבריהם, עיקר הכתוב בכיוצא בזה יזהיר, שנהיה נקיים וטהורים ופרושים מהמון בני אדם שהם מלכלכים עצמם במותרות ובכיעורים: וזה דרך התורה לפרוט ולכלול בכיוצא בזה, כי אחרי אזהרת פרטי הדינין בכל משא ומתן שבין בני אדם, לא תגנוב ולא תגזול ולא תונו ושאר האזהרות, אמר בכלל ועשית הישר והטוב (דברים ו יח), שיכניס בעשה היושר וההשויה וכל לפני משורת הדין לרצון חבריו, כאשר אפרש (שם) בהגיעי למקומו ברצון הקב"ה. וכן בענין השבת, אסר המלאכות בלאו והטרחים בעשה כללי שנאמר תשבות, ועוד אפרש זה (להלן כג כד) בע"ה: וטעם הכתוב שאמר כי קדוש אני ה' אלהיכם - לומר שאנחנו נזכה לדבקה בו בהיותנו קדושים. והנה זה כענין הדבור הראשון בעשרת הדברות (שמות כ ב):

(5) תלמוד בבלי מסכת קידושין דף ב עמוד ב

... וניתני התם האיש קונה! מעיקרא תני לישנא דאורייתא, ולבסוף תני לישנא דרבנן. ומאי לישנא דרבנן? דאסר לה אכ"ע כהקדש.

6) תוספות מסכת קידושין דף ב עמוד ב

דאסר לה אל"ע כהקדש - והרי את מקודשת לי, כלומר להיות לי מקודשת לעולם בשבילי, כמו (נדרים ד' מח). הרי הן מקודשין לשמים להיות לשמים. ופשטא דמילתא מקודשת לי - מיוחדת לי, ומזומנת לי.

7) בראשית פרק ב - פרק ג

(כג) ויאמר האדם זאת הפעם עצם מעצמי ובשר מבשרי לזאת יקרא אשה כי מאיש לקחה זאת: (כד) על כן יעזב איש את אביו ואת אמו וידבק באשתו והיו לבשר אחד: (כה) ויהיו שניהם ערומים האדם ואשתו ולא יתבששו: (א) והנחש היה ערום מכל חית השדה אשר עשה יקוק אלהים ויאמר אל האשה אף כי אמר אלהים לא תאכלו מכל עץ הגן: (ב) ותאמר האשה אל הנחש מפרי עץ הגן נאכל: (ג) ומפרי העץ אשר בתוך הגן אמר אלהים לא תאכלו ממנו ולא תגעו בו פן תמתו: (ד) ויאמר הנחש אל האשה לא מות תמתו: (ה) כי ידע אלהים כי ביום אכלכם ממנו ונפקחו עיניכם והייתם כאלהים ידעי טוב ורע: (ו) ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעינים ונחמד העץ להשפיל ותקח מפריו ותאכל ותתן גם לאישה עמה ויאכל: (ז) ותפקחנה עיני שניהם וידעו כי עירמם הם ויתפרו עלה תאנה ויעשו להם חגלת:

8) משלי פרק יג

(כה) צדיק אכל לשבע נפשו ובטן רשעים תחסר:

9) שולחן ערוך אורח חיים הלכות הנהגת אדם בבקר סימן ו

... ומפליא לעשות, מפני שהאדם דומה לנווד מלא רוח, ואם יעשה אדם בנווד נקב כחודה של מחט, הרוח יוצא. והאדם מלא נקבים ורוחו משתמרת בתוכו, הרי זה פלא. ועוד יש לפרש ע"ש שבוורר טוב המאכל ודוחה הפסולת. הגה: ועוד יש לפרש שמפליא לעשות במה ששומר רוח האדם בקרבן, וקושר דבר רוחני בדבר גשמי, והכל הוא ע"י שהוא רופא כל בשר, כי אז האדם בקו הבריאות ונשמתו משתמרת בקרבן (דברי עצמו).

10) משנה ברורה סימן ו

(ו) דבר רוחני - ובכוננת כתוב דהנשמה נהנית מרוחניות המאכל והגוף נהנה מגשמיות המאכל ומכח זה קשורים זה בזה ע"י המאכל [מ"א]:

11) תלמוד בבלי מסכת תענית דף יא עמוד א

והאמר רבי אלעזר: לעולם ימוד אדם עצמו כאילו קדוש שרוי בתוך מעיו, שנאמר (הושע י"א) "בקרבו קדוש ולא אבוא בעיר."

12) בראשית פרק כה

(כד) וימלאו ימיה ללדת והנה תומם בבטנה: (כה) ויצא הראשון אדמוני כלו פאדרת שער ויקראו שמו עשו: (כו) ואחרי כן יצא אחיו וידו אחזת בעקב עשו ויקרא שמו יעקב ויצחק בן ששים שנה בלדת אתם: (כז) ויגדלו הנערים והיה עשו איש ידע ציד איש שדה ויעקב איש תם ישב אהלים: (כח) ויאהב יצחק את עשו כי ציד בפיו ורבקה אהבת את יעקב: (כט) ויזד יעקב נזיד ויבא עשו מן השדה והוא עיף: (ל) ויאמר עשו אל יעקב הלעיטני נא מן האדם האדם הזה כי עיף אנכי על כן קרא שמו אדום: (לא) ויאמר יעקב מכרה כיום את בכרתך לי: (לב) ויאמר עשו הנה אנכי הולך למות ולמה זה לי בכרה: (לג) ויאמר יעקב השבעה לי כיום וישבע לו ומכר את בכרתו ליעקב: (לד) ויעקב נתן לעשו לחם ונזיד עדשים ויאכל וישת ויקם וילך ויבז עשו את הבכרה: ס

13) רש"י בראשית פרק כה פסוק כז

יודע ציד - לצוד ולרמות את אביו בפיו, ושואלו אבא היאך מעשרין את המלח ואת התבן, כסבור אביו שהוא מדקדק במצות:

איש שדה - כמשמעו אדם בטל וצודה בקשתו חיות ועופות:

תם - אינו בקי בכל אלה, אלא כלבו כן פיו. מי שאינו חריף לרמות קרוי תם:

14) בראשית פרק לג

(ח) ויאמר מי לך כל המחנה הזה אשר פגשתי ויאמר למצא חן בעיני אדני: (ט) ויאמר עשו לי רב אחי יהי לך אשר לך: (י) ויאמר יעקב אל נא אם נא מצאתי חן בעיניך ולקחת מנחתי מידי כי על כן ראיתי פניך כראת פני אלהים ותרצני: (יא) קח נא את ברכתי אשר הבאת לך כי חנני אלהים וכי יש לי כל ויפצר בו ויקח: