



ORIGINAL ARTICLE

Received: 2019/04/27

Accepted: 2019/06/23

**Conceptualizing the Nutrition Index Derived from the Pyramid of Creating and Maintaining the Health of the Islamic Baroque**

Abbasali Papoush(Ph.D.s)<sup>1</sup>, Akbar Afarinesh Khaki(Ph.D.)<sup>2</sup>, Abolghasem Assi mozneb(Ph.D.)<sup>3</sup>

1.Ph.d. Student Sports Management, Department of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. Corresponding Author : Assistant Professor : Department of Sports Management, sports science, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Iran Email: a.afarinesh@iauyazd.ac.ir [Tel:09131561633](tel:09131561633)

3. Assistant Professor : Department of Quran and Hadith, Yazd Branch, , Islamic Azad University, Yazd, Iran

**Abstract**

Considering the advancement of science and knowledge, we are faced with sedentary life style, which has caused strange changes in human's life and affected their inefficiency. Some of the effective recent factors on human health include food contamination and the wrong culture of food consumption, which causes people to develop diseases that are medically unknown. In this regard, our individuals are at a great health risk because no formal measure has ever been taken to deal with these destructive issues. Therefore, this study was carried out to re-conceptualize the nutrition index of the food pyramid to create and maintain health with an Islamic approach in order to treat the food-borne diseases. This qualitative and library-based research was conducted using the content analysis method to extract and conceptualize the related verses, declarations, traditions, and narratives. Despite the careful and delicate attention of Islam to nutrition and food, many factors have been neglected by Muslims including: temperament, age, gender, season, climate, weather, food diversity, food proportion, food balance, healthy eating, amount of eating, meal distance, place of eating, eating time, eating solvent, tasty, and good foods, prohibited meals, prohibited foods, reasons for prohibition of lunch, and reasons for prohibition of eating fruits after meals. Furthermore, we are faced with new types of incurable diseases that decrease the quality of life and life expectancy. Unfortunately, new scientific findings have not addressed the issue of nutrition appropriately. Based on the results, in order to solve the current problems in nutrition and foods, we need to raise the people's awareness and create a culture of deep attention to Quranic and Islamic recommendations regarding nutrition.

**Keywords:** Conceptualization, Nutrition Index, Health creation and maintenance pyramid, Islamic Approach

**Conflict of interest:** The authors declared that there is no Conflict interest.



**This Paper Should be Cited as:**

Author : Abbasali Papoush, Akbar Afarinesh Khaki, Abolghasem Assi mozneb  
Conceptualizing the Nutrition Index Derived from the Pyramid of  
Creating .....Tolooebehdasht Journal.2019;18(5):55-69.[Persian]



## نومفهوم سازی شاخص تغذیه منبعث از هرم ایجاد و حفظ سلامتی با رویکرد اسلامی

نویسندگان: عباسعلی پاپوش<sup>۱</sup>، اکبر آفرینش<sup>۲</sup>، ابوالقاسم عاصی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه تربیت بدنی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Email: a.afarinesh@iauyazd.ac.ir

تلفن تماس: ۰۹۱۳۱۵۶۱۶۳۳

۳. استادیار گروه معارف، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

## طلوع بهداشت

### چکیده

امروزه با پیشرفت علم و دانش و گسترش فقر حرکتی در جامعه، دگرگونی‌های عجیبی در زندگی انسان‌ها رخ داده و آنها را ناکارآمد نموده است. برخی از این پدیده‌ها شامل آلودگی‌های غذایی و فرهنگ اشتباه مصرف مواد غذایی می‌باشد که این فرهنگ غلط موجبات ابتلاء افراد به انواع بیماری‌ها را فراهم ساخته و حداقل چیزی که این آسیب‌ها نشان می‌دهند، آن است که در برابر تغییرات غیر مطلوب تغذیه‌ای مقاومت و تدبیر جدی لحاظ نشده و روش‌های نامطلوب تغذیه در سبک زندگی مردم مورد توجه قرار گرفته است. بنابراین ضرورت مقوله مذکور نشان می‌دهد که بایستی چاره‌ای اندیشید. لذا این پژوهش به دنبال نومفهوم سازی شاخص تغذیه منبعث از هرم ایجاد و حفظ سلامتی با رویکرد اسلامی برای درمان این ابتلا می‌باشد و با هدف جهت‌دهی الهی و اسلامی شاخص تغذیه که از مهمترین ارکان ایجاد و حفظ سلامتی آحاد مردم می‌باشد، انجام شده است.

پژوهش حاضر به روش تحقیق کیفی، مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای انجام گرفت. در این پژوهش از روش تحلیل محتوا استفاده شد تا مطالب مرتبط با موضوع اعم از آیات، احادیث و روایات و کلام بزرگان استخراج و استنباط گردد.

یافته‌ها حاکی از این است که متاسفانه علیرغم توجهات دقیق و ظریف و جامع که آیات و روایات و توصیه‌های بزرگان اسلامی هم در زمینه اهمیت و توجه به امر تغذیه به منظور ایجاد و حفظ سلامتی و هم راه‌کارهای علمی و دقیقی که به این منظور تبیین داشته‌اند، هنوز شاخص‌های اثرگذاری همچون مزاج، سن، جنسیت افراد، فصل، اقلیم، آب و هوا، تنوع غذا، تناسب غذا، تعادل غذا، روش صحیح خوردن، مقدار خوردن، فاصله وعده‌های غذایی، محل غذا خوردن، زمان غذا خوردن، حلال، طیب و حسن بودن غذا، وعده‌های ممنوعه خوردن غذا، بصورت کلی غذاهای ممنوعه، دلیل ممنوعیت خوردن نهار و دلیل ممنوعیت خوردن میوه بعد از غذا، نزد غالب افراد مغفول مانده و روز به روز بیماری‌های جدید و صعب‌العلاج و نزول سطح کیفی و کمی عمر انسان ملاحظه می‌شود و متاسفانه یافته‌های جدید علمی هم‌انطور که بایسته و شایسته است به مسئله تغذیه نپرداخته است. لذا بر اساس نتایج این پژوهش، بنظر می‌رسد راه برون رفت از معضل مزبور، ارتقاء سطح آگاهی و ایجاد فرهنگ توجه عمیق به توصیه‌های قرآنی و اسلامی در سبک تغذیه مطلوب می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** نومفهوم سازی، شاخص تغذیه، هرم ایجاد و حفظ سلامتی، رویکرد اسلامی

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال هیجدهم

شماره پنجم

آذر و دی ۱۳۹۸

شماره مسلسل: ۷۷

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۰۲



## مقدمه

آفریدگار هستی، تعالی روح و روان انسان را در گرو داشتن جسمی سالم و کارآمد قرار داده است. از همین رو باید توجه به سلامت و قدرت بدن را یکی از وظایف انسان در راه رسیدن به نقطه کمالی دانست که خالق یکتا و قدرتمند برای او رقم زده است. در مسیر رسیدن به این هدف، نخستین گام، آشنایی با علوم انسانی و سازه های مربوطه و دیگر موضوعات مرتبط با آن است. این آشنایی از طریق مطالعه ی منابعی معتبر و قابل اتکا به دست می آید که در حوزه های مورد نظر نگاشته شده باشد. توجه به این نکته کلی که برای پیشرفت مادی و معنوی افراد یک جامعه، به علم و دانش آنها در بالاترین سطوح نیاز است البته برای آن که علم و دانش، پیشرفت و سعادت مادی و معنوی جامعه، هر دو را تامین کند لازم است علم درد و بعد یا در دو جهت رشد نماید، هم در بعد کشف جهان و هم در بعد تعالی بشر. از آنجا که علم به طور مستقیم به تحقیقات و مراکز آموزشی مربوط می شود و این دو منبع بر رشد مادی و معنوی علم و در نتیجه بر پیشرفت مادی و معنوی تاثیر گذار هستند. شایان ذکر است علم در مرحله کشف حقایق بی طرف است، اما در مرحله هدف و کاربرد جهت دار است. اینکه هدف از علم آموزی و توسعه دادن علم چه باشد، الهی باشد یا نباشد، در جهت تعالی بشر باشد یا نباشد و آن علم چه کاربردهایی داشته باشد مربوط به جهت و مفهوم علم است. بنابراین تعالی واقعی انسان زمانی محقق خواهد شد که توجه جامع به رشد خود داشته باشد به عبارتی هم به روح و هم جسم خویش عنایت لازم ملحوظ نماید. لذا انسان که آفریده خدا و خلیفه و امانتدار اوست، برای زندگی و حیاتی آفریده شده که براساس آیه

