

دوفصل نامه علمی - ترویجی سیره پژوهی اهل بیت علیهم السلام

سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۹۹

صفحات ۲۳ - ۳۵

## تغذیه سالم در سیره امام علی علیه السلام

زینب کریمی<sup>۱</sup>

زهره مهدی پور<sup>۲</sup>

### چکیده

تغذیه سالم در سلامت افراد جامعه نقش بسزایی دارد. هدف از غذا خوردن تأمین سلامت جسم و روان نه صرفاً سیر شدن و لذت بردن از غذا است. در سنت اسلامی به ویژه در سیره امام علی علیه السلام موارد بسیاری درباره نوع و شیوه تغذیه سالم برای برخورداری از سلامت جسم و روان سفارش شده است. این نوشتار با تحلیل روایات و سیره امام علی علیه السلام به دنبال پاسخ به این سؤال است که تغذیه سالم بر اساس سیره امام علی علیه السلام چیست؟ یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد امام علی علیه السلام سفارش‌های بسیاری درباره تغذیه دارد. کم خوردن، تقسیم وعده‌های غذایی، با آرامش خوردن، رعایت بهداشت فردی، حرف نزدن در هنگام غذا خوردن از مهم‌ترین اصولی است که امام علی علیه السلام سفارش کرده‌اند. امام علیه السلام با توجه به مزاج انسان و ماهیت مواد، غذاهای لطیف مانند مغزی، سبزی، عسل و گوشت مرغ را بر غذاهای سخت و خشک ترجیح داده‌اند و مصرف میوه‌ها مانند سیب، گلابی و انار را موجب جلای قلب و آرامش روان دانسته‌اند. بر اساس سیره امام علیه السلام تغذیه سالم نیازمند دانستن ماهیت غذاها و رعایت آداب و زمان بندی در مصرف آنهاست. در این صورت تغذیه سالم موجب تعادل مزاج و سلامتی جسم و روان و در نهایت بهبود سبک زندگی خواهد شد.

**کلیدواژه‌ها:** بیماری، خوراک، تغذیه سالم، سیره امام علی علیه السلام، طب اسلامی.

۱. دانشجوی دکتری تاریخ اسلام دانشگاه شیراز (نویسنده مسئول). zeinabkarimi3197@gmail.com

۲. کارشناس ارشد تاریخ تشیع دانشگاه لرستان. mahadipourz@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۵/۱۶ تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۷/۲۴

## درآمد

امام علی علیه السلام می‌فرماید هرکس در آسایش و نعمت باشد از بلا و گرفتاری بی‌خبر است (مجلسی، ۱۳۶۳: ۱۱۵/۷۸). در اسلام بر آداب خوردن و آشامیدن به‌عنوان محور سلامت بدن تأکید شده است. تا زمانی که انسان از ماهیت غذاها از لحاظ سردی و گرمی، خشکی و تری، مطلوب و نامطلوب بودن آنها آگاه نشود، نمی‌تواند تغذیه سالم و صحیح داشته باشد.

تغذیه علمی است که در آن از مواد غذایی و راه استفاده از این مواد صحبت می‌کند. تغذیه تعیین‌کننده سلامت یا عدم سلامت فرد و جامعه است. هدف از غذا خوردن نه تنها سیر شدن بلکه رسیدن مواد مغذی به بدن است. این مواد با تأثیرات خود باعث تأمین نیازهای بدن و سلامت جسم و روان می‌شوند. توجه به تغذیه در قرآن کریم و روایات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام فراوان است. بیشتر این توجهات ناظر بر ترغیب و تحریض انسان به اندیشه در غذا از جنبه‌های گوناگون مادی و معنوی و آثار مرتبت بر آن در همه ابعاد از جمله ابعاد اجتماعی، دنیوی و اخروی است. پرهیز از مصرف خبائث، تشویق به بهره‌گیری از طیبات، توجه به اصل اعتدال در مصرف و بالاخره صدها رهنمود برای تأمین و ارتقای سلامت و دفع بیماری در اسلام مطرح شده است (غفاری، ۱۳۹۳: ۹۸).

به این ترتیب یکی از مؤلفه‌های مهم برنامه تربیتی اسلام توجه به تغذیه و تأثیرگذاری آن بر حالات روانی انسان است. اسلام، برنامه و سبک مشخصی درباره تغذیه ارائه کرده است. از این رو بیانات ائمه معصومین نیز در راستای تأکید اسلام بر امر تغذیه سرشار از سفارش‌هایی درباره تغذیه است. در این میان برای نهادینه کردن فرهنگ علوی در جامعه امروز، به ارائه سیره امام علی علیه السلام درباره تغذیه سالم پرداخته شده است. امام علی علیه السلام در مباحث متعدد به مسئله تغذیه پرداخته‌اند. در این مقاله محورهای اصلی مانند آداب غذا خوردن، نوشیدن آب، ماهیت غذاها و معرفی خوراکی‌های مفید و مضر، تأثیر ورزش بر سلامتی و هضم غذا و مضرات نوشیدن شراب در سیره امام علی علیه السلام بیان شده است. پرسش اصلی پژوهش این است که تغذیه سالم از نظر امام علی علیه السلام چگونه است؟ به نظر می‌رسد تغذیه مورد نظر امام علیه السلام در تأمین سلامت و تندرستی انسان مؤثر است و موجب تقویت قوای جسمی و روحی انسان می‌شود. هدف اصلی این پژوهش تبیین و معرفی سبک صحیح و درست تغذیه بر اساس بیانات امام علی علیه السلام است.

