

Magazine/View/۵۴۱۵/۶۳۷۳/۷۱۳۲۱/%D۹%۸۶%DA%AF%D۸%A۷%D۹%۸۷%DB%۸C-  
%D۸%A۸%D۹%۸۷-%D۸%BA%D۸%B۰%D۸%A۷-%D۹%۸۸-  
%D۸%AA%D۸%BA%D۸%B۰%DB%۸C%D۹%۸۷-%D۸%A۷%D۸%B۲-  
%D۹%۸۵%D۹%۸۶%D۸%B۸%D۸%B۱-  
%D۸%A۷%D۸%B۳%D۹%۸۴%D۸%A۷%D۹%۸۵%DB%۸C

مجله (fa/Magazine/List/) / حصون (fa/Magazine/View/۵۴۱۵/) / بهار

۱۳۸۷، شماره ۱۵ (fa/Magazine/View/۵۴۱۵/۶۳۷۳/) / بهار-۱۳۸۷-شماره-۱۵)

نگاهی به غذا و تغذیه از منظر اسلامی

نویسنده: مصطفی آخوندی/عضو هیئت علمی پژوهشکده تحقیقات اسلامی

۱۷۵

## چکیده

غذا و تغذیه در آموزه های دینی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. مبدا پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و دهها روایت از معصومین علیهم السلام بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می کنند. سؤال این است که اسلام، خوردن چه نوع غذاهایی را توصیه کرده است؟ چه مقدار باید غذا خورد؟ اسلام چند وعده برای خوردن را توصیه می کند؟ و بالاخره آداب خوردن غذا چیست؟ اینها پرسشهایی کلیدی و اثره ها: غذا، تغذیه، رژیم غذایی، گروههای غذایی، وعده غذایی، آداب خوردن.

## اهمیت غذا

نیاز انسان به غذا، مهم ترین و حیاتی ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می کند، و حتی انبیا و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وامدار تغذیه سالمند. از این رو قریب به دویست و پنجاه آیه قرآنی و دهها روایت معصومین (علیهم السلام) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و معطم بودن، سوگند خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مهر تاییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می باشند.

همچنین خداوند براهل مکه به دو چیز منت می نهد: ((غذا)) و ((امنیت)) ((الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف)) همان کس که آنها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و نا امنی ایمن ساخت.

امام رضا(ع) فرمود: ((فانَّ صلاحَ البدنِ وَ قوامَهُ یَکونُ بالطَّعامِ والشَّرابِ وَ فَسادُهُ یَکونُ بهما.)) سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است.

تأثیر غذا و تغذیه بر اخلاق و رفتار

خداوند بین تغذیه کافران و مومنان تفاوت قائل شده است . در مورد کافران می فرماید: ((والذین کفروا یتمتعون و یاکلون کما تأکل می خورند. توضیح آنکه حیوانات علف می خورند بی آنکه بدانند از کجا آمده ، حلال است یا حرام ؟ غصبی است یا مباح ؟ کافران نیز غذا می خورند بی آن که به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند. لذا فرجام مشابه ای دارند.

ولی مؤمنان که به تاثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می باشند. مردی خدمت پیامبر(ص) گفت : دوست دارم دعایم مستجاب شود، حضرت فرمود: ((غذای خود را پاکیزه کن و از هر گونه غذای حرام بپرهیز.))

لذا به مؤمنان دستور داده شده فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند. ((یا ایها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم ؛ ای مومنان ! از روزی پاکیزه که به شما دادیم بخورید.)) و در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می شود. ((کلوا من الطیبات و اعملوا صالحا؛ از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید.)) زیرا همچنان که سخن پاکیزه ، عمل صالح را به آسمان عروج می دهد، غذای پاکیزه نیز انسان را در جهت کسب کمالات معنوی و حفظ ارزش های اخلاقی یاری می بخشد و به مانند باران پاکیزه موجب رویش سبزه ها و گل های معطر در وجود آدمی می گردد.

