چگونه بخوريم تا سالم بمانيم

نوشته : سيدرضا حسينى

## مقدمه

شايد ديده و يا شنيده ايد كه افرادى با داشتن سرمايه ى بسيار و بهره مندى از همه گونه امكانات رفاهى و استفاده از انواع غذاهاى رنگارنگ ، از نعمتى بزرگ يعنى سلامتى محرومند و به همين دليل از زندگى خود لذتى نمى برند! و بالعكس افرادى با خوردن غذايى معمولى و ساده در كمال صحت و سلامت عمرى طولانى مى كنند و از زندگى خود لذت مى برند. به راستى رمز و راز سلامتى در چيست ؟

عده اى چنين تصور مى كنند كه سلامتى فقط با خوردن غذاهاى گوناگون كه سرشار از ويتامين ها، پروتئين ها، مواد معدنى و... باشد بدست مى آيد. حاصل آنكه چنين نيست و آنچه مهم است چگونه خوردن است نه چه چيز خوردن !

درست خوردن تاءثير به سزائى در سلامتى شما دارد و شما را از دچار شدن به بيماريهاى مختلف و امراض گوناگون مصون نگاه مى دارد.

آنچه در اين كتاب مى خوانيد نكته هاى مهمى است كه همه ما براى سالم ماندن و خوب زندگى كردن به دانستن آن نيازمنديم .

اين نكته ها كه برگرفته از كلمات گهربار ائمه معصومين (عليهم‌السلام) مى باشد در برگيرنده سه محور مهم در آداب غذا خوردن است :

1 - آدابى كه پيش از غذا خوردن بايد رعايت نمود.

2 - آدابى كه به هنگام غذا خوردن بايد رعايت نمود.

3 - آدابى كه پس از غذا خوردن بايد رعايت نمود.

لطفا با دقت اين نكته ها را بخوانيد و به آن عمل كنيد، تا هميشه جسمى سالم و روحى شاداب داشته باشيد و بدانيد هميشه پيشگيرى بهتر از درمان است .

سيدرضا حسينى

## 1 - آغاز غذا با نام خدا

غذاى خود را با نام خدا آغاز كنيد

امام على عليه‌السلام فرمودند:

به هنگام غذا خوردن خداى را ياد كنيد و از بيهوده گوئى اجتناب نمائيد زيرا كه طعام نعمت و رزقى از خداوند است و بر شماست كه در آن خداى را ياد كرده و شكر گوئيد.

فروع كافى ، ج 6، ص 296

## 2 - نمك قبل از غذا

ابتداى غذا، كمى نمك بخوريد

حضرت على عليه‌السلام فرمودند:

در شروع به غذا خوردن ، نمك بخوريد، اگر مردم مى دانستند نمك چه خاصيتى دارد هر آينه به جاى داروهاى مجرب ديگر آن را انتخاب مى كردند.

طب الائمه ، ص 70

## 3 - شروع با سركه

خوب است غذا را با سركه شروع كنيد

محمد بن على گويد: مردى در خراسان خدمت امام رضا عليه‌السلام بود. غذايى براى آن حضرت آوردند كه با آن سركه و نمك بود. آن حضرت آغاز غذا را با سركه شروع كردند، آن مرد گفت : قربانت گردم ، شما به ماها امر كرديد با نمك شروع كنيم ! آن حضرت فرمودند: اين مثل آن است ، بدرستى كه سركه ذهن را قوى و عقل را زياد مى كند.

طب و درمان ، ص 140

## 4 - شستن دست ها

دست هايتان را قبل و بعد از غذا بشوئيد

امام على عليه‌السلام فرمودند:

شستن دست ها قبل از غذا، رزق را زياد مى كند، لباس ها را از آلودگى حفظ مى نمايد و چشم را تقويت مى كند.

خصال ، ص 612

## 5 - كم خوردن و سلامت

كمتر غذا بخوريد تا كمتر بيمار شويد.

امام على عليه‌السلام فرمودند:

خوراكت را كم كن تا بيمارى تو كم گردد.