## پیشینه پژوهش

درباره تغذیه سالم در سیره امام علی علیه السلام تاکنون تحقیق مستقلی انجام نشده است. اما موضوع کلی تغذیه در اسلام همواره مورد توجه محققان بوده است. اکران و گلی (۱۳۹۶ش) در «سبک تغذیه در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات»، اهمیت بهداشت در آیات و روایات و فلسفه غذاهای حلال و حرام و توصیه‌های قرآنی درباره مصرف غذاها را بیان کرده‌اند. شریعتی و همکارانش (۱۳۹۷ش) در مقاله «سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی»، به معرفی غذاهای حلال و طیب و غذاهای حرام، شیوه مصرف غذا، زمان مصرف غذا و کلاً آداب غذا خوردن در منابع اسلامی پرداخته است. غفاری (۱۳۹۳ش) در مقاله «تغذیه سالم از نگاه قرآن» به دیدگاه قرآن درباره تغذیه از قبیل خوردنی‌های حلال و خوردنی‌های طیب، پرهیز از خوردنی‌های حرام، توجه به ماهیت کیفی و کمی خوراکی‌ها، روزه و اهمیت آن در بهداشت تغذیه و ورزش و تأثیر آن در سلامت تغذیه از دیدگاه قرآن پرداخته است.

این پژوهش براساس بررسی متون و استخراج گزیده‌ای از احادیث و روایات معتبر امام علی علیه السلام و نیز با الهام‌گیری از آموخته‌های حکیمان اسلامی، رهنمودهایی درباره تغذیه سالم ارائه کرده است.

## دیدگاه اسلام در مورد تغذیه سالم

در دین مبین اسلام تأکید زیادی بر تغذیه صحیح به عنوان عامل مؤثر در سلامت جسم و روان شده است. اهمیت این امر در اسلام در آیه ۳۱ سوره اعراف به درستی بیان شده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ». تمام پزشکان پس از تحقیق مداوم و کسب تجربه‌های گوناگون اتفاق نظر دارند که محور سلامت بدن، اعتدال در خوردن غذا است. از پیامبر صلی الله علیه و آله هم روایت داریم که می‌فرماید: «معدة خانه هر بیماری، پرهیز سرآمد هر دارویی است. به هر بدنی آنچه را که بدن عادت کرده بدهید». نه تنها پیامبر صلی الله علیه و آله بلکه امام علیه السلام نیز به رابطه مستقیم تغذیه با سلامتی جسم و روان اشاره کرده‌اند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «دل‌ها را با زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن نکشید زیرا که قلب نیز مانند زراعتی که آب بسیار به آن برسد، می‌میرد» (مستغفری، ۱۳۸۱: ۶۲-۶۱).

رعایت غذایی، اینکه انسان بداند چه باید بخورد و چه نباید بخورد و اینکه اگر جایز به خوردن باشد، چه میزان و چگونه باید بخورد، بی‌تردید موجب پیشگیری از انواع بیماری‌های جسمی و به دنبال آن آرام روحی می‌شود (شریعتی، ۱۳۹۷: ۲۷).

## غذا خوردن در سیره امام علی علیه السلام

بهترین زمان برای غذا خوردن، سه نوبت در روز یعنی صبح، ظهر و شام است (جرجانی، ۱۳۸۱: ۱۰۱-۹۹). امام علی علیه السلام وقت شام را بعد از نماز عشاء می دانست و فرمود شام را ترک نکنید زیرا ترک آن بدن را رنجور می کند (حرانی، بی تا: ۷۳). غذا را باید مختصر و در مدت کوتاهی میل کرد (جرجانی، ۱۳۸۱: ۹۷-۹۲). مگر زمانی که انسان مهمان یا هم سفره‌ای دارد. در این صورت امام توصیه کرد به قدری آن را طول دهید تا از خوراک سیرشده و از آن بهره مند شوید (حرانی، بی تا: ۱۰۸).

در مورد ترتیب در خوردن باید ابتدا چیزهای لطیف تر و روان تر و بعد غذاهایی که غلظت بیشتری دارد، خورده شود. خوردن غذاهای لغزنده و مانند آن در ابتدا و بعد از ورزش کردن مفید نیست. بدترین شیوه، خوردن چند غذا در یک نوبت است. مثلاً نوشیدن آب بعد از لبنیات بیماری نقرس ایجاد می کند. کسانی که معده شان صفرا تولید می کند بهتر است قبل از غذا خوردن، معده خود را با آب گرم پاک کرده بعد به صورت اندک اندک غذای خود را میل کنند. غذاهای غلیظ باید به صورت سبک خورده شود. همچنین خوردن مقدار زیادی از میوه های تر حرارت بدن را بالا برده و به جوش می آورد و چه بسا موجب عفونت خون می شود. در این صورت انسان احساس تب می کند. در این موقع بهترین کار برای از بین بردن حرارت بدن ورزش کردن است (جرجانی، ۱۳۸۱: همان).