اصحاب کهف که دغدغه حفظ ایمان و معنویت خود را داشتند، وقتی از خواب طولانی بیدار شدند، به دنبال غذایی بودند که پاک و پاکیزه باشد و سبب خاموش شدن نور الهی در وجود آنان نگردد. بر خلاف غذاهای خبیث و حرام که موجب تاریکی قلب ، سنگدلی ، و از بین رفتن نور ایمان می شود. در آیه ای از قرآن آمده است : شیطان می خواهد به وسیله شراب (غذای پلید) و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند، و شما را از یاد خدا و در آیه ای دیگر خوردن مال حرام را آتش خوردن معرفی کرده است : ((کسانی که اموال یتیمان را به ستم می خورند (در حقیقت ) تنها آتش می خورند.)) و این بیانگر نقش غذای حرام و خبیث است که به روح و روان و ایمان فرد خسارت می زند. امام حسین (ع) با اشاره به یکی از علل رفتار پست و ناهنجار کوفیان در کربلا می فرماید: ((قد ملئت بطونکم من الحرام ؛ شکم های شما از حرام پر شده است .))

امام رضا(ع) فرمود: ((بدان که نیرو و توان و روح و روان ، تابع مزاج بدنها می باشد.))

توضیح روایت آن که مراد از نفوس ، روح انسان است که چون مرغی اسیر قفس تن اوست . به هر اندازه که مزاج و جسم او سالم باشد، روح او نیز سالم و کامل تر خواهد بود. روح سالم در بدن سالم است . رمز سلامتی روح و جسم در یک قیاس منطقی ، چنین قابل تبیین است : سلامتی روح ، تابع سلامتی تن است ، و سلامتی تن تابع غذا و تغذیه سالم ، پس سلامتی روح ، تابع غذا و تغذیه سالم می باشد.

با توجه به پاره ای از روایات آثار برخی غذاها بر اخلاق و رفتار آدمی به قرار زیر است :

۱. اعتدال در خوردن گوشت موجب خوش اخلاقی ، اعتماد به نفس و شجاعت می شود و افراط در آن قساوت قلب می آورد.

۲. شیر، موجب صبوری ، مهربانی ، آرامش و... می شود.

۳. عسل ، موجب رشد حافظه ، صافی دل و شفا است .

۴. انگور، غم و اندوه و افسردگی را به شادابی تبدیل می کند.

۵. خرما، موجب صبر و حلم و بردباری می شود.

۶. زیتون، حافظه را تقویت می کند.

۷. سیب، موجب تقویت اعصاب و رنگ رخسار می گردد.

می شود.

۹. هلیم، نشاط عبادت را افزون می کند.

بی تردید تغذیه سالم و منطبق با استانداردهای اسلامی نقشی بسزا در سلامت جسم و روح انسان دارد و او را در طی مسیر تکاملی اش یاری می دهد.

## چه غذایی بخوریم؟

عده ای به رژیم گوشتخواری عقیده دارند، هر چند این رژیم بطور مطلق وجود ندارد ولی طرفدارانی دارد.

عده ای بر گیاه خواری پای می فشرند و معتقدند انسان گیاه خوار آفریده شده است.

گروهی نیز به رژیم میوه خواری تاءکید می ورزند، با این استدلال که ساختار دستگاه گوارش آدمی به هیچ یک از دستگاه گوارش گوشتخواران، گیاه خواران و دانه خواران شباهت ندارد، انسانها نه خام خوارند و نه نشخوار کننده و نه دارای چینه دان، پس به ناچار میوه خوارند!

ولی در آموزه های دینی هیچ یک از این نظریات به تنهایی پذیرفته نیست. اسلام بر اساس نیاز انسان و با توجه به محیط، سن، شغل و... برای سبب غذایی او برنامه داده و با تعیین ملاک ها استفاده از همه گروههای غذایی را با اولویت دادن به برخی گروههای غذایی توصیه کرده است. چه آن دسته غذاهایی که پس از آفرینش، طبیعی و دست نخورده وارد بدن می شوند. مانند میوه ها، سبزی ها و چه فراورده های غذایی که با دست بشر تغییراتی پیدا کرده اند. مانند غذاهای گوشتی، لبنیات، پخت غذاها.

ملاک در استفاده از مواد غذایی مطابق آموزه های دینی، غذای طیب، حلال و حسن در مقابل غذای رجز و خبیث، حرام و سوء دستگاه گوارش هماهنگی کامل دارد، اطلاق می شود. لقمه پاکیزه که وارد دهان می شود، تحت اراده خداوند، با اعمال هضم و جذب ترشحات دهان و معده به مواد لازم و مورد نیاز بدن تبدیل می گردد. طیب یعنی سازگار، موافق، نیکو، شایسته و لذت بخش که در قرآن کریم به جز غذای حلال در مورد همسر خوب، زمین پاک، سخن شایسته، فرزند صالح، زندگی پاکیزه و شجره طیبه به کار رفته است.

غذای حلال غذای پاک تشریعی است که خداوند آنچه را به مصلحت انسان دیده حلال کرده که با دستگاه هاضمه هماهنگ و متعادل است. وقتی انسان غذای حلال را با نام خدا آغاز و با شکر الهی به پایان می برد، یقیناً آن غذا موجب سلامتی، شادابی و شفابخشی او خواهد شد.

غالباً واژه حلال و طیب چون ایمان و عمل صالح با هم ذکر شده اند.

غذای حسن، برتر از غذای طیب و حلال است. خداوند از برخی غذاها مانند: انگور، شیر، عسل و... به وصف حسن یاد کرده و غذای شهیدان را غذای حسن دانسته است.

در مقابل غذاهای طیب ، حلال و حسن ، غذاهای رجس و خبیث ، حرام و سوء قرار گرفته که برای انسان ضرر و مفسده دارد. نه تنها سلامتی او را به خطر انداخته در خلق و خوی و ایمان او اثر منفی می گذارد.

در قرآن به خوردن غذای طیب و حلال سفارش شده و از غذاهای حرام و خبیث منع شده است :  
یسئلونک ماذا اُحِلَّ لَهُمْ قُلْ اُحِلَّ لَکُمُ الطَّیِّبَات .

از تو (ای پیامبر) می پرسند چه چیز برای آنان حلال است ؟ بگو: غذاهای پاکیزه برای شما حلال است .

فَکُلُوا مِمَّا رَزَقَکُمُ اللّٰهُ حَلٰلًا طَیِّبًا و اشکروا نعمت اللّٰه ان کنتم اِیّاه پس ، از آنچه خدا روزیتان کرده است ، حلال و پاکیزه بخورید و شکر نعمت خدا را بجا آورید اگر او را می پرستید.

ولی غذای پلید برای کافران و ابزار دست شیطان معرفی شده است . ((کذلک یجعل اللّٰه الرّجس علی الذّین لا یؤمنون .)) اینگونه خداوند پلیدی را بر افرادی که ایمان نمی آورند قرار می دهد.

بنابراین طبق آموزه های دینی انسان می تواند با رعایت غذاهای حلال و حرام از هر نوع غذایی که پاکیزه و حلال است ، اعم از غذای گوشتی ، پروتئینی و غیر آن بهره برد و از غذاهای حرام ، خبیث و مضر برای بدن ، پرهیز کند.

چون سلول های اعضا و جوارح ، مانند مغز، قلب ، کلیه ، شش ، دست و پا، چشم ، گوش ، مو، ناخن ، پوست و... هر کدام نیازمند غذای خاص خود است که تامین اینها از یک گروه غذایی مشکل است .

آنان که خود را از برخی غذاها محروم می کنند، همیشه بیمارند، چون به نیاز سلول های بدن پاسخ نمی دهند. پیامبر(ص) فرمود: ((اثنان علیلان ، صحیح محتم و علیل مخلط؛ دو کس همیشه بیمارند، انسان تندرستی که رژیم می گیرد و از برخی غذاها پرهیز دارد و انسان بیماری که همه چیز می خورد.))

قرآن انسانهایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می کنند، سرزنش می کند و می فرماید: ((قل من حرم زینه اللّٰه التّٰی اخرج لعباده والطّیبات من الرّزق . (اعراف : ۳۲) بگو: چه کسی زینت های الهی را که برای بندگان خود آفریده ، و روزی های پاکیزه را حرام کرده است؟!))

