

ברכה אחרונה קודם הסעודה

לשתות אחר הסעודה לפני ברהמ"ז משמע דכ"ש שפוטר היין שבתוך המזון שלא בא אלא לשרות אכילה שבמעיו

ואפילו למאן דאמר התם בגמרא יין שבתוך המזון לא פטר יין שלאחר המזון היינו משום דאין יין שבא לשרות פוטר את היין הבא לשתות אבל יין שלפני המזון שבא לשתות דעדיף טפי כ"ע מודו דפוטר את היין שבתוך המזון

...הלכך אם בירך על היין לפני המזון ודעתו לשתות בתוך המזון א"צ לברך אחריו על הגפן ולא תוך המזון בפה"ג אבל אם נמלך אינו פוטר וגם צריך לברך אחריו ברכה מעין שלש.

סיכום שיטות הראשונים

מאפיין אכילה	דעות הראשונים	דוגמא
גורר תאוות המאכל	מחלוקת. לרשב"א מברך לרא"ש אינו מברך.	יין, סלטים מתובלים היטב.
מתכוין לפטור מברכה בסעודה	מחלוקת. לרשב"א מברך לתוס' אינו מברך.	יין, פירות.
שאר דברים שלא גוררים תאוות המאכל ולא מכיין לפטור מברכה	לכו"ע מברך ברכה אחרונה.	אורז, תפוחי אדמה

יין שקודם הסעודה

השו"ע מוסק כרא"ש שיין לא מברכים עליו ברכה אחרונה כיוון שגורר תאוות המאכל ויוצא בברכת המזון

5. שולחן ערוך אורח חיים סימן קע"ד סעיף ו

אין לברך אחר היין שבסעודה, דברכת המזון פוטרנו; וכן פוטר יין שלפני המזון, ואפילו (לא) היה לו יין בתוך המזון,

והטעם הוא גרידת המזון ובתנאי והיה סמוך לסעודה

6. משנה ברורה סימן קע"ד ס"ק כד

(כד) שלפני המזון - דכיון שבאים לפתוח מעיים להמשיך האדם לתאות המאכל הוי ג"כ כדברים הבאים מחמת הסעודה ונפשוט דזה דוקא אם שותה סמוך למזון עכ"פ דהוי כאתחלתא דסעודה אבל בלא"ה לא:

הכף החיים כותב שיוצא בברכת המזון דוקא כששתה מתוך כוונה לגרור המאכל

7. כף החיים אורח חיים סימן קע"ד אות לג

(לד) שם וכן פוטר יין שלפני המזון. דכיון שהוא בא לפתוח בני מעיים ולהמשיך אדם לתאות אכילה ברהמ"ז פוטרנו. ב"י בשם הרא"ש. מ"א סק"ט. ומשמע הא אם לא שותה היין לפתוח בני מעיים ולהמשיך תאות המאכל אלא משום רפואה או דבר אחר אין בהמ"ז פוטרנו וצריך לברך אחריו מעין ג' קודם נטילה וכמ"ש לעיל אות כ"א גבי יין הבדלה יעו"ש. ומיהו זה דוקא לכתחלה אבל בדיעבד כגון ששכח לברך עד שבירך בהמ"ז. בהמ"ז פוטרנו. כמ"ש לקמן סימן ר"ח סעיף י"ז יעו"ש:

הגמרא דנה בחיוב ברכה ראשונה ואחרונה בדברים הבאים מחמת הסעודה ובדברים הבאים לאחר הסעודה. אבל לא דנה בחיוב ברכה אחרונה בדברים הבאים קודם הסעודה

1. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף מא עמוד ב

אמר רב פפא, הלכתא: דברים הבאים מחמת הסעודה בתוך הסעודה - אין טעונים ברכה לא לפנייהם ולא לאחרייהם, ושלא מחמת הסעודה בתוך הסעודה - טעונים ברכה לפנייהם ואין טעונים ברכה לאחרייהם; לאחר סעודה - טעונים ברכה בין לפנייהם בין לאחרייהם.

