



سفارش معصومین علیهم السلام
درباره‌ی خوراکی‌ها و میوه‌ها

گردآوری
افسانه محمودیان

انتشارات سیب کال

۱۳۹۴

عنوان و نام پدیدآور : سفارش معصومین علیهم السلام درباره‌ی خوراکی‌ها و میوه‌ها/ گردآوری افسانه محمودیان.

مشخصات نشر : اهواز: سبب کال، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۷۲ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۷۱-۷۲.

موضوع : گیاه‌درمانی

موضوع : پزشکی اسلامی -- احادیث

موضوع : گیاهان دارویی -- احادیث

موضوع : مواد غذایی -- احادیث

رده‌بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱

رده‌بندی کنگره : ۶۶۶RM/۳م۹گن۳ ۱۳۹۴

موضوع : محمودیان، افسانه، ۱۳۴۲ -

وضعیت فهرست‌نویسی : فنی

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۷۸-۱۷-۳

شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۲۲۵۷۲



انتشارات سبب کال

سفارش معصومین «علیهم السلام» درباره خوراکی‌ها و میوه‌ها

نویسنده: افسانه محمودیان

ویراستار: عباس باوری

کتاب آرا: مصطفی جمالی

نوبت اول چاپ: ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۷۸-۱۷-۳

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است

نشانی: اهواز، کیانپارس - بین خیابان دوم و سوم غربی - مجتمع زرین - طبقه ۲ - واحد ۶

همراه: ۰۹۱۶۸۲۹۱۰۶۷

sib.nashregmail.com

فهرست مطالب

الف. بخش به جای دیباچه و اصل مطلب	۷
الو	۱۳
ایشن	۱۴
اسپند	۱۶
انار	۱۷
انجیر	۲۲
انگور	۲۳
به	۲۵
پیاز	۲۸
ترب	۲۹
تره	۳۰
چغندر	۳۲
خربزه	۳۳
خُرفه	۳۵
خرما	۳۶
روغن حیوانی	۳۹

۴۰	زیتون
۴۲	سنا
۴۳	سیب
۴۶	سیر
۴۷	شلغم
۴۸	عسل
۵۲	عناب
۵۳	کاسنی
۵۴	کدو
۵۶	کرفس
۵۶	کندر
۵۸	گلابی
۵۹	گوشت
۶۳	ماش
۶۴	مویز
۶۶	نان
۶۸	حلیم
۷۰	فهرست منابع



الف. بخش به جای دیباچه و اصل مطلب

آداب تغذیه یکی از مسائلی است که در جامعه‌ی امروزی مورد توجه همه کارشناسان در جوامع مختلف انسانی یکی از مهم‌ترین مباحث روز است. در کتاب آسمانی ما هم در مورد تغذیه، یعنی ابتدایی‌ترین حیاتی‌ترین نیاز روزمره‌ی هرکس که از تولد تا زمان مرگ بایستی مورد استفاده قرار دهد، به شکلی روشن و بدیهی بیان شده است. در همین راستا روایات بسیاری به روایت پیامبر عظیم الشان اسلام (صلی الله علیه و آله) و نیز معصومین (علیهم السلام) گفته شده است. از جمله مسائلی که در این روایات به آن

پرداخته شده است این است که غذا چه تأثیری در روان انسان و رفتار او دارد، غذا چگونه باید صرف شود، چه غذاهایی مناسب است و چه غذاهایی مناسب نیست و چه زمان مناسب غذا خوردن چیست.

در این رابطه قریب به دویست و پنجاه آیه قرآنی و صدها روایت معصومین در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام‌گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره‌ی غذایی) از صفات خداوند، رزاق و معظم بودن، سوگند خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده‌ی آسمانی توسط حضرت عیسی علیه السلام و درخواست غذا توسط حضرت موسی علیه السلام هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند. همچنین خداوند در سوره‌ی قریش بر اهل مکه، به دو چیز منت می‌نهد: «غذا» و «امنیت».

«الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف»؛

همان کس که آن‌ها را از گرسنگی نجات داد و از



ترس و ناامنی ایمن ساخت.

امام رضا علیه السلام فرمود: «فَانْ صَلَاحَ الْبَدَنِ وَ قَوَامَهُ يَكُونُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَ فَسَادُهُ يَكُونُ بِهِمَا؛ سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است.»
و نیز در جایی دیگر فرموده اند:

«بدان که نیرو و توان و روح و روان، تابع مزاج بدن ها است.»

بیشتر تأکیدات الهی و ائمه ی معصوم روح انسان است که چون مرغی اسیر قفس تن اوست؛ و روشن است هر اندازه مزاج و جسم او سالم باشد، روح او نیز سالم و کامل تر خواهد بود. روح سالم در بدن سالم است.

رمز سلامتی روح و جسم در یک قیاس منطقی، چنین قابل تبیین است: سلامتی روح، تابع سلامتی تن است و سلامتی تن تابع غذا و تغذیه ی سالم؛ پس سلامتی روح، تابع غذا و تغذیه ی سالم است.

بنابراین بر پایه ی آیه ی سرآغاز این دفتر و روایات در

متن کتاب و تأثیر غذاها بر اخلاق و رفتار آدمی، می‌توان درس‌های زیر را آموخت و مورد توجه قرار داد:

۱. همه‌ی فرستادگان خداوند سبحان از مواهب و غذاهای طبیعی بهره‌مند شده و می‌شوند.

۲. برای دعوت مردم به حق، اول به فکر سلامت و پاکی زندگی مادی آنان باشیم.

۳. تمامی ادیان الهی با انزواطلبی و رهبانیت و دوری‌گزینی از جامعه‌ی مشترک بشری مخالف بوده و هستند.

۴. در خوردن و آشامیدن دو اصل را نباید از یاد برد: اول حلال بودن و دوم پاکیزه بودن.

۵. خوردن خوراک هم باید همراه به هدف و میل باشد. [کلوا..... واعملوا]

۶. در خوردن و آشامیدن باید خوردن و رعایت پرهیزکاری توأم باهم باشد [کلوا من الطبیات و اعمالوا صالحا...]

۷. موفقیت ما و انجام اعمال شایسته و انسانی همه‌ی ما،



در پرتو خوراک حلال و پاکیزه است.

و

۱. میانه روی در خوردن گوشت موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت می شود و افراط در آن قساوت قلب و بروز خیلی امراض دیگر می شود.

۲. عمل موجب رشد حافظه، صافی دل و شفا است.

۳. انگور، غم و اندوه و افسردگی را به شادابی تبدیل می کند.

۴. خرما، موجب صبر و حلم و بردباری می شود.

۵. زیتون، حافظه را تقویت می کند.

۶. سیب، موجب تقویت اعصاب و رنگ رخسار می گردد.

۷. هلیم، نشاط عبادت را افزون می کند.

و در انتها به این مطلب اشاره شود که پر خوری و نیز

خوردن پس از سیری، بدن را با تعلق تجمع میکرب ها می سازد و موجب تباهی تن، قساوت قلب، کودنی ست.

امام علی علیه السلام فرمود: «عادت به پر خوری انواع دردها را

به همراه دارد» و همچنین فرمود: «از پرخوری پرهیز کنید، چرا که مایه تباهی تن است».

و در نکته‌ای دیگر به فرزند خود امام حسن علیه فرمود: اگر می‌خواهی سالم بمانی و از پزشک بی‌نیاز شوی، چهار امر را رعایت کن:

۱. اگر میل به غذا نداری نخور.
۲. تا زمانی که سیر نشده‌ای و اشتها باقی است، دست از غذا بکش.
۳. غذا را پس از جویدن کامل در دهان، فرو بده.
۴. قبل از خواب قضای حاجت کن.

بدرود و با آرزوی بهروزی

افسانه محمودیان

