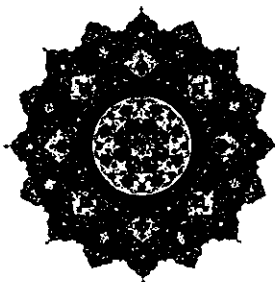


نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام

مصطفی اخوندی

عضو هیئت علمی پژوهشکده تحقیقات اسلامی



چکیده

غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. مبدأ پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت نندرسستی، تداوم حیات و توانمندی بر انجام تکالیف به انسان عطا شده است. فریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و دهها روایت از معصومین علیهم السلام بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند. سؤال این است که اسلام، خوردن چه نوع غذاهایی را توصیه کرده است؟ چه مقدار باید غذا خورد؟ اسلام چند وعده برای خوردن را توصیه می‌کند؟ و بالاخره آداب خوردن غذا چیست؟ اینها پرسشهایی است که مقاله حاضر بر صید پاسخگویی به آنهاست.

کلید واژه‌ها: غذا، تغذیه، رژیم غذایی، گروههای غذایی، وعده غذایی، آداب خوردن.

نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند، و حتی انبیاء و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.^۱

رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وامدار تغذیه سالمند. از این رو قریب به دو‌یست و پنجاه آیه قرآنی و دهها روایت معصومین (علیهم السلام) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام‌گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و معطم بودن، سوگند خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی^۲ و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع)^۳ هر کدام مهر تاییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند.

همچنین خداوند براهل مکه به دو چیز منت می‌نهد: «غذا» و «امنیّت» «الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف»^۴ همان کس که آنها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و ناامنی ایمن ساخت.

امام رضا (ع) فرمود: «فان صلاح البدن و قوامه یكون بالطعام و الشراب و فسادة یكون بهما»^۵ سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است.

تأثیر غذا و تغذیه بر اخلاق و رفتار

خداوند بین تغذیه کافران و مومنان تفاوت قائل شده است. در مورد کافران می‌فرماید: «والذین كفروا یتمتعون و یاكلون کما تاكُل الانعام. کافران از متاع دنیا بهره می‌برند و چون چهارپایان می‌خورند. توضیح آنکه حیوانات علف می‌خورند بی آنکه بدانند از کجا آمده، حلال است یا حرام؟ غصبی است یا مباح؟ کافران نیز غذا می‌خورند بی آن که به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند. لذا فرجام مشابه‌ای دارند.»^۶

ولی مؤمنان که به تأثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می‌باشند. مردی خدمت پیامبر (ص) گفت: دوست دارم دعایم مستجاب شود، حضرت فرمود: «غذای خود را پاکیزه کن و از هرگونه غذای حرام بپرهیز.»^۸

لذا به مؤمنان دستور داده شده فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند. «یا ایها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم^۹؛ ای مومنان! از روزی پاکیزه که به شما دادیم بخورید.» و

در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می‌شود. «کلوا من الطیبات و اعملوا صالحاً»^{۱۰}؛ از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید. زیرا همچنان که سخن پاکیزه، عمل صالح را به آسمان عروج می‌دهد،^{۱۱} غذای پاکیزه نیز انسان را در جهت کسب کمالات معنوی و حفظ ارزش‌های اخلاقی یاری می‌بخشد و به مانند باران پاکیزه موجب رویش سبزه‌ها و گل‌های معطر در وجود آدمی می‌گردد.

اصحاب کهف که دغدغه حفظ ایمان و معنویت خود را داشتند، وقتی از خواب طولانی بیدار شدند، به دنبال غذایی بودند که پاک و پاکیزه باشد و سبب خاموش شدن نور الهی در وجود آنان نگردد.^{۱۲} بر خلاف غذاهای خبیث و حرام که موجب تاریکی قلب، سنگدلی، و از بین رفتن نور ایمان می‌شود. در آیه‌ای از قرآن آمده است: شیطان می‌خواهد به وسیله شراب (غذای پلید) و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند، و شما را از یاد خدا و از نماز باز دارد.^{۱۳}

و در آیه‌ای دیگر خوردن مال حرام را آتش خوردن معرفی کرده است: «کسانی که اموال یتیمان را به ستم می‌خورند (در حقیقت) تنها آتش می‌خورند.»^{۱۴} و این بیانگر نقش غذای حرام و خبیث است که به روح و روان و ایمان فرد خسارت می‌زند. امام حسین (ع) با اشاره به یکی از علل رفتار پست و ناهنجار کوفیان در کربلا می‌فرماید: «قد ملئت بطونکم من الحرام؛ شکم‌های شما از حرام پر شده است.»

امام رضا (ع) فرمود: «بدان که نیرو و توان و روح و روان، تابع مزاج بدنها می‌باشد.»^{۱۵} توضیح روایت آن که مراد از نفوس، روح انسان است که چون مرغی اسیر قفس تن اوست. به هر اندازه که 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 سالم، پس سلامتی روح، تابع غذا و تغذیه سالم می‌باشد.

با توجه به پاره‌ای از روایات آثار برخی غذاها بر اخلاق و رفتار آدمی به قرار زیر است:
۱. اعتدال در خوردن گوشت موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت می‌شود و افراط در آن قساوت قلب می‌آورد.

۲. شیر، موجب صبوری، مهربانی، آرامش و... می‌شود.

۳. غسل، موجب رشد حافظه، صافی دل و شفا است.

۴. انگور، غم و اندوه و افسردگی را به شادابی تبدیل می‌کند.

۵. خرما، موجب صبر و حلم و بردباری می‌شود.

۶. زیتون، حافظه را تقویت می‌کند.

۷. سیب، موجب تقویت اعصاب و رنگ رخسار می‌گردد.

۸. خوردن گوشت خوک، موجب بروز صفات زشت و رذیله می‌شود.

۹. هلیم، نشاط عبادت را افزون می‌کند.

بی‌تردید تغذیه سالم و منطبق با استانداردهای اسلامی نقشی بسزا در سلامت جسم و روح انسان دارد و او را در طی مسیر تکاملی‌اش یاری می‌دهد.

چه غذایی بخوریم؟

عده‌ای به رژیم گوشتخواری عقیده دارند، هر چند این رژیم بطور مطلق وجود ندارد ولی طرفدارانی دارد.

عده‌ای بر گیاه‌خواری پای می‌فروشند و معتقدند انسان گیاه خوار آفریده شده است.

گروهی نیز به رژیم میوه‌خواری تأکید می‌ورزند، با این استدلال که ساختار دستگاه گوارش آدمی به هیچ‌یک از دستگاه گوارش گوشتخواران، گیاه‌خواران و دانه‌خواران شباهت ندارد، انسانها نه خام‌خوارند و نه نشخوارکننده و نه دارای چینه دان، پس به ناچار میوه‌خوارند!

ولی در آموزه‌های دینی هیچ‌یک از این نظریات به تنهایی پذیرفته نیست. اسلام بر اساس نیاز انسان و با توجه به محیط، سن، شغل و... برای سبب غذایی او برنامه داده و با تعیین ملاک‌ها استفاده از همه گروههای غذایی را با اولویت دادن به برخی گروههای غذایی توصیه کرده است. چه آن دسته غذاهایی که پس از آفرینش، طبیعی و دست نخورده وارد بدن می‌شوند. مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و چه فراورده‌های غذایی که با دست بشر تغییراتی پیدا کرده‌اند. مانند غذاهای گوشتی، لبنیات، پخت غذاها.

ملاک در استفاده از مواد غذایی مطابق آموزه‌های دینی، غذای طیب، حلال و حسن در مقابل غذای رجز و خبیث، حرام و سوء می‌باشد. «طیب» به غذای پاک تکوینی که با نظام ساختمان دستگاه گوارش هماهنگی کامل دارد، اطلاق می‌شود. لقمه پاکیزه که وارد دهان می‌شود، تحت اراده خداوند، با اعمال هضم و جذب ترشحات دهان و معده به مواد لازم و مورد نیاز بدن تبدیل می‌گردد.^{۱۶} طیب یعنی سازگار، موافق، نیکو، شایسته و لذت بخش^{۱۷}

که در قرآن کریم به جز غذای حلال در مورد همسر خوب،^{۱۸} زمین پاک.^{۱۹} سخن شایسته،^{۲۰} فرزند صالح،^{۲۱} زندگی پاکیزه^{۲۲} و شجره^{۲۳} طیب به کار رفته است.

غذای حلال غذای پاک تشریحی است که خداوند آنچه را به مصلحت انسان دیده حلال کرده که با دستگاه‌هاضمه هماهنگ و متعادل است. وقتی انسان غذای حلال را با نام خدا آغاز و با شکر الهی به پایان می‌برد، یقیناً آن غذا موجب سلامتی، شادابی و شفافبختی او خواهد شد. غالباً واژه حلال و طیب چون ایمان و عمل صالح با هم ذکر شده‌اند.

غذای حسن، برتر از غذای طیب و حلال است. خداوند از برخی غذاها مانند: انگور، شیر، عسل و... به وصف حسن یاد کرده و غذای شهیدان را غذای حسن دانسته است.^{۲۴} در مقابل غذاهای طیب، حلال و حسن، غذاهای رجز و خبیث، حرام و سوء قرار گرفته که برای انسان ضرر و مفسده دارد. نه تنها سلامتی او را به خطر انداخته در خلق و خوی و ایمان او اثر منفی می‌گذارد.

در قرآن به خوردن غذای طیب و حلال سفارش شده و از غذاهای حرام و خبیث منع شده است:

يَسْئَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ.^{۲۵}

از تو (ای پیامبر) می‌پرسند چه چیز برای آنان حلال است؟ بگو: غذاهای پاکیزه برای شما حلال است.

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ.^{۲۶}

پس، از آنچه خدا روزیتان کرده است، حلال و پاکیزه بخورید و شکر نعمت خدا را بجا آورید اگر او را می‌پرستید.

ولی غذای پلید برای کافران و ابزار دست شیطان معرفی شده است. «كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ»^{۲۷} اینگونه خداوند پلیدی را بر افرادی که ایمان نمی‌آورند قرار می‌دهد.

بنابراین طبق آموزه‌های دینی انسان می‌تواند با رعایت غذاهای حلال و حرام از هر نوع غذایی که پاکیزه و حلال است، اعم از غذای گوشتی، پروتئینی و غیر آن بهره‌بردار و از غذاهای حرام، خبیث و مضر برای بدن، پرهیز کند.

چون سلول‌های اعضا و جوارح، مانند مغز، قلب، کلیه، شش، دست و پا، چشم، گوش، مو، ناخن، پوست و... هر کدام نیازمند غذای خاص خود است که تامین اینها از یک گروه غذایی مشکل است.

آنان که خود را از برخی غذاها محروم می‌کنند، همیشه بیمارند، چون به نیاز سلول‌های بدن پاسخ نمی‌دهند. پیامبر (ص) فرمود: «اثنان علیلان، صحیح محتم و علیل مخلط»^{۲۸}؛ دو کس همیشه بیمارند، انسان تندرستی که رژیم می‌گیرد و از برخی غذاها پرهیز دارد و انسان بیماری که همه چیز می‌خورد.»

قرآن انسانهایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می‌کنند، سرزنش می‌کند و می‌فرماید: «قل من حرم زینه الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق. (اعراف: ۳۲) بگو: چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟!» در آیه دیگر می‌فرماید: «يا ايها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما احل الله لكم؛ (مائد: ۸۷) ای مومنان! غذاهای پاکیزه را که خداوند برای شما حلال کرده، حرام نکنید.»

با توجه به این توضیحات روشن شد که در پاسخ به این پرسش که «چه غذایی بسخوریم؟» روی دو نکته باید تأکید کرد؛ نخست استفاده از انواع غذاها و دوم پاکیزه‌خواری.

گروه‌های غذایی

در این بخش به اختصار به برخی گروه‌های غذایی توصیه شده، اشاره می‌کنیم.

۱. گوشت‌ها (پروتئین‌ها)

از میان چهار پایان، گوشت گوسفند، گاو، شتر، آهو و برخی دیگر از حیوانات حلال است و گوشت چهار پایان درنده خو، دارای دندان تیز و چنگال و ناخن‌های تیز مانند شیر، پلنگ، روباه، کفتار، شغال، گربه و... حرام است. همچنین گوشت چهار پایان حلال گوشتی که ذبح اسلامی نشده و یا مردار شده‌اند حرام است.

و از حیوانات دریایی، گوشت ماهی‌های پولک‌دار و میگو حلال است. گوشت پرندگان نیز حلال است جز پرندگانی که فاقد چینه‌دان و سنگ‌دان و خار عقب پا هستند و یا مانند عقاب و کرکس دارای چنگال‌اند.

گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتئین است که نیاز بدن را تامین می‌کند و کمتر غذایی می‌تواند جایگزین آن شود. در آیات و روایات گوناگونی به خوردن گوشت سفارش شده است.

«والانعام خلقها لكم... و منها تأكلون (نحل: ۵)؛ (خداوند) چهارپایان را برای شما آفرید... و از گوشت آنها می‌خورید.»

در روز عید قربان که حاجیان پس از اعمال سنگین مناسک نیاز به پروتئین دارند خداوند به خوردن گوشت قربانی دستور داده است. «فكلوا منه واطعموا البائس الفقير (حج: ۲۹)؛ و از گوشت آنها (قربانی) بخورید، و بینوای فقیر را اطعام کنید.»

در جنگ خندق پس از خستگی سربازان اسلام در حفر خندق، پیامبر (ص) آنان را به میهمانی گوشت که جابر تدارک دیده بود، دعوت کرد. در روایت آمده که رسول خدا (ص) فرمود: «خير الادم في الدنيا و الاخره اللحم»^{۲۹}؛ بهترین خوراکی در دنیا و آخرت گوشت است. «چرا که گوشت موجب روئیدن گوشت بر بدن، توانمندی، قدرت بخشیدن به بینایی و شنوایی و... می‌شود. ترک گوشت فساد بدن را در پی دارد. از این رو رسول خدا (ص) فرمود: هر کس چهل روز گوشت نخورده باشد، پس باید پولی قرض کند و گوشت تهیه کرده و بخورد.»^{۳۰}

نیز امام صادق (ع) فرمود: «هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند، خلق و خوی او بد و زشت می‌شود.»^{۳۱}

لیکن باید از افراط در خوردن گوشت و اعتیاد به آن پرهیز کرد. پیامبر (ص) فرمود: «هر کس چهل روز (پشت سرهم) گوشت بخورد سنگدل می‌شود.»^{۳۲}

از روایات برمی‌آید که خوردن گوشت هر سه روز یک بار مناسب است. سابطی می‌گوید: از امام صادق (ع) درباره خوردن گوشت پرسیدم؟ فرمود: هر سه روز (یک بار).^{۳۳}

ادریس بن عبدالله می‌گوید: در محضر امام صادق (ع) بودم، از گوشت سخن به میان آمد، فرمود: یک روز گوشت بخور، یک روز لبنیات و یک روز چیز دیگری.^{۳۴} از میان گوشت‌ها، به خوردن گوشت گوسفند و آبزبان و پرندگان سفارش شده است. بهترین گوشت، گوشت تازه (لحماً طریاً) است. و از خوردن گوشت خام و گوشت خشکیده نمک سود نهی شده است.

۲. تخم مرغ

حدود ۱۳ روایت در مورد تخم مرغ وارد شده است. زرده تخم مرغ سبک و سفیده آن سنگین است. اگر تخم مرغ به همراه گوشت، پیاز و روغن زیتون خورده شود، مقوی است ولی خوردن آن به همراه ماهی مضر است، چنان‌که اعتیاد به خوردن آن نیز موجب لاغری، لک صورت و بیماری می‌شود.

امام صادق فرمود: «تخم مرغ خوراکی سبک است. دل دادگی به گوشت را فرو می‌نشاند و عارضه‌های گوشت را هم ندارد.»^{۳۵}

در قرآن به دانه‌ها و غلات تحت عنوان «زرع و حب» اشاره شده است. «و هو الذی انشا... الزرع مختلفاً اکلہ (انعام: ۱۴۱)؛ و اوست خدایی که (برای شما) انواع زراعت را پدید آورد که با هم متفاوتند. «فانبتنا فیها حبا (عبس: ۲۷)؛ در آن (زمین) دانه‌ها رویانندیم.»

دانه‌های غذایی، مایه اصلی تغذیه انسان و انواع حیوانات است. دانه‌هایی که اگر یک سال برائثر خشکسالی قطع شود، قحطی و گرسنگی تمام جهان را فرا خواهد گرفت. تعبیر به «حبا» به صورت نکره یا دلیل بر اهمیت این ماده غذایی است و یا به تنوع دانه‌ها اشاره دارد.^{۳۶}

از میان دانه‌ها، گندم، کامل‌ترین و غنی‌ترین ماده غذایی است که جای بسیاری از غذاها را می‌گیرد. حضرت یوسف برای نجات مردم مصر از هفت سال قحطی به ذخیره‌سازی گندم پرداخت.^{۳۷}

نان بهترین خوراکی، مایه برکت و استواری تن، خوشبوکننده دهان است و بهترین نان، نان سبوس دار است که دارای فیبر می‌باشد. پیامبر (ص) فرمود: «خداوندا! برای ما به نان برکت بده و میان ما و آن جدایی می‌فکن، اگر نان نبود، نه روزه گرفته بودیم، نه نماز خوانده بودیم و نه واجبات خدا را انجام داده بودیم.»^{۳۸}

امام رضا فرمود: «برتری نان جو برگندم، همانند برتری ما بر دیگران است.»^{۳۹}

«برنج غذایی نیکو، سرد و سالم و مهتر غذاها می‌باشد.»^{۴۰}

۴. میوه‌ها و سبزی‌ها

بیشترین آیات و روایات مربوط به خوراکی‌ها به میوه‌ها و گیاهان تعلق دارد. در سوره عبس آیات ۲۵ تا ۳۲ به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیت و اولویت نباتات و میوه‌ها در تغذیه انسانهاست.

تأکید فراوان برخی آیات روی زمین و روئیدنی‌ها و تقدم میوه‌ها بر گوشت‌ها^{۴۱} دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی بر گوشت‌ها می‌باشد. همچنین ذکر مکرر خصوص میوه‌ها از میان غذاهای بهشتی، به خاطر اهمیت میوه‌ها در تغذیه و نقش آنها در طراوت و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است، که نه تنها از نظر علمی بلکه، در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است.^{۴۲} میوه‌هایی چون: انگور، انار، خربزه، خرما، سیب، انجیر و... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسلامی به آنها

اشاره شده است مثلاً: انار، موجب نورانیت قلب و دورکننده شیطان است، معده را پالایش می‌دهد، مقوی و نیروبخش است، غذا را هضم می‌کند و سبب اعتدال طبع می‌شود.

انگور از میوه‌های بهشتی و یک غذای کامل و داروخانه طبیعی است، انجیر استحکام بخش استخوان‌ها، جلا بخش چشم و دل و برطرف کننده ضعف و فزاینده عقل و آرامش است، خربزه شفای دردها، شستشو دهنده مثانه و معده و دارای هزار برکت می‌باشد. خرما، شفا بخش، قوی کننده پشت، افزایش حلم و بردباری، سیر کننده و رفع کننده خستگی و هفتاد و دو خواص شفا بخش در آن است.