הרשב"א מסיק על פי מסקנת הירושלמי שלעולם יש לברך ברכה אחרונה על דברים הבאים קודם הסעודה ולא מחלק בין אכל פירות לאכל סולת

2. חדושי הרשב"א מסכת ברכות דף מא עמוד ב

ואני מסתפק בענין שמועתינו, לפי שרב פפא לא דבר אלא בג' מדות לבד שהן בתוך הסעודה מחמת הסעודה ובתוך הסעודה שלא מחמת הסעודה ולאחר הסעודה

ועדיין יש מדה רביעית שלא נתפרשה והיא דברים הבאים לפני הסעודה ושדעתו לאכול פת אחריה, לפי שיש לומר שהם כדברים הבאים לאחר הסעודה וטעונין ברכה לפנייהם ולאחרייהם, או נאמר שהם כדברים הבאים בתוך הסעודה שלא מחמת הסעודה שאף הן מעוררין התאוה וגורמין בריבוי המזון ולפיכך אף הן אינן טעונין ברכה לאחרייהם, ולפי הסברא הראשונה עיקר שכל שהוא קודם הסעודה אינו מכלל הסעודה כלל וצריך לברך עליו ברכה אחרונה,

ונ"ל שהיא כמחלוקת בירושלמי דגרסינן התם א"ר זעירא מן דאנן חמיין רבנן עלין לריש ירחא ואוכלין ענבים ולא מברכין עליהם בסופא לא שיש בדעתם לאכול פת? פ' בתמיהא, נראה דלדעת ר' זעירא כל שבדעתו לאכול פת אף על פי שאכל ענבים קודם שיתחיל בסעודה הרי הוא כאלו אכלן בתוך הסעודה שלא מחמת הסעודה ואינן טעונין ברכה לאחרייהם, אבל למטה משם אמרו בירושלמי רבי בא בריה דרב פפא בעי אהין דאכל סולת ובדעתיה מיכל פיתא מהו מברכה עליה דסולתא בסופא, רבנן דקסרין פשטין ליה צריך לברך בסוף, וכן נראה עיקר.

הרא"ש מסיק לגבי יין שלא מברך עליו ברכה אחרונה קודם הסעודה כיון שקשור לסעודה בכך שממשיך את האדם לתאוות האכילה ולכן יכול לצאת בברכת המזון

3. רא"ש מסכת פסחים פרק י סימן כד

צ"ל דיין שלפני המזון כיון שבא לפתוח בני מעיים ולהמשיך אדם לתאות אכילה ברכת המזון פוטרנו וא"צ לברך אחריו אף כשאין לו יין בתוך המזון ולא דמי לדברים הבאים אחר סעודה קודם ברכת המזון דטעונין ברכה לפנייהם ולאחרייהם דהתם סילק מלאכול ואותן דברים אינם בכלל סעודה כלל הלכך אין ברכת המזון פוטרנו אבל דברים הבאים לפני הסעודה כגון פרפראות ויין שבא לגרור ולהמשיך לסעודה בכלל הסעודה הן ונפטרין בברכת המזון:

התוספות סוברים לגבי יין שהדבר תלוי אם בזמן השתיה קודם הסעודה מתכוין לשתות ממנו גם בתוך הסעודה. ואם כן כיון שפוטר אותו מברכה בסעודה ממילא קשור לסעודה ולא מברך ברכה אחרונה ויוצא בברכת המזון שלה

4. תוספות מסכת פסחים דף ק עמוד ב

ידי יין לא יצאו - ... יש להביא ראיה מכיצד מברכין (שם ד' מב). דתנן בירך על היין שלפני המזון פוטר את היין שלאחר המזון פ' שהיו רגילין

אמנם הב"ח לא חילק ולעולם יש לברך ברכה אחרונה על מירות קודם הסעודה כלומר שובר שלא קימ"ל כתוספות בעניין הוצאת מירות שבסעודה כיון שהשו"ע לא פסק כמותו ונראה ששובר ששתם מירות משביעים ולא גוררים תאוות המאכל.

13. בן איש חי שנה ראשונה פירשת נשא סעיף ד

אם אכל פירות או שתה משקין קודם ברכת המוציא ושכח ולא בירך ברכה אחרונה קודם נט"י והמוציא ונזכר אחר ברכת המוציא, יברך ברכה אחרונה אפילו באמצע סעודה.

וכ"כ בכה"ח (קעז ז) הגרמ"א (וזאת הברכה עמ' 81) שאפילו אוכל פירות בתוך הסעודה יברך ברכה אחרונה. אולם בשם הגרמ"א במקום אחר (מאמ"ר שבת טז עז) כתב לחוש ולא לברך.

אמנם ב- יחיה דעת (א פב) כתב לחוש לשיטת הרא"ש כיון שגוררים תאוות המאכל לא יברכו ברכה אחרונה אפילו לא אכל מהם בסעודה (ויש לדון במציאות האם אכילת פירות קודם הסעודה מעוררת תאוות אכילת פת ושאר דברים)

14. תנאים מדעיים לעורר תיאבון על ידי פירות

ראה בנספח בסוף שפירות חמצמצים או מרים או שיש בהם אנזימי פירוק תורמים להגברת תיאבון. בכלל זה אשכולית, לימון, אגנס, קיווי ותפוח חמוץ.

ודווקא כשאוכלים מהם כמות קטנה של 50-15 גרם. אבל בכמות גדולה הם עצמם משביעים.

ראה בנספח הסבר ופירוט מדעי לעניין זה

פת הבאה בכסנין

השו"ע מביא שלש שיטות בדיון גדר פת הבאה בכסנין

15. שולחן ערוך אורח חיים סימן קסח סעיף ז

פת הבאה בכסנין,

- יש מפרשים: פת שעשוי כמין כיסים שממלאים אותם דבש או סוקר ואגוזים ושקדים ותבלין...
- וי"א שהיא עיסה שעירב בה דבש או שמן או חלב או מיני תבלין ואפאה...
- וי"מ שהוא פת, בין מתובלת בין שאינה מתובלת, שעושים אותם כעבים יבשים וכוססין אותם...

והלכה כדברי כולם שלכל אלו הדברים נותנים להם דינים שאמרנו בפת הבאה בכסנין.

המשנ"ב נוטה שבדבר שהוא מזונות ודאי, יברך עליהם ברכה אחרונה. אמנם בפת הבאה בכסנין מכריע שלא יברך כיון שאפשר שהם פת ויוצאים בברכת המזון

16. משנה ברורה סימן קעו ס"ק ב

ולענין ברכה אחרונה על דברים שהם מזונות ודאי אם אכלן רק לתענוג או להשביע קצת צריך לברך עליהם ב"א קודם הסעודה ואם לא בירך עד שבירך בהמ"ז בדיעבד בהמ"ז פוטר כל מיני מזונות כמו שכתבנו לקמן בסמ"ח ר"ח סי"ז במ"ב ע"ש

וי"א דאם דעתו לאכול מיני מזונות גם בתוך הסעודה נחשבת לאכילה אחת ויכול אף לכתחלה לסמוך על בהמ"ז שיברך לבסוף ומ"מ נראה דאף לדעה זו יראה לכיון להדיא בבהמ"ז לפטור מה שאכל מקודם [ענין באבן העזר סימן ר"ח סי"ז]. (ובשעה"צ ה כתב להלכה כדעה ראשונה. וכן כתב בשיטתו בספר וזאת הברכה פרק ט אות ד סעיף ב)

אמנם יין של קידוש במהותו קשור לסעודה

8. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן רעב סעיף י

ברכת יין של קידוש פוטרת יין שבתוך הסעודה, ואינו טעון ברכה לאחריו דבה"מ פוטרנו בין שהוא על הכוס בין שאינו על הכוס (וע"ל סי' קע"ד סעיף ו').

9. משנה ברורה סימן רעב ס"ק לז

(לז) דבהמ"ז פוטרנו - דכוס של קידוש הוא ג"כ בכלל דברים הבאים מחמת הסעודה (שהרי אין קידוש אלא במקום סעודה).

וכאן לא צריך גם סמיכות לסעודה כמוכח מליל הסדר בשו"ע סימן תע"ד סעיף א.

אמנם דעת הבה"ל שגם ביין של קידוש יש להסתפק אם יוצא בברכת המזון או שחייב בברכה אחרונה ולכן לכתחילה לא ישתה שיעור ריביעית

10. באור הלכה סימן קעד סעיף ו

* וכן פוטרנו יין שלפני המזון - אין דין זה ברור עיין ברמב"ן במלחמות פרק ע"פ ובר"ן דסוכרים לענין ברכה אחרונה על שני כוסות ראשונים בליל הסדר שם דבין ביין של קידוש ובין שאר יין שלפני המזון צריך ברכה אחרונה וכן דעת התוספות פסחים [ק' ע"ב] סוד"ה ידי יין ע"ש ולפ"ז נראה שנכון לענין קידוש שלא לשתות רק כמלא לוגמיו

פירות שקודם הסעודה

המשנ"ב כותב כותב כותב שכוננו לפטור מברכה פירות שבסעודה פוטר מברכה אחרונה קודם הסעודה אחרת צריך לברך קודם הסעודה ואפילו אם שכח יברך בסעודה. המשנ"ב מביא את היסוד של דברים מלוחים שמושכים את התיאבון אמנם לא הכליל בהם פירות.

11. משנה ברורה סימן קעו ס"ק ב

הרוצה לאכול קודם נט"י לסעודה מדברים שצריך לברך עליהם בתוך הסעודה כגון פירות ובדעתו לאכול פירות גם בתוך הסעודה ומכיון עכשיו בברכה זו לפטור גם מה שיאכל בתוך הסעודה א"כ הוי הכל לצורך סעודה וא"צ לברך אחריהם דבהמ"ז יפטור הכל כמו מה שפוטרת מה שאוכל בתוך הסעודה ואם לא יאכל פירות בתוך הסעודה צריך לברך ב"א עליהם דכיון שאכלן קודם הסעודה אין שייכין לסעודה כלל. ואפילו אם לא בירך ב"א קודם נט"י צריך לברך בתוך הסעודה....

ג) אכן אם אכל קודם הנטילה פרפראות להמשיך הלב לאכילה ולפתוח הבני מעיים [כגון מיני מתיקה שקורין אי"ן גימאכ"ץ או דבר מלוח וכדומה] אין לברך עליהם ברכה אחרונה דהם שייכים לסעודה ונפטרין בבהמ"ז

בשו"ע הרב חילק בתכלית שלשמה אכל הפירות שאם אכל להתענג חייב בברכה אחרונה ואם אכל לפתוח בני מעיים יוצא בברכת המזון

12. שולחן ערוך הרב סדר ברכת הנהנין פרק א סעיף יז

ברכת המזון אינה פוטרנו מעין שלש שאם אכל פירות מז' המינים לפני הסעודה להתענג בלבד ולא כדי לפתוח בני מעיים להמשיך הלב לאכילה (שאז הם נפטרים בברכת המזון כמו שיתבאר בפ"ד) ושכח ולא בירך לאחריהם ולא נזכר עד אחר ברכת המזון צריך לחזור ולברך על העץ כו' (ואין צריך לומר פירות שאינן משבעת המינים ושאר אוכלין ומשקין שברכה שלאחריהם היא בורא נפשות רבות שאינן נפטרים בברכת המזון)

והטעם אע"ג דפוטרת יין שלפני המזון אפילו אם שתה. רביעית כמ"ש לעיל אות י"ב ואות כ"א י"ל משום דהיין הוא יותר צורך סעודה מהמים שפותח בני מעיים לאכילה ועוד משום דהיין מסעד סעיד ולכך נפטר בבהמ"ז כמ"ש סימן ר"ח סעיף י"ז משא"כ במים דלא סעיד ולא זיין כמ"ש בר"פ בכל מערבין יעו"ש.

... ומיהו זהו שכתבנו דאם לא בירך ברכה אחרונה על המים קודם נטילת ידים דמברך אחר כן ואפי' אחר ברהמ"ז היינו אם אינו מברך בהמ"ז על הכוס אבל אם מברך על הכוס א"צ לברך בנ"ר דברכס אחרונה של יין פוטרת ברכה אחרונה של מים כמ"ש לקמן סימן ר"ח סעיף ט"ז.

ועיין בן א"ה פ' נשא סוף אות ב' שכתב דה"ה בסעודת שבת דאית בה קידוש נמי אם שתה רביעית מים קודם נט"י דצריך לברך בנ"ר לפי דברי האר"י ז"ל יעו"ש ועיין בדברינו לעיל אות י"א:

סיכום השיטות באחרונים

ברכה אחרונה	
יין	שו"ע (קע"ד א) – לא מברך ביה"ל (קע"ד א) – לא יכנס לספק
פירות שקודם סעודה	בא"ח (נשא ד), כה"ח (קע"ז ז) – בכל אופן מברך משנ"ב (קע"ב ב) – מברך. אך אם אוכל בתוך הסעודה פטור שו"ע הרב – מברך אבל אם אוכל לפתוח בני מעיים (ודווקא מעט ופירות מתאימים) פטור חזו"ע (ברכות ע"א ד) – לא מברך. ובדעת הרב אליהו יש לכאורה מקורות סותרים.
מזונות ודאי	משנ"ב (קע"ב ב) שו"ע הרב , בא"ח (נשא ד), הרב וזנר (מבית לוי א יז) – לכתחילה מברך ילקו"י (קע"ז א) – לא יברך
פת הבאה בכסנין	שו"ע הרב , בא"ח (נשא ד), הרב וזנר (מבית לוי א יז) – יברך ברכה אחרונה משנ"ב (קע"ב ב) ילקו"י (קע"ז א) – לא יברך
מים ושאר משקים שאין גוררים תיאבון	בא"ח (נשא ב), משנ"ב (קע"ד כה), כה"ח (קע"ד לג) – מברך ואפילו לאחר ברכת המזון. (אמנם הוסיף המשנ"ב שיי"ש שווה ליי"ז)

ועיין בבה"ל שבארנו לענין מה שאנו אוכלין אחר קידוש בשחרית לעק"ך וקיכלי"ך וכדומה (שהם פת הבאה בכסנין וספק פת) נכון יותר שאף לדעה ראשונה שסוברת במזונות ודאי שחייב לברך בכל אופן לא יברך עליהם ברכה אחרונה קודם הסעודה אלא יפטרנו בבהמ"ז (כיון שהם ספק להם ויוצאים בברכת המזון). וכ"ש אם אוכל המין כיסנין גם בתוך הסעודה ובברכת במ"מ שמברך קודם הסעודה פוטר גם אותם לכו"ע נפטרין הכל בבהמ"ז מפני דכל זה שייך לסעודה.

דעת האור לעיון שבפת הבאה בכסנין שהיא ספק כל שכן שחייב לברך ברכה אחרונה שיש לחוש שהברכה שיברך על הפת תהיה ברכה לבטלה כיון שכבר יצא בברכת מזונות.

17. שו"ת אור לציון חלק ב - הערות פרק יב הערה ז

וביותר יש להזהר לברך ברכה אחרונה קודם הסעודה, אם אכל לפני הסעודה מיני מזונות שברכתם ספק המוציא לחם מן הארץ ספק בורא מיני מזונות, שהדין הוא שמברך עליהם בורא מיני מזונות רק מספק, וכמו שיתבאר להלן בבאורים לתשובה י',

ומשום שאם לא יברך על מזונות אלו ברכה אחרונה יש לחוש לברכת המוציא שיברך על הפת משום ספק ברכה לבטלה, שכיון שמזונות אלו הם בספק פת, אפשר שכשבירך עליהם בורא מיני מזונות ולא כיוון בפירוש שאין בדעתו לפטור את הפת שיאכל לאחר מכן, הרי פטר בברכה זו גם את הפת, וכמו שהסכימו האחרונים שהמברך בורא מיני מזונות על הפת יצא, וכמ"ש בברכ"י בסימן קס"ז אות י' ועוד אחרונים, וראה גם בבאה"ל שם סעיף י' ד"ה במקום שכתב שאם ברך מזונות על פת יצא בדיעבד, אמנם בשעה"צ קע"ב כתב שהוא דווקא שכבר על הפת עצמה מזונות ולכן לר קשה על המשנ"ב ע"ש. והרי זה דומה למי שבירך על פת במ"מ, שיכול לאכול עוד פת מכה ברכה זו, והוא הדין כאן, שעל הצד שמזונות אלו ברכתם המוציא, הרי פטר את הפת שאוכל לאחר מכן, וברכת המוציא שיברך הרי היא ברכה לבטלה.

וכן כתב **הבא"ח** (ראשונה נשא ד): 'אם אכל מיני מזונות קודם ברכת המוציא יברך ברכה מעין שלש קודם נט"י שקודם המוציא ולא יסמוך על בהמ"ז לכתחילה'. וכ"כ **הגר"ז** (סבה"ג א ז) - שלכתחילה יברך ורק בדיעבד על תמרים ומזונות יוצא בברכת המזון וכן הדין כיון שלא בא לגרר) וכ"כ **הרב וזנר** (מבית לוי א יז)

וגם ביחוד"ד הביא דברי מראה הפנים שבפת כסנין צריך לברך ברכה אחרונה ולא הביא לו חולק ומשמע שזו דעתו

18. שו"ת יחיה דעת חלק א סימן פב

ובמראה הפנים בירושלמי שם, כתב לדחות פירוש הרשב"א בירושלמי. ונראה שגם להרא"ש בפת כסנין שאינו בא לגרור תאות המאכל צריך לברך אחריו קודם סעודה עכת"ד.

ובילקו"י (קע"ז א) כתב באופן כלל שלא לברך ברכה אחרונה על כל מזונות. ולא כתב מקור לדבריו ולכאורה הוא נגד דברי האחרונים והיחוד"ד שאינו גורר ואינו פוטר מברכה וצריך ברכה אחרונה.

שתיית מים ושאר משקים

לדעת האר"י משקים שקודם הסעודה שאינם פותחים בני מעיים חייבים בברכה אחרונה אפילו לאחר ברכת המזון. לטעם אם מברך ברכהמ"ז על הכוס ושונה רביעית שיוצא בעל הגפן. וגם בשבת לאחר קידוש יברך לבא"ח על מים.

19. כף החיים אורח חיים סימן קע"ד אות מז

(ציטוט משער המצות פרשת עקב (דף לה ע"א) בדברי מהר"ח: 'ופעם א' שתייתי אני יותר מרביעית והסתכל מורי במצחי ואמר לי שתיית מים ולא ברכת אחריהן ברכה אחרונה'... ומזה אנו למידיים דאם שתה רביעית צריך לברך ברכה אחרונה קודם נט"י ואם לא בירך עד שבירך בהמ"ז גם כן אינה פוטרותו דאי פוטרותו למה אמר לו שתיית מים ולא ברכת אחריהן והא נפטר בבהמ"ז אלא צ"ל דאינה פוטרות בנ"ר של מים שלפני המזון.

נספח א' – פירות שגוררים תיאבון ע"פ Gemini AI

סיכום להלכה בדין ברכה אחרונה קודם הסעודה

20. פירות שמעוררים תיאבון

פירות המגרים תיאבון עושים זאת לרוב באמצעות השפעתם על מערכת העיכול, על החיך, ועל תהליכים מטבוליים קלים המאותתים לגוף "להתכונן לארוחה".

1. פירות הדר (אשכולית, לימון, ליים):

למה?

חומציות גבוהה: הם עשירים בחומצה ציטרית. החומציות הזו ממריצה את בלוטות הרוק בפה, מה שיוצר תחושה של "התערורת" בחיך ומגביר את הרצון לאכול.

המרצת מיצי עיכול: החומציות תורמת גם להפרשת מיצי עיכול בקיבה (כמו חומצת מלח), אשר מכינה את הקיבה לפירוק המזון ומאותתת לגוף שהגיע זמן לאכול.

טעם מר-חמצמץ (במיוחד אשכולית): לטעמים מרים יש היסטוריה ארוכה ברפואה המסורתית כמעוררי תיאבון (bitters). הם מגרים את הלשון וגורמים לתגובה פיזיולוגית של הכנה לעיכול.

2. אננס:

למה?

אנזים ברומלין: אננס מכיל את האנזים ברומלין, המפרק חלבונים. עצם התחלת פירוק חלבונים בקיבה יכולה להאיץ את תהליכי העיכול ולגרות את התיאבון.

טעם מתוק-חמוץ: השילוב של מתיקות טבעית וחומציות מרעננת גם הוא תורם לגירוי החיך ולתחושת רעב.

3. קיווי:

למה?

אנזים אקטינידין: בדומה לאננס, הקיווי מכיל אנזים (אקטינידין) שמפרק חלבונים. פעילות אנזימטית זו יכולה להקל על העיכול ולגרום לתחושה קלה של ריקנות בקיבה, המעוררת רעב.

חומציות עדינה וטעם ייחודי: הטעם המיוחד והחמצמצות העדינה של הקיווי מגרים גם הם את בלוטות הטעם והריח.

4. תפוחים (במיוחד זנים חמצמצים):

למה?

חומצה מאלית ופקטין: תפוחים מכילים חומצה מאלית (Malic acid) ופקטין. חומצה מאלית תורמת לחומציות העדינה הממריצה את העיכול, בעוד שהפקטין (סיב מסיס) אמנם יוצר תחושת שובע, אך כשהוא פועל בתיאום עם חומצות הפרי הוא יכול גם "לנקות את החיך" ולהכין אותו לארוחה.

פריכות ורעננות: תפוח פריך ורענן יכול לעורר את החושים ולהכין את הגוף לארוחה.

עקרונות פעולה משותפים:

המרצת מיצי רוק ועיכול: פירות חמצמצים או מרים מעוררים את הפרשת הרוק ומיצי העיכול, ובכך "מכינים" את מערכת העיכול לקליטת מזון.

כללים (ע"פ משנ"ב קנו ב) – אדם שאכל קודם סעודה יש לומר שמתחייב בברכה אחרונה ולא יוצא בברכת המזון אמנם אם אפשר לתלות שהמאכל מעורר את התיאבון לא יברך ברכה אחרונה

וכן אם בזמן הברכה שקודם הסעודה התכוין לפטור מברכה ראשונה מאכל שכמותו בתוך הסעודה או אפילו לא כיון אבל בסתם דרכו לאכול אותו בתוך הסעודה שבוזז פטר אותו מברכה ממילא נקשרת אותה אכילה לסעודה ונפטרת בברכת המזון ולא יברך עליה קודם נטילה.

