

فرہنگ و آداب

روزہ داری با غذائی طبیعی

تألیف

دکتر محمد دریاپی

(تخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی)

استاد رسول حدیری

(مدرس امور تغذیہ سالم)



مکتبہ اسلامیہ بریل

سرشناسه	دریایی، محمدرسول، ۱۳۳۰-
عنوان و نام پدیدآور	فرهنگ و آداب روزه‌داری با غذاهای طبیعی/تألیف محمددریایی، رسول حیدری.
مشخصات نشر	تهران: سفیر اردهال، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۲۴۴ ص.
شابک	۴۰۰۰۰ ریال ۷-۳۶-۶۰۶۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	روزه و تغذیه
موضوع	روزه - بهداشت
موضوع	سلامتی
موضوع	آشپزی ایرانی
شناسه افزوده	حیدری، رسول، ۱۳۵۵-
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰ ۴۴/د۴ ۷۸۴ RA
رده‌بندی دیویی	۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی	۲۴۲۰۵۴۷

شابک: ۷-۳۶-۶۰۶۸-۶۰۰-۹۷۸



تهران: خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبروی بانک ملی، پلاک ۱۱۸، واحد ۴ www.safirardehal.ir

فرهنگ و آداب روزه‌داری با غذاهای طبیعی

© حق چاپ: ۱۳۹۰، انتشارات سفیر اردهال: ناشر همکار سبحان نور

نوبت چاپ: اول

نویسنده: دکتر محمد دریایی - استاد رسول حیدری

ناظر فنی: سید حسین عابدینی اردهالی

چاپ: سبحان ♦ صحافی: مشعر ♦ لیتوگرافی: نویس

شمارگان: ۲۳۰۰ نسخه

کاغذ: تحریر سفید ۷۰ گرمی

شماره نشر: ۱-۱۲۰

بها: ۴۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندلویی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