در مورد آداب غذا خوردن چند نکته مهم وجود دارد که رعایت آنها باعث سلامتی و بی نیازی انسان از پزشک و دارو می شود. اول اینکه تا انسان گرسنه نشد نباید غذا بخورد. زمانی که معده اش خالی شد و اشتها برای غذا پیدا کرد، شروع به غذا خوردن بکند. وقتی به خوردن اقدام کرد قبل از سیر شدن دست از غذا بکشد. جایی برای آب و هوا هم بگذارد. این چنین غذا خوردن را امام علیه السلام برای معده و بدن اصلح و برای عقل پاکیزه تر و بر جسم و تن سبک تر می دانستند. میل و اشتها های حیوانات تابع مصالح آنهاست یعنی حیوان به قدری تمایل به غذا و چیزهای دیگر پیدا می کند که برایش لازم و کافی است و به همین علت کمتر دچار بیماری می شود؛ اما انسان دایره تصورات و خیالاتش خیلی وسیع تر از واقعیات فعلی است؛ یعنی هر چیز را بیش از آنچه فعلاً وجود دارد، تصور می کند. نیروی خیال و تصور او از مرز احتیاج و غریزه واقعی تجاوز می کند و خیلی بیشتر از آنچه که فعلاً بدان محتاج است می طلبد. زیادتر از آنچه مصلحت اوست می خورد و می نوشد. اگر از عقل کمک نگیرد و با اتکا به غریزه گرسنگی و میل و اشتها بخورد دائماً دچار رنج و بیماری خواهد شد (حرانی، بی تا: ۱۰۹).

امام رضا علیه السلام، (۱۳۸۱: ۱۰۶).

از دیگر آداب غذا خوردن، خوب جویدن آن به همراه آرامش و خونسردی است. در یک وعده، چند نوع غذا را با هم نباید خورد، در غیر این صورت معده سنگین می شود. بلافاصله بعد از صرف غذا نباید به رختخواب رفت. بهتر است بعد از غذا مقداری به آهستگی راه رفت تا طعام از معده فرو برود (جرجانی، ۱۳۸۱: ۳۲-۳۱).

علاوه بر این ها امام علی علیه السلام خوردن کمی نمک در ابتدا و انتهای غذا را توصیه کرده اند؛ زیرا نمک میکروب های دهان را از بین برده و با تحریک غده های دهان و معده، هضم غذا را آسان تر می کند. گفتن بسم الله در ابتدا و الحمد لله در آخر غذا مستحب است (بسطام، ۱۴۱۱: ۲۹). امام علی علیه السلام به کمیل می فرمود: خوراک خود را با هم سفره صرف کن و در آن بخل نوز، در صورت مهمان کردن مردم، خداوند به تو پاداش فراوان دهد. شستن دست ها در ابتدا و انتهای صرف غذا از دیگر آداب غذا خوردن در سیره امام علیه السلام است (حرانی، بی تا: ۱۰۹-۱۰۸).

امام علی علیه السلام می فرمود: به هنگام غذا بسیار به یاد خدا باشید و حرف نزنید؛ زیرا غذا از نعمات الهی و از آرزاق اوست. در این صورت شکر و سپاسش بر شما واجب است. پیش از زوال نعمت، وجودش را مغتنم شمارید که در غیر این صورت نعمت از دست رفته و علیه صاحبش گواهی خواهد داد که با او چگونه رفتاری داشته اید. هیچ مسلمانی نباید بر غذا و نوشیدنی فوت کند. فرصت دهید تا غذای داغ، سرد و امکان خوردنش فراهم شود، زیرا رسول خدا صلی الله علیه و آله تا زمانی که غذا سرد نمی شد به آن دست نمی زد و ایشان خیر و برکت را در غذای سرد می دانستند (حرانی، بی تا: ۶۹).

### آشامیدن آب در سیره امام علی علیه السلام

آب از عناصر اصلی است. وجود آب در تمام غذاهای تناول شده ضروری است. آب موجب رانده شدن غذا می شود و به بلع و فرودادن آن کمک می کند. عمل آب در هضم غذا به این صورت است که غذا را روان و رقیق می گرداند و آن را همراهی می کند تا به درون رگ ها برسد و تا موقع خارج شدن از بدن همراه آن است. در تمام مراحل غذا به آب نیاز هست و کمک آن لازم است (ابن سینا، ۱۳۷۰: ۲۲۵). با این وجود در چند موقع نوشیدن آب به صلاح نیست. موقعی که انسان تازه دست از غذا کشید، باید مقداری صبر کند و بعد آب بنوشد ولی اگر تحمل تشنگی را ندارد مقداری آب سرد در دهان مزه کند. هر چه آب سردتر باشد تشنگی را بهتر رفع می کند. بعد از فعالیت و ورزش هم نوشیدن آب به صلاح نیست. همچنین نوشیدن آب به صورت ناشتا

ضرر دارد. مگر اینکه آب ولرم باشد در این صورت نه تنها ضرر ندارد بلکه معده را هم شستشو می دهد و مزاج را صفا می دهد (ابن سینا، ۱۳۷۰: ۲۳۱).

