

بهره‌گیری از برخی آموزه‌های اسلامی در زمینه‌ی آداب تغذیه سالم

مهرناز گلی¹، وحیده شهریار^{2*}

چکیده

مقدمه: «تغذیه» همان بهره‌گیری از خوراک و غذاست، از مهم‌ترین مسائل در حیات انسان است و در دین مبین اسلام به عنوان امری مهم در سلامت جسم مورد توجه قرار گرفته است. هدف از این مقاله بهره‌گیری از برخی آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم می‌باشد.

روش‌ها: پژوهش حاضر به روش توصیفی- تحلیلی با رویکرد قرآنی و روایی می‌باشد که به کتابهای تفسیری و حدیثی چون قرآن، نهج البلاغه، تفسیر المیزان، تحف العقول و... مراجعه و مطالب مورد نظر استخراج و خلاصه گردید. مقاله‌ی حاضر با روش توصیفی- تحلیلی به بیان آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم می‌پردازد و نتیجه می‌گیرد:

یافته‌ها: قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) بیانگر دستوراتی در امر تغذیه است که رعایت این دستورات می‌تواند عامل مهمی برای برخورداری از سلامت جسم و تندرستی باشد.

نتیجه‌گیری: به کار بردن رهنمودهای قرآن و روایات در بحث تغذیه که شامل کم خوردن، پرهیز از پرخوری و دست کشیدن از خوردن با وجود اشتها و رعایت مقدار مصرف برخی از خوراکی هاست سبب می‌شود؛ انسان در تمام طول عمر از سلامتی و تندرستی برخوردار باشد، از چهره‌ای شاداب برخوردار باشد، به درگاه معبود تقرب پیدا کند و از برخی مسائل همچون ناتندرستی و بیماری، آشفتگی خواب، سرکشی و کمی عبادات و دوری از خداوند به دور باشد.

کلید واژه‌ها: غذا، تغذیه، سلامت جسم، تندرستی

1- استادیار دانشکده الهیات دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان

2- دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی، زاهدان

* نویسنده مسئول: استان سیستان و بلوچستان، شهرستان زهک، شهرک محمد شاه‌کرم، خیابان شهید شهریار

تلفن: 09368348415، ایمیل: Yassefid1369@gmail.com

مقدمه

انسان موجودی دوساحتی، مادی و غیر مادی است که برای ادامه‌ی زندگی و ادامه‌ی حیات در هر دو ساحت نیاز به تغذیه سالم دارد این نیاز شامل تمامی افراد بشری حتی پیامبران و اولیای الهی نیز می‌باشد.

در قرآن کریم، آیات گوناگونی به چگونگی پیدایش غذا مانند نزول باران، پیدایش چشمه‌ها، رویدن گیاهان، مزارع، پدید آمدن میوه‌ها و سبزی‌ها و ... از جانب خدا اشاره شده است. چنان که می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ * أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعَبَبْنَا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا لَكُمْ * وَلِأَنْعَامِكُمْ» (2): پس انسان باید به خوراک خود بنگرد، که ما آب را به صورت بارشی فرو ریختیم، آن گاه زمین را با شکافتنی [لازم] شکافتیم، پس در آن، دانه رویانیدیم، و انگور و سبزی، و زیتون و درخت خرما، و باغ‌های انبوه، و میوه و چراگاه، [تا وسیله] استفاده شما و دام‌هایتان باشد.

هم‌چنین می‌دانیم که فلسفه‌ی احکام و قوانین اسلامی، تکامل مادی و معنوی جامعه‌ی انسانی است و از نگاه اسلام، بزرگ‌ترین نعمت الهی، سلامت جسم و بزرگ‌تر از آن سلامت جان است. هم‌چنین، خطرناک‌ترین بلاها، بیماری جسم و خطرناک‌تر از آن، بیماری جان است به همین منظور است که امر تغذیه به‌عنوان عامل اصلی در برخورداری از سلامت در دین مبین اسلام بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

حال سؤال اساسی آن است که، قرآن کریم چه آموزه‌هایی را در زمینه آداب تغذیه سالم ارائه داده است؟ نتایج به‌کار بردن این آموزه‌ها در زندگی انسان چیست؟

جسم انسان از تغذیه تأثیر می‌پذیرد و مسلماً برای ادامه‌ی حیات تابع تغذیه می‌باشد. بنابراین اگر ما، در این امر، آموزه‌های قرآن و روایات را به‌کار گیریم از سلامت جسم و جان و تندرستی که مهم‌ترین عامل در حیات است برخوردار خواهیم شد.

پیشینه پژوهش

تا جایی که نگارنده بررسی نموده، در رابطه با بیان آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم پژوهش مستقیمی یافت نشد، اما آثاری با رویکردهای دیگر به رشته تحریر درآمده، از جمله: «غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی» (3)؛ که در این اثر ضمن بیان کلیات مطالبی از جمله: چه غذایی بخوریم؟ خوردنی‌های ناروا و حرام، نتایج خواص غذا، چه مقدار غذا بخوریم؟ را بیان می‌دارد. «راهنمای تغذیه و رژیم درمانی» (4)؛ اطلاعاتی در مورد رژیم درمانی و مقدار مصرف ویتامین‌ها، مواد معدنی و... را ارائه می‌دهد. «غذای حلال، سلامتی پایدار» (5)؛ که در این اثر به غذای حلال، حدود شرعی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و اثرات خوردنی‌های حلال در جامعه پرداخته است. «طب الکبیر» (6) در این مجموعه نیز: به بیان داروهای گیاهی، خواص میوه‌ها و شفای دردها از طبیعت خداوند می‌پردازد و بر هر مرضی دستوراتی می‌دهند از ذکر آیات یا خواندن دعا و صلوات گرفته تا توسل به ائمه اطهار (ع) و... اشاره شده است. مقاله «خانواده و بهداشت تغذیه» (7)؛ نکاتی را در بحث تغذیه مطلوب بر شمرده است. مقاله «تغذیه مناسب روشی برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها» (8)؛ به بیان تغذیه مناسب در پیشگیری از بیماری سرطان می‌پردازد و یادآور می‌شود که چهل درصد از بیماری با رژیم غذایی مناسب قابل پیشگیری است. مقاله «نگرشی به تغذیه از دیدگاه اسلام» (9)؛ به تبیین دیدگاه کلی اسلام در موضوع غذا و تغذیه اشاره می‌کند و مقاله «نقش تغذیه در سلامت با رویکرد آموزه وحیانی» (10)؛ آیاتی را که بیانگر جهت‌گیری رهنمودهای تغذیه‌ای - وحیانی به سوی سلامت جسمانی می‌باشند دسته بندی کرده است. به طور کلی در آثار ذکر شده، بیشتر به اهمیت تغذیه اشاره شده، ولی پژوهش حاضر بر آن است تا امر تغذیه را در قرآن و روایات مورد توجه قرار داده و به بیان برخی از آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم بپردازد که در نوع خود دارای رویکردی نو می‌باشد.

نیست که چیزی را به کلی و ابگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری. اساساً، کم خوری از مقولاتی است که به دلیل در برداشتن منافع ظاهری و باطنی فراوان در میان تمامی عقلائی عالم، امری ممدوح و پسندیده می باشد.

امام صادق(ع) نیز در این باب می فرماید: «قَلَّ الْأَكْلُ مَحْمُودٌ فِي كُلِّ حَالٍ وَعِنْدَ كُلِّ قَوْمٍ لَأَنَّ فِيهِ مَصْلَحَةً لِلظَّاهِرِ وَالْبَاطِنِ» (17): کم خوری، در هر حال و در میان هر طایفه ای، ستوده است؛ زیرا منفعت باطن و ظاهر در آن است.

بر اساس این سخنان گرانبهای اهل بیت(ع) می توان اشاره نمود که کم خوری در بحث تغذیه از نکات بسیار مهم است که از جمله اثرات رعایت آن همان منفعت ظاهر و باطن است و از جمله ی این منافع با توجه و استناد به منابع اسلامی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

1-1-2. تندرستی و سلامتی: مهم ترین امر در طول حیات آدمی برخوردار از سلامتی و تندرستی است که با رعایت تغذیه و از همه مهم تر، کم خوری می توان از سلامتی برخوردار گردید.

رسول گرامی اسلام(ص) در توجه به این امر می فرماید: «لِكُلِّ شَيْءٍ حِيلَةٌ وَحِيلَةُ الصَّحَّةِ فِي الدُّنْيَا أَرْبَعُ خِصَالٍ قِلَّةُ الطَّعَامِ وَ...» (18-19): هر کاری را چاره ای است و چاره ی تن درستی

در دنیا؛ چهار چیز است: کم خوردن و ... امام رضا(ع) نیز می فرماید: «إِنَّ الْجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الْأَرْضِ الطَّيِّبَةِ مَتَى تَعُوذَتْ بِالْعِمَارَةِ وَالسَّقْيِ مِنْ حَيْثُ لَا تَزْدَادُ فِي الْمَاءِ فَتَغْرَقَ وَلَا يَنْقُصُ مِنْهُ فَتَعْطَشَ دَامَتْ عِمَارَتُهَا وَكَثُرَ رَيْعُهَا وَزَكَ زَرْعُهَا وَإِنْ تَغَوَّضَ عَنْهَا فَسَدَتْ وَكَمْ يَنْبُتُ فِيهَا الْعُشْبُ فَالْجَسَدُ بِهَذِهِ الْمَنْزِلَةِ وَبِالتَّوْبِيرِ فِي الْأَعْدِيَةِ وَالْأَشْرِبَةِ يَصْلَحُ وَيَصِحُّ وَتَزْكُو الْعَافِيَةُ فِيهِ» (20-21): بدن، همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است

که اگر در آبادانی و آب دهی به آن، مراقبت شود، به گونه ای که آب نه فراوان تر از نیاز بدن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه مناسب کم تر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود به تباهی

1- مفهوم شناسی

مفهوم لغوی و اصطلاحی واژگان کلیدی ما را در تحلیل هر چه بهتر بحث کمک خواهد کرد، که به شرح ذیل می باشد:

1-1: تغذیه در لغت

واژه تغذیه از «الغذاء» گرفته شده که به معنای خوراک و غذا و جمع آن اغذیه می باشد (11)؛ همچنین آمده است: «الغذاء: الطعام و الشراب و اللبن؛ غذا؛ طعام و شراب و شیر است.» (12)

1-2: تغذیه در اصطلاح

در اصطلاح تغذیه عملی است که شروع آن از زمان رسیدن غذا به ابتدای دستگاه گوارش و پایان آن نیز با فراهم سازی برداشت مواد مفید در روده ها همراه می باشد. (13)

1-3: سلامت

برخورداری کامل از رفاه جسمانی، روانی، اجتماعی - و نه صرفاً فقدان بیماری یا نقص عضو می - باشد. (14)

2- دستورات کلی درباره ی تغذیه:

در دین مبین اسلامی به بحث تغذیه بسیار توجه شده است و در سخنان اهل بیت(ع) نیز به طور مکرر این امر مورد توجه قرار گرفته است و دستورات مهم و کلی در این باب ارائه شده است که از مهم ترین آن ها می توان به موارد زیر اشاره نمود:

1-2. رعایت کم خوری: از اعجازهای پزشکی قرآن که نقش مهمی در سلامتی روانی و جسمی جامعه دارد سرزنش افراط گرایان در امر خوردن و آشامیدن است؛ زیرا تغذیه متعادل نه تنها به رشد تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان، سبب رشد فکری و عقلانی نیز می شود. و از مهم ترین دستورات اسلام درباره ی مقدار تغذیه، رعایت کم خوری و پرهیز است؛ چرا که بسیاری از بیماری ها بر اثر پرخوری به وجود می آید. البته ذکر این نکته در این جا ضروری می نماید که باید دانست که پرهیز به معنای همان کم خوری است نه نخوردن؛ چنان که در حدیثی از امام کاظم(ع) آمده است: «لَيْسَ الْحَمِيَّةُ أَنْ تَدَعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا تَأْكُلَهُ وَ لَكِنَّ الْحَمِيَّةَ أَنْ تَأْكَلَ مِنَ الشَّيْءِ وَ تُخَفِّفَ» (15-16): پرهیز، آن

از میان می‌رود. آن زن، چنان کرد و دیگر بار، چهره اش طراوت یافت.» (24-25)

2-2. پرهیز از پرخوری، سیر خوردن و خوردن پس از سیری:

از اعجازهای پزشکی قرآن که نقش مهمی در سلامتی روانی و جسمی جامعه دارد سرزنش افراط گرایان در امر خوردن و آشامیدن است؛ زیرا تغذیه متعادل نه تنها به رشد تندرستی و طول عمر می‌انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان، سبب رشد فکری و عقلانی نیز می‌شود.

میل و اشتهای حیوانات تابع مصالح آن‌ها است؛ یعنی حیوان به قدری تمایل به غذا و چیزهای دیگر پیدا می‌کند که برایش لازم و کافی است و به همین جهت کمتر دچار امراض می‌شود. شاید بتوان گفت با **مطالعات** و بررسی‌هایی که در زندگی حیوانات انجام شده است چنین نتیجه شده که اگر حوادث خارجی برای آن‌ها پیش نیاید اگر اهلی نشوند و آزادی آن‌ها بدست زور و فکر اشتباه کار بشر محدود نگردد اصلاً مریض نمی‌گردند.

اما انسان دایره تصورات و خیالاتش خیلی وسیع‌تر از واقعیات فعلی است یعنی هر چیز را بیش از آن چه فعلاً وجود دارد تصور می‌کند نیروی خیال و تصور او از مرز احتیاج و گزینه واقعی او تجاوز می‌کند و خیلی بیشتر از آن چه که فعلاً بدان محتاج است می‌طلبد. خلاصه زیاده‌تر از آن چه مصلحت اوست می‌خورد و می‌نوشد.

اگر از قضاوت و نورانیت عقل کمک نگیرد و باتکاء گزینه‌های گرسنگی و میل و اشتها بخورد دائماً دچار رنج و بیماری است. (26)

امام موسی بن جعفر (ع) در بیان این امر می‌فرماید: «لَوْ أَنَّ النَّاسَ فَصَلُوا فِي الطَّعَامِ لَأَسْتَقَامَتْ أُمَّةٌ» (27): اگر مردم در خوردن غذا اعتدال را رعایت کنند بدن‌های آن‌ها محکم و استواری خواهد داشت.

بر اساس تحقیقات به عمل آمده، بسیاری از بیماری‌های انسانی ناشی از غذاهای اضافی هستند که در بدن انسان باقی می‌ماند این مواد اضافی همه بار سنگینی بر قلب و سایر

می‌گراید و علف‌هرز در آن می‌روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی‌ها، چنین است.

2-1-2. سرآمد درمان درد‌ها:

همان‌طور که می‌دانیم که با رعایت کم‌خوری در بحث تغذیه می‌توان از بسیاری از درد‌ها و بیماری‌ها جلوگیری کرد. امام صادق (ع) خطاب به طبیب هندی فرمودند: «من برتر از آن چه تو همراه داری، به همراه دارم... آن چه را پیامبر خدا (ص) فرموده است، به کار می‌گیرم و می‌دانم که معده، خانه‌ی همه‌ی دردها و پرهیز، یگانه درمان است.» (22)

3-1-2. مایه‌ی تقرب و عبادت به درگاه خدا:

تقرب به خدا و وصول و رسیدن به او، مهم‌ترین دغدغه‌ی مؤمن است؛ زیرا مؤمن بر این باور است که کمال مطلق خداوند است و آن چه انسان به طور طبیعی به عنوان کمال بدان کشش و گرایش دارد، هموست. پس همه‌اندیشه و تلاشش را می‌کند تا به کمال مطلق برسد. و انسان برای این که بتواند به این تقرب دست یابد باید برخی از اصول، از جمله تغذیه خود را مورد اهمیت قرار دهد و اصلی‌ترین نکته این است که باید در خوردن اعتدال رعایت شود.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ جَلًّا وَ عَزًّا إِذَا خَفَّ بَطْنُهُ» (23): نزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند، هنگامی است که شکم وی سبک باشد.

4-1-2. شادابی چهره:

یکی دیگر از اثرات کم‌خوری بر خورداری از چهره‌ی شاداب است. در این زمینه روایتی از پیامبر (ص) وارد شده است که فرمودند: «برادرم عیسی، از شهری گذر کرد که در آن، مرد و زنی بر یکدیگر فریاد کشیدند. پرسید: شما را چه شده است؟ (مرد) گفت: ای پیامبر خدا! این، زن من است و او را مشکلی نیست. زنی درست کردار است؛ اما بی آن که کهن سال باشد، چهره اش بی طراوت است. به همین دلیل می‌خواهم از او جدا شوم. عیسی (علیه السلام) گفت: ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پرطراوت شود؟ زن گفت: آری. به او گفت: چون غذا می‌خوری. از سیر شدن پرهیز کن؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طراوت چهره

تهدیدی جدی است. «فَيْجَلٌ» 9- طغیان در مصرف از گناهان کبیره است، چون عذاب الهی را در پی دارد. (31)
 رسول خدا(ص) می فرماید: «كُلُّ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي وَ أُمْسِكُ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي» (32): زمانی که میل به غذا داری بخور و در حالی که هنوز میل و اشتها داری از خوردن دست بردار...
 در دستورات اسلام نیز از پرخوری و سیر خوردن و خوردن پس از سیری نهی شده است.

پیامبر اکرم(ص) خطاب به امام علی(ع) می فرماید: «يَا عَلِيُّ أَرْبَعَةٌ يَذْهَبْنَ ضَيَاعاً الْأَكْلُ عَلَى الشَّبَعِ» (33-34): ای علی! چهار چیز، هدر می رود و ضایع می شود: خوردن پس از سیری و ...

امام علی(ع) نیز در این باب می فرماید: «كَثْرَةُ الْأَكْلِ مِنَ الشَّرِّ وَ الشَّرُّ شَرُّ الْعُيُوبِ» (35): پرخوری، نشانه ی شکم بارگی است و شکم بارگی بدترین عیب ها است.

پر خوری و خوردن پس از سیری زیان های فراوان ظاهری و باطنی در پی دارد که در این جا، به برخی از آن ها بر اساس روایات اشاره می کنیم:

2-2-1. ناتندرستی و بیماری:

یکی از اثرات پر خوری و زیاده روی در خوردن این است جسم انسان دچار اختلالاتی می شود و سلامتی به خطر می افتد. و در تعالیم اسلامی به همین دلیل است که پر خوری مورد مذمت قرار گرفته است و در سخنان اهل بیت(علیهم السلام) اثرات آن بیان گردیده است. امام علی(ع) می فرماید: «لَا تَجْتَمِعُ الصَّحَّةُ وَ النَّهْمُ» (36): تندرستی و پر خوری، با هم گرد نمی آیند.

هم چنین آن بزرگوار می فرماید: «إِيَّاكَ وَ إِيمَانَ الشَّبَعِ فَإِنَّهُ يُهَيِّجُ الْأَسْقَامَ وَ يُبَيِّرُ الْعِلْلَ» (37): از اعتیاد به سیری پرهیز کن؛ چرا که ناتندرستی را تحریک می کند و بیماری ها را بر می انگیزد.