הפסק – בכל מקום שעשה הפסק קודם הנטילה של 15-30 דקות מתחייב בכל אופן בברכה אחרונה, ונכון שגם יצא מביתו ויחזור ויברך ברכה אחרונה קודם נטילה (וזה"ב בשם הגריש"א).

יין – יין גורר תאוות המאכל ולכן אם שתה יין כשיעור קודם הסעודה לא יברך עליו ברכה אחרונה ויצא בברכת המזון (שו"ע קעד כד) אמנם צריך להקפיד לסעוד בסמוך (משנ"ב רע"ב לו) וביין של קידוש יוצא בברכת המזון בכל אופן כיון שמאפשר את הסעודה (שו"ע רע"ב י). ויש אומרים שלכתחילה לא ישתה בקידוש שיעור רביעית כדי לצאת מספק (ביה"ל קעד ו).

סלטים וכד' – אכל קודם הסעודה סלטים מלוחים או חמוצים או חריפים שמעוררים תאוות המאכל ובכמות שלא מרגיש שנמלא מהם לא יברך ברכה אחרונה (משנ"ב קנו ב)

פירות וירקות – אכל כמות קטנה של פירות חמוצים או מרים כגון אשכולית לימון, אננס, קיווי ותפוח חמוץ שמעוררים תיאבון או אכל כל פרי ובזמן הברכה עליו כיון לפטור מברכה פרי אחר שמתכוין לאכול בסעודה לא יברך ברכה אחרונה.

אבל אם אינו מתכוין לפטור פרי אחר וגם אכל סוג או כמות פרי שלא מעוררים התיאבון אלא גרמו לתחושת מלאות צריך לברך ברכה אחרונה והוא הדין בירקות שבאים לשובע כגון תפוחי אדמה ואורז שאכל קודם הסעודה שצריכים ברכה אחרונה (משנ"ב שם).

מזונות – אכילת מיני מזונות משביעה ואינה מעוררת תיאבון וכן אינה פוטרת דברים שבתוך הסעודה ולכן צריך לברך עליהם ברכה אחרונה ואפילו החל כבר בסעודה. ואין בזה חילוק בין דבר שברכתו מזונות ודאי לפת הבאה בכסנין (שו"ע הרב סכה"ג א יז. בא"ח נשא ד, הרב וזנר מבית לוי א יז. משמעות יחוד"א פב) ויש אומרים שבפת הבאה בכסנין לא יברך (משנ"ב קנו ב). ובדיעבד שכבר ברך ברכת המזון לא יברך מעין ג'.

מים – השותה מים קודם הסעודה יברך ברכה אחרונה (משנ"ב קעד כה) ואפילו נזכר לאחר ברכת המזון יברך לאחריה (בא"ח נשא ב. כה"ח קעד לג).



לסיכום: האפקט של גירוי תיאבון מפירות מסוימים מבוסס על תגובות פיזיולוגיות מיידיות (ריוור, הפרשת מיצי עיכול). תחושת השובע, לעומת זאת, היא תוצאה של נפח ועיכול של סיבים ומים.

לכן, אם המטרה היא "לפתוח תיאבון", יש לאכול כמות קטנה יחסית של הפרי המעורר תיאבון, מספר דקות לפני הארוחה. אם המטרה היא דווקא להפחית את כמות האכילה בארוחה העיקרית, אזי יש לאכול כמות גדולה יותר.

על מנת להגביר תיאבון (כלומר, "לפתוח" אותו) ולא לשובע, הכמות המומלצת היא **קטנה יחסית**.

אין המלצה "רשמית" מדויקת בגרמים, מכיוון שזהו יותר עניין של גירוי קל למערכת העיכול ולחושים.

באופן כללי, ניתן להתייחס לכמות של **ביס אחד או שניים, או כמה פלחים קטנים** מהפרי המדובר:

- **לאשכולית ממוצת 1-2:** פלחים.
- **לפרוסת אננס:** פרוסה דקה קטנה.
- **ללימון/ליים:** כמה לגימות של מים עם מעט מיץ לימון סחוט טרי (או פלח קטן של לימון).
- **לקיווי:** אולי חצי קיווי או פרי קטן.

המטרה היא לייצר גירוי קל של חומציות/מרירות/אנזימים בפה ובקיבה, שיאותת לגוף להתכונן לארוחה, מבלי להכניס כמות משמעותית של סיבים ונוזלים שתתחיל תהליך שובע.

מומלץ לאכול את הכמות הקטנה הזו כ-15-5 דקות לפני הארוחה העיקרית.

המשקל של פלח אשכולית בודד יכול להשתנות בהתאם לגודל האשכולית כולה (קטנה, בינונית, גדולה) ועד כמה הפלח עבה ומלא בציפה.

עם זאת, הערכה כללית:

פלח אשכולית ממוצת שוקל בערך בין 15 ל-25 גרם.

- **אשכולית קטנה:** פלחים קטנים יותר, קרוב יותר ל-15 גרם.
- **אשכולית גדולה:** פלחים גדולים ובשרניים יותר, קרוב יותר ל-25 גרם (או אף יותר).

כדי לקבל את הכמות המומלצת לגירוי תיאבון (ביס אחד או שניים), כ-1-2 פלחים יהיו בטווח של 15-50 גרם, וזה בהחלט כמות קטנה שלא אמורה לשובע באופן משמעותי.

אנזימי עיכול: פירות המכילים אנזימי פירוק (כמו אננס ופפאיה) מאיצים את תהליכי העיכול, ובכך מקצרים את שהות המזון בקיבה ויוצרים תחושה של "פתיחות" לאוכל נוסף.

ניקוי חיך: טעמים חמוצים או מרים מסייעים לנקות את החיך, מה שיכול להגביר את ההנאה מהמזון הבא.

ויטמינים ומינרלים: תכולת ויטמינים ומינרלים בפירות (במיוחד ויטמין C) תורמת לבריאות הכללית, ותחושה טובה יותר של הגוף יכולה להשפיע לחיוב על התיאבון.

אכילת פירות אלו מספר דקות לפני הארוחה יכולה להיות דרך יעילה ובריאה לעורר את התיאבון.

21. הקשר בין הכמות להשפעה

הפרי עצמו, ובמיוחד פירות מלאים ועשירים בסיבים ומים, אכן **משביע בסופו של דבר**. יש כאן ניואנס חשוב בין "גירוי תיאבון" לבין "תחושת שובע".

- **גירוי תיאבון (הכנה) מול תחושת שובע (מילוי):**

1. גירוי תיאבון:

- **מנגנון:** זהו תהליך ראשוני ומהיר יותר. החומציות של הפרי (כמו בלימון, אשכולית, או אפילו תפוז חמוץ) או האנזימים המפרקים (כמו באננס וקיווי) מגרים את בלוטות הרוק, מגבירים את הפרשת מיצי העיכול בקיבה, ומעוררים את החושים (טעם, ריח).
- **מטרה:** "לאותת" לגוף להתחיל את תהליך העיכול ולהכין אותו לקליטת מזון. זה יכול ליצור תחושה של "פתיחות" או "רצון" לאכול.
- **כמות:** אפקט הגירוי מושג לרוב גם מכמות **קטנה יחסית** של הפרי, או פשוט ממספר דקות של אכילת הפרי.

2. תחושת שובע:

- **מנגנון:** זו תחושה שמתפתחת כתוצאה ממילוי נפח הקיבה (מים, סיבים), ספיגת חומרים מזינים לדם, והפרשת הורמונים הקשורים לשובע.
- **מטרה:** לאותת לגוף שהצרכים התזונתיים סופקו.
- **כמות:** תחושת שובע חזקה יותר תגיע כתוצאה מאכילת **כמות גדולה יותר** של פרי, בשל הסיבים והמים הממלאים.

- **שילוב המנגנונים:**

- כאשר אוכלים **כמות קטנה** של פרי חומצי/מר/אנזימטי **מספר דקות לפני הארוחה**, המטרה העיקרית היא לנצל את אפקט "גירוי התיאבון" וההכנה למערכת העיכול. תחושת השובע מהכמות הקטנה הזו תהיה זניחה או קלה מאוד, ולא תפגע בתיאבון לארוחה העיקרית.
- אבל אם אוכלים **כמות גדולה** של פרי לפני הארוחה, הסיבים והמים יגרמו לתחושת שובע משמעותית, וזה עלול דווקא **להפחית את התיאבון** לארוחה המרכזית. עבור אנשים שרוצים לאכול פחות בארוחה העיקרית, אכילת כמות גדולה של פרי לפני הארוחה יכולה להיות אסטרטגיה יעילה.