نوشیدن آب در شب و یا پس از غذای گرم باعث آسیب به دندان ها می شود. امام رضا علیه السلام نوشیدن آب سرد را بعد از غذای داغ و شیرینی ها باعث فساد دندان می دانست. بعد از بیرون آمدن از حمام هرگونه نوشیدنی سرد یا گرم برای عصب ها زیان دارد. در کل آب را نباید به صورت یک دفعه نوشید بلکه آن را مزه کرد و سپس پایین برد. امام صادق علیه السلام آب را در سه نفس نوشیدن برتر از نوشیدن به یک دم می دانست. پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمود اگر کسی آب بخورد و در میان آن سه نفس بکشد از بیماری ناشی از یکجا سرکشیدن آب در امان است (مستغفری، ۱۳۸۱: ۵؛ مجلسی، ۱۳۶۳: ۶۳ / ۴۶۱ - ۴۶۰). ایشان سفارش می کرد که آب را بمکید و آن را یکجا سر نکشید چراکه موجب درد جگر می شود (کلینی، ۱۳۶۲: ۶ / ۳۸۵ - ۳۸۳). امام علی علیه السلام نوشیدن آب را به حالت ایستاده و یا از قسمت شکسته ظرف نهی فرموده است و آن را محل تجمع میکروب ها (شیطان) دانسته است. امام علیه السلام می فرمود هرگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله آب می آشامید این جمله را زمزمه می کرد: «الحمد لله الذی لم یجعله اجاجا و بذوبنا و جعل عذابا فراتا بنعمه»؛ سپاس خدایی را که آن را به سبب گناهانمان برایمان تلخ قرار نداد و بلکه آن را به سبب نعمتش شیرین و گوارا قرارداد (مجلسی، ۱۳۶۳: ۴۵۹؛ کلینی، ۱۳۶۲: ۳۸۵).

## ماهیت غذاها در سیره امام علی علیه السلام

### ۱. غذاهای مضر

هر غذایی که مزه خاصی نداشته باشد مانند گوشت مرغ پاکیزه و خوب است. در مقابل غذاهایی که ماهیت تر مانند دارند چون فاصله آنها بسیار است جزو غذاهای کم خاصیت و مضر برای بدن به حساب می آیند. امام علیه السلام از بین انواع گوشت ها، خوردن گوشت هر حیوان نیش دار و پرنده چنگال دار را غیر مفید و مضر برای سلامتی می دانست. امام علیه السلام می فرمود: سپرز (طحال) را نخورید زیرا که آن از خون فاسد به وجود می آید (حرانی، بی تا: ۱۰۷). همچنین امام علی علیه السلام در حدیث معروف اربعماه می فرماید: «هرگاه شخص مسلمانی ضعیف شد، باید گوشت و شیر بخورد، زیرا خدای عزوجل، قوت را در این دو قرار داده است» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۳: ۶۱۷). همچنین غذاهایی که خلط خام بدن را افزایش داده یا مانند پنیر باعث خلطی غلیظ در بدن می شوند جزو غذاهای مضر به حساب می آیند.

## ۲. غذاهای مفید

غذاهای مفید و لطیف را هم به سه دسته می‌توان تقسیم کرد: یک نوع از این غذاها مانند ماهی تازه، باعث تولید خون صاف و زلال در بدن می‌شود. نوع دوم غذاهایی که خون را گرم یا رنگ آن را لطیف می‌کنند مانند پیاز و ترب. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ترب بخورید که در آن سه خاصیت است. برگ آن بادها را می‌شکند و مغز آن ادرار را آسان و باعث هضم غذا می‌شود و ریشه آن بلغم را قطع می‌کند» (مستغفری، ۱۳۸۱: ۱۲۵). نوع سوم غذاهایی مانند پسته، انجیر و عسل است که خون لطیف بدن را لطیف‌تر می‌کنند. امام علی علیه السلام عسل را درمان هر دردی و شفای هر بیماری و جلا دهنده قلب و کم‌کننده بلغم می‌دانست (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۰۰).

غذاهای غلیظ مانند عدس، باقلی، گوشت و اندام‌های درونی حیوانات، طبیعت خشک و سخت دارند. غذاهایی که ناخوش مزه، خشک، سخت، زیاد سرد و یا زیاد گرم نباشند و هر آنچه موافق میل انسان باشد جزو غذاهای خوشگوار و خوش‌هضم به حساب می‌آیند. در مورد غذاهای تر باید گفت تمام آنچه را با آب بپزند حکم غذای تر دارند. گوشت همه مرغان دشتی جزو غذاهای خشک و غذاهایی مانند روغن حیوانی جزو غذاهای گرم و غذاهایی که ترش مزه هستند جزو غذاهای سرد به حساب می‌آیند. غذاهایی که در آن شیرینی، تیزی و شوری باشد، طبع را نرم می‌کنند (جرجانی، ۱۳۸۱: همان). به هر حال تغذیه سالم و صحیح، تغذیه‌ای است که از نظر ظاهری از هرگونه عوامل آلوده و بیماری‌زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر معدنی و انرژی‌زا نیز غنی باشد. غذا باید نیازهای بدن را به احتیاجات در شرایط مختلف رشد و سلامت و بیماری تأمین کند (اکران و گلی، ۱۳۹۶: ۱۷۲-۳).

