

سلسله مباحث سبک زندگی اسلامی

تغذیه خانواده

در کلام معصومین (علیهم السلام)

نویسنده: اکبر شعبانی

ناشر: مبین اندیشه

ویراستار: رامین باباگل زاده

طراح: رنجبران

نوبت اول / ۱۳۹۳

چاپخانه: قدس

شمارگان: ۳۰۰

قیمت: ۸۳۰۰ تومان

شابک: ۷-۱۴۰-۲۳۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد.

دفتر تهران:

خیابان قزوین / خیابان سبحانی / خیابان برادران فلاح / پلاک ۲۱۹

تلفن: ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶

دفتر قم:

خیابان معلم - معلم ۱۰ - کوچه ۵ (شهید فلسفی) / پلاک ۴

همراه: ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۸۳۷۰ - ۳۷۸۳۶۹۱۳

www.mobineandishe.com

www.mobineandishe.ir



سرشناسه: شعبانی، اکبر، ۱۳۶۳

عنوان و نام پدید آورنده: تغذیه خانواده در کلام

معصومین علیهم السلام

مؤلف / اکبر شعبانی

مشخصات ناشر: تهران، مبین اندیشه ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ صفحه

ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۹-۱۴۰-۷ ریل ۸۳۰۰۰

ت نویسی بر اساس اطلاعات فنی

شت کتابخانه: ص ۱۹۲؛ همچنین به صورت

زیر نویس

موضوع: تغذیه / جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: تغذیه / احادیث

موضوع: اسلام، جنبه‌های پزشکی

ردد بندی کنگره:

۷ت۷ / ۲۵۲ / BP

رده بندی دیویی:

۳۹۷ / ۴۸۵

کتابشناسی ملی: ۳۷۰۶۶۱۵

فهرست

فصل اول: اهمیت پزشکی و سلامتی در اسلام..... ۱۳

- ۱۴..... اهمیت پزشکی در اسلام
- ۱۵..... اهل بیت علیهم السلام و دانش پزشکی
- ۱۶..... ۱. آنچه انسان را از پزشک، بی‌نیاز می‌کند
- ۱۸..... ۲. عوامل شادابی‌آفرین در زندگی
- ۲۰..... ۳. راه‌های سلامتی
- ۲۱..... ۴. عوامل طول عمر
- ۲۲..... ۵. آنچه موجب پیری زودرس می‌شود
- ۲۳..... ۶. آنچه بدن را فرسوده می‌کند
- ۲۵..... ۷. پرهیز از دارودر صورت امکان

فصل دوم: میوه‌درمانی در کلام معصومان علیهم السلام..... ۲۷

- ۲۹..... ۱. انار
- ۳۰..... خواص معنوی انار
- ۳۲..... خواص انار شیرین
- ۳۳..... خواص انار ترش و شیرین (ملس)
- ۳۴..... خواص خوردن انار با پیه آن
- ۳۵..... خواص درمانی انار
- ۳۶..... فهرست خواص طبی انار
- ۳۷..... خواص دیگر قسمت‌های درخت انار
- ۳۸..... ۲. انگور
- ۴۰..... تأثیر انگور در از میان رفتن اندوه
- ۴۱..... آداب خوردن انگور در روایات

- ۴۲..... خواص طبّی انگور
 ۴۳..... فهرست خواص درمائی انگور
 ۴۵..... خواص طبّی روغن هسته انگور
 ۴۵..... خواص طبّی هسته انگور
 ۴۵..... خواص طبّی پوست انگور
 ۴۶..... ۳. انجیر
 ۴۸..... خواص انجیر در روایات
 ۵۱..... خواص طبّی انجیر
 ۵۴..... ۴. سیب
 ۵۴..... ترکیب شیمیایی سیب
 ۵۴..... خواص سیب در روایات
 ۵۶..... خواص خوردن سیب در حالت ناشتا یا در سحرگاهان
 ۵۷..... بوییدن سیب پیش از خوردن
 ۵۸..... مکرره بودن خوردن سیب ترش برای تازه عروس
 ۵۸..... خواص پزشکی سیب
 ۶۵..... درمان با سیب
 ۶۶..... خواص دیگر سیب
 ۷۰..... ۵. زیتون
 ۷۰..... خواص زیتون در روایات
 ۷۱..... خواص درمائی زیتون
 ۷۴..... درمان طبّی با زیتون
 ۷۶..... ۶. گلابی
 ۷۸..... ترکیبات شیمیایی گلابی
 ۷۸..... فهرست خواص طبّی گلابی
 ۸۰..... خواص سایر قسمت‌های درخت گلابی
 ۸۱..... خواص دیگر گلابی
 ۸۵..... ۷. به
 ۸۵..... درمان با به در روایات
 ۸۸..... فایده‌های ناشتا خوردن به
 ۸۹..... خواص به برای زنان باردار

