

تغذیه از منظر احادیث و روایات

مؤلفان:

رضیه برزگر بفروئی - مریم دولت آبادی تکابی - سلیمه رضایی نیا
- شیما شاهرخی - آمنه مرزبان



بهار ۱۳۹۸

سرشناسه	برزگر بفرونی، رضیه، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآورندگان	تغذیه از منظر احادیث و روایات / رضیه برزگر بفرونی - (و دیگران)
مشخصات نشر	یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۸۰ ص
شابک	۴-۱۱۸-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸ / ۱۴۰۰۰۰ روال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مؤلفان: رضیه برزگر بفرونی - مریم دولت آبادی تکابی، سلیمه رضایی نیا، شیما شاهرخی، آمنه مرزبان
یادداشت	کتابنامه
موضوع	تغذیه -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Nutrition -- Religious aspects -- Islam
موضوع	تغذیه -- جنبه های قرآنی
موضوع	Nutrition -- Qur'anic teaching
موضوع	تغذیه -- احادیث
موضوع	Nutrition -- Hadiths
شناسه افزوده	برزگر بفرونی، مرضیه، ۱۳۶۸ -
ردیفی کنگره	BP۲۵۲/ت۷ ۱۳۹۷
ردیفی دیوبی	۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۲۰۷۸۵
شماره مجوز کتاب	۱۰۵-۹۸



تغذیه از منظر احادیث و روایات

مؤلفان: رضیه برزگر بفرونی - مریم دولت آبادی تکابی - سلیمه رضایی نیا -	
شیما شاهرخی - آمنه مرزبان	
ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد	
نظارت چاپ: سید محمد موسوی	
مدیر اجرایی: سید محمد موسوی	
صفحه آرا و طراح جلد: آتنا ماندی	
شابک: ۴-۱۱۸-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸	
چاپ نخست: بهار ۱۳۹۸	
قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان	
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه	

نشانی: ناشر: یزد، خیابان فرخی یزدی، پاساژ ۱۱۰، انتشارات اندیشمندان یزد

تلفن ۳۶۲۶۹۳۳۰ - ۰۳۵ - ۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

پیشگفتار

قرآن کریم پاسخ‌گوی تمام نیازهای مادی و معنوی انسان در مسیر رشد و کمال، و جامع برنامه‌ها و دستور العمل‌هایی است که در پرتو آن می‌توان به سعادت دنیوی و اخروی نائل شد. از این رو در کنار بیان احکام، دستوراتی نیز در حیطه زندگی مادی انسان، در آیات قرآن به چشم می‌خورد که به عنوان مقدمه و ابزاری مهم در جهت تحقق هدف آفرینش و کمال مادی و معنوی او به شمار می‌رود. از طرف دیگر انسان دارای دو بعد روحی و جسمی است که بر هم‌دیگر تأثیر می‌گذارند و رشد و تعالی هر کدام به دیگری وابسته است. از این رو حفظ سلامت بخش مادی به‌عنوان وسیله‌ای ارزشمند در جهت کمال و تعالی او بسیار حائز اهمیت می‌باشد. تغذیه به‌عنوان مهمترین عامل سلامتی، تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد از این رو نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات ائمه اطهار به این موضوع اختصاص یافته‌اند.

نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند، و حتی انبیاء و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وام‌دار تغذیه سالم هستند. از این رو قریب به دویست و پنجاه آیه قرآنی و ده‌ها روایت معصومین علیهم‌السلام در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام‌گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و معطّم بودن، سوگند خداوند به غذا «والتین والزیتون»، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی علیه‌السلام هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند.

هم‌چنین خداوند براهل مکه به دو چیز منت می‌نهد: (غذا) و (امنیت) «الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف» همان کس که آن‌ها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و نا امنی ایمن ساخت.

به جرات می‌توان گفت هیچ آیینی به اندازه دین مبین اسلام و روایات ائمه معصومین و هیچ مکتب طبّی به اندازه طب سنتی ایران در خصوص تغذیه بحث نکرده است به‌عنوان شاهد می‌توان به آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» برای آیات قرآن و روایتی از امام رضا که فرمودند: «فَإِنَّ صَلَاحَ الْبَدَنِ وَقَوَامَهُ

يَكُونُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَفَسَادُهُ يَكُونُ بِهِمَا» سلامتی و پایداری بدن و هم‌چنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است. اشاره کرد که خداوند انسان را به دقت در تغذیه از جهات مختلف سفارش کرده است رعایت حلیت، کیفیت، مقدار، تناسب با طبع و مزاج، فصل و سن از آن جمله است. پس دقت در خوردن و آشامیدن یک دستور اسلامی است. هم‌چنین در حدیث نبوی آمده است که معده خانه همه بیماری‌ها و پرهیز سرآمد درمان‌ها است. دقت در همین حدیث شریف بر نقش تغذیه در سلامتی از دیدگاه روایات اسلامی تأیید و تأکید مضاعفی می‌نماید. در حدیث شریف دیگری آمده است: نیمی از قبرهایی که برای امت من حفر می‌باشد از چشم بد و پرخوری است. در این روایت نبوی نیز بر نقش تغذیه در سلامتی و پیشگیری از بیماری و مرگ و میر زودرس تأکید شده است به جز قرآن و احادیث صادره از معصومین علیهم‌السلام.