## ۳. نوشیدنی‌های مضر

در اثر نوشیدن شراب، بدن انسان مبتلا به بیماری‌های دماغی مانند وسواس، دیوانگی، کند فهمی، فراموشی، تیرگی چشم و احساس ترس در خواب و بیداری و همچنین بیماری‌های جسمی مانند سکت، خناق، لرزیدن، نقرس، سرسام، سردرد، دندان‌درد، ورم بدن و تب‌های گرم می‌شود. شراب، نوشیدنی‌ای است که در شیوع تمام بیماری‌های عصبی نقش دارد (جرجانی، ۱۳۸۱: ۱۹۱). شراب، طبع گرم و تر دارد. چون انسان زیاد بخورد، گرمی جگر و معده شراب را گرم‌تر می‌کند و بخارهایی از آن بلند می‌شود. بخارها به خاطر طبیعت لطیف بودنشان راحت در رگ‌های بدن حرکت می‌کنند و معمولاً بخار به طرف بالا می‌رود. از طرف دیگر طبیعت مغز سرد و تر است چون این بخارهای برآمده سرد و تر باشند راه منفذها و مجراهایی که حس و

حرکت از مغز به تمام اعضای بدن می‌رسد را می‌گیرد و باعث بیماری‌های صرع و سکتان می‌شوند. اگر بخارها سرد و خشک باشند باعث بیماری مالیخولیا و اگر گرم و خشک باشند باعث دیوانگی و یا کم‌خوابی می‌شوند. اگر بخارها گرم و تر باشند باعث بیماری‌های خونی و ورم‌های گرم و خنق می‌شوند. چون شکل سر، گرد است بعضی مواقع این بخارها در سر می‌چرخند به تبعیت از آنها روح باصره نیز با آنها می‌چرخد و شخص خورنده شراب احساس می‌کند همه چیز دور سر او می‌چرخد، به این بیماری سرگشتگی می‌گویند. اگر مغز از این بخارها پوشیده شود عصب‌های حس و حرکت نرم شده و قوت آنها ضعیف می‌شود در این صورت صحبت کردن مشکل می‌شود (ابن سینا، ۱۳۷۰: ۲۰۳). بر همین اساس امام علی علیه السلام شراب خوردن را از زنا و سرقت بدتر دانسته است. از ایشان سؤال می‌شود آیا شراب‌خواری از زنا و سرقت بدتر است؟ ایشان می‌فرماید: بله زیرا شراب‌خوار هم زنا و دزدی می‌کند و هم آدم می‌کشد و هم نماز را ترک می‌کند. امام علیه السلام می‌فرمود بر سر سفره‌ای که در آن شراب وجود دارد ننشینید. ایشان دائم خمر را به هنگام مرگ و دیدار با خداوند به شخص بت‌پرست تشبیه کرده‌اند. حجر بن عدی پرسید دائم خمر کیست؟ فرمود آن کس که هر وقت شراب بیابد و در دسترس او باشد بنوشد. خوردن شراب از راه دیگری هم می‌تواند انسان را به کام مرگ بکشاند و آن بسته شدن رگ‌های قلب و بطن چپ و راست قلب در اثر زیاد نوشیدن شراب است که جایی برای هوای داخل قلب نمی‌گذارد. در این صورت هوا بیرون می‌آید و این هوا همان جان آدمی است که اگر بیرون آید انسان می‌میرد (جرجانی، ۱۳۸۱: ۱۹۱).

#### تأثیر ورزش بر سلامتی در سیره امام علی علیه السلام

در اثر ورزش و فعالیت مستمر، حرارت غریزی بدن تازه، غذا بهتر پخته و هضم شده، به همه اندام‌های بدن می‌رسد. ورزش، اندام‌ها را سخت و محکم می‌کند. بهترین ورزش، کار کردن است. کارهای جسمانی بدن را قوی می‌کند. امام علی علیه السلام کار کردن را باعث قوی شدن بدن و تنبلی و کاهلی را موجب ضعف جسمانی می‌داند (آمدی، ۱۳۶۶: ۶ / ۴۲۷). امام علیه السلام در دعای کمیل از خداوند می‌خواهد تا اعضا و جوارحش را در راه خدمت به خودش قوی و نیرومند گرداند. ایشان تندرستی و سلامتی را برترین نعمت‌ها می‌داند (همان). یکی از راه‌های تندرستی و سلامتی که با ورزش و کار کردن به وجود می‌آید، خارج شدن فضولات از بدن است. اگر فضولات از بدن خارج نشود باعث عفونت در بدن شده و تب‌های عفونی ایجاد می‌کند. چنانچه در بدن فضله گرم باشد و سببی اتفاقی افتد که از آن سبب، فضله گرم‌تر شود بیماری



«سوء المزاج گرم» به وجود می‌آید. اگر در بدن انسان فضله سرد باشد و علتی به وجود آید و فضله سردتر شود از او بیماری «سوء المزاج سرد» به وجود می‌آید. اگر از این فضله‌ها یکی از جای خویش حرکت کند و به عضوی دیگر درآید بدن ورم کرده بخار آن به دماغ می‌رسد و مزاج دماغ را تباه می‌کند (جرجانی، ۱۳۸۱: ۹۷-۹۲).