۹۰.....	خواص دارویی به.....
۹۱.....	فهرست خواص به‌دانه.....
۹۲.....	خواص دم‌کرده گل و شکوفه به.....
۹۲.....	خواص برگ و شاخه‌های به.....
۹۳.....	درمان با به.....
۹۵.....	۸. آلو.....
۹۵.....	خواص آلو در روایات.....
۹۷.....	خواص طبی آلو.....
۱۰۰.....	۹. خربزه.....
۱۰۰.....	ترکیبات شیمیایی.....
۱۰۱.....	خواص خربزه در روایات.....
۱۰۳.....	خوردن خربزه پیش از غذا.....
۱۰۴.....	نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا.....
۱۰۴.....	آداب خوردن خربزه.....
۱۰۵.....	خواص طبی خربزه.....
۱۰۷.....	خواص درمانی پوست خربزه.....
۱۰۷.....	خواص درمانی گل خربزه.....
۱۰۷.....	خواص درمانی ریشه خربزه.....
۱۰۸.....	۱۰. سبجد.....
۱۰۸.....	خواص سبجد.....
۱۱۱.....	۱۱. خیار.....
۱۱۱.....	خواص خیار در روایات.....
۱۱۱.....	آداب خوردن خیار.....
۱۱۲.....	ترکیبات شیمیایی خیار.....
۱۱۴.....	فهرست خواص طبی خیار.....
۱۱۶.....	خواص درمانی پوست خیار.....
۱۱۶.....	خواص درمانی تخم خیار.....
۱۱۷.....	خواص درمانی روغن خیار.....
۱۱۷.....	خواص درمانی برگ گیاه خیار.....
۱۱۷.....	خواص درمانی ریشه بوته خیار.....

فصل سوم: سبزی درمانی در کلام معصومان

- ۱۲۰..... خواص سبزی‌ها
۱. پیاز..... ۱۲۱.....
- خواص پیاز در روایات..... ۱۲۱.....
- فواید پزشکی پیاز..... ۱۲۵.....
۲. کاهو..... ۱۲۷.....
- خواص کاهو در روایات..... ۱۲۷.....
- خواص طبی کاهو..... ۱۲۸.....
- فهرست خواص دارویی کاهو..... ۱۳۱.....
- خواص تخم کاهو..... ۱۳۲.....
۳. سیر..... ۱۳۳.....
- خواص سیر در روایات..... ۱۳۳.....
- ۳۹ درمان ساده با سیر..... ۱۳۴.....
۴. کرفس..... ۱۳۹.....
- خواص کرفس در روایات..... ۱۳۹.....
- خواص طبی کرفس..... ۱۴۰.....
۵. شنبلیله..... ۱۴۱.....
- خواص شنبلیله در روایات..... ۱۴۱.....
- سی درمان ساده شنبلیله..... ۱۴۲.....
۶. شلغم..... ۱۴۶.....
- فواید شلغم در روایات..... ۱۴۶.....
- خواص دارویی شلغم..... ۱۴۷.....
- علم و خواص درمانی شلغم..... ۱۵۰.....
۷. چغندر..... ۱۵۱.....
- فواید چغندر در روایات..... ۱۵۱.....
- خواص دارویی چغندر..... ۱۵۳.....
۸. کدو..... ۱۵۶.....
- فواید کدو در روایات..... ۱۵۶.....
- خواص دارویی کدو..... ۱۵۷.....