مقدمه: خطبه پیامبر اعظم ﷺ در اهمیت ماه مبارک رمضان ۱۳

بخش اول: فرهنگ و آداب روزه‌داری ۱۷

فصل یکم: تعریف روزه ۱۹

دستور روزه در قرآن ۱۹

روزه از نظر درمان‌های طبیعی ۲۰

آثار فیزیولوژیکی روزه ۲۲

♦ روزه، بزرگترین عامل پاکسازی ۲۳

مدت روزه و امساک ۲۴

امساک از نظر متخصصان درمان طبیعی ۲۵

فصل دوم: فرهنگ و آداب روزه‌داری ۲۷

اصول تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان ۲۷

♦ ترکیب غذاهای مصرفی ۲۸

♦ سیگار ۲۸

چه غذاهایی را مصرف کنیم؟ ۲۹

عوارض احتمالی ۲۹

♦ یبوست ۲۹

♦ سوءهاضمه و نفخ ۳۰

♦ ضعف (افت فشار خون) ۳۰

♦ سردرد ۳۰

♦ کاهش قند خون ۳۱

♦ انقباضات عضلانی ۳۱

۳۱	♦ زخم معده، سوزش سر دل، التهاب معده
۳۲	♦ سنگ کلیه
۳۲	♦ درد مفاصل
۳۳	فصل سوم: روزه‌داری، برنامه اعتدال و تضمین سلامت
۴۱	فصل چهارم: روزه و سلامتی
۴۲	خصوصیات وعده‌های غذایی ماه رمضان
۴۲	♦ خصوصیات وعده سحری
۴۲	♦ خصوصیات وعده افطار
۴۲	♦ خصوصیات وعده شام
۴۲	مهمترین عوامل سبب گرسنگی زودرس
۴۳	♦ عوامل سبب تشنگی زودرس
۴۳	تغذیه گروه‌های سنی خاص و بیماران در ماه مبارک رمضان
۴۴	مهمترین عوارض روزه بدون سحری
۴۷	فصل پنجم: پرهیز کامل در روزه‌داری
۴۸	ضرورت منع آب خوردن در روزه‌داری
۵۵	فصل ششم: روزه‌داری، یک رژیم غذایی شفاف‌بخش
۶۱	فصل هفتم: سلامت دستگاه گوارش در پرتو روزه
۶۵	فصل هشتم: روزه، رمز درمان دستگاه گوارش
۶۶	روزه، بالاترین داروها
۶۷	♦ روزه‌درمانی از نظر ژان فروموزان
۶۷	♦ روزه‌درمانی از نظر دکتر الکسیس کارل
۶۹	♦ روزه‌درمانی از نظر متخصص مصری
۶۹	♦ روزه‌درمانی و ورم کلیه از نظر ولهارد
۷۰	♦ روزه‌درمانی از نظر آلکسی سوفورین
۷۰	♦ روزه، درمان انواع بیماری‌ها
۷۳	فصل نهم: ترس بی دلیل از گرسنگی
۷۶	مقاومت بدن در برابر گرسنگی
۸۱	نتیجه‌گیری

فصل دهم: شبهه افکنی های مغرضانه.....	۸۲
حضرت رسول اکرم ﷺ.....	۸۶
امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام.....	۸۷
حضرت امام حسن علیه السلام.....	۸۷
امام زین العابدین علیه السلام.....	۸۷
امام جعفر صادق علیه السلام.....	۸۷
امام رضا علیه السلام.....	۸۸
فصل یازدهم: روزه در جهان طب و بهداشت.....	۸۹
فصل دوازدهم: آماری از تأثیر روزه و درمان طبیعی.....	۹۲
بیماری های گوارشی.....	۹۵
چاقی و لاغری.....	۹۷
ناراحتی های اعصاب.....	۹۷
بیماری های روماتیسمی.....	۹۸
بیماری های قلب و عروق.....	۹۹
بیماری های جلدی.....	۱۰۰
بیماری های تنفسی.....	۱۰۰
عفونت های مجاری ادراری تناسلی.....	۱۰۱
نتیجه گیری.....	۱۰۱
فصل سیزدهم: تغذیه در ماه مبارک رمضان.....	۱۰۵
فصل چهاردهم: فواید افطار با خرما.....	۱۱۱
بیان علل علمی گشودن روزه با خرما.....	۱۱۲
فصل پانزدهم: توصیه های سحری.....	۱۱۹
توصیه های عمومی.....	۱۲۰
فصل شانزدهم: پیام های بهداشتی و طبی ماه رمضان.....	۱۲۳
فصل هفدهم: انحراف در الگوی تغذیه صحیح ماه رمضان.....	۱۳۳
توصیه به مصرف کنندگان.....	۱۳۴
فصل هجدهم: احکام روزه بیماران.....	۱۳۵
استفاده از قرص جلوگیری از عادت ماهانه برای روزه.....	۱۳۶

چند نمونه از شرایط صحت روزه.....	۱۳۶
در چه موردی باید به تشخیص طبیب عمل کرد؟.....	۱۳۷
شخص مبتلا به زخم معده.....	۱۳۸
افطار کردن برای اشخاص زیر جایز است.....	۱۳۸
تبصره.....	۱۳۹
کسی که بی‌سحری شده است.....	۱۳۹
پاشیدن داروی مایع از راه دهان به ریه‌ها.....	۱۴۰
مصرف اسپری ونتولین.....	۱۴۰
مصرف خمیر دندان در حال روزه.....	۱۴۱
خونریزی از لثه.....	۱۴۱
چری گلو.....	۱۴۱
بیماری ریوی.....	۱۴۲
قضای روزه برای بیماران.....	۱۴۳