امام علیه السلام افزون بر ورزش‌های حرکتی و بدنی به ورزش‌های فکری و اخلاقی نیز اشاره کرده‌است. ایشان در مورد نقش تفریح سالم در زندگی فرمود: «مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه بخش تقسیم کند. زمانی را برای نیایش و عبادت پروردگار و زمانی را برای تأمین هزینه زندگی و زمانی را برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است، اختصاص دهد. خردمند کسی است که در پی سه چیز یعنی کسب حلال برای تأمین زندگی، گام نهادن در راه آخرت و به دست آوردن لذت‌های حلال و تفریحات سالم حرکت کند» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۰).

### تغذیه سالم و بیماری

مزاج، کیفیتی است که در نتیجه کنش و واکنش بین کیفیت‌های متضاد عناصر به وجود می‌آید. وجود کیفیت‌ها در عناصر چهارگانه طبیعت به لحاظ اینکه تماس بیشترین اجزای یک عنصر با بیشترین اجزای عنصر دیگر ممکن بشود و هرگاه یک عنصر با نیروهای خود در عنصر دیگر به کنش و واکنش ادامه دهد از این مجموع کیفیتی که با همه آن عناصر شباهت دارد به وجود می‌آید که به این کیفیت مزاج می‌گویند (ابن سینا، ۱۳۷۰: ۱۹۰).

بنا به عقیده قدما بدن انسان چهار مزاج اصلی دارد که بر چهار خلط یعنی صفرا، خون، سودا و بلغم دور می‌زنند. بر اثر غلبه یکی از اخلاط چهارگانه فوق بر دیگر اخلاط، آدمی صاحب مزاج صفراوی، دموی، سوداوی یا بلغمی می‌شود. این چهارتا را مزاج‌های اصلی می‌گفتند. قدما مزاج صفراوی (مزاج زرد آبی) را گرم و خشک و مزاج خونی (دموی) را گرم و مرطوب و مزاج سوداوی (مالیخولیائی) را سرد و خشک و مزاج بلغمی را سرد و مرطوب می‌دانستند (جرجانی، ۱۳۸۰: ۲۴).

با توجه به این چهار مزاج، بیماری‌ها را می‌توان به چهار نوع بلغمی، صفراوی، سودایی یا دموی تقسیم کرد. اگر انسان به غذاهای تر چون ماهی تازه، تتماج، جغرات ترید و مانند این‌ها گرایش داشته باشد، نشان می‌دهد که در بدن بلغم غلبه پیدا کرده و به بیماری‌های بلغمی دچار خواهد شد. اگر انسان میل به غذاهای شیرین و همچنین شیر تازه داشته باشد نشان می‌دهد که در بدن صفرا غلبه پیدا کرده‌است. در بیماری‌های سودایی گرایش انسان بیشتر

به طرف غذاهای گوشتی است (جرجانی، ۱۳۸۱: ۱۷۴-۱۷۳). مزاج دموی که مزاج گرم و مرطوب است باید غذاهایی که ماهیت تر دارند مصرف شود از این رو خوردن سبزی‌هایی نظیر کاهو از بروز امراض دموی جلوگیری می‌کند (شیرازی، بی تا: ۱۷۱).

### خواص خوراکی‌ها در سیره امام علی علیه السلام

**ماهی:** از نظر اسلام مصرف زیاد ماهی درست نیست. امیرمؤمنان علیه السلام در این باره می‌فرماید: «به خوردن ماهی ادامه ندهید که بدن را لاغر می‌کند». خوردن زیاد ماهی باعث بیماری سل نیز می‌شود. برای همین در اسلام خوردن زیاد آن توصیه نمی‌شود (شیرازی، بی تا: ۷۷).

**عسل:** امام علی علیه السلام درباره عسل می‌فرماید: «هیچ چیز مانند عسل موجب شفای بیمار نخواهد شد» (مجلسی، ۱۳۶۳: ۲۹۲/۶۶).

**آب:** امام علی علیه السلام درباره آب می‌فرماید: «آب سرد حرارت بدن را می‌کاهد، تب را از بین می‌برد». در جای دیگری ایشان می‌فرماید: «آب سرد و آب‌های جوشیده هیچ‌گونه ضرری ندارند، به علاوه دارای منافع نیز هستند». علم نیز این امر را ثابت کرده است و پزشکان امروز پاهای تب‌دار را با آب سرد می‌شویند و بدین وسیله از شدت حرارت می‌کاهند و در مواردی که اسهال شیوع یافته باشد بهترین درمان، مصرف آب است (شیرازی، بی تا: ۸۷). همچنین امام علی علیه السلام فرمود: «آب را باید در چند مرتبه نوشید. بارها ناظر پیامبر اکرم بودم، آن حضرت هرگاه آب می‌آشامید، سه مرتبه در بین آشامیدن نفس می‌کشید و در هر مرتبه که می‌خواست شروع به آشامیدن کنند با نام خدا شروع می‌کرد و بعد از نفس کشیدن **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ** می‌گفت» (مجلسی، ۱۳۶۳: ۴۷۴/۶۶).

