

غذا در نهج البلاغه

مهندس مصطفی بیان
کارشناس علوم و صنایع غذایی
دکتر علیرضا بیان
دکتر داروساز

انتشارات
آهنگ قلم
تابستان ۱۳۹۳

غذا در نهج البلاغه

دکتر مصطفی بیان

دکتر علیرضا بیان

برند گرافیک

معصوم

سوره

میتاق

پارسیان

اول/۱۳۹۳/تابستان

۱۰۰۰ / وزیری

۹۷۸-۶۰۰-۲۲۵-۰۷۲-۲

۱۴۰۰۰ تومان

با مقدمه و تحت نظارت

طرح جلد

صفحه آرایشی

لیتوگرافی

چاپ

صحافی

نوبت چاپ

شمارگان

شایک

قیمت



آهنگ قلم

مشهد/ کدپستی ۹۱۳۵۹۶۳۷۱۹

تلفن ۰۵۱۱۷۶۴۳۰۹ - ۰۹۱۵۲۹۱۹۰۶

۰۹۱۵۰۰۳۴۰۳۲

info@abanghaleh.com

www.abanghaleh.com

ناشر

نشانی ناشر

تلفن

فروشگاه

پست الکترونیکی

سایت

به استناد قوانین جهانی و ملی مالکیت فکری
تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

Abanghaleh Press ۲۰۱۴ all rights reserved.

تقدیم به امیر دانش و داد

بیان، علیرضا.

غذا در نهج البلاغه/ علیرضا بیان، مصطفی بیان.

مشهد: آهنگ قلم، ۱۳۹۰.

۲۲۵ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۲۲۵-۰۷۴-۲

فیفا

کتابنامه.

میوه‌ها، سبزیجات.

درمان اسلامی.

RAV / ۱۳۸۴۲۹

۸۷۵/۳۷

۷۹۲۱۴۶۵۷

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	امام و نهج البلاغه
۱۹.....	امام تغذیه
	• مواد مغذی
	• عناصر اصلی مغذی
	• عناصر جزئی کمی
	• ویتامین ها
	• ویتامین های محلول در چربی
	• ویتامین های محلول در آب
	• غذای خود را با نام خدا آغاز کنید
	• پر خوری و کم خوری
	• تشویق به پرهیز
	• فایده جسمی گرسنگی کشیدن
	• نکوهش خوردن غذاهای رنگارنگ
	• زیان های پر خوری
	• بهداشت غذا
	• دست کشیدن از غذا پیش از سیری
	• پرهیز از غذای داغ
	• در ظروف آب و غذا فوت نکنید
	• مستمندان را هنگام خوردن غذا رد نکنید

- بهتر است غذاهای ریخته شده بر روی سفره را بخورید
- مزاج‌های مختلف
- تصویر انسان در نهج البلاغه
- تصویر حیوانات در نهج البلاغه
- تصویر طبیعت در نهج البلاغه

.....عظمت پروردگار ۳۴

- تعریف نام خدا
- افراس زمین
- زیبایی‌های زمین
- آفرینش پرندگان
- آفرینش حیوانات کوچک

.....حقوق حیوانات ۴۸

.....شناخت فرهنگ جاهلیت ۵۱

.....ساده زیستی ۵۳

- بهترین خوراکی دنیا
- ساده زیستی
- سیری در زندگانی پیامبران

.....آب ۶۴

- شگفتی آب نشانه خداشناسی
- آفرینش جهان
- چگونگی آفرینش زمین و تدابیر الهی در آبیاری زمین
- آفرینش انسان با آب و خاک
- شناخت ماهیت دنیا

- نقش آب در حیات و نقش آبیاری در کیفیت میوه‌ها
- عوامل اجتماعی
- طلب باران
- اهمیت آب در بدن انسان

۸۲.....

- اینان غذایی خرما
- نواید غذای و فیزیولوژیک خرما

۸۹.....

- ارزش غذایی عسل
- اثرات مهم عسل
- آیا مصرف عسل با موم خواص بیشتری دارد؟

۱۰۷.....

- مشخصات فیزیکی دانه گندم
- ارزش غذایی گندم
- ارزش غذایی جو

۱۱۸.....

- ترکیب میوه
- اهمیت میوه در رژیم غذایی انسان

۱۲۹.....

- درخت بلوط
- ارزش غذایی میوه بلوط
- کاربرد درمانی بلوط

۱۳۴.....

- شیر مادر
- مزایای شیر مادر

- ارزش غذایی شیر مادر
- موارد منع شیر دهی
- افزاینده‌های شیر مادر

۱۴۴ شتر

- گوشت شتر
- شیر شتر
- درمان دانه‌های پا و کمر با گوشت شتر
- سبب شتر

۱۶۱ گوسفند

- گوشت گوسفند
- شیر گوسفند
- شیر کدام گوسفند مفیدتر است؟
- ارزش غذایی گوشت و شیر گوسفند

۱۶۵ گاو

- گوشت گاو
- شیر گاو
- ارزش غذایی گوشت و شیر گاو

۱۷۰ شتر مرغ

- گوشت شتر مرغ
- تخم شتر مرغ
- روغن شتر مرغ
- ارزش غذایی گوشت و تخم شتر مرغ

۱۷۵ مرغ

- گوشت مرغ
- تخم مرغ
- زرده تخم مرغ
- سفیده تخم مرغ
- پوسته تخم مرغ
- خوام انی تخم مرغ
- ارزش غذایی گوشت و تخم مرغ

