

רוחל, תביאי אוכל!

עוד בימי היישוב, עקרונות התזונה
ה"נכונה" נרתמו לטובת המאמץ הלאומי
ולטובת סדר היום הפוליטי, והרדיפה
אחרי אידיאל הגוף הנשי החטוב
קיבעה את מעמדן החברתי של
הנשים לעומת הגברים בחברה.
ד"ר אראלה טהרלב בן-שחר
חקרה את הקשר בין תזונה, מדע
ואידיאולוגיה בחברה הישראלית
וקבעה: "אין שלב שבו נשים
באמת בוחרות בדיאטה. מערכות
גדולות מאיתנו - החברה,
המדינה ובעלי אינטרסים -
'מכתיבים' לנו איך אנחנו רוצות
להיראות ולהתנהג".





"באופן כללי המחקר שלי מתחקה אחר המהפך שעברו המושגים של דיאטה, תפריט ראוי וכושר נשים, משנות היישוב ועד שנות השמונים, תוך כיוון הזרקור אל נקודות שבהן דיאטה וכושר גויסו למטרות רחבות יותר. אני מראה כיצד בתקופת היישוב לתזונה היה תפקיד לאומי מרכזי, איך בתקופת מלחמת השחרור הדיון על גוף האישה הפך סוער בעקבות גיוסן של נשים למאמץ המלחמתי, כיצד בתקופת הצנע התערבה המדינה באמצעות התזונה בעיצוב התנהגות האזרחים, איך בשנות החמישים המאוחרות ובשנות השישים נאלצה האישה לעשות דיאטה כדי שגופה ישמש מכשיר נוסף להדגמת התפיסה של 'האישה הייצוגית והרעיה הראויה', וכיצד בשנות השמונים הפכה הדיאטה לניסיון לשלוט בגורל ולמקסם את חיטוב הגוף תוך התבססות על מדע. "מחקר זה משתייך למשפחה של מחקרים עכשוויים המתבססים על התבוננות במדריכים להתנהגות יום-יומית, למשל, הדוקטורט של עופרה טנא הבוחן את המשטור של נשים דרך ספרי בישול. ד"ר דפנה הירש חקרה אידיאולוגיות של אתניות ומגדר, כפי שהן משתקפות במדריכי הגיינה וד"ר שחלב סטולר-ליס ז"ל כתבה על החזון לאדם האידיאלי מניתוח מדריכי הורות. מחקרים אלה מנתחים את מערכת ההוראות הנורמטיביות המופיעה במדריכים, על מנת להבין מה היו המסרים שחלחלו דרכם, ואיך תפיסות שהובעו באמצעותם יצרו שיקוף והבניה של חברה מסוימת. המחקר יושב בצומת שבין היסטוריה וסוציולוגיה של מדע (המלצות תזונה, הוראות רופאים) לבין ההיסטוריה של חיי היום-יום".

איך הגעת לחקור דווקא את התחום הייחודי הזה?

"התחלתי את הלימודים שלי בפילוסופיה, ואיתה נסחפתי גם לתואר השני. משם התגלגלתי לעיתונות, נסעתי לארצות הברית, ועם שובי לארץ, חזרתי לעיתון והתחלתי לכתוב על בריאות. כשהצטרפתי למגזין 'מנטה' הייתי בשוק. עד אז עסקתי בדברים הקשורים לחיי נשים, אימהות, השילוב של אימהות עם קריירה, ועוד כל מיני דברים שהייתי בטוחה שכולם מתעניינים בהם. כשהתודעתי לקהל הקוראים של מנטה גיליתי שאנשים עסוקות מאוד במגוון שיטות של כושר, תזונה וטיפוח גוף ומתעסקים בפרקטיקה גופנית ממקום של זהות. פתאום ראיתי איך העולם של הגוף משחק אצל אנשים תפקידים רבים ומגוונים. הרגשתי שאני חייבת להבין את החידה הזאת. כך יצא שזרמתי לחקור את ההיסטוריה של דיאטה וכושר".