غررالحكم ، ج 1، ص 114

## 6 - كم خوردن و سبك بودن

كمتر غذا بخوريد تا سبكتر باشيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

محبوبترين شما در پيشگاه خدا آنكس است كه كم خوراكتر و سبكتر باشد.

كنز العمال ، ج 15، ص 261

## 7 - ميانه روى در خوردن

در غذاخوردن ميانه رو باشيد

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

هرگاه مردم در خوراك خود ميانه رو باشند، بدن هايشان پايدار و محكم است .

سفينة البحار، ج 2، ص 79

## 8 - سبك خوردن

سعى كنيد سبك و متعادل غذا بخوريد

امام كاظم عليه‌السلام فرمودند:

تدبير غذايى و رژيم خوراكى اين نيست كه اصلا چيزى نخورى ولكن رژيم اين است كه چيزى بخورى اما سبك

وسائل الشيعه ، ج 17، ص 183

## 9 - پرخورى و هوشيارى

از پرخورى بپرهيزيد تا هوشيار بمانيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

پرخورى موجب از بين رفتن و نابودى هوشيارى و زيركى است .

مستطرف ، ج 1، ص 180

## 10 - پرخورى

از پرخورى بپرهيزيد تا تندرست بمانيد

امام على عليه‌السلام فرمودند:

يا كميل ! شكمت را از خوراك پر مكن ، براى آب هم جا بگذار و براى هوا هم قرار بده ، تا اشتها دارى دست از خوراك بردار، اگر اين كارها را انجام دادى خوراك بر تو گوارا گردد، همانا تندرستى با كم خوردن و كم نوشيدن است .

تحف العقول ، ص 66

## 11 - اشتها به غذا

از خوردن غذايى كه بدان اشتها نداريد، بپرهيزيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

بر حذر باش از آنكه ، بخورى آنچه را اشتها ندارى كه باعث حماقت و نادانى مى گردد.

لئالى الاخبار، ش 2

## 12 - سير بودن دائمى

از هميشه سير بودن بپرهيزيد

امام على عليه‌السلام فرمودند:

از هميشه سير بودن و بسيار خوردن بپرهيزيد كه اين كار بيمارى ها و رنج ها را بر مى انگيزاند.

غررالحكم ، ج 51، ص 151

## 13 - حرام خوردن

از غذاى حرام دورى گزينيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

هر كه لقمه اى از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعايش مستجاب نشود و هر گوشتى كه از حرام برويد، آتش به آن سزاوارتر باشد.

بحارالنوار، ج 66، ص 314

## 14 - غذاى داغ

از خوردن غذا داغ اجتناب نماييد.

امام على عليه‌السلام فرمودند:

غذاى گرم را وا نهيد تا سرد شود زيرا، براى رسول اكرم (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) غذا حاضر كردند (ايشان ) فرمودند: وا نهيدش تا سرد شود و قابل خوردن گردد، كه خداى عزوجل آتش به ما نمى خوراند، و بركت در غذاى خنك است .

فروع كافى ، ج 6، ص 322

## 15 - در جمع خوردن

بهتر است در جمع غذا بخوريد

پيامبر گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

محبوبترين خوراكى در پيشگاه خدا چيزى است كه دست ها بر آن زياد باشد. (خورنده ى آن بسيار باشد.)

نهج الفصاحة ، ص 15

## 16 - فوت كردن در ظرف غذا

در ظروف آب و غذا فوت نكنيد

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

دميدن در ظرف آب و غذا و در محل سجده مكروه است .

خصال ، ص 158

## 17 - توجه به مستمندان

مستمندان را هنگام خوردن غذا رد نكنيد

امام على عليه‌السلام فرمودند:

چون سفره ى غذا گذارده شد و، سائل و مستمندى از راه رسيد او را رد نكنيد.

محاسن برقى ، ص 423

## 18 - شام شب

شب ، حتما شام بخوريد ولو به لقمه اى

امام رضا عليه‌السلام فرمودند:

شب حتما غذا بخوريد، اگر چه مقدار كمى نان باشد، چون باعث قوت جسم مى شود.

طب الائمه ، ص 65

## 19 - شتاب در خوردن

غذا را خوب بجويد و در خوردن هرگز شتاب نكنيد

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

غذا خوردن را طولانى كنيد، زيرا لحظات آن از عمرتان محسوب نمى شود.

سفينة البحار، ج 1، ص 27

## 20 - راه رفتن و خوردن

سعى كنيد هنگام راه رفتن چيزى نخوريد

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

در هنگام راه رفتن چيزى نخوريد، مگر آنكه مجبور باشيد.

روضة المتقين ، ص 524

## 21 - سبزى با غذا

بر روى سفره ى غذا سبزى را فراموش نكنيد

پيامبر گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

سفره هاى خودتان را با سبزى ها بيارائيد، زيرا انواع ميكروب ها را نابود مى سازد.

طب النبى . ص 3

## 22 - غذاى ريخته شده در سفره

بهتر است غذاهاى ريخته شده بر روى سفره را بخوريد

حضرت على عليه‌السلام فرمودند:

امورى موجب رزق و روزى انسان مى شود: (كه از جمله ى آن امور) - خوردن غذاهاى ريخته شده بر سر سفره است .

طب و درمان ، ص 49

## 23 - نوشيدن بين غذا

سعى كنيد در بين غذا آب نياشاميد

امام رضا عليه‌السلام فرمودند:

هر كس بخواهد كه معده اش ناراحت نشود، در بين غذا آب نياشامد تا وقتى كه خوردن غذا پايان پذيرد. هر كس در هنگام خوردن طعام آب بخورد، بدنش مرطوب و معده اش ضعيف گردد و رگ ها جوهر و قوت غذا را نمى گيرند.

مستدرك الوسائل

## 24 - نوشيدن آب با غذاى چرب

از نوشيدن آب ، پس از غذاى چرب اجتناب نمائيد

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

آب خوردن روى غذاى چرب ، درد را به هيجان آورد.

وسائل الشيعه ، ج 17، ص 190

## 25 - آب سرد و غذاى گرم

از نوشيدن آب سرد پس از غذاى گرم بپرهيزيد

امام رضا عليه‌السلام فرمودند:

نوشيدن آب سرد پس از غذاى داغ و شيرينى ، باعث از بين رفتن و فساد دندان ها مى گردد.

بحارالانوار، ج 4

## 26 - زياد نوشيدن

از زياد خوردن و زياد نوشيدن بپرهيزيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

دل هاى خويش را با زياد خوردن و زياد نوشيدن نميرانيد، كه دل چون زراعت است ، وقتى آب آن زياد شد خواهد مرد.

نهج الفصاحة ، ح 2489

## 27 - جرعه جرعه نوشيدن

بهتر است آب را جرعه جرعه بنوشيد

حضرت على عليه‌السلام فرمودند:

بارها ناظر پيغمبر اكرم (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) بودم ، آن حضرت هرگاه آب مى آشاميد، سه مرتبه در بين آشاميدن نفس مى كشيد، و هر مرتبه كه مى خواست شروع به آشاميدن كند به نام خدا شروع مى كردند و بعد از نفس كشيدن الحمدلله مى گفتند.

بحارالانوار، ج 1، ص 476

## 28 - سر كشيدن آب

هنگامى كه آب مى نوشيد آب را يك مرتبه سر نكشيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

هروقت تشنه شديد آنچنان آب بياشاميد كه گويى آب را مى مكيد و هرگز آن را لاجرعه (يك مرتبه ) سر نكشيد، بلكه آن را بمكيد.

طب النبى ، ص 5

## 29 - نوشيدن در ظرف ترك خورده

سعى كنيد در ظروف ترك خورده آب ننوشيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

از كناره ى دستگيره ى ظرف و جاى شكستگى آن آب نياشاميد.

سفينة البحار، ج 1

## 30 - ايستاده نوشيدن

سعى كنيد ايستاده آب نياشاميد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

فردى از شما ايستاده آب نياشامد.

