

نام کتاب: خوردنیها و آشامیدنیها
از نظر پیشوایان علم و دین

نویسنده: محمدتقی حکیم

مقدمه

اکنون که به برکت انقلاب شکوهمند اسلامی ، دست دشمنان را از کشور خود کوتاه نموده ایم می بایست برای قطع کامل وابستگی ، وضع اقتصاد خود را سر و سامان داده با توسعه کشاورزی و صنایع به مرحله (خود کفائی) برسیم بدیهی است که برای نیل به این هدف باید از رشد جسمی و روانی برخوردار باشیم و هنگامی این رشد میسر می گردد که اصول بهداشتی را رعایت کرده و با آگاهی از مسائل غذائشناسی مواد لازم جهت سلامت جسم و نتیجا سلامت روح را تاءمین و از مواد زیاد بخش پرهیز نمائیم . و در عین حال صرفه جوئی و میانه روی در امر خوراک را که خود یکی از عوامل تندرستی و ضمنی یکی از راههای مبارزه با وابستگی است از نظر دور نداشته باشیم .

چگونه ؟

مروری بر سر گذشت جوامع دربند کشیده نشان می دهد که روزی که استعمار برای اولین بار به سراغ آنان رفت از بازوان نیرومند آنها سیلی خورد پس به فکر چاره افتاد تا با شیوه های گوناگون تندرستی را از آنان بگیرد این بود که با غذاهای مصنوعی و ظاهر فریب در لباس دروغین بهداشت - و از یاد بردن غذاهای پر انرژی و مغذی سالم سنتی سلامت جسم و فکر را از مردم زایل و با سست نمودن ایمان مردم روحشان را بیمار کرد .

عقل سالم در بدن سالم است

شکی نیست که اگر جسمها به علت سوء تغذیه رنجور شود قدرت

تفکر و تعقل از انسان سلم می گردد اراده اش ضعیف می شود . سوء تغذیه چهره های شاداب را زرد و جسمهای نیرومندی را ناتوان می کند . مردمی که جسم ، فکر و روحشان بیمار شد آماده پذیرش هر گونه تسلط بیگانگان و چپاولگران از خدا بی خبر می شوند .

امروز دیگر مطالعه مواد غذایی منحصر به کتاب های کلاسیک پزشکی نیست و کتاب های فراوانی در این زمینه به چاپ رسیده و مطالعات ارزنده ای درباره مواد غذایی شده است ، زیرا مطالعه این مطالب ، برای دانستن این که (چه بخوریم و چگونه بخوریم تا شاداب تر و سالمتر باشیم) برای هر فردی ضروری است .

خوشبختانه اخیرا توجه مردم به این موضوع جلب شده و تا حدودی با اهمیت تلقی شده است . امید است با فراهم آمدن امکانات و بکار بستن دستورهای بهداشتی و در نظر گرفتن خواص خوردنیها و آشامیدنیها ، همه بدنی سالم و روانی سرشار از نشاط داشته باشند .

این کتاب

در کتاب حاضر ، مختصری از مطالب بی شمار در زمینه خوراکیها و آشامیدنیها جمع آوری شده و اینک به خواست خدا ، در دسترس خوانندگان عزیز قرار می گیرد . البته به اندک مطالعه ای متوجه خواهید شد که این کتاب بر سایر کتابهایی که در این موضوع نگاشته شده ، امتیاز دارد ، و آن امتیاز این است که نخست درباره هر خوراکی ، سخنانی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ، و ائمه اطهار ذکر شده و بعد آخرین تحقیقات علم غذایی به زبانی ساده در پیرامون آن خوراک ، نوشته شده است .

چرا؟ ممکن است این سؤال پیش بیاید که چرا پیامبر اسلام و ائمه گرامی ما که وظیفه و مأموریت آنان رسانیده احکام خدا به مردم است، گاهی به مناسبت، خواص خوراکیها را بیان فرموده اند؟

جواب این سؤال این است که دین مقدس اسلام برای تاءمین سعادت مردم، از جانب خداوند متعال آمده است و همیشه دنیا و آخرت را منظور داشته و امور مادی و معنوی را به موازات یکدیگر مورد توجه قرار داده است. این کیش آسمانی، دنیا را مقدمه و مادیات را وسیله رسیدن به معنویات می داند.

خوب دقت کنید که پیامبر بزرگوار ما درباره نان چه می فرماید:

اللهم بارک لنا فی الخبز و لا تفرق بیننا و بینہ فلولاً الخبز ما صمنا و لا صلینا و لا ادینا فرائض ربنا (1)

(خدایا برای ما در نان برکت قرار ده و میان ما و آن جدائی میاننداز چه اگر نان نبود، نیروی نماز خواندن، روزه گرفتن و ادای واجبات پروردگاران را نداشتیم).

پیشوایان دینی ما، از یک طرف مردم را به عبادات و مراسم مذهبی و از سوی دیگر به بهره برداری و از لذایذ حلال و مشروع، بهداشت، نظافت، موجبات تندرستی و آفات آن، آشنا کرده اند.

روشن بودن و روشن کردند پیشوایان مذهبی ما در زمانی زندگی می کرده اند که علم پزشکی هیچگونه توسعه و ترقی نداشته، و اطلاعات طبی بسیار محدود و جزئی بوده است. در آن روزگار، صحبت از علمی به نام غذائشناسی در میان نبوده است. با این همه، پیشوایان ما با بینایی کامل

، خواص غذاها و داروها را بیان کرده و مردم را در این زمینه ، روشن کرده اند . هنگامی که سخنان آنان را با تحقیقات روز مقایسه کنیم ، خواهیم دید که تطابق کامل بین آنها موجود است و تضادی میان آنها نیست . روی همین اصل است که عقیده داریم پیشوایان مذهبی ما عالم به همه علوم و آگاه از تمام فنون و رموز بوده اند .

مورد اطمینان

سخنان پیغمبر اکرم و ائمه ما ، در کتاب های مختلف بطور پراکنده نقل شده است که همه معتبرتر همان کتاب اربعه (کتابهای چهار گانه) : تهذیب ، استبصار ، من لایحضره الفقیه و کافی است . مرحوم ملا محسن فیض کاشانی که از علمای بزرگ و مشهور شیعه است ، این چهار کتاب را در کتابی به نام وافی گرد آورده است . کتاب وافی در پانزده جزء تنظیم یافته و جزء یازدهم آن درباره (المطاعم و المشارب) یعنی خوراکیها و آشامیدنیهاست .

نویسنده ، کتاب وافی را مستند خود قرار داده و سخنان پیشوایان دینی را از جزء یازدهم آن انتخاب و ترجمه کرده است . همچنین برای این که درباره خوراکیها کلمات جالب دیگری در معرض مطالعه خوانندگان محترم قرار گیرد ، از کتاب سفینه البحار و بحار و بحار الانوار نیز استفاده شده است .

سخن پیشوایان

سخن پیشوایان دینی و یا با اصطلاح علمی (اخبار و احادیث) بر دو گونه اند :

1- اخبار و احادیثی که امام در آنها مشخص باشد مانند :

عن ابی عبدالله ، قال لو یعلم الناس ما فی التفاح ماداوا مرضاهم الابه (2)

امام صادق علیه السلام فرمود : اگر مردم فواید سیب را بدانند ، بیماران خود را جز با آن معالجه نمی کنند .

2- اخبار و احادیثی که از پیامبر یا امام رسیده ولی گوینده آن معین نشده است و مانند :

و روی شرب الماء علی الدسم یهیج الداء . (3)

و روایت شده است که نوشیدن آب بعد از غذای چرب ، بیماری می آورد .

بنابر این ، سخنانی که از پیشوایان ، راجع به خوراکیها و آشامیدنیها در این کتاب مشاهده می نمایید ، هر کدام گوینده آن مشخص باشد ، در ذیل آن حدیث قید شده ، و هر کدام که گوینده آن معلوم نباشد ، در ذیل آن اسمی برده نشده است .

همکاری

برای هر یک از خوراکیها و آشامیدنیها در این کتاب ، پس از آن که سخنان پیشوایان دین آورده شده است ، مطالبی پیرامون فواید و احیاناً زیانهای آن خوراکی و آشامیدنی از نظر علم پزشکی روز ذکر شده و تحقیقات اخیر که به وسیله دانشمندان و محققان غذا شناس بعمل آمده توضیح داده شده است . این مطالب و تحقیقات به قلم نویسنده ارجمند آقای دکتر احمد رهنما چیت ساز است که جوانی اهل قلم و مطالعه ، پژوهشهای وی در زمینه های مختلف قابل استفاده است .

امید

امید است خوانندگان گرامی دو جهت از این کتاب استفاده کنند :

1-ایمان آنان به پیشوایان دینی زیادتر شود و بدانند که آن بزرگواران ، مردمی عادی نبوده اند و اطلاعات ایشان مختصر و منحصر به رشته های مخصوصی نبوده است . از کسی استفاده نکرده اند . مکتب نرفته اند و معلم ندیده اند ، بلکه آنان افرادی فوق العاده بوده اند که خداوند دلهای آنان را روشن کرده و به آنان علم و فضل ، عنایت فرموده است . از این موضوع تعجب نکنید ، زیرا خدایی که به بشر قوه بینایی ، شنوایی ، بویایی و سایر قوا را مرحمت فرموده ، به افراد منتخب و مخصوصی ، بدون واسطه نیز نیروی علم و دانش داده است تا آنان راهبر مورد

گردند و اجتماع از پرتو فضیلت آنان بهره مند شود .

2-دستورهای پیشوایان را در مورد خوراکیها بکار بندند و متوجه شوند که هر خوراکی خاصیتی دارد ، هر غذایی برای بعضی سودمند و برای برخی زیان آور است . یک خوردنی یا آشامیدنی که بطور کلی مفید و پرخاصیت است ، امکان دارد برای شخصی که دستگاه هاضمه او دچار اختلال و ناتوانی است ، ضرر داشته باشد و او را ناراحت کند . به هر جهت خوانندگان محترم باید وضع خود را در نظر بگیرند ، از این نعمتهای بیشمار خوراکی بهره مند شوند و سپاس خدا را بجای آورند .

مسلمان بر سر سفره

هنگامی که مشغول نوشتن قسمتهای مختلف پیشگفتار این کتاب بودم ، به دستورهائی که از پیشوایان ما راجع به کیفیت غذا خوردن و سر سفره نشستن در کتاب وافی آمده است برخوردارم و متوجه شدم که پاره ای از آنها جنبه بهداشتی دارد و پیغمبر یا امام که آنها را فرموده اند ، مسلماً منظور آنان رعایت آن جنبه بوده است و برخی از آنها جنبه معنوی دارد که به منظور تقویت روح ایمان و خداشناسی در افراد ، بیان شده است . به هر حال خوش نداشتم که از آنها چشم پوشی کنم و آنها را ناگفته بگذارم و بگذارم . اینک فهرست وار به آنها اشاره می کنم و توفیق همگان را در عمل کردن به آنها از خداوند متعال مسئلت می نمایم :

- 1- پیش از غذا خوردن دستها را بشویید .
- 2- پس از غذا خوردن دستها را بشویید .
- 3- هنگامی شروع به غذا نام خدا را ببرید و (بسم الله) بگویید .
- 4- موقعی که بر سر سفره نشستید ، دعا کنید که خداوند نعمتهایش را بر شما و سایر مسلمانان بیشتر و پایدار گرداند .
- 5- در پایان غذا خوردن ، خدا را بر نعمتهایش سپاس گوید .
- 6- میوه ها را پیش از خوردن بشوئید .
- 7- میوه را با پوست بخورید .
- 8- بر سر سفره شما سبزی خوردن باشد .
- 9- غذای داغ مخورید و بگذارید تا خنک شود .
- 10- هنگامی که سیر هستید و اشتهای به غذا ندارید ، غذا مخورید .
- 11- هنوز اشتهای به غذا دارید ، از غذا خوردن دست بکشید .
- 12- پرخوری مکنید .
- 13- شب حتما غذای سبکی بخورید .
- 14- در حال راه رفتن غذا مخورید .
- 15- بعد از غذا خوردن با خلال لای دندانهای خود را تمیز کنید .
- 16- بعد از غذا خوردن دهانتان را بشویید .

یاد خدا و نعمتهای او
 انسان مؤمن و خدا پرست حقیقی ،
 در قبال مواهب بی شمار پروردگار ، از آن
 جمله غذاهای گوناگون و خوراکی های
 لذیذ ، وظیفه دارد همیشه خدا و نعمتهای
 او را یاد کند و الطاف پروردگار را
 فراموش ننماید . تفکر کند که حقیقتا
 مقصود از آفرینش جهان هستی چیست ، و این

همه نعمت ها که خداوند آفریده و در اختیار انسان قرار داده است برای چیست ؟
در قرآن خداوند متعال می فرماید :
یا ایها الناس اذکروا نعمة الله علیکم هل من خالق غیر الله یرزقکم من السماء و الارض . (4)

ای مردم ! نعمت هایی که خدا به شما مرحمت فرموده به یاد آورید ، آیا آفریدگاری غیر از خداوند هست که شما را از آسمان و زمین روزی دهد ؟
و نیز خداوند می فرماید :
فلینظر الانسان الی طعامه . انا صیینا الماء صبا . ثم شققنا الارض شققا . فانیتنا فیها حبا . و عنبا و قضا و زیتونا و نخلا و حدائق غلبا . و فاکهة و ابا . متاعا لکم و لانعامکم . (5)

باید انسان به غذای خود بیندیشد . ما باران را فرو ریختیم پس از آن زمین را شکافتیم ، و حبوبات ، انگور ، سبزی ، درخت های زیتون و خرما ، باغ های پر از درخت بزرگ و تنومند ، سایر میوه ها و گیاه زار را رویانیدیم تا شما از آن ها استفاده کنید و چهار پایان شما بهره مند شوند .
ولی افسوس که همیشه مؤمنان و مردان خدا کم بوده اند و در هر دوره و زمانه کوشیده اند که مردم را از یاد خدا غافل کنند . و هنگامی که توجه به خدا کم شد و خدا فراموش گردید معنویت رو به زوال می رود .

شکر خدا

انسان غرق در نعمت های الهی است . موجودیت او نعمت است . استفاده او از مواهب الهی نعمت است . رزقی که خداوند به او عنایت می فرماید نعمت است . خلاصه به هر سو که رو آورد و به هر چه بنگرد ، نعمت می بیند . از

این جهت خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است .

وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها . (6)

اگر بخواهید نعمتهای خدا را بشمارید ، نخواهید توانست .

شخص باایمان و حق شناس با توجه به این مسائل ، باید شکر پروردگار را بجا بیاورد . به این ترتیب که هر نعمتی را در جایی که خداوند فرموده بکار ببرد و در موردی که آن را نهی فرموده است صرف ننماید .

در قرآن کریم آمده است :

فكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا واشكروا نعمة الله ان كنتم اياه (7) تعبدون

آنچه را که خداوند به شما روزی داده و برای شما حلال و پاکیزه گردانیده است بخورید و شکر نعمت خدا را بجا بیاورید ، اگر او را پرستش می کنید .

و در جای دیگر قرآن آمده است :

كلوا من رزق ربكم واشكروا له (8)

روزی پروردگارتان را بخورید و شکر او را بجا بیاورید .

حلال

شخص مسلمان باید کسب حلال داشته باشد ، و در آمدی که از راه کار و پیشه خود بدست می آورد مشروع باشد تا خوراک و پوشاک و سایر لوازم و احتیاجاتی که از در آمد خویش تهیه می کند حلال ، و استفاده از آنها برای او روا باشد . خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید

و كلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا (9)

از آنچه خداوند به شما روزی داد و حلال و پاکیزه است ، بخورید . پیامبر اکرم فرمود :

من اكل من الحال القوت صفا قلبه و رق و دمعت عيناه ولم يكن لدعوته
حجاب (10)

کسی که خوراکش حلال باشد ، قلبش با صفا
و نازک می شود .
چشمهای او از خوف خدا اشکبار می گردد
و دعای او به اجابت می رسد .

اسراف

انسان باید در زندگی و مخارج
خویش حد اعتدال را رعایت کند ، و پا از
دایره اقتصاد بیرون ننهد . اشخاصی که
میانه رو باشند ، هیچگاه مشکلات مالی
برای آنان پیش نمی آید و بر عکس
کسانی که زیاده روی کنند ، خود را در
زحمت می اندازند و سرانجام به فقر و
ناداری دچار خواهند شد .

امام صادق علیه السلام فرمود :
ضمن لمن اقتصد ان لا یفتقر (11)

من ضامن می شوم که اگر کسی میانه
روی کند ، فقیر نشود . در امر خوردن و
آشامیدن نیز انسان باید حد وسط را نگاه
دارد و زیاده روی ننماید .

خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید
:

كلوا و اشربوا و لاتسرفوا انه لا یحب المسرفین . (12) بخورید و
بیا شامید و زیاده روی مکنید ، زیرا
خداوند افرادی را که زیاده روی می کنند
دوست ندارد .

انفاق

- انسان طبعاً مایل است :
- 1- مال و دارایی داشته باشد تا به وسیله آن به آرزوهای خود برسد .
 - 2- وسایل زندگی او کامل باشد .
 - 3- غذاهای لذیذ و متنوع برای او فراهم شود .
 - 4- زندگی راحت و خاطری آسوده داشته باشد .

ولی شخص مسلمان نباید اینها را فقط برای خود و خانواده اش بخواهد ، بلکه باید به فکر برادران دینی خود نیز باشد و بیندیشد که دیگران نیز مانند او مزایای نامبرده را خواهانند و اگر آنها را نداشته باشند ناراحت هستند .

بنابر این اگر می تواند و قدرت مالی دارد باید به نیازمندان کمک کند تا از این رهگذر شکر نعمتهای الهی را بجا آورده باشد .

خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید :

یا ایها الذین آمنوا انفقوا مما رزقناکم (13)

ای کسانی که ایمان آورده اید ، از آنچه به شما روزی داده ایم انفاق کنید . و نیز خداوند در جای دیگر می فرماید :

الذین ینفقون اموالهم فی سبیل الله ثم لا یتبعون ما انفقوا منا و لا اذی لهم اجرهم عند ربهم . (14)

کسانی که اموال خود را در راه خدا می بخشند و به دنبال بخشش خود ، منتهی نمی گذارند و آزاری نمی رسانند ، پاداش آنان در نزد پروردگارشان خواهد بود .

جالب این جا است که خداوند وعده فرموده است : اگر انسان چیزی در راه خدا بخشد ، پروردگار عوض آن را به

او کرامت فرماید . این آیه را ملاحظه
بفرمائید :

و ما انفقتم من شیء فهو یخلقه و هو خیر الرازقین . (15)

و هر چه انفاق کردید او (خداوند)
عوض آن را خواهد داد ، و او (خدا) بهترین
روزی دهندگان است .

اطعام

یکی از راههای شکر نعمت خداوند ،
اطعام ، یعنی غذا دادن به مؤمنان و
مستمندان است . خداوند متعال در قرآن
مجید در ستایش حضرت علی و فاطمه و امام
حسن و امام حسین علیهم السلام و فضه
خدمتکار آنان ، هنگامی که برای شفای
امام حسن و امام حسین سه روز روزه
گرفتند ، و موقع غروب و افطار ، نانی
که تهیه کرده بودند در آن سه روز به
ترتیب به مستمند یتیم و اسیر دادند (16)
چنین می فرماید :

و یطعمون الطعام علی حبه مسکینا و یتیما و اسیرا انما نطعمکم لوجه الله
لانرید منکم جزاء و لاشکورا . (17)

غذای را با آنکه دوست دارند ،
به مستمند و یتیم و اسیر می
دهند و به زبان حال می گویند . ما
به خاطر خدا شما را طعام کردیم . نه از
شما پاداشی می خواهیم و نه انتظار
سپاسگزاری داریم . پیغمبر اکرم (صلی الله
علیه و آله) فرمود :

ما من مسلم اطعم مسلما علی جوع الا اطعمه الله من ثمار الجنة (18)

هر مسلمانی که مسلمان گرسنه
ای را طعام دهد و سیر کند ، خداوند از
میوه های بهشت به او بخوراند .
امام صادق علیه السلام فرمود :

من اطعم مؤمنا حتی یشبعه لم یدر احد من خلق الله ماله من الاجرفی
الاخرة لاملک مقرب و لا نبی مرسل الا الله رب العالمین (19)

کسی که مؤ منی را طعام کند تا سیر نماید ، هیچیک از مخلوقات خدا ، نه فرشته مقرب و نه پیامبر مرسلی ، اجر اخروی آن را نمی داند و تنها خدا پروردگار جهانیان است که از پاداش آن آگاه است .

نتیجه

در پایان پیشگفتار یاد آوری می شود که مطالب گرد آمده در پیشگفتار و اصل این کتاب ، تنها گوشه بسیار کوچکی از دستوره‌های حیات بخش اسلام و خاصیت آنها ایجاد زندگی سعادت‌مندانه برای انسان است . انسانی که ایمان داشته باشد ، گوش فرا دهد ، آنها را خوب درک کند و بکار بندد .

چنانچه اجتماعی در برابر این دستوره‌های سازنده تسلیم شود و آنها را ملاک کار خود قرار دهد ، دیری نپاید که بی عدالتی ها و نابرابری ها از میان آن اجتماع رخت بربندد و مواساتی که اسلام بدان سفارش و تاءکید کرده است در آن حکم فرما شود .

از خداوند بزرگ ، توفیق همگان را در راه عمل به تعالیم خوشبختی آفرین اسلام آرزو دارم .

نویسنده: سید محمد تقی حکیم
با همکاری دکتر رهنما چیت ساز
خوردنی ها و آشامیدنی ها

آب

آب جوشیده سودمند است و ضرری ندارد امام موسی کاظم (ع) آب باران (که مستقیماً از آسمان گرفته شود) بدن را پاک و بیماری‌ها را برطرف می‌کند حضرت رضا (ع) از آشامیدن آب زیاد پرهیزید . زیرا ریشه هر بیماری است امام صادق (ع) نوشیدن آب ، بعد از غذای چرب ، بیماری می‌آورد .

پیغمبر اکرم (ص) هر وقت غذای چربی می‌خورد ، کمتر آب می‌نوشید ، و می‌فرمود : در چنین حالی ، غذا گواراتر است (و بهتر جذب می‌شود) .

آب که از دو عنصر اکسیژن و هیدروژن تشکیل شده است ، یکی از ضروری‌ترین مواد برای بدن است . انسان مدت چند روز می‌تواند بدون غذا بسر برد ، و از چربیهای ذخیره شده در بدن استفاده کند ، ولی آب موجود در بدن فقط برای مدت 24 ساعت کافی است .

در اسهالهای شدید که اغلب در تابستان رخ می‌دهد آب بدن به سرعت کم می‌شود و شخص زود نحیف و لاغر می‌گردد ، به طوری که هر گونه حرکتی برایش غیر ممکن می‌شود . در این مورد باید به بیمار از طریق مختلف آب رسانید که اگر کوتاهی شود در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرد . برای اهمیت آب همین بس که در قدیم یکی از چهار عنصر اصلی محسوب می‌شود .

آلو

یکی از اصحاب می گوید : خدمت امام موسی کاظم (ع) رسیدم ، دیدم ظرف آبی جلو حضرت است و در آن آلوی سیاه است که فصلش هم رسیده بود . حضرت فرمود : گرمیم کرده است .

آلوی تازه ، حرارت را فرو می نشاند و صفرا را تسکین می دهد .

آلوی خشک ، خون را طبیعی می کند و درد مهلک را از بین می برد .

آلوی خشک بخورید؛ زیرا ضرر آن از بین رفته و فایده آن باقی مانده است .

هنگامی که می خواهید آلو بخورید پوست آن را بکنید . آلو برای هر نوع صفرا و حرارتی سودمند است .

آلوی تازه در تمام مواردی که پرهیز از موارد پروتئینی در کار باشد ، مانند مبتلایان به روماتیسم ، نقرس و تصلب شرائین ، می تواند بسیار مفید باشد ، به ویژه که انرژی زیادی نیز از آن حاصل می شود . بعلاوه میوه ای است ادرار آور . مصرف آلو هنگام صبح به ناشتا ، در رفع یبوستها و تقویت اعمال کلیه ها بسیار مؤثر است ، و لی اشخاصی از معده ای ضعیف دارند نباید از آن زیاد مصرف کنند . آلوی پخته با سهولت بیشتری هضم می شود و عوارض آلوی تازه را نیز ندارد .

دکتر لو کلا (Lecierc . H) آلوی خشک را غذایی مناسب و ملین ذکر کرده است و آن را برای مبتلایان به بواسیر و یبوست توصیه می کند . مصرف آلوی خشک برخلاف سایر ملینها موجب می شود که ضمن ایجاد لینت ، عمل دفع بدون آنکه ضرری

داشته باشد ، وضع منظمی پیدا کند .

عده ای از پزشکان مانند دکتر کارتن (Carton . P) معتقدند که اگر قند آلوی تازه را بوسیله چندین مرتبه جوشانیدن با آب نیم گرم کاهش دهند ، لینت و دفع صفرا به نحو بهتری انجام خواهد گرفت در 100 گرم آلوی تازه مواد زیر یافت می شود :

پروتئید 1 گرم ، گلوکید 17/5 گرم ، لیپید 0/5 گرم ، و مقداری ویتامینهای A . B . C

100 گرم آلوی تازه تولید 76 کالری حرارت می کند .
و 100 گرم آلوی خشک 302 کالری حرارت دارد .

انار

انار بخورید ، زیرا انار برای آدم گرسنه غذایی کافی و برای آدم سیر میوه ای است گوارا . امام صادق (ع) یکصد و بیست نوع (اشاره به گوناگونی و زیاد بودن انواع) میوه هست که سرور و بهترین آن ها انار است .
امام صادق (ع)

میوه ای در روی زمین محبوبتر از انار نزد پیغمبر (ص) نبود . امام باقر و امام صادق (ع)

هرکس در حال گرسنگی (و ناشتا) انار بخورد تا چهل روزقلب او روشن می ماند . امام صادق (ع)
انار را با پیه آن (پوست نازکی که میان دانه ها قرار دارد) بخورید زیرا معده را دباغی و ذهن را زیاد می کند .

امام صادق (ع)
انار ملس (ترش و شیرین) برای معده
بہتر است . امام صادق (ع)
خوردن انار شیرین ، آب (نطفه) مرد را
زیاد و فرزند را نیکو می سازد . حضرت
رضا (ع)

دود ساقه درخت انار ، حشرات را از بین
می برد . امام موسی کاظم (ع)
از گرد دانه انار برای بند آمدن خون
قاعدگی استفاده می شود ، التیام دهنده
زخمها نیز هست . آب انار بسیار مفرح و
مدر است . در بیماری های مجاری ادرار ،
و در موارد عدم ترشح کافی مجاری صفراوی
بسیار مفید است . پوست ریشه آن نیز به
واسطه داشتن ماده ای به نام پل له
تیرین peiietierine یک ضد کرم بسیار
قوی است . پس از مصرف پوست ریشه انار
، کرم کدو و انگلهای دیگر بی
حس و بی حرکت شده با مصرف
مسهل به سهولت دفع می شوند . برای
استفاده از پوست ریشه انار می توان از
روش زیر استفاده کرد :

حدود 80 گرم پوست خشک شده انار را
مدت 24 ساعت در مقدار دو لیوان آب
بخیسانید و سپس آن را حرارت بدهید
تا حجم آن به لیوان کاهش یابد
. مایع حاصل بایند در دو تا سه
نوبت مصرف شود . در بعضی موارد بعد از
مصرف جوشانده ریشه انار ، عوارضی
نظیر تهوع ، سرگیجه ، اسهال و
دل پیچه دیده شده است .

در انار مقدار زیادی ویتامین های C . B .
B . B PP موجود است .

انجیر

اباذر می گوید طبق انجیری برای پیامبر اکرم (ص) هدیه آوردند . آن حضرت به اصحاب خود فرمود : بخورید . اگر بگویم میوه ای از بهشت نازل شده همین انجیر است . زیرا انجیر میوه ای است که هسته ندارد . بواسیر را قطع می کند و برای نقرس مفید است .

انجیر تر و خشک را بخورید . چه انجیر قوای جنسی را زیاد می کند و رطوبت و سردی را که موجب ضعف قوای آمیزش است برطرف می نماید . پیامبر اکرم (ص)

انجیر سده ها را نرم می کند و برای باد قولنج مفید است . در روز از آن زیاد بخورید ولی در شب کم بخورید . امام علی (ع)

بر کبد (حزقیل) پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می داد خداوند به او وحی کرد که شیر انجیر را بگیر و بر سینه خود بمال این کار را کرد و بهبودی یافت . امام محمد باقر (ع)

انجیر بوی دهان را از بین می برد ، استخوان را محکم می سازد ، مو را می رویاند و درد را بر طرف می کند . و با بودن انجیر دیگر احتیاج به دارو نیست . حضرت رضا (ع)

انجیره میوه ای است بسیار مغذی و سهل الهضم که مصرف آن برای بچه ها و اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته اند و دوره نقاهت را طی می کنند ، بسیار مفید است . انجیر یکی از میوه های خیلی معروف برای نرم کردن سینه و روده هاست که برای زکامهای شدید و تورم حنجره و برونشیت مزمن نیز مفید است . به علاوه به علت

داشتن دانه های ریز باعث تقویت معده و روده می شود .
 انجیر برای بدن مقوی است و محرک قوای جنسی نیز می باشد . در رفع بواسیر و صرع و جنون و سواس اثرات بسیار نیکویی دارد .
 انجیر برای کبدهای ضعیف زیان آور است .
 در 100 گرم انجیر خشک مواد زیر یافته می شود .
 پروتئید 4/3 گرم ، گلوکید 70 گرم ، لیپید 1/8 گرم ، سلولز 7 گرم ، مواد معدنی 5/5 گرم
 و نیز ویتامین های B.C
 این مقدار انجیر خشک ، تولید 276 کالری حرارت می کند .

انگور

بهار امت (پیروان) من انگور و خربزه است . پیامبر اکرم (ص)
 چهار میوه از میوه های بهشتی هستند : انگور ، رطب (خرمای تازه) انار و سیب .
 امام محمد باقر (ع)
 پس از طوفان نوح که آب زمین را شست و حضرت نوح در قبرستان ها استخوان مردگان را دید ، بی تابی شدیدی را آغاز نمود و بسیار اندوهناک گشت . خداوند متعال به او وحی کرد که : (انگور سیاه بخور تا غم تو از بین برود)
 . امام صادق (ع)
 یکی از اصحاب می گوید : دیدم : امیرالمؤمنین (ع) نان با انگور میل می فرمود .
 هشام می گوید : امام سجاد (ع) از انگور خوششان می آمد .
 یکی از اصحاب خدمت حضرت امام محمد باقر (ع) رسید ، دید برای آن حضرت انگور

آورده اند . حضرت به او فرمود :
پیرمرد مسن و کودک ، دانه دانه انگور را
می خورند ، و کسی که گمان می کند سیر
نمی شود ، سه تا سه تا و چهار تا
چهارتا؛ و من دو دانه دو دانه می خورم ،
زیرا مستحب است .

دو میوه است که با دست خورده می شود :
انگور و انار . امام صادق (ع)
برگ مو مقوی ، قابض و مدر است .
در اسهالهای خونی ، خونریزیها ، عدم دفع
ادرار ، نقرس ، استفراغ ، اختلالات
گردش خون در موقع بلوغ و یائسگی و واریس
، مصرف می شود . در خونریزی از
بینی می توان گرد برگهای مو
را به داخل حفرات بینی کشید تا خونریزی
قطع شود .

آب انگور ملین و مقوی است ، و غذای
خوبی برای مبتلایان به بیماری اوره خون و
اسیدوز است . مصرف آن برای مبتلایان به
ورم کلیه که از نمک پرهیز داده می شوند
، بسیار مفید است . از نظر تولید
حرارت ، هر کیلو انگور معادل 2
کیلو گوشت است .

چنین مشهور است که هر کس زیاد چاق
است ، علاجش خوردن انگور است ، و هر کس
زیاد لاغر است ، درمانش خوردن انگور است .

باید در نظر داشت که مصرف زیاد آب
انگور ایجاد سنگ کلیه و رسوبات در
دستگاه دفع ادرار می کند . از نظر
استعمال خارجی آب انگور پوست بدن را نرم
می کند و افزودن آن به ماسکهای زیبایی
فواید بسیاری دارد .

بادنجان

بادنجان بخورید . زیرا بادنجان مرض را از بین می برد و مرضی در آن نیست . امام صادق (ع)

یکی از اصحاب می گوید امام علی نقی (ع) ، به یکی از پیشکاران خود فرمود : برای ما بادنجان تهیه کن ؛ زیرا بادنجان در وقت احتیاج بدن به مواد گرمی ، گرم ، و در موقع نیاز بدن به مواد سردی ، سرد (20) است ، و بطور کلی در همه اوقات و در هر حالی معتدل است .

هنگامی که رطب رسید و انگور پخته شد ، بادنجان ضرری ندارد . امام صادق (ع)

بادنجان برای سودا مفید است و ضرری برای صفرا ندارد . امام صادق (ع)

بادنجان بخورید ، زیرا بادنجان از مرض برص (پیسی) بدن را ایمن می کند . امام صادق (ع)

هنگامی که میوه درخت خرما رسید ، بادنجان بخورید؛ زیرا بادنجان در آن موقع ، نور صورت را زیاد و رگها را ظاهر و آب پشت (نطفه) را بسیار می کند . امام صادق (ع)

مشهور است که اصل بادنجان از هند است . خاصیت غذایی بادنجان کم ، ولی ملین و مدر است و مصرف آن برای بیماران مبتلا به خنازیر و زخم معده توصیه شده است . میوه نارس بادنجان به علت داشتن ماده ای به نام (سولانین) سمی است و نباید آن را مصرف کرد . به بادنجان خام خاصیت کرم کشی نسبت داده می شود . تخم بادنجان برای نزله و تنگی نفس بسیار مفید است .

باقلا

تا هنگامی که حضرت عیسی به آسمان برده شد (و از انظار پنهان گردید) خوراکش باقلا بود ، و چیزی که آتش آن را تغییر داده باشد ، نخورد . پیامبر اکرم (ص)

باقلا ساق را محکم می کند و مولد خون در بدن است . قوه دماغی را نیز افزایش می دهد . امام صادق (ع)

خوردن باقلا ساقها را محکم می نماید و خون تازه در بدن تولید می کند . حضرت رضا (ع)

یکی از اصحاب می گوید : شنیدم که حضرت صادق (ع) فرمود : باقلا را با پوستش بخورید ، زیرا پوست باقلا ، معده را دباغی می کند .

باقلا ارزش درمانی زیادی دارد ، ولی دیر هضم است که این اشکال را می توان با خیساندن آن در آب برطرف کرد . از مصرف آن در پیلونفریت (عفونت های چرکین کلیه ها و لگنچه) نتایج ارزنده بدست آمده است .

دکتر لوکسر پزشک عالیقدری که در درمان بیماریها با فرآورده های گیاهی ، تحقیقات زیادی کرده است ، اثر درمانی قابل ملاحظه ای را برای باقلا در درمان التهاب و ورم مثانه ، ناشی از وجود سنگ قائل شده است . مصرف باقلا به منظور رفع روماتیسم ، نقرس و غیره در بین مردم زیاد معمول است .

دانه آن نرم کننده و از بین برنده التهابات بدن است . جوشانده آن نیز می تواند اسهالهای مزمن را متوقف سازد .

مصرف باقلای تازه در اوایل بهار ، اغلب باعث بروز مسمومیت یا حساسیتی می شود که به فابیس (fabisme) معروف است . عوارض ناشی از این مسمومیت کم خونی ، یرقان ، اختلالات روحی ، هذیان ، ناراحتی های قلبی وحتی گاهی مرگ است . این عارضه در زمان های قدیم اغلب در ساردنی اتفاق می افتاد و اخیرا نیز در ایران بخصوص در شمال موارد زیادی از این نوع مسمومیت ، دیده شده است . در صد گرم باقلا مواد زیر یافت می شود :

پروتید 11 گرم ، گلوکید 60 گرم ، لیپید 1/5 گرم و مقداری فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های A . B . C
100 گرم باقلا مولد 340 کالری حرارت است .

بالنگ

ابراهیم جعفری می گوید : امام صادق (ع) فرمود : اطبای شما راجع به بالنگ چه دستوری به شما می دهند؟ عرض کردم به ما امر می کنند که پیش از غذا بالنگ بخوریم . آن حضرت فرمود : و من شما را امر می کنم که بعد از غذا بالنگ بخورید .

بالنگ را بعد از غذا بخورید ، زیرا خاندان پیغمبر (ص) این کار را می کنند . امام صادق (ع)

نان خشک و برشته بالنگ را هضم می کند . امام رضا (ع)

ابی بصیر می گوید : مهمانی بر من وارد شد و از من بالنگ و غسل خواست . برای او فراهم کردم و خورد و من هم با او خوردم . بعد خدمت

امام صادق (ع) رسیدم و دیدم سفره غذا جلو آن حضرت گسترده است . . آن بزرگوار به من فرمود : نزدیک بیا و بخور . عرض کردم پیش از آن که خدمت شما برسم ، بالنگ و عسل خورده ام و احساس سنگینی می کنم ، چون زیاد خورده ام . حضرت به خدمتکارش فرمود : نزد کنیز برو و بگو یک تکه از نان خشکی که در تنور قرمز می کنی برای ما بفرست . غلام رفت و از نان خشک آورد . حضرت به من فرمود : ای ابی بصیر ! از این نان خشک و برشته بخور ، زیرا بالنگ را هضم می کند . من از آن خوردم و بلند شدم گویی هیچ چیزی نخورده بودم .

یکی از اصحاب می گوید به حضرت رضا (ع) عرض کردم مردم چنین می پندارند که بالنگ در حال گرسنگی و قبل از غذا بهترین خوراک است . حضرت فرمود : اگر پیش از غذا خوب باشد بعد از غذا بهتر و نیکوتر است .

پیغمبر اکرم (ص) علاقه داشت که به بالنگ سبز و سیب سرخ نگاه کند . حضرت رضا (ع)

بالنگ که به آن ترنج نیز می گویند ، میوه ای لطیف و اشتها آور و صفرا آور است و مانع از ریختن صفرا به معده می شود ، به همین جهت در درمان یرقان (زردی) و اسهالهای صفراوی و کبدی بسیار مفید است .

از بالنگ بعنوان تقویت کننده معده و کبد استفاده می شود . بالنگ رفع کننده تشنگی نیز هست .

برنج

بهترین غذاهای دنیا و آخرت ، گوشت و پس از آن برنج است . پیامبر اکرم (ص) یونس می گوید : خدمت امام صادق (ع) رسیدم . آن حضرت به من فرمود : چیزی بهتر از برنج و روغن بنفشه از عراق برای ما نمی آوردند . سپس آن حضرت ادامه داد : درد شدیدی داشتم ، ناراحت بودم ، به من الهام شد برنج بخورم . پس دستور تهیه برنج دادم . برنجها را شستند و خشک کردند ، بعد آنها را بریان کردند و آرد نمودند . آن آرد را با روغن زیتون می خوردم ، و همچنین مقداری از آن برنجها را پختند و از آن خوراکی برای من تهیه کردند و خداوند بوسیله همین برنج ، درد مرا بر طرف کرد .

یکی از اصحاب می گوید : از درد شکمی که داشتیم نزد امام صادق (ع) شکایت بردم . حضرت به من فرمود : برنج بگیر و بشوی بعد آنها را در سایه خشک کن . وقتی که خشک شد ، آنها را نیم کوب کن و هر روز صبح به اندازه گودی کف دستت از آنها بخور .

برنج خوب غذایی است امعاء را گشاد و بواسیر را بر طرف می کند و من به اهل غبطه می خورم که برنج می خورند و آب سرد می نوشند . امام صادق (ع)

برنج غذای بسیار خوبی است . ما آن را برای بیماران خود ذخیره می کنیم . امام صادق (ع)

یکی از اصحاب می گوید : امام صادق (ع) مبتلا به درد شکم شد . دستور داد برای او برنج پختند و روی آن

سماق ریختنند . حضرت از آن برنج میل فرمود و بهبود کامل یافت .
خاصیت غذایی برنج 4 برابر سیب زمینی است . برنج صغرا را کم می کند و باعث ایجاد یبوست می شود .
در برنج پاک نکرده مقداری زیادی ویتامینهای B . PP موجود است که برنج سفید ، فاقد آنها است و خوردن مداوم آن سبب بروز بیماری پلاگر و بری بری می شود .

لعاب برنج برای اسهال کودکان بسیار مفید است . دستور تهیه برنج پخته برای آن که باعث ناراحتی دستگاه گوارش نشود ، بشرح زیر است .

برنج را با مقدار کافی آب و نمک آنقدر باید جوشانند تا آب آن کاملا تبخیر شود . برنج تهیه شده را باید با تامل خورد و خوب جوید و در هنگام خوردن برنج یا فاصله بعد از آن نباید آب سرد نوشید . برنج برای افراد مبتلا به مرض قند و یبوست مضر است .

در 100 گرم برنج مواد زیر یافته می شود :

پروتید 3 گرم ، گلوکید 80 گرم ، لیپید 1 گرم ، این مقدار برنج تولید 350 کالری حرارت می کند .

به

کسی که سه روز ناشتا به بخورد ،
ذهن او صاف و حلم و علم او بسیار می شود
و از مکر شیطان و شیطانیان محفوظ می
ماند . پیغمبر اکرم (ص)

به بخورید و آن را به یکدیگر هدیه
بدهید . زیرا به ، دید را روشن می نماید
و محبت در قلب ایجاد می کند . به زنان
آبستن خود به بخورانید تا فرزندان آنان
نیکو شود . پیامبر اکرم (ص)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : به
، دل را شاد و با نشاط ، شخص بخیل
را سخاوتمند و آدم ترسو را دلیر می کند
. امام صادق (ع)

امام صادق (ع) پسر زیبایی دید فرمود :
ممکن است پدر این پسر به خورده باشد .

علی (ع) فرمود : خوردن به برای ضعف
قلب بسیار مفید است . معده را پاک ، ذهن
را زیاد . آدم ترسو را شجاع می کند .
امام صادق (ع)

جعفر بن ابیطالب در خدمت
پیغمبر اکرم (ص) بود یک عدد به برای آن
حضرت هدیه آوردند . پیغمبر یک تکه از
آن را برید و به او فرمود : به را بگیر
و بخور ، زیرا به ذهن را زیاد ، ترسو را
شجاع ، رنگ را صاف و فرزند را نیکو می
کند . امام صادق (ع)

کسی که در حال گرسنگی (ناشتا) به
بخورد ، آب (نطفه) او پاک و فرزند او
نیکو می شود . امام صادق (ع)

کسی که به بخورد ، خداوند متعال تا
چهل روز حکمت را بر زبان او جاری می
سازد . امام صادق (ع)

خداوند هرگز پیغمبری را مبعوث نکرده ،
مگر آنکه بوی به با او باشد . امام صادق
(ع)

سفیان می گوید : از امام صادق (ع)
شنیدم که آن حضرت فرمود : به ، غم شخص
اندوهناک را از بین می برد ، همچنان که
دست ، عرق پیشانی را می زداید .
به مقوی معده و متوقف کننده اسهالهای
ساده و خونی است . در ورم حاد روده ها ،
خونریزیهای قاعدگی و بو اسیری ،
اثر بسیار مفید دارد . بهترین روش برای
رساندن تانن به مسلولین به است . به
ضمن تقویت اعمال دستگاه گوارشی ،
هیچگونه ناراحتی برای آن بوجود نمی آورد

دانه به ، به علت داشتن مقدار زیادی
موسیلاژ ، در رفع التهابات داخلی مخاط و
سرفه بکار می رود . مصرف آن از خارج اثر
نرم کننده دارد ، به همین جهت خیسانده
آن در سوختگی ، سرمازدگی ، ترک پوست
بدن ، مخصوصا ترک پستان و لب و نیز
درمان بو سیر بسیار مفید است .

در 100 گرم میوه به مواد زیر یافته می
شود :

پروتید 1 گرم ، گلوکید 26 گرم ، لیپید
0/5 گرم ، آب 78 گرم

به سرشار از ویتامین های B . A و املاح
آهکی و تانن است .

100 گرم آن تولید 112 کالری حرارت می
کند .

پنیر

یکی از اصحاب می گوید : از امام محمد باقر (ع) راجع به پنیر سؤ ال کردم . آن حضرت فرمود : از غذایی که من خوشم می آید از من سؤ ال کرده ای ! سپس به خادمش در همی داد و به او فرمود : برای ما پنیر بخر ، خادم پنیر را آورد . آنگاه با هم ناهار خوردیم . آن بزرگوار پنیر خورد و ما هم پنیر خوردیم . وقتی که ناهار تمام شد؛ خدمت امام باقر (ع) عرض کردم شما درباره پنیر چه می فرمایید؟

حضرت فرمود : مگر ندیدی که از آن خوردم ؟ عرض کردم بلی دیدم ، ولی میل دارم از زبان شما بشنوم . آن حضرت فرمود : بطور کلی درباره پنیر و هرچیز دیگر به تو می گویم : هر چیزی که نوعی حلال و نوعی حرام داشته باشد ، برای تو حلال است تا این که نوع حرام آن به عینه برای تو مشخص شود ، که در آن صورت آن را باید ترک کنی .

علت این سؤ ال وجود مایه پنیر در پنیر است که گاهی آن را از حیوان میته تهیه می کنند . و منظور امام این است که هر وقت بر تو ثابت شد که مایه پنیر از حیوان میته گرفته شده ، باید از آن پنیر اجتناب کنی و مادامی که این مطلب بر تو ثابت نشده است ، خوردن پنیر حلال است و اشکالی ندارد .

خوب لقمه ای است لقمه ای که در آن پنیر باشد . دهن را خوش بو و غذای قبل را هم هضم می کند . پنیر اشتها آور است ؛ وکسی که

دراول ماه پنیر بخورد حاجت او برآورده می شود . امام صادق (ع)

پنیر در نتیجه منعقد شدن شیر یا خامه ، تحت اثر مایه پنیر ، حاصل می شود . پنیر به علت داشتن ویتامین های مختلف برای فقرا و کسانی که در نقاط دور افتاده زندگی می کنند و از داشتن انواع و اقسام غذاها محرومند ، غذای بسیار مفیدی است . مایه پنیر موجود در آن نیز ، در بالا بردن ارزش غذایی آن تاءثیر به سزایی دارد . شرط اساسی استفاده از پنیر ، تازه بودن آن است . زیرا دیاستازها در آن زنده اند و در امعاء به زندگانی خود ادامه می دهند و تا مدتی تاءثیر آنها باقی می ماند . پنیری که مدتی در آب نمک بماند ، استفاده چندانی ندارد ، مخصوصا پنیری که شور شده باشد و برای گرفتن شوری آن ، مدتی آن را در آب انداخته باشند .

پیاز

پیاز بوی بد دهان را که ناشی از بدکار کردن معده است برطرف می کند . بلغم را از بین می برد و محرک قوای جنسی است . امام صادق (ع)

پیاز خستگی را برطرف ، اعصاب را قوی ، قوه راه رفتن را زیاد ، آب مرد (نطفه) را افزون و تب را از بین می برد . امام صادق (ع)

پیاز لثه را محکم ، پشت را قوی و پوست بدن را لطیف می کند . امام صادق (ع)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : وقتی که وارد شهر و محلی شدید ، از پیاز آنجا بخورید تا مرض آن محل را از شما دور کند . امام صادق (ع)

پیاز به علت مدربودن ، در موارد آب آوردن شکم (استسقاء) تشمع کبدی (Hopatic Cirrohse) و آلبومینوری مؤثر است . بعلاوه درمان کننده ذات الریه و ذات الجنب نیز می باشد . طبق تحقیقات فلم (Flamm) پیاز اشتها آور و کاهش دهنده ناراحتی های مربوط به نفخ شکم و غیره است . به علاوه پیاز به علت داشتن مقدار زیادی انسولین گیاهی به نام (گلو کوکینین) ، کم کننده قند خون نیز هست و این اثر پیاز با انجام دادن آزمایش های زیاد بطور قاطع مورد تاءیید قرار گرفته است .

در استعمال خارجی ، پیاز نیمه پخته ، تسکین دهنده سوختگیها و بواسیر است . پیاز دارای هورمون و دیاستازی است که غدد اشک و آمیزش و گوارشی را تقویت می کند . این مواد در اثر حرارت از بین می روند و پیاز پخته تاءثیری در قوای جنسی و هاضمه ندارد و اشک آور هم نیست .

پیاز درمان کننده کوه گرفتگی است .
در 100 گرم پیاز مواد زیر یافته می شود :

پروتید 3گرم ، گلوسید 12گرم ، لیپید 0/3 گرم

و مقداری فسفات و استات و سیترات دو کلسیم و ویتامین های A.B.C

تخم مرغ

تخم مرغ سبک است و میل به گوشت را از بین می برد و اذیت گوشت را نیز ندارد .
امام صادق (ع)

عمر می گوید : نزد حضرت موسی بن جعفر (ع) از کمی اولاد شکایت کردم . آن حضرت فرمود : از خداوند طلب آمرزش کن و تخم مرغ و پیاز بخور .

پیغمبری از پیغمبران خدا ، به خداوند متعال از کمی نسل شکوه نمود . خداوند به او خطاب فرمود : گوشت با تخم مرغ بخور . امام صادق (ع) موسی پسر بکر می گوید : شنیدم که حضرت موسی بن جعفر (ع) فرمود : زیاد خوردن تخم مرغ قوای جنسی ، و در نتیجه تولید مثل را زیاد می کند .

زرده تخم مرغ سبک و سفیده آن سنگین است . امام صادق (ع)

زرده تخم مرغ برای گوارا بودن غذا سودمند است . امام رضا (ع)

تخم مرغ را باید یک نوع غذای ازت دارمتراکم دانست که 75 درصد وزن آن را آب تشکیل می دهد . غیر از آب در تخم مرغ پروتئین ، لیپید ، گلوکید ، لستین ، کلسترول ، مواد رنگی ، مواد معدنی (مقدار زیادی فسفر و 13 ویتامین مختلف از جمله ویتامینهای A.D.B .B.PP.B ، هورمونها و آنزیمهای مختلف موجود است .

از نظر قابلیت هضم که در مورد تخم مرغ توجه زیادی به آن مبذول می شود؛

باید خاطر نشان کرد که تخم مرغ یکی از قابل هضم ترین مواد غذایی است و کلیه موارد پروتئینی و چربی آن جذب بدن می شود . طبق عقیده لانگورتی قابلیت هضم تخم مرغ را می توان مطابق زیر تعریف کرد :

قابلیت هضم زرده تخم مرغ خام ، نیم بند و سفت ، کاملاً یکسان است ، ولی سفیده تخم مرغ خام ، قابل هضم تر از تخم مرغ نیم بند است ، و چون سفیده تخم مرغ سفت شده معمولاً به خوبی جویده نمی شود ، در برابر شیره های گوارشی مقاومت زیادی می کند .

بطور خلاصه باید گفت که تخم مرغ ، غذای کاملی است که نطفه (موجود در تخم مرغ) در نتیجه استفادۀ از آن ، رشد و نمو می کند و به جوجه تبدیل می شود . در تغذیه انسان علاوه بر آن که برای سلامتی بدن ضروری است ، رشد بلوغی را تسریع می کند و شیر مادران شیرده را افزایش می دهد و برای تغذیه بیمارانی که دوره نقاهت را طی می کنند . ارزش غذایی بسیار زیاد دارد .

یک تخم مرغ 58 گرمی ، 92/4 کالری حرارت تولید می کند . امروزه تخم مرغ خشک کرده و مصرف زیادی - خصوصاً در کشورهای غربی - دارد .

ترب

ریشه ترب بلغم را قطع می کند ، غذا را هضم می نماید و برگ آن مدر است . علی (ع)

حنان می گوید : با امام صادق (ع) سر یک سفره غذا می خوردیم . حضرت به من ترب مرحمت کرد و فرمود : ای حنان ! ترب بخور ، که سه خاصیت دارد : برگ آن نفخ شکم را از بین می برد؛ مغز آن ادرار را زیاد می کند و ریشه آن بلغم را قطع می نماید .

مصرف ترب از نظر درمانی به زمان های قبل از میلاد مسیح می رسد . شیره تازه ترب در رفع نزله های شش ، سیاه سرفه ، بیماری های کلیوی و مثانه ، قولنج های کبدی و روماتیسم مصرف می شود . برای استفاده از اثر درمانی ترب ، باید داخل آن را خالی کرد ، بطوری که حفره ای در آن بوجود آید ، سپس در ته آن سوراخ کوچکی ایجاد و داخل حفره را پر از شکر کرد ، و مجموعه را در دهانه ظرفی قرار داد . آبی که به این ترتیب از انتهای ترب می چکد جمع آوری می کنند این مایع در بر طرف کردن عوارض فوق و رفع سنگهای صفراوی اثری معجزه آسا دارد .

جوشانده ترب سرمازدگی را برطرف می کند .

ترب خام چون دیر هضم است نباید زیاد مصرف شود ، زیرا ایجاد ناراحتیهای معدی می کند .

در 100 گرم ترب مواد زیر یافته می شود :

پروتید 1 گرم ، گلوکید 6/5 گرم ، آب 87 گرم
و مواد معدنی 0/7 گرم و مقدار
ویتامینهای A.B.C

تره

خدمت حضرت موسی بن جعفر (ع)
از مریض شدن شخصی شکایت بردند . حضرت
پرسید : (مرض او چیست ؟) عرض
کردند : (از طحال ناراحتی دارد .) آن
بزرگوار فرمود : (سه روز به او تره
بخورانید) .

به دستور امام به او تره دادند ، خون
او بند آمد و بیماریش بهبود یافت .
حضرت موسی بن جعفر (ع) را دیدند که
از زمینی که در آن تره کاشته شده بود ،
تره می برید . با آب می شست و می خورد .
از امام صادق (ع) خواص تره را
پرسیدند . حضرت فرمود : خدمت
پیغمبر اکرم (ص) صحبت از سبزیها
شد . آن حضرت فرمود : (تره بخورید ،
زیرا تره در میان سبزیها مانند نان در
میان سایر خوراکیها است .)

یکی از اصحاب می گوید : با امام
صادق (ع) سر سفره نشسته بودم ، خواستم
کاسنی بخورم حضرت به من فرمود : چرا
تره نمی خوری ؟ عرض کردم : به خاطر
خواصی که از شما درباره کاسنی
روایت شده ، می خواهم کاسنی بخورم .
حضرت فرمود : از ماچه نقل شده ؟ عرض
کردم گفته شده است که فرموده اید : هر
روز یک قطره از آب بهشت روی کاسنی
می ریزد . آن امام فرمود با این
حال بر تره هفت قطره می ریزد . عرض
کردم چگونه تره بخورم ؟ فرمود : ریشه

های تره را ببر و سرهای آن را دور بریز و بقیه آن را بخور . امیرالمؤمنین (ع) تره را با نمک نیم کوب میل می فرمود . امام صادق (ع) کسی که این دو سبزی : یعنی سیر و تره را بخورد ، نزدیک مسجد ما نیاید (تا بوی آنها کسی را اذیت نکند) پیغمبر اکرم (ص) تره مدر، خلط آور و نرم کننده است . جوشانده آن در دفع ذرات ورسوبات ادراری کمک زیاد می کند .

به همین جهت مصرف آن در مبتلایان به روماتیسم و نقرس معمول است . مصرف جوشانده و شربت آن ، در موارد گرفتگی صدا ، زکام ، سرفه ، برنشیت و کلیه اختلالات حاد دستگاه تنفسی مؤثر است . در تره مقداری زیادی ویتامین C و نیز ویتامینهای B یک و B دو با هم دیده می شود .

در استعمال خارجی اگر به صورت له شده ، بر روی محل گزیدگی زنبور معمولی و زنبور عسل قرار گیرد ، ناراحتی را تسکین می دهد .