מדריכי תזונה וכושר, תפקידם לסייע לנו בחיטוב הגוף, בתוכנית האימונים, ובתכנון הארוחה הבאה - אבל ד"ר אראלה טהרלב בן-שחר מתוכנית המחשבה הביולוגית באו"פ רואה בהם הרבה מעבר לכך. בעבודת הדוקטורט שלה (בהנחיית פרופ' נח עפרון ופרופ' נדב דוידוביץ') הנושאת את הכותרת "על קלויריות, חלבונים ויציבה; חלוציות, סוציאליזם והפרטה, ללמוד היסטוריה ממדריכי תזונה וכושר, ישראל 1930-1980", היא בחנה את האופן שבו שינויים בתפיסת הדיאטה, התזונה והכושר סייעו לעצב את אידיאל גוף האישה בישראל מתקופת היישוב ועד שנות השמונים. בעבודתה היא בחנה סוגיות כמו משטור של הגוף הנשי, מסרים לגבי אידיאל הגוף בכינון סדר יום פוליטי וחברתי, וכיצד כל אלה מתחברים לשינוי סדר היום של החברה הישראלית שהפכה מסוציאליסטית, לאומית וריכוזית לקפיטליסטית, צרכנית ואינדיבידואליסטית. "המחקר שלי עוסק באופן שבו הפרקטיקה של שמירה על הגוף (דיאטה וכושר), משתלבת עם פוליטיקה וחברה", אומרת טהרלב בן-שחר. "אני קוראת מדריכים ומדורים של כושר ודיאטה ומנסה לפענח את הדרך שבה טענות מדעיות על 'מה בריא', 'איך ראוי' או 'מה צריך' משקפות את האידיאולוגיות של התקופה. אני מפענחת איך משתלבים אידיאלים של גוף ומשטרי תזונה עם חזון לסדר חברתי מסוים - סוציאליזם, קפיטליזם, ציונות או בורגנות; ואיך האידיאלים האלה מקרינים על יחסי הכוחות בין נשים לגברים.

את מתחילה את המסע בתקופת היישוב. אנחנו חושבים על התקופה הזאת כהתמסרות מוחלטת למטרה. בכלל אהבו אוכל באותם ימים? מותר היה לאהוב אוכל?

"המונח 'דיאטה' בתקופת היישוב היה בעל משמעות אחרת. דיאטה הייתה מיועדת רק לחולים - בעלי כולסטרול גבוה וסוכרתיים. עבור כל היתר דיברו על 'תפריט', והוא היה בעיקרון אחיד.

"אחד המדריכים הראשונים לתזונה בעברית נקרא 'האם את מוציאה את כספך בתבונה?', וגם מדריכים אחרים נשאו כותרות שהתייחסו לתקציב: 'איך להאכיל את משפחתך ב-40 מיל (אלפית הלירה, המטבע בתקופת המנדט) ליום, או איך ב-20 מיל?' כך שהניסיון להבין מה בריא ומה לא, כמו גם ספירת קלוריות, נועדו בעיקר לשרת תפיסה של חיסכון בשל הבעיות התקציביות שהיו ביישוב, שאף החמירו במלחמת העולם השנייה. החיסכון, ההצטמצמות והחלוקה השווה בין אנשי היישוב השתלבו במטרות ציוניות נוספות. היה חשוב, למשל, להשאיר אוכל לפליטים שאמורים לבוא, כדי למנוע טענה של הבריטים שלפיה 'הארץ אינה יכולה לכלכל אותם'. בהמשך שאריות המזון גם נועדו להציל את היהודים פליטי השואה. כלומר, ניתן לראות שההצטמצמות שירתה גם את האידיאולוגיה הציונית של מדינה שבדרך, וגם את התפיסה של קיום חיים במחסור".

אז אוכל היה מניפסט פוליטי?

"בחלק מהמקרים בהחלט. מזונות מסוימים היו ראויים להיאכל אם היה להם ערך פוליטי. למשל, ערך של 'מקומיות' - יבול חקלאי שגודל על ידי חקלאים עבריים. לפעמים השינוי במעמד של מזונות מסוימים היה פוליטי. למשל תפוזים: מתכונים המתבססים על תפוזים התרבו דרמטית לאחר שהתפוזים הפסיקו להיות גידול של עירונים קפיטליסטים, כפי שהיו עד סוף שנות העשרים, והחלו להבשיל בפרדסי הקיבוצים.

