

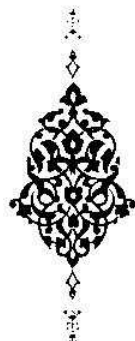
اثر بهشتی

اصول تغذیه صحیح

و کار آمد از منظر اسلام

شرکت فولاد مبارکه اصفهان





سرشناسه	: شرکت فولاد مبارکه اصفهان.
عنوان و نام پدیدآور	: آثار بهشتی: اصول تغذیه صحیح و کارآمد از منظر اسلام/ تهیه کننده: شرکت فولاد مبارکه اصفهان.
مشخصات نشر	: اصفهان، انتشارات ارکان دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۰ ص. جدول.
شابک	: 978-600-287-070-4
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۵۴-۳۶۰، همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: تغذیه - جنبه‌های مذهبی
شناسه افزوده	: شرکت فولاد مبارکه اصفهان
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ الف ۸ / BP ۲۵۲
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابخانه ملی	: ۳۷۵۱۷۴۸

آثار بهشتی: اصول تغذیه صحیح و کارآمد از منظر اسلام

تهیه و تنظیم	: شرکت فولاد مبارکه اصفهان
ناشر	: انتشارات ارکان دانش
چاپ چهارم	: (چاپ اول ناشر) / زمستان ۱۳۹۴
شمارگان	: ۵۰۰ جلد
مدیر تولید	: نشر مستاری
لیتوگرافی	: صدف
چاپ متن	: مجتمع چاپ ایران
صحافی	: پیمان گستر
قطع و شمارش صفحات	: وزیری، ۳۶۰ صفحه
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۷-۰۷۰-۴ ISBN: 978-600-287-070-4

اصفهان: خیابان شیخ بهایی، چهارراه سرتیب، کوی شهید مهرداد انصاری (سرتیب)،

نرسیده به طالقانی، پلاک ۹۲ تلفن: ۳۲۳۴۱۳۳۹، ۳۲۳۵۶۸۵۹

فهرست مطالب

مقدمه ۲۱

فصل اول

تغذیه و اهمیت آن از منظر اسلام

ضرورت و فضیلت کسب رزق حلال ۳۱

آثار خوراکی‌های حلال ۳۵

۱. غذای حلال؛ مقدمه‌ی زندگی و عزت ۳۵

۲. غذای حلال؛ زمینه ساز تقوی و عدل صالح ۳۶

۳. غذای حلال؛ زمینه ساز دوری از شیطان ۳۶

۴. غذای حلال و نورانیت دل ۳۸

۵. غذای حلال و استجابت دعا ۳۸

۶. غذای حلال و آمرزش گناهان ۳۹

۷. غذای حلال و عبور برق آسا از پل صراط ۳۹

۸. غذای حلال و گشایش درهای بهشت ۴۰

۹. غذای حلال و جلب رحمت الهی ۴۰

۱۰. غذای حلال و همنشینی با پیامبران ۴۰

فضیلت اجتناب از لقمه حرام ۴۱

آثار خوراکی‌های حرام ۴۲

۱. غذای حرام؛ زمینه ساز معصیت خدا ۴۲

۲. غذای حرام و عدم قبولی عبادات ۴۲

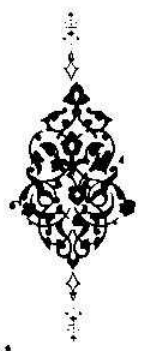
۳. غذای حرام و عدم استجابت دعا ۴۴

۴. غذای حرام عامل بدبختی و تیره‌روزی ۴۴

۵. غذای حرام موجب لعنت ملائکه ۴۵

۶. غذای حرام موجب غضب الهی ۴۵



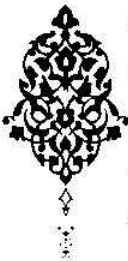


۲۷	ضرورت تغذیه‌ی سالم
۲۷	ارتباط تغذیه با سلامتی
۲۹	مذمت پر خوری
۵۰	۱. یک روده یا هفت روده
۵۰	۲. بدترین ظرف
۵۰	۳. دشمن‌ترین‌ها نزد خدا
۵۱	۴. بی‌ رغبتی به نماز و یاد خدا
۵۱	۵. درترین مخلوق از خدا
۵۲	۶. مردن قلب و خاموش شدن نور معرفت
۵۳	۷. دشمن شدید خدا
۵۳	۸. رجب بیماری برص و پستی
۵۴	۹. موجب دل‌زدگی
۵۴	۱۰. قساوت قلب، قوی‌الیهوت
۵۵	۱۱. فراموش کردن خدا
۵۵	۱۲. اهل دنیا شدن
۵۶	۱۳. بیماری و تباه شدن بدن
۵۷	۱۴. محروم شدن از ذکاوت
۵۸	۱۵. آفت تفکر و حکمت
۵۹	فضیلت رعایت میانه‌روی در خوردن و آشامیدن
۵۹	۱. سلامتی پایدار
۶۰	۲. توانایی بر تفکر
۶۰	۳. اشتیاق ملائکه به دیدار او و میاهات خداوند
۶۰	۴. بستن راه نفوذ شیطان
۶۱	۵. حساسی اندک
۶۱	۶. قوی نمودن اراده
۶۱	۷. کنترل غریزه‌ی جنسی
۶۲	۸. صاحب علم و معرفت گردیدن
۶۳	۹. سیری در قیامت
۶۴	دستور اسلام به رعایت اصول بهداشت

فصل دوم

بدن انسان و تأثیر عناصر چهار گانه

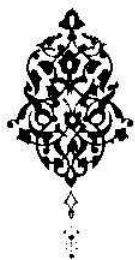
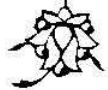
مزاج ها	۷۰
۱. گرم و خشک	۷۰
۲. گرم و تر	۷۰
۳. سرد و خشک	۷۰
۴. سرد و تر	۷۱
تقسیم بندی مزاج از منظر دیگری	۷۲
مزاج سنی:	۷۲
مزاج فصلی	۷۲
مزاج عضوی	۷۳
اخلاط	۷۵
علائم غلبه ی اخلاط	۷۶
۱. غلبه ی خون	۷۶
غذاهای مضر برای این افراد	۷۶
غذاهای مفید برای این افراد	۷۶
۲. غلبه ی بلغم	۷۷
غذاهای مضر برای این افراد	۷۷
غذاهای مفید برای این افراد	۷۸
۳. غلبه ی صفرا	۷۹
غذاهای مضر برای این افراد	۷۹
غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج	۸۰
۴. غلبه ی سودا	۸۱
غذاهای مضر برای این افراد	۸۱
غذاهای مفید برای این افراد	۸۱
تنوع غذا	۸۳
خطوط کلی تغذیه	۸۵



فصل سوم

خواص خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

۸۸. قرآن و تغذیه انسان
۹۲. مواد غذایی به تفکیک طبع
۹۲. مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری:
۹۳. مواد غذایی گرم و خشک (صغرا) - تابستانی:
۹۴. مواد غذایی سرد و خشک (سودا) - پاییزی:
۹۴. مواد غذایی سرد و تر (بلغم) - زمستانی:
۹۶. توجه به صرف آب و مایعات در تغذیه صحیح
۹۸. «در چای خوردنی نیست و هر کسی نمی تواند هر چیزی را بخورد»
۹۹. معرفی خواص برخی از خوراکی‌ها
۹۹. گوشت
۹۹. خواص گوشت در روایات
۹۹. *سرور غذای دنیا - آب انار
۹۹. *تعدیل اخلاق
۱۰۰. *ضرورت مصرف حداقل ۴۰ روز ۶ ماهه گوشت
۱۰۰. *خارج نمودن بیماری و درد
۱۰۰. *گوسفند: بهترین قربانی
۱۰۱. *رفع ضعف بدن
۱۰۱. اهمیت غذایی گوشت
۱۰۲. گوشت خشک شده
۱۰۲. انواع گوشت
۱۰۷. آداب خوردن گوشت
۱۰۷. شستن گوشت پیش از پختن آن
۱۰۷. پرهیز از خوردن گوشت خام
۱۰۸. پرهیز از خوردن گوشت به طور پیوسته و زیاد
۱۰۸. **نهی از خوردن مغز استخوان**



لبنیات

۱۱۰	خواص فرآورده‌های لبنی
۱۱۰	انواع فرآورده‌های لبنی
۱۱۱	بنیر
۱۱۳	ماست
۱۱۳	کشک
۱۱۴	خواص درمانی کشک
۱۱۴	وارد مصرف کشک
۱۱۴	توصیه‌های پزشکی
۱۱۵	دوغ
۱۱۵	آب ماست یا آب پنیر

تخم مرغ

۱۱۹	ارزش غذایی تخم مرغ
۱۲۲	خواص تخم مرغ

جو

۱۲۴	نان جو در سیره‌ی اهل بیت
۱۲۵	خواص جو
۱۲۶	چغندر (لبو)

۱۲۶	چغندر از منظر روایات
۱۲۷	خواص چغندر
۱۲۸	خواص شیرهی چغندر
۱۲۸	خواص دارویی چغندر
۱۲۹	خواص برگ‌های چغندر

نمک

۱۳۰	اثرات مفید نمک برای بدن
۱۳۱	نمک زیاد
۱۳۲	مقدار نمک مفید برای بدن

مرکبات

۱۳۶	بیماری‌هایی که مرکبات از ایجاد و پیشرفت آن‌ها جلوگیری می‌کند
-----	--





۱۳۶	۱. بیماری‌های قلبی - عروقی
۱۳۶	۲. بیماری‌های عصبی
۱۳۶	۳. کم خونی
۱۳۶	۴. سنگ کلیه
۱۳۷	۵. بی‌خوابی
۱۳۷	۶. آب مروارید
۱۳۸	انگور
۱۴۰	آلو
۱۴۰	از نظر روایات
۱۴۱	انار
۱۴۱	انار - روایات
۱۴۴	لیمو ترش
۱۴۴	خواص دارویی
۱۴۷	لیمو شیرین
۱۴۷	خواص تغذیه‌ای
۱۴۸	به
۱۴۸	از منظر روایات
۱۵۰	خواص به
۱۵۲	گلابی
۱۵۲	گلابی در کلام اهل بیت
۱۵۲	خواص درمانی گلابی
۱۵۴	برگ گلابی
۱۵۵	احتیاط در مصرف
۱۵۶	سیب
۱۵۶	خواص سیب
۱۵۶	سیب، مفیدترین میوه
۱۵۷	سیب در حفظ طراوت و شادابی پوست مؤثر است
۱۵۷	فشارخون را منظم می‌کند
۱۵۷	برای دندان‌ها و لثه‌ها مفید است

۱۵۸	از بروز بیماری نفرس و درد مفاصل پیشگیری می کند
۱۵۸	مقوی مغز است
۱۵۹	اثر آرام بخشی دارد
۱۵۹	میزان قند خون را تنظیم می کند
۱۵۹	به هضم غذا کمک می کند
۱۶۰	کلسترول بالای خون را کاهش می دهد
۱۶۱	به لامتی قلب کمک می کند
۱۶۱	از روزء رنت پیشگیری می کند
۱۶۱	سر از ویتامین است
۱۶۱	برای موثر معم کرده غذا می توان از آن استفاده کرد
۱۶۲	خواص دارویی سیب
۱۶۴	خواص سیب ترش
۱۶۴	سیب را با پوست بخورید
۱۶۵	آبمیوه
۱۶۶	انجیر
۱۶۶	انجیر در روایات
۱۶۷	خواص غذایی انجیر
۱۶۸	خواص درمانی انجیر
۱۷۱	مضرات انجیر
۱۷۲	گردو
۱۷۲	مواد موجود در گردو
۱۷۳	نقش گردو در کاهش چربی های خون
۱۷۴	ارزش تغذیه ای گردو
۱۷۴	مکملی برای تأمین کالری
۱۷۵	گردو غنی از اسیدهای چرب ضروری
۱۷۵	منبع پروتئینی با کیفیت خوب
۱۷۶	منبع غنی فیبر
۱۷۶	سایر ویتامین ها و مواد معدنی
۱۷۷	خرما

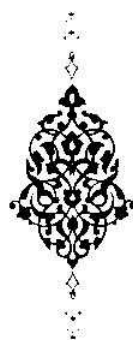




- حبوبات..... ۱۷۹
- چند نکته‌ی مهم برای طبخ حبوبات در انواع خورش‌ها و آش‌های سنتی..... ۱۷۹
- لوبیا..... ۱۸۰
- خواص دارویی..... ۱۸۰
- عدس..... ۱۸۱
- عدس در کلام اهل بیت..... ۱۸۱
- مواد عدس..... ۱۸۲
- خواص عدس..... ۱۸۲
- عدس دارای خواص زیر است:..... ۱۸۳
- نخود..... ۱۸۳
- خواص دارویی..... ۱۸۴
- باقلا..... ۱۸۴
- باقلا از منظر روایات..... ۱۸۵
- سبزیجات..... ۱۸۷
- اسفناج..... ۱۸۷
- خواص دارویی..... ۱۸۷
- ترکیبات شیمیایی..... ۱۸۹
- تحقیقات جدید در مورد خواص ضد سرطانی اسفناج..... ۱۹۰
- مضرات اسفناج..... ۱۹۰
- کاسنی..... ۱۹۱
- کاسنی در کلام اهل بیت..... ۱۹۱
- خواص کاسنی..... ۱۹۲
- تهیه اشکال دارویی..... ۱۹۲
- کلم..... ۱۹۳
- خواص کلم..... ۱۹۳
- انواع کلم..... ۱۹۴
- کلم پیچ یا کلم بزرگ..... ۱۹۴
- کلم بروکلی..... ۱۹۴
- کلم بروکسل..... ۱۹۵

۱۹۵	خواص دارویی کلم
۱۹۶	مضرات کلم
۱۹۶	کاهو
۱۹۶	خواص غذایی و سلامتی کاهو
۱۹۹	خواص تخم کاهو
۱۹۹	مضرات
۱۹۹	نعناع
۲۰۰	خواص دارویی
۲۰۲	بادمجان
۲۰۲	از منظر آیات
۲۰۳	خواص بادمجان
۲۰۵	مضرات بادمجان
۲۰۶	کدو حلوائی و تخم کدو
۲۰۶	مواد مغذی کدو
۲۰۷	تخم کدو
۲۰۷	مواد مغذی تخم کدو
۲۰۸	خواص درمانی کدو
۲۰۸	خواص درمانی تخم کدو
۲۱۰	برنج
۲۱۰	ارزش ترکیبات تشکیل دهنده‌ی برنج
۲۱۰	کربوهیدرات‌ها
۲۱۰	فیبر رژیمی
۲۱۱	پروتئین
۲۱۱	چربی
۲۱۲	تفاوت برنج سفید با برنج قهوه‌ای
۲۱۲	مواد مغذی موجود در یک لیوان برنج پخته‌شده‌ی سفید و قهوه‌ای
۲۱۳	خواص برنج قهوه‌ای
۲۱۴	فواید مصرف برنج
۲۱۴	کمبود برنج و بری بری





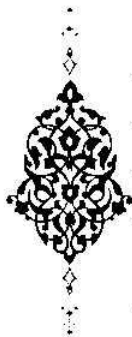
کاهش وزن با برنج	۲۱۵
عسل	۲۱۶
عسل در کلام اهل بیت	۲۱۶
خواص عسل	۲۱۸
خواص دارویی عسل	۲۱۹
ویژگی منحصر به فرد عسل	۲۲۰
چند ویژگی جالب دیگر:	۲۲۱
ساخت چند داروی خانگی ساده و مؤثر	۲۲۱
اندریه	۲۲۳
اثرات ادویه‌ها در سلامتی بدن	۲۲۳
املاح معدنی	۲۲۵
معرفی	۲۲۵
منگنز	۲۲۵
آرسنیک	۲۲۵
ویتامین A	۲۲۶
منابع ویتامین A	۲۲۶
ویتامین D	۲۲۶
ویتامین‌های E	۲۲۷
ویتامین K	۲۲۸
ویتامین C	۲۲۸
ویتامین B _۱	۲۲۹
ویتامین B _۲	۲۲۹
ویتامین B _۳	۲۳۰
ویتامین B _۵	۲۳۰
ویتامین B _۶	۲۳۰
جدول منابع مواد معدنی	۲۳۱
نکاتی در مورد خرید غذاها	۲۳۲
نکاتی در مورد خرید گوشت قرمز	۲۳۲
نکاتی در مورد خرید جگر گوسفند، گاو یا مرغ	۲۳۲

