

چگونه بخوریم تا سالم بمانیم

نوشته : سیدرضا حسینی

مقدمه

شاید دیده و یا شنیده اید که افرادی با داشتن سرمایه ی بسیار و بهره مندی از همه گونه امکانات رفاهی و استفاده از انواع غذاهای رنگارنگ ، از نعمتی بزرگ یعنی سلامتی محرومند و به همین دلیل از زندگی خود لذتی نمی برند! و بالعکس افرادی با خوردن غذایی معمولی و ساده در کمال صحت و سلامت عمری طولانی می کنند و از زندگی خود لذت می برند. به راستی رمز و راز سلامتی در چیست ؟

عده ای چنین تصور می کنند که سلامتی فقط با خوردن غذاهای گوناگون که سرشار از ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی و... باشد بدست می آید. حاصل آنکه چنین نیست و آنچه مهم است چگونه خوردن است نه چه چیز خوردن !

درست خوردن تاءثیر به سزائی در سلامتی شما دارد و شما را از دچار شدن به بیماریهای مختلف و امراض گوناگون مصون نگاه می دارد.

آنچه در این کتاب می خوانید نکته های مهمی است که همه ما برای سالم ماندن و خوب زندگی کردن به دانستن آن نیازمندیم .

این نکته ها که برگرفته از کلمات گهربار ائمه معصومین (علیهم السلام) می باشد

در برگیرنده سه محور مهم در آداب غذا خوردن است :

1 - آدابی که پیش از غذا خوردن باید رعایت نمود.

2 - آدابی که به هنگام غذا خوردن باید رعایت نمود.

3 - آدابی که پس از غذا خوردن باید رعایت نمود.

لطفا با دقت این نکته ها را بخوانید و به آن عمل کنید، تا همیشه جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشید و بدانید همیشه پیشگیری بهتر از درمان است

سیدرضا حسینی

1 - آغاز غذا با نام خدا

غذای خود را با نام خدا آغاز کنید

امام علی علیه السلام فرمودند:

به هنگام غذا خوردن خدای را یاد کنید و از بیهوده گوئی اجتناب نمائید زیرا که طعام نعمت و رزقی از خداوند است و بر شماست که در آن خدای را یاد کرده و شکر گوئید.

فروع کافی ، ج 6، ص 296

2 - نمک قبل از غذا

ابتدای غذا، کمی نمک بخورید

حضرت علی علیه السلام فرمودند:

در شروع به غذا خوردن ، نمک بخورید، اگر مردم می دانستند نمک چه خاصیتی دارد هر آینه به جای داروهای مجرب دیگر آن را انتخاب می کردند.

طب الائمه ، ص 70

3 - شروع با سرکه

خوب است غذا را با سرکه شروع کنید

محمد بن علی گوید: مردی در خراسان خدمت امام رضا علیه السلام بود. غذایی برای آن حضرت آوردند که با آن سرکه و نمک بود. آن حضرت آغاز غذا را با سرکه شروع کردند، آن مرد گفت: قربانت گردم، شما به ماها امر کردید با نمک شروع کنیم! آن حضرت فرمودند: این مثل آن است، بدرستی که سرکه ذهن را قوی و عقل را زیاد می کند.

طب و درمان، ص 140

4 - شستن دست ها

دست هایتان را قبل و بعد از غذا بشوئید

امام علی علیه السلام فرمودند:

شستن دست ها قبل از غذا، رزق را زیاد می کند، لباس ها را از آلودگی

حفظ می نماید و چشم را تقویت می کند.

خصال ، ص 612

5 - کم خوردن و سلامت

کمتر غذا بخورید تا کمتر بیمار شوید.

امام علی علیه السلام فرمودند:

خوراکت را کم کن تا بیماری تو کم گردد.

غررالحکم ، ج 1، ص 114

6 - کم خوردن و سبک بودن

کمتر غذا بخورید تا سبکتر باشید

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند:

محبوبترین شما در پیشگاه خدا آنکس است که کم خوراکتر و سبکتر باشد.

کنز العمال ، ج 15، ص 261

7 - میانه روی در خوردن

در غذاخوردن میانه رو باشید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

هرگاه مردم در خوراک خود میانه رو باشند، بدن هایشان پایدار و محکم

است .

