



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir

# آداب سفینه غذا

مطبخ سلامت و آداب  
اصول تغذیه و سلامت

از دیدگاه روایات و طب سنتی ایرانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# آداب سفره غذا از دیدگاه روایات و طب سنتی ایرانی

نویسنده:

رحمت پوریزدی

ناشر چاپی:

قدس

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۸	آداب سفره غذا از دیدگاه روایات و طب سنتی ایرانی
۸	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۲	فهرست مطالب
۱۸	دییباچه
۲۱	طعام حلال
۲۳	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۲۴	رابطه سفره غذا و اخلاق
۲۹	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۳۱	ثواب غذا دادن
۳۲	آداب غذا خوردن
۳۴	غذای شنیداری
۳۵	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۳۶	غذای دیداری
۳۶	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۳۷	غذای پنداری
۳۸	معنای پرهیز
۳۸	گرسنگی
۳۹	فواید گرسنگی
۴۰	پرخوری
۴۳	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۴۵	وعده های غذایی
۴۶	دیدگاه طب سنتی ایرانی

- ۴۹ ..... غذای دور همی
- ۵۱ ..... شستن دست پیش و پس از غذا
- ۵۲ ..... نشستن سر سفره
- ۵۳ ..... در آوردن کفش ها
- ۵۴ ..... هم سفره شدن با خدمت کاران
- ۵۵ ..... عیب نگرفتن از غذا
- ۵۵ ..... خوردن غذا به هنگام گرسنگی
- ۵۷ ..... دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۵۸ ..... نام خدا در آغاز طعام
- ۶۰ ..... نمک
- ۶۱ ..... دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۶۲ ..... سیزی در سفره
- ۶۳ ..... دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۶۴ ..... آغاز با سبک ترین غذا
- ۶۴ ..... دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۶۷ ..... لقمه کوچک و جویدن کامل
- ۶۸ ..... دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۶۹ ..... کمتر نگاه کردن به صورت دیگران
- ۷۰ ..... با سه انگشت
- ۷۱ ..... پیش از سیری دست از غذا کشیدن
- ۷۳ ..... پرهیز از زیاده روی
- ۷۴ ..... دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۷۶ ..... از جلوی خود خوردن
- ۷۶ ..... رد سائل
- ۷۷ ..... وقت گذاشتن برای غذا
- ۷۸ ..... دیدگاه طب سنتی ایرانی:

۷۹	پرهیز از دمیدن غذا
۷۹	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۸۰	باقی مانده غذا
۸۱	سکوت در سفره!
۸۲	تعارف به غذا
۸۳	پرهیز از خوردن با دست چپ
۸۴	نان در سفره
۸۸	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۸۹	خلال و مسواک
۹۱	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۹۲	به پشت دراز کشیدن پس از غذا
۹۳	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۹۴	آروغ زدن
۹۵	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۹۵	سایر توصیه های طب سنتی ایرانی
۹۶	مستحبات و مکروهات خوردن و آشامیدن
۱۰۰	نکته
۱۰۱	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۱۰۳	دعای سفره
۱۰۸	سفره ایرانی
۱۱۱	شعرهای سفره
۱۱۴	کتاب نامه
۱۲۰	سوالات مسابقه
۱۲۷	درباره مرکز

## آداب سفره غذا از دیدگاه روایات و طب سنتی ایرانی

### مشخصات کتاب

سرشناسه: پارسا، الهام، 1360 -

عنوان و نام پدیدآور: آداب سفره غذا از دیدگاه روایات و طب سنتی ایرانی / الهام پارسا، رحمت پوریزدی

مشخصات نشر: قم، انتشارات قدس، 1400.

مشخصات ظاهری: 14ص.؛ 14/5 × 21/5 س م.

شابک: 6-092-379-600-978

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سفره -- آداب و رسوم اسلامی

موضوع: پزشکی اسلامی -- احادیث

موضوع: پزشکی سنتی -- ایران

شناسه افزوده: پوریزدی، رحمت، 1365.

رده بندی کنگره: BP252

رده بندی دیویی: 297/635

شماره کتابشناسی ملی: 8458370

اطلاعات رکورد شناسی: فیپا

ص: 1

اشاره



بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 2

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) :

«زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست».(1)

\*\*\*

شعار طب سنتی ایرانی همیشه مصرف به حد اعتدال است.

ص: 3

---

1- . «كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي وَأَمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي». بحار الانوار، ج 59، ص 290.