طب النبى ، ص 4

## 31 - اسراف كردن

در خوردن و نوشيدن از اسراف بپرهيزيد

خداوند سبحان در قرآن كريم مى فرمايد:

بخوريد و بياشاميد ولى اسراف نكنيد، كه خداوند اسراف كنندگان را دوست ندارد.

اعراف ، آيه ى 31

## 32 - شكرگزارى بعد از غذا

پايان هر غذا شكرگزارى از نعمت هاى خدا را فراموش نكنيد.

خداوند سبحان در قرآن كريم مى فرمايد:

اى كسانيكه ايمان آورده ايد، از خوراكى هاى پاكيزه اى كه روزى شما قرار داده ايم بخوريد، سپاسگزار خدا باشيد، اگر او را عبادت مى كنيد.

بقره ، آيه ى 172

## 33 - نمك پس از غذا

در پايان غذا هم كمى نمك بخوريد

امام باقر عليه‌السلام فرمودند:

خداوند به حضرت موسى عليه‌السلام وحى كرد كه قوم خود را امر كن غذا را با نمك آغاز و با آن پايان دهند، در غير اين صورت اگر دچار هر بيمارى شدند جز خود را ملامت نكنند.

طب الائمه

## 34 - خلال كردن

پس از صرف غذا، خلال كردن را فراموش نكنيد

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

خلال كنيد، چون خلال كردن دهان را پاكيزه مى كند و براى لثه ها خوب است .

كافى ، ج 6، ص 376

## 35 - خلال نكردن

با چوب ريحان و چوب درخت انار خلال نكنيد

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

از خلال كردن با چوب ريحان و چوب درخت انار بپرهيزيد، كه اين كار رگ جذام را در بدن تحريك مى كند.

خصال ، ص 63

## 36 - شستن دهان

پس از خلال كردن ، دهانتان را حتما بشوئيد

امام حسين عليه‌السلام فرمودند:

امير المؤ منين به ما دستور مى داد تا بعد از خلال كردن ابتدا سه بار دهان را شستشو دهيم و سپس آب بنوشيم .

النهاية ، ج 2، ص 99

## 37 - مسواك كردن

پس از هر غذا مسواك كردن را فراموش نكنيد.

رسول گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

مسواك ده فايده دارد، دهان را پاكيزه مى كند،

موجب رضايت خداوند است ، حسنات را تا هفتاد برابر افزون مى كند، سيره ى من است و استحباب دارد، زردى دندان را مى زدايد و دندان ها را سفيد مى كند، لثه را محكم مى كند، بلغم را مى برد، ضعف چشم را برطرف مى نمايد و اشتها را زياد مى كند.

خصال ، ص 481

## 38 - استراحت پس از غذا

پس از صرف غذا كمى استراحت نمائيد

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

به پشت خوابيدن ، پس از خوردن غذا، بدن را فربه و غذا را هضم مى كند و ناراحتى را برطرف مى گرداند.

(معمول امام رضا عليه‌السلام آن بود كه هرگاه غذا تناول مى كرد به پشت مى خوابيد و پاى راستش را بر روى پاى چپش قرار مى داد.

سفينة البحار، ج 1، ص 27

## 39 - حمام كردن پس از غذا

هرگز با شكم پر حمام نكنيد

امام رضا عليه‌السلام فرمودند:

با شكم پر حمام نگيريد چون سبب توليد قولنج مى شود.

رسالة ذهبيه ، 29 - 26

## 40 - دو توصيه ى مهم !

تا گرسنه نشديد غذا نخوريد و تا سير نشديد دست از غذا بكشيد

پيامبر گرامى اسلام (صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

در حالى غذا بخور كه اشتها داشته باشى و هنگامى دست از غذا بكش ‍ كه هنوز اشتهايت باقى است .

بحار، ج 62، ص 291

## 41 - چهار توصيه مهم !

اين چهار توصيه ى مهم را حتما بكار بنديد

حضرت على عليه‌السلام به فرزندشان امام حسن عليه‌السلام فرمودند:

چهار كلمه به تو مى آموزم كه تو را از درمان بى نياز سازد.