سبزی‌ها نیز علاوه بر زینت سفره از خواص والایی برخوردارند.

پیامبر (ص) فرمود: «سفره‌هایتان را به سبزی زینت بخشید، زیرا خوردن سبزی با گفتن بسم الله، شیطان را می‌راند.»^{۴۳}

امام رضا (ع) از سفره‌ای که در آن سبزی نبود، دست کشید و به غلام فرمود: مگر نمی‌دانی که من از سفره‌ای که در آن سبزی نباشد، غذا نمی‌خورم! سبزی بیاور، غلام رفت و سبزی آورد و بر سفره نهاد، پس امام (ع) دست به سفره گشود و به خوردن غذا مشغول شد.^{۴۴}

۵. شیر و لبنیات

شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه ۶۶ و دیگر آیات به آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است. شیر موجب استحکام استخوان‌ها، روئیدن گوشت، برطرف کننده ضعف و شفای هر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد.

امام علی (ع) فرمود: نوشیدن شیر، شفای هر دردی - جز مرگ - است.^{۴۵}

از میان شیرها به شیر گاو توصیه شده است. امام علی (ع) فرمود: «شیر گاو درمان است.»^{۴۶} از میان فراوده‌های شیر، خوردن پنیر به تنهایی مضر است و از آن نهی شده است. چنان‌که زیاد خوردن آن موجب لاغری و بیماری است.

امام صادق (ع) فرمود: «گردو و پنیر، چون با هم جمع شوند درمان‌اند، اما اگر از هم جدا شوند درد می‌شوند.»^{۴۷}

و امام کاظم (ع) در مورد ماست فرمود: «هر کس می‌خواهد ماست بخورد و ماست او را زیان نرساند، با آن هضم کننده‌ای (مثلاً نان‌خواه^{۴۸}) بخورد.»^{۴۸} چون ماست طبع سرد دارد،

افزودنی که طبع گرم دارد به آن اضافه کند، مانند: نعناع، گل محمدی، گلپر و... نانخواه در روایت به عنوان مثال آمده است.

چه زمانی بخوریم؟

چه زمانی باید غذا خورد؟ و اسلام در خوردن به چند وعده غذا توصیه می‌کند؟

روایات مربوط به وعده غذایی را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

۱. برخی روایات به دو وعده اشاره دارند. امام صادق فرمود: «صبحانه و شام بخور و در فاصله میان آنها چیزی نخور، چراکه موجب تباهی تن است، مگر نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: و آنان (بهشتیان) صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند.»^{۴۹} ۵۰

۲. برخی بر یک وعده و آن هم صبحانه تأکید دارند، امام صادق (ع) فرمود: «مؤمن را بایسته است، تا غذا نخورده، از خانه بیرون نرود، چراکه این کار به او استواری بیشتر می‌بخشد.»^{۵۱}

۳. برخی دیگر به خوردن شام بویژه برای افراد سالخورده سفارش می‌کند. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «خوردن شام را وامگذارید... من بر امت خویش از این بیمناکم که از واگذارن شام، پیری به سراغشان آید، چراکه شام، موجب نیرومندی پیر و جوان است.»^{۵۲} و برخی روایات به شام خوردن پیامبران اشاره دارد.

امام علی (ع) فرمود: «شام خوردن پیامبران، پس از تاریکی شب بوده است.»^{۵۳}

امام صادق (ع) فرمود: «شام پیامبران پس از نماز عشا می‌باشد.»^{۵۴}

۴. امام رضا (ع) در روایتی هر ۸ ساعت یک بار وعده غذایی را توصیه کرده‌اند.^{۵۵}

از مجموع این چند دسته روایات چنین استنباط می‌شود که دو وعده غذایی، یعنی اول روز و آخر روز برای خوردن غذا کافی است، و چنانچه در میان روز گرسنه شد از میان وعده‌های غذایی استفاده کند، آنچه در رساله‌های عملی درباره استجاب غذا خوردن در اول روز و اول شب و خودداری از غذا در بین روز و بین شب آمده،^{۵۶} در تأیید دو وعده تغذیه است. بنابراین نظریه غالب می‌بایست روایت امام رضا (ع) را توجیه کرد.

* نانخواه، تخمی است زرد رنگ و خوشبو، طعم آن اندکی تند و تلخ، گاهی آن را روی نان می‌زنند. (فرهنگ فارسی عمید)

در کنار این روایات، به روایاتی بر می‌خوریم که بحث گرسنگی و اشتها را ملاک می‌دانند و سلامتی انسان را در این می‌دانند که تا گرسنه نشده غذا نخورد.

امام علی (ع) به امام حسن (ع) فرمود: «بر سر سفره نمی‌نشین، مگر آن هنگام که گرسنه‌ای... اگر این کار را کردی از طیب بی‌نیاز می‌شوی.»^{۵۷}

چه مقدار غذا بخوریم؟

افراط و تفریط در رساندن غذا به بدن هر دو ضرر و مفسده دارد. امام رضا (ع) با تشبیه بدن به زمین می‌فرماید: بدن انسان، بسان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدان، مراقبت شود، به گونه‌ای که آب، نه فراوان‌تر از نیاز بدان برسد تا آن را غرقاب و باتلاق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می‌یابد، اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید؛ بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و پوشاک چنین است.^{۵۸}

پرخوری و نیز خوردن پس از سیری، بدن را باتلاق تجمع میکروب‌ها می‌سازد و موجب تباهی تن، قساوت قلب، کودنی، دوری از خدا و انواع بیماری‌ها می‌شود.

پیامبر (ص) فرمود: «مؤمن در یک شکم چیز می‌خورد و کافر در هفت شکم چیز می‌خورد.»^{۵۹}

امام علی (ع) فرمود: «عادت به پرخوری انواع دردها را به همراه دارد.»^{۶۰}

و همچنین فرمود: «از پرخوری پرهیز کنید، چراکه مایه تباهی تن است.»^{۶۱}

بهترین رمز سلامتی آن است که انسان با وجود اشتها به غذا از آن دست بکشد.

امام علی (ع) به امام حسن (ع) 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.»^{۶۲}

رسول خدا (ص) فرمود: «کل و انت تشتهی و امسک و انت تشتهی؛^{۶۳} زمانی که میل به غذا داری، غذا بخور و در حالی که هنوز میل و اشتها به خوردن داری، دست از خوردن بکش.»

مفهوم آیه شریفه «كلو واشربوا ولا تسرفوا» که در نگاه نخست بسیار ساده به نظر می‌رسد، امروز در رتبه مهم‌ترین دستورات بهداشتی (و تغذیه سالم) قرار گرفته است، زیرا

طبق تحقیقات دانشمندان، سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی (داخل معده) است که به صورت جذب نشده در بدن باقی می‌ماند. این مواد اضافی هم بار سنگینی است بر قلب و عروق و سایر دستگاههای بدن، و هم بستر آماده‌ای است برای پذیرش انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها. لذا برای درمان بسیاری از بیماری‌ها نخستین گام این است که این مواد اضافی، و به عبارت دیگر زباله‌های تن انسان بسوزند و جسم پاکسازی گردد. عامل اصلی تشکیل این مواد مزاحم، اسراف و زیاده‌روی در تغذیه و به اصطلاح «پر خوری» است و راهی برای جلوگیری از آن جز رعایت اعتدال در (خوردن) غذا نیست.

مرحوم طبرسی در تفسیر مجمع البیان مطلب جالبی نقل کرده است:

هارون الرشید طیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب شما چیزی از طب نمی‌یابم در حالی که دانش مفید بر دو گونه است: علم ادیان و علم ابدان. او در پاسخ چنین گفت: خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است. «بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید» و پیامبر مانیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است: «معه، خانه بیماری‌ها است و امساک، سرآمد همه داروها است و بدنت را از آنچه بدان عادت صحیح داده ای محروم مکن» طبیب مسیحی وقتی این سخن را شنید گفت: قرآن شما و پیامبرتان، برای جالینوس (طبیب معروف) سخن طیبانه‌ای باقی نگذاشته‌اند.^{۶۴}

امام رضا(ع) فرمود: «لو ان الناس قصدوا فی الطعام لاعتدلت ابدانهم»^{۶۵}؛ اگر مردم در خوردن غذا میانه‌رو باشند، بدن‌های آنان اعتدال پیدا می‌کند.

چگونه غذا بخوریم؟

در روایات معصومین علیهم السلام و فقه اسلامی، تحت عنوان «آداب خوردن و آشامیدن» به چگونه خوردن غذا پرداخته که به آنها اشاره می‌کنیم:

۱. شستن دست‌ها قبل از غذا و خشک نکردن با حوله. پیامبر(ص) فرمود: «شستن دست‌ها، پیش از غذا شفا‌ی تن و مایه برکت در روزی است.»^{۶۶}
۲. در آوردن کفش‌ها از پا هنگام غذا خوردن، رسول خدا(ص) فرمود: «چون غذا نهاده شد، کفش‌هایتان را در آورید، چرا که هم رفتاری است زیبا و هم موجب آسایش بیشتر پاهایتان می‌شود.»^{۶۷}