در آیه دیگر می فرماید: ((یا ایها الذّین آمنوا لا تحرموا طیبات ما احل اللّٰه لکم ؛ (مائده : ۸۷) ای مومنان ! غذاهای پاکیزه را که خداوند برای شما حلال کرده ، حرام نکنید.))

((چه غذایی بخوریم؟!)) روی دو نکته باید تاءکید کرد؛ نخست استفاده از انواع غذاها و دوم پاکیزه خواری .

## گروه های غذایی

در این بخش به اختصار به برخی گروههای غذایی توصیه شده ، اشاره می کنیم .

### ۱. گوشت ها (پروتئین ها)

از میان چهارپایان ، گوشت گوسفند، گاو، شتر، آهو و برخی دیگر از حیوانات حلال است و گوشت چهارپایان درنده خو، دارای دندان تیز و چنگال و ناخن های تیز مانند شیر، پلنگ ، روباه ، کفتار، شغال ، گربه و... حرام است . همچنین گوشت چهارپایان حلال گوشتی که ذبح اسلامی نشده و یا مردار شده اند حرام است .

و از حیوانات دریایی ، گوشت ماهی های پولک دار و میگو حلال است . گوشت پرندگان نیز حلال است جز پرندگانی که فاقد چینه دان و سنگ دان و خار عقب پا هستند و یا مانند عقاب و کرکس دارای چنگال اند.

گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتئین است که نیاز بدن را تامین می کند و کمتر غذایی می تواند جایگزین آن شود. در آیات و روایات گوناگونی به خوردن گوشت سفارش شده است .

((والانعام خلقها لكم ... و منها تاءكلون (نحل : ۵)؛ (خداوند) چهارپایان را برای شما آفرید... و از گوشت آنها می خورید.))

در روز عید قربان که حاجیان پس از عمال سنگین مناسک نیاز به پروتئین دارند خداوند به خوردن گوشت قربانی دستور داده است . ((فكلوا منه واطعموا البائس الفقير (حج : ۲۹)؛ و از گوشت آنها (قربانی) بخورید، و بینوای فقیر را اطعام کنید.))

در جنگ خندق پس از خستگی سربازان اسلام در حفر خندق ، دعوت کرد. در روایت آمده که رسول خدا(ص) فرمود: ((خیر الادم فی الدنیا و الاخره اللحم ؛ بهترین خوراکی در دنیا و آخرت گوشت است .)) چرا که گوشت موجب روئیدن گوشت بر بدن ، توانمندی ، قدرت بخشیدن به بینایی و شنوایی و... می شود. ترک گوشت فساد بدن را در پی دارد. از این رو رسول خدا(ص) فرمود: هر کس چهل روز گوشت نخورده باشد، پس باید پولی قرض کند و گوشت تهیه کرده و بخورد.

نیز امام صادق (ع) فرمود: ((هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند، خلق و خوی او بد و زشت می شود.))

لیکن باید از افراط در خوردن گوشت و اعتیاد به آن پرهیز کرد. پیامبر(ص) فرمود: ((هر کس چهل روز (پشت سرهم) گوشت بخورد سنگدل می شود.))

از روایات برمی آید که خوردن گوشت هر سه روز یک بار مناسب است . سباباطی می گوید: از امام صادق (ع) درباره خوردن گوشت پرسیدم ؟ فرمود: هر سه روز (یک بار).

ادریس بن عبدالله می گوید: در محضر امام صادق (ع) بودم ، از گوشت سخن به میان آمد، فرمود: یک روز گوشت بخور، یک روز لبنیات و یک روز چیز دیگری .

از میان گوشت ها، به خوردن گوشت گوسفند و آبزبان و پرندگان سفارش شده است . بهترین گوشت ، گوشت تازه (لحماً طریاً) است . و از خوردن گوشت خام و گوشت خشکیده نمک سود نهی شده است .

## ۲. تخم مرغ

حدود ۱۳ روایت در مورد تخم مرغ وارد شده است . زرده تخم مرغ سبک و سفیده آن سنگین است . اگر تخم مرغ به همراه گوشت ، پیاز و روغن زیتون خورده شود، مقوی است ولی خوردن آن به همراه ماهی مضر است ، چنان که اعتیاد به خوردن آن نیز موجب امام صادق

فرمود: ((تخم مرغ خوراکی سبک است . دل دادگی به گوشت را فرو می نشاند و عارضه های گوشت را هم ندارد.))