2-2-2. آشفتنگی خواب:

یکی از واقعیت هایی که برخی از انسان ها گاهی نسبت به آن شکایت دارند پریشانی و آشفتنگی در هنگام خواب است که بر اساس روایات وارده از ائمه(علیهم السلام) پر خوری می تواند

دستگاه های بدن و هم منبع آماده ای برای انواع عفونت ها و بیماری ها هستند و عامل اصلی موارد مذکور، عدم اعتدال در تغذیه است. (28)

وجه دیگر از افراط در تغذیه که مورد نهی اسلام نیز هست و امروزه در جهان مشاهده می شود آن که در میان جوامع چین، ژاپن و برخی کشورهای آسیای شرقی و آفریقایی این مسئله وجود دارد که هر نوع غذای تولید و فرآوری شده، حتی از سوسک و سگ و گربه و کک و سایر موجودات خشکی و دریایی را مورد استفاده قرار می دهند، البته در جاهلیت عرب نیز بودند کسانی که از گوشت سوسمار و خرچنگ و مردار تغذیه می کردند.

در قرآن کریم درباره ی میانه روی در خوردن می فرماید: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ لَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَ مَنْ يَحِلَّلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى» (29): از خوراکی های پاکیزه ای که روزی شما کردیم، بخورید و [لی] در آن زیاده روی نکنید که خشم من بر شما فرود آید، و هر کس خشم من بر او فرود آید، قطعاً در [ورطه] هلاکت افتاده است.

در تشریح « وَ لَا تَطْغَوْا فِيهِ» آمده است: تعدی نکنید و به وجهی که بر شما حرام شده است، نخورید.

برخی گفته اند: یعنی از حلال به حرام تجاوز نکنید. و برخی گفته اند: روزی حلال را برای نیرو گرفتن در راه معصیت نخورید. (30)

در بیان نکات مورد توجه در تفسیر این آیه می توان گفت که: «1- اصل در چیزهای طیب و پاکیزه، مباح بودن استفاده از آنها است. پس تحریم طیبات ممنوع است. 2- ادیان الهی به بهداشت تغذیه توجه دارند. طبع انسان یکی از معیارهای شناخت حلال هاست. 3- طبع انسان یکی از معیارهای شناخت حلال هاست. 4- «طَيِّبَاتٍ» (طیب به چیزی گفته می شود که مطابق طبع و دلپسند باشد).

5- رعایت نکردن احکام خوردنی ها، از بسترهای طغیان است. 6- حلال های الهی را در راه حرام مصرف نکنیم. «لَا تَطْغَوْا فِيهِ» 7- مصرف بیش از اندازه ی مورد نیاز، سرپیچی از حکم خداست. «لَا تَطْغَوْا فِيهِ» 8- قهر الهی نسبت به طغیان گران

1-3-2. ایمنی از بیماری‌ها:

اغلب انسان‌ها بدون اطلاع از عادت‌های بد غذایی خود، در غذا خوردن زیاده روی می‌کنند که این امر برای تن ضررهای زیادی را در پی دارد و بیماری‌هایی را در جسم انسان ایجاد می‌کند، ولی اگر به این دستور اسلام که بیان می‌دارد قبل از آن که سیر شویم از خوردن دست بکشیم، می‌توانیم از بیماری‌ها ایمن بمانیم.

امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «مَنْ تَرَكَ الطَّعَامَ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ... لَمْ يَمْرُضْ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ» (43): هر کس در حالی که هنوز میل خوردن دارد، غذا را واگذارد... به هیچ بیماری‌ای جز بیماری مرگ، مبتلا نمی‌شود.

2-3-2. گوارایی غذا و تندرستی: در جای دیگر بیان کردیم که یکی از اثرات سوء پرخوری ناتندرستی می‌باشد، و در ذکر فواید این دستور اسلامی که بیان می‌کند قبل از سیری باید از غذا خوردن دست کشید؛ گوارایی غذا و تندرستی آمده است. چنان‌که:

امام علی(ع) خطاب به کمیل بن زیاد می‌فرماید: «يَا كُمَيْلُ لَا تُؤَقِرَنَّ مَعِدَتَكَ طَعَامًا وَ دَعْ فِيهَا لِلْمَاءِ مَوْضِعًا وَ لِلرَّيْحِ مَجَالًا يَا كُمَيْلُ لَا تَنْغِذْ [تَنْغِذُ] طَعَامَكَ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص لَمْ يَنْغِذْ [يَنْغِذُهُ] يَا كُمَيْلُ لَا تَرْفَعَنَّ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ فَأَنْتَ تَسْتَمِرُّهُ يَا كُمَيْلُ صِحَّةُ الْجِسْمِ مِنْ قَلِّهِ الطَّعَامِ وَ قَلِّهِ الْمَاءِ» (44): ای کمیل! مبادا خوراکی، معده‌ات را سنگین کند. در آن، جایی برای آب و جایی برای هوا واگذار و هنگامی که هنوز میل به خوردن داری، از غذا خوردن دست بکش، که اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت؛ چرا که تندرستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است.

3-3-2. ایمنی از زیان غذا:

یکی دیگر از مهم‌ترین فوایدی که برای رعایت این دستور اسلام، در امر تغذیه وارد شده است، ایمنی از زیان غذا می‌باشد و در تعالیم اسلام و سخنان اهل بیت(علیهم السلام) نیز این امر به وضوح دیده می‌شود.

امام باقر(ع) در این مورد می‌فرماید: «مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلُ طَعَامًا حَتَّى يَجُوعَ... وَ لِيَكْفَ عَنِ الطَّعَامِ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ

یکی از دلایل آن باشد. امیرالمؤمنین(ع) در این باره می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَ الْبِطْنَةَ فَمَنْ لَزِمَهَا... فَسُدَّتْ أَحْشَاءُهَا» (38): از پرخوری بپرهیز؛ زیرا هر کس همدم آن شود، ... خواب‌هایش آشفته می‌شود.

3-2-2. سرکشی:

سرکشی به معنای نافرمانی و طغیان می‌باشد. و یکی دیگر از اثرات سوئی که پرخوری در بر دارد، سرکشی می‌باشد. امام باقر(ع) در این رابطه می‌فرماید: «إِذَا شَبِعَ الْبَطْنُ طَعْيَ» (39): شکم، چون پر شود سرکشی می‌آورد.

4-2-2. کمی عبادت و دوری از خدا: یکی از مهم‌ترین اثرات سوئی که برای پرخوری می‌توان بیان کرد این امر که، زیاده روی و پرخوری در امر خوردن انسان را از یاد خداوند غافل می‌سازد و او را سرگرم لذات و خوشی‌های زندگی می‌کند.

امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «لَا يَجْتَمِعُ الشُّعْبُ وَ الْقِيَامُ بِالْمُقْتَرَضِ» (40): پرخوری و انجام تکالیف واجب با هم گرد نمی‌آیند.

امام صادق(ع) نیز می‌فرماید: «أُبْغَضُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ إِذَا امْتَلَأَ بَطْنَهُ» (41): دورترین حالت بنده از خداوند آن هنگام است که شکمش پر باشد.

3-2. دست کشیدن از خوردن، با وجود اشتها:

یکی از مهم‌ترین آدابی که در بحث خوردن و آشامیدن مورد توجه تعالیم اسلامی قرار گرفته است ذکر این نکته که باید قبل از سیر شدن از غذا خوردن دست کشید؛ چرا که این امر فواید حائز اهمیتی را در پی دارد و بهترین رمز سلامتی همین نکته است.

پیامبر گرامی اسلام(ص) در تأکید این نکته می‌فرماید: «... أُمْسِكْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي» (42): ... در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتها به خوردن داری.

قابل ذکر است که رعایت این دستور اسلامی نیز مانند سایر دستوراتی که در امر خوردن و آشامیدن در بحث تغذیه وارد شده است، فواید فراوانی دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

خواهد داشت. در تعالیم اسلامی نیز به این نکته که باید غذا خوردن خود طول داد و برای آن وقت گذاشت تأکید شده است.

چند چیز در غذا خوردن، مستحب است: ... نهم، سر سفره زیاد بنشینید و غذا خوردن را طول بدهد. (47)

2-4-3. غذا را خوب بجویم:

یکی دیگر از دستوراتی که در باب غذا خوردن وارد شده است بیان این نکته که باید غذا را خوب بجویم.

با آن که جویدن غذا یکی از عوامل مهم و اساسی در هضم غذا به شمار می رود اما اکثراً نسبت به آن بی توجه هستیم و عادت کرده ایم غذا را تند تند و نجویده فرو بریم که در نتیجه بدن خویش را با مشکلات بسیاری روبرو می سازیم. « اگر غذا را به آهستگی و خوب بجویم و با بزاق دهان آغشته کنیم تا در دهان به طور کامل مخلوط بشود و نرم گردد علاوه بر اینکه گام بزرگی در جهت بهبود هضم و جذب غذا برداشته ایم، زمینه سلامتی دندانها را فراهم نموده ایم؛ زیرا در اثر خوب جویدن، دندانها غیر قابل نفوذ برای میکروب ها می گردد و از پوسیدگی و لق شدن آنها هم جلوگیری می شود.

هنگامی که غذا را به آرامی می جویم، مواد کمتری مصرف می شود. همچنین از غذا لذت بیشتری می بریم، علاوه بر این انرژی بیشتری برای فعال سازی از تحرک روزانه کسب می کنیم؛ زیرا از انرژی ذخیره شده ما صرف هضم تکه های درشت غذا نمی شود. (48) بنابراین در هنگام غذا خوردن باید به خوب جویدن غذا توجه شود که مهم ترین نتیجه ی آن برخورداری از سلامتی و تندرستی می باشد.

پیامبر اکرم (ص) در باب این امر که باید غذا را خوب جوید؛ می فرماید: «أَمَّا الْأَدَبُ فَعَسَلُ الْيَدَيْنِ وَ تَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَ الْمَضْغُ الشَّدِيدُ» (49): اما آداب غذا خوردن، شستن دست ها، کوچک گرفتن لقمه و جویدن کامل است.

2-4-4. بعد از غذا استراحت کنید:

وَيَخْتَأَجُ إِلَيْهِ» (45): هر کس می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، غذا را نمی خورد مگر این که گرسنه شود ... و در حالی از غذا خوردن دست بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن، احساس نیاز می کند.

2-4-4. برخی از مهم ترین نکات مورد توجه در تغذیه: در خوردن و آشامیدن رعایت برخی از نکات و اصول ضروری می نماید که اگر انسان آن را مورد توجه قرار دهد در طی زندگی خود از صحت و سلامت برخوردار می گردد. در این بخش برخی از مهم ترین نکات مورد توجه قرار می گیرد.

2-4-1. وقتی عصبی هستید غذا نخورید:

اصطلاح (کور شدن اشتها) خیلی گویاست. عصبانیت باعث می شود تا سیستم عصبی مرکزی (همان کامپیوتر کنترل کل بدن) کارش را به خوبی انجام ندهد. این سیستم عصبی مرکزی به سیستم دستگاه گوارشی متصل است. وقتی شخصی عصبانی است، حرکات دودی معده و روده به خوبی انجام نمی شود و شیره های گوارشی و آنزیم ها نیز درست ترشح نمی شود. این همان چیزی است که به آن می گویند (غذا سر دلش مانده است).

بنابراین آن چه که بسیار بر آن تأکید شده، آن است که سعی کنیم در هنگام غذا خوردن آرامش داشته باشیم و در محیطی آرام غذای خود را بخوریم و اگر در محیط های تنش زا مانند محیط اداره غذا صرف شود، بحث ها و هیجانان بخشی از قوای حیاتی را که باید صرف دستگاه گوارشی شود به سمت مغز هدایت می کند. در نتیجه، فرصت نمی کنیم غذا را خوب بجویم؛ بنابراین باید سعی کنیم زمانی را برای صرف غذای خود در نظر بگیریم که آرام ترین وقت روز باشد. (46)

2-4-2. برای غذا خوردن وقت صرف کنید: وقت غذا خوردن برای بدن ما اهمیت فراوانی دارد، چرا که با غذا خوردن است که نیازهای بدنمان تأمین می گردد بنابراین باید برای این امر وقت کافی همراه با آرامش را در نظر گرفت و سعی نداشته باشیم که غذای خود را با سرعت هر چه بیشتر میل نماییم که این امر ضررهای زیادی را برای جسم در پی

بنابراین در این جا برخی از خوراکی هایی را که نباید در خوردن آن زیاده روی شود را متذکر می شویم:
1-5-2. ماهی (تازه):

ماهی دارای ویتامین B2 می باشد که برای تغذیه و تنفس سلول های بدن ضروری می باشد و برای درمان اختلالات چشمی، تشنجات عضلانی، ورم روده و ... مفید می باشد، ولی باید توجه شود که نباید در خوردن آن زیاده روی شود؛ چرا که اختلالاتی را در جسم ایجاد می کند. چنان که امام علی(ع) می فرماید: «أَقْلُوا مِنْ أَكْلِ الْحَيَاتَانِ فَإِنَّهَا تُدَيِّبُ الْبَدَنَ وَ تُكْثِرُ الْبَلْغَمَ وَ تُعَلِّطُ النَّفْسَ» (55-56): ماهی کم تر بخورید که بدن را آب می کند و بلغم را می افزایش دهد و نفس را سنگین می کند.

2-5-2. گوشت:

گوشت سرشار از ویتامین ها می باشد که مصرف آن در سوخت و ساز مواد قندی و تنفس سلول ها، رشد بدن مؤثر است و در تقسیم و ازدیاد سلول هل های بدن و ازدیاد گلبول های قرمز ایفای نقش می کند و عامل ضد کم خونی و خیم می باشد. (57)؛ علاوه بر ذکر این فواید در گوشت باید از مصرف زیاد آن جلوگیری شود.

امام صادق(ع) می فرماید: «كَانَ عَلِيٌّ (ع) يَكْرَهُ إِذْمَانَ اللَّحْمِ وَ يَقُولُ إِنَّ لَهُ ضَرَاوَةً كَضَرَاوَةِ الْخَمْرِ» (58) : امام علی (ع) عادت به خوردن گوشت را بد می شمرد و می فرمود: آن اعتیادی همچون اعتیاد به شراب است.

همچنین امام علی(ع) می فرماید: «لَا تَجْعَلُوا بَطُونَكُمْ مَقَابِرَ الْحَيَوَانِ» (59): شکم هایتان را گورستان جانوران نکنید.

2-5-3. تخم مرغ:

تخم مرغ منبع ارزان و مفیدی از مواد با ارزش است. مصرف تخم مرغ علاوه بر حفظ سلامت بدن، برای هوش و عملکرد ذهنی مفید است. در روایتی از امام رضا(ع) در مورد خواص تخم مرغ آمده است: «به نقل از علی بن محمد بن اشیم: نزد امام رضا(ع) از مشکل گوارش غذا اظهار ناراحتی کردم. ایشان فرمودند: زرده ی تخم مرغ بخور.

محمد بن اشیم می گوید: این کار را انجام دادم و از آن سود بردم. (60)

در ساعات پس از غذا خوردن، گوارش و جذب، تقریباً سه چهارم از قوای حیاتی ما را به خود اختصاص می دهد. بقیه ی توان ما به سمت دستگاه های حیاتی مانند دستگاه تنفس، گردش خون، کبد، کلیه ها و غیره هدایت می شود. اگر قوای کافی در اختیار بدن قرار نگیرد؛ یعنی اگر بدن بعد از غذا قوایش را صرف فعالیتی جسمانی کند، گوارش با کندی و اشکال مواجه خواهد شد. بنابراین توصیه می شود که بعد از غذا خوردن باید آرام باشیم و اگر مجبور باشیم بعد از غذا، فعالیت کنیم بهتر است که از غذا خوردن پرهیز شود. (50)

در روایات اهل بیت(ع) نیز تأکید شده که پس از غذا خوردن باید به پشت دراز کشید و استراحت کرد، چنان که امام رضا(ع) می فرماید: «إِذَا أَكَلْتَ فَاسْتَلِقْ عَلَيَّ قَفَاكَ وَ ضَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَيَّ الْيُسْرَى» (51-52) هر گاه چیزی خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار.

2-5-5. رعایت مقدار مصرف برخی از خوراکی ها جهت بر خورداری از سلامت:

باید توجه داشت که همان طور که انسان به وسیله تغذیه می تواند از سلامتی جسم و روح برخوردار باشد، زیاده روی در خوردن برخی از خوراکی ها می تواند سلامت را به خطر اندازد. در قرآن کریم در این باره آمده است:

«كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ لَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَ مَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى» (53): از خوراکی های پاکیزه‌ای که روزی شما کردیم، بخورید و [لی] در آن زیاده‌روی نکنید که خشم من بر شما فرود آید، و هر کس خشم من بر او فرود آید، قطعاً در [ورطه] هلاکت افتاده است.

«و معنای «لَا تَطْغَوْا فِيهِ» این است که در آنچه بر شما روزی کردیم از حدی که خدا تعیین کرده است تجاوز نکنید، یعنی مقدار خوردن، جهت تحصیل مأكول و آداب خوردن و غایات آن و نام خدا بردن و شکر کردن به این که در نعمت ملاحظه منعم بشود.» (54)

بیوشیمیایی، تکمیل کردن ترکیب شیره های هضم غذا، رقیق کردن مواد غذایی و رسانیدن مواد غذایی به سلول ها در سراسر بدن می باشد. (64)

باید توجه داشت که با وجود این همه فایده برای استفاده از آب و مایعات؛ نباید در مصرف آن، بیش از حد زیاده روی شود. امام صادق(ع) در این باره می فرماید: «مَنْ أَقْلَ شَرِبَ الْمَاءِ صَحَّ بَدَنُهُ» (65): هر کس کم تر آب می نوشد، تندرست است.

نتیجه

انسان موجودی است که در طی حیات خود به تغذیه نیاز دارد، چنان که انبیای الهی نیز چنین بودند. بحث تغذیه از مسائل حائز اهمیت در دین اسلام است به طوری که در قرآن کریم و در سخنان اهل بیت(علیهم السلام) ارشادات و دستورات مهمی در باب تغذیه ی قرآنی ارائه شده است از جمله: رعایت کم خوری، پرهیز از پرخوری، سیر خوردن و دست کشیدن از خوردن با وجود اشتها که عمل کردن به آن نتایجی را در پی دارد که مهم ترین آن سلامتی و تندرستی جسم است علاوه بر آن برخی از نکات اصولی در باب تغذیه نیز اگر به کار برده شود عامل دیگر مؤثر در سلامتی جسم خواهد بود. همچنین می توان یادآور شد که برخی از مواد غذایی همچون: ماهی تازه، گوشت، تخم مرغ و آب، از خواص بسیار بالایی برخوردار هستند و نقش قابل توجهی در امر تغذیه و سلامتی جسم دارند اما باید توجه داشت که در مصرف آن ها زیاده روی نشود؛ زیرا در غیر این صورت سلامت جسم را به خطر می افکند و این مطلب در سخنان گهربار اهل بیت (علیهم السلام) مورد توجه می باشد. بنابراین می توان به وضوح بیان کرد که بهداشت تغذیه و نکات حائز اهمیت در این باب یکی از مهم ترین برنامه های هدایتی قرآن کریم برای سلامت و سعادت بشریت است.