سفینة البحار، ج 2، ص 79

8 - سبک خوردن

سعی کنید سبک و متعادل غذا بخورید

امام کاظم علیه السلام فرمودند:

تدبیر غذایی و رژیم خوراکی این نیست که اصلاً چیزی نخوری و لکن رژیم

این است که چیزی بخوری اما سبک

وسائل الشیعه ، ج 17، ص 183

9 - پرخوری و هوشیاری

از پرخوری بپرهیزید تا هوشیار بمانید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

پرخوری موجب از بین رفتن و نابودی هوشیاری و زیرکی است .

مستطرف ، ج 1، ص 180

10 - پرخوری

از پرخوری بپرهیزید تا تندرست بمانید

امام علی علیه السلام فرمودند:

یا کمیل! شکمت را از خوراک پر مکن ، برای آب هم جا بگذار و برای هوا هم قرار بده ، تا اشتها داری دست از خوراک بردار، اگر این کارها را انجام دادی خوراک بر تو گوارا گردد، همانا تندرستی با کم خوردن و کم نوشیدن است .

تحف العقول ، ص 66

11 - اشتها به غذا

از خوردن غذایی که بدان اشتها ندارید، پرهیزید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

بر حذر باش از آنکه ، بخوری آنچه را اشتها نداری که باعث حماقت و

نادانی می گردد.

لئالی الاخبار، ش 2

12 - سیر بودن دائمی

از همیشه سیر بودن پرهیزید

امام علی علیه السلام فرمودند:

از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن پرهیزید که این کار بیماری ها و رنج
ها را بر می انگیزاند.

غرالحکم ، ج 51، ص 151

13 - حرام خوردن

از غذای حرام دوری گزینید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

هر که لقمه ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش به آن سزاوارتر باشد.

بحارالنوار، ج 66، ص 314

14 - غذای داغ

از خوردن غذا داغ اجتناب نمایید.

امام علی علیه السلام فرمودند:

غذای گرم را وا نهید تا سرد شود زیرا، برای رسول اکرم صلی الله علیه و آله غذا حاضر کردند (ایشان) فرمودند: وا نهیدش تا سرد شود و قابل خوردن گردد، که خدای عزوجل آتش به ما نمی خوراند، و برکت در غذای خنک است .

فروع کافی ، ج 6، ص 322

15 - در جمع خوردن

بهتر است در جمع غذا بخورید

پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

محبوبترین خوراکی در پیشگاه خدا چیزی است که دست‌ها بر آن زیاد

باشد. (خورنده‌ی آن بسیار باشد).

نهج الفصاحة ، ص 15

16 - فوت کردن در ظرف غذا

در ظروف آب و غذا فوت نکنید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

دمیدن در ظرف آب و غذا و در محل سجده مکروه است .

خصال ، ص 158

17 - توجه به مستمندان

مستمندان را هنگام خوردن غذا رد نکنید

امام علی علیه السلام فرمودند:

چون سفره ی غذا گذارده شد و، سائل و مستمندی از راه رسید او را رد

نکنید.

محاسن برقی ، ص 423

18 - شام شب

شب ، حتما شام بخورید ولو به لقمه ای

امام رضا علیه السلام فرمودند:

شب حتما غذا بخورید، اگر چه مقدار کمی نان باشد، چون باعث قوت جسم

می شود.

طب الائمه ، ص 65

19 - شتاب در خوردن

غذا را خوب بجوید و در خوردن هرگز شتاب نکنید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

غذا خوردن را طولانی کنید، زیرا لحظات آن از عمرتان محسوب نمی شود.

سفینة البحار، ج 1، ص 27

20 - راه رفتن و خوردن

سعی کنید هنگام راه رفتن چیزی نخورید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

در هنگام راه رفتن چیزی نخورید، مگر آنکه مجبور باشید.

روضة المتقين ، ص 524

21 - سبزی با غذا

بر روی سفره ی غذا سبزی را فراموش نکنید

پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

سفره های خودتان را با سبزی ها بیارائید، زیرا انواع میکروب ها را نابود

می سازد.

طب النبی . ص 3

22 - غذای ریخته شده در سفره

بہتر است غذاهای ریخته شده بر روی سفره را بخورید

حضرت علی علیہ السلام فرمودند:

اموری موجب رزق و روزی انسان می شود: (کہ از جملہ ی آن امور) -

خوردن غذاهای ریخته شده بر سر سفره است .

طب و درمان ، ص 49

23 - نوشیدن بین غذا

سعی کنید در بین غذا آب نیشامید

امام رضا علیه السلام فرمودند:

هر کس بخواد که معده اش ناراحت نشود، در بین غذا آب نیشامد تا وقتی که خوردن غذا پایان پذیرد. هر کس در هنگام خوردن طعام آب بخورد، بدنش مرطوب و معده اش ضعیف گردد و رگ ها جوهر و قوت غذا را نمی گیرند.