تره به علت داشتن سلولز تولید نفخ می کند و برای اشخاصی که مبتلا به بواسیر و بیماریهای روده ای هستند ، چندان مفید نیست .

چغندر

خداوند متعال مرض جذام را از یهود برداشت ، بواسطه آن که یهود چغندر می خوردند و رگهای گوشت را دور می ریختند . امام صادق (ع) بنی اسرائیل به خداوند متعال و به حضرت موسی از لکه های سفیدی (پیسی) که

در بدن خود مشاهده می‌کردند ، شکایت نمودند . حضرت موسی هم این مطلب را به خداوند عرض کرد . خداوند به موسی وحی کرد که بنی اسرائیل را امر کن گوشت گاو با چغندر بخورند (تاشفا یابند)

امام باقر (ع)

به بیماران خود برگ چغندر بخورانید ، چه در برگ چغندر شفاست و درد و ضرری در آن نیست و به مریض خواب آرامی می‌دهد . اما از ریشه چغندر اجتناب کنید زیرا سودا را تحریک می‌کند . حضرت رضا (ع)

خوردن چغندر شما را از مرض جذام ایمن می‌کند . عقل را زیاد و خون را تصفیه می‌کند . چغندر شفای درد است . استخوان را محکم می‌کند و گوشت را می‌رویاند . حضرت رضا (ع)

چغندر به علت داشتن اثر رادیواکتیو ، عمل آن در دستگاه گوارش قابل اهمیت است .

چغندر ملیّن ، مدر و آرام‌کننده است . به علاوه جوشانده آن برای درمان التهاب مثانه ، یبوست ، بواسیر و بیماریهای پوست مصرف می‌شود .

چغندر خام را نمی‌شود خورد ، به همین جهت اغلب آن را پخته مصرف می‌کنند که دارای انواع ویتامین ها و مواد معدنی دیگر است .

در 100 گرم چغندر مواد زیر موجود است :
پروتید 2 گرم ، گلوکید 14 گرم ، لیپید 0/2 گرم

سلولز ، فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامینهای C . B . A نیز در آن یافته می‌شود .

خربزه

از طائف برای پیغمبر اکرم (ص) خربزه ای هدیه آوردند. حضرت آن را گرفت، بویید و بوسید. سپس فرمود: خربزه از زینت های زمین است. آب آن از رحمت الهی و شیرینی آن از بهشت است.

خربزه پیش از غذا، بدن را می شوید و مرض را ریشه کن می کند پیامبر اکرم (ص) خربزه مثانه را می شوید، ادرار را زیاد می کند و سنگ مثانه را آب می نماید.

خربزه پیه زمین است. و مرض و بدی در آن نیست و ده خاصیت در آن وجود دارد: خوردنی است، آشامیدنی است، میوه است، گل است، شیرینی است، انسان است (21) قاتق است، ختمی (22) است، سبزی است و دوا است. امام علی (ع)

پیغمبر اکرم (ص) رطب را با خربزه میل می فرمود. امام صادق (ع)

گوشت میوه خربزه، مخصوصا در انواعی که آبدار است، اثر ملین دارد، تخم آن نیز دارای اثر ضد کرم است. خربزه را نباید زیاد مصرف کرد، زیرا موجب تخمیر در روده می شود و ایجاد نفخ می کند که نتیجه درد در ناحیه معده و روده است.

خربزه به علت داشتن مقدار زیادی قند قابل جذب، برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم خونی بسیار مفید است. ویتامین A موجود در آن، سلول های بدن را ترمیم و تجدید می کند و یکی از عوامل جوان ماندن

است . خربزه ادرار و عرق و شیر را زیاد می کند و همیشه باید بعد از غذا مصرف شود ، زیرا در غیر این صورت تولید اسهال و ورم روده می کند . در سوختگیهای گوشت خربزه به صورت له کرده ، یکی از داروهای مفید است . در 100 گرم خربزه موارد زیر یافته می شود :

پروتید 1 گرم ، گلوسید 9 گرم ، لیپید 0/2 گرم

و مقدار زیادی ویتامین های C.B.A که تولید 34 کالری حرارت می کند .

خرفه

خرفه بخورید . خرفه زیرکی می آورد . پیغمبر اکرم (ص)

در روی زمین سبزیی بهتر و سودمندتر از خرفه نیست ، در آن سبزی حضرت فاطمه علییه السلام است . بنی امیه بواسطه کینه ای که با ما و دشمنی که با فاطمه زهرا داشتند ، خرفه را (سبزی مردم احمق) می نامیدند . امام صادق (ع)

پای پیغمبر خدا به واسطه ریگهای سوزان بیابان سوخته بود . آن حضرت پای خود را روی سبزی خرفه گذاشت ، حرارت و سوزش آن بر طرف شد . از این جهت پیغمبر درباره آن سبزی دعا کرد و فرمود : چه سبزی پر برکتی است . امام صادق (ع) خرفه به علت داشتن مقدار زیادی آب (0/095) مدر ، تب بر ، تصفیه کننده خون و تسکین دهنده تشنگی است . مصرف خام یا پخته آن کمک زیادی به رفع التهابات دستگاه هاضمه و اداری می کند . مصرف خرفه در مواقعی که برگشت غذا از

معهده به مری ، ایجاد سوزش می کند ، بسیار مفید است . ضمناً در موارد اختلاط خونی ، سرفه های مقاوم بیخوابی و خونروی بین دو قاعدگی ، اثر قاطعی دارد . خرفه سرشار از ویتامین های B.C است .

تازه برگهای له شده خرفه ، در رفع سوختگی ، میخچه پا ، سردردهای یکطرفه (میگرن) ، ورم چشم و غیره استفاده می شود . در وقت خونریزی های لثه - که معمولاً در بیماری اسکوربوت دیده می شود - جویدن برگ خرفه به آهستگی در بهبودی آن مؤثر است .

بایسد در نظر داشت که این گیاه سودمند اگر یک بار در زمینی کشت گردد ، نه فقط سالیان متمادی در آن ناحیه بطور خودرو می روید ، بلکه در بسیاری از نواحی اطراف نیز می روید و منتشر می شود .

خرما

شیرینی پیغمبر اکرم خرما بود . اگر سرفسفره ای خرما بود ، اول از خرما میل می فرمود . در موقع افطار ، چنانچه وقت رطب (خرمای تازه) بود ، با رطب وگرنه با خرما افطار می کرد .

یکی از اصحاب می گوید : امام زین العابدین (ع) علاقه داشت که اشخاص خرما دوست داشته باشند؛ زیرا که پیغمبر (ص) خرما دوست داشت .

شخصی می گوید : خدمت امام محمد باقر (ع) بودیم ، حضرت دستور داد برای ما خرما آوردند . ما مقدار زیادی از آن خرما خوردیم . سپس آن بزرگوار گفت که

پیغمبر خدا (ص) می فرمود . من از کسی که خرما را دوست داشته باشد خوشم می آید . یکی از اصحاب از امام باقر (ع) روایت می کند : آن حضرت درباره گفته خداوند متعال

فلینظر ایها از کی طعاما فلیاتکم برزق منه (23)

(پس باید بنگرد چه غذائی پاکیزه تر است ، از آن غذا رزق و روزی برای شما بیاورد) .

فرمود : منظور از بهترین و پاکیزه ترین غذاها خرماست کسی که هفت دانه خرمای (عجوه) (24) هنگام خواب بخورد ، کرمهای شکم او کشته می شوند . امام صادق (ع)

بهترین نوع خرما (برنی) (25) است که مرض را از بین می برد و مرض در آن نیست . خستگی را برطرف می کند و بلغم را نابود می نماید . امام صادق (ع)

خرما یکی از مواد غذایی است که از زمان های بسیار قدیم در اغلب نقاط زمین ، جزو مایحتاج روزانه بوده و مصرف زیاد داشته است ، زیرا غذایی کامل ، طبیعی و مطبوع است که بسیار سهل الهضم و مفید می باشد .

خرما حاوی مقدار زیادی قند است . ایرانیان و اعراب آن را از نعم بزرگ می شمارند . خرما میوه ای شیرین و خوش طعم است که دارای ویتامینهای C.E و به مقدار بسیار جزئی حاوی ویتامینهای دیگر است . خرما دارای گوگرد ، فسفر ، کلسیم ، منیزیم و مقدار زیادی آهن است . خوردن آن با ماست بسیار مفید و مغذی است . خرما نرم کننده سینه و ضد کم خونی نیز هست .

در هر 100 گرم خرما مواد زیر یافت می شود :

پروتئید 2/9 گرم ، گلوکید 60 گرم ،
لیپید 0/4 گرم ، آب 34 گرم ، مواد معدنی
3/3 گرم

خیار

پیغمبر اکرم (ص) خیار را با نمک میل
می فرمود . امام صادق (ع)
پیغمبر اکرم (ص) رطب را با خیار می
خوردند (26)

خیار علاوه بر آن که به صورت خام خورده
می شود ، در پزشکی نیز دارای مصارفی است
. با ساییدن دانه خیار در مقدار کمی آب
، محلولی تهیه شود که دارای اثر آرام
کننده است . با آب خیار نوعی پماد مسکن
خارش تهیه می شود که اگر بر روی بدن
مالیده شود . در رفع خارش و
تحریکات جلدی بسیار مؤثر
است .

مخلوط آب خیار با موم و عسل ،
در لطافت پوست بدن و رفع جوش و زیبا
نمودن پوست اثر فراوان دارد . مصرف
زیاد خیار ، ایجاد ناراحتی می کند ،
مخصوصا در اشخاصی که دارای معده ای ضعیف
هستند .

حتى المقذور باید خیار را بانمک
خورد ، زیرا نمک دفع آب فراوان موجود در
خیار ، آسان می کند و ناراحتی معده را
کاهش می دهد . خیار ادرار را زیاد و
تبهای صفراوی و یرقان را درمان می کند .

در 100 گرم خیار مواد زیر موجود است :
پروتئید 2 گرم ، گلوکید 4 گرم ، لیپید
0/4 گرم ، آب 90 گرم
و نیز ویتامینهای A . B . C و 10 نوع ماده
معدنی دیگر

ذرت

یکی از اصحاب می گوید : با امام موسی کاظم (ع) حلیمی که از ذرت درست شده بود ، خوردم و آن حضرت فرمود : این غذایی است که سنگینی و ضرری در آن نیست و من از آن خوشم می آید ، از این جهت دستور دادم که آن را برای من درست کنند ، و اگر این غذا با شیر باشد ، سودمندتر و لینت آن در معده بیشتر است .

شخصی می گوید : من در مدینه مریض شدم و اسهال گرفتم . امام صادق (ع) را مطلع ساختم .

حضرت امر فرمود که قاووت ذرت تهیه کنم و با آب زیره بخورم . این کار را کردم اسهال قطع و حال خوب شد .

آرد ذرت دارای مصارف مختلف است ، و بعلت فراوانی مواد چربی آن برای تغذیه مسلولین بسیار مفید است . از جوانه ذرت روغنی بدست می آید که در رفع اگزما و بیماریهای جلدی مختلف اطفال ، دارای اثر قاطعی است ، مشروط بر آن که مدت چندین سال بطور مداوم استعمال گردد .

کاکل ذرت مدر است و نه تنها مجاری ادرار را تحریک نمی کند ، بلکه ناراحتیهای مربوط به آن را نیز تسکین می دهد؛ به همین جهت برای مبتلایان به سنگ مثانه ، التهاب ، درد و ورم مثانه ، نزله مثانه ، آلبومینوری و نقرس مفید است .

کاکل ذرت ادرار روزانه را به مقدار زیادی افزایش می دهد و از جمله مدرهایی است که رسوبات ادراری را از هر نوع که باشد ، دفع می

کنند . بنابراین یکی از بهترین
مدره‌هایی است که تاکنون شناخته شده است .
در 100 گرم ذرت مواد زیر یافته می شود
:

پروتید 10 گرم ، گلوکید 70 گرم ، لیپید
2 گرم ،
و مقداری سلولز ، فسفر ، کلسیم و
ویتامین B
که این مقدار تولید 340 کالری حرارت می
کند .

روغن

امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود : روغن
گاو شفاست . امام صادق (ع)

امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود :
روغن دواست و روغن تابستان بهتر از روغن
زمستان است ، و هیچ خوراکی بخوبی روغن
در شکم وارد نشده است . امام صادق (ع)
روغن قاتق خوبی است . امام صادق (ع)
کسی که به پنجاه سالگی رسید ، در شب
هنگام خواب نباید در شکمش روغن باشد .
امام صادق (ع)

یکی از اصحاب می گوید : خدمت
امام صادق بودم ، پیرمردی از
اهل عراق نزد آن حضرت آمد . حضرت
به او فرمود : چرا سخن گفتن تو غیر عادی
است ؟ پیرمرد عرض کرد دندان های
پیشین من افتاده و در تکلم من نقصی وارد
شده است . حضرت صادق به او فرمود :
منهم همینطور ، بعضی از دندان
هایم افتاده است ، تا جایی که شیطان
مرا وسوسه می کند و به من می گوید
اگر بقیه دندان های تو بیفتد با چه چیزی
غذا می خوری ؟

و من می گویم **لا حول و لا قوة الا بالله** (نیست قدرت و قوه ای جز بوسیله خداوند) .
سپس امام فرمود : ترید بخور که غذایی خوب و بی ضرر است و از روغن اجتناب کن که با مزاج پیرمرد سازگار نیست .

روغنها موادی هستند جامع یا مایع ، به رنگ مایل به زرد که دارای حالت دهنی مخصوص ، و اغلب بی مزه هستند . روغنها را به دو دسته گیاهی و حیوانی تقسیم می کنند . باید دانست که یک گرم گلوکید 9/5 کالری ، و یک گرم لیپیدو یا پروتید ، 4 کالری حرارت تولید می کند . حداکثر مواد چربی که باید در 24 ساعت مصرف شود ، 70 گرم است و هر چه از این مقدار کمتر باشد ، بهتر است . دانشمندان امروزه معتقدند که بهتر است کالری لازم از مواد پروتیدی تاءمین گردد ، زیرا مازاد آنها در بدن ، به مصرف سازندگی می رسد ، ولی زیاده چربی اگر در بدن تولید بیماری تصلب شرائین (آرتریواسکلروز) نکند ، دفع می شود .

هر چه سن بالاتر می رود ، مصرف چربی باید کمتر شود ، و برای اشخاص مسن ، حداکثر 40 گرم چربی در 24 ساعت کافی است که این مقدار از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت ، پنیر ، ماهی شیر ، بادام و سایر مواد چربی دار تاءمین می شود . عده ای از متخصصان مواد غذایی معتقدند که روغنهای نباتی به علت داشتن اسیدهای چرب اشباع شده ، قابلیت جذب ندارند و برای اشخاص مسن روغنهای حیوانی که دارای چربی قابل جذب هستند برتری دارند .

روغن زیتون

روغن زیتون بخورید ، زیرا روغن زیتون صفرا و سودای بدن را متعادل می کند بلغم را از بین می برد . اعصاب را قوی و انسان را خوش اخلاق و نیک نفس می کند ، و غم و اندوه را برطرف می نماید . پیغمبر اکرم (ص)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : روغن زیتون بخورید ، و با آن بدن را چرب کنید ، زیرا از شجره مبارکه (درخت مبارک) است . امام صادق (ع)

علی (ع) فرمود : با روغن زیتون بدن خود را چرب کنید و آن را قاتق خود قرار دهید ، زیرا آن ، روغن نیکان و قاتق برگزیدگان است . طهارت و برکت آن بسیار است و در هر حال مایع مبارکی است .

امام صادق (ع)

یکی از اصحاب می گوید : بعد از نماز عشا خدمت امام صادق (ع) رفتم . آن حضرت شام میل می فرمود :

غذایی که برای حضرت آورده بودند عبارت بود از : سرکه ، روغن زیتون و گوشت . آن بزرگوار گوشت را به من داد و خود از سرکه و روغن زیتون میل کرد . خدمت آن امام عرض کردم چرا تنها سرکه و روغن زیتون میل می کنید و از گوشت نمی خورید؟ حضرت فرمود : سرکه و روغن زیتون ، خوراک ما و پیغمبران است .

روغن زیتون علاوه بر مصارف جاری ، اثر نرم کننده ، ملین و صفرا بر دارد ، و از آن در رفع سنگ های صفر اوی ، رفع یبوستهای مزمن ، قولنج های ناشی از نفريت استفاده می شود . در مسمومیت

های حاصل از سرب نیز به کار می رود؛ بنابراین کارگران چاپخانه ها که با حروف سربی کار می کنند ، باید حتماً آن را جزو غذای روزانه خود قرار دهند . روغن زیتون در رفع سرفه های خشک ، همراه با حالات تحریکی و انسداد روده مؤثر است .

روغن زیتون در استعمال خارجی ، آرام و خنک کننده پوست بدن ، به خصوص در موارد آفتاب زدگی است . در رفع مسمومیت های ناشی از گزش مار و حشرات نیز اثراتی نیکو دارد .

در برخی موارد روغن زیتون به علت باقی می ماند در داخل روده ها ، تند می شود و به علت تحریک ، باعث استفراغ می شود؛ می شود؛ بنابراین خیلی بهتر است که آن را مخلوط با آب لیمو یا سرکه مصرف کرد .

ریحان

علی (ع) فرمود : پیغمبر خدا (ص) از میان سبزی ها از ریحان خوشش می آمد . امام صادق (ع)

ریحان سبزی پیغمبران است ، و بدانید که هشت خاصیت در آن موجود است : غذا را گوارا می کند ، منفذها را باز می نماید؛ دهان و آروغ را خوشبو می کند؛ اشتها به غذا را افزایش می دهد؛ مرض را از بین می برد؛ از بیماری جذام شخص را ایمن می کند؛ و بالاخره موقعی که در شکم آدمی قرار گرفت ، همه امراض را ریشه کن می سازد . امام صادق (ع)

یکی از اصحاب که در خدمت امام موسی کاظم (ع) سر سفره حاضر بوده است : می گوید ، آن حضرت ریحان طلبید و فرمود : دوست دارم که در ابتدای غذا خوردن ،

ریحان بخورم ، زیرا در آن صورت هیچگونه
ترسی از مرض ندارم ؛ و موقعی که از غذا
دست کشید ، باز ریحان طلبید و از
آن میل فرمود ، و دیدم که آن
حضرت سفره را جست و جو کرد و
برگهایی را که از ریحان باقی
مانده بود بخورد و به من مرحمت فرمود و
گفت : در پایان غذا ریحان بخور ،
زیرا غذایی را که خورده ای گوارا می
کند ، و برای خوراک بعدی اشتها می آورد
. سنگینی غذا را از بین می برد و دهان
را خوشبو می کند .

ریحان مرض سل را از بین می برد ، و
اگر در آغاز غذا خوردن ، ریحان بخورم ،
باکی از غذای بعد از آن ندارم ، زیرا می
دانم که ضرری به من نمی رساند . امام
موسی کاظم (ع)

برگ ریحان برای معطر ساختن غذاها به
کار می رود . دم کرده آن ضد تشنج ، نیرو
دهنده ، مقوی معده و مدر است .
مصرف آن در سردردهای یکطرفه (میگرن)
سردردهای عصبی ، تقویت عمل
دستگاه هاضمه ، از بین بردن
نفخ ، سرگیجه ، دل پیچه ها ،
سرفه ، آنژین و سیاه سرفه بسیار مفید
است . ریحان در افزایش ترشح شیر زنان
شیرده ، اثر نیکویی دارد .

دانه ریحان به علت داشتن لعاب
فراوان ، نرم کننده است ، و در رفع
ورم کلیه و ترشحات زنانگی و التهابات
نزله ای دستگاه مجاری ادرار مصرف می شود
. چکاندن 5 تا 6 قطره اسانس
ریحان بر روی یک حبه قند ، اثر قاطعی
در رفع تشنجات معده و سردردهای ناشی از
ضعف عمل دستگاه هاضمه دارد .

زیتون

از جمله وصایای حضرت آدم به فرزندش هبة الله این بود که زیتون بخور ، زیرا زیتون از شجره مبارکه (درخت مبارک) است . امام موسی کاظم (ع)

یکی از اصحاب خدمت امام صادق (ع) عرض کرد : می گویند زیتون نفخ را تحریک می کند . حضرت فرمود : زیتون نفخ را برطرف می کند . زیتون آب مرد (نطفه) را افزایش می دهد .

برگ زیتون برای پایین آوردن فشار خون مفید است . برای تهیه جوشانده آن باید 20 گرم زیتون را در 300 گرم آب جوشاند تا وزن آن به 200 گرم کاهش یابد ، و بعد از صاف کردن ، با قند مصرف کرد .

در 100 گرم زیتون مواد زیر یافته می شود :

پروتید 0/67 گرم ، سلولز 1/81 گرم ، لیپید 14/03 گرم ، آب 73/3 گرم ، مواد معدنی 0/37 گرم

و نیز ویتامین های A.C.D که این مقدار تولید 224 کالری حرارت می کند .

سبزی خوردن

هر چیزی را زینتی است ، زینت سفره ، سبزی است . امام صادق (ع) یکی از اصحاب می گوید : یک روز حضرت رضا (ع) مرا نزد خود خواند و برای غذا خوردن مرا نگهداشت . موقعی که فره آوردند ، سبزی در سفره نبود . حضرت از غذا خوردن خودداری کرد و به خدمتکار فرمود : مگر نمی دانی که من از سفره ای که سبزیی در آن نباشد غذا نمی خورم ! سبزی بیاور . آن مرد صحابی می گوید : خدمتکار رفت و سبزی آورد و روی سفره گذاشت . آنگاه حضرت رضا شروع کرد به غذا خوردن .

امام صادق (ع) به یکی از اصحاب فرمود : مگر نمی دانی که هر وقت طبق غذا و افطاری برای حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) می آوردند ، روی آن سبزی بود ! آن صحابی عرض کرد : فدایت شوم ، برای چه ؟ حضرت صادق (ع) فرمود : چون دل های مؤمنان سبز است (سر سبزی و خرم به حکمتها و معارف) و به سبزی مایل است . سبزی خوردن که تقریبا در سفره بیشتر ایرانی ها وجود دارد ، در شهرهای مختلف ، از چندین سبزی متفاوت تشکیل شده است . که به هر حال دارای خاصیتی کلی است ، و آن این که به علت داشتن سلولز ، در واقع مانند جارو ، مواد انباشته شده در روده ها را پاک می کند ، و به این ترتیب ، اثر شیره دستگاه ها ضمه ، روی مواد غذایی به سادگی انجام می گیرد ، و هضم غذا آسان می شود؛ گذشته از این اثر مشترک هر یک از سبزیها ، دارای

خاصیت اختصاص است که خود به تغذیه بهتر و سالمتر کمتر می کند .
در استفاده از سبزی خام آنچه که خیلی مهم است ، شست و شو و تمیز کردن دقیق سبزی است ، زیرا سبزی خام مخفیگاه بسیار مساعدی برای انواع میکربهاست ، و اگر بنا باشد که در این زمینه سهل انگاری شود ، بهتر است که از خوردن سبزی خام خودداری گردد و به قول معروف (عطایش را به لقایش بخشید) .

سرکه

بهترین قاتق ها نزد پیغمبر اکرم (ص) سرکه بود . امام صادق (ع)
سرکه قدرت تفکر را افزایش می دهد .
امام صادق (ع)
علی (ع) فرمود : سرکه سودا را می شکنند و صفرا را خاموش می کند و دل را زنده نگاه می دارد . امام صادق (ع)
یکی از اصحاب می گوید : مردی خدمت حضرت رضا (ع) در خراسان بود . سینی غذایی که در آن سرکه میل فرمودند . آن مرد گفت : فدایت شوم ، به ما امر فرموده اید که نخست نمک بخوریم . آن حضرت فرمود : (این مانند این) یعنی سرکه مانند نمک است . سرکه ذهن را محکم و عقل را زیاد می کند .
پیغمبر خدا به خانه ام سلمه همسر خود رفت . ام سلمه گرده نانی نزد حضرت آورد . پیغمبر به او فرمود : آیا خورشتی در خانه نیست ؟ ام سلمه گفت : نه ، جز سرکه چیزی حاضر نیست . آن بزرگوار فرمود :

سرکه خوب خورشی است ، خانه ای که در آن سرکه باشد هیچوقت خالی از طعام نخواهد شد .

در خوردن سرکه شیره ، مواظبت کن ، زیرا سرکه شیره جانورانی را که در شکم تست می کشد .

امام صادق (ع)

امیرالمؤمنین علی (ع) از لحاظ غذا خوردن شبیه ترین مردم به پیغمبر اکرم (ص) بود ، زیرا خود ، نان سرکه و روغن زیتون می خورد و به مردم نان و گوشت می خورانید . امام صادق (ع)

عبدالا علی می گوید : من با امام صادق (ع) غذا می خوردم . حضرت به کنیز فرمود : غذای معروف مرا بیاور . کنیز کاسه ای برای آن حضرت آورد که در آن سرکه روغن زیتون بود و منم از آن خوراک خوردم .

بهترین قاتقها نزد پیغمبر اکرم (ص) سرکه و روغن زیتون بود و می فرمود : سرکه قاتق پیغمبران است .

امام صادق (ع)

علی (ع) فرمود : خانواده ای که سرکه و روغن زیتون را قاتق خود قرار دهد ، هیچگانه فقیر نخواهد شد . امام صادق (ع)

ابن بزیع می گوید : خدمت امام محمد باقر (ع) رسیدم و دیدم که آن بزرگوار سرکه و روغن زیتون می خورد .

سرکه یکی از فرآورده های مفید انگور است که از تخمیر مایعات الکلی ، تحت اثر مخمری خاص به نام (میکودرماستی) حاصل می شود . سرکه نه تنها طعم مطبوعی به غذاها می دهد بلکه هضم بسیاری از مواد از جمله گوشت را آسان می کند .

در استعمال خارجی ، محلولهای رقیق سرکه خارش را تسکین می دهد و خونریزی های کوچک را متوقف می کند .

سرکه مایعی قابض و رفع کننده تشنگی است ، به هضم غذا و تحریک اشتها کمک زیادی می کند .

سرکه خوب دندان ها را کند نمی کند و گلو را نمی سوزاند .

سرکه قبل از مصرف باید جوشانده شود تا مخمر میکودرماستی آن کشته شود .

سرکه بهتر است همراه سالاد مصرف شود ، زیرا در این صورت مؤثرتر و اشتها آورتر است . اگر در خوردن سرکه زیاده روی نشود ، بسیار نافع است ، اما فاقد ویتامین است و تولید انرژی نیز نمی کند .

افراط در مصرف سرکه تولید سوء هاضمه می کند ، بعلاوه در وقت زکام و بیماریهای ناشی از ویروس سرماخوردگی نباید آن را مصرف کرد .

سنجد

پیامبر اکرم (ص) وارد شد بر علی بن ابیطالب در حالی که علی (ع) تب داشت . پیامبر به او امر فرمود که سنجد بخورد . حضرت رضا (ع)

گوشت سنجد ، گوشت ، پوست آن ، پوست و هسته آن ، استخوان را می رویاند و در عین حال کلیه ها را گرم و معده را دباغی می کند . سنجد از بواسیر و بی اختیار آمدن ادرار جلوگیری می کند . سنجد ساقها را قوی و عامل بیماری جذام را از بین می برد .

برگ درخت سنجد و میوه خشک آن قابض است ، به همین جهت در درمان اسهال بسیار سودمند است . از

گل های آن برای معطر ساختن محلولهای دارویی استفاده می کنند . اثر تب بر نیز به آن نسبت داده شده است . آرد میوه سنجد به علت داشتن مقدار زیادی تا(و قند ، در درمان اسهال بکار برده می شود . گلهای سنجد دارای بوی مخصوصی است که محرک قوای شهوانی است .

سیب

علی (ع) فرمود : سیب بخورید زیرا سیب معده را دباغی می کند . امام صادق (ع) به بیماران مبتلا به تب ، سیب بخورانید ، زیرا برای آنان چیزی سودمندتر از سیب نیست . امام صادق (ع) یکی از اصحاب می گوید : وارد شهر مدینه شدم . برادرم سیف همراه من بود . مرض رعاف (خون آمدن از بینی) در میان مردم شایع شد ، و هر کس که به این بیماری دچار می شد ، پس از دو روز می مرد . روزی به خانه برگشتم ، دیدم برادرم به خون دماغ شدیدی مبتلا شده است . خدمت حضرت امام موسی کاظم (ع) رفتم . حضرت فرمود : به برادرت سیب بخوران . من نیز چنین کردم و او شفا یافت . مفضل می گوید : نزد امام صادق (ع) صحبت از تب به میان آمد . حضرت فرمود : ما خانواده ای هستیم که هنگام بیماری جز با خوردن سیب ، خود را با چیز دیگری درمان نمی کنیم . زیاد می گوید : وبا در مکه شایع شد . من در این باره نامه ای به امام موسی کاظم (ع) نوشتم و راه درمان را خواستم . حضرت در جواب به من نوشت سیب بخورید . مردی می گوید : مفضل مرا خدمت امام صادق (ع) فرستاد تا هدیه ای از طرف او به حضور آن امام تقدیم کنم . یکی

از روزهای گرم تابستان به خانه آن بزرگوار وارد شدم . دیدم جلو آن حضرت طبقی نهاده شده و در آن طبق سیب سبز است . من صبر نکردم و فوراً خدمت آن حضرت عرض کردم : قربانت گردم ، آیا از این سیب سبز میل می کنید در صورتی که مردم از آن خوششان نمی آید؟ حضرت طوری با من سخن گفت که گویی مرا مدتهاست که می شناسد ، و فرمود : شب گذشته ، تب بر من عارض شد . فرستادم این سیبهای سبز را برایم آوردند و خوردم ؛ زیرا سیب سبز ، تب را بر طرف می کند و حرارت را فرو می نشاند .

سیب ملین ، ضد نزله ، ضد السهال (بواسطه وجود ماده ای به نام تانن) مدر و آرام کننده است ، و این خواص بیشتر مربوط به پوست سیب است ؛ بنابراین توصیه می شود که حتماً پس از شستن کامل سیب ، آن را با پوست میل کنید؛ زیرا پوست سیب حاوی ویتامینهای مختلف است . سیب پخته در رفع بی خوابی بسیار مفید است . سیب خام یا پخته مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می شود ، از این جهت مصرف آن در درمان روماتیسم ، نقرس تصلب شرائین ، اگر ماهای مزمن ، چاقی ، بواسیر و بیماریهای پوست بسیار مفید است . شیره شیب اثر بسیار مفیدی در سرماخوردگی ، گرفتگی صدا ، سرفه ، بیماریهای سینه و حالات عصبی دارد . بررسیهای دقیق نشان داده است که مصرف سیب در بهبود ورم حاد و مزمن روده ها اثر مفیدی دارد ، به همین جهت خوردن سیب خام در موارد ورم حاد روده در اطفال ، اسهالهای خونی (دیسانتری) ، حصبه و شبه حصبه و بالاخره ورم روده بزرگ توصیه می شود .

امروزه از گرد خشک شده سیب ، غذای مطبوعی به نام آلپونا به دست می آورند که هر 100 گرم آن معادل یک کیلو سیب تازه است .

پوست سیب :

پوست خشک شده سیب ، در درمان ورم مفاصل ، روماتیسم ، نقرس ، و ناراحتیهای کلیوی بسیار مفید است ، بنابراین بهتر است همیشه سیب با پوست میل شود .
هر 100 گرم سیب تولید 46 کالری حرارت می کند و حاوی:

10 میلی گرم فسفر ، 5 میلی گرم منیزیم ، 3 میلی گرم کلر ، 5 میلی گرم کلسیم ، تا 2 میلی گرم سدیم ، 0/3 میلی گرم آهن ، 100 تا 120 میلی گرم پتاسیم و 12 گرم پروتید ، 10 گرم گلوکید و 0/4 گرم لیپید است .

سیر

سیر بخورید و خود را با آن معالجه کنید ، زیرا در سیر شفای هفتاد مرض می باشد . پیامبر اکرم (ص)

یکی از اصحاب می گوید : خدمت امام محمد باقر (ع) رسیدم و از آن حضرت درباره سیر سؤال کردم . آن بزرگوار فرمود : پیغمبر خدا (ص) خوردن سیر را به سبب بویش نهی می کرد و می فرمود کسی که از این سبزی بد بو بخورد ، نزدیک مسجد نیاید ، ولی کسی که سیر بخورد و مسجد نیاید اشکالی ندارد .

حسن زیارت می گوید : اعمال حج را بجا آوردم و به مدینه رفتم . احوال امام باقر (ع) را پرسیدم . گفتند : در ده منبع است . به آن ده

رفتم و خدمت آن حضرت رسیدم . آن بزرگوار فرمود : ای حسن ! اینجا آمده ای ؟ عرض کردم : قربانت گردم ، خوش نداشتم به مدینه بیایم و شما را زیارت نکنم . حضرت فرمود من سیر خورده بودم و خواستم از مسجد پیامبر خدا دور باشم .

ابی بصیر می گوید : از امام صادق (ع) راجع به سیر سؤ ال کردند . حضرت فرمود : خوردن سیر تازه و خشک و پخته آن مانعی ندارد و معالجه با آن ، نیز بدون اشکال است ، ولی هر کس سیر خورد به مسجد نرود .

علاوه بر آن که به سیر به صورت خام و یا پخته ، مخلوط در غذاها مصرف می شود ، مصارف درمانی متعدد ، مخصوصا در طب عوام دارد . برای سیر ، اثر ضد عفونی کنند ، اشته آور ، ضد کرم و کم کننده فشار خون ذکر شده است .

اثر ضد عفونی کننده سیر در بیماریهای مختلف ریوی از قبیل سل ، قانقاریای ریوی و سیاه سرفه مورد تاءیید همگان است .

دکتر لوکلر اثر ضد کرم - بخصوص در دفع آسکاریس اکسیور - برای آن قائل است . سیر قوای جنسی را تقویت و ادرار را زیاد می کند و فشار خون را پایین می آورد . با همه خواصی که گفته شد ، سیر به علت بوی بدش ، مخالفان زیاد دارد . برای از بین بردن بوی بد آن ، می توان آن را با سبزی مصرف کرد . این اثر سبزی ، به علت داشتن کلروفیل است .

در هر 100 گرم سیر مواد زیر یافته می شود :

پروتید 3 گرم ، گلوکید 12 گرم ، لیپید 0/2 گرم و نیز مقداری ویتامینهای A.C

شکر

موسی پسر بکر می گوید : بیشتر اوقات امام موسی کاظم (ع) شکر می خورد .
مردی از بیماریش نزد امام صادق (ع) شکایت کرد و گفت : من مردی علیم . حضرت فرمود : چرا از (مبارک) استفاده نمی کنی ؟ آن مرد می گوید : عرض کردم مبارک چیست ؟ حضرت فرمود : شکر .
مردی از وبا نزد امام صادق (ع) شکایت برد . حضرت به او فرمود : چرا از یک ماده پاکیزه و مبارک غافلی ؟ آن مرد عرض کرد : پاکیزه و مبارک کدام است ؟ حضرت فرمود : همین شکر سلیمانی شما (یعنی شکر تصفیه شده) است . بعد حضرت صادق (ع) فرمود : نخستین کسی که شکر درست کرد ، سلیمان بن داود بود .
یحیی پسر بشیر بنال می گوید : امام صادق (ع) به پدر من فرمود : ای بشیر ! بیماران خود را با چه چیزی درمان می کنی ؟ پدرم عرض کرد : با همین داروهای تلخ . آن حضرت فرمود : نه ، این کار را نکنید ، هر وقت یکی از شما مریض شد ، شکر سفید بگیرید ، آن را بکوبید و آب سرد بر آن بریزید و به مریض بدهید تا بیا شامید؛ زیرا آن کسی که شفا را در تلخی نهاده ، می تواند آن را در شیرینی هم به ودیعت بگذارد .
یکی از اصحاب می گوید : یکی از افراد خانواده ما تب کرد . اطبا داروی تلخ (غافث) را برای او تجویز کردند . ما آن دارو را به او دادیم ولی شفا نیافت . این مطالب را خدمت امام صادق (ع) عرضه داشتیم . آن حضرت فرمود : خداوند شفا را تنها در دواي تلخ قرار نداده است . مقداری شکر بگیر و در

ظرفی بگذار و بر روی آن آب بریز تا آب آن را فراگیرد؛ سپس یک تکه آهن داخل آن بگذار و از اول شب آن را زیر آسمان قرار بده . صبح که شد شب دوم که شد ، مقدار زیادتری شکر ، و شب سوم مقداری بیشتر به همان ترتیبی که گفته شد ، تهیه کن و صبح به او بده تا بیاشامد . صحابی مذکور می گویند : این کار را کردم و خداوند بیمار ما را شفا داد . شکرى که به صورت نبات در آید ، بلغم را از بین می برد . امام رضا (ع) شکر به عنوان شیرین کننده ، نه تنها در بسیاری از خوراکیها مورد استفاده است ، بلکه در محصولات دارویی نیز اهمیت زیادی دارد . به علاوه در رفع مسمومیت های ناشی از سرب و مس نیز مؤثر است .

قند معمولی که از چغندر قند یا نیشکر به دست می آید ، بواسطه جذب سریع از روده ، سبب تقویت کار عضلات می شود؛ به علاوه باعث می گردد که چربی ها و پروتئین ها در بدن مصرف شوند و برای اشخاصی که کارهای خسته کننده انجام می دهند فوق العاده لازم است .