کریمه قرآن "یا ایها الذین امنوا استجیبوا لله و لرسول اذا دعاکم لما یحییکم" (۱) (ای مومنان ندای خدا و پیامبر را آن گاه که شما را به پیامی حیات بخش می خواند، اجابت کنید). در پیوند های گوناگون خود، خدا محور است و در این زندگی و بندگی، به بدن سالم نیاز دارد و بهره مندی همه جانبه او از سلامتی، اساس فعالیت های وی در زندگی مادی و معنوی است که در زبان پیامبر اسلام از آن به نعمت پنهان و ناشناخته یاد شده است (۲). زیرا یکی از عوامل آرامش زندگی و بندگی خدا، برخورداری از جسم و جان سالم است، از این رو، عقل و نقل، حفظ تندرستی و حفظ نفس را لازم و واجب شمرده اند و روا نمی دارند که انسان حتی هنگام سخت ترین مصیبت و اندوه به عمد به جسم و جان خود آسیب برساند و اضرار به آن را حرام می شمارد (۳).

امروزه مشاهده می شود با پیشرفت علم و دانش و ماشینی شدن جامعه دگرگونی های عجیبی در زندگی انسان ها رخ داده، آن را عوض نموده و در واقع فرهنگ خاصی را به جامعه کنونی بشر تحمیل کرده است در جهان صنعتی امروز، پدیده های فوق العاده عظیمی به وقوع پیوسته و در واقع به جای حاکم شدن نظم و ترتیب در جهان، بی نظمی حاکم شده است و انسان ها ناخواسته در آن حل شده و دنباله رو صنعت و تکنیک حاکم بر جامعه شده اند آنان بدون آن که اراده ای از خود نشان دهند ندانسته و ناخواسته این راه را طی می کنند. برخی از این پدیده ها شامل آلودگی هوا و از دیگر آلودگی های جامعه امروز استفاده از کودهای شیمیایی برای ازدیاد محصولات کشاورزی است زیرا این کودها تعادل مواد معدنی موجود در خاک را به هم می زنند و در نتیجه محصولات به دست آمده موجبات دگرگونی هایی در روابط شیمیایی و بیوشیمیایی بدن را فراهم



تایید کرده اند، به بررسی وضع تغذیه پرداخته می شود غذاهایی که خورده می شود، حاوی آلودگی هایی چون افزودنی ها، آفت کش ها و سموم، آنتی بیوتیک ها، هورمون ها، کودهای شیمیایی و ژنتیکی می باشند.

غرب زدگی و دل باختگی ما در استفاده از پدیده های جدیدی که عمر آن ها در کشور ما به یک قرن هم نمی رسد، حاصل عدم نظارت وضعف قانون و یا حاصل سود آوری شرکت های مواد غذایی است و یا ارمغان علم جدید برای ما است یا عدم بهره برداری ما از علوم دینی و الهی است؟ هرچه باشد، حداقل چیزی که این بحران ها نشان می دهند آن است که در برابر تغییرات تغذیه ای مقاومت و تدبیر جدی ملحوظ نگردیده، و بدون این که تحلیل دقیقی وجود داشته باشد و به ضررها و فواید و اقتضائات سبک جدید تغذیه فکر و عنایت لازم معطوف گردد مورد پذیرش قرار گرفته است. بنابراین خواسته و یا ناخواسته به این وضعیت اسفناک دچار شده، و برای آن باید چاره ای اندیشید لذا این پژوهش به دنبال نومفهوم سازی شاخص تغذیه منبعث از هرم ایجاد و حفظ سلامتی با رویکرد اسلامی برای درمان این ابتلا می باشد.

هدف کاربردی این تحقیق جهت دهی الهی و اسلامی شاخص تغذیه و ایجاد دریچه ای به روی محققان علاقه مندی که قصد دارند غنای ویژه ای به تحقیقات علمی خود با تمسک جویی به دریای بیکران علوم اسلامی و معرفتی دهند و نیز اعلام به آحاد افراد جامعه که اسلام دین کامل و جامع بوده و فرائض و فرامین و توصیه های آن تمام شئون مورد نیاز بشریت را در بر گرفته و وظیفه فرد انسان ها بالاخص اندیشمندان و پژوهشگران است که زمینه های بهره مندی مردم را از این علوم الهی و دینی فراهم

می سازد و این عامل مهمی است در ایجاد انواع بیماری هایی که از نظر پزشکی ناشناخته هستند و از دیگر پدیده های امروزی وجود علمی به نام مهندسی ژنتیک که بنیاد و اساس طبیعی گیاهان را به هم می ریزد و نظام داخلی آن ها را متزلزل می کند و هرچند محصولات حاصل از این علم از نظر ظاهر بسیار زیبا هستند ولی از نظر طعم و مزه و کیفیت ارزش چندانی ندارد و دگرگونی هایی را در بدن انسان موجب می شوند و از دیگر پدیده هایی صنعتی امروز، تولید لوازم آرایشی و مواد شیمیایی از قبیل افشانه های خوش بو کننده و انواع حشره کش ها و سموم دفع آفات نباتی است و در نهایت مهمترین آلودگی ای که انسان با آن مواجه است، آلودگی مواد غذایی است (۴).

وضع تغذیه ما در نیم قرن اخیر، بسیار متحول شده است روی میز غذا خوردن عادت شده است اغلب هنگام غذا خوردن مشغول دیدن تلویزیون هستند، سر سفره ها همیشه سالاد یا دیگر مخلفات وجود دارد، مواد مصرفی ما اغلب پاستوریزه و بسته بندی شده اند، تاریخ مصرف دارند، از فاصله های دور و نزدیک به محل سکونت ما آورده می شوند، گاهی فریز شده هستند و معمولاً نام یک شرکت تجاری را با خود به همراه دارند. بر روی این کالاها یک جدول ارزش غذایی درج شده که میزان کالری و پروتئین و چربی آن را مشخص می کند. غذاهایی که خورده می شود، همه دستکاری شده اند.

گوشت گاو که در سبد ما مصرفی نداشته، اکنون به یکی از مواد غذایی مورد مصرف ما قرار گرفته است. مروری کوتاه بر رسانه ها و اخبار مسئولین وزارت بهداشت، نشان می دهد که در عصر جدید، به ندرت غذای سالم به دست ما می رسد. در اینجا با مرور برخی از آلودگی های غذایی که مسئولین بهداشت آن را



کرده ایم. خلاصه کلام، رعایت نکردن اصول تغذیه، یعنی نا به جا خوردن، اسراف می شود.