### ۳. نان ، غلات ، حبوبات و دانه ها

در قرآن به دانه ها و غلات تحت عنوان ((زرع و حب)) اشاره شده است . ((و هوالذی انشا... الزرع مختلفا اكله (انعام : ۱۴۱)؛ و اوست خدایی که (برای شما) انواع زراعت را پدید آورد که با هم متفاوتند. ((فانبتنا فیها حبا (عبس : ۲۷)؛ در آن (زمین) دانه ها رویانندیم.))

دانه های غذایی ، مایه اصلی تغذیه انسان و انواع حیوانات است . دانه هایی که اگر یک سال بر اثر خشکسالی قطع شود، قحطی و گرسنگی تمام جهان را فرا خواهد گرفت . تعبیر به ((حبّاً)) به صورت نکره یا دلیل بر اهمیت این ماده غذایی است و یا به تنوع دانه ها اشاره دارد.

از میان دانه ها، گندم ، کامل ترین و غنی ترین ماده غذایی است که جای بسیاری از غذاها را می گیرد. حضرت یوسف برای نجات مردم مصر از هفت سال قحطی به ذخیره سازی گندم پرداخت .

نان بهترین خوراکی ، مایه برکت و استواری تن ، خوشبو کننده دهان است و بهترین نان ، نان سبوس دار است که دارای فیبر می باشد. پیامبر(ص) فرمود: ((خداوندا ! برای ما به نان برکت بده و میان ما و آن جدایی میفکن ، اگر نان نبود، نه روزه گرفته بودیم ، نه نماز خوانده بودیم و نه واجبات خدا را انجام داده بودیم .))

امام رضا فرمود: ((برتری نان جو برگندم ، همانند برتری ما بر دیگران است .))

((برنج غذایی نیکو، سرد و سالم و مهتر غذاها می باشد.))

### ۴. میوه ها و سبزی ها

تعلق دارد. در سوره عبس آیات ۲۵ تا ۳۲ به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیت و اولویت نباتات و میوه ها در تغذیه انسانهاست .

تاءکید فراوان برخی آیات روی زمین و روئیدنی ها و تقدم میوه ها بر گوشت ها دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی بر گوشت ها می باشد. همچنین ذکر مکرر خصوص میوه ها از میان غذاهای بهشتی ، به خاطر اهمیت میوه ها در تغذیه و نقش آنها در طراوت و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است ، که نه تنها از نظر علمی بلکه ، در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است . میوه هایی چون : انگور، انار، خربزه ، خرما، سیب ، انجیر و... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسلامی به آنها اشاره شده است مثلا: انار، موجب نورانیت قلب و دور کننده شیطان است ، معده را پالایش می دهد، مقوی و نیروبخش است ، غذا را هضم می کند و سبب اعتدال طبع می شود.

انگور از میوه های بهشتی و یک غذای کامل و داروخانه طبیعی است ، انجیر استحکام بخش استخوان ها، جلا بخش چشم و دل و برطرف کننده ضعف و فزاینده عقل و آرامش است ، خربزه شفای دردها، شستشو دهنده مثانه و معده و دارای هزار برکت می باشد. خرما، شفا بخش ، قوی کننده پشت ، افزایش حلم و بردباری ، سیر کننده و رفع کننده خستگی و هفتاد و دو خواص شفا بخش در آن است .

سبزی ها نیز علاوه بر زینت سفره از خواص والایی برخوردارند.

پیامبر(ص) فرمود: ((سفره هایتان را به سبزی زینت بخشید، زیرا خوردن سبزی با گفتن بسم الله، شیطان را می راند.))

فرمود: مگر نمی دانی که من از سفره ای که در آن سبزی نباشد، غذا نمی خورم! سبزی بیاور، غلام رفت و سبزی آورد و بر سفره نهاد، پس امام (ع) دست به سفره گشود و به خوردن غذا مشغول شد.

## ۵. شیر و لبنیات

شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه ۶۶ و دیگر آیات به آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است. شیر موجب استحکام استخوان ها، روئیدن گوشت، برطرف کننده ضعف و شفای هر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد.

امام علی (ع) فرمود: نوشیدن شیر، شفای هر دردی - جز مرگ - است.

از میان شیرها به شیر گاو توصیه شده است. امام علی (ع) فرمود: ((شیر گاو درمان است.))

از میان فراوده های شیر، خوردن پنیر به تنهایی مضر است و از آن نهی شده است. چنان که زیاد خوردن آن موجب لاغری و بیماری است.

امام صادق (ع) فرمود: ((گردو و پنیر، چون با هم جمع شوند درمان اند، اما اگر از هم جدا شوند درد می شوند.))

و امام کاظم (ع) در مورد ماست فرمود: ((هر کس می خواهد ماست بخورد و ماست او را زیان نرساند، با آن هضم کننده ای (مثلا نانخواه) بخورد.)) چون ماست طبع سرد دارد، افزودنی که طبع گرم دارد به آن اضافه کند، مانند: نعناع، گل محمدی، گلپر و... نانخواه در روایت به عنوان مثال آمده است.

## چه زمانی بخوریم؟

چه زمانی باید غذا خورد؟ و اسلام در خوردن به چند وعده غذا توصیه می کند؟

روایات مربوط به وعده غذایی را می توان به چند دسته تقسیم کرد:

۱. برخی روایات به دو وعده اشاره دارند. امام صادق فرمود: ((صبحانه و شام بخور و در فاصله میان آنها چیزی نخور، چرا که موجب تباهی تن است، مگر نشنیده ای که خداوند می فرماید: و آنان (بهشتیان) صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند.))

۲. برخی بر یک وعده و آن هم صبحانه تأکید دارند، امام صادق (ع) فرمود: ((مؤ من را بایسته است، تا غذا نخورده، از خانه بیرون نرود، چرا که این کار به او استواری بیشتر می بخشد.))

۳. برخی دیگر به خوردن شام بویژه برای افراد سالخورده سفارش می کند. رسول خدا(ص) می فرماید: ((خوردن شام را وامگذارید... من بر امت خویش از این بیمناکم که از واگذارن شام، پیری به سراغشان آید، چرا که شام، موجب نیرومندی پیر و جوان است.)) و برخی روایات به شام خوردن پیامبران اشاره دارد.

امام علی (ع) فرمود: ((شام خوردن پیامبران، پس از تاریکی شب بوده است.))

امام صادق (ع) فرمود: ((شام پیامبران پس از نماز عشا می باشد.))

۴. امام رضا(ع) در روایتی هر ۸ ساعت یک بار وعده غذایی را از مجموع این چند دسته روایات چنین استنباط می شود که دو وعده غذایی، یعنی اول روز و آخر روز برای خوردن غذا کافی است، و چنانچه در میان روز گرسنه شد از میان وعده های غذایی استفاده کند، آنچه در رساله های عملی درباره استحباب غذا خوردن در اول روز و اول شب و خودداری از غذا در بین روز و بین شب آمده، در تائید دو وعده تغذیه است. بنابراین نظریه غالب می بایست روایت امام رضا(ع) را توجیه کرد.

در کنار این روایات، به روایاتی بر می خوریم که بحث گرسنگی و اشتها را ملاک می دانند و سلامتی انسان را در این می دانند که تا گرسنه نشده غذا نخورد.

امام علی (ع) به امام حسن (ع) فرمود: ((بر سر سفره نمی نشینی، مگر آن هنگام که گرسنه ای... اگر این کار را کردی از طبیب بی نیاز می شوی.))

### چه مقدار غذا بخوریم؟

افراط و تفریط در رساندن غذا به بدن هر دو ضرر و مفسده دارد. امام رضا(ع) با تشبیه بدن به زمین می فرماید: بدن انسان، بسان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدن، مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه فراوان تر از نیاز بدن برسد تا آن را غرقاب و باتلاق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد، اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید؛ بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و پوشاک چنین است.

