



۱۵۰۵۸۴۹

تغذیه قرآنی

تألیف:

مهندس شهرام مقصودی
کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۶

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه قرآنی / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۸۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه نامه
موضوع	: تغذیه -- جنبه های قرآنی
موضوع	: Nutrition -- Qur'anic teaching
موضوع	: تغذیه -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Nutrition -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: تغذیه -- ایران
موضوع	: Nutrition -- Iran
موضوع	: دینه
موضوع	: Nutrition
موضوع	: آداب و رسوم -- جنبه های قرآنی
موضوع	: Table etiquette -- Qur'anic teaching
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۷م۷۱ / ۱۰۱۲۰۰۰
رده بندی دیویی	: ۱۵۹ / ۱۰۱۲۰۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۷۵۷۹۵

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: تغذیه قرآنی
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
طرح جلد	: مریم میرزاعلی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۸۳-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، در کمال تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
آغاز با کلام الهی درباره تغذیه.....	۹
احادیث گوهربار درباره غذا خوردن.....	۹
طب از منظر امام صادق (ع).....	۹
صب غذا از منظر امام رضا (ع).....	۱۱
تغذیه مناسب انس و نبات بزرگان مذهبی ما.....	۱۲
سخن بزرگوار درباره اصول تغذیه صحیح و طبیعی.....	۱۴
ضرب المثل‌هایی درباره تغذیه.....	۱۴
ضرب المثل ایرانی: روزه نخورده مع رطب چون کند.....	۱۴
ضرب المثل ایرانی: شکم سرسته ایران را دارد.....	۱۶
اهمیت تغذیه سالم برای بدن.....	۱۸
اصول تغذیه از دید پزشکی ایرانی.....	۲۳
پندهای طلایی در تغذیه و رژیم‌های غذایی.....	۲۵
ارتباط تغذیه با سلامت معنوی.....	۳۰
تغذیه با تفکر قرآنی.....	۳۱
لزوم گسترش فرهنگ تغذیه با استفاده از علم گسترده ائمه (ع).....	۳۳
تأثیر تغذیه بر اخلاق.....	۳۳
تأثیر تغذیه بر عبادت.....	۳۸
دستور العمل‌هایی پیرامون تغذیه معنوی.....	۳۹
گیاهخواری و اسلام.....	۴۰
تغذیه طب.....	۴۱
اصول تغذیه طب.....	۴۳
رزق و روزی حلال.....	۴۳
غذاهای شبهه ناک.....	۴۵
خوردن و آشامیدن به سبک اسلامی.....	۴۹

۵۴	آداب درست تغذیه در اسلام
۵۴	بخش اول: مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند
۵۵	بخش دوم: اموری که هنگام غذا خوردن، ترک آنها شایسته است
۵۶	بخش سوم: حالاتی که غذا خوردن در آنها نکوهش شده است
۵۶	بخش چهارم: توصیه به هم غذا شدن با دیگران
۵۶	آداب آشامیدن در اسلام
۵۸	آب در ادب‌های دینی
۶۲	آداب غذا خوردن در اسلام
۶۳	آداب تبید شده طبع اسلامی در زمینه غذا خوردن
۶۵	آداب خوردن چیست در اسلام
۶۹	آداب خوردن میوه در اسلام
۷۰	آداب ظروف مناسب برای خوردن و آشامیدن در اسلام
۷۱	آداب و اوقات طعام خوردن در اسلام
۷۲	آداب پایان غذا و برجیدن سفره
۷۲	چهل حدیث درباره آداب غذا خوردن
۷۷	تغذیه در آموزه‌های دینی؛ برنامه غذایی و آداب تغذیه
۸۲	مواد غذایی معجزه‌گر قرآنی
۸۲	انجیر
۸۳	زیتون
۸۴	انگور
۸۴	خرما
۸۵	عدس
۸۵	ترنجبین
۸۵	انار
۸۶	زنجبیل
۸۶	پیاز
۸۷	اعجاز خوراکی‌های قرآنی
۹۸	میوه‌ها و خوراکی‌های بهشتی