حکمای بزرگ اسلامی «رَحِمَ اللَّهُ عَلَيْهِمُ أَجْمَعِينَ» نیز بر نقش تغذیه در حفظ صحت تأکید داشته و به کرات در کتب و نسخ خود ذکر کرده‌اند و یکی از اصول شش‌گانه حفظ الصّحه دانسته‌اند عقیده حکما بر آن بوده است که اگر طبیب درمان بیمار خود را از اصلاح غذای او آغاز نکند بر کشتن او جرأت یافته است یعنی هر درمانی ناقص و ابرتر است. مگر همراه با اصلاح تغذیه باشد. این مسئله هم در درمان جسم و هم روح و روان صادق است. نکته دیگر اینکه غذاها به جز

تأمین حیات و سلامت، حتی در شعور، معرفت، سعادت و شقاوت انسان هم دخیل هستند به همین دلیل است که توصیه‌های زیادی در مورد حلال بودن و پرهیز از شبهات در غذا از طرف دین مبین اسلام صادر شده است.

رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن یکی از مهمترین عوامل سلامت شادابی و طول عمر است اگر مردم بدانند که چه باید بخورند و چه نباید بخورند چه اندازه و چگونه و چه زمانی بخورند و نیز دانسته‌های خود را بکار گیرند بی تردید بسیاری از بیماری‌ها از جامعه بشری رخت بر خواهد بست و انسان لذت و طراوت زندگی را خواهد چشید نکته ای که باید بدان توجه داشت این است که در نظام آفرینش خوردن ابزاری برای زندگی است نه آن که زندگی ابزاری برای بیشتر خوردن باشد در حکمتی منسوب به حضرت علی علیه السلام آمده است **«لَا تَطْلُبُ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ بَلْ اطْلُبِ الْأَكْلَ لِتَحْيَا»** زندگی را برای خوردن مخواه بلکه خوردن را برای زندگی بخواه. امروزه بسیاری از مردم، سلامت، شادابی و حیات خود را فدای شکم می‌کنند و هیچ‌گاه به نوع و کیفیت غذا توجهی ندارند هر چه را دارای مزه بهتری باشد و به هر اندازه که میل دارند و به هر شکلی که پیش بیاید مصرف می‌کنند و این‌گونه گرفتار بیماری‌ها می‌شوند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر کس در دل خود درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد میوه تنوع بیماری را می‌چیند.» رهنمودهای اسلام در مورد خوردن، بسیار مهم و ارزشمند هستند و با در نظر گرفتن زمان صدور آن‌ها بی تردید معجزه علمی پیشوایان دین محسوب می‌شوند.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۱۱
احادیث زیبا درباره‌ی تغذیه.....	۱۳
بهداشت غذا و بهداشت روان.....	۵۱
توصیه‌های ناب تغذیه‌ای از امام رضا علیه السلام	۵۸
احادیث از حضرت علی علیه السلام در باب تغذیه.....	۶۰
فرمایشات امام رضا علیه السلام در رابطه با تغذیه در فصول مختلف.....	۶۸
توصیه‌های امام رضا علیه السلام در مورد خوراکی‌ها.....	۷۰
۴۰ حدیث از ائمه معصومین در آداب غذا خوردن.....	۷۳
References.....	۷۹

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی و فیزیولوژیک بوده که مهمترین عامل بقا و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور می کند تا برای به دست آوردن غذا و رفع گرسنگی تلاش کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها باعث رشد مناسب و تندرستی و طول عمر می شود. بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. اگر تمام قوانین و دستورات اسلام را بررسی نمائیم با این حقیقت روبرو خواهیم شد که دستورات اسلام منحصر به یک رشته از احتیاجات و خواسته های بشری نبوده بلکه اسلام جنبه های روانی و جسمی را در نظر گرفته و برنامه های مفصل و دقیقی برای آن ها نموده است. این موضوع با مطالعه همه جانبه قرآن مجید و روایات پیامبر ﷺ و ائمه اطهار ﷺ کاملاً روشن و واضح بوده و به خوبی معلوم می گردد که دین اسلام همه جانب بشریت را در نظر گرفته و در اهمیت جسم و روان، خواص غذاها و تغذیه سالم، می توان مطالب وسیع را در اسلام پیدا کرد که بعضی از آن ها در این زمان به عنوان معجزه بوده است. با بهره گیری از فرمایشات قرآن کریم، ائمه اطهار ﷺ، تجارب دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان و نتایج تحقیقات و بررسی های نوین در زمینه علم با اهمیت تغذیه، می توان شاهد نسلی از افراد سالم، خلاق و تندرست در جامعه اسلامی بود. لذا به دلیل نیاز مبرم افراد جامعه به تغذیه صحیح و اصولی سعی بر آن شد تا در جهت نیل به این هدف احادیثی از پیامبر و ائمه اطهار ﷺ در باب تغذیه سالم جمع آوری و ارائه گردد.