بزغاله ۱۸۴

- گوشت بز
- شیر بز
- ارزش غذایی گوشت و شیر بز

نمک ۱۸۸

- ویژگی هایی که در یک نمک خوب، مد نظر قرار می گیرد
- چرا باید نمک مصرف شود
- چرا باید نمک بد دار استفاده کنیم؟
- مضرات مصرف زیاد نمک
- دسته بندی نمک ها
- کاربردهای نمک در مواد غذایی
- ناخالصی های نمک

شراب ۱۹۸

- مضرات و فواید مصرف الکل
- اثرات کوتاه مدت مصرف الکل بر بدن
- اثرات بلند مدت مصرف الکل بر بدن

- تاثیر الکل بر قسمت‌های مختلف بدن
- الکل و ورزش
- آیا الکل بر روی حجم عضلانی تاثیر گذار است؟

روزه ۲۰۲

- رمضان و روزه داری
- روزه در اسلام
- روزه دید پزشکان معاصر

حج ۲۰۸

- حج و رکت های آن
- فلسفه حج
- ضرورت رسیدگی به نیازمندان مورد مربوط به حج
- قربانی باید کامل باشد
- چرا باید قربانی بی عیب و نقص باشد

لقمه حرام ۲۱۶

- غذای حلال و تربیت دینی
- شیر پاک و ناپاک

منابع ۲۱۹

مقدمه

سلام عییک یا امیر المومنین

گرچه این لایق تقدیم به درگاهت نیست از سر لطف و کرم هدیه ی ما را بپذیر

چگونه می توان از طعام و شیوه ی تغذیه ی ابر مردی سخن گفت که توفان برخاسته از کینه ی معاندان، سبای ماوراءالنهر را چنان مستور ساخته که جز بارقه ای چند از خورشید وجودش بر ما، هم بستران خاکستری پنهان می بینیم. پنهان باقی مانده است، از سوی دیگر با نگاهی حتی نه چندان ژرف بر پرتوی از این مهر بزرگ نه تنها این پیشانی که بسیاری از سوالات دیگر نیز درباره ی شخصیت والایش تا حدی که شایسته ی آن هستیم به مشکوف و هویدا می گردد، چون به راستی برای آنکه به قرآن مجسم تعبیر می شود، چه آینه ای بهتر از قرآن ای دیدار سیمای فرخنده اش می توان یافت. پرورش یافته ی خانه ای که با بارش وحی و هدیه ی ملکوتی، پرتو افکن می شود. دلداده ای که در بلندای قله ی دانش و خرد با دست همتی کائناتش خود، اولین و چه بسا مهم ترین بیعت را در پیوستن به اسلام با سالار اصفیای عالم می نماید.

کسی که ملک فراتر از کسری و جم، برایش بیش از کفش وصله کرده ای نمی ارزد و طرب خانه ی خاکی با هزاران بت عیارش همیشه و همیشه مغلوب ایمان فراتر از کائناتش می گردد چگونه می تواند مفتون جلوه ی خوان و شیدای نان گردد و خوراک و طعامش جز آنکه کتاب حکیم و رسول کریم، ترسیم می فرمایند در خانه و زندگانی اش، نقش آفرینی نماید؟

سفره ی ساده اش که بعد از هزار و یک دیده ی نافذ به شکم های گرسنه ی شیعیان و سفره های خالی تنگدستان گسترده می شد، چه بود جز پیام های مکرر رسولان ظاهر و باطن «... کلمه و اشرابوا و لاتسرفوا...» و «کلوا من طیبات ما رزقناکم...» و دست به سوی طعام دراز نمی کرد مگر آنکه در سبکی را احساس می نمود و دست نمی کشید مگر قبل از آن که سیری به سراغش می آمد. شروع غذا با ذره ای نمک و پایان آن نیز با آن و هر آنچه دیگر که مولایش، سالار رسولان، جهت نجات پیروانش

فرموده بود. سفره اش بیش از یک نوع غذا را در بر نمی گرفت در حالی که هنوز سفره ی گرسنه ای خالی از طعام بود.

تیمار ضعیفان و حقیران و فقیران او کرد که سر سلسله ی داد رسان است
فهم من و قدر تو ز پستی و بلندی گویی به مثل، چشم من و کاهکشان است^۱
با تحمل زندگانی بسیار ساده، با فقر و تهیدستی در می آویخت و هرگز تنگدستی را زیور قابل
تکاپو نمی دانست که «...ان الشیطان بعد کم بالفقر...» و هم او بود که می فرمود که «به راستی فقر
موجب سرگردانی عمل است» و «تنگدستی بزرگترین مرگ است» و «کسی که به دروغ، خود را به فقر
بزند فقیرتر گردد».

امام علی و ائمه علیهم السلام ولی حضرت یزدان، وصی مصطفی باشد
گل گلزار بهشت او، گشتان صفا باشد پناه مستمندان او زهر جور و جفا باشد^۲
ید الله فوق ایدیهیم، علی دست خدا باشد.

دکتر علیرضا بیان

داروساز

Bayan.alireza@gmail.com

مهندس مصطفی بیان

مهندس صنایع غذایی

Mostafa.bayan@gmail.com

۱- دکتر فرهاد رضازاده کرمانی

۲- زنده یاد محمد حسین بیان