

تاکید قرآن و احادیث بر خوردن دو وعده صبحانه و شام

گروه سلامت: «و لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَعِشْيًا: و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند» تاکید قرآنی در سوره مریم بر خوردن وعده ناشتایی و شام است که در احادیث مختلف نیز از واگذاری این دو وعده نهی شده است.

تاریخ: ۲۸ آبان ۱۳۹۲ - ۱۰:۲۰

کد خبر: ۱۳۱۹۴۵۱



تعداد وعده‌های غذایی و نهی از فروگذاری هر یک از آنها در علوم تغذیه امروزی به تحقیق رسیده و حتی آنها که قصد کم کردن وزن و لاغری دارند از حذف هر یک از آنها بازداشته می‌شوند و آیه 62 سوره مریم «و لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَعِشْيًا: و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند» تاکید قرآن بر این واقعیت علمی است که در احادیث مختلف نیز از واگذاری این دو وعده نهی شده است.

امام علی علیه السلام در ضرورت تناول صبحانه و شام می‌فرمایند: هر که جاودانگی می‌خواهد و البته برای غیر خدا جاودانگی‌ای نیست باید چاشت را زود بخورد، شام را دیرتر بخورد(1) و منظور از دیرتر خوردن در این روایت، خوردن پس از تاریک شدن شب است.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: چون نماز صبح را خواندی، پاره نانی بخور تا با آن، دهان خویش را خوشبو سازی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندان‌هایت را استوار سازی، لتهات را استحکام بخشی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نکو سازی.(2)

و در جای دیگر می‌فرمایند: مؤمن را بایسته است که تا غذا نخورده، از خانه بیرون نرود چرا که این کار به او

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با نهی از واگذاری خوردن شام فرموده‌اند: هر چند به خوردن دانه‌ای خرمای خشکیده باشد شام را وانگذارید من بر امت خویش از این، بیم دارم که از واگذارن شام، پیری و در هم شکستگی به سراغشان آید چرا که شام، مایه نیرومندی پیر و جوان است. (3)

به نقل از مفضل بن عمر آمده است که شبی، در حالی که امام صادق علیه السلام شام می‌خورد، برایشان وارد شدم فرمود: «ای مفضل، پیش‌آی و بخور»، گفتم: شام خورده‌ام، فرمود: «پیش‌آی و بخور زیرا مستحب است مرد، هنگامی که به میان سالی درآمد، شب را در حالی بخوابد که غذایی تازه در شکم اوست» من نیز پیش رفتم و خوردم. (4)

امام رضا علیه السلام: مباد که مرد، هنگامی که میان سال می‌شود، خوردن چیزی را در هر شب وا گذارد زیرا این کار، سبب خواب آرام‌تر و بوی خوش‌تر دهان است. (5)

منابع:

(1) الدعوات ، ص 75 ، ح 176 ، الأملی للطوسی ، ص 666 ، ح 1395 ، شرح نهج البلاغة ، ج 19 ، ص 124 کلاهما نحوه ، کنز العمال ، ج 10 ، ص 87 ، ح 28472 عن النزال بن سبرة.

(2) الدعوات ، ص 140 ، ح 352 ، بحار الأنوار ، ج 66 ، ص 345 ، ح 21

(3) المحاسن ، ج 2 ، ص 196 ، ح 1571 عن جابر بن عبد الله ، بحار الأنوار ، ج 66 ، ص 343 ، ح 10

(4) المحاسن ، ج 2 ، ص 197 ، ح 1575 ، بحار الأنوار ، ج 66 ، ص 344 ،

(5) الكافي ، ج 6 ، ص 288 ، ح 4 ، المحاسن ، ج 2 ، ص 198 ، ح 1577 كلاهما عن سعيد بن جناح ، بحار
الأُنوار، ج 66 ، ص 344 ، ح 14. 16