۹. بادمجان ۱۶۱

خواص بادمجان در روایات ۱۶۱

خواص دارویی بادمجان ۱۶۲

۱۰. کاسنی ۱۶۴

خواص کاسنی در روایات ۱۶۴

خواص طبی کاسنی ۱۶۶

۱۱. تره ۱۶۷

خواص تره در روایات ۱۶۷

خوردن تره تازه ۱۶۹

خواص درمانی تره ۱۷۰

فصل چهارم: حبوبات درمانی در کلام معصومان علیهم السلام ۱۷۳

خواص حبوبات ۱۷۴

۱. باقلا ۱۷۶

خواص باقلا در روایات ۱۷۶

خوردن باقلا با پوست آن ۱۷۷

خواص دارویی باقلا ۱۷۸

۲. نخود ۱۸۰

خواص نخود در روایات ۱۸۱

خواص دارویی نخود ۱۸۱

۳. عدس ۱۸۳

خواص عدس در روایات ۱۸۳

خواص طبی عدس ۱۸۴

۴. لوبیا ۱۸۶

خواص دارویی لوبیا ۱۸۷

۵. برنج ۱۸۸

خواص برنج در روایات ۱۸۸

خواص دارویی و درمانی برنج ۱۸۹

۶. هزاراسپند ۱۹۱

- خواص هزار اسپند در روایات ۱۹۱
- خواص طبی هزار اسپند ۱۹۳

فصل پنجم: گوشت‌درمانی در کلام معصومان علیهم السلام ۱۹۷

- خواص گوشت‌ها ۱۹۸
- مضرات مصرف گوشت زیاد ۱۹۹
- مهر همه خوراکی‌ها ۲۰۰
- خواص گوشت در روایات ۲۰۱
- خواص گوشت همراه با شیر ۲۰۳
۱. گوشت شتر ۲۰۴
- خواص طبی گوشت شتر ۲۰۴
۲. ضررهای گوشت گاو: ۲۰۶
۳. گوشت گوسفند ۲۰۶
- خواص طبی گوشت گوسفند ۲۰۷
- گوشت گوسفند میس ۲۰۹
۴. گوشت کبک ۲۱۰
۵. گوشت مرغ ۲۱۰
۶. گوشت ماهی ۲۱۱
- خوردن خرما یا عسل، پس از خوردن ماهی ۲۱۲
- نهی از خوردن تخم مرغ و ماهی با همدیگر ۲۱۲
- نهی از اعتیاد به خوردن ماهی ۲۱۳
- نتیجه‌گیری ۲۱۴
- کتابنامه ۲۱۵
- یادداشت ۲۱۹

دیباچه

دغدغه سال‌های تحصیلی من در حوزه، دربارهٔ مسائلی نظیر: «اخلاق خانواده»، «بهداشت روانی»، «روان‌شناسی اسلامی»، «زندگی اسلامی» و مانند این‌ها بود. به همین جهت، به فراگیری علوم حدیث رهنمون شدم، تا از مجرای آن به دغدغه‌هایم پاسخ درخوری دهم؛ روایات معصومان علیهم‌السلام برای من هم‌چون سخن‌نهایی و راه‌کار اساسی برای پیدا کردن شیوهٔ صحیح زندگی است، چراکه ایشان از سوی کسی سخن می‌گویند که بشر را آفریده و به تمام جوانب و ابعاد وجودی او آگاه است. در آیهٔ ۷۹ سورهٔ «یس» آمده: «وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ».

بعد از سفر مقام‌معظم رهبری -حفظه‌الله- به استان خراسان شمالی و سخن‌رانی معروف ایشان دربارهٔ «سبک زندگی» بر آن شدم تا در این زمینه کار مناسبی انجام دهم و به مسائلی در این باره بپردازم. با این اقدام، هم می‌توانستم قدمی در راه اجرای فرامین ایشان بردارم و هم به دغدغه‌های اصلی خودم پاسخ دهم.

یکی از موضوعات مرتبط با مسئله «سبک زندگی دینی»، مسئله

تغذیه اسلامی خانواده است؛ موضوعی که هیچ کس در مهم بودن آن تردیدی ندارد.

پُر واضح است که دین اسلام دربارهٔ اموری که برای سعادت دنیوی و اخروی بشر لازم است، برنامه دارد؛ لذا از این موضوع مهم نیز غافل نشده و به طور مبسوط به آن پرداخته است. آیات قرآن و روایات ائمه (علیهم السلام) ما را در دستیابی به نظام یکپارچه‌ای از اخلاق خانوادگی کمک می‌کنند. بنابراین، محور اصلی مطالب این کتاب، قرآن و روایات معصومان (علیهم السلام) است.

شایان ذکر است، کتاب «تغذیه خانواده» برای قشر عادی جامعه (عموم مردم) تدوین شده است؛ از این رو، سادگی و بی‌تکلفی در نوشتار را سرلوحهٔ کار خود قرار دادم، تا گروه مزبور از این کتاب، بهرهٔ کافی را ببرند.

امیدوارم، خداوند متعال این سعی و تلاش را بپذیرد و آن را ذخیرهٔ قبر و قیامت قرار دهد!

اکبر شعبانی. قم
زمستان ۱۳۹۳