تاثیر غذا بر اخلاق و رفتار

تاثیر غذا بر نسل انسان و معنویت و تأثیر آن در شکل گیری فضایل و رذایل اخلاقی بر کسی پوشیده نیست. مردی خدمت پیامبر (ع) آمد و گفت دوست دارم دعایم مستجاب شود، حضرت فرمود: «غذای خود را پاکیزه کن و از هرگونه غذای حرام بپرهیز». از این رو به مؤمنان دستور داده شده که فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند. "یاایهاالذین آمنواکلوا من طیبات ما رزقناکم" (ای مومنان از روزی پاکیزه که به شما داده ایم بخورید) (۱). هم چنین علاوه بر حلال بودن غذا به طیب بودن آن هم سفارش شده است: "یاایها الناس کلوا مما فی الأرض حلالاً طیباً ولا تتبعوا خطوات الشیطان إنه لکم عدو مبین". (ای مردم، از آن چه در زمین است حلال و پاکیزه را بخورید و از گام های شیطان پیروی مکنید که او دشمن آشکار شماست) (۱). غذای حلال و طیب و عدم تبعیت از شیطان را نشان می دهد. امام رضا (ع) در مورد تأثیر تغذیه بر اخلاق و رفتار می فرماید: «بدان که نفوس، تابع مزاج بدن ها می باشند». 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. سلامتی روح، تابع سلامتی تن، تابع غذا و تغذیه سالم است. پس سلامتی روح، تابع غذا و تغذیه سالم می باشد.

اهمیت تغذیه در سلامتی

بسیاری از اصول ضروری برای زندگانی مانند تغییرات فصلی، آلودگی هوا، محیط زندگی و محیط روانی، خارج از اراده و

ساخته و آنها را از مبتلا شدن به مصیبت ها، گرفتاری ها، بیماری ها و بدبختی های ناشی از این بی خبری ها نجات دهند.

اهمیت توجه به غذا در قرآن کریم

در قرآن آیاتی به مسئله تغذیه پرداخته اند که در زیر به برخی از آن ها اشاره می گردد "فلینظر الانسان الی طعامه" (انسان باید به غذای خود بنگرد و در آن تامل نماید) (۱). با توجه به این که این آیه انسان را به توجه و دقت و تامل در غذای خود فرامی خواند، از این آیه فهمیده می شود که انسان باید نکات زیر را در مورد غذایش بداند: انسان باید دقت کند که چه چیزی می خورد؟ این غذا از کجا آمده است؟ و چه سیر تولیدی داشته است و ترکیبات آن چیست؟ آیا از مالی حلال تهیه شده است؟ آیا خمس مال داده شده است؟ چه سود و زیانی به حال بدن دارد؟ به هنگام خوردن، به غذا توجه کند نه چیز دیگر. ذکر این نکته ضروری است که در بعضی از روایات آمده است که انسان باید دقت کند که خوراک فکری او چیست و منابع فکری او کدام اند و چه کسی فکر او را تغذیه می کند. خداوند بین تغذیه کافران و مؤمنان تفاوت قائل شده است. آیه دیگری در قرآن آمده است که در روایات می فرمایند همه طب در این آیه جمع شده است امیرالمومنین (ع) می فرماید: همانا در قرآن آیه ای است که کل طب در آن جمع است (۲). "کلوا و اشربوا و لاتسر فوا انه لایحب المسرفین" بخورید و بیاشامید و در خوردن و آشامیدن زیاده روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده روی می کنند، دوست ندارد (۱). اسراف عبارت است از بیهوده تلف کردن و نا به جا مصرف کردن و زیاده روی در مصرف و هر آن چه مصداق حیف و میل باشد. بنابراین طبق این آیه اگر غذایی را بیش از اندازه لازم بخوریم، (پرخوری کنیم) اسراف



خواست ماست، ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه ریزی است. از آن جا که غذا ماده اولیه خون (صفرا و سودا و دم و بلغم) است و بیماری، حاصل به هم ریختن این چهار خلط است، بنابراین اگر کسی بدون پرهیز در تغذیه، درمان را شروع کند، موفق نخواهد شد. برای شروع کار درمانی، باید از پرهیز شروع کرد، نه دارو، هر مکتب طبی که پرهیز و توجه به غذا را مبنای درمان خود قرار ندهد، ناقص است در روایات به مسئله پرهیز و اهمیت تغذیه در بیماری و درمان بسیار تأکید شده است. به عنوان مثال، روایت شده که «معهده خانه بیماری هاست و پرهیز رأس همه درمان هاست» (۵). حکمای سنتی در شروع کار درمانی، ابتدا از دو جهت به تغذیه می پرداختند. اولاً، بیمار را از مصرف غذاهای مضر پرهیز می دادند. ثانیاً، قبل از شروع تجویز دارو، غذاهای مفید را برای بیمار تجویز می کردند. به عقیده ابن سینا بهترین مکتب پزشکی آن است که به دارو نیاز نداشته باشد. یعنی هرچه مکتب پزشکی بیشتر به دارو نیاز داشته باشد، آن مکتب ضعیف تر است. در این جا خاطر نشان می گردد پزشکی مدرن در درمان قریب به اتفاق بیماری ها (روحی و جسمی) از دارو یا جراحی استفاده می کند. پزشکی مدرن در درمان بیماری ها توجه چندانی به تغذیه ندارد و صرفاً در موارد محدودی چون دیابت و چربی خون پرهیزهایی را تجویز می کند. اگر هم در مواردی تجویزهایی دارد، اصولاً غیر علمی و پس از مدتی نادرستی آن مشخص می شود (۶). نقش پرهیز و غذا در بیماری و درمان، باعث می شود که شخص خود را در سلامتی و درمان خود، مسئول و دخیل بداند و همواره مواظب نوع خوراک خود باشد. نکته مهمی که افراد می بایست مورد عنایت قرار دهند تأثیر آرام و تدریجی غذا بر انسان می باشد.

وقتی صحبت از رعایت اصول حفظ سلامت می شود، برخی افراد می گویند که پس چرا ما سال هاست که بر همین سبک غلط غذا خورده ایم و بیمار نشده ایم. پاسخ این افراد در روایتی از امام رضا(ع) بیان شده است: «به قول برخی از افراد جاهل که می گویند مکرر فلان غذا و شربت را که می گویند مضر است خوردیم و آسیب ندیدیم، پس محتاج به عمل کردن به قول اطبا و مسائل طب نیستیم و همان طور که همیشه شیرینی ها و غذاها را خورده ایم، می خوریم، ولیکن توجه نکن» شخصی که این گونه می گوید، مثل حیوانات شعوری ندارد و نمی تواند مفید را از مضر تشخیص دهد. حکیم «عقلی خراسانی» در مورد تأثیر آرام غذاهای بد بر انسان می گوید: نباید به حرف برخی افراد جاهل قوی المزاج مغرور که امور مضر را انجام می دهند و فوراً ضرر نمی یابند و می گویند ما فلان آب سرد در فلان وقت خوردیم و فلان میوه را با فلان میوه و فلان غذا خوردیم و ضرری ندیدیم توجه کرد؛ اینان از اثرات دراز مدت این مراعات نکردن و تأثیر آن بر روی افراد ضعیف المزاج و پیر غافل اند و تجربه آن ها اعتباری ندارد؛ عقلا و افرادی که طالب سلامتی اند، باید گوش به سخنان این افراد ندهند و عمل به قول حکما و اطبا بکنند (۷).