بخش دوم: برنامه غذایی افطار و سحر..... ۱۴۵

فصل نوزدهم: سحری..... ۱۴۷

سوپ لپه.....	۱۴۷
خوراک هلیم گندم عسلی.....	۱۴۸
کوبیده لوبیا و عدس.....	۱۴۹
ماش آب.....	۱۵۰
هلیم گندم.....	۱۵۱
خوراک لوبیا چیتی و کدو.....	۱۵۲
خوراک کرفس.....	۱۵۳
خوراک نخود.....	۱۵۴
خوراک نخود و کدو.....	۱۵۵
خوراک لوبیا چشم بلبلی.....	۱۵۶
خوراک لوبیا و سبزیجات.....	۱۵۷
خوراک آلو بخارا.....	۱۵۸

خوراک لوبیا سبز و صیفی جات.....	۱۵۹
خوراک کدو و هو یج.....	۱۶۰
خوراک عدسی با هو یج.....	۱۶۱
تاس گیاه.....	۱۶۲
خورش قرمه سبزی با گردو.....	۱۶۳
خورش کدوی مخصوص.....	۱۶۴
پلو ماش و خرما.....	۱۶۵
استانبولی کدو و گوجه.....	۱۶۶
کلم پلو با گوجه.....	۱۶۷
عدس پلو با خرما.....	۱۶۸
پلو کرفس.....	۱۶۹
پلوی جو با لوبیا چشم بلبلی.....	۱۷۰
پلو جعفری.....	۱۷۱
شوید پلو با لوبیا چشم بلبلی.....	۱۷۲
قیمه پلو با گوجه.....	۱۷۳
استانبولی با لوبیا سبز.....	۱۷۴
عدس پلو با هو یج.....	۱۷۵
پلو نخود با تره.....	۱۷۶
فصل بیستم: افطاری.....	۱۷۷
آش بلغور.....	۱۷۷
آش نخود.....	۱۷۹
آش عدس.....	۱۸۰
آش لپه.....	۱۸۱
آش ماش.....	۱۸۲
آش شله قلمکار.....	۱۸۳
آش شله قلمکار بدون نخود.....	۱۸۴
آش گندم.....	۱۸۵
آش گندم و عدس.....	۱۸۶
آش آلوچه برقانی.....	۱۸۷

۱۸۸	آش صیفی جات
۱۸۹	آش ترخون
۱۹۰	آش جوی مخلوط
۱۹۱	آش سبزیجات
۱۹۲	آش لوبیا سفید
۱۹۳	کوبیده لوبیا سفید
۱۹۴	شله بریان زیره
۱۹۵	هلمیم بادمجان
۱۹۶	کوبیده ماش
۱۹۷	کوفته
۱۹۹	بزباش
۲۰۰	آبگوشت گیاهی
۲۰۱	قرمه سبزی با سویا
۲۰۲	خورش کرفس با سویا
۲۰۳	خورش لپه با کهو
۲۰۴	خورش خلال
۲۰۵	خورش آلوچه برقا نی
۲۰۶	خورش کدو با آلوچه برقا نی
۲۰۷	هویج پلو
۲۰۸	مقبول پلو
۲۰۹	فصل بیست و یکم: غذاهای شیرین و شیرینی ها
۲۰۹	حلوای شیره انگور
۲۱۰	شله زرد
۲۱۱	حلوای شیرازی
۲۱۲	حلوای هویج
۲۱۳	حلوا
۲۱۴	شیر برنج
۲۱۵	کاجی (۱)
۲۱۶	کاجی (۲)