اما با وجود این خواص برای این ماده ی غذایی باید توجه داشت که نباید در مصرف آن زیاده روی شود؛ چرا که امام رضا(ع) درباره ی خوردن تخم مرغ می فرماید: «كَثْرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَ إِدْمَانَةُ يُورِثُ الطَّحَالَ وَ رِيَاحًا فِي رَأْسِ الْمَعِدَةِ وَ الْإِمْتِنَاءُ مِنَ الْبَيْضِ الْمَسْلُوقِ يُورِثُ الرَّبْوَ وَ الْإِثْبَارَ» (61): تخم مرغ بسیار خوردن و عادت همیشگی پیدا کردن به آن، بیماری طحال می آورد و ایجادکننده ی بادهایی در سر معده است، و زیاد خوردن تخم مرغ آب پز، آسم و نفس بریدگی می آورد.

4-5-2. سیر

سیر مانند پیاز است گرچه بو و طعمی تند دارد، اما از نظر طبی دارای خواص بسیار زیادی می باشد که مهم ترین آن ها عبارتند از: طبیعت سیر گرم و خشک است، حاوی: آب، اگزالات، پتاسیم، کلسیم، پروتئین، فسفر، آهن و مختصری قند می باشد. در بیماری آسم، برونشیت، سیاه سرفه، سل و آنفولانزا تأثیر مثبت دارد و خوردن سوپ سیر در ناشتا سوء هاضمه را بر طرف می کند و مهم ترین نکته ی قابل توجه آن است که اگر چه چنین فواید فراوانی برای آن بر شمرده شده است، اما باید توجه داشت که در خوردن آن زیاده روی نشود؛ چرا که زیاده روی در خوردن سیر بینایی را کم، صفرا را زیاد می سازد و گلبول های قرمز را نابود می کند. و برای بیماران پوستی و شیرخواران ممنوع است. (62)

امام رضا(ع) در باب خوردن سیر می فرماید: «وَ مَنْ أَرَادَ أَلَّا يُصِيبَهُ رِيحٌ فَلْيَأْكُلِ التُّومَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ» (63): هر کس می خواهد بادی دامن گیر او نشود، در هفت روز (یک بار) سیر بخورد.

2-5-5. کم نوشیدن آب:

آب یکی از مهم ترین مایعات مورد نیاز بدن می باشد. و مایه تندرستی است و خواص فراوانی از جمله: برطرف کننده حرارت معده، جلابخش چشم، تمیز کننده معده، از بین برنده سردرد، سبب افزایش هوش، تمیز کننده کبد، آرام کننده صفرا، شوینده گناهان و ... ذکر شده است. و عملکردهایی که برای آب در بدن بر شمرده شده شامل: بستر ساز فعل و انفعالات

مآخذ

1. The Holy Quran.[Persian]
2. Sura (chapter) Abas / verses 24-32.[Persian]
3. Akhondi. 1388.
4. Baghtzadh. 1388.
5. Soltani. 1389.
6. Shokri pevandi. 1390.
7. Hedayat ana Partners. 1376.
8. Javahri. 1381.
9. hedayat alahi. 1367.
10. Marzbanr and Partners. 1392
11. Bostani f.a .[Culture Gematrical]. Tehran, Islamic Publications. 1375. P 637.[Persian]
12. Farahidi. Kh.[Al Ain]. Qom, publishing and migration. 1409. P 439.[Persian]
13. Akhondi M. [Food and Nutrition in religious and scientific findings] , Qom, diffusion guided password. 1388. P 21.[Persian]
14. Shabani B.[Methods of providing health and mental health] . Link Magazine. 1371. N 51. P 40-46.[Persian]
15. Kolivi M. [El Kef] . Tehran, with Alaslamyh books. 1407. P 291.[Persian]
16. Feiz Kashani M. [Alvafy] . Isfahan. library of Imam Ali (AS). 1406. P 537.[Persian]
17. Jfrbn attributed to Prophet Muhammad (S). [Misbah al-Sharia] . Beirut, Scientific Publications. 1400. P 77.[Persian]
18. Shazan Qomi A. [Alfzayl]. Qom. release Razi. 1363. P 153.[Persian]
19. Bahrani H. [Madinaty Majz Alaymh Alasny tithe] . Qom; Encyclopaedia Institute Alaslamyh. 1413. P 359.[Persian]
20. Noori H. [Mustadrakat Alvsayl Vmstnbt catechism] . Qom, Institute of Al al-Bayt (as). 1408. P 455.[Persian]
21. Ahmadi mianji A . [Alaymh letters (as)]. Qom, published by Dar al-Hadith. 1426. P 193.[Persian]
22. Hashemi Khoi M H. [Albrah Minhaj Fi Sharh Nahj al-Balagha]. Translation: Hassan Hassanzadeh Amoli, and Mohammad Baqrkmrh O. Tehran: Find your Alaslamyh. 1400. P 413.[Persian]
23. Kolini M. [Selection alkafi]. Translation: Mohammad Bagher improvements. Tehran, Center for Cultural and Scientific Publications. 1363. P 392.[Persian]
24. Jazaeri N. [Nour al- Anbiya Valmrslyn fi stories]. Qom, Ayatollah Almrshy Find your Al Najaf. 1404. P 417.[Persian]
25. Aroosi Hvyzy. [Tafsir Noor Al-Thaqalayn]. Qom. release Ismailis. 1415. P 26.[Persian]
26. Attributed to Ali ibn Musa. [Reza medicine]. Translation: Nasir al-Din Amir Sadeghi. Tehran, Press Ascension. 1381. P 106.[Persian]
27. Barghi A. [Mahasin]. Qom, with books Alaslamyh. 1371. P 22.[Persian]
28. Soltani A M. [Organic solvent sustainable health]. Tehran, Press reviews. 1382. P 22.[Persian]
29. Taha Surah / Verse 81.[Persian]
30. Motarjman. [Al-Bayan Fi Tafsir Al-Quran translator Assembly]. Tehran, Farahani Press. 1360. P 55.[Persian]
31. Ghraati M. [Noor interpretation]. Tehran, Cultural Center lessons from the Quran. 1383. P 373.[Persian]
32. Noori H. [Mustadrakat Alvsayl Vmstnbt catechism]. Qom, al-Bayt Institute for Imams'. 1408. P 221.[Persian]
33. Ibn Babawayh M.[I Alfqyh La Yhzrh]. Qom, Islamic publishing office of the Qom Seminary Teachers Society. 1413. P 373.[Persian]
34. Ibn Babawayh M. [Al-khesal]. Qom; Teachers Association. 1362. P 263.[Persian]
35. Lithi vaezi A. [Hikam reticulated Valmvaz]. Qom; Dar al-Hadith. 1376. P 390.[Persian]
36. Tamimi Amadi A . [Gharar composed hikam and Wakeel Kelam]. Qom; Propagation Office. 1366. P 296.[Persian]
37. Agha Jamal Khansari M. [As Mr. Jamal Khansari on Gharar hikam and Wakeel Kelam].. Tehran, Tehran University. 1366. P 300.[Persian]
38. Ibn tavoos A. [Hearted calculation]. Tehran, Mortazavi publications. 1376. P 44.[Persian]
39. majlsi M. [Alakhyar stronghold]. Qom, Ayatollah Marashi Najafi library. 1406. p 530.[Persian]
40. 40 .noori H. [Mustadrakat Alvsayl Vmstnbt catechism]. . Qom, Institute of Al al-Bayt peace be upon them1408 AH. P 222.[Persian]
41. 41.Barghi A. [Mahasin]. Digits, with Alaslamyh books. 1371 BC. P 446.[Persian]
42. Mstghfry J. [Nabi medicine]. Najaf; Find your Alhydrih. 1385. P 19.[Persian]
43. Tabarsi H. [Character Makarem]. Qom, al-Sharif Al-Radi. . 1412 BC. P 146.[Persian]
44. Tabari Amoli A. [Basharat al-Mustafa Lshyh Almrty]. Najaf; Almkbtb Alhydrih. 1383 BC. P 25.[Persian]
45. Hurr aml M. [Alamh guidance sentences for people who Alaymh (PBUH)]. Mashhad; Alastanh Almqdsh Alrzvyh. Alaslamyh Economic Forum. 1414 BC. P 103.[Persian]
46. Dvnan M. [Seven deadly sins in our diet]. Translator: Cathy Shhprad. Tehran, publishing and drop. 1387. P 59.[Persian]
47. Khomeini R. [Dissertation catechism of Imam Khomeini]. Tehran, Ministry of Culture and Islamic Guidance. 1369. p. 326. 2645 issue.[Persian]
48. Hemmati A. [Green living, green feed]. Tehran, Farshid publications. China first. 1380. pp. 41 and 42.[Persian]

49. Ibn Babawayh M. [Al-khesal]. Qom; Teachers Association. 1362 Sb. P 458.[Persian]
50. Dvnan M. [Seven deadly sins in our diet]. Translator: Cathy Shhprad. Tehran, publishing and drop. 1387. P 60.[Persian]
51. majlsi M. [Alakhyar stronghold]. Qom, Ayatollah Marashi Najafi library. 1406. P 332.[Persian]
52. Toosi M. [Refinement of Laws]. Tehran, Daralktb al. 1407 BC. P 100.[Persian]
53. Taha Surah / Verse 81.[Persian]
54. Khani Reza H. [Alsadh expressed per Albadh authorities]. Tehran, Publications Center PNU. 1372 Sb. P235..[Persian]
55. KoLEINi M. [Kafi]. Qom; Dar al-Hadith. P 463.[Persian]
56. shazdh Ahmadi N. [Nahj Altbabh]. Qom release server. 1388. p 236.[Persian]
57. Akhondi M. [Food and Nutrition in religious and scientific findings] , Qom, diffusion guided password. 1388. P 283.[Persian]
58. Barghi A. [Mahasin]. Digits, with Alaslamyh books. 1371 BC. P 469.[Persian]
59. Ibn Abi al-Hadid A. [Description of Nahj al-Balagha Labn Abil Hadid]. Figure, Ayatollah Almrshy Find your Al Najaf. 1404 AH. P 26.[Persian]
60. Sugar Pey Navandi M. [Kebir medicine]. Tehran diffusion of light inspired. 1390. P 29.[Persian]
61. Attributed to Ali ibn Musa. [Imam medicine Reza (AS); (Alrsalh Alzhbyh)]. Qom release of the booths. AH 1402. P 28..[Persian]
62. Ibn Sina B.[The Canon of Medicine. Translation: abdurrahman sharafkandi]. Tehran, Soroush Publications. 1386. p 329 .[Persian]
63. .noori H. [Mustadrakat Alvsayl Vmstnbt catechism]. . Qom, Institute of Al al-Bayt peace be upon them1408 AH. P 433.[Persian]
64. Akhondi M. [Food and Nutrition in religious and scientific findings] , Qom, diffusion guided password. 1388. P 175.[Persian]
65. Hurr amlı M. [Alamh guidance sentences for people who Alaymh (PBUH)]. Mashhad; Alastanh Almqdsh Alrzvyh. Alaslamyh Economic Forum. 1414 BC. P 239.[Persian]

ENJOYING SOME OF THE TEACHINGS OF ISLAM IN THE FIELD OF HEALTHY NUTRITION

Mehrnaz Goli¹, Vahideh Shahriyari^{*2}

ABSTRACT

Background: "Feeding" the use of feed and food that is the most important questions in human life and in Islam as it is considered important for your body. The purpose of this article is enjoying some of the teachings of Islam in the field of healthy nutrition.

Methods: Cross-sectional study with the approach of the Qur'an and hadith that the interpretation of the hadith books such as the Koran, Nahj al-Tafsir al-Mizan, Thf story Alqvl and reference material were extracted and summarized.

Paper analytical method for the expression of Islamic teachings in the field of healthy nutrition deals and concludes:

Findings: Holy Quran and the traditions of Ahlul Bayt (AS) indicates the nutritional recommendations is to observe these instructions can cause physical health and wellbeing is important to have.

Results: To apply the guidance of the Qur'an and hadith in nutrition, including eating less, avoiding overeating and giving up eating with appetite and observe the amount of food is some of the causes; Human health and wellbeing throughout life have a fresh face is entitled, God's kingdom will approach the issues such as sick and disease, sleep disturbances, rebellious and a little worship of God is far away.

Keywords: Food, nutrition, physical health, wellbeing.

1- Associate Professor, Faculty of Theology, University of Sistan and Baluchesta

*2- Student

*Corresponding Author: Vahideh Shahriyari

E-mail: yassefid1369@gmail.com