۲۳۲	نکاتی در مورد خرید مرغ
۲۳۳	نکاتی در مورد خرید ماهی
۲۳۳	چگونه غذاها را نگهداری کنیم؟
۲۳۴	نگهداری غذاهای خام
۲۳۶	نکاتی در مورد پختن غذاها

فصل چهارم

آداب و احکام خوردن و آشامیدن

۲۴۰	آداب غذا خوردن
۲۴۰	بایسته‌های خوردن
۲۴۶	ناشایسته‌های غذا خوردن
۲۴۹	بایسته‌ها و ناشایسته‌های آشامیدن
۲۵۲	احکام
۲۵۲	خوردنی‌های حلال (به شرط ذبح شرعی و رعایت شرایط شکار و صید)
۲۵۲	۱. حیوانات زمینی
۲۵۲	۲. پرندگان
۲۵۳	۳. آبزیان
۲۵۳	۴. حشرات
۲۵۳	خوردنی‌های حرام
۲۵۳	۱. حیوانات زمینی
۲۵۳	۲. پرندگان
۲۵۴	۳. آبزیان
۲۵۴	۴. حشرات
۲۵۴	۵. خزندگان
۲۵۴	۶. دیگر محرّمات
۲۵۵	گوشت‌های وارداتی
۲۵۷	خوردن مردار





۲۵۹	مواد مخدر
۲۶۰	شیر حیوانات
۲۶۰	نیم خورده‌ی حیوانات
۲۶۰	حرام شدن حیوانات حلال گوشت
۲۶۰	مسائلی پیرامون آبزیان
۲۶۲	صید ماهی با دینامیت و برق
۲۶۳	شاه میگو
۲۶۴	فرآورده‌های غیر گوشتی
۲۶۴	خون تخم مرغ
۲۶۶	کشمش بلوئی
۲۶۶	طاب طلا، نقره
۲۶۷	ظرف آب طلا و نقره
۲۶۷	پاک کردن ظروف طلا
۲۶۸	مارک ذبح اسلامی
۲۶۸	مشروبات
۲۶۹	حکم الکحل
۲۷۰	ظاهر گندم و برنج و صابون و
۲۷۱	شیره یا سکنجبین نجس شده
۲۷۱	خمیر نجس
۲۷۱	آب کشیدن مواد خوراکی
۲۷۲	پنیر با شیر نجس
۲۷۲	پاک کردن گوشت پخته شده
۲۷۲	پاک کردن روغن
۲۷۳	نجاست هندوانه و خربزه
۲۷۳	داروهای نجس
۲۷۴	احکام ذبح و شکار کردن حیوانات
۲۷۴	مسائل ذبح
۲۷۵	ذبح شرعی (تذکیه)
۲۷۶	شرایط سر بریدن حیوان

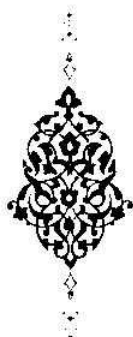
۲۷۷	شایسته‌های ذبح (مستحبات).....
۲۷۸	ناشایسته‌های ذبح (مکروهات).....
۲۷۸	چگونگی کشتن شتر (نحر).....
۲۷۸	شکار حیوان.....
۲۷۹	شرایط شکار با اسلحه.....
۲۸۰	شرایط شکار با سگ شکاری.....