شیرینی خرمایی (۱).....	۲۱۷
شیرینی خرمایی (۲).....	۲۱۸
شیرینی کنجدی	۲۱۹
فصل بیست و دوم: شربت‌ها.....	۲۲۱
سرکه انگبین.....	۲۲۱
شریت عسل با خاکشیر و لیموترش تازه.....	۲۲۲
شریت عسل با خیار و لیموترش تازه.....	۲۲۳
شریت عسل با تخم شربتی	۲۲۴
شریت عرق نعناع فلفلی و عسل	۲۲۵
شریت عسل با چهار تخم	۲۲۶
شریت لیموترش و زعفران و عسل.....	۲۲۷
شریت لیموترش تازه و عسل.....	۲۲۸
شریت عسل با اسفرزه	۲۲۹
شریت سرکه شیره	۲۳۰
فصل بیست و سوم: دمنوش‌ها.....	۲۳۱
دم کرده بادرنجبویه	۲۳۱
دم کرده به لیمو.....	۲۳۲
دم کرده نعناع فلفلی	۲۳۳
دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب	۲۳۴
دم کرده بابونه	۲۳۵
دم کرده هل، دارچین و زعفران	۲۳۶
دم کرده دارچین و زعفران	۲۳۷
دم کرده زنجبیل	۲۳۸
دم کرده دارچین و زنجبیل	۲۳۹
دم کرده نعناع و آویشن شیرازی	۲۴۰
فهرست منابع.....	۲۴۱

خطبه پیامبر اعظم ﷺ در اہمیت ماه مبارک رمضان

ہای مردم! ماہ خدا با برکت و مہر و گذشت بہ شما روی کردہ.
ماہی کہ پیش خدا برترین ماہہا است و روزہایش برترین روزہا،
و شبہایش برترین شبہا و ساعتہایش برترین ساعتہا.
و این ماہی است کہ ہر آن، شما را بہ مہمانی خدا خواندہ اند و
شما را در آن، خانوار کرم خدا داشتہ اند. نفس ہایتان در این ماہ
ستایش خدا است و خواتان در این ماہ بندگی و کردارتان در این
ماہ پذیرفتہ و دعاہایتان در این ماہ مستجاب.
با پندار راست و دل پاکیزہ از خدای خویش، اللہ بخواہید کہ
توفیقتان دہد.

برایش روزہ بدارید.

و کتابش را بخوانید.

وای کہ ہر کہ از گذشت خداوند در این ماہ سستگ و ماند،
بدروزگار است.

و با گرسنگی و تشنگیتان در این ماہ، یاد روز قیامت و تشنگیش
بیفتید.

و بہ کم داران و بی چیزانتان صدقہ بدہید.

پیرانتان را بزرگ دارید و بہ کوچک ترہایتان مہربانی کنید و بہ
دیدار خویشان بروید.

زبان‌ها تان را نگه دارید و چشم‌ها تان از آن‌چه خدا دیدنش را روا نداشته و گوش‌ها تان از آن‌چه شنیدنش روا نیست ببندید.
با یتیمان مردم عطوفت کنید، آن‌سان که با یتیمان تان عطوفت خواهند کرد.

و از گناهانتان به خدا توبه کنید.
و وقت نمازها تان دست‌هایتان را با دعا به سوی او بالا بیاورید.
که این برترین ساعت است که خداوند - عزوجل - در آن با مهر به بندگان خود می‌نگرد، با او که نجوا می‌کنند پاسخ می‌دهد، و صدایش که می‌زنند پاسخ می‌دهد، و دعایش که می‌کنند، مستجاب می‌کند.

های مردم! جان‌ها تان گروگان کردارتان است. استغفار کنید و جانتان را آزاد کنید.

پشت‌ها تان سنگین از بارهای کوه مانندتان، سجده بسیار کنید و از بارتان بکاهید و بدانید هان! که خداوند - یادش بلند - به عزت‌ش سوگند خورده است، که نمازگزاران و سجده کنندگان را کیفر نکند و روزی که مردم پیش خدای می‌ایستند، فریاد آتش را به گوش ایشان نرساند.

های مردم! هر کس از شما که در این ماه، روزه‌دار مؤمنی را افطار دهد، پیش خدای - عزوجل - بابت این به قدر آزادی بنده‌ای ثواب دارد و خدا از آن‌چه از گناهانش که گذشته، درمی‌گذرد.
گفتند: ای پیامبر خدا! همه ما که نمی‌توانیم چنین کنیم.
و پیامبر پاسخ گفت: از آتش دور شوید، حتی با نیمه‌ای خرما، از آتش دور شوید، حتی با یک لیوان آب.