باید دانست که قند برای آن که مفید باشد ، باید کاملاً در بدن جذب و مصرف شود و برای این عمل فرمان های مخصوص و انسولین و ویتامین C لازم است .

شلغم

یکی از اصحاب می گوید : حضرت امام موسی کاظم (ع) فرمود : به خوردن شلغم عادت کنید ، زیرا در هر کس رگ جذام باشد آن را آب می کند .

شلغم بخورید و مداومت در خوردن آن داشته باشید؛ زیرا کسی نیست که رگ جذام در او نباشد ، پس به وسیله خوردن شلغم آن را زائل کنید ⁽²⁷⁾ امام صادق (ع) ریشه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سرفه ، سیاه سرفه و آسم به صورت جوشانده های غلیظ ، مخلوط با عسل مورد استفاده قرار می گیرد .

طرز تهیه شربت که آن که خلط آور است ، مانند همان طریقه ای است که در مورد ترب گفته شد . رنده کرده آن مخلوط با قند یا عسل نیز دارای همین اثر است . جوشانده غلیظ شلغم به صورت ضماد در تسکین دردهای مفصلی ، نقرس ، آبسه ها ، سرمازدگی و غیره به کار می رود . شلغم دارای یک ماده ضد میکروبی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری های عفونی تاءثیر بسیار زیادی دارد .

شلغم حاوی

فسفر ، کلسیم آهن و ویتامین های B . C است و باعث افزایش تقوای شهوانی و تقویت عمومی بدن می گردد .

دانه شلغم دارای روغنی است که نرم کننده و ملین است و مصرف آن ، از قولنج های کبدی و کلیوی جلوگیری می کند .

شیر

پیغمبر اکرم (ص) هرگاه چیزی غیر از شیر می آشامید می گفت : پروردگارا برای ما در این آشامیدنی برکت قرار ده و بهتر از آن را نصیب ما فرما ، ولی وقتی که شیر می آشامید ، می فرمود : پروردگارا ! برای ما در این آشامیدنی برکت بگذار و بیشتر از این نصیب ما فرما . امام محمد باقر (ع)

مردی به امام صادق (ع) عرض کرد : من شیر خورده ام و به من آزار رسانیده است . حضرت صادق فرمود :

شیر هرگز به کسی ضرر نمی رساند ، ولی تو با شیر چیز دیگری خورده ای که آن چیز برایت ضرر داشته است و تو خیال می کنی که شیر به تو زیان رسانیده است .

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : هیچگاه شیر در گلوئی کسی گیر نمی کند و او را ناراحت نمی نماید؛ زیرا خداوند متعال فرموده است : **لَبِنَا خَالِصًا سَائِعًا لِلشَّارِبِينَ** (شیر خالص و گوارا برای کسانی که آن را می آشامند)

یکی از اصحاب می گوید : من خدمت امام صادق (ع) بودم . شنیدم مردی به آن بزرگوار عرض کرد :

قربانت گردم من از نظر جسمی ضعیف و کم طاقتم . حضرت به او فرمود : شیر بخور ، زیرا گوشت را می رویاند و استخوان را محکم می کند .

کسی که آب پشت (نطفه) او تغییر کرد (کم و غیر عادی شد) ، شیر و عسل برای او بسیار سودمند است . امام موسی کاظم (ع)

ابوبصیر می گوید : من با امام صادق (ع) غذا می خوردم . ابتدا گوشت شتر برای ما آوردند . از آن خوردیم ، بعد ظرفی پر از شیر حاضر کردند . حضرت از آن میل فرمود و به من فرمود ای ابا محمد ! شیر بخور . من از آن چشیدم . حضرت صادق فرمود شیر غذایی طبیعی است که انسان فطرتاً از آن می آشامد ، زیرا به هنگام تولد نیز از آن می خورد .

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : به خوردن شیر گاو عادت کنید ، زیرا شیر گاو مخلوطی از هر درخت است (عصاره و خاصیت هر گیاهی را داراست) .

امیرالمؤمنین (ع) فرمود : شیر گاو دواست . امام صادق (ع)

شیر محصول کامل و بی کم و کاستی است و به هیچ وجه نباید بعضی از مواد ترکیبی شیری را که برای تغذیه بکار برده می شود بگیرند و یا به آن مواد خارجی اضافه کنند .

شیر غذای اصلی مبتلایان به بیماری های کلیوی ، قلبی ، معدی ، و کبدی است . محسنات شیر در واقع به علت سهولت هضم و مدر بودن آن است . در عین حال باید دانست که جز در اطفال شیرخوار 8 تا 10 ماهه ، تغذیه منحصر با شیر ، به هیچگونه درست نیست . هرگاه در انسان بالغ ، رژیم با شیر مدت زیادی ادامه پیدا کند ، رفته رفته اختلالات معدی و روده ای بروز می کند که مهمترین آنها استفراغ ، دل درد ، تخمیر روده ای ، یبوست و لاغری است .

عدس

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : عدس بخورید؛ زیرا عدس دانه مبارک و مقدسی است که رقت قلب می آورد و اشک را زیاد می کند ، و هفتاد پیغمبر که آخرین آنها عیسی بن مریم است ، آن را مبارک دانسته اند .
حضرت رضا (ع)

امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود : خوردن عدس دل را نازک می کند و اشک را جاری می سازد .

امام صادق (ع)

یکی از بنی اسرائیل از سنگدلی و کمی اشک خود به خداوند خداوند متعال شکایت کرد . خداوند به وسیله پیغمبری برای او وحی فرستاد که عدس بخور . او نیز چنین کرد . دلش نازک شد و اشکش جاری گردید .

عدس دارای مواد غذایی با ارزش و کافی است ، و برای آن که به صورت یک غذای کامل در آید ، احتیاج به افزودن مواد چرب به آن نیست . هضم عدس به مراتب سهل تر از نخود است . در عدس فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های A . B . C زیاد دیده می شود .

آرد عدس به صورت ضماد نرم کننده و از بین برنده التهابات سطحی بدن است ، عدس یکی از غذاهای ضد کم خونی است و شیر مادران شیرده را نیز افزایش می دهد . برای کسانی که کارهای فکری زیاد دارند ، عدس غذایی سبک و درعین حال مطبوع است .

عسل

کسی که می خواهد حافظه اش زیاد شود ، باید عسل بخورد . پیامبر اکرم (ص)

استعمال بوی خوش ، خوردن عسل ، سواری و نگاه کردن به سبزه نشاط آور است . پیامبر اکرم (ص)

کسی که در هر ماه یک بار عسل بخورد ، به قصد شفائی که قرآن درباره عسل فرموده ، از خطر هفتاد و هفت مرض ، محفوظ می ماند . پیامبر اکرم (ص)

سه چیز حافظه را زیاد می کند . قرائت قرآن ، خوردن عسل و جویدن کندر . علی (ع)

پیغمبر خدا (ص) از عسل خوشش می آمد و آن را دوست می داشت . امام صادق (ع) علی (ع) فرمود : عسل شفای هر دردی است . خداوند متعال فرموده است :

يُخْرِجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابًا مُخْتَلَفًا الْوَانَهُ فِيهِ شِفَاءُ النَّاسِ . (28)

از اندرون زنبور عسل مایعی آشامیدنی به رنگهای مختلف بیرون می آید که شفای مردم در آن است .

امام صادق (ع)

هیچ چیز برای مردم مانند عسل شفا بخش نیست . امام صادق (ع)

عسل بلغم را آب می کند . امام صادق (ع)

شیره گلها که به وسیله زنبورهای عسل مکیده می شود ، پس از جذب در معده آنها تغییراتی می کند و مجدداً به دهان آنها وارد می شود ، و به نام عسل بیرون می ریزد . عسل حاوی آب ، گلوکز و لوولز (70 تا 75 درصد) ، کمی

اسید فرمیک ، مواد معطر رنگی ، ترکیبات مومی ، مواد پروتیدی ، دیاستازها و اندکی ساکارز (در صورت تازه بودن) و مواد معدنی است .

عسل به علت داشتن مقدار مساوی گلوکز و لوولز باعث تولید انرژی فوری (در اثر سوختن کلوکز) و انرژی طولانی (در اثر سوختن لوولز) می گردد . بچه های مریض وضعییت اگر عسل بخورند باعث افزایش وزنشان می شود و عسل هموگلوبین خونشان را زیاد می کند و بعلاوه بعلت داشتن ویتامین B در رشد و نمو آنها تاءثیر زیادی دارد .

عسل کم خونی بیماران را برطرف می کند و رنگ طبیعی آنها را باز می گرداند ، بعلاوه از تجمع پیشاب نیز جلوگیری می کند .

عسل حالت مالیخولیایی ، ناراحتیهای عصبی و بی خوابی ، حالت زکامی ، درد پهلو و سیاتیک ، جوشهای صورت و اگزما سرفه و برونشیت ، دیفتری ، التهاب معده ، روده ، سینه و سرما زدگی را برطرف می کند . طبق مطالعات جدید پزشکی ، اگر مبتلایان به بیماری های قلبی روزانه 10 تا 140 گرم عسل را به مدت 1 تا 2 ماه میل کنند ، بهبودی محسوسی خواهند یافت .

هیچ غذایی مانند عسل پاک و ضد عفونی نیست . زیرا در آن هیچ نوع میکربی نمی تواند زیست کند .

چنین معروف است که هنگامی که گور فرعون مصر را درهرم کئو پس مورد تجسس قرار دادند ، کنار جسد مومیای شده فرعون ، یک ظرف پر از عسل قرار داشت که بعد از

چندین هزار سال بدون آن که فاسد یا خراب شده باشد ، شکل طبیعی خود را حفظ کرده بود .

قارچ

امامه یکی از همسران حضرت امیرالمؤمنین (ع) پس از فاطمه زهرا (ع) می گوید : در ماه مبارک رمضان علی (ع) نزد من آمد . شام برای آن حضرت آوردند . خرما و قارچ نیز با آن بود ، زیرا علی (ع) قارچ را خیلی دوست داشت . پیغمبر خدا (ص) فرمود : قارچ از روئیدنی های بهشت است و آب آن شفای ناراحتی های چشم است . امام صادق (ع)

قارچها دستتسه ای از گیاهان هستند که ارزش غذایی و دارویی آن ها از مدتها پیش (هزار سال پیش از میلاد مسیح) مورد توجه بوده است . اهمیت قارچهای خوراکی ، به علت مواد پروتئیدی آنهاست .

قارچهای خوراکی دارای عصاره معطر هستند و به همین جهت غذاهایی که از قارچ تهیه می شوند ، بسیار لذیذند . قارچها به هر غذایی که اضافه شوند ، به طعم و کیفیت آن می افزایند . هر وقت نسبت به قارچی مشکوک شدید ، فوراً آن را دور بیندازید (سمی بودن قارچ ، به علت وجود ماده ای به نام فالوئیدین است) .

طرز تشخیص قارچهای خوراکی از سمی به این نحو است که قارچهای خوراکی معمولاً در روی پایک خود ، یک برآمدگی به نام (Voiva) دارند که قارچهای سمی معمولاً فاقد

آن هستند ، بعلاوه قارچهای سمی همیشه دارای بوی زننده و نامطبوع می باشند .
قارچ ، حاوی مقدار زیادی مواد پروتئینی ، مقدار کمی مواد چربی ، انواع قندها و نمکهای معدنی مفید ، اسید فسفریک و ویتامین های pp و ب یک و ب دو است .

آرماند گوتیه (Gautier Armand)
در صد مواد موجود در قارچ را به شرح زیر تعیین کرده است :
آب 91 درصد ، مواد معدنی 46 درصد ، گلوکید 3/31 درصد ، لیپید 3 درصد ، پروتید 467 درصد

کاسنی

کسی که شب بخوابد و در شکم او هفت برگ کاسنی باشد در آن شب از قولنج ایمن خواهد بود .

امام صادق (ع)

کسی که می خواهد آب نطفه و در نتیجه ، فرزندان او افزون شود ، باید کاسنی زیاد بخورد .

امام صادق (ع)

کاسنی سبزی خوبی است . هیچ برگگی از کاسنی نیست مگر آن که قطره ای از قطرات آب بهشت روی آن باشد . امام صادق (ع)

کاسنی بخورید ، زیرا کاسنی آب نطفه را زیاد و فرزندان را نیکو می کند ، و موجب زیادی اولاد ذکور می گردد .

امام صادق (ع)

شما خیال می کنید کاسنی سرد است ، در صورتی که چنین نیست کاسنی معتدل است و برتری آن بر سبزیها مانند

برتری ما (اهل بیت) بر مردم است .
امام صادق (ع)
پیغمبر اکرم (ص) از سبزیها کاسنی ،
و علی (ع) ریحان و فاطمه علیها السلام
خرفه را دوست می داشت .
امام صادق (ع)

یکی از اصحاب می گوید که حضرت رضا
(ع) فرمود : کاسنی شفای هر دردی است ، و
هر مرضی که در باطن آدمی باشد ، کاسنی
آن را ریشه کن می کند .

روزی یکی از خدمتکاران به تب و سردرد
مبتلا شد . حضرت دستور داد تا کاسنی
آوردند و ضمادی درست کرد ، به این ترتیب
که کاسنی را روی کاغذی پهن کرد و روغن
بنفشه روی آن ریخت و آن را بر سر آن
خدمتکار گذاشت . سپس فرمود : کاسنی تب
بر است و برای رفع سردرد ، بسیار مفید .
کلیه قسمت‌های گیاه کاسنی مخصوصا
ریشه و برگهای آن تقویت کننده عمومی ،
مقوی معده ، مدر ، تصفیه کننده خون ،
ملین ، صفرا بر و تب بر است . از کاسنی
به عنوان اشتهای آور ، رافع
قولنجهای کبـدی ، زردی ،
نارسایی اعمال کبـدی ، وجود خون
در ادرار ، اخلاط خونی ، تبها نوبه
بیماریهای پوستی زیاد استفاده می شود .
له شده برگهای تازه کاسنی ، برای
آرام کردن ناراحتیهای جلدی ناشی از
التهاب و تحریک ، بسیار مؤثر و مفید
است .

گفته می شود که کاسنی حتی در قرون
قبل از میلاد مسیح نیز شناخته شده و مصرف
می شده است .

جالینوس حکیم سالاد کاسنی را مقوی
معده می دانست و شیره آن را برای رفع
چشم درد و مسمومیتها توصیه می کرد .
شهرت درمانی این گیاه بیشتر به خاطر

سهولت شناخت آن و اعتقاد عمومی بر مفید بودن آن در بیماری های کبدی است ، بطوری که هنوز هم مردم اثرات درمانی زیادی برای آن قائل هستند . عرق کاسنی یک ماده شناخته شده بین مردم است که به عنوان خنکی بکار برده می شود .

کاهو

کاهو خواب آور و برای هضم غذا مفید است . پیامبر اکرم (ص) به خوردن کاهو عادت کنید ، زیرا کاهو خون را تصفیه می کند . امام صادق (ع) کاهو سبزی اشتها آور و ممتازی است که خواص زیادی به آن نسبت می دهد . کاهو برای اشخاص مبتلا به نفریت و بیماران عصبی و کبدی توصیه شده . اثر ضد تب ، ضد روماتیسم و ضد خونریزی نیز به آن نسبت داده می شود . گذشته از خواص فوق ، کاهو به سبب داشتن ماده ای به نام لاکتوکاریوم (Lactucarium) خواب آور است . در درمان برونشیت های سخت ، سیاه سرفه ، تحریکات عصبی و رفع سیلان منی و روماتیسم نیز مؤثر است . کاهو به علت داشتن مقدار زیادی سلولز ، تخلیه امعاء را آسان می کند و برای مبتلایان به یرقان ، انسداد مجرای کیسه صفرا و حبس البول ، و نیز اشخاصی که کلسترول خونشان زیاد است و استعداد چاق شدن دارند ، بسیار مفید است . خاصیت مهم دیگر کاهو تعدیل امیال جنسی ، بواسطه داشتن مقدار زیادی ویتامین E (6 میلی گرم در 100 گرم کاهو) است . مصرف تواءم آن با سرکه انگبین مزه آن را مطبوع و هضمش را آسان می کند .

در 100 گرم کاهو مواد زیر موجود است :
پروتید 2 گرم ، گلوکید 5 گرم ، لیپید 4
/ گرم
و مقداری آهن ، مس ، فسفر ، کلسیم ،
سدیم ، منگنز و ویتامینهای A (به مقدار
زیاد) B.C.E
هر 100 گرم کاهو تولید 30 کالری حرارت
می کند .

کدو

کدو زیاد بخورید ، زیرا کدو غم و
اندوه را برطرف می کند . پیامبر اکرم
(ص)
خوردن کدو با عدس ، رقت قلب می آورد .
پیامبر اکرم (ص)
پیغمبر اکرم (ص) ، کدو را دوست می
داشت و دست می برد تا آن را از میان
کاسه غذا جست و جو کند و میل فرماید .
امام صادق (ع)
پیغمبر اکرم (ص) از کدو خوشش
می آمد و به زنان خود دستور می داد تا
هر وقت که گوشت می پزند ، کدو در آن
بریزند . کدو برای قولنج مفید است .
امام صادق (ع)
از جمله وصایای پیغمبر(ص) به علی (ع)
این بود که فرمود : یا علی ! به خوردن
کدو عادت کن ؛ زیرا کدو دماغ و عقل را
زیاد می کند . امام موسی کاظم (ع)
مغز تخمه کدو و دارای اثر ضد
کرم است . از محاسن آن این است که سمی
نیست و می تواند در رفع کرم اطفال مورد
استفاده قرار گیرد . برای این کار مغز
تازه تخمه کدو را می کوبند و با
عسل با مربا مخلوط و مصرف می
کنند . خوردن یک مسهل روغنی

پس از 4 تا 5 ، دفع کرم بی حرکت را تسهیل می کند .
 کدو ادرار را افزایش می دهد و یرقان را برطرف می سازد . و تب بر نیز هست .
 کدو سینه را نرم و خلط و سرفه را آسان می کند .
 در استعمال خارجی ، اگر کدو حلوایی پخته و گرم گرم ، به صورت مالیده شود ، و نیم ساعت در همان حال باقی بماند ، رنگ چهره را باز می کند و صورت را براق و زیبا می سازد .
 روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار نافذ و جوشانده گل آن برای سینه بسیار مفید است .