فصل پنجم

خوردنی‌ها

و رشیای غیر مجاز، دلایل و حکمت‌ها

۲۸۷	قاعده‌ی کلی درباره‌ی حلال و حرام الخ.....
۲۸۷	۱. شراب.....
۲۸۸	دلیل اول - قرآن.....
۲۸۸	دلیل دوم - احادیث.....
۲۹۲	دلیل سوم - عقل.....
۲۹۳	دلیل چهارم - علم پزشکی.....
۲۹۳	عوارض نوشیدن شراب (مسکرات):.....
۲۹۳	۱. بیماری‌های معدوی.....
۲۹۳	۲. بیماری‌های دستگاه تنفس.....
۲۹۴	۳. بیماری‌های گردش خون.....
۲۹۴	۴. بیماری‌های قلب.....
۲۹۴	۵. بیماری‌های عصبی.....
۲۹۵	۶. بیماری‌های مغز.....
۲۹۵	۷. بیماری‌های کبد.....
۲۹۶	۸. بیماری‌های کلیه.....
۲۹۶	۹. بیماری‌های پوستی.....
۲۹۶	۱۰. بیماری‌های حنجره و دستگاه صوت.....





- ۲۹۶ ۱۱. بیماری های مئانه
- ۲۹۶ یک جرعه
- ۲۹۷ تأثیر شراب در نسل
- ۲۹۸ ۲. مردار
- ۳۰۱ ۳. خوک
- ۳۰۲ - ویژگی های خاص خوک
- ۳۰۳ ۴. خون
- ۳۰۴ ۵. طحال، نخاع و بیضتین
- ۳۰۵ ۶. پرندگان درنده و حیوانات وحشی و درنده
- ۳۰۶ ۷. خردگوش
- ۳۰۷ افزودنی های پرراکی
- ۳۰۷ ۱. مونو رنگ مصروعی
- ۳۰۷ ۲. آس سو افام
- ۳۰۷ ۳. اسپارتام
- ۳۰۸ ۴. کافئین
- ۳۰۹ ۶. مونو سدیم گلو تامات
- ۳۰۹ ۷. نیترات و نیتريت
- ۳۱۰ ۸. اولسترا
- ۳۱۰ ۹. ساخارین
- ۳۱۰ ۱۰. سولفیت ها
- ۳۱۲ نوشابه های گازدار
- ۳۱۲ - فشار خون بالا
- ۳۱۲ - استخوان ها را پوک می کند
- ۳۱۳ - ریختن دندان ها
- ۳۱۳ - بالا رفتن قند خون
- ۳۱۴ - چاقی
- ۳۱۵ روغن نباتی جامد
- ۳۱۷ فست فودها
- ۳۱۸ ۱. مصرف فست فودها را تا حد امکان کاهش دهید

۲. فست فودها را به صورت خانگی تهیه کنید ۳۲۰

فصل ششم

فضیلت میهمانی و سفره‌داری

اهمیت میهمانی ۳۲۲

آثار و فوائد میهمانی ۳۲۸

الف. بیان میزبان ۳۲۸

۱. آمرزش گناهان ۳۲۸

۲. استحقاق نعمت‌های بهشتی ۳۲۸

۳. آزاد نمودن بنده ۳۲۹

۴. درخشش چهره و نورانیت در مقامت ۳۳۰

۵. رهایی از آتش جهنم ۳۳۰

۶. ابراز سروری و بزرگی ۳۳۱

۷. اصلاح ذات‌البین ۳۳۲

ب. برای میهمان ۳۳۲

سنجش محبت و مودت ۳۳۲

احیای مذهب اهل بیت ۳۳۳

نزول برکات آسمانی ۳۳۴

آداب میهمانی ۳۳۵

۱. برپایی ضیافت هنگام گشاده‌دستی ۳۳۵

۲. آماده داشتن ابزارهای میهمانی ۳۳۵

۳. دعوت از افراد شایسته‌ی پذیرایی ۳۳۵

۴. پرهیز از تعارف تصنعی ۳۳۷

۵. استقبال از میهمان و خوش‌آمدگویی ۳۳۷

۶. کمک نکردن به میهمان برای رفتن ۳۳۸

۷. سنگ تمام گذاشتن در پذیرایی ۳۳۸

۸. غذای مورد میل میهمان ۳۴۰





۹. به درازا نکشانیدن پذیرایی ۳۴۰
۱۰. عرضه‌ی خوراکی بر میهمان ۳۴۱
۱۱. به وجود آمدن زمینه‌ی راحتی میهمان در خوردن ۳۴۱
۱۲. پرهیز از کم شمردن پذیرایی ۳۴۱
۱۳. همراهی با میهمان در غذا خوردن ۳۴۳

