

۱۳

آئین زندگی

اصول تغذیه سالم (۱)

میوه ها (۱)

خواص

(انگور انار گلابی خربزه خیار)

دکتر امینی فرد

پیشگفتار:

امام رضا (علیه السلام):

بنگر که ... چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و
است ... چه چیز نیرو می گیرد و چه خوردنی و
نوشیدنی را می گوارد، همان را برای خویش مقرر
بدار و خور و خوب گیر.^۱

تغذیه یکی از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت
بوده و بهره مندی از رژیم غذایی سالم مستلزم کسب
آگاهی و دانش کافی نسبت به آثار روحی و خواص
جسمانی خوراکیها و نوشیدنها و همچنین دانستن
میزان و چگونگی استفاده از آنها می باشد که البته
علیرغم پیشرفتهای علمی صورت گرفته در زمینه
علوم تغذیه، فرمایشات گرانبهای پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)

اطهار علی می تواند بعنوان مرجعی برجسته و منبعی مطمئن بلکه فراتر از علم بشری بویژه در زمینه آثار روحی و معنوی خوراکیها و نوشیدنیها بسیار راهگشا باشد

کتاب حاضر گزیده ای از احادیث و روایات مربوط به وراثت و آثار و خواص آنها و آداب آشامیدن می باشد که از سبب رایجی معتبر گردآوری شده با این امید که انشاء الله بتوانیم در سایه الطاف پروردگار با تلاش در جهت اجرای این دستورات در برنامه زندگی و غذایی ، ضمن حفظ و مراقبت سلامتی خود بعنوان یکی از بزرگترین مواهب الهی بر انجام سایر استورات دینی و سفارشات معصومین علیهم السلام توفیق یابیم و خوشبختی در زندگی دنیوی را تجربه و به سعادت اخروی برسیم .

دکتر امینی

فهرست

- ۱۳ انگور
- ۱۴ میوه بهشتی
- ۱۵ مهتر ها
- ۱۶ انار
- ۱۶ برطرف کننده غم
- ۱۸ آداب خوردن
- ۲۱ انار
- ۲۲ میوه بهشتی
- ۲۳ مهتر میوه ها
- ۲۴ محبوب پیامبر
- ۲۵ خوراک صالحان
- ۲۶ انار نبوت
- ۲۸ خواص انار
- ۲۸ نورانی کردن دل

۲۹ دور کردن وسوسه شیطان

۳۰ موجب امان از آسیب شیطان

۳۲ تقویت حافظه

۳۳ خواص انار

۳۳ کن کردن بیماریها

۳۴ تصفیه خون

۳۶ اعتدال طب

۳۷ پالایش معدده

۳۸ هضم غذا

۳۹ سیر کردن گرسنه

۴۰ رفع زردی دندانها و بد بویی ده

۴۱ موجب زیبایی فرزند

۴۲ مفید برای کودکان

۴۱ اوقات خوردن انار

۴۶ آداب خوردن انار

- ۵۲ خلال نکردن با چوب انار
- ۵۳ گلابی
- ۵۴ خواص گلابی
- ۵۴ کندن دل
- ۵۵ پاک کردن ذهن
- ۵۶ پر شدن از باری و دانش
- ۵۷ رفع سنگینی
- ۵۹ تسکین دردهای
- ۶۰ آداب خوردن گلابی
- ۶۰ خوردن روی غذا
- ۶۱ خربزه
- ۶۲ مایه رحمت و برکت
- ۶۳ مورد علاقه پیامبر
- ۶۴ میوه بی ضرر
- ۶۵ آثار خربزه

- ۶۵ موجب محو سیئات و ثبت حسنات
- ۶۶ خواص اخربزه
- ۶۷ شستشودهنده مثانه
- ۶۹ اوقات خوردن
- ۷۰ آداب خوردن خربزه
- ۷۱ خوردن همراه با رطب یا شکر
- ۷۳ خیار
- ۷۴ خواص خیار
- ۷۴ درمان هر درد
- ۷۶ آداب خوردن خیار