- تا گرسنه نباشى غذا مخور، و هنوز مايل به غذا باشى دست از آن بردار، غذا را به جا و نيكو بخور (خوب بجو) و هنگامى كه خواستى به بستر روى خود را به بيت الخلاء عرضه كن (به مستراح برو)

خصال ، ح 60

## و اما چند تذكر...

...و در پايان به اين چند نكته نيز توجه كنيد:

1 - هميشه سعى كنيد از غذاهاى بهداشتى و تازه استفاده نمائيد.

2 - از غذاهاى متنوع استفاده كنيد تا نياز بدنتان به ويتامين هاى گوناگون را فراهم آوريد.

3 - هنگام خوردن غذا در جمع ، به ظرف غذاى ديگران نظر نيندازيد.

4 - بهتر است پس از صرف غذا براى هضم غذا، كمى قدم بزنيد.

5 - از افراط در خوردن غذاهاى چرب ، سرخ كردنى ها و شيرينى جات بپرهيزيد.

و... درست بخوريد تا هميشه سالم بمانيد.

فهرست مطالب

[مقدمه 2](#_Toc451169323)

[1 - آغاز غذا با نام خدا 4](#_Toc451169324)

[2 - نمك قبل از غذا 5](#_Toc451169325)

[3 - شروع با سركه 6](#_Toc451169326)

[4 - شستن دست ها 7](#_Toc451169327)

[5 - كم خوردن و سلامت 8](#_Toc451169328)

[6 - كم خوردن و سبك بودن 9](#_Toc451169329)

[7 - ميانه روى در خوردن 10](#_Toc451169330)

[8 - سبك خوردن 11](#_Toc451169331)

[9 - پرخورى و هوشيارى 12](#_Toc451169332)

[10 - پرخورى 13](#_Toc451169333)

[11 - اشتها به غذا 14](#_Toc451169334)

[12 - سير بودن دائمى 15](#_Toc451169335)

[13 - حرام خوردن 16](#_Toc451169336)

[14 - غذاى داغ 17](#_Toc451169337)

[15 - در جمع خوردن 18](#_Toc451169338)

[16 - فوت كردن در ظرف غذا 19](#_Toc451169339)

[17 - توجه به مستمندان 20](#_Toc451169340)

[18 - شام شب 21](#_Toc451169341)

[19 - شتاب در خوردن 22](#_Toc451169342)

[20 - راه رفتن و خوردن 23](#_Toc451169343)

[21 - سبزى با غذا 24](#_Toc451169344)

[22 - غذاى ريخته شده در سفره 25](#_Toc451169345)

[23 - نوشيدن بين غذا 26](#_Toc451169346)

[24 - نوشيدن آب با غذاى چرب 27](#_Toc451169347)

[25 - آب سرد و غذاى گرم 28](#_Toc451169348)

[26 - زياد نوشيدن 29](#_Toc451169349)

[27 - جرعه جرعه نوشيدن 30](#_Toc451169350)

[28 - سر كشيدن آب 31](#_Toc451169351)

[29 - نوشيدن در ظرف ترك خورده 32](#_Toc451169352)

[30 - ايستاده نوشيدن 33](#_Toc451169353)

[31 - اسراف كردن 34](#_Toc451169354)

[32 - شكرگزارى بعد از غذا 35](#_Toc451169355)

[33 - نمك پس از غذا 36](#_Toc451169356)

[34 - خلال كردن 37](#_Toc451169357)

[35 - خلال نكردن 38](#_Toc451169358)

[36 - شستن دهان 39](#_Toc451169359)

[37 - مسواك كردن 40](#_Toc451169360)

[38 - استراحت پس از غذا 41](#_Toc451169361)

[39 - حمام كردن پس از غذا 42](#_Toc451169362)

[40 - دو توصيه ى مهم ! 43](#_Toc451169363)

[41 - چهار توصيه مهم ! 44](#_Toc451169364)

[و اما چند تذكر... 45](#_Toc451169365)

[فهرست مطالب 46](#_Toc451169366)