ولیمه

- فضیلت ولیمه دادن ۳۴۴
۱. پرهیز از ریا و مردم‌نمایی ۳۴۴
۲. اختصاص ندادن به اغتیا ۳۴۵
- موارد ۳۴۵
۱. ولیمه‌ی عروسی ۳۴۵
۱. ولیمه‌ی ولادت فرزند ۳۴۷
- علاقه ۳۴۸
- اهمیت عقاره ۳۴۸
۳. ولیمه‌ی ختنه ۳۴۹
۴. ولیمه‌ی بازگشت از سفر ۳۵۰
۵. ولیمه‌ی خرید یا ساخت خانه ۳۵۰
- آداب رفتن به مجلس ولیمه ۳۵۰
۱. بدون دعوت به ولیمه نرفتن ۳۵۰
۲. نهی از رفتن به ولیمه‌ای که ویژه‌ی اغنیاس ۳۵۰
۳. به همراه نبردن کسی که دعوت نیست ۳۵۱
۴. کندی در رفتن به عروسی ۳۵۱

منابع

- ۳۵۴

مقدمه

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾^(۱)

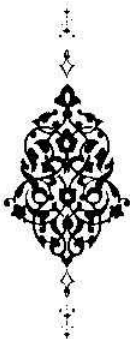
«پس انسان باید به غذای خود، بنگرد»

انسان مثل هر موجود زنده‌ای نیاز ضروری به تغذیه دارد. یگانه تأمین کننده‌ی این نیاز، پروردگار مهربان است؛ چنانکه خود می‌فرماید: ﴿أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ﴾^(۲) «همان خدایی که آنها را از گرسنگی نجات داد»؛ چرا که برای تأمین انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های مستمر و روزانه و از همه مهم‌تر انجام وظایف بدگی در مقابل خداوند مهربان، راهی جز تغذیه نیست.

علاوه بر این یکی از عمومی‌ترین و مهم‌ترین دارایی هر انسان، بدنی سالم و جسمی تندرست است. اگر بدن، رنجور و فرسوده باشد، هر قدر هم که فرد، هدف مهم و والایی داشته باشد هرگز به آن نخواهد رسید؛ زیرا ابتدایی‌ترین ابزار خویش

۱. سوره عبس، آیه ۲۴.

۲. سوره قریش، آیه ۴.





را از دست داده است.

سلامتی و تندرستی هدیه‌ی خداوند مهربان به بندگان خویش است. کیمیایی که بیشتر انسان‌ها وقتی آن را از دست می‌دهند قدر و ارزش آن را متوجه می‌شوند و گاه مجبور هستند برای بازگرداندن آن هزینه‌های گزافی پرداخت کنند.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله به یار باوفای خویش جناب ابذر غفاری می‌فرماید: «ای ابذر! دو نعمت است که بسیاری از مردم در آن مقبون و متضرر می‌شوند: سلامتی و فراغت؛ ای ابذر! پنج چیز را قبل از پنج چیز مغتنم شمار: جوانی خود را قبل از پیری، سلامتی را قبل از بیماری، ثروت را قبل از فقر، فراغت را قبل از گرفتاری و زندگی را قبل از مرگ»^(۱).

در بُعد سلامت جسمانی و اقتصادی نیز، رشد و پیشرفت کشورها و جبران عقب‌ماندگی‌های جامعه در عرصه‌های مختلف، بی‌شک در گرو نیروی سالم، متفکر، خلاق و توانمند انسان است؛ انسان‌هایی بتوانند از نظر فکری، جسمی و روحی در صحنه‌های مختلف جامعه از مؤسسات پژوهشی، فکری و علمی تا کارخانه‌ها و دیگر مراکز صنعتی و کشاورزی، ضامن توسعه و پیشرفت کشورها باشند، که دارای سلامتی و نشاط مستدر هستند بر این اساس بدیهی است که تغذیه‌ی سالم و کارآمد، نقش مستقیم و اساسی را در این امر مهم ایفا می‌کند.