#### علت نیاز به غذا

همانطور که گفتیم، چون غذا، ماده خام تولید خون می باشد، بنابراین کیفیت و کمیت غذای مصرفی اثر مستقیم بر روی کیفیت و کمیت اخلاط (خون) تولید شده دارد. غذا از دیدگاه اسلام جایگزین آنچه که تحلیل رفته است (۴). بدن انسان از عناصر اربعه و اخلاط (خون) اربعه تشکیل شده و این ها دائماً در حال تغییر و تبدیل و تحلیل و از بین رفتن هستند. پس باید



۲. از طرفی بدن انسان برای هضم یک غذا و تبدیل آن غذا به عضو، به ۹ تا ۱۲ ساعت زمان نیاز دارد؛ غذا در معده ۳ ساعت و در کبد ۳ ساعت و در عروق ۳ ساعت و ۳ ساعت دیگر وقت نیاز دارد تا به عضو تبدیل شود که حدود ۱۲ ساعت می شود.

#### ترک نکردن شام

شب با شکم خالی خوابیدن بسیار مضر است و در احادیث و طب سنتی شدیداً از آن نهی شده است؛ خصوصاً در پیران سنت مسلمانان ما خواب شب با شکم خالی را بسیار بد می داند، زیرا خوابیدن با شکم خالی، سبب از بین رفتن قوت بدن می شود. ترک شام آنقدر مضر است که در مورد آن گفته اند: جوان را پیر می کند و پیران را می کشد. در روایات هم به شدت از خوابیدن با شکم خالی نهی شده است (۸).

#### علت مضر بودن نخوردن شام

به همان دلیلی که نخوردن ناهار مفید است، نخوردن شام مضر است. در شب، گرمی و خون و قوا متوجه باطن بدن هستند و قدرت هضم افزایش می یابد؛ چون طبیعت مدبره بدن بیکار نمی ماند. در صورت شام نخوردن چون چیزی برای هضم نمی یابد، به تحلیل رطوبات اصلی بدن می پردازد.

#### پرهیز از تنوع خواری

یکی از عادات تغذیه ای بد ما، تنوع خواری و خوردن چند نوع غذا با هم و غذا با مخلفات است. نباید غذاهای مختلف را در یک وعده جمع کرد، چون باعث سرگردانی قوه هاضمه می شود و طبیعت مدبره بدن حیران و آشفته می گردد؛ راز اینکه انسان بیشتر از حیوانات بیمار می شود، در همین نکته نهفته است؛ «بیماری حیوانات بسیار کمتر از انسان است و علت آن از نظر

جایگزین و بدل آن ها در بدن تولید شود و آن چیزی جز غذا نیست.

#### نکته ای اساسی در تغذیه و دلیل اهمیت آن

کم خوری مهم ترین و کلیدی ترین نکته برای سلامتی و پرهیز از پرخوری است. مقدار غذا نباید زیاد باشد چون باعث سوء هضم و فساد خون می گردد و خون صالح تولید نمی شود. خون نابه جا می تواند عامل هر بیماری باشد؛ به همین دلیل پرخوری را ام الامراض می نامند. ملاک در کم خوری آن است که تا اشتهای صادق و واقعی به وجود نیامده غذا نخورد، بنابراین اندازه غذا خوردن کاملاً نسبی است و هر فردی متناسب با مزاج خود باید غذا بخورد. علت این که قبل از سیر شدن باید از غذا دست بکشیم، آن است که وقت هضم غذا، حجم غذای معده به علت حرارت افزایش می یابد و فضای خالی را پر می کند.

#### وعده های غذا خوری در طب

دستور به دو وعده خواری در اول روز و اول شب، در نظر حکما هم توضیح داده شده است؛ همه حکما در همه کتب طب سنتی می گویند که صبحانه و شام بخورید و بین آن ها چیزی نخورید (۷). بوعلی سینا در قانون همین نظر را دارد: «در اول روز و اول شب غذا خورده شود از خوردن غذا در نیمه روز پرهیز شود».

#### علت ممنوعیت خوردن غذا در وسط روز

۱. از نظر طب سنتی چون در وسط روز خون و حرارت میل به ظاهر دارد، قوه هاضمه ضعیف است و نمی تواند در غذا تصرف کرده، آن را به طور کامل هضم کند، اما در اول و آخر روز این طور نیست.



می رود، باید آب شلغم خام بخورند. کسی که کار فکری می کند، باید غذاهای قندی مانند عسل و مویز و... باشد.

#### غذای فصل

طبق فرمایش امام صادق (ع) در کتاب توحید مفضل، زمان رسیدن میوه ها بازمان احتیاج بدن هماهنگ بوده و خوردن میوه های غیرفصلی مضر می باشد (۱۰).

#### تدابیر سنین

##### تدبیر طفولیت

مزاج طفولیت، گرم و ترمی باشد و به دلیل این که در سن رشد هستند، بدنشان نیاز به رطوبت بخشی دارد؛ بهترین تغذیه برای اطفال، شیر مادر است. مدت شیرخوارگی نهایتاً تا دو سال است و اگر بیشتر از آن شیر بخورد، باعث کودنی و ضعف هوش طفل می شود.

##### تدبیر جوانان

مزاج جوانی، گرم و خشک می باشد و در این سن باید از غذاها و ادویه جات با مزاج گرم و خشک، تند و تیز (لفل و زنجبیل) و هم چنین غذاهای تلخ و شور پرهیز شود؛ چون همه این ها گرم هستند و باعث غلبه صفرا می شوند.

##### تدبیر میان سالان

مزاج سن میانسالی (سن چهل تا شصت سالگی) سرد و خشک است و سودا در بدن این افراد، غالب و خون آنان غلیظ می شود. بنابراین باید از غذاهایی با مزاج گرم و تر استفاده کنند.

##### تدبیر پیران

در سن پیری (شصت سالگی به بالا) مزاج، سرد می شود. بنابراین تدابیر به کار گرفته شده باید بدن پیران را به سمت گرمی متمایل نماید. افراد پیر مستعد بیماری های بلغمی مانند درد مفاصل و

حکما این است که حیوانات اولاً، کم تر غذا می خورند، ثانیاً، غذایشان متنوع و رنگارنگ نیست (۹). ممکن است کسی بپرسد که آیا یک نوع غذا خوردن باعث نمی شود مواد ضروری بدن تأمین نشود و بدن دچار فقر غذایی گردد؟ جواب: غذای اصلی انسان، حبوبات و در رأس آن نان گندم است و استفاده از نان گندم برای تأمین غذای بدن کافی است.

#### استفاده از محصول بومی در تغذیه صحیح

غذا باید در ارتباط با فصل، اقلیم، شغل، سن و... تغییر کند. طب سنتی همه پدیده ها، بیماری ها، خواص ادویه ها و هم چنین غذاها را در نظام طبایع و امزجه (سردی، گرمی، تری و خشکی) توجیه می کند. در تجویز و تدبیر تغذیه، مزاج افراد، مزاج سنین مختلف، مزاج فصول اربعه و مزاج جنس مذکریا مؤنث را در نظر می گیرند، بنابراین هر منطقه باید غذای مخصوصی داشته باشد که با منطقه دیگر فرق دارد. در هر فصل هم باید با توجه به گرمی و سردی فصلی، غذای خاصی استفاده شود. همه این ها مبتنی بر قانونمندی های طبیعت است. در این نظام پیچیدن یک نسخه برای همه افراد در همه مناطق و در همه فصول جایگاهی ندارد.

#### غذای شغلی

مشاغل مختلف هم باید دستورهای غذایی متفاوتی داشته باشند؛ مثلاً یک کشاورز که در اوج گرمای تابستان و در وسط روز مشغول درو کردن است و مثل آب باران از بدنش عرق می ریزد، نیازمند غذایی است که اولاً، او را خنک کند و ثانیاً، آب ازدست رفته را به بدنش بازگرداند و ثالثاً قوت بدن او را تأمین کند و این غذا چیزی جز دوغ نیست. قالیباف ها چون با مو سروکار دارند و مو با تنفس وارد دهان می شود و با بزاق به معده





نان در فرهنگ اسلامی \_ ایرانی

نان در فرهنگ ما از احترام و قداست بالایی برخوردار بوده و هست. به طوری که به آن قسم می خورند. در روایتی می فرمایند: «بهترین غذای شما نان و بهترین میوه شما انگور است» (۱۱).

ویژگی های نان سالم یک نان سالم و طبیعی که می تواند غذای اصلی انسان باشد، باید صفات زیر را داشته باشد:

۱- گندم آن چاق و رسیده و سفید و تازه باشد. ۲- سبوس آن را به قدر اعتدال جدا کرده باشند. ۳- خمیر آن را خوب سرشته و بگذارند تا خمیر آن برآید. ۴- در تنور معتدل طبخ به اعتدال نموده باشند (۲۰). نان سنگک به دلیل پخت آرام، فقط ویژگی چهارم را دارد. ملاک مهمی که نان باید داشته باشد، سبوس دار بودن آن است که در صورت گرفتن زیاده از حد سبوس آن باعث دیرهضمی، گرفتگی کبد، گرفتگی عروق، سنگ کلیه و یبوست می شود.

تدبیر بعد از غذا

پس از غذا بدن باید آرام باشد و از حرکات و ورزش پرهیز کرد؛ چون برای هضم به گرمی نیاز است و سکون و آرامش باعث جمع شدن گرمی در اطراف معده می شود. بدترین کار پس از غذا، حرکت های سنگین و قوی است. البته چند قدم راه رفتن پس از غذا مفید است، چون باعث می شود غذا در ته معده قرار بگیرد.

نخوردن میوه بعد غذا

خوردن سالادها (کاهو، خیار، گوجه و...) باغذا باعث سوء هضم و بروز مشکلات پوستی، چربی کبد و چربی خون و نفخ می شود. سالادها سرد هستند، در حالی که معده برای هضم به

نفخ و ضعف معده هستند. اعضای اصلی پیران سرد و خشک بوده، ولی رطوبات بلغمی (سرد و تر) در داخل اعضای آن ها زیاد است. در هر حال سردی بر بدن آن ها غالب است با این تفصیل، غذای پیران باید گرم باشد. ماساژ معتدل و ورزش ملایم مثل پیاده روی برای آن ها مفید است.

غذای اصلی انسان

غذاهای اصلی انسان نان گندم و حبوبات (نخود، برنج، ماش، جو و...) است. بعد از حبوبات، گوشت، شیرینی (در حد اعتدال) و نوشیدنی در رتبه بعدی غذای اصلی انسان می باشد. این چهار خانواده غذاهای اصلی بشر را تشکیل می دهند و نباید غذاهای دیگر به صورت روزمره مورد استفاده قرار گیرند و جزء عادات غذایی فرد سالم در بیایند. در سوره عبس، آیات ۲۴ تا ۳۲ که در رابطه با غذای انسان صحبت می شود نیازمندی های بدن انسان را خداوند به ترتیب اولویت بیان می کند، یعنی در ابتدا به پروتئین ها، پس از آن به قندها، چربی ها و در آخر به ویتامین ها اشاره می کند بسی جای شگفتی است که متخصصان علوم تغذیه نیز در مورد اهمیت این چهار مورد به همین شکل معتقدند.

چگونگی نوبت بندی خوردن غذاها

خداوند منان در سوره واقعه در آیات ۱۷ تا ۲۱ روش مصرف مواد غذایی را تبیین می فرماید بدین سان که انسان می بایست ابتدا مایعات و سپس میوه ها و بعد از آن گوشت ها را مصرف نماید. بنابراین از این آیات به این نکات ارزشمند پی خواهیم برد که انسان به دلیل ویژگی های آفرینشی خود مجاز نیست مثلاً بر روی گوشت میوه مصرف نماید و عدم رعایت این روش مصرف قطعاً جسم انسان را بیمار خواهد نمود.



خوبی است و حتماً باید با فلفل و خرما و دیگر ادویه خورده شود.

گوشت گوسفند: گوشت گوسفند بهترین گوشت ها می باشد. در روایتی در جواب کسی که خانواده اش به دلیلی گوشت گوسفند نمی خوردند، فرمودند: «اگر چیزی در نزد خداوند از گوسفند گرامی تر بود، آن را به اسماعیل فدیة می کرد» (۸). طبع آن گرم و تر و سریع الهضم و خون ساز و تولیدکننده خون متین، مقوی، چاق کننده بدن و موافق ترین گوشت برای بدن انسان است.

گوشت شتر: در مورد شتر فرموده اند: «شتر را جز مؤمن نمی خورد» (۱۳).

«بر شما باد خوردن گوشت شتر زیرا این گوشت را تنها مؤمنان مخالف یهود می خورند» (۱۴).

گوشت مرغ: گوشت مرغ هم گوشتی سریع الهضم و خون ساز است؛ باید از گوشت مرغی خورده شود که در هوای آزاد بزرگ شده باشد (۱۵).

مزاج شش مزه مهم (۶).

با این حساب، مزاج سرکه و پرتقال و انار و کیوی سرد است و هرچه ترشی آن ها بیشتر باشد، سردترند و هرچه به سمت شیرینی میل کنند، سردی آن ها کمتر می شود. مزاج همه ادویه های تند مانند زنجبیل و فلفل و خولنجان و آویشن و زیره گرم است. ادویه ای مانند گل گاوزبان و پونه و بادرنجبویه چون خیلی تند نیستند، گرمی زیادی ندارند. وسط هندوانه گرمتر از اطراف آن است و هرچه به پوست آن نزدیک می شویم، چون شیرینی کمتر می شود، سردی بیشتری شود؛ همچنین ته خیار به علت تلخی گرم تر از سر خیار است.

گرمی نیاز دارد. در سر سفره های سنتی ما سبزی هایی وجود داشت که اغلب گرم بودند و هضم را تقویت می کردند. در روایات به خوردن سبزی سفارش شده است و آن را زینت سفره دانسته اند (۱۲).

انواع گوشت ها

در طب اسلامی-سنتی برخی غذاها مفید و اعلی و کم عارضه هستند و برخی مضر و پست و پر عارضه. در این میان، نان گندم و نخود و برنج و گوشت گوسفند و شتر، غذاهای اشرف هستند. غذاهای اعلی را می توان مداوم مصرف کرد، اما غذاهای پست مانند گوشت گاو را باید بسیار کم مصرف کرد. در احادیث به خوردن گوشت گوسفند و شتر سفارش شده و از آن ها به عنوان گوشت های مفید و صالح یاد شده است و خوردن گوشت گاو، مذمت شده است و آن را معادل و برابر با مرض و بیماری دانسته اند؛ در مورد گاو فرموده اند: «شیر گاو دوا است و روغنش شفا و گوشتش مرض است» (۸). گوشت گاو مرض است. این در حالی است که در تغذیه مرسوم و جدید، گوشت گاو به علت نداشتن چربی بهترین گوشت معرفی می شود در روایتی فرموده اند: در هر هفته، یک بار گوشت بخورید و خود و فرزندانتان را بدان عادت ندهید؛ زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می گردد. هم چنین آنان را بیش از چهل روز از آن محروم مدارید؛ زیرا که آنان را بد خوی می کند.

ماهی: خداوند در قرآن یکی از حکمت های رام شدن دریا برای انسان را خوردن گوشت تازه بیان کرده است: "و هو الذی سخر البحر للتأکل و لئلا یملأ لحمها طریاً" (اوست که دریا را مسخر کرد تا از آن گوشت تازه بخورید) (۱). ماهی غذایی سریع الهضم است، اما سردی اش بالاست. به همین دلیل برای تابستان غذای



معمولاً هر مزه از کیفیت خاصی برخوردار است. بادانستن طبع هر مزه، می توانید مزاج بسیاری از مواد غذایی را پیش بینی کنید.