"בתוך התחשיב הזה - שבו מדע התזונה אמור לסייע לספק לכל אחד את מינימום המזון שיספיק לו - התפריט חולק לקבוצות על פי כמות הקלוריות שהוציא כל אחד. ספרי הבישול הציגו תפריט לפועלים שעובדים בעבודה פיזית, ותפריט אחר לאלה שעובדים בישיבה. שיטה זו התבססה על תפיסות מדעיות בעולם. בארצות הברית התפתח מדע התזונה בעקבות התחשיבים התקציביים של בעלי הון ותעשיינים שניסו להצדיק את המשכורות הנמוכות שנתנו לפועלים, והוכיחו באמצעות תזונאים

שכל עוד יודעים מה לקנות בהם (למשל, להימנע מירקות ופירות), הן מספיקות לגמרי. בבריטניה צמח מדע התזונה יחד עם התבונה שאין מספיק חיילים כשירים, והרעיון היה לממן בזול אוכל שיחזק את הנוער".

מה קרה בבורגנות התל אביבית באותם ימים?
"זה מעניין כי למרות שההגמוניה הייתה של החלוצים, הקיבוצניקים וההתיישבות העובדת, שגם הרכיבו את המפלגות הפוליטיות החזקות החל משנות העשרים, ברקע היו בורגנים שניסו לשמור על התרבות שלהם. הם ייבאו לארץ מעדניות שהתמחו בסוגים שונים של דג מלוח, ופתחו בתי קפה ראויים לשמם. בפרט בני העלייה החמישית שברחו מאירופה אחרי עליית הנאצים לשלטון, והתגעגעו לארצות מולדתם ובפרט לאוכל - שהיה 'אוכל של הבית'. היקים, למשל, התקשו מאוד להיפרד מהאוכל הזה, ובמיוחד מ'שפק' (שומן חזיר)".

לדחוף את הנשים למטבח

טהרלב בן-שחר אומרת כי באותם הימים האישה נתפסה כגורם האחראי להזנת המשפחה. "המסר הזה הוכנס חזק מאוד בארץ, וזה מעניין במיוחד סביב האידיאולוגיה של הקיבוץ, כי הנשים הגיעו לשם מרקע אחר - מהגרעינים הקומוניסטיים של רוסיה, עם תקוות לחברה חדשה ואוטופית. ברוסיה נתנו לנשים אשליה שהן שוות, ואז בארץ הן פתאום צריכות לבשל ולתפור תחתונים לגברים, אפילו לאלה שאינן נשואות להם. היה להן קשה מאוד עם זה, ובגלל שהן סירבו להיכנס למטבח, אז כל יום מישהי אחרת נכנסה לשם. התוצאה של הסבב הזה הייתה שהאוכל יצא שרוף או לא מבושל כמו שצריך, ונגרם נזק לבריאות החברים".

למדע היה תפקיד חשוב גם בתקופת הצנע, בימיה הראשונים של המדינה. "בצנע התזונה השתלבה באופן הדוק עם הפוליטיקה. היה שר בשם ד"ר דב יוסף שהיה ממונה על האספקה והקיבוץ, והוא קבע, יחד עם מומחים לתזונה, אילו מוצרים יחולקו לכל משפחה. תזונאים שלטו אז בישראל. על נשים, לעומת זאת, נכפה לנסות ולהפוך את המוצרים הבלתי אפשריים, שתזונאים אמרו שהם 'מספיקים' מבחינה פיזיולוגית, לאוכל סביר שאנשים באמת יאכלו. וכך הייתה גרפומניה של מתכונים בארץ - לבישולים מלחם יבש, מאבקת ביצים, ממי בישול ירקות ועוד.

"המדע נתן למשטר הצנע את הלגיטימציה שהיה זקוק לה. המסר היה 'נקצץ בכמויות או באיכות, אבל לא נפגע בבריאות. יהיו מספיק חלבונים, סידן וקלוריות, אבל



שנתפסו כחשובות לבניין האומה – חקלאות ולוחמה. כיוון שגופן של נשים לא התאים לכך, היה קל 'לשלוח אותן למטבח'. אחר כך הקימו את המדינה, והיו זקוקים לפחות חקלאים וחייילים, והמדינה ראתה את עצמה כמדינה של תעשייה ויוזמות כלכליות. פתאום לא עמד בפני הנשים מחסום פיזי להצטרף למעגל העשייה, אז היו צריכים לעשות דברים אחרים בשביל להשאיר אותן בבית. עכשיו, לצד התואר 'ולדנית', האישה משמשת גם 'רעיה' – מארחת וייצוגית. אני לא חושבת שזה בהכרח שיפור מעמד, ואני לא בטוחה מה יותר גרוע. כי תפקיד הרעיה כרוך בעבודה נוספת: להגיש כריכים מעוטרים, 'לתקתק' את הבית בלי שירגישו שאת מתאמצת, ולהיות מוכנה שמי שיגיע יעשה לך 'בדיקת אבק'. כל אלה מוסיפים לחץ."

יש נקודה שבה נשים הפסיקו להתבייש בדיאטה והתחילו להתגאות בה?

“עצם השאלה כבר מראה את עומק הבעיה בתודעה”

החלבון יגיע מאבקה ולא מבשר'. לגופו של עניין, נתנו לאנשים לאכול אבקות ונסורת. הכניסו צבא שלם של נשים שקופות למטבח, בשביל להפוך את תוצרי המדע למזון. אגב, אנקדוטה מעניינת: אבקת ביצים, המוצר הנחות והמתפשר של הצנע, דומה למה שאנחנו מכנים בעידן שלנו 'אבקת חלבון לספורטאים' – מוצר יוקרה שהוא חלק מהתרבות של ניפוח שרירים. זה משעשע, כי הכול שייך להקשר של התקופה."

מה ההבדל בין דמות האישה במדינה הצעירה לבין דמותה בתקופת היישוב בנגזרות של תזונה?

"לאחר תום מלחמת השחרור, עם שינוי האליטות וההפיכה של המדינה לחברה ממלכתית ולא התנדבותית – השתלבו גוף האישה, התפריט והדיאטה בשיח שונה. במקום הניסיון למצוא לאישה תפקיד מתאים בבניית המדינה ובחברה החלוצית, עכשיו היא הייתה צריכה למצוא מקום בחברה המתברגנת. דברים בסיסיים נשארו דומים – מקום האישה במטבח, ותפקידה החשוב כאחראית על תפקוד הבית. אבל הגוון השתנה, כי עתה היא לקחה על עצמה תפקידים רשמיים של אירוח וייצוג, ולא רק ניהול ענייני הבית מאחורי הקלעים. הצורך להצטיין בתור 'בעלת בית ייצוגית' הפך למרכזי. "במחצית השנייה של שנות החמישים, עוד לפני סיומו הרשמי של עידן הצנע, החל לשטוף את הארץ הגל הראשון של הדיאטות. הוא תפס בעיקר נערות, אבל גם נשים מבוגרות, ואפילו קומץ גברים שהחלו לשאוף לרזות. טורי הבישול החלו לדווח על כמות הקלוריות במזון, והחלו להימכר גם מוצרי מזון דלי קלוריות, בפרט ממתקים מלאכותיים – ובראשם הסוכרזית שנכנסה למטבח הישראלי בסוף שנות החמישים. הסוכרזית היא גם סימן לכך שנשים בישראל החלו להצטרף לנשות אמריקה שהופעל עליהן לחץ הגדול להיות רזות – הן כדי למצוא בן זוג והן כדי לשמור על הבעל. "עם זאת, הסוכרזית נתפסה על ידי נשות ישראל כאמצעי לשדרוג מעמדן כמארחות ולא כאמצעי לדיכוי עצמי. היא מסמלת קבוצה של מזונות שיובאו לארץ כדי לסייע להן לעצב את גופן, אבל נתפסו על ידי הנשים דווקא כאמצעי לשמור על בריאותם וגזרתם של אחרים."

את רואה הבדל בין מעמדה של האישה לפני קום המדינה ואחריה בהיבטים האלה?

"לפני קום המדינה היה קל לשים נשים במקום שלהן, כי היה צריך הרבה כוח פיזי כדי לבצע את המשימות



המדע ממשיך להיות גורם שנרתם נגד קדמת נשים גם היום?