از سوی دیگر توجه به این نکته ضروری است که هر دایره‌ای که دولت‌ها مجبور به پرداخت هزینه‌های بسیار گزافی برای امر درمان هستند؛ هزینه‌هایی مانند ساخت بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی-درمانی و نگهداری از بیماران و نیز تأمین نیروی متخصص مربوطه؛ همچنین واردات مواد اولیه داروها و برخی اقلام دارویی و

۱. «يَا أَبَاذَرُّ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. يَا أَبَاذَرُّ ائْتِنِي خُمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَخَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» مجموعه

تجهیزات و ابزارآلات پزشکی و ...

علاوه بر این مردم نیز در اثر رعایت نکردن اصول سلامتی مجبور هستند بخش عمده و یا قسمتی از درآمد خود را به امور درمانی اختصاص دهند که این هزینه‌های مادی، دغدغه‌های عاطفی فرد و اطرافیان، اتلاف وقت و ... را نیز باید افزود.

حال شایسته است با درک صحیح از اهمیت مسأله‌ی تغذیه، بکوشیم تا آداب غلط را کنار گذاشته و آداب صحیح را جایگزین سازیم.

در همین راستا برای آن که بتوانیم، راحت‌تر و موفق‌تر زندگی کنیم بهتر است به سلامتی تن بیشتر اهمیت داده و به نوع موادی که وارد بدن می‌شود اعم از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها توجه کنیم و با کنترل مناسب از بیماری و فرسودگی زودهنگام جلوگیری به عمل آوریم.

به لطف یگانه‌ی مهربان، در این نوشتار سعی شده است، با اصول صحیح و پیشرفته اسلامی درباره‌ی تغذیه‌ی کارآمد، برگرفته از قرآن کریم و روایات ائمه‌ی معصومین علیهم‌السلام است، آشنا شویم.

این کتاب شامل شش فصل است. فصل اول، اشباح یا جایگاه «خوراک و خوراکی‌ها» از منظر قرآن و روایات، ضرورت تغذیه‌ی سالم و اهمیت آن، آثار خوراکی‌های حلال و حرام و نیز رعایت اصول بهداشت است.

در فصل دوم، عناصر چهارگانه و اثر آنها بر بدن انسان، مزاج‌ها و راه‌های تغییر آنها؛ همچنین خطوط کلی تغذیه بیان شده است.

فصل سوم، به ذکر خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها پرداخته است و اهمیت استفاده از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مجاز را بیان کرده است. همچنین نکاتی درباره نحوه‌ی صحیح نگهداری انواع غذاها را متذکر شده است.

فصل چهارم، به آداب صحیح خوردن و آشامیدن و احکامی که باید در زمینه‌ی پاکی و نجاست رعایت شود، چگونگی آبکشی ظروف و مواد غذایی، و نیز مسأله‌ی



ذبح شرعی اختصاص دارد.

دلایل ممنوعیت استفاده از غذاهای غیرمجاز از نظر اسلام و نیز علل پزشکی این ممنوعیت، در فصل پنجم بررسی می‌شود.

و سرانجام فصل ششم به سنت بسیار پسندیده‌ی اطعام و مهمانی از منظر اسلام اختصاص دارد و آثار و اهمیت آن در این فصل روشن می‌شود.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از مدیرعامل محترم شرکت فولاد مبارکه که همواره مستوق و مدافع فعالیت‌های فرهنگی و دینی ما بوده‌اند همچنین از اعضای کرامت‌مطلعات و مؤسسه فرهنگی پژوهشی قرآن و عترت نسیم امام رضا (علیه السلام) که از محققین بزرگ و اعیان اصفهان هستند و ما را در تهیه، تدوین و تألیف این اثر پژوهشی یاری و همراهی نمودند: (آقایان حمیدرضا اتحادی، محمد جواد شریفانی و محمدرضا صادقی)؛ همچنین از یاری رسانی مدیریت خدمات عمومی و امور رفاهی و مدیریت روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه، نهایت تقدیر و تشکر را داشته باشیم و از خدای متعال شفقت و موفقیت برای همه‌ی این دوستان مسئلت می‌نماییم.

مسئول دفتر هماهنگی تبلیغات اسلامی

شرکت فولاد مبارکه

سید جواد نبوی

