

تقدیرِ ماہِ رمضان

حسن روشن



انتشارات مؤسسہ فرهنگی هنری
دین و معنویت آل یاسین

۲۸۰۹۰۹۷۷-۵۷۰



انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین

سرشناسه: روشن، حسن، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه در ماه رمضان/حسن روشن

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

داداشت کتبانه: ص ۵۷.

موضوع: تغذیه - ماه رمضان

RA۷۸۴/۳۳۵ ۱۳۹۶

۶۱۳/۲

۴۲۷۱۹۴۵

نام کتاب: تغذیه در ماه رمضان

مؤلف: حسن روشن

ناشر: انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین

طراحی جلد: سعید فلاحتی

صفحه آرای: فاطمه رحمن زاده قمی

ویراستار: محمدرضا آتشین صدف

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: زیتون

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۵-۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

دورنگار: ۰۲۵-۳۲۶۰۳۰۹۱

فهرست مطالب

۷		سخن ناشر
۹		مقدمه
۱۰		۱) چستی تغذیه
۱۲		۲) ارزش و اهمیت تغذیه را سالم
۱۳		۳) اصول تغذیه در ماه رمضان
۲۰		۴) تغذیه سحر و افطار
۲۴		۵) توصیه‌ها و پرهیزهای غذایی
۲۸		۶) تغذیه برای مزاج‌های مختلف
۳۴		۷) تغذیه گروه‌های خاص
۳۹		۸) بیماران و روزه‌داری
۵۱		۹) برنامه هفتگی تغذیه رمضان
۵۵		نتیجه‌گیری
۵۷		کتابنامه

مفهوم سبک زندگی ارجحاً مفاهیم جدیدی است که در حوزه جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و مطالعات فرهنگی به کار رفته است. اطلاق سبک زندگی، پیوندی نزدیک با مفاهیمی نظیر فرهنگ، شخصیت، سلیقه، سنت، مد، معماری، دکوراسیون و رسانه‌های ارتباط جمعی دارد.

سبک زندگی ناظر به رفتار انسان‌هاست. امروزه او روکرد کلی در ارتباط با سبک زندگی وجود دارد؛ رویکرد جامعه‌شناسانه که بیشتر تحت تأثیر مادیات ویراست و نیز رویکرد روان‌شناسانه که متأثر از آدلر است. سبک زندگی یا نحوه زیستن به مجموعه‌ای از الگوها، رفتاری نسبتاً پایدار اطلاق می‌گردد که ارزش‌ها و ارزش‌های آدمیان متأثر بوده، در رفتار به حوراء عینی، متجلی می‌شود. هرگاه انسان می‌خورد یا می‌آشامد از الگوی خاصی تبعیت می‌کند و همراه آدمی بی‌اشی را برمی‌گزیند الگوی خاصی را انتخاب کرده است. این الگوهای رفتاری، سبک زندگی، آدمی را شکل می‌دهند.

دین به گونه‌های مختلف می‌تواند در سبک زندگی انسان‌ها تأثیرگذار باشد؛ دین، حاوی آگاهی‌ها، بینش‌ها و نگرش‌های اصیلی است که در سبک‌دهی به زندگی انسان‌ها نقش آفرین است. دین شناخت‌ها و نگرش‌های اصیلی را در ارتباط با خدا، جهان دیگر و انسان به آدمی می‌دهد تا از این طریق او بتواند تصویری روشن از جهان پیرامون و خویش داشته باشد. دین مجموعه ارزش‌ها

و هنجارها را در اختیار انسان قرار می‌دهد تا به وی کمک کند الگوی مناسب برای زندگی بیابد، رفتارهایش را تنظیم کند و مدلی برای کنش‌ها و شیوه‌های زیستن پیدا کند. چند سالی است که رهبر حکیم و فرزانه انقلاب با دوراندیشی و نگاه راهبردی خویش، موضوع سبک زندگی را به گفت‌وگویی در فضای عمومی جامعه و به‌ویژه محافل علمی و فرهنگی تبدیل نموده‌اند. مسئله سبک زندگی تا به اندازه اهمیت دارد که می‌تواند بُعد نرم‌افزاری تمدن اسلامی باشد؛ ضمن آنکه از مهم‌ترین نیازهای جامعه است.

با توجه به جایگاه خاص تغذیه در ماه رمضان و پیامدهای مثبت و منفی حاصل از توجه یا بی‌توجهی به اصول و آداب آن بر جسم و روح فرد، وزه‌دار، دقت در این امر بیش از هر زمان دیگری اهمیت می‌یابد. در صورت عدم تدبیر مناسب، در برابر وجود آمده در وعده‌های غذایی می‌تواند به مشکلات فراوانی از جمله بی‌حالی، ضعف و برخی اختلالات این‌ها می‌تواند منجر شود.

کتاب «تغذیه در ماه رمضان» به مباحثی درباره اصول تغذیه در این ماه، توصیه‌ها و پرهیزهای غذایی در سحر و افطار، تغذیه برای مزاج‌های مختلف و نیز تغذیه گروه‌های خاص می‌پردازد. اثر حاضر با بهره‌مندی از اصول و مبانی تغذیه سالم این نگاه را با در نظر گرفتن عوامل تغذیه سالم، برنامه هفتگی تغذیه را ارائه می‌نماید. تحقیق حاضر به دست فاضل ارجمند جناب آقای حسن روشن به رشته تحریر درآمده است. امید آنکه این اثر در راستای تبیین مسئله تغذیه سالم بر اساس آموزه‌های دینی و با رویکرد سبک زندگی نقش خود را ایفا کند.

مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین

ماه مبارک رمضان فرصت مغتنمی برای تزکیه روح و پاک شدن از آلودگی‌هاست. روزه‌داری یکی از اعمال عبادی مسلمانان است که با هدف نیت و نیت انجام می‌شود و در آن بر هر فرد مکلفی واجب است از اذان صبح تا مغرب از چند چیز خودداری کند از جمله آنها خوردن و آشامیدن است. پرداختن به تغذیه و آداب آن در ایام روزه، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. تغذیه برای روزه‌داران در این ماه به دلیل تغییر عادات روزانه‌ای غذایی بسیار مهم تلقی می‌شود. روزه‌داری کامل و با نشاط معنوی در سایه اجرای برنامه غذایی صحیح امکان‌پذیر است. رعایت اصول تغذیه سالم در این ایام و پرهیز از برخی غذاها و بهره‌گیری از برخی غذاها، در طول روزه، وعده‌های غذایی سرشار از همه گروه‌های غذایی از اهمیت برخوردار است. توجه به وضعیت جسمانی شخص و شرایط و ویژگی‌های خاص فردی و مزاج شخص از شاخص‌های الگوی تغذیه در رمضان است. در این نوشتار پس از مفهوم‌شناسی و ارزش‌شناسی تغذیه در این ماه اصول تغذیه سالم و نمونه‌هایی از وعده‌های غذایی سالم و پرنسرژی ارائه شده است.