**نان سبوس‌دار:** سوید بن غلفه می‌گوید بر علی ابن ابی طالب علیه السلام وارد شدم، دیدم ظرف ماستی در جلو نهاده کمی بوی ترشی از آن استشمام می‌شد و نیز در سفره آن حضرت گرده نانی بود از جو که سبوس‌های درشت آن پیدا بود، نان جوین را با دست می‌شکست و آنها را در میان ظرف ماست می‌انداخت. علی علیه السلام به من تعارف کرد که از غذایش بخورم، گفتم روزه هستم. فضه خدمتگزار خانه علی در گوشه‌ای نشسته بود، به او گفتم: چرا مراعات حال این پیرمرد (امام علی علیه السلام) را نمی‌کنید؟ چرا نان از آرد الک نکرده به او می‌دهید! فضه گفت این دلسوزی را ما قبلاً کرده‌ایم، اما خود آن حضرت دستور داده که نانش از آرد الک نکرده باشد. سپس علی علیه السلام روی به جانب سوید بن غلفه کرد و فرمود: آنچه برای فضه گفتم اینک برای تو می‌گویم: پدر و مادرم فدای رهبر بزرگ اسلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، باد که نانش از آرد الک نکرده بود. صرف نظر از جنبه تقوی و زهد، اگر این غذای امام علی علیه السلام را در هزار و چهارصد سال قبل که سخنی از

ویتامین‌های سبوس و ارزش غذایی آن و نان جو مطرح نبود، مورد بررسی قرار دهیم، عظمت علمی پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام بیشتر و بهتر روشن می‌شود (شیرازی، بی تا: ۹۸-۹۹).

**ماست:** ماست غذایی قابل جذب و مفید است و در تمام مناطق جهان مصرف می‌شود. امام علی علیه السلام ماست را خورش خود قرار می‌داد. ماست هرچند غذای زاهدانه‌ای است ولی اهمیت و قدرت غذایی آن امروز آشکار است (شیرازی، بی تا: ۱۰۲).

**نمک:** مصرف نمک در اسلام بسیار سفارش شده است به طوری که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به امیرمؤمنان علیه السلام درباره نمک فرمود: «غذایت را با نمک شروع کن و با نمک پایان ده زیرا کسی که این دستور را مراعات کند از امراض گوناگون مانند دیوانگی، جذام (خوره) و پیسی مصون خواهد ماند» (شیرازی، بی تا: ۱۱۲).

**سرکه:** در اسلام مصرف سرکه سفارش شده است به طوری که از امام صادق نقل شده: شباهت غذا و خوراک امام علی علیه السلام به رسول خدا صلی الله علیه و آله از همه بیشتر بود، زیرا خودش نان و سرکه و روغن زیتون می‌خورد ولی به مردم نان و گوشت می‌داد (شیرازی، بی تا: ۱۱۲).

**انار:** میوه انار خواص بسیاری دارد و مصرف آن در اسلام بسیار توصیه شده است. شخصی به نام صعصعه در زمانی که امام علی علیه السلام در حال خوردن انار بود به خدمت ایشان رسید، امام مقداری از آن را به او داد و فرمود: «برای آنکه زبان کودکان زودتر باز شود و خوب صحبت کنند به آنها انار بدهید» (مجلسی، ۱۳۶۳: ۶۶/۱۵۵). همچنین امام علیه السلام می‌فرماید: «انار را با پوست بخورد که زردی دندان را از بین می‌برد، بوی بد دهان را نابود می‌کند، غم و غصه را از میان بر می‌دارد» (شیرازی، بی تا: ۱۲۸).

**انگور:** انگور از میوه‌های مغذی و متشکل از پوست، گوشت و دانه است. امام رضا علیه السلام نقل می‌کند که امیرمؤمنان علیه السلام نان را با انگور میل می‌کرد. همچنین از امام علی علیه السلام نقل شده «انگور نان خورش است. میوه است، غذا است و نیز حلوایی شیرین و خوشمزه است». لذا امام علی علیه السلام علاوه بر اینکه انگور را یک میوه می‌داند آن را یک غذا نیز قلمداد می‌کند (شیرازی، بی تا: ۱۴۲).

**سیب و به:** امام علی علیه السلام خوردن سیب و به را موجب پاک شدن معده می‌داند. خوردن به موجب قوت قلب ضعیف و خوش بوکننده معده است و بر سرعت فهم می‌افزاید و همچنین ترسو را شجاع و فرزند را زیبا می‌کند.

**کندر:** جویدن کندر دندان‌ها را محکم و بلغم را زدوده و بوی دهان را از بین می‌برد.

**گلایی:** گلایی قلب را جلا می‌دهد و دردهایش را با اجازه خدا آرام می‌سازد.

**کدو:** کدو بر نیروی حافظه می‌افزاید.

**مویز:** طبق نظر امام علی علیه السلام خوردن بیست و یک عدد مویز سرخ در هر صبح ناشتا هر بیماری و درد به جز مرگ را دفع می‌کند (حرانی، بی تا: ۸۲-۶۸).

**خرما:** خوردن خرما از نظر امام علی علیه السلام باعث شفای بسیاری از بیماری‌ها است (حرانی، بی تا: ۶۸-۸۲). طبق پژوهش‌های صورت گرفته مشخص شده است که در مناطقی که خرما بیشتر مصرف می‌شود میزان ابتلای به سرطان کمتر است؛ زیرا ثابت شده است نقصان منیزیم، زمینه ابتلا به بیماری سرطان است و خرما دارای مقدار زیادی منیزیم است. از این رو اعراب و صحرائشینان با آنکه در فقر غذایی به سر می‌برند به واسطه خوردن خرما چندان به سرطان مبتلا نمی‌شوند (شیرازی، بی تا: ۱۵۲).

**کاسنی:** کاسنی موجب تصفیه خون می‌شود و اثرات سود بخشی روی کبد، کلیه و طحال دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید کاسنی را گرمی بدارید زیرا سبزی بهشتی است.

**کاهو:** کاهو در اسلام گیاهی بسیار مفید شناخته شده است. مهم‌ترین خاصیت آن دراز بین بردن امراض دموی، صاف کردن خون و ایجاد خون تازه است (شیرازی، بی تا: ۱۷۱).

**آویشن:** آویشن از گیاهان شفا بخشی است که برای درمان و معالجه بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. چندان که آن را از گرانبهاترین گیاهان دارویی روی زمین می‌دانند (مجلسی، ۱۳۶۳: ۶۶/۸۸). امام رضا علیه السلام آویشن را تنها داروی امام علی علیه السلام معرفی کرده است. زیرا باعث تقویت معده شده و بلغم را برطرف می‌کند و انسان را از لقوه (کج شدن اجزای صورت) در امان نگه می‌دارد (شیرازی، بی تا: ۱۸۹).

### نتیجه

تغذیه با سلامت جسم و روان رابطه مستقیم دارد. برای تغذیه صحیح باید از ماهیت غذاها و مزاج چهارگانه آگاه بود. هرکدام از این مزاج‌ها دارای طبیعت ویژه‌ای هستند. از این رو انسان باید از غذاهایی استفاده کند که موافق طبع او باشد. در سیره امام علی علیه السلام مطالب مفیدی در مورد طبیعت خوراکی‌ها و طریقه استفاده کردن از آنها مطرح شده است. امام علی علیه السلام در مورد آداب غذا خوردن، ماهیت غذاها و میوه‌ها، بهداشت و نظافت، سفارش‌هایی دارند که قرن‌ها بعد حکیمان و دانشمندانی مانند جرجانی و ابن سینا آنها را تأیید کرده‌اند. این پژوهش نشان می‌دهد بر اساس بیانات امام علی علیه السلام تغذیه سالم و صحیح نیازمند دانستن آداب غذا خوردن، شیوه و اصول آن و زمان بندی درست مصرف غذاها است. رعایت این اصول سبب تعادل مزاج و در نهایت موجب سلامتی جسم و روان و بهبود سبک زندگی خواهد شد.

## منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه (۱۳۹۵)، ترجمه محمد دشتی، قم، موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین علیه السلام.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی (۱۴۰۳)، الخصال، تصحیح علی اکبر فغرای، چ دوم، قم، انتشارات جامعه مدرسین.
- ابن سینا (۱۳۷۰)، قانون در طب، کتاب اول، عبدالرحمن شرفکندی، تهران، سروش.
- اکران، طیبه و مهر ناز گلی (۱۳۹۶)، «سبک تغذیه در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات»، فصلنامه مطالعات قرآنی، شماره ۳۲، زمستان.
- امام رضا علیه السلام (۱۳۸۱)، طب الرضا-طب و بهداشت، ترجمه نصیرالدین امیر صادقی، قم، معراجی.
- آمدی، عبدالواحد تمیمی (۱۳۶۶)، غرر الحکم و درر الکلم، جلد ۶، شرح جمال الدین خوانساری، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- بسطام، عبدالله و حسین (۱۴۱۱)، طب ائمه علیهم السلام، قم، رضی.
- جرجانی، اسماعیل (۱۳۸۰)، ذخیره خوارزمشاهی (کتاب اول و دوم)، تصحیح ممدوحرضا محرری، تهران، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران.
- \_\_\_\_\_ (کتاب سوم)، (۱۳۸۱)، تصحیح ممدوحرضا محرری، تهران، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران.
- حرانی، حسن بن علی ابن شعبه (بی تا)، تحف العقول عن آل الرسول علیهم السلام، دارالکتب اسلامیة، مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان.
- شریعتی، سید صدرالدین، محسن ایمانی و احمد نوروند (۱۳۹۷)، «سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دانشگاه علامه طباطبایی، سال نهم، شماره ۳۳، بهار.
- شیرازی، احمد امین (بی تا)، اسلام پزشکی بی دارو، ناشر چاپی نسل جوان، ناشر دیجیتال: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان.
- غفاری، فرزانه (۱۳۹۳)، «تغذیه سالم از نگاه قرآن»، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۲۲، شماره ۹، بهار.
- کلینی (۱۳۶۲)، الکافی، تهران، اسلامیة.
- مستغفری، ابوالعباس (۱۳۸۱)، طب النبی صلی الله علیه و آله و طب الصادق علیه السلام، قم، مؤمنین.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۳)، بحار الانوار، تهران، اسلامیة.