مزه	ترش	تلخ	شیرین	شور	تند	بی مزه	گس مزه
کیفیت	سرد و تر	گرم و خشک	معتدل متمایل	گرم و خشک	گرم و خشک	سرد و تر	سرد و خشک
			به گرمی				

#### تواضع در نشستن

تواضع یکی از اخلاق های اسلامی است که در سفره هم دنبال می شود؛ مانند بندگان نشستن و مانند بندگان خوردن در سفره که سنت و مورد تأکید رسول الله (ص) بوده است، به خاطر تواضع است. در روایات از تکیه دادن و چهار زانو نشستن و راه رفتن هنگام غذا نهی شده است، امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «چون کسی به خوردن طعام می نشیند، مانند بندگان بنشیند (یعنی دو زانو) و بر زمین غذا بخورد و پا را روی پا نیندازد و چهار زانو نشیند که خداوند این گونه نشستن را دوست ندارد» (۱۴).

#### ته مانده های سفره

در نگاه یک مسلمان، برخلاف تصور رایج، ته مانده های سفره زباله نیست، جمع کردن و خوردن ته مانده سفره هم پاداش زیادی دارد. برای کسی که با آن اراده شفا کند، شفا دهنده هر دردی است و باعث رفع فقر و افزایش اولاد است (۱۷).

#### غذا خوردن با دست

در روایات آمده که «نه تنها با دست غذا بخورید، بلکه پس از غذا تک تک انگشتان را بلیسید، سپس آنها را بشوید». غذا خوردن با دست مستحب است و شستن دستها قبل از غذا و لیسیدن آنها بعد از غذا، فقر را بین می برد (۸، ۱۱، ۱۶).

خوردن غذا در حال جنابت مکروه است، زیرا باعث فقر و برص است و با شستن دو دست و مضمضه با آب کراهت کمتر می شود و بهتر از آن، وضو گرفتن است (۱۷). مستحب است غذا را با نمک یا سرکه شروع کند و به یکی از آن ها ختم کند و یا با نمک شروع کند و به سرکه ختم کند؛ زیرا هر کسی طعامش را با نمک شروع کند، از ۷۲ نوع بلا که از آن جمله دیوانگی و جذام و برص می باشد رهایی می یابد (۱۷). در حال اختیار مستحب است با دست راست بخورد (۱۳). مستحب است لقمه را کوچک بردارد و زیاد بجود و به روی مردم کمتر نگاه کند (۸). حضرت امیرمؤمنان (ع) به امام حسن (ع) فرمودند: اگر چهار کار را انجام دهی، از طیبی نیازی می شوی: تا گرسنه نشدی، بر سفره مشین و درحالی که اشتهای داری، از سفره برخیز و بسیار طعام را بجو و هرگاه اراده خواب کردی، به تخیلی گاه برو که اگر بول یا غائطی داشته باشی، تخلیه کنی (۱۸). حضرت صادق (ع) فرموده: هر کس به مؤمنی لقمه حلوائی تعارف نماید، حضرت حق تلخی روز قیامت را از او بردارد (۱۹). فوت کردن در طعام و شراب برای سرد کردن در غیر حال ضرورت و عجله مکروه است خصوصاً هنگامی که کسی حاضر باشد و باعث شود میل او به غذا از بین برود (۸). مستحب است بعد از غذا خوردن برای صاحب آن دعا کند (۱۳).



مقدار خوردن آب: طبیعت بدن بهترین راهنما برای نیازهای بدن است. انسان صفراوی به طور طبیعی تشنگی اش بالاست و در روز ممکن است بیشتر از هشت لیوان هم بخورد، درحالی که فرد بلغمی به دلیل سردی مزاجش، ممکن است کمتر از دو لیوان بخورد، بنابراین تجویز ۷-۸ لیوان برای همه افراد، باطل و بی‌مناسبت و خوردن این اندازه آب برای کسی که سردمزاج است و بد نش طالب آب نیست، مضر است و او را بدحال می‌کند طبیعت بدن نیاز خود به آب را بهتر می‌فهمد و نیازی به تحمیل آب بیشتر به آن نیست.

بهترین آب: بهترین آب ها آبی است که در لطافت، سبکی، صفا، شیرینی و گوارایی بر دیگر آب ها برتری داشته باشد و سریع از معده خارج شود، از دیگر نشانه های آب خوب آن است که زودتر قبول سردی و گرمی کند و غذا در آن زودتر پخته شود و نوشنده آن احساس سنگینی نکند بهترین آب که دارای ویژگی های مذکور است آب باران بهاری.

آب جوش: آب جوش بسیار گرم (به طوری که دهان را نسوزاند) از بین برنده بادهاست و جهت مالیخولیا و سردرد سرد و جوش های حلق و زخم های سینه و ریه و اغتسال معده و رفع تشنگی بلغمی و سوداوی (نوعی تشنگی کاذب که فرد هر چه آب می خورد، سیر نمی شود) و پاک کردن معده و تسکین درد و خارش بدن مفید است.

آب یخ و سرد: آب یخ و آب تگری و برف، برای افراد جوان گرم مزاج قوی البینه که مزاج دموی و عضلات درشت دارند، مفید است و برای دیگر افراد بسیار مضر است. یکی از مضرترین موادی که در سبد غذایی ما در این نیم قرن اخیر به برکت یخچال ها و فریزرها آمده است! آب سرد و یخ و مواد شبیه آن

مانند بستنی و... است. آب بسیار سرد (مانند آب یخ و برف و یا آبی که در آن یخ انداخته باشند) بسیار مضر است؛ آب سرد و یخ عموماً خاموش کننده حرارت غریزی و ضعیف کننده عصب هاست. (سکته و فلج و اماسی و لقوه و پارکینسون از سردی عصب است) و باعث سردرد سرد و گرفتگی عروق و سنگ کلیه و کیسه صفرا و ضعف مغز و سینه و معده و روده و بیماری های صعب العلاج کبدی و قولنج و ضعف میل جنسی و باعث سستی و استرخاء و رعشه (لرزش) و تحریک خلط گلو و نزلات، که ام الامراضی است.

اوقات ممنوعه نوشیدن آب

آشامیدن آب وسط غذا ممنوع است، هم چنین فوری بعد از آن، خصوصاً افرادی که آروغ دارند و معده آن ها ضعیف است و نفخ شکم دارند؛ زیرا غذا برای هضم نیاز به گرمی دارد و خوردن آب، خصوصاً آب سرد باعث نقص هضم می شود. علاوه بر آب همه نوشیدنی های سرد مانند نوشابه و شربت ها همراه غذا هضم را ناقص می کند.

ناشتا آشامیدن آب خصوصاً اگر سرد باشد، باعث خاموشی حرارت اصلی و غریزی بدن است. چون در آن هنگام معده خالی است و آب را سریعاً جذب می کند و به کبد و قلب و مغز می رساند.

بعد از ورزش زیاد و خسته کننده نیز مضر است، چون اعضا پس از ورزش گرم هستند و آب را فوراً از معده جذب می کنند و ضررهای ناشتا آشامیدن را دارد.

