

چگونه بخوریم تا سالم بمانیم

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. اما فقط این نیست، بلکه چگونه خوردن هم مهم است.
درست خوردن تأثیر به سزایی 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 برگزیده سه محور مهم در آداب غذا خوردن است:
۱- آدابی که پیش از غذا خوردن باید رعایت نمود.
۲- آدابی که به هنگام غذا خوردن باید رعایت نمود.
۳- 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.
سید رضا حسینی

نکته اول: 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 گویی اجتناب نمایید زیرا که طعام نعمت و رزقی از خداوند است و بر شماست که در آن خدای را یاد کرده و شکر گوید.
فروع کافی، ج ۶، ص ۲۹۶

نکته دوم: 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 الاثمه، ص ۷۰

نکته سوم: 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 ما 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 ۱۴۰

نکته چهارم: 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 ۶۱۲

نکته پنجم: 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 ۱، ص ۱۱۴

نکته ششم: کم خوردن و سبک بودن

کمتر غذا بخورید تا سبکتر باشید

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند:

محبوبترین شما در پیشگاه خدا آنکس است که کم خوراکتر و سبکتر باشد. کنز العمال، ج ۱۵، ص ۳۶۱



نکته هفتم: میانه روی در خوردن

در غذا خوردن میانه رو باشید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

هرگاه مردم در خوراک خود میانه رو باشند، بدن هایشان پایدار و محکم است. سفینه البحار، ج ۲، ص ۷۹



نکته هشتم: 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 ولیکن رژیم این است که چیزی بخوری اما سبک. وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۱۸۳

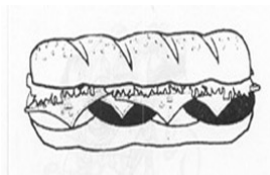


نکته نهم: پرخوری و هوشیاری

از پرخوری بپرهیزید تا هوشیار بمانید

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند:

پرخوری موجب از بین رفتن و نابودی هوشیاری و زیرکی است. مستطرف، ج ۱، ص ۱۸۰



نکته دهم: 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 ۶۶



نکته یازدهم: اشتها به غذا

از خوردن غذایی که بدن اشتها ندارد، بپرهیزید

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند:

بر حذر باش از آنکه، بخوری آنچه را اشتها نداری که باعث حماقت و نادانی می گردد. ثنالی الاخبار، ش ۲



نکته دوازدهم: سیر بودن دائمی

از همیشه سیر بودن بپرهیزید

امام علی علیه السلام فرمودند:

از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن بپرهیزید که این کار بیماری ها و رنج ها را بر می انگیزاند. غررالحکم، ج ۵۱، ص ۱۵۱



نکته سیزدهم: 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 برآید، آتش به آن سزاوارتر باشد. (بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۲۱۴)



نکته چهاردهم: 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 سر شود و قابل خوردن گردد، که خدای عزوجل آتش به ما نمی خوراند، و برکت در غذای خنک است. فروع کافی، ج ۶، ص ۳۲۲



نکته پانزدهم: در جمع خوردن

بهتر است در جمع غذا بخورید

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

محبوبترین خوراکی در پیشگاه خدا چیزی است که دست ها بر آن زیاد باشد. (خورنده ی آن بسیار باشد). نهج الفصاحة، ص ۱۵



نکته شانزدهم: 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 ۱۵۸



نکته هفدهم: 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 ۴۲۳

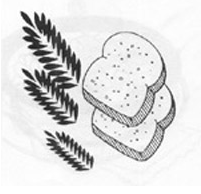


نکته هیجدهم: شام شب

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 ۶۵



نکته نوزدهم: شتاب در خوردن

غذا را خوب بجوید و در خوردن هرگز شتاب نکنید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

غذا خوردن را طولانی کنید، زیر لحظات آن از عمرتان محسوب نمی شود. سفینه البحار، ج ۱، ص ۲۷



نکته بیستم: 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 ۵۲۴)



نکته بیست و یکم: سبزی با غذا

بر روی سفره ی غذا سبزی را فراموش نکنید

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

سفره های خودتان را با سبزی ها بیارید، زیرا انواع میکروب ها را نابود می سازد. (طب النبی، ص ۳)



نکته بیست و دوم: غذای ریخته شده در سفره

بهرتر است غذاهای ریخته شده بر روی سفره را بخورید

حضرت علی علیه السلام فرمودند:

اموری موجب رزق و روزی انسان می شود: (که از جمله ی آن امور)، خوردن غذاهای ریخته شده بر سر سفره است. طب و درمان، ص ۴۹

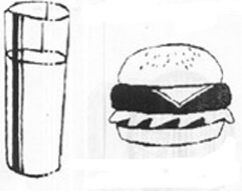


نکته بیست و سوم: نوشیدن بین غذا

سعی کنید در بین غذا آب نیاشامید

امام رضا علیه السلام فرمودند:

هر کس بخوهد که معده اش ناراحت نشود، در بین غذا آب نیاشامد تا وقتی که خوردن غذا پایان پذیرد. هر کس در هنگام خوردن طعام آب بخورد، بدنش مرطوب و معده اش ضعیف گردد و رگها جوهر و قوت غذا را نمی گیرند. مستدرک الوسائل