"בעולם יש שיח של חוקרות שמצאו שהרבה פעמים, בתקופות שבהן נשים מרימות את הראש, יש מי שדואג להעלות במקביל את הרף של הדיאטה. בסופו של דבר, לפי הטענה הזאת, מי שצריך לספור קלוריות ולהרגיש רעב, יהיה לו קשה יותר להתרכז בתוכן המצגות שלו בישיבת מנהלים או פחות זמן להתקדם בעבודה. מעסיקים את הנשים במחשבה איך לברוח מהבורקס. זה מזכיר את העקבים שמונעים מאישה לרוץ וגורמים לה ללכת לאט. מכריחים נשים לטפל בדברים חיצוניים ושטחיים, במקום להתעסק בדברים שיכולים לקדם אותן במרחב הציבורי".

הציבורית: כי אין שלב שבו נשים באמת בוחרות בדיאטה. זה אחד הדברים המרכזיים שהמחקר שלי מראה, שהרבה דברים שנראים לנו כבחירה בסוג של כושר, דיאטה, הרזיה, התחזקות וכדומה, הם למעשה אפשרויות שמוצבות לפתחנו על ידי מערכות גדולות מאיתנו - החברה, המדינה ובעלי אינטרסים שונים, המעוניינים שנרגיש שאנחנו בוחרים להיות רזים, חזקים, חטובים או בריאים.

"לפעמים זאת מדינה שמודאגת שאין לה מספיק אנשים בכושר קרבי (למשל, בריטניה בתחילת המאה העשרים), פעמים אחרות אלו תעשיינים חזקים המנסים לדכא מאבקי שכר של פועלים ומכוונים אותם לבחירה באוכל זול (כך באמריקה בתחילת המאה העשרים), פעמים אחרות אלו ארגונים ציוניים שמשכנעים אותנו שאנחנו רוצים לאכול חצילים או בננות או יבול חקלאי מקומי אחר, כי הוא בהכרח 'בריא יותר', ופעמים אחרות זאת הנטייה הכללית של החברה לשמר יחסי כוחות בין גברים לנשים על ידי הטלת אידיאל גוף לא ריאלי על נשים, אידיאל שאיתו מגיע צורך בלתי פוסק להשקיע בדיאטה".

איך קונספט הדיאטה התפתח מדיאטה מבוססת-מדע לדיאטה המודרנית שמנסה לרדוף אחרי אידיאל של זוהר כלשהו?

"היו לכך גלגולים רבים. בשנות השבעים הגיע גל חדש של דיאטות שלא הכירו קודם. באותן שנים התחילו לכתוב עוד ועוד טורים על דיאטות בעיתונים, ונוצר שוק צרכני של דיאטות: דיאטת יוגורט ומלפפונים, דיאטת רבין ודיאטת אטקינס. הרעיון היה שאפשר לחדש עד אין-סוף. במקום השיח המדעי מתחיל שיח מלמטה, מהשטח.

"אחת הבולטות באותן ימים הייתה אסתר סופר, שדרנית הרדיו ומגישת 'התוכנית לאם ולילד' - היא הייתה מלאה מאוד ורצתה לרזות. סופר תרגמה לעברית את כל הדיאטות בלוויית איורים איומים של נשים מכוערות בעלות צלוליטיס המרמות את המשקל ואת הבעלים שלהם ומתמלאות באשמה. לאט לאט, תרבות הדיאטה זחלה גם אל הגברים. הגבר הכי מפורסם שעשה דיאטה אז היה רבין, אחרי שהתמנה לשגריר. הוא רזה בעקבות הפוליטיקאים באמריקה, ואז בארץ כולם רצו להיות כמוהו. בשלב הבא המדענים שראו איך הדיאטות מתרחקות מהמדע, נאבקו להחזיר לתזונה את הבסיס המדעי ממקום מושבם החדש והמכובד במחלקה לתזונה בפקולטה לחקלאות".



Next day we go to study some Kibbutzim. (a Kibbutz is a village where they share almost everything.)

למחרת אנחנו צומזים עם טיב הייטס בקבוץ.
(pe במעט הכפ מלפני!)