بعد از جماع نیز همین طور است، در جماع بدن گرم می شود. بعد از حمام گرم، چون به سبب حمام اعضاء باز و منبسط می گردند و آب را به سرعت قبول کرده و جذب می کنند و از



- سرپا آب خوردن در شب مکروه است. (رساله توضیح المسائل، مستحبات نوشیدن آب). آب را به سه نفس بخورد در هر دفعه «بسم الله» گفته و مابین هردو نفس، حمدالهی نماید، پس حضرت حق - جلی شانه - بهشت را بر او واجب نماید (۱۳). بعد از خوردن آب مستحب است سیدالشهدا را یاد کند و بر قاتلان او لعنت بفرستد زیرا هرکس چنین کند صد هزار حسنه در نامه ی عمل او نوشته شود و صد هزار گناه محو می شود و درجه او صد هزار بالاتر می رود و مثل کسی می شود که هزار بنده را آزاد کرده و روز قیامت، خوشحال محشور می شود.

- خوردن آب بارانی که به زمین نرسیده و در ظرفی گرفته شود، مستحب است که آن باطن بدن را پاک می کند و مرض ها را دفع می کند. خاصه اگر هفتاد مرتبه حمد و توحید و معوذتین را خوانده، به آن بدمند. هم چنین روایتی در مفاتیح الجنان در مورد آب نیشان (۲۴ فروردین تا ۲۴ اردیبهشت) وجود دارد (۲۳، ۱۶۸).

### بحث و نتیجه گیری

علاوه بر برخی از نکات به ظاهر مهمی که در تغذیه مدرن مشاهده گردیده است، متاسفانه مشاهده می شود که نرخ و میزان سلامتی انسانها روز به روز با سرعت زیادی رو به افول و نزول می رود. بنابراین می بایست به هر نحوی از انحاء که شده میزان آگاهی افراد را نسبت به فرامین و توصیه های سلامت بخش واقعی و حقیقی ارتقاء بخشید، راه درمان بسیاری از ابتلائات و بیماری ها و مصیبت های روحی و جسمی که گریبان گیر انسانها شده است را پیدا نمود و نکته دقیق و ظریف در رسیدن به این مهم، دست یابی به اطلاعات غنی است که به دور از هرگونه انتفاع اقتصادی، سیاسی گروهی خاص و تنها با هدف ایجاد و ارتقاء سلامت انسانها حاصل شود. بنابراین با کاوشی دقیق و

این رو همانند ناشتا نوشیدن، باعث سردی بدن و خاموشی حرارت غریزی و کاهش عمر می شود.

در بین خواب و بعد از آن نیز علاوه بر ضررهای بالا، اکثر امراض مغزی مانند رعشه، کودنی، فراموشی و استرخا (ام اس) را به دنبال دارد.

آشامیدن آب پس از خوردن میوه ها بسیار مضر است، خصوصاً اگر میوه ها تازه و مرطوب باشند؛ باید تا موقعی که خربزه و هندوانه و خیار و زردآلو و انگور در معده است، آب نیاشامید.

اصول و آداب آشامیدن

۱. آب را باید به یک نفس و با سرعت تمام نوشند، بلکه به تدریج و به سه نفس بنوشند و هوای بازدم را در ظرف آب ندمند تا بخار نفس به آن نرسد.

۲. در حالات غیرعادی مانند خوابیده و یا بر روی یا پهلو افتاده و یا خم گشته و یا گردن را کج کرده آب ننوشند.

۳. آشامیدن آب از ظرف سرتنگ نهی شده است؛ متأسفانه جام های قدیم به لیوان و لیوان به بطری های درب تنگ و آن هم به نی تبدیل شد. بهترین ظروف جهت آشامیدن آب، پیاله یا کاسه ای چینی و یا قدح سفالی صاف پاکیزه است که سر آن باز باشد و هر چه در آن است، نمایان باشد.

۴. آب خوردن به طریقی که سر را بلند کرده و دهان را باز کرده آب را از دور بر آن بریزد و فرو برند، بسیار مضر و باعث بیماری های ریه است، بلکه باید لب را به ظرف آب گذارند و آب بنوشند (۲۲-۲۰).

- کم خوردن آب به اندازه ای که ممکن است، مستحب است، بلکه زیاد آب خوردن مکروه است (۱۳).



علمی در منابع اسلامی می توان به این اطلاعات ضروری و بلندای این منبع غنی دست یافت.

با عنایت به مطالب این مقاله به این مهم پی خواهید برد که علم بشر در زمینه های فراوانی دارای محدودیت است و معلومات آنها در برابر مجهولاتشان، همچون قطره ای در برابر دریاست. انسان ها همان گونه که در قوانین تکوینی خداوند، از اسرار آفرینش همه اشیاء با خبر نیستند که چیز پرخاصیتی را بنظر بی خاصیت می شمرند درحالی که پیشرفت علوم گاه فواید مهم آن را آشکار می کند. در قوانین تشریحی نیز بسیاری از مصالح و مفاسد را نمی دانند از این رو ممکن است بر اساس این آیه قرآن که می فرماید: (عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ. شاید چیزی را ناخوشایند بدانید در حالی که آن برای شما نیکوست، و شاید چیزی را دوست بدانید در حالی که آن برای شما شر است خداوند می داند و شما نمی دانید) (۲۱۶، بقره).

چیزی را ناخوشایند دارند، در حالی که سلامت و سعادت آن ها در آن است. مانند کم خوری و غیره و یا از چیزی خشنود باشند، درحالی که بیماری و بدبختی آن ها در آن است مانند خوردن گوشت خوک، مردار و غیره.

لذا آن ها با توجه به علم محدود خود در برابر علم بی پایان خداوند نباید در برابر فرامین، احکام و توصیه های الهی روی درهم کشند، بلکه باید بدانند خدای رحمان و رحیم اگر احکام سختی چون روزه داری را تشریح کرده، به سود آن هاست. توجه به این حقیقت، درک و دید او را از محیط های محدود فراتر می برد و به نامحدود یعنی علم بی پایان خدا پیوند می دهد (۱).

لذا در عصر و زمان حاضر مشاهده می شود که بسیاری از ضرورت های تغذیه ای که دامنه تاثیر گذاری آن ها، همه ابعاد زندگی بشریت را چون ابعاد جسمانی، روانی، روحانی، اجتماعی، عاطفی و اقتصادی را در بر می گیرد به صورت تعمدی و یا غیر تعمدی مغفول مانده است و این غفلت، تاثیرات کوبنده خود را بر پیکره سلامتی آحاد مردم اجتماع داشته و عمر و سطح کمی و کیفی زندگی آن ها را به مخاطره افکنده است. مثلا یکی از چهار توصیه امام علی علیه السلام به امام حسن مجتبی علیه السلام در رابطه با ایجاد و حفظ سلامتی این است که به هنگام خوردن غذا، لقمه های غذا را کوچک برداشته، کاملاً جویده و سپس قورت داده شود. جالب توجه اینکه یافته های جدید علمی ثابت کرده اند که با کامل جویدن غذا سه آنزیم مهم به نام های پتیلین که مواد نشاسته ای را هضم می کند و موسین که ماده لزج و لعابی است که توسط غدد بزاقی و زیر فکی و زیر زبانی ترشح می شود و غذا را لزج کرده تا به راحتی از مری عبور کرده علاوه بر این جداره های داخلی معده را موسین اندود و لعاب اندود می کند، ترشح می شود؛ تا اسید معده به جدار آن نفوذ نکند و مقاومت معده را نسبت به اسید افزایش دهد (اسید معده، اسید کلریدریک بسیار قوی است) و موسین با آن مقابله می کند و آنزیم لیزوزیم که ماده ای ضد عفونی کننده که موجب هضم پروتئین ها ی غشاء باکتری های دردهان می شود، که این ترشحات می تواند بسیاری از مشکلات هضم و جذب غذا را مرتفع نماید ولیکن با اندکی توجه دریافت می شود که امروزه افراد زیادی، رعایت این نکته مهم تغذیه ای را ننموده و با سریع خوردن غذا از دریافت مقدار مورد نیاز این سه آنزیم مهم محروم مانده، لذا دچار پیامد های



سوسیس و کالباس و غذاهای فراریخته و پخته شده با مایکروفرها و غذاهای مانده و فریز شده می باشد که این مهم نیز در جامعه کنونی مغفول مانده است و یا عدم توجه به مصرف میوه های فصل که این موضوع نیز موجبات بیماری افراد را فراهم ساخته است.

مثلا نباید در فصل زمستان غذاهای سرد مزاج مانند کاهو، هندوانه، خیار و غیره را مصرف نمود، چرا که فرد را در معرض سرماخوردگی قرار خواهد داد یا عدم توجه به رعایت نکات مهمی چون زمانهای ممنوعه نوشیدن آب، مخصوصا آب خنک مانند نوشیدن آب بلافاصله بعد از خوردن غذا یا بیرون آمدن از حمام آب گرم یا پس از جماع یا ورزش که این مهم نیز یکی از دلایل ابتلا افراد به بیماری می باشد و موارد بسیار دیگری که به شکل بسیار دقیق و کامل از سوی قرآن و ائمه معصومین علیهم السلام در رابطه با تغذیه سالم و نکات پیرامونی و مربوط به آن برای بشر تبیین گردیده است مثلا بیش از ۳۰۰ آیه قرآن و بیش از ۱۱ هزار روایت از ائمه طاهرین در رابطه با تغذیه وجود دارد. لذا امید است که این موجز به عنوان جهت دهی الهی و دینی برای بهره برداری از دریای بیکران علوم اسلامی مفید فایده واقع شود و صاحبان اندیشه و محققین گرانقدر با تمسک به علم لایتنهای الهی، اطلاعات کاربردی، اساسی و مورد نیاز بشریت را استخراج و در اختیار آنها قرار دهند.

### تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می دارند که در این تحقیق هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از اساتید و تمام کسانی که در این پژوهش بنده را

ناشی از آن، که آسیب دیدگی سیستم گوارشی است، می شوند و جالب تر اینکه امام علی علیه السلام می فرمایند معده خانه همه بیماری هاست و افراد با عدم توجه به این مهم خود را در معرض انواع بیماری ها قرار می دهند یا در مبحث روش صحیح نوشیدن آب، متاسفانه مشاهده می گردد که غالب افراد به دلیل عدم رعایت این نکته مهم، با نوشیدن آب به یکباره با یک نفس مخصوصا آب سرد، موجبات مبتلا شدن به مشکلات معده ای و کبدی مخصوصا کبد چرب را برای خود فراهم می سازند.

همچنین، نوشیدن آب بصورت ایستاده در شب نیز همین بیماری را باعث خواهد شد.

در موضوع تقدم و تاخر خوردن غذاها، مشاهده می شود که در مهمانی ها بعد از میل نمودن غذا، اکثرا نوبت به پذیرایی میوه می شود که براساس توصیه های قرآن مجید در سوره واقعه و یافته های جدید علمی مصرف میوه، می بایست قبل از غذا صورت پذیرد در غیر این صورت موجبات به هم ریختگی هضم را فراهم و معده فرد را آسیب زده و او را بیمار خواهد ساخت و یا در بحث مصرف میوه های بومی و ضرورت مصرف میوه هر اقلیمی برای افراد بومی همان منطقه روایات زیادی از ائمه معصومین علیهم السلام مشاهده می شود که رعایت این مهم جدا از، برخوردار نمودن افراد به سلامتی، گامی به سوی عملیاتی نمودن اقتصاد مقاومتی نیز می باشد. در رابطه با اصل پیشگیری که روایات زیادی در این خصوص وارد شده است، مثلا امام علی علیه السلام می فرمایند دفع بهتر از رفع است به عبارتی پیشگیری بهتر از درمان می باشد. در بحث تغذیه نیز یکی از ارکان مهم آن پیشگیری و عدم مصرف غذاهای ممنوعه چون فست فودها، سس ها، رب ها، کنسروها و کمپودها و انواع



یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می شود.

## References

- 1-The Qur'an and the description of the selected verses, translated by Makarem Shirazi Nasser).  
Oswah Publication, Third Edition, 2010.[Persian].
- 2-Nahj al-Balaghah.[Persian]
- 3- Kermani, Obesity and Skinny.The publication of forgiveness.1995:20-21.[Persian]
- 4- Khodadadi J. "Fifteen Days to Health" (Revising Quranic Verses on Human Nutrition),  
Research and Publishing Office, Suhrawardi. 2004.[Persian]
- 5- Mohammadi Ray Shahri M.Encyclopedia of Medical Awadis, 6<sup>th</sup> Printing, Dar al-Hadith,  
Qom, 2006.[Persian]
- 6- Aghili Khorasani MH. Aladvia (New Content), Tehran University of Medical Sciences,  
2011.[Persian]
- 7- Aghili Khorasani M H.Summary of Al-Hikmah, Ismailis, Qom.2006.[Persian]
- 8- Haramalli Vimizai Nouri, Waseel al-Shi'a and Mastrath; Islamic Book Publications, Qom.2000  
.[Persian]
- 9-Shahmardan Ibn al-Khayir.Jahanpour Culture, Nahat Allee Alaei, Institute for Cultural Studies  
and Research, Tehran.1983.[Persian]
- 10-Majlesi M, Motazal Bin Umar, Tohid Mofadal, Ministry of Culture and Islamic Studies, Tehran,  
2000.[Persian]
- 11- Majlesi MB, Baharalanavar, Wafa Publications, Beirut. 1983.[Persian]
- 12-Al-Tusi, Mohammad bin al-H, Sheikh al-Taiefah, al-Amali, 1<sup>st</sup> edition, Qom Dar al-Sithafah,  
1993.[Persian]
- 13-Al-Barqi, Ahmadbn Mohammad bin Khalid, Al-Mohsen, second edition, Qom, Dar al-Kabul al-  
Islam, 1992.[Persian]
- 14-Al-Tasbi, Hossein ebn ali-Fadl ebn ali H, Makarem alaKhlaq.4<sup>th</sup> edition, Qom: Sharif Razi;1991  
.[Persian]
- 15- Gilani M K, Hygiene.Tehran:Naseri Al-Maie ;2008.[Persian]
- 16- Majlesi M B, Heliya al-Mutaqin Asr, Qom.2001.[Persian]
- 17-Soghat Al-Islam Al-Kellini, Mohammad bin Jacob al-Razi, al-Kafi, Tehran, Fardakalk al-  
Islamiyah.1987.[Persian].





- 18-Al-Sheikh al-Dawqah, Mohammed bin Ali bin Bawbayeri al-Qomi, Allah, Correction, A A Ghaffari, Second edition, Qom, Society of Teachers publications.1983.[Persian].
- 19-Sheikh al-Saduq, Muhammad ebn Ali ibn Bawbayeri al-Qami, Tawab al-waqib al-Amal, 2<sup>nd</sup>Qom: Sharif Razi;1985.[Persian]
- 20-Avicenna H. Law, Sharfkandi translation. Soroush;Tehran:2010.[Persian]
- 21- Jorjani S, Mostafavi J, Kharazmashahi Reserve, National Society for Contemporary Art, Tehran, 1973.[Persian].
- 22-Jarjani S, Alaghrisad-e Tabaye Valmbahth al-Alaeba, {translation} Hasan Tabsat, University of Tehran.2005.[Persian].
- 23- Mamaghani A, Seraj al-Shi'a, Rasalat Yaghoobi Publications, Qom, 2009.[Persian]