۳. نام خدا بردن و بسم الله گفتن، امام علی(ع) فرمود: «برای کسی که برای غذای خود نام خدا را ببرد، ضمانت می‌کنم که از آن غذا به هیچ درد و رنجی گرفتار نشود.»^{۶۸}
۴. بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگری نماند.^{۶۹}
۵. شروع غذا با دعا و شکر الهی^{۷۰}
۶. آغاز کردن غذا با نمک
۷. با دست راست خوردن، با سه انگشت یا بیشتر و با دو انگشت نخورد.^{۷۱}
۸. پاره نکردن نان با کارد و نگذاشتن نان زیر ظروف غذا^{۷۲}
۹. آغاز کردن از سبک‌ترین غذاها، مانند، سوپ، سالاد و...^{۷۳}
۱۰. زیاد نشستن سر سفره و طول دادن غذا خوردن^{۷۴}
۱۱. خوردن غذای گرم قبل از سرد شدن^{۷۵}
۱۲. پرهیز از خوردن غذای داغ^{۷۶}
۱۳. پرهیز از فوت کردن در غذاها و نوشیدنی‌ها^{۷۷}
۱۴. کراهت پاک کردن کامل گوشت استخوان^{۷۸}
۱۵. پرهیز از خوردن غذا در حال جنابت^{۷۹}
۱۶. برداشتن لقمه کوچک و جویدن کامل آن^{۸۰}
۱۷. دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن کامل.
۱۸. پرهیز از خوردن در حال سیری^{۸۱}
۱۹. پایان بردن غذا با نمک
۲۰. خوردن از قسمت جلوی خود^{۸۲}
۲۱. نگاه نکردن به صورت دیگران در موقع غذا خوردن^{۸۳}
۲۲. شستن دست‌ها و خشک کردن با دستمال^{۸۴}
۲۳. دعا کردن پس از غذا^{۸۵}
۲۴. به پشت دراز کشیدن پس از غذا و پای راست را روی پای چپ گذاشتن.^{۸۶}
۲۵. نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا^{۸۷}
۲۶. خلال یا مسواک زدن پس از غذا^{۸۸}
۲۷. غسل نکردن با آب سرد پس از خوردن ماهی^{۸۹}

۲۸. خوردن چند خرما یا مقداری عسل (یا چیز گرم) پس از خوردن ماهی قبل از خواب^{۹۰}
۲۹. شستن گوشت قبل از پختن
۳۰. نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن ماهی تازه^{۹۱}
۳۱. شستن میوه با آب^{۹۲}
۳۲. خوردن میوه در فصل خود^{۹۳}
۳۳. خوردن میوه با پوست (برخی میوه‌ها)^{۹۴}
۳۴. دور نیاختن میوه پیش از خوردن کامل آن.^{۹۵}

آداب آشامیدن

۱. گفتن بسم الله پیش از آشامیدن والحمدلله بعد از آن^{۹۶}
۲. آشامیدن به سه نفس و مکیدن آن و سر نکشیدن یکجا^{۹۷}
۳. ایستاده آب آشامیدن در روز و نشسته آشامیدن در شب^{۹۸}
۴. آشامیدن آب به صورت ولرم^{۹۹}
۵. ندمیدن در آب^{۱۰۰}
۶. نیاشامیدن آب با دست چپ^{۱۰۱}
۷. نیاشامیدن آب در بین غذا^{۱۰۲}
۸. نیاشامیدن آب در پی چربی و غذای چرب^{۱۰۳}
۹. نیاشامیدن آب از کنار دسته ظرف یا لبه شکسته آن^{۱۰۴}
۱۰. یادکردن حضرت اباعبدالله و اهل بیت او و لعن قاتلان او بعد از آشامیدن^{۱۰۵}
۱۱. نیاشامیدن آب سرد پس از خوردن چیز گرم و شیرینی.^{۱۰۶}
۱۲. نیاشامیدن آب فراوان^{۱۰۷}
۱۳. نیاشامیدن آب سرد در حمام^{۱۰۸}
۱۴. بستن دهانه ظرف آب^{۱۰۹}
- خلاصه آنکه غذا و تغذیه نقش موثری در سلامتی و شادابی جسم و جان دارد و مستقیم و غیر مستقیم بر اخلاق و رفتار آدمی تأثیرگذار است به شرط آن که بدانیم چه غذایی بخوریم؟ چه مقدار بخوریم؟ در چه زمانی بخوریم؟ و چگونه بخوریم؟

پی‌نوشتها:

۱. ر.ک. انبیا، آیه ۱۸.
۲. ر.ک. مانده، آیه ۱۱۴.
۳. ر.ک. قصص، آیه ۱۴.
۴. قریش، آیه ۳ و ۴.
۵. رساله ذهبیه، ص ۱۸۵.
۶. محمد، آیه ۱۲.
۷. ر.ک. تفسیر نمونه، ج ۲۱، ص ۴۳۴.
۸. تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۲۵۵.
۹. مؤمنون، آیه ۵۱.
۱۰. نساء، آیه ۱۰.
۱۱. فاطر، آیه ۱۰.
۱۲. ر.ک. کهف، آیه ۱۹.
۱۳. مانده، آیه ۹۱.
۱۴. نساء، آیه ۱۰.
۱۵. رساله ذهبیه، منسوب به امام رضا(ع)، ص ۱۸۶.
۱۶. ر.ک. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر(ص)، ج ۴، ص ۴۷ و ۴۸.
۱۷. ر.ک. فرهنگی عربی-فارسی، واژه طیب.
۱۸. نساء: ۳.
۱۹. اعراف: ۵۸.
۲۰. فاطر: ۱۰.
۲۱. آل عمران: ۳۸.
۲۲. نحل:
۲۳. ابراهیم: ۲۷.
۲۴. لیرزقنهم الله رزقاً حسناً. (حج: ۵۸)
۲۵. مانده، آیه ۴.
۲۶. نحل، آیه ۱۱۴.
۲۷. انعام، آیه ۱۲۵.
۲۸. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۴۰۹، ج ۲۴۹۵، ج آل البيت.
۲۹. بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۲۹۰، ج ۷۲.
۳۰. همان، ج ۶۶، ص ۶۵، ج ۳۲.
۳۱. همان، ص ۶۷، ج ۴۴.
۳۲. همان، ج ۶۲، ص ۲۹۴.
۳۳. محاسن، برقی، ج ۲، ص ۴۷.
۳۴. همان.
۳۵. بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۴۵.
۳۶. ر.ک. تفسیر نمونه، ج ۲۶، ص ۴۹.
۳۷. ر.ک. یوسف، آیه ۴۷.
۳۸. کافی، ج ۶، ص ۲۸۷.
۳۹. بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۲۷۴.



۴۰. ر.ک. همان، ج ۶، ص ۶۲۴، ۲۹۴.
۴۱. و امدهنا هم بقا کفة ولحم (طور): ۲۲، واقعه: ۲۰ و ۲۱.
۴۲. ر.ک. تفسیر نمونه، ج ۲۲ ص ۴۳۴، ج ۲۳ ص ۱۷۸.
۴۳. کافی، ج ۶، ص ۲۹۸.
۴۴. همان، ص ۳۶۳.
۴۵. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۹۵.
۴۶. همان، ص ۱۰۳.
۴۷. کافی، ج ۶، ص ۳۴.
۴۸. همان، ص ۳۳۸.
۴۹. مریم، آیه ۶۲.
۵۰. کافی، ج ۶، ص ۲۸۸.
۵۱. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۴۱.
۵۲. همان، ص ۳۴۳.
۵۳. کافی، ج ۶، ص ۲۸۸.
۵۴. همان، ص ۲۸۹.
۵۵. طب الرضا، ص ۱۵.
۵۶. ر.ک. رساله توضیح المسائل، امام خمینی، ص ۳۱۵، م ۲۶۲۵.
۵۷. بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۶۷.
۵۸. همان، ص ۳۱۰.
۵۹. کافی، ج ۶، ص ۲۶۸.
۶۰. غرر الحکم، ص ۱۳۶۳.
۶۱. همان، حدیث ۲۷۴۲.
۶۲. بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۶۷.
۶۳. بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۹۰.
۶۴. تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۱۵۲ - ۱۵۶.
۶۵. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۲۰۶.
۶۶. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۵۶.
۶۷. همان، ص ۴۱۹، ۴۱۶.
۶۸. کافی، ج ۶، ص ۲۹۵.
۶۹. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۴.
۷۰. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۸۰.
۷۱. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۲۵.
۷۲. همان، م ۲۶۴۶.
۷۳. بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۱۱.
۷۴. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۴۵.
۷۵. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۰۲.
۷۶. همان، ص ۴۰۰.
۷۷. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۴۶.
۷۸. همان، م ۲۶۴۶.
۷۹. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۳۴.

۱۹۰

۸۰. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۲۵.
۸۱. همان، م ۲۶۲۶.
۸۲. همان، م ۲۶۴۵.
۸۳. همان، م ۲۶۴۶.
۸۴. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۵۶.
۸۵. همان، ص ۳۵۹.
۸۶. کافی، ج ۶، ص ۲۹۹.
۸۷. همان.
۸۸. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۴۱.
۸۹. همان، ج ۶۲، ص ۳۲۱.
۹۰. همان، ج ۶۵، ص ۱۲۸.
۹۱. همان، ج ۶۵، ص ۱۲۸.
۹۲. کافی، ج ۶، ص ۳۵۰.
۹۳. بحار، ج ۶، ص ۲۹۶.
۹۴. کافی، ج ۶، ص ۳۵۰.
۹۵. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۴۶.
۹۶. همان، م ۲۶۴۷.
۹۷. همان.
۹۸. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۵۹.
۹۹. کافی، ج ۶، ص ۳۱۴.
۱۰۰. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۲۴۶.
۱۰۱. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۴۸.
۱۰۲. بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۳.
۱۰۳. همان، ج ۶۶، ص ۴۵۶.
۱۰۴. همان، ص ۴۶۰.
۱۰۵. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۴۷.
۱۰۶. بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۱.
۱۰۷. رساله توضیح المسائل، م ۲۶۴۸.
۱۰۸. بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۷۰.
۱۰۹. همان، ج ۶۳، ص ۲۰۴.