کرفس

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : به خوردن کرفس عادت کنید؛ زیرا این سبزی خوراک پیغمبران خدا بوده است . امام صادق (ع)
 نادر ، خادم حضرت موسی بن جعفر می گوید : آن حضرت یادی از کرفس کرد و فرمود : شما مردم اشتهای به کرفس دارید و آن را می خورید و هر حیوان جنبنده ای غیر از آدمیان نیز از آن استفاده می کند ، به این ترتیب که آنها بدنشان را به این سبزی می مالند .
 کرفس حافظه را زیاد و قلب را پاک می کند و دیوانگی جذام و پیسی را برطرف می نماید .
 از ریشه کرفس قرنهاست که در درمان آب آوردن انسان ، بیماری نقرس ، روماتیسم ، زیاد شدن اسید اوریک خون ، سنگ کلیه ، یرقان ، آسم ، ضعف اعصاب ، نفخ و

بیماریهای مثانه استفاده می شود .
کرفس مدر ، مقوی معده ، ضد اسکوربوت
(به علت داشتن مقدار زیادی ویتامین
C ، نیرو دهنده ، بادشکن ، صفرا بر
و تب بر نیز هست . سابقا از شیر تاز
برگهای آن ، در رفع تبهای نوبه
استفاده می شده است . ساقه و برگهای
کرفس را نباید دور ریخت ، بلکه باید
آن را خشک کرد و برای خوشمزه کردن آش و
سوپ استفاده کرد .
اشخاصی که به ورم کلیه مبتلا هستند ،
نباید آن را مصرف کنند .
کرفس سرشار از سدیم ، پتاسیم ، کلسیم
، فسفر و نیز ویتامین های A.B.C است .

گردو

امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود : خوردن
گردو در موقع شدت گرما ، حرارت را در
اندرون انسان تحریک می کند و خوردن آن
در زمستان کلیه ها را گرم می کند و سرما
را برطرف می نماید . امام صادق (ع)
پنیر و گردو اگر با هم باشند ، در
مجموع آنها شفاست . امام صادق (ع)
خوردن گردو با زنیان مفید است و نور
چشم را زیاد می کند . امام صادق (ع)
گردو و زنیان با یکدیگر بواسیر را می
سوزانند ، باد را از بین می برند ، رنگ
صورت را نیکو می کنند ، معده را نیرو می
دهند و کلیه را گرم می نمایند . امام
صادق (ع)
پنجاه درصد از وزن گردو از مواد چربی
تشکیل شده است و لذا ماده ای بسیار مغذی
است ، و برای اشخاص مسلول یا مبتلا به
مرض قند تجویز شده است . گردو ملین و
کرم کش است .

هضم مغز گردو بعلت داشتن روغن زیاد مشکل است .
برگ درخت گردو بعلت داشتن روغن زیاد مشکل است .
برگ مغز گردو ، قابض مقوی و معرق است و برای درمان خنازیر و زخمهای برفکی و یرقان بسیار مفید است .
در 100 گرم مغز گردوی خشک مواد زیر یافته می شود :
پروتئید 16/5 گرم ، گلوسید 16 گرم ، لیپید 58/5 گرم
و نیز حاوی فلزات مس ، روی ، آهن ، فسفر و ویتامینهای B . C می باشد . این مقدار گردوی خشک تولید 620 کالری حرارت می کند .

گشنیز

خوردن سیب ترش و گشنیز موجب حالت نسیان و فراموشی می شود . امام موسی کاظم (ع)
میوه گشنیز نیرو دهنده ، هضم کننده غذا ، بادشکن ، مدر ، ضد تشنج ، ضد کرم و ضد صرع است .
دکتر لوکلا که تجارت فراوانی در درمان بیماری ها با گیاهان دارد ، مصرف آن را در معالجه بیماری های عفونی مانند تب تیفوئید (حصبه) ، تب های روده ای و دانه ای توصیه کرده است ، و این به علت خاصیت باکتری کشی شدیدی است که در میوه گشنیز وجود دارد .
مصرف مقدار زیاد گشنیز ، موجب نوعی خستگی مفرط می شود که منجر به خوابی عمیق می گردد ، و حالاتی نظیر گنگی و بی حسی پیش می آورد که ممکن است به ورم معده و روده منتهی شود .

گلابی

گلابی بخورید؛ زیرا گلابی قلب را جلا می دهد و دردهای اندرون را فرو می نشاند .
امام صادق (ع)

گلابی معده را دباغی و تقویت می کند و همان خواصی را دارد که به نیز داراست . خوردن گلابی در حال سیوری سودمندتر از خوردن آن در حال گرسنگی است . کسی که دلش گرفته و اندوهناک است باید گلابی را بعد از غذا بخورد . امام صادق (ع)

گلابی دارای مقدار زیادی آب (80 درصد) مواد قندی به جز ساکارز (قند معمولی) است و به همین جهت برای مبتلایان به بیماری قند ، میوه بسیار مناسبی است . از برگ درخت گلابی در درمان ورم مثانه و سنگ مجاری ادرار استفاده می شود ، زیرا با مصرف آن دفع ادرار زیاد می گردد و رنگ آن روشن می شود . گلابی میوه ای است بسیار خوش طعم و ادرار آور که البته در مصرف آن نباید افراط کرد؛ زیرا معده ضعیف قادر به هضم آن نیست . گلابی پخته سهل الهضمتر و ملین است . گلابی دارای ویتامین های B . C و کمی A است . در گلابی مقداری ، منگنز موجود است که باعث تحرک دیاستازهای بدن انسان می شود . اگر در هنگام غذا گلابی میل شود ، ادرار فوق العاده زیاد خواهد شد .

گوشت

پیغمبر خدا (ص) فرمود : سرور خوراکی ها در دنیا و آخرت گوشت است . امام علی (ع)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : بهترین قاتقهای بهشت گوشت است . امام صادق (ع) هر وقت مسلمان ضعیف شد ، باید گوشت با شیر بخورد . امام علی (ع)

سرور غذاها گوشت است . امام باقر (ع) پیغمبر اکرم (ص) از گوشت ماهیچه دست ، خوشش می آمد . امام باقر (ع)

عبدالاعلی می گوید : به امام صادق (ع) عرض کردم برای ما روایت شده که پیغمبر اکرم (ص) فرموده است ، خداوند از خانه ای که در آن ، گوشت بسیار خورده می شود بدش می آید . امام صادق فرمود : حدیث را خوب نفهمیده اند . منظور پیغمبر ، خانه ای است که مردم در آن غیبت می کنند و غیبت کردن به منزله خوردن گوشت افرادی است که غیبت آنان را کرده اند . پدر من گوشت را دوست داشت و روزی که وفات کرد در نزد ماءمور خرج او ، سی درهم برای تهیه گوشت بود . پیغمبر خدا (ص) گوشت را دوست می داشت . امام صادق (ع)

یک زن یهودی پیغمبر اکرم (ص) را به وسیله سمی که در ماهیچه قرار داده بود ، مسموم کرد ، زیرا پیغمبر خدا ماهیچه و شانه را دوست می داشت و از گوشت ران بدش می آمد ، زیرا نزدیک مجرای بول است . امام صادق (ع)

پیغمبری از پیغمبران خدا ، از ضعف و ناتوانی به خداوند شکایت برد . وحی آمد که گوشت را با شیر طبخ کن و بخور؛ زیرا

این غذا بدن را محکم می کند . امام صادق (ع)

آب گوشتی که با گوشت گاو تهیه شده باشد ، پیسی را از بین می برد . امام صادق(ع)

گوشت ، گوشت را می رویاند ، و کسی که یک لقمه پیه در شکم او وارد شده باشد به همان اندازه درد از بدن او بیرون می رود . امام موسی کاظم (ع)

به شخص تب دار ، گوشت کبک بخورانیید ، زیرا گوشت کبک ساقها را قوی می کند و تب را برطرف می سازد . امام موسی کاظم (ع) اگر خداوند متعال گوشتی بهتر از گوشت گوسفند آفریده بود ، هر آینه آن را فدای اسماعیل می کرد . امام رضا (ع)

گوشت ، نسوج عضلانی حیوانات است . به طور کلی سلولها و الیاف عضلانی دارای ترکیب پیچیده ای از مواد پروتئینی ، لیپیدی ، گلوسیدی ، مواد معدنی و سایر مواد است .

مقدار مس گوشت ، فوق العاده قابل توجه است ؛ بنابراین گوشت خون سازی

(Hematopoietique) قوی است و آهن و مس لازم را برای احیا و تولید گلبولهای قرمز در دسترس می گذارد .

در گوشت و ویتامین های A ب دو و ب شش ، PP و مقدار کمی ویتامین D . C موجود است .

گوشت به سبب داشتن مقدار زیادی پروتئین ، غذایی فوق العاده کامل است ؛ زیرا مواد پروتئینی ، عامل اصلی ساختمان سلولی است و از اجزای ضروری ترشحات غدد ، آنزیمها و هورمونها محسوب می شود .

عده ای سعی کرده اند تا انسان به صورت موجود ، گیاه خوار در آید ، و نه تنها گوشت ، بلکه از مصرف کلیه غذاهای حیوانی دوری کند ، ولی باید گفت که انسان در عین حال که گیاه خوار است ، باید از غذاهای حیوانی نیز حداکثر استفاده را بکند . حقیقت زیر احتیاج انسان را به غذاهای حیوانی خیلی روشن می کند :

احتیاج روزانه بدن آدمی به مواد پروتئینی $1/75$ گرم برای هر کیلو وزن ، در 24 ساعت است . و اگر بخواهد این مقدار را صرفاً از غذاهای گیاهی کسب کند ، باید حداقل 25 کیلو گرم از آنها را در شبانه روز مصرف کند که طبعاً امر محالی است و لذا دچار کمبود مواد پروتئینی خواهد شد .

مطلب دیگری که تذکر آن در این جا ضروری است ، مصرف گوشت بدون استخوان است که متأسفانه امروزه زیاد رایج شده است ، در حالی که ارزش غذایی آن ، کمتر از گوشت معمولی است ، زیرا خود استخوان حاوی مواد متعددی از جمله مقدار زیادی فسفر و کلسیم است که گوشت بی استخوان فاقد آنهاست .

کباب

موسی پسر بکر می گوید : در مدینه مبتلا به مرضی شدم که در اثر آن ضعیف شده بودم ؛ خدمت امام موسی کاظم (ع) رسیدم . آن حضرت به من فرمود : می بینم که ضعیف شده ای ؟ گفتم آری فرمود کباب بخور . کباب خوردم و خوب شدم .

موسی پسر بکر می گوید : امام موسی کاظم (ع) به من فرمود که چرا رنگ صورت تو زرد شده است ؟ عرض کردم دچار تب شده بودم . حضرت به من فرمود : گوشت بخور . من گوشت خوردم بعد از یک هفته حضرت مرادید و به من که همان طور رنگ پریده و زرد رنگ بودم ، فرمود : مگر به تو نگفتم که گوشت بخوری . عرض کردم از آن وقتی که به من امر کرده اید ، غیر از گوشت چیزی نخورده ام . فرمود چطور گوشت خورده ای ؟ عرض کردم آب پز . حضرت فرمود : نه به صورت کباب بخور . پس من کباب خوردم . بعد از یک هفته حضرت مرا به سوی خود خواند . در حالی که قرمزی صورت من در اثر خوردن کباب عود کرده بود ، آن حضرت فرمود : اکنون حال تو خوب شده است .

ماست

کسی که می خواهد ماست بخورد و ماست به او ضرری نرساند ، باید (زنیان) روی آن بریزد و بعد آن را بخورد . امام موسی کاظم (ع)

ماست یا شیر منعقد شده ، در نتیجه اثر مایه بر روی شیر ، بدست می آید . مچنیکف اولین شخصی بود که ماست را بر ضد تخمیر روده ای دستور داد ، زیرا ماست بواسطه اسید و باکتری های مفیدی که دارد ، از تخمیر جلوگیری می کند . در بعضی از سوء هاضمه های ناشی از کمی ترشح شیره معده ، و در یبوست های معمولی ، و در مسمومیت های خود به خودی که منشاء هاضمه ای دارند ، ماست بسیار مؤثر و مفید است . مصرف 300 گرم ماست صبح ناشتا و 300 گرم در وسط روز ، تاءثیر بسزائی در سلامت دستگاه گوارش دارد .

خاصیت ماست بیش از شیر است ، زیرا در آن یک نوع پروتید موجود است که بسرعت هضم و جذب می شود ، بعلاوه کلسیم آن برای اشخاص سالخورده بی اندازه مفید است ، و این اشخاص که همیشه از عفونت روده های خود می نالند ، اگر بطور مرتب ماست بخورند ، گاز و عفونت روده آنها بکلی زائل خواهد شد .

مشهور است که مردم بلغارستان که ماست جزو غذای روزانه آنهاست ، عمر متوسطی طولانی تر از عمر سایر مردم کره زمین دارند .

ماست بهترین غذا برای بیماران است ، زیرا معده و روده را شستشو می دهد و انواع عفونتها و میکربهای مضر آن

را دفع می کند . بعلاوه باکتریهای ماست بسیاری از ویتامین های گروه B می سازد و به خون می فرستد .

ماش

یکی از اصحاب می گوید : مردی از لک و پیسی به امام موسی کاظم (ع) شکایت برد . آن حضرت به او امر فرمود : ماش بپز و بخور .

شخصی برای لک و پیسی از حضرت رضا (ع) درمان خواست حضرت به او فرمود : هنگامی که ماش تازه بعمل می آید ، ماش بگیر و آن را با برگش بکوب و شیره اش را در موقع گرسنگی بخورد و برلک و پیس خود بمال . آن شخص می گوید این کار را کردم و شفا یافتم .

دانه ماش علاوه بر آنکه در درمان آبله و سرخک و بیماریهای نظیر آن تاءثیر زیاد دارد ، ضماد آرد آن برای رفع التهابات سطحی بدن بخصوص لک و پیسی بکار می رود . ماش از عدس لطیفتر و نفخ آن از باقلا کمتر است . ماش اشتها آور و خلط آور است .

ماهی

یکی از خادمان امام صادق (ع) می گوید : آن حضرت خرما طلبید و میل کرد ، و سپس فرمود : من اشتهها به خرما نداشتم ولی چون ماهی خورده بودم ، بعد از آن چند دانه خرما خوردم . آنگاه فرمود : کسی که شب ماهی بخورد و پس از آن چند دانه خرما و یا عسل نخورد ، رگ فالج تا صبح بر او می زند .

هر وقت پیغمبر خدا (ص) ماهی می خورد ،
می فرمود : پروردگارا ! برای ما در ماهی
برکت قرار بده ، و بجای ماهی بهتر از
ماهی نصیب ماکن . امام صادق (ع)
معتب می گوید که امام موسی کاظم
فرمود : ای معتب ! ماهی های تازه برای
ما فراهم کن ، زیرا می خواهی
حجامت کنم . سپس من آن قسم ماهی را
تهیه کردم و خدمت حضرت آوردم . آن
بزرگوار فرمود : مقداری از آنها را با
سرکه بپز و مقداری را نیز بریان کن .
سپس آن سرور نهار و شام از آنها میل
فرمود .

ماهی بخورید ، زیرا اگر آنرا
خالی (بدون نان) بخورید ، غذای کاملی
است و اگر بانان بخورید برای شما گوارا
و سودمند است . امام موسی کاظم (ع)
امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود : سعی
کنید همیشه گوشت ماهی نخورید ، زیرا بدن
را لاغر می کند
امام صادق (ع)

یکی از اصحاب به امام حسن
عسکری (ع) نامه ای نوشت و در آن نامه از
خون و صفرا شکایت کرد و معروض
داشت که اگر حجامت کنم ، صفرا شکایت
کرد و معروض داشت که اگر حجامت کنم
، صفرا به هیجان می آید ، و اگر حجامت
نکنم خون مرا اذیت می کند ، نظر شما
در این باره چیست ؟ امام حسن عسکری
(ع) در جواب نوشت : حجامت کن و پس از
حجامت ، ماهی تازه را به صورت
کباب بخور . سؤال کننده می گوید :
دوباره همین مسئله را از ایشان
پرسیدم ، آن حضرت مرقوم فرود :
حجامت کن و بعد را از ایشان پرسیدم ،
آن حضرت مرقوم فرمود : حجامت کن و بعد
از آن ماهی تازه را کباب کن و با آب نمک

بخور . من نیز همین کار را کردم و حالم خوب شد و ماهی به این ترتیب غذای من گردید .

از نظر ارزش غذایی ، گوشت ماهی یکی از بهترین مواد پروتئین دار ، فسفر دار و ویتامین دار است به ویژه ویتامین های A . D بعلاوه ترکیبات شیمیایی آن کمتر از گوشت گاو و گوسفند نیست ، بلکه از برخی جهات بر آنها برتری دارد . بدین جهت کارشناسان مواد غذایی ، گوشت ماهی را یکی از بهترین و با ارزشترین منابع غذایی برای انسان می دانند . برای مقایسه ارزش غذایی ماهی کافی است که ترکیب شیمیایی دامهای قصابی و ماهی را یکدیگر مقایسه کنیم .

نوع گوشت آب چربی آلبومین
گوشت گاو 74/5 درصد 3/1 درصد 22/2 درصد
گوشت گوسفند 60 درصد 19 درصد 20 درصد
گوشت ماهی 63/5 درصد 14/74 درصد 21/75 درصد

درصد
ترکیب شیمیایی بدن ماهیها مختلف است ، ولی به هر حال حاوی آب ، آلبومین ، مواد چربی و مواد معدنی است . علاوه بر این درخاویار مقصداری لستینن و ویتامینهای A . D موجود است . در کیسه صفرای ماهی مقدار نسبتا زیادی انسولین موجود است ، بطوری که مقدار نسبتا زیادی انسولین موجود است ، بطوری که مقدار انسولینی که از یک نوع ماهی به نام سفیره ماهی استخراج می کنند ، برابر مقدار انسولین حاصل از غده لوزالمعده 150 گاو است .

مقدار ویتامین A موجود در یک کیلو ماهی ، برابر ویتامین A موجود در 220 کیلو کره با 6500 عدد تخم مرغ

است . یک کیلو گوشت ماهی آزاد 2500 کالری حرارت تولید می کند . ماهی مخصوصا هنگامی که با سبزی تواءم گردد ، باعث افزایش فوق العاده ترشحات شیره معدی می شود . پاولوف فیزیولوژیست معروف شوروی ، اثر گوشت ماهی را روی ترشحات معده سگ آزمایش و ثابت کرد که در اثر مجاورت گوشت ماهی با معده سگ ، ترشحات معده ، خیلی بیشتر از زمانی است که سگ گوشت گاو خورده باشد .

مرزه

یکی از اصحاب می گوید که حضرت موسی بن جعفر (ع) فرمود : مرزه داروی امیرالمؤمنین علی (ع) بود و آن حضرت می فرمود : مرزه در معده پرزهایی مانند پرزهای حوله ایجاد می کند .

شخصی از رطوبت ، خدمت حضرت موسی بن جعفر شکوه کرد . حضرت به او دستور داد مرزه را بکوبد و ناشتا از آن بخورد .