مستدرک الوسائل

24 - نوشیدن آب با غذای چرب

از نوشیدن آب ، پس از غذای چرب اجتناب نمائید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

آب خوردن روی غذای چرب ، درد را به هیجان آورد.

وسائل الشیعه ، ج 17، ص 190

25 - آب سرد و غذای گرم

از نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم پرهیزید

امام رضا علیه السلام فرمودند:

نوشیدن آب سرد پس از غذای داغ و شیرینی ، باعث از بین رفتن و فساد

دندان ها می گردد.

بحارالانوار، ج 4

26 - زیاد نوشیدن

از زیاد خوردن و زیاد نوشیدن بپرهیزید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

دل های خویش را با زیاد خوردن و زیاد نوشیدن نمیرانید، که دل چون

زراعت است ، وقتی آب آن زیاد شد خواهد مرد.

نهج الفصاحة ، ح 2489

27 - جرعه جرعه نوشیدن

بہتر است آب را جرعه جرعه بنوشید

حضرت علی علیہ السلام فرمودند:

بارہا ناظر پیغمبر اکرم (صلی اللہ علیہ وسلم) بودم ، آن حضرت ہرگاہ آب می آشامید ،
سہ مرتبہ در بین آشامیدن نفس می کشید ، و ہر مرتبہ کہ می خواست شروع بہ
آشامیدن کند بہ نام خدا شروع می کردند و بعد از نفس کشیدن الحمد للہ می
گفتند .

بحار الانوار، ج 1، ص 476

28 - سر کشیدن آب

هنگامی که آب می نوشید آب را یک مرتبه سر نکشید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

هر وقت تشنه شدید آنچنان آب بیاشامید که گویی آب را می مکید و هرگز

آن را لاجرعه (یک مرتبه) سر نکشید، بلکه آن را بمکید.

طب النبی ، ص 5

29 - نوشیدن در ظرف ترک خورده

سعی کنید در ظروف ترک خورده آب ننوشید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

از کناره‌ی دستگیره‌ی ظرف و جای شکستگی آن آب نیشامید.

سفینة البحار، ج 1

30 - ایستاده نوشیدن

سعی کنید ایستاده آب نیشامید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

فردی از شما ایستاده آب نیشامد.

طب النبى ، ص 4

31 - اسراف کردن

در خوردن و نوشیدن از اسراف پرهیزید
خداوند سبحان در قرآن کریم می فرماید:
بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید، که خداوند اسراف کنندگان را دوست
ندارد.

اعراف ، آیه ی 31

32 - شکرگزاری بعد از غذا

پایان هر غذا شکرگزاری از نعمت های خدا را فراموش نکنید.

خداوند سبحان در قرآن کریم می فرماید:

ای کسانی که ایمان آورده اید، از خوراکی های پاکیزه ای که روزی شما قرار

داده ایم بخورید، سپاسگزار خدا باشید، اگر او را عبادت می کنید.

بقره ، آیه ی 172

33 - نمک پس از غذا

در پایان غذا هم کمی نمک بخورید

امام باقر علیه السلام فرمودند:

خداوند به حضرت موسی علیه السلام وحی کرد که قوم خود را امر کن غذا را با نمک آغاز و با آن پایان دهند، در غیر این صورت اگر دچار هر بیماری شدند جز خود را ملامت نکنند.

طب الائمه

34 - خلال کردن

پس از صرف غذا، خلال کردن را فراموش نکنید

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

خلال کنید، چون خلال کردن دهان را پاکیزه می کند و برای لثه ها خوب

است .

کافی ، ج 6، ص 376

35 - خلال نكردن

با چوب ريحان و چوب درخت انار خلال نكنيد

امام صادق عليه السلام فرمودند:

از خلال كردن با چوب ريحان و چوب درخت انار بپرهيزيد، كه اين كار رگ

جدام را در بدن تحريك مي كند.

خصال ، ص 63

36 - شستن دهان

پس از خلال کردن ، دهانتان را حتما بشوئید

امام حسین علیه السلام فرمودند:

امیر المؤمنین به ما دستور می داد تا بعد از خلال کردن ابتدا سه بار دهان را

شستشو دهیم و سپس آب بنوشیم .