پرخوری و نیز خوردن پس از سیری، بدن را باتلاق تجمع میکرب ها می سازد و موجب تباهی تن، قساوت قلب، کودنی، پیامبر(ص) فرمود: ((مؤ من در یک شکم چیز می خورد و کافر در هفت شکم چیز می خورد.))

امام علی (ع) فرمود: ((عادت به پرخوری انواع دردها را به همراه دارد.))

و همچنین فرمود: ((از پرخوری پرهیز کنید، چرا که مایه تباهی تن است.))

بهترین رمز سلامتی آن است که انسان با وجود اشتها به غذا از آن دست بکشد.

امام علی (ع) به امام حسن (ع) فرمود: ((اگر می خواهی سالم بمانی و از پزشک بی نیاز شوی، چهار امر را رعایت کن ۱. اگر میل به غذا نداری نخور ۲. تا زمانی که سیر نشده ای و اشتها باقی است دست از غذا بکش ۳. غذا را پس از جویدن کامل در دهان، فرو بده ۴. قبل از خواب قضای حاجت کن.))

رسول خدا(ص) فرمود: ((کل وانت تشتهی وامسک وانت تشتهی؛ زمانی که میل به غذا داری، غذا بخور و در حالی که هنوز میل و اشتها به خوردن داری، دست از خوردن بکش.))

مفهوم آیه شریفه ((کلو واشربوا ولا تسرفوا)) که در نگاه نخست بسیار ساده به نظر می رسد، امروز در رتبه مهم ترین دستورات بهداشتی (و تغذیه سالم) قرار گرفته است، زیرا طبق تحقیقات دانشمندان، سرچشمه بسیاری از بیماری ها، غذاهای اضافی (داخل معده) است که به صورت جذب نشده در بدن باقی می ماند. این مواد اضافی هم بار سنگینی است بر قلب و عروق و سایر دستگاههای بدن، و هم بستر آماده ای است برای پذیرش انواع عفونت ها و



بیماری ها. لذا برای درمان بسیاری از بیماری ها نخستین گام این است که این مواد اضافی ، و به عبارت دیگر زباله های تن انسان بسوزند و جسم پاکسازی گردد. عامل به اصطلاح ((پرخوری )) است و راهی برای جلوگیری از آن جز رعایت اعتدال در (خوردن ) غذا نیست .

مرحوم طبرسی در تفسیر مجمع البیان مطلب جالبی نقل کرده است :

هارون الرشید طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت : من در کتاب شما چیزی از طب نمی یابم در حالی که دانش مفید بر دو گونه است : علم ادیان و علم ابدان . او در پاسخش چنین گفت : خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است . ((بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید)) و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است : ((معهده ، خانه بیماری ها است و امساک ، سرآمد همه داروها است و بدنت را از آنچه بدان عادت صحیح داده ای محروم مکن )) طبیب مسیحی وقتی این سخن را شنید گفت : قرآن شما و پیامبرتان ، برای جالینوس (طبیب معروف ) سخن طبیبانه ای باقی نگذاشته اند.

امام رضا(ع ) فرمود: ((لو ان الناس قصدوا فی الطعام لاعتدلت ابدانهم ؛ اگر مردم در خوردن غذا میانه رو باشند، بدن های آنان اعتدال پیدا می کند.))

## چگونه غذا بخوریم ؟

در روایات معصومین علیهم السلام و فقه اسلامی ، تحت عنوان ((آداب خوردن و آشامیدن )) به چگونه خوردن غذا پرداخته که به آنها اشاره می کنیم :

۱. شستن دست ها قبل از غذا و خشک نکردن با حوله . پیامبر(ص ) فرمود: ((شستن دست ها، پیش از غذا شفافیت تن و ۲. در آوردن کفش ها از پا هنگام غذا خوردن ، رسول خدا(ص ) فرمود: ((چون غذا نهاده شد، کفش هایتان را درآورید، چرا که هم رفتاری است زیبا و هم موجب آسایش بیشتر پاهایتان می شود.))

۳. نام خدا بردن و بسم الله گفتن ، امام علی (ع ) فرمود: ((برای کسی که برای غذای خود نام خدا را ببرد، ضمانت می کنم که از آن غذا به هیچ درد و رنجی گرفتار نشود.))

