

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول تغذیه از منظر اسلامی

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ :

الْمَعِدَةُ يَبْتَ كُلُّ دَاءٍ الْحَمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ

(بحار الانوار، ج 14 و اركان الاسلام، ص 108)

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمودند:

«**معدده** مرکز و خانه هر **دردی** است، و **پرهیز** و اجتناب (از غذاهای نامناسب و زیاد خوری) اساس و راس هر **داروی** شفابخش است»

اصل مهم در تغذیه:

۱. کم خوردن و خوردن هنگام گرسنگی و دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل

۲. خوردن غذای حلال و بدون شبهه



پرهیز از لقمه شبه ناک







تمیلا

عنوان:

اثر لقمه حلال و حرام

فان
دکن

حدیثی از امام علی (علیه السلام):

لَا تَجْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِيَّاكَ وَأَنْتَ جَائِعٌ
وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِيَّاكَ وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ

ری شهری، موسوعه الاحادیث الطبیه، قم، دار الحدیث، 1425 ق، ج 2، ص 443.

**تا گرسنه نشدی غذا نخور و قبل از
اینکه سیر شوی دست از غذا بکش**

فِي وَصِيَّتِهِ لِابْنِهِ الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: يَا بُنَيَّ، أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ
خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ؟ فَقَالَ: بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ،
قَالَ: لَا تَحْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ، وَلَا تَقُمْ عَنِ
الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ، وَجُودِ الْمَضْغَ، وَإِذَا نُمْتَ فَأَعْرِضْ
نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ، فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ.

امام علی علیه السلام در سفارشی به فرزند خود حسن علیه السلام،
فرمود:

**فرزندم ! چهار نکته به تو پیاموزم که با رعایت آنها از طبّ بی‌نیاز
شوی ؟**

**تا گرسنه نشده‌ای غذا نخور و هنوز اشتها داری از غذا دست بکش
و جویدن غذا را به خوبی رعایت کن و قبل از خوابیدن قضای
حاجت کن**

اگر این نکات را رعایت کنی، از مراجعه به طبیب بی‌نیاز می‌شوی

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

انسان باید به غذای خویش
(و آفرینش آن) بنگرد!

وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدَوْا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ
فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِيِينَ ﴿٦٥﴾

به طور قطع از حال کسانی از شما، که در روز شنبه نافرمانی و گناه کردند، آگاه شده‌اید! ما به آنها گفتیم: «به صورت بوزینه‌هایی طردشده درآیید!»

فَجَعَلْنَاهَا نَكَالًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهَا وَمَا خَلْفَهَا وَ
مَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٦٦﴾

ما این کیفر را درس عبرتی برای مردم آن زمان و نسلهای بعد از آنان، و پند و اندرزی برای پرهیزکاران قرار دادیم.

إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ
 تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَ
 يَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴿١٢﴾

خداوند کسانی را که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند وارد باغهایی از بهشت می کند که نهرها از زیر (درختانش) جاری است؛ در حالی که کافران از متاع زودگذر دنیا بهره می گیرند و همچون چهارپایان می خورند، و سرانجام آتش دوزخ جایگاه آنهاست!

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ
 قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَ
 لَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا

به یقین ، گروه بسیاری از جن و انس را برای دوزخ آفریدیم؛ آنها دلها [عقلها] یی دارند
 که با آن (اندیشه نمی کنند، و) نمی فهمند؛ و چشمانی که با آن نمی بینند؛ و گوشهایی
 که با آن نمی شنوند؛

أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ
الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

آنها همچون چهارپایانند؛ بلکه گمراهتر! اینان همان غافلانند (چرا که با داشتن همه گونه امکانات هدایت، باز هم گمراهند)!

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ
اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لَإِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمتهای پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم،
بخورید و شکر خدا را بجا آورید؛ اگر او را پرستش می‌کنید!

فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ﴿٣﴾

پس (به شکرانه این نعمت بزرگ) باید پروردگار این خانه را عبادت کنند،

الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ﴿٤﴾

همان کس که آنها را از گرسنگی نجات داد
و از ترس و ناامنی ایمن ساخت.

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي
بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾

ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم.

وَكَذَلِكَ بَعَثْنَا هُمُ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ
 مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا
 رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ

این‌گونه آنها را (از خواب) برانگیختیم تا از یکدیگر سؤال کنند؛ یکی از آنها گفت: «چه مدت خوابیدید؟!»، گفتند: «یک روز، یا بخشی از یک روز!» (و چون نتوانستند مدت خوابشان را دقیقاً بدانند) گفتند: «پروردگارتان از مدت خوابتان آگاه‌تر است!

فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ
 أَيُّهَا أَزْكَى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَ
 لَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا ﴿١٩﴾

اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید، تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارند، و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد. اما باید دقت کند، و هیچ کس را از وضع شما آگاه نسازد...

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ
 فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا ﴿١٠﴾

کسانی که اموال یتیمان را به ظلم و ستم می خورند، (در حقیقت،) تنها آتش می خورند؛ و بزودی در شعله های آتش (دوزخ) می سوزند.



وَيَلَّكُمْ! مَا عَلَيْكُمْ أَنْ تُنصِتُوا إِلَيَّ فَتَسْمَعُوا قَوْلِي؟!
وَ إِنَّمَا أَدْعُوكُمْ إِلَى سَبِيلِ الرِّشَادِ ...
وَ كُلُّكُمْ عَاصٍ لِأَمْرِي غَيْرِ مُسْتَمِعٍ قَوْلِي

فَقَدْ مَلَّيْتُ بِطُونُكُمْ مِنَ الْحَرَامِ

هنگامی که عمر بن سعد سپاهیان خود را برای جنگ با ایشان آماده کرد و از هر سو آن حضرت را در محاصره گرفتند و امام علیه السلام به سوی دشمن بیرون آمد و آنها را به سکوت دعوت کرد، اما خاموش نشدند خطاب به آنها فرمود: **وای بر شما! شما را چه زیان که به من گوش دهید و گفتار مرا که به راه راست فرامی خوانم بشنوید... همه شما از من نافرمانی می کنید و به سخنان من گوش نمی دهید زیرا شکم‌هایتان از حرام پر شده و بر دل‌هایتان مهر [غفلت] خورده است.**

(بحار الأنوار، ج 45)

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا
 وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد، با خود بردارید! و (از نعمتهای الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالتَّطَيَّبَاتِ مِنَ
الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ
الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفِصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٣٢﴾

بگو: «چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزیهای پاکیزه را حرام کرده است؟!» بگو: «اینها در زندگی دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ (اگرچه دیگران نیز با آنها مشارکت دارند؛ ولی) در قیامت، خالص (برای مؤمنان) خواهد بود.» این گونه آیات (خود) را برای کسانی که آگاهند، شرح می‌دهیم!



غذای حرام



گواهی می‌دهم که تو در راه خدا جهاد کردی

و حق جهاد در دین خدا را بجا آوردی و دستورهای

کتاب خدا را کار بستنی و سنت‌های رسولش که

درود خدا بر او و آتش باد را پیروی کردی



درس تفسیر ۹۷/۹/۵

در محضر علامه جوادی آملی @mehrostad_ir





ویروس عدم تعادل

apararat.com/rohanimoghaddam