النهاية ، ج 2، ص 99

37 - مسواک کردن

پس از هر غذا مسواک کردن را فراموش نکنید.

رسول گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

مسواک ده فایده دارد، دهان را پاکیزه می کند،

موجب رضایت خداوند است ، حسنات را تا هفتاد برابر افزون می کند،

سیره ی من است و استحباب دارد، زردی دندان را می زداید و دندان ها را

سفید می کند، لثه را محکم می کند، بلغم را می برد، ضعف چشم را برطرف می

نماید و اشتها را زیاد می کند.

خصال ، ص 481

38 - استراحت پس از غذا

پس از صرف غذا کمی استراحت نمائید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

به پشت خوابیدن ، پس از خوردن غذا، بدن را فربه و غذا را هضم می کند و ناراحتی را برطرف می گرداند.

(معمول امام رضا علیه السلام آن بود که هرگاه غذا تناول می کرد به پشت می

خوابید و پای راستش را بر روی پای چپش قرار می داد.

سفینة البحار، ج 1، ص 27

39 - حمام کردن پس از غذا

هرگز با شکم پر حمام نکنید

امام رضا علیه السلام فرمودند:

با شکم پر حمام نگیرید چون سبب تولید قولنج می شود.

رسالة ذهبیه ، 29 - 26

40 - دو توصیه ی مهم !

تا گرسنه نشدید غذا نخورید و تا سیر نشدید دست از غذا بکشید

پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) فرمودند:

در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که

هنوز اشتهایت باقی است .

بحار، ج 62، ص 291

41 - چهار توصیه مهم !

این چهار توصیه ی مهم را حتما بکار بندید
حضرت علی علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام فرمودند:
چهار کلمه به تو می آموزم که تو را از درمان بی نیاز سازد.
- تا گرسنه نباشی غذا مخور، و هنوز مایل به غذا باشی دست از آن بردار،
غذا را به جا و نیکو بخور (خوب بجو) و هنگامی که خواستی به بستر روی
خود را به بیت الخلاء عرضه کن (به مستراح برو)
خصال ، ح 60

و اما چند تذکر...

...و در پایان به این چند نکته نیز توجه کنید:

- 1 - همیشه سعی کنید از غذاهای بهداشتی و تازه استفاده نمایید.
- 2 - از غذاهای متنوع استفاده کنید تا نیاز بدنتان به ویتامین های گوناگون را فراهم آورید.
- 3 - هنگام خوردن غذا در جمع ، به ظرف غذای دیگران نظر نیندازید.
- 4 - بهتر است پس از صرف غذا برای هضم غذا، کمی قدم بزنید.
- 5 - از افراط در خوردن غذاهای چرب ، سرخ کردنی ها و شیرینی جات پرهیزید.

و... درست بخورید تا همیشه سالم بمانید.

فهرست مطالب

2	مقدمه
4	1 - آغاز غذا با نام خدا
5	2 - نمک قبل از غذا
6	3 - شروع با سرکه
7	4 - شستن دست ها
8	5 - کم خوردن و سلامت
9	6 - کم خوردن و سبک بودن
10	7 - میانه روی در خوردن
11	8 - سبک خوردن
12	9 - پرخوری و هوشیاری
13	10 - پرخوری
14	11 - اشتها به غذا
15	12 - سیر بودن دائمی
16	13 - حرام خوردن
17	14 - غذای داغ
18	15 - در جمع خوردن
19	16 - فوت کردن در ظرف غذا
20	17 - توجه به مستمندان
21	18 - شام شب
22	19 - شتاب در خوردن
23	20 - راه رفتن و خوردن

24	21 - سبزی با غذا
25	22 - غذای ریخته شده در سفره
26	23 - نوشیدن بین غذا
27	24 - نوشیدن آب با غذای چرب
28	25 - آب سرد و غذای گرم
29	26 - زیاد نوشیدن
30	27 - جرعه جرعه نوشیدن
31	28 - سر کشیدن آب
32	29 - نوشیدن در ظرف ترک خورده
33	30 - ایستاده نوشیدن
34	31 - اسراف کردن
35	32 - شکرگزاری بعد از غذا
36	33 - نمک پس از غذا
37	34 - خلال کردن
38	35 - خلال نکردن
39	36 - شستن دهان
40	37 - مسواک کردن
41	38 - استراحت پس از غذا
42	39 - حمام کردن پس از غذا
43	40 - دو توصیه ی مهم!
44	41 - چهار توصیه مهم!
45	و اما چند تذکر
46	فهرست مطالب