۴. بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگری نماند.

۵. شروع غذا با دعا و شکر الهی

۶. آغاز کردن غذا با نمک

۷. با دست راست خوردن ، با سه انگشت یا بیشتر وبا دو انگشت نخورد.

۸. پاره نکردن نان با کارد و نگذاشتن نان زیر ظروف غذا

۹. آغاز کردن از سبک ترین غذاها، مانند، سوپ ، سالاد و... .

۱۰. زیاد نشستن سر سفره و طول دادن غذا خوردن

۱۱. خوردن غذای گرم قبل از سرد شدن

۱۲. پرهیز از خوردن غذای داغ

۱۳. پرهیز از فوت کردن در غذاها و نوشیدنی ها

۱۴. کراهت پاک کردن کامل گوشت استخوان

۱۵. پرهیز از خوردن غذا در حال جنابت
۱۶. برداشتن لقمه کوچک و جویدن کامل آن
۱۷. دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن کامل .
۱۸. پرهیز از خوردن در حال سیری
۱۹. پایان بردن غذا با نمک
۲۰. خوردن از قسمت جلوی خود
۲۱. نگاه نکردن به صورت دیگران در موقع غذا خوردن
۲۳. دعا کردن پس از غذا
۲۴. به پشت دراز کشیدن پس از غذا و پای راست را روی پای چپ گذاشتن .
۲۵. نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا
۲۶. خلال یا مسواک زدن پس از غذا
۲۷. غسل نکردن با آب سرد پس از خوردن ماهی
۲۸. خوردن چند خرما یا مقداری عسل (یا چیز گرم) پس از خوردن ماهی قبل از خواب
۲۹. شستن گوشت قبل از پختن
۳۰. نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن ماهی تازه
۳۱. شستن میوه با آب
۳۲. خوردن میوه در فصل خود
۳۳. خوردن میوه با پوست (برخی میوه ها)
۳۴. دور نیاختن میوه پیش از خوردن کامل آن .

## آداب آشامیدن

۱. گفتن بسم الله پیش از آشامیدن والحمدالله بعد از آن
۲. آشامیدن به سه نفس و مکیدن آن و سر نکشیدن یکجا
۳. ایستاده آب آشامیدن در روز و نشسته آشامیدن در شب
۴. آشامیدن آب به صورت ولرم
۵. ندمیدن در آب
۶. نیاشامیدن آب با دست چپ
۷. نیاشامیدن آب در بین غذا
۸. نیاشامیدن آب در پی چربی و غذای چرب
۹. نیاشامیدن آب از کنار دسته ظرف یا لبه شکسته آن

۱۰. یاد کردن حضرت اباعبدالله و اهل بیت او و لعن قاتلان او ۱۱. نیشامیدن آب سرد پس از خوردن چیز گرم و شیرینی .

۱۲. نیشامیدن آب فراوان

۱۳. نیشامیدن آب سرد در حمام

۱۴. بستن دهانه ظرف آب

خلاصه آنکه غذا و تغذیه نقش موثری در سلامتی و شادابی جسم و جان دارد و مستقیم و غیر مستقیم بر اخلاق و رفتار آدمی تاءثیرگذار است به شرط آن که بدانیم چه غذایی بخوریم ؟ چه مقدار بخوریم ؟ در چه زمانی بخوریم ؟ و چگونه بخوریم ؟

### کلمات کلیدی:

تغذیه (fa/Magazine/List/?keyword=۲۷۸۹۸/)

غذا (fa/Magazine/List/?keyword=۱۱۵۵۷۵/)

می ( /fa/Magazine/List/?keyword=۲۲۲۸۹/ )

به (fa/Magazine/List/?keyword=۶۱۰۶۸/)

های غذایی که با دست (fa/Magazine/List/?keyword=۱۱۵۵۷۶/)

غذا و تغذیه (fa/Magazine/List/?keyword=۱۱۵۵۷۷/)

نان (fa/Magazine/List/?keyword=۲۱۲۴/)

است (fa/Magazine/List/?keyword=۵۰۱۱۷/)