نکته بیست و چهارم: نوشیدن آب با غذای چرب

از نوشیدن آب، پس از غذای چرب اجتناب نمایند

امام صادق علیه السلام فرمودند:

آب خوردن روی غذای چرب، درد را به هیجان آورد. وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۱۹۰



نکته بیست و پنجم: آب سرد و غذای گرم

از نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم بپرهیزید

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 ۴



نکته بیست و ششم: زیاد نوشیدن

از زیاد خوردن و زیاد نوشیدن بپرهیزید

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

دلهاى خویش را با زیاد خوردن و زیاد نوشیدن نمیرانید، که دل چون زراعت است، وقتی آب آن زیاد شد خواهد مرد. نهج الفصاحة، ج ۲۴۸۹



نکته بیست و هفتم: جرعه جرعه نوشیدن

بهرتر است آب را جرعه جرعه بنوشید

حضرت علی علیه السلام فرمودند:

بارها ناظر پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله بودم، آن حضرت هرگاه آب می آشامید، سه مرتبه در بین آشامیدن نفس می کشید، و در هر مرتبه که می خواست شروع به آشامیدن کند به نام خدا شروع می کردند و بعد از نفس کشیدن الحمدلله می گفتند. بحارالانوار، ج ۱، ص ۴۷۶



نکته بیست و هشتم: سر کشیدن آب

هنگامی که آب می نوشید آب را يك مرتبه سر نکشید

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

هرگاه تشنه شدید آنچنان آب بیاشامید که گویی آب را می مکید و هرگز آن را لاجرعه (یکمرتبه) سر نکشید، بلکه آن را بمکید. (طب النبى، ص ۴)



نکته بیست و نهم: نوشیدن در ظرف ترك خورده

سعی کنید در ظروف ترك خورده آب ننوشید

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

از کناره ی دستگیره ی ظرف و جای شکستگی آن آب نیاشامید. (سفینه البحار، ج ۱)



نکته سی ام: ایستاده نوشیدن

سعی کنید ایستاده آب نیاشامید

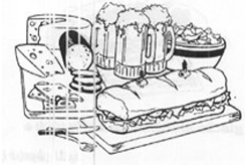
رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند:
فردی از شما ایستاده آب نیاشامد.
طب النبی، ص ۴



نکته سی و یکم: اسراف کردن

در خوردن و نوشیدن از اسراف بپرهیزید

خداوند سبحان در قرآن کریم می فرماید:
بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید، که خداوند اسراف کنندگان را دوست ندارد.
اعراف، آیه ی ۳۱



نکته سی و دوم: 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 ۱۷۲



نکته سی و سوم: 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



نکته سی و چهارم: 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 ۶، ص ۳۷۶

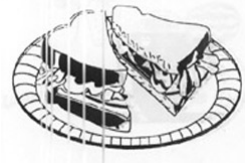


نکته سی و پنجم: خلال نکردن

با چوب ریحان و چوب درخت انار خلال نکنید

امام صادق علیه السلام فرمودند:

از خلا کردن با چوب ریحان و چوب درخت انار بپرهیزید، که این کار رگ جذام را در بدن تحریک می کند.
خصال، ص ۶۳



نکته سی و ششم: شستن دهان

پس از خلال کردن، دهانتان را حتما بشوئید

امام حسین علیه السلام فرمودند: امیر المؤمنین علیه السلام به ما دستور می داد تا بعد از خلال کردن ابتدا سه بار دهان را شستشو دهیم و سپس آب بنوشیم. (النهاية، ج ۲، ص ۹۹)



نکته سی و هفتم: 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 استجاب 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 ۴۸۱)



نکته سی و هشتم: استراحت پس از غذا

پس از صرف غذا کمی استراحت نمایند

امام صادق علیه السلام فرمودند:

به پشت خوابیدن، پس از خوردن غذا، بدن را فریه 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.

سفینه البحار، ج ۱، ص ۲۷



نکته سی و نهم: 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، ۳۹ - ۳۶



نکته چهل و دو: توصیه ی مهم!

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

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است.

بحار، ج ۶۲، ص ۲۹۱



نکته چهل و یکم: چهار توصیه ی مهم!

این چهار توصیه ی مهم را حتماً بکار بندید

حضرت علی علیه السلام به فرزندانش امام حسن علیه السلام فرمودند:

چهار کلمه به تو می آموزم که تو را از درمان بی نیاز سازد:

تا گرسنه نباشی غذا نخور، 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).

بخصال، ص ۶۰

و اما چند تذکر..

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

- ۱ - همیشه سعی کنید از غذاهای بهداشتی و تازه استفاده نمایید.
 - ۲ - از غذاهای متنوع استفاده کنید تا نیاز بدنتان به ویتامین های گوناگون را فراهم آورید.
 - ۳ - هنگام خوردن غذا در جمع، به طرف غذای دیگران نظر نیندازید.
 - ۴ - بهتر است پس از صرف غذا برای هضم غذا، کمی قدم بزنید.
 - ۵ - از افراط در خوردن غذاهای چرب، سرخ کردنی ها و شیرینی جات پرهیزید.
- و.. درست بخورید تا همیشه سالم بمانید.