آداب سفره غذا

از دیدگاه روایات و طب سنتی ایرانی

دکتر الهام پارسا

رحمت پوریزدی

ص: 4

## فهرست مطالب

دیباچه 6

طعام حلال 12

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 10

رابطه سفره غذا و اخلاق 17

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 21

ثواب غذا دادن 22

آداب غذا خوردن 23

غذای شنیداری 27

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 29

غذای دیداری 20

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 20

غذای پنداری 22

معنای پرهیز 26

گرسنگی 26

فواید گرسنگی 30

ص: 5

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 34

وعده های غذایی 36

دیدگاه طب سنتی ایرانی 37

غذای دور همی 40

نشستن دست پیش و پس از غذا 42

نشستن سر سفره 43

در آوردن کفش ها 44

هم سفره شدن با خدمت کاران 45

عیب نگرفتن از غذا 46

خوردن غذا به هنگام گرسنگی 46

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 48

نام خدا در آغاز طعام 49

نمک 51

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 52

سبزی در سفره 53

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 54

آغاز با سبک ترین غذا 55

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 55

لقمه کوچک و جویدن کامل 58

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 59

کمتز نگاه کردن به صورت دیگران 60

با سه انگشت 61

پیش از سیری دست از غذا کشیدن 62

ص: 6

پرهیز از زیاده روی 64

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 65

از جلوی خود خوردن 67

رد سائل 67

وقت گذاشتن برای غذا 68

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 69

پرهیز از دمیدن غذا 70

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 70

باقی مانده غذا 71

سکوت در سفره! 72

تعارف به غذا 73

پرهیز از خوردن با دست چپ 74

نان در سفره 75

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 79

خلال و مسواک 80

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 82

به پشت دراز کشیدن پس از غذا 83

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 84

آروغ زدن 85

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 86

سایر توصیه های طب سنتی ایرانی 86

مستحبات و مکروهات خوردن و آشامیدن 87

نکته 91

دیدگاه طب سنتی ایرانی: 92

ص: 7



دعای سفره 94

سفره ایرانی 99

شعرهای سفره 102

کتاب نامه 104

سؤالات مسابقه 111

ص: 8

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛

پس آدمی باید به خوراک خود بنگرد».(1) هدف خردمندان، دیدار (رحمت) خدای سبحان در سرای آخرت است و هیچ راهی جز علم و عمل برای رسیدن به این هدف وجود ندارد؛ از سویی مراقبت بر علم و عمل جز با تندرستی ممکن نیست و تندرستی نیز جز با تناول کردن غذا و خوراک به مقدار حاجت در هر شبانه روز میسر نمی شود. از این رو خداوند متعال می فرماید: «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا؛ خوردنی های شایسته بخورید و کارهای شایسته بجا آورید».(2)

ص: 9

---

1- . عبس/24.

2- . مؤمنون/ 51.

بنابراین هر کس اقدام به خوردن غذا می کند تا بدان وسیله به علم و عمل خود یاری رساند و تقوایش را تقویت کند، سزاوار نیست که زمام نفس را رها کند و آن را همانند چهارپایان در چراگاه آزاد بگذارد تا هر چه می خواهد بخورد؛ زیرا آنچه باعث دینداری و وسیله رسیدن به دیانت است شایسته است که مظهر انوار و آداب و سنن دینی باشد. (1)

تعریف و هدف پزشکی سنتی ایرانی با پیشینه ده هزارساله، از دیدگاه اطبا و حکما و پیشینیان ما در وهله اول پیشگیری از ایجاد بیماری ها و حفظ سلامت بوده، یکی از اصول اولیه پیشگیری در این طب درست خوردن و تغذیه سالم بوده، چه بهتر با داشتن دانش و شناخت کافی از نحوه خوردن و آشامیدن و در واقع بهداشت تغذیه بتوانیم جلوی بیماری ها را گرفته و سلامتی را مهمان همیشگی تن و بدنمان بکنیم.

در این مجموعه روایات اسلامی آداب تغذیه در کنار اصول سبک زندگی توصیه شده در کتب پزشکی قدیم در کنار هم آورده شده است که با مشاهده و بررسی اندکی در کتاب متوجه خواهید شد که اکثر توصیه های پزشکی در روایات اسلامی نیز مطرح و تأکید شده است.

ص: 10

امید است با بهره گیری هر چه بیشتر توصیه ها بتوانیم در راستای حفظ سلامتی مان قدم های بزرگی برداریم.

هزاران درود و هزاران سلام \*\*\* ز ما بر محمد علیه السلام(1)

عید غدیر/1400

ص: 11

---

1- . اسدی طوسی.

«انسان»؛ درختی است که میوه اش اولاد است. اگر این میوه سالم و خوب باشد، آن را می چیند؛ اما اگر این میوه معیوب و کرم زده و فاسد باشد، می گذارند تا خودش بیفتد؛ دیگر ارزش چیدن ندارد. درخت هم قیمتش به میوه اش بستگی دارد و اینکه میوه اش چیدنی باشد، نه دور ریختنی. اگر کسی نانش حلال شد، دیگر بچه اش کرم نمی زند و سالم می شود. (1)

اهل بیت (علیهم السلام) کسب رزق حلال و حلال بودن خوراک را اساسی ترین رکن تغذیه و سفره می دانند. در ادعیه که بهترین حالات آنان در دعا به حضور پروردگار بوده، از خداوند فراهم شدن زمینه کسب رزق و روزی حلال را خواسته اند.

تغذیه نادرست و غیر اصولی سه پیامد دارد:

بیماری جسