

לְטַעוֹם אֶת הַחַיִּים

על אוכל, הנאה ומה שביניהם

פנינית רוסו-נצר
דוקטורנטית לייעוץ באוניברסיטת חיפה, מפתחת תוכניות,
מרצה ומנחה לפסיכולוגיה חיובית

אכילה מהווה צורך פיזיולוגי בסיסי בעל שורשים אבולוציוניים, התופס מקום מרכזי בחיי האדם ומלווה אותו לאורך כל מעגל החיים האנושי. אכילה הכרחית על מנת לשרוד, אולם מהווה גם מקור חשוב להנאה בחיי היום-יום¹, שמקורה בצורך פסיכולוגי עמוק² ונחשבת לאחד ממקורות האושר האנושי³.

בעולם המערבי המודרני התפתחות החקלאות, הכלכלה והטכנולוגיה הובילו להיצע עשיר, זמין וזול יותר של מזונות, ולמגוון אפשרויות וטעמים⁴. לצד התקדמות זו, ההתפתחות המואצת בחברת השפע המודרנית טומנת בחובה גם קצב חיים מהיר, עומס תפקידים וריבוי מטלות, אשר בתורם עלולים לצמצם את מרכיב ההנאה מהרגעים הקטנים בחיים ומהחוויה החברתית והקולינארית הקשורה באוכל⁵.

בהתבסס על עדויות בספרות, המצביעות על כך שהנאה מהווה חוויה חיובית התורמת לסיפוק ולאיכות החיים⁶, המאמר הנוכחי יבקש להרחיב את ההתבוננות על היבטים נוספים באשר לתפקידו של האוכל בחיי האדם וכמקור חשוב להנאה. ראשית יסקרו הפונקציות השונות שמשמש האוכל, מעבר למקור תזונה ולאכילה כצורך פיזיולוגי עבור האדם. בהמשך תוצג בקצרה גישת הפסיכולוגיה החיובית כתשתית לעיסוק בשאלת ההנאה מהאוכל. מתוך כך יודגש מקום האוכל והאכילה כמקור משמעותי להנאה, תוך ניסיון ללמוד על התנאים המאפשרים יצירת חוויה חיובית ומהנה.

אוכל ואכילה - צורך בסיסי, שימושים רבים

אכילה מהווה צורך ביולוגי-פיזיולוגי בסיסי. ללא מזון האדם אינו מסוגל לשרוד ולתפקד⁷. פירמידת הצרכים של מאסלו⁸ ממקמת את המזון ביסוד הפירמידה וכתנאי חיוני המאפשר את מימוש הצרכים האנושיים הגבוהים יותר, כגון בטחון, שייכות, הערכה או מימוש עצמי. אולם אוכל אינו משמש רק כמשביע רעב או כאמצעי להפקת אנרגיה הדרושה לתפקוד יעיל של הגוף.

האכילה מהווה חוויה אוניברסאלית, חוצה תרבויות, המחוברת לעולם הפיזי, הרגשי, החברתי והתרבותי של האדם⁴.

בניגוד לבעלי חיים, עבור בני אדם צריכת המזון היא הרבה מעבר לצריכה לשם קיום. למזון נגיעה לתחומי חיים רבים ומגוונים והוא משחק תפקיד מרכזי בהתפתחות. למעשה, האכילה מהווה את הפעולה הראשונית ביותר של האדם בקשר עם אחרים בעולם. מרגע לידתו, המזון מספק לתינוק הזנה, חום וביטחון. במרחב הקולינארי, האוכל הופך לאמצעי לביטוי אסתטי ואלגנטי המשלב הכנות מדוקדקות, תענוגות חוש הטעם והגשה מעודנת לכדי מעשה אומנות⁹. בתחום החברתי, האוכל נכנס למרכז האינטראקציה המשפחתית מסביב לשולחן הארוחה, כאמצעי להכנסת אורחים ע"י הצעת מזון לאירוח או כבילוי משותף במסעדות ובבתי קפה, וכאמצעי מרכזי לביסוס זהות תרבותית-אתנית ייחודית ומובחנת. אוכל הפך לכלי חברתי, המאפשר לאנשים לערוך הבחנות חברתיות ולבסס קשרים חברתיים. אכילה משותפת משמשת כגורם מלכד ומחבר המעודד קירבה במערכות יחסים. שיתוף או התחלקות במזון היא אחת הדרכים הבסיסיות להפגנת אינטימיות בין-אישית, ביסוסה ושימורה (ראי למשל מראה מקום 10).

המזון מקבל פונקציות סמליות (למשל אכילת תפוח נמצאת בלב הסיפור התנ"כי של אדם וחווה ואפילו באגדות ילדים כגון שלגיה) ותופס משמעות דתית (למשל הימנעות מחזיר בקרב יהודים ומוסלמים) ומהווה מוטיב חשוב גם בטקסי העמים והדתות השונות (למשל טקס אכילת "בשר" ישו בנצרות הקתולית). את מרכזיות העיסוק באוכל ניתן למצוא בהשתרשות מושגים מאוצר המילים הקשור באכילה, על היבטיה השונים, כביטויים מטפוריים בשפה¹¹, כגון "חיים מרירים", "ילד מתוק", "לאכול את עצמי", "רעיונות קשים לעיכול", "להאכיל בכפית". האוכל, אם כן, שזור במארג התרבות האנושי ובעל השפעה על רבדים ומעגלים שונים ומגוונים בחינוך, הרבה מעבר לתפקידו התזונתי גרידא¹².

על רקע ההתפתחויות השונות בחיים המודרניים, המזון נותר מקור מרכזי להנאה ותופס מקום משמעותי בחיים היומיומיים של האדם⁴.

ההתפתחות התרבותית של מקום המזון בחיים האנושיים מתוארת כשינוי מההאכלה (feeding) לאכילה (eating). התפקיד הדומיננטי שמשחק המזון בתזונת בעלי החיים, מוחלף בקרב בני האדם בפונקציות אחרות של המזון. כלומר, שינוי ממזון עבור הגוף למזון עבור הנשמה¹². פעמים רבות, באמצעות האכילה, אנחנו מספקים לא רק את הצורך התזונתי שלנו, הרעב הפיזי, אלא גם את זה הרגשי¹³.

למרות המרכזיות והחשיבות של נושא המזון והאכילה למסגרות ההתייחסות השונות בחיי האדם, המחקר בתחום הפסיכולוגי נטה להתעלם מהנושא, על כל היבטיו, כמעט לחלוטין, ועסק בעיקר בסוגיית כמות המזון הנצרכת ובהפרעות אכילה מסוגים שונים (ראי למשל מראה מקום 9). תמונה דומה עולה מסקירת ספרי הלימוד להכשרה בתחום התזונה, המצביעה על מעט מאוד התייחסות להיבטים רגשיים-פסיכולוגיים ביחס לתפקידו של המזון, מעבר לתזונה, ובכללם הקשר בין אושר ואוכל⁷.

פסיכולוגיה חיובית והנאה

פסיכולוגיה חיובית היא תחום מחקרי העוסק בתפקוד אנושי מיטבי¹⁴, שהתפתח במטרה לאזן את העיסוק המסורתי של הפסיכולוגיה במצבי חולי נפשי, טראומה ופתולוגיה¹⁵. גישת הפסיכולוגיה החיובית מושתתת על האמונה, כי אנשים רוצים לחיות חיים מספקים ובעלי משמעות, לפתח ולטפח את המיטב שבהם, לשפר את איכות חייהם ולקדם את חוויות האהבה, העבודה והפנאי שלהם (ראי מראי מקום 3, 16, 17, 18 ו-19). אושר וסיפוק מהחיים נחשבים למאפיינים משמעותיים של איכות החיים, והחתיירה להשגתם משותפת לכל בני האדם, ללא קשר לגיל, מגדר, או מעמד כלכלי²⁰. על מנת להרחיב את ההבנה והיישום של מאפיינים אלה, המחקר בתחום הפסיכולוגיה החיובית עוסק בנושאים כגון אושר³, שגשוג¹⁵, תקווה²¹, אופטימיות²² או חוויות ורגשות חיוביים כמו שמחה והנאה²³.

במחקר הפסיכולוגי, חקר הרגשות הוקדש עד כה רובו ככולו לבחינת רגשות לא נעימים, כגון עצב וחרדה, בעוד שרגשות נעימים כמו הנאה קיבלו מעט מאוד התייחסות (ראי למשל מראי מקום 24 ו-25). גם ביחס לאכילה, עיקר הדגש במחקר הפסיכולוגי הושם על אכילה רגשית הכרוכה ברגשות שליליים (ראי למשל מראה מקום 26).

הפסיכולוגיה החיובית מבקשת לחקור ולחזק את הרגשות החיוביים ולאפשר לאדם לממש את הפוטנציאל האנושי הטמון בו ולהפיק יותר שמחה והנאה מהחיים²⁷. ואכן, הספרות מצביעה על קשרים חיוביים בין חוויות של הנאה, רגשות חיוביים ואיכות חיים (ראי למשל מראה מקום 28). רגשות חיוביים מרחיבים את רפרטואר המחשבות והרגשות של האדם, ויוצרים "ספיראלה עולה"

המובילה לחיזוק יכולת העמידות וההתמודדות שלו עם קשיים.²³ מעט המחקרים שעסקו בחקר רגשות חיוביים בשנים האחרונות הראו, כי פעילויות הקשורות בצרכים בסיסיים כגון אכילה, מהוות קטגוריה חשובה של גירויים הגורמים להנאה ולאוושר.²⁹ ואכן, אכילה אינה הכרחית רק על מנת לשרוד, אלא מהווה מקור חשוב להנאה בחיי היום-יום.¹

אוכל כמקור הנאה

ההחלטה מה ומתי לאכול אינה נקבעת רק בהתייחס לערכו התזונתי של המזון או המצב הגופני.³⁰ עצם העובדה שגסטרונומיה, "אומנות הבחירה, ההכנה, ההגשה וההנאה מאוכל", נחשבת למגמה מקובלת ומוערכת מזה מאות שנים מצביעה על חשיבותו של האוכל ליצירת חוויית הנאה מעבר לסיפוק רעב ולהזנה.³¹

מגמה דומה עולה מממצאי מחקרים, המצביעים על כך שאנשים מבחינים בין המושגים "תזונה" ו"אכילה", כאשר הראשון מקושר יותר עם בריאות ומשקף היבט קוגניטיבי יותר של צריכת מזון, בעוד שהאחרון מקושר עם הנאה ועם היבט התנהגותי-יומיומי.¹ ואכן, נמצא כי יותר משליש מהארוחות בחיי היום-יום מקושרות לרגשות חיוביים.³²

ההנאה מהאכילה מצליבה בין שני עולמות, הפנימי והחיצוני. ההנאה הפנימית מופקת מתשוקה לספק את הצורך הבסיסי של הקיום, בעוד שהנאה מבחוץ עולה מהאמצעי להשגת סיפוק זה. שני העולמות מתחברים באמצעות החושים. חוויית הנאה מאוכל מהווה חלק משמעותי מהחיים האנושיים, והן נחקרו משלוש זוויות מרכזיות: ביולוגית, סוציולוגית ופסיכולוגית. הזווית הביולוגית מדגישה את התגובות לטעמו של המזון כבסיס לחוויית ההנאה מאוכל.³³ כל חמשת החושים מעורבים בקביעת טעמו של המזון וההנאה ממנו.³⁴ הזווית הסוציולוגית מצביעה על כך שחוויית הנאה מאוכל מושפעת מההקשר התרבותי, מהערכים ומהמעמד החברתי.³⁵

ההיבט הפסיכולוגי מדגיש את התנאים החיצוניים והפנימיים המגבירים הנאה מאוכל. התנאים החיצוניים חורגים מעבר לאוכל עצמו: מאפיינים פיזיים של הסביבה, האווירה והאינטראקציה החברתית. התנאים הפנימיים כוללים גורמים מוטיבציוניים, קוגניטיביים והתנהגותיים: נמצא כי לאנשים שנהנים מאכילה יש כוונה מפורשת ליהנות, הם אוכלים באיטיות ומתמקדים במאפיינים בולטים של האוכל והסביבה, ולעיתים קרובות הם מעורבים בפעילויות חברתיות לפני הארוחה, במהלכה או לאחריה.³¹

על ההנאה מאוכל – מאויב לידיד

העולם המודרני המתועש והמפותח הביא עימו תועלות חיוביות והזדמנויות רבות יותר להנאה מאוכל, אך גם חששות מהסיכונים הכרוכים בו. השילוב בין שפע המזון לבין היעדר פעילות גופנית, ממאייני הקדמה והנוחות המודרניים, הוביל לשכיחות מוגברת של עודף משקל וסיכונים בריאותיים בעולם המפותח, ובמיוחד בארה"ב.⁶ בעקבות כך, חוקרים רבים מצביעים על מגמה מדאיגה הנפוצה בתרבות השפע בשנים האחרונות.

הדאגות המופרזות ביחס למשקל הגוף ולקיומם של רעלנים במזון, מטעינות כל נגיסה בקונפליקט שבין סיכונים לתועלות, ופוגמות בהנאה הפנימית והבסיסית הטמונה באכילה. ניתן להמחיש את עוצמת דאגה זו בממצאי מחקר שנערך בקרב סטודנטים אמריקנים והראה, כי אחוז משמעותי מהם הדו כי הם מעדיפים ליטול גלולה המכילה רכיבים תזונתיים על פני אכילה.³⁶

הנכונות לוותר על אכילה, אחת מההנאות האנושיות הגדולות ביותר, ולו רק עבור ההימנעות מהתמודדות עם הפיתויים והחרדה מסיכון בריאותי בכל נגיסה, בולטת אף יותר בקרב נשים. הדאגה סביב השלכותיו השליליות של המזון על הבריאות מתווספת למאבק ולאשמה ביחס לדימוי הגוף ולמשקל. אולם יש לכך מחיר. הדאגה כשלעצמה אינה מועילה להנאה מהחיים ואף מזיקה לבריאות.

מחקרים מצביעים על הבדלים בין-תרבותיים בהתייחס לאיזון שבין התועלות למחירים של האכילה.³⁷ במה שמתואר כ"הפרדוקס הצרפתי", הצרפתים אינם עסוקים בבריאות כמרכיב מרכזי בתזונתם, אלא בהנאה ממטעמי המטבח העשיר והמגוון שהם מטפחים, ועם זאת הם נהנים מתוחלת חיים ארוכה יותר, רמות נמוכות יותר של כולסטרול בדם ושיעור נמוך בשליש של מחלות לב משל האמריקאים.³⁸

התרומה העיקרית לכך נעוצה בסגנון החיים של הצרפתים המאופיין בפחות מתח, במיוחד ביחס למזון, מזה של האמריקאים. התרבות הצרפתית מדגישה קצב איטי והשקעת זמן רב יותר באכילה בסביבה חברתית חיובית, המובילים לשובע בעקבות צריכת פחות מזון. המסורת הצרפתית מדגישה את הקדשת תשומת הלב למזון ולטעמו, ולא לעיכול מהיר של ארוחה תוך כדי עיסוקים אחרים.³⁹ ממצאים אלה ואחרים³⁷ מצביעים על כך שאכילה והנאה מאוכל מהווה חוויה אמביוולנטית עבור אמריקאים, בעוד שעבור הצרפתים היא מהווה חוויה מובחנת וחיובית יותר.

האמביוולנטיות של האמריקנים ביחס לאוכל מומחשת גם בממצאי מחקר, שבחן אסוציאציות חופשיות שיוחסו בקרב משתתפים משתי התרבויות למילה "שוקולד". בעוד ש-20% מהאמריקאים במחקר ציינו את המילה "שמן" כמילה הראשונה מבין שלוש העולה כאסוציאציה, רק 5% מהצרפתים ציינו מילה זו. תמונה דומה עולה גם ביחס למילה "אוכל".⁴⁰

הבדלים בסיסיים אלה בגישה הסביבתית-תרבותית ביחס לאוכל ולאכילה מעלים על נס סוגיה שנוטים להתעלם ממנה, אולם במודעות אליה טמונה האפשרות להגברת הנאה מאוכל ולסיפוק בחיים בכלל.⁴¹ קצב חיים מהיר, נטייה לדחוס מספר פעילויות במקביל (multi-tasking) ולחץ זמן מצמצמים את רמת האושר והסיפוק מהחיים (ראי למשל מראה מקום 5) ומשפיעים לרעה על הבריאות הנפשית והפיזית.⁴¹

האטה בקצב החיים והגברת הקשב לכל גירוי מהוות אסטרטגיה להגברת האיזון ואיכות החיים בעולם המודרני.⁵ באמצעות האטה ניתן "לחדור פנימה" ולהעמיק את איכות החוויה (ראי מראי מקום 42 ו-43). דוגמה לכך ניתן למצוא במגמה ההולכת ומתפתחת בשנים האחרונות, הקוראת להאטה בקצב החיים המואץ המאפיין את העידן המודרני, ולהחלפת המזון המהיר והמעובד במזון איטי (Slow food).

תנועת "המזון האיטי" נוסדה ב-1986 באיטליה וסחפה אחריה חברים ממדינות רבות ברחבי העולם. התנועה מדגישה את שימור התרבות הקולינארית באמצעות שימוש במזון טרי ועונתי, חזרה לפשטות, חיבור לטבע ולאדמה, סעודות משותפות ונינוחות תוך הקדשת זמן להכנה ולאכילה איטית שאינה מוסחת על ידי עיסוקים נוספים בו-זמנית. בלב-ליבה מתרכזת התנועה בהנאה מהאכילה.⁴⁴

ניתן לאמץ את הגישה האיטית לאופן שבו אנחנו אוכלים ביום-יום. קשה יותר ליהנות מאוכל כאשר בולעים אותו בחיפזון מול מחשב או טלוויזיה. הוא הופך למקור אנרגיה בלבד, לדלק. ההתענגות על האוכל קלה יותר כשמאטים ומקדישים לו תשומת לב. ההנאה היא חוויה חושנית.

להבדיל מחוויה חושית, העוברת דרך החושים, חוויה חושנית דורשת שימת לב, ריכוז, הקדשת זמן, מודעות ונכונות לשקוע בחוויה. לדוגמה, חושניות היא הדרך שבה טועמי יין מגלגלים את היין בפה באיטיות ומתענגים על הטעם, או אכילה איטית המתענגת על כל פרוסה ונגיסה של מזון. האטת קצב האכילה והתמקדות בתחושות וברגשות שהאוכל מעורר בנו תורמות לחוויית ההנאה מהאכילה.³¹

תשומת לב (Mindfulness) קשורה למצבים רגשיים חיוביים ולרווחה נפשית מוגברת (ראי למשל מראה-מקום 45). לדוגמה, ממצאי מחקר מראים שמשתתפים שהונחו להתמקד ולהעניק תשומת לב, קשבו ומודעות לתחושות שהם חווים בזמן אכילת שוקולד, הפיקו הנאה גדולה יותר בהשוואה לנבדקים שביצעו משימה מסיחת דעת בזמן שאכלו שוקולד.⁴⁶

אחרית דבר:

גישת הפסיכולוגיה החיובית מהווה ענף תיאורטי ומחקרי חדש בפסיכולוגיה, המתמקד בחקר הגורמים המקדמים אושר ורווחה נפשית, ומניח נטייה טבעית באדם לחפש באופן אקטיבי אחר חוויות ורגשות חיוביים (ראי למשל מראה מקום 3).

אכילה מהווה את אחת הפעולות היומיומיות והמרכזיות בחיי האדם, שטמונים בה רווחים ומשמעויות רחבות יותר מסיפוק צורך פיזיולוגי-הישרדותי גרידא⁹. במאמר זה נסקרו אפיקים שונים להסתכלות על אכילה ואוכל במובנם הרחב, תוך ניסיון להבין באיזה אופן ניתן להפיק חוויה חיובית מצורך בסיסי, חיוני וקיומי כזה.⁶ נראה, כי אכילה נחשבת לחוויה המעוררת רגשות חיוביים והנאה³¹, וככזו היא מהווה גורם המקדם רווחה נפשית ואושר (ראי מראי מקום 29 ו-47).

סקיטובסקי⁴⁸ עורך הבחנה חשובה בין הנאה לבין נוחות. נוחות או נוחיות הינה יצירת תנאי רקע משופרים, כגון מיזוג אוויר, המקלים על החיים אך האדם מסתגל אליהם. לעומת זאת, הנאות הן אירועים ייחודיים, כגון ארוחה טובה או חופשה, הכוללים מגוון וייחודיות שהאדם אינו מסתגל אליהם. הנאות תורמות יותר לאושר ולאיכות החיים מאשר הנוחות. הדבר בולט כאשר מתייחסים לא רק להנאה הנחווית, אלא גם להנאה המצופה ולהנאה הנוכרת⁴⁹. כך למשל, אנחנו לא מצפים או זוכרים את חוויית ההנאה הנגרמת מנוחות הנסיעה ברכב ממוזג כפי שאנחנו עושים ביחס לחוויית ההנאה מארוחה טובה.

על מנת להגביר את ההנאה מהאוכל אין צורך להפריז באכילת מזון ערב לחיך, להצטרף לתנועת "המזון האיטי" או להרחיק עד אירופה. כל שנדרש הוא להתמקד באיכות ובהנאה ולא בכמות ובנוחות. להאט את הקצב, להקדיש תשומת לב, התעמקות, זמן וריכוז לפעולת האכילה, להתענג על כל נגיסה, ליהנות מהרגע, לחוש ולנצור אותו.

סימוכין:

1. Westenhofer, J. & Pudal, V. (1993). Pleasure from food: Importance for food choice and consequences of deliberate restriction. *Appetite*, 20, 246–249.
2. Branden, N. (2008). *The Psychology of Romantic Love*. Penguin.
3. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
4. Rozin, P. (1999). Food is fundamental, fun, frightening and far-reaching. *Social Research*, 66, 9-30.
5. Garhammer, M. (2002). Pace of life and enjoyment of life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 217-256.
6. Wrzesniewski, A, Rozin, P. & Bennett, G. (2003). Working, playing and eating: Making the most of most moments. In: Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (Eds.) *Flourishing: Positive Psychology and the life well lived*. APA.
7. Blades, M. (2009). Food and happiness. *Nutrition & Food Science*, 39, 449-454.
8. Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50, 370-396.
9. Rozin, P. (1996). Towards a psychology of food and eating: From motivation to module to model to marker, morality, meaning and metaphor. *Current Directions in Psychological Science*, 5, 18-24.
10. Miller, L., Rozin, P. & Fiske, A. (1998). Food sharing and feeding another person suggest intimacy; two studies of American College students. *European Journal of Social Psychology*, 28, 423-436.
11. Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.
12. Kass, L. (1994). *The Hungry Soul*. New York: The Free Press.
13. Bloom, P. (2010). *How Pleasure Works*. W.W. Norton & Company, Inc.
14. Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). *Positive psychology: Past, present, and (possible) future*. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
15. Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (Eds.) (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the life well lived*. APA.
16. Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knof.
17. Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4, 219-247.
18. Snyder, C.R., Cheavens, J., & Michael, S.T. (1999). Hoping. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 205-231). New York: Oxford University Press.
19. Snyder, C.R., Feldman, D.B., Taylor, J.D., Schroeder, L.L., & Adams, V., (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 15, 262-295.
20. Veenhoven, R. (2000). The Four Qualities of Life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
21. Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
22. Segerstrom, S.C. (2001). Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *Journal of Behavioral Medicine*, 24, 441–467.
23. Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
24. Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
25. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14.
26. Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.
27. Ricard, M. (2006). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Little, Brown and Company.

28. Warburton, D.M. & Sherwood, N. (Eds.) (1996). *Pleasure and Quality of Life*. Wiley.
29. Berenbaum, H. (2002). Varieties of joy-related pleasurable activities and feelings. *Cognition and Emotion*, 16, 473-494.
30. Booth, D.A. (1994). *Psychology of Nutrition*. Taylor & Francis, London.
31. Macht, M., Meinerger, J. & Roth, J. (2005). The pleasures of eating: A qualitative analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 137-160.
32. Macht, M., Haupt, C. & Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: Application of the experience-sampling method. *Ecology of Food & Nutrition*, 43, 327-337.
33. Berridge, K.C. (1996). Food reward: Brain substrates of wanting and liking. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 20, 1-25.
34. Yamaguchi, S. & Ninomiya, K. (2000). Umami and Food Palatability. *Journal of Nutrition*, 130, 921S-926S.
35. Bourdieu, P. (1996). *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*. Harvard University Press, Cambridge.
36. Rozin, P., Bauer, R. & Catanese, D. (2002). Food and Life, Pleasure and Worry, Among American College Students: Gender Differences and Regional Similarities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 132-141.
37. Rozin, P., Fischler, C., Imada, S. Sarubin, A. & Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to food and the role of food in life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium, and France: possible implications for the diet-health debate. *Appetite*, 33, 163-180.
38. Renaud, S. & Logeril, M. de. (1992). Wine, alcohol, platelets and the French paradox for coronary heart disease. *Lancet*, 339, 1523-1526.
39. Rozin, P., Kabnick, K., Pete, E., Fischler, C. & Shields, C. (2003). The ecology of eating: smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French paradox. *Psychological Science*, 14, 450-454.
40. Rozin, P., Kruzer, N. & Cohen, A.B. (2002). Free associations to "food": The effects of gender, generation, and culture. *Journal of Research in Personality* Journal of Research in Personality, 36, 419-441.
41. Zuzanek, J. (2002). Relationship between time use, time pressure, stress, emotional well-being, and health: A population health perspective. Paper presented to the Conference on Time pressure, Work-Family Interface and Parent-Child Relationships. University of Waterloo, Canada.
42. Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. Basic Books.
43. Csikszentmihalyi, M. (2002). *Time's Winged Chariot: Reflections on the Psychology of Time*. Paper presented to the Conference on Time pressure, Work-Family Interface, and Parent-Child Relationships, University of Waterloo, Canada.
44. אונורה, ק. (2006). בשבח האיטיות. הוצאת דביר.
45. Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
46. Le Bel, J.L. & Dube, L. (2001). The impact of sensory knowledge and attentional focus on pleasure and on behavioral responses to hedonic stimuli. Paper presented at the 13th annual American Psychological Society convention. Ontario, Canada.
47. Cszikszentmihalyi, M. & Wong, M.H. (1991). The Situational and Personal Correlates of Happiness: A Cross-national Comparison. In: Strack, F., Agyle, M. & Schwarz, N. (Eds.). *Subjective Well-Being*. Pergamon, Oxford.
48. Scitovsky, T. (1976). *The joyless economy: An inquiry into human satisfaction and consumer dissatisfaction*. Oxford University Press.
49. Kahneman, D., Wakker, P.P. & Sarin, R. (1997). *Back to Bentham? Explorations of*