های مردم! هر کدامتان که در این ماه خلق خود را خوش کند، پروانه‌گذشتن از صراط را در روزی که قدم‌ها می‌لرزد دارد.
و هر که در این ماه بر زیردستانش آسان بگیرد، خدا حسابش را آسان خواهد گرفت.

هر که آزارش را در این ماه از دیگران باز دارد، خدا روز دیدارش
خشمش را از او باز می‌دارد.

و هر که در این ماه یتیمی را گرامی بدارد، خدا روز دیدارش،
گرامیش می‌دارد.

و هر که در این ماه به دیدار خویشان رود، خدا روز دیدارش با
مهر خود می‌بیندش، و هر که در این ماه از خویشان کناره بگیرد،
خدا در روز دیدارش مهر خویش را از او برمی‌گیرد.

و هر که در این ماه با نماز، خدایش را عبادت کند، خدا برایش
برکظاری از آتش را می‌نویسد.

و هر که واجبی را در این ماه ادا کند، خدا برایش ثواب کسی را
می‌نویسد که هفتاد واجب در ماه‌های دیگر ادا کرده است.

و هر که در این ماه بر من [پیامبر] بیشتر درود فرستد، خداوند
کفه‌اش را در روزی که کفه‌ها سبکی می‌کنند، سنگین می‌دارد. و
هر که در این ماه آیه‌ای قرآن بخواند، پاداش یک ختم قرآن در
ماه‌های دیگر را می‌برد.

های مردم! هان که درهای بهشت در این ماه گشوده است، از
خدایتان بخواهید که بر رویتان نبندد.

و درهای آتش بسته است. از خدایتان بخواهید که بر رویتان
نگشاید.

و شیطان‌ها دربندند. از خدایتان بخواهید که ایشان را بر شما
چیره نگرداند.

امیر المؤمنین (علیه السلام) فرمود: برخاستم و گفتم که برترین کار در این
ماه چیست؟

پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: ای ابوالحسن! برترین کار در این ماه پرهیز است
از آن چه خدای - عزوجل - حرام کرده.
بعد پیامبر (صلی الله علیه و آله) گریست.

[امیر المؤمنین (علیه السلام) فرمود:] گفتمش ای پیامبر! چه چیز شما را

به گریه انداخت؟

فرمود: ای علی! از حقی که در این ماه از تو می‌گیرند گریستم. انگار می‌بینمت که برای خدا نماز می‌خوانی، و بد روزگارِ اول و آخر، بدروزگارتر از قاتلِ شترِ ثمود، ضربه‌ای بر سرت می‌زند که ریشت را سرخ می‌کند.

[امیر مؤمنان (علیه السلام) فرمود:] پرسیدم: ای پیامبر خدا! در آن وقت

دینم سلامت خواهد بود؟

درود خدا بر او و خاندانش - گفت: دینت سلامت خواهد بود.

بعد گفت: ای علی! آن که تو را کشت مرا کشته است. و آن که با تو کین داشت با من داشته است. و آن که دشنام داد، مرا دشنام داده است. که تو مثل جانم از منی، روح از روح من و طینت از طینت من. همان که خدای - تبارک و تعالی - مرا آفرید و تو را. و مرا برکشید و تو را. و مرا محض پیامبری برگزید و تو را محض امامت. هر کس که امامت تو را نادیده گرفت، پیامبری من را نادیده گرفته است.

ای علی! تو وصی منی. پدر بازماندگان منی و شوی دختر منی. در زندگیم و بعد مرگم میان مردم تو جانشین منی. امرت، امر من است و نهیت، نهی من. قسم به آن که مرا برای پیامبری برگزید و بهترین مردم قرار داد، تو حجت خدا بر مردمی و امین سرش و خلیفه‌اش بر برندگان.

خطبه پیامبر (ص) در آخرین جمعه پیش از ماه رمضان