۱۰۰.....	تغذیه در آموزه‌های دینی؛ میوه‌های بهشتی.....
۱۰۷.....	تغذیه در آموزه‌های دینی؛ غذای حلال و حرام.....
۱۰۹.....	فراگیر شدن غذای حلال در جهان امروزی.....
۱۱۱.....	تغذیه در آموزه‌های دینی؛ گروه‌های هرم غذایی.....
۱۱۳.....	تغذیه دوران بارداری در آموزه‌های دینی.....
۱۱۴.....	تغذیه زمان بارداری در آداب اسلامی.....
۱۱۵.....	تغذیه شیر مادر در آموزه‌های دینی.....
۱۲۲.....	تغذیه در حُران.....
۱۲۶.....	اصول تغذیه در قرآن.....
۱۲۷.....	تغذیه در قرآن و حدیث.....
۱۳۱.....	اصول تغذیه روز-اران.....
۱۳۳.....	فواید گرسنگی در سغان، لمای، الاق.....
۱۳۵.....	انواع تغذیه روزه‌داران.....
۱۳۶.....	کمیت و کیفیت تغذیه در افطار، سحر.....
۱۳۷.....	احادیث تغذیه.....
۱۴۳.....	پر خوری و کم خوری در احادیث و روایات.....
۱۴۹.....	منابع مورد استفاده.....

پیشگفتار

تا حالا از خودتان پرسیده‌اید که چقدر به غذا خوردن اهمیت می‌دهید؟ از اینکه چه چیزی را در چه زمانی و به چه اندازه‌ای بخورید؟ چه غذایی دارای چه خواصی است؟ یا تا حالا به این موضوع فکر کرده‌ایم که در دین اسلام، که دین کاملی است، چه چیزهایی در مورد خوردنی‌ها وجود دارد؟ یا اینکه طب اسلامی در مورد غذا خوردن چه سفارش‌ها و نکات مهمی را به ما توصیه می‌کند و از نظر طب اسلامی غذا خوردن صحیح چه آداب و تربیه دارد؟

دین اسلام برای همه امور زندگی انسان از جمله غذا خوردن آداب و احکامی را وضع کرده است که او را به سوی زندگی سالم‌تر رهنمون می‌سازد. اسلام دین عقلانیت و حکمت بوده و نام آن از سوی خداوند متعال برای هدایت و یاری انسان در مسیر زندگی مادی و معنوی وضع شده است.

این دین کامل و جامع برای همه امور زندگی انسان از جمله تغذیه قوانین و احکامی دارد. در این کتاب ترتیب و آداب صحیح غذا خوردن برای شما خوانندگان گرامی به زبان ساده و شیوا شرح داده شده و به موضوعات رزق حلال و غذای طیب به خوبی پرداخته شده است.

در زمینه تغذیه ما از سبک زندگی ایرانی - اسلامی - اسلام در دور شده‌ایم چرا که فست فودها جایگزین سنت‌های غذایی درست ما شده‌اند در حالی که در دین به مصلح در غذا تأکید فراوان شده است.

در تغذیه نحوه ذبح مهم است چراکه سبب حرام یا حلال شدن گوشت می‌شود، یا خوردن گوشت زیاد توصیه نمی‌شود چراکه سبب قصی القلب شدن فرد در دوری از خدا می‌شود.

شنیدن توصیه و نصیحت معمولاً از جمله مواردی است که خوشایند نیست، اما گاهی از اوقات این توصیه‌ها و پیشنهادها از طرف کسانی است که از راه رفته می‌گویند. آن‌هایی که از انجام کاری به نتیجه‌ای درست رسیده‌اند و حالا از تجربه‌های خود در این مورد می‌گویند. آن‌هایی که به همه چیز با ترازوی دین نگاه می‌کنند، حتی غذا خوردن.

در کتاب حاضر اصول تغذیه در قرآن، احادیث و روایات و نیز توصیه‌های بزرگان دین آورده شده است.

نگارنده با بهره‌گیری از دانش علمی‌اش در حوزه تغذیه؛ و نگارش بیش از ۳۰ عنوان کتاب در حوزه تخصصی علوم غذایی، سعی نموده به طور جامع و فراگیر این موضوع را مورد کنکاش و پژوهش قرار دهد.

کتابی که پیش رو دارید نه تنها به عنوان راهنما جهت کارشناسان تغذیه و طلاب علوم دینی، و دست‌اندرکاران گیاهان شفابخش مورد استفاده می‌باشد بلکه راهنمایی مناسب برای عموم مردم جهت درمان طبیعی است.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