سرشاخه گلدار مرزه ، معطر و نیرو دهنده است . مرزه عمل هضم را آسان می کند و بعلاوه مقوی معده ، مدر و بادشکن نیز هست . در سوء هاضمه ، زردی ، حالات بحرانی آسم و نفخ ، اثر معجزه آسایی دارد . لوسیون (آب حاوی ماده دارویی) آن در زخمهای دیر علاج ، و جوشانده آن در رفع دردهای روماتیسمی ، دردهای عصبی ، و نیز تقویت جسمانی کودکان ضعیف و یا مبتلا به راشیتیم (نرمی استخوانها) بکار برده می شود .

مرزه طبق تحقیقات شولتزیک اثری قاطع در رفع اسهالهای حاد و مزمن دارد . دم کرده یک درصد آن در رفع اسهالهای عفونی و سبک ، و نیز ورم و التهاب معده و روده ، اثر درمانی زیادی دارد . پرورش مرزه در نواحی مختلف معمول است .

موز

یحیی صنعانی می گوید : در مکه خدمت حضرت رضا (ع) رسیدم . دیدم آن حضرت موزی را پوست می کند و به امام محمد تقی (ع) می خوراند . عرض کردم : فدایت شوم این مولود مبارک است . حضرت فرمود : آری ای یحیی ، این مولودی است که در اسلام پربرکت تر از او برای شیعیان نیست .

ابی اسامه می گوید : نزد امام صادق (ع) رفتم . حضرت در نهایت مهربانی موزی به من مرحمت فرمود و من آن را گرفتم و خوردم .

موز میوه ای بسیار خوش طعم و مطبوع است که برای همه کسی و در هر رژیم غذایی ، حتی کسانی که جهاز هاضمه ضعیف دارند مفید است . موز بعنوان ملین در سوء هاضمه و یبوست مصرف می شود . برای ازدیاد مقاومت بدن قبل و بعد از عمل جراحی بسیار سودمند است . بعلاوه بعلت داشتن مقدار زیادی ویتامینهای گروه B در تقویت اعصاب اثر زیادی دارد . نیروی بدن مادر را افزایش می دهد و مانع از سقط جنین می گردد . موز دارای مقدار زیادی فسفر است که در افزایش هوش و حافظه کودکان تاءثیر بسزایی دارد .

دکتر لابه رئیس آزمایشگاه
دانشکده پزشکی پاریس ، معتقد است که یک
عدد موز تازه و رسیده ، به اندازه یک
کیلو گوشت ارزش غذایی دارد .
در 100 گرم موز ، مواد زیر یافته می
شود :

پروتید 1/87 گرم گلوکید 23/05 گرم ،
لیپید 0/53 گرم ، آب 73/1 گرم ، مواد
معدنی 1/6 گرم
مواد معدنی موز شامل پتاسیم ، کسلیم ،
فسفر ، آهن ، منیزیم و روی است .

مویز

مویز بخورید؛ زیرا مویز صفرا و
بلغم را از بین می برد ، اعصاب را قوی
می کند ، خستگی و اندوه را برطرف می
نماید و انسان را خوش اخلاق می کند .
پیامبر اکرم (ص)

علی (ع) فرمود : کسی که صبح ناشنا بیست
و یک دانه مویز سرخ بخورد ، مریض نخواهد
شد .

امام صادق (ع)

مویز اعصاب را قوی می کند ، رنج و
خستگی را از بین می برد و نفس را نیکو
می نماید . امام صادق (ع)

وقتی که دچار قحطی و گرسنگی شدید ، از
مویز بجای نان استفاده کنید و خود را با
آن راضی نگهدارید .

امام صادق (ع)

مویز ، انگور رسیده ای است که به
درخت خشک شده باشد ، و فرق آن با کشمش در
این است که کشمش از انگورهای
کوچک و مویز از انگور درشت حاصل
می شود .

مویز اشتهای آور ، خلط آور و ملین است .
محرکی قوی برای دستگاه تناسلی نیز هست .

نان

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : نان را گرامی بدارید . عرض کردند یا رسول الله چگونه آن را گرامی داریم ؟ فرمود : هر وقت که نان جلو شما گذاشته شد ، انتظار غذای دیگری را نکشید . امام صادق (ع)

نان را هرگز زیر کاسه و بشقاب نگذارید . امام صادق (ع)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود نان را با دست تکه کنید . امام صادق (ع)

خداوند ! برای ما در نان برکت قرار ده و بین ما و نان جدایی مینداز؛ زیرا اگر نان نبود ، نیروی نماز خواندن ، روزه گرفتن و ادای واجبات پروردگاران را نداشتیم . پیغمبر اکرم (ص)

پیغمبر اکرم فرمود : نان را بو مکشید ، همچنان که درندگان آن را بومی کشند . چه نان مبارک است و خداوند به سبب نان ، باران را از آسمان نازل فرمود و زمین را رویانید . به وسیله نان است که شما نماز می خوانید و روزه می گیرید و حج خانه پروردگارتان را به جای می آورید . امام صادق (ع)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : وقتی که نان و گوشت برای شما آوردند ، ابتدا شدت گرسنگی خود را با نان برطرف کنید ، آنگاه گوشت بخورید . امام صادق (ع)

پیغمبر اکرم به خانه عایشه وارد شد . دید عایشه نان ها را می شمرد . حضرت فرمود : ای عایشه نانها را مشمر که بر تو شمرده می شود (حساب می شود) . امام صادق (ع)

کسی که تکه نانی بیابد و آن را بخورد ، حسنه ای برای او خواهد بود ، و کسی که تکه نانی در کثافت ببیند و آن را بشوید و بردارد ، هفتاد حسنه برای او خواهد بود . پیغمبر اکرم (ص)

پیغمبر اکرم (ص) به خانه عایشه رفت . تکه نانی افتاده دید که نزدیک بود عایشه پا روی آن بزند . حضرت آنرا برداشت و خورد و سپس فرمود : ای حمیرا ! (لقب عایشه) نعمتهای خداوند را گرامی بدار . نان جو ، غذای پیغمبران و خوراک نیکان است و خداوند روا ندانسته است که خوراک پیغمبران را چیزی جز نان جو قرار دهد . امام رضا (ع)

در شکم آدم مسلول ، غذایی سودمندتر از نان برنج وارد نمی شود . امام رضا (ع) به شخصی مبتلا به اسهال ، نان برنج بخورانید ، زیرا نان برنج معده را دباغی می کند و مرض را آسان برطرف می کند . امام صادق (ع)

مواد تشکیلی دهنده نان در حقیقت همانهایی هستند که آرد را تشکیلی می دهند ، و سهم اعظم ترکیبات آرد عبارتند از : آب ، مواد ازته (گلوتن) ، مواد چربی ، نشاسته و قند ، سلولز و مواد معدنی ؛ ولی باید توجه داشت که بعضی از این مواد ضمن پختن ، تغییرات مختلف و گاهی نسبتا عمیق می کنند . مثلا نشاسته در اثر حرارت به درجات متعدد تجزیه می شود .

نان حاوی مقداری ویتامین های A . B و دیاستازی است که حاوی منگنز است . نان گندم برای کسانی که غذاهای کلسیم دار مصرف می کنند ، بسیار مفید است ؛ زیرا کلسیم کهنه را از بین می برد و کلسیم تازه و جانشین آن می

کند؛ و به همین دلیل است که خوردن زیاد نان گندم ، باعث می شود که شخصی دچار کمبود کلسیم گردد ، از این رو حداکثر مقدار خوراک روزانه نان ، نباید از 200 گرم تجاوز کند .

در میان نانها بهتر از همه نان سنگ است که در موقع پختن صدمه زیادی به مواد آن نمی رسد . نان و پنیر غذای بسیار مطبوعی است که از نظر داشتن پروتئین بسیار غنی است ؛ زیرا نان گندم که مقدار لیزین (یکی از اسیدهای آمینه تولید کننده مواد پروتئینی) آن خیلی کم است ، مخلوط با پنیر که لیزین تقریباً مکفی دارد ، غذایی را تشکیل می دهد که نیاز روزانه بدن را به اسیدهای آمینه به مقیاس وسیعی تاءمین خواهد کرد .

نخود

نخود برای درد سینه مفید است . امام صادق (ع)

نادر خادم حضرت موسی بن جعفر می گوید : امام موسی کاظم (ع) همیشه نخود پخته را پیش از غذا و بعد از غذا میل می فرمود .

بزنطی می گوید : حضرت رضا (ع) فرمود : نخود برای درد پشت خوب است . و همیشه خود آن حضرت پیش و بعد از طعام دستور می داد تا برای او نخود بیاورند . نخود با همه ارزش غذایی زیادی که دارد ، دیر هضم و مولد نفخ است ، ولی از قدیم الایام چنین شهرت دارد که مدر ، قاعده آور و ضد کرم است . سابقاً آن را برای رفع قولنج های کلیوی ، دفع سنگ های ادراری و زردی به کار می بردند .

در استعمال خارجی باز کننده زخمهای چرکین و التیام دهنده است .
در هر 100 گرم نخود مواد زیر یافته می شود :
پروتید 20 گرم ، گلوکید 60 گرم ، لیپید 2 گرم
و نیز حاوی مقداری فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های B.C.E است .
این مقدار نخود تولید 350 کالری حرارت می کند .

نمک

یا علی ! پیش از غذا و بعد از غذا نمک بخور؛ زیرا هر کس این کار را بکند ، خداوند هفتاد و دو مرض را که از جمله آنها جذام ، جنون و برص است ، از او دور می کند . پیغمبر اکرم (ص)
امام رضا (ع) در میان جمعی از اصحاب سؤال فرمود : کدام قاتق لذیذتر است ؟ بعضی گفتند گوشت ، و بعضی جواب دادند روغن و شیر ، عده ای دیگر نیز نمک را نام بردند . خود آن حضرت نمک را لذیذترین و گواراترین قاتقها دانست و در تاءیید این مطلب فرمود : ما برای گردش به بیرون شهر رفته بودیم . یکی از خدمتکاران فراموش کرده بود که نمک همراه بیاورد . فربه ترین گوسفندها را برای ما کشتند؛ ولی چون نمک نبود ، از آن استفاده ای نکردیم تا برگشتیم .

عقربی پیغمبر اکرم را نیش زد . حضرت نمک طلبید و بر موضع درد پاشید و آن را آنقدر فشار داد تا زهر از آن موضع خارج شد . سپس فرمود : : اگر مردم فوایدی را که در نمک است بدانند ، محتاج

به هیچ ضد سمی نخواهند بود . امام صادق (ع) غذای سفره ای که نمک در آن نباشد ، گوارا نیست ، و برای بدن بهتر آن است که غذا خوردن با نمک شروع شود . امام صادق (ع)

خداوند به موسی بن عمران وحی کرد که قوم خود را امر کن تا با نمک غذای خود را آغاز کنند و با نمک نیز آن را پایان دهند ، و اگر چنین نکردند و به بیماری مبتلا شدند ، جز خودشان کس دیگری را سرزنش نکنند . امام محمد باقر (ع)

کسی که بر روی اولین لقمه غذای خود نمک بپاشد ، لک و پیس و کک و مک صورت او را برطرف می شود . امام صادق (ع)

نمک طعام از جمله موادی است که نمی تواند از راه خوراکیهای گیاهی و یا حیوانی وارد بدن گردد . نمک که نام شیمیایی آن کلرور سدیم است . اشتهای را زیاد می کند و این امر مربوط به کلر آن است . بعلاوه مصرف متعادل آن باعث چاقی می شود .

نمک در ازدیاد مقاومت بدن در برابر گرما بسیار مؤثر است ، به همین جهت کسانی که در گرمای زیاد مجبورند ساعتهاى متمادی کار کنند ، روزانه چند قرص نمک می خورند ، زیرا نمک مصرف شده ، ترشح عرق را افزون می کند و عرق نیز برای تبخیر ، مقداری از حرارت بدن را می گیرد .

نمک باعث سفت و سخت شده قسمت سطحی پوست بدن می شود .

شنا کردن در آبهای نمک دار باعث سست شدن پیاز مو و ریزش آن می شود .

اشخاصی که کلیه های ناسالم دارند ، باید در مصرف نمک احتیاط کنند و حتی آن را از رژیم غذایی خود حذف کنند؛ زیرا با مصرف نمک مقدار آبی که باید از

بدن دفع شود ، زیاد می شود و این امر و مستلزم انجام دادن کار اضافی برای کلیه هاست .

هویج

هویج انسان را از قولنج و بواسیر ایمن می کند و قوای جنسی را افزایش می دهد .
امام صادق (ع)

داود می گوید ، شنیدم امام موسی کاظم (ع) فرمود : خوردن هویج کلیه ها را گرم و قوای جنسی را تقویت می کند . عرض کردم : فدایت شوم من که دندان ندارم چطور هویج بخورم ؟ حضرت فرمود : دستور بده آن را برای تو بپزند و پخته آن را بخور .

وجود ویتامینهای A . B . C . D و نیز مقداری و ویتامین E که در افزایش قوای جنسی مؤثر است ، باعث گردیده که ریشه هویج در ردیف مهمترین مواد خوراکی قرار گیرد ، و به علت وجود همین مواد ضروری است که در رفع بیماری های ناشی از کمبود ویتامین C در بدن ، بی میلی جنسی ، کم خونی زمان بلوغ ، آب آوردن بافتها ، عدم دفع ادرار ، تحریک و التهاب مجاری هاضمه و تنفسی ، سرفه های مقاوم ، آسم ، اخلاط خونی و حتی در رفع کرم اطفال نیز آن را مفید می دانند .

له شده هویج اثر تسکین دهنده گی بر روی زخمها و قرحه ها دارد ، بعلاوه در درمان بیماریهای جلدی مختلف نظیر خارش اگزما و سوختگیها نیز بسیار سودمند است .

هویج پخته نیز دارای مواد مشابه هویج خام است با این تفاوت که ویتامین C آن در اثر پخته شدن به مقدار زیاد

کاهش می یابد . ذکر این نکته ضروری است که ویتامین A در هویج به صورت کاروتن است و این وظیفه کبد است که کاروتن را به ویتامین A تبدیل کند ، بنابر این اشخاصی که به بیماری های کبدی مبتلا هستند نباید در مصرف آن افراط کنند ، زیرا کبد ضعیف آنها قدرت چنین تبدیلی را ندارد .

در 100 گرم هویج مواد زیر یافته می شود :

پروتید 1/2 گرم ، گلوکید 6 تا 9 گرم ، لیپید 0/2 گرم ، آب 88 گرم و نیز حاوی مقاداری پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، آهن و ویتامین های C و B و B2 ، PP و K است . 100 گرم هویج تولید 48 کالری حرارت می کند .
پی نوشتها

- 1- وافی جزء یازدهم صفحه 40 .
- 2- وافی . جزء یازدهم ، صفحه 55 .
- 3- سفینه البحار . جلد دوم ، صفحه 559 .
- 4- قرآن ، 3 . 35 .
- 5- قرآن ، 32 - 24 ، 80 .
- 6- قرآن ، 34 ، 14 .
- 7- قرآن ، 114 ، 16 .
- 8- قرآن ، 15 ، 34 .
- 9- قرآن ، 88 ، 5 .
- 10- مجمع البحرین ، جلد پنجم ، ص. 353
- 11- سفینه البحار ، جلد دوم ، صفحه 431
- 12- قرآن ، 31 . 7
- 13- قرآن ، 254 : 2
- 14- قرآن ، 262 : 2
- 15- قرآن ، 39 : 34
- 16- مجمع البیان جلد دهم ، ص 404 .
- 17- قرآن ، 9 و 8 ، 76 .
- 18- مجمع البیان . جلد دهم ، صفحه 407 .
- 19- اصول کافی . جلد دوم ، صفحه 201 .

- 20- از نظر طب جدید ، هر ماده غذایی که جریان خون را تسریع کند گرمی ، و آنچه حرکت خون را بتاءخیر افکند ، سردی است .
- 21- اشنان ماده ای است مانند چوبک که لباس را با آن می شویند ، یعنی همان طوری که اشنان لباس را تمیز می کند ، خربزه نیز معده و روده ها را شست و شو می دهد.
- 22- خربزه مانند ختمی - که در مورد پاک شدن روده ها از آن استفاده می شود - معده و روده را پاکیزه می کند.
- 23- این آیه مربوط به اصحاب کهف است ، در زمانی که بیدار می شوند و گرسنه هستند، یک نفر از خودشان را ماءمور می کنند که به شهر برود و برای آنان غذایی تهیه کند .
- 24- یک نوع خرمای عالی و مرغوب که در مدینه به عمل می آید.
- 25- معرب بر نیک فارسی ، و آن نوعی از بهترین انواع خرماست .
- 26- برادران اهل سنت ما در کتابهای (صحاح) که اخبار و احادیث در آنها جمع آوری شده این حدیث را نقل کرده اند. (قرطبی) که یکی از علمای مشهور در قرائت‌های قرآن ، علوم قرآن ، حدیث ، نحو، لغت و غیره است در ذیل این حدیث گفته است از این حدیث معلوم می شود که جایز است صفات و طبیعت‌های خوراکی ها رعایت و طبق موازین علم طب از آنها استفاده می شود زیرا رطب گرم و خیار سرد است و چون باهم خورده شوند تعادلی در آنها بعمل می آید و این اصل مهمی است که در دواروهای ترکیبی باید موجود باشد.
- 27- در کتاب (بحارالانوار) جلد چهاردهم چاپ قدیم (که متأسفانه شماره صفحه ندارد) در ذیل این دو حدیث نوشته است . فیروز آبادی گفته است منظور از رگ جذام سود است . زیرا زیادی و فساد سودا موجب بیماری جذام می شود. طبیعت شلغم گرم وتر و مخالف طبیعت سود است از این جهت از طغیان سودا جلوگیری می کند.
- 28- قرآن ، 69؛ 16

فهرست مطالب

2	مقدمه
3	این کتاب
5	مورد اطمینان
6	سخن پیشوایان
7	همکاری
7	امید
8	مسلمان بر سر سفره
10	شکر خدا
11	حلال
12	اسراف
13	انفاق
14	اطعام
15	نتیجه
16	آب
17	آلو
18	انار
20	انجیر
21	انگور
23	بادنجان
24	باقلا
25	بالنگ
27	برنج
29	به
31	پنیر
32	پیاز
34	تخم مرغ
36	ترب
37	تره
38	چغندر
40	خریزه
41	خرفه
42	خرما
44	خیار
45	ذرت
46	روغن

48	روغن زیتون
49	ریحان
51	زیتون
52	سبزی خوردن
53	سرکه
55	سنجد
56	سیب
58	سیر
60	شکر
62	شلغم
63	شیر
65	عدس
66	عسل
68	قارچ
69	کاسنی
71	کاهو
72	کدو
73	کرفس
74	گردو
75	گشنیز
76	گلابی
77	گوشت
80	کباب
81	ماست
82	ماش
82	ماهی
85	مرزه
86	موز
87	مویز
88	نان
90	نخود
91	نمک
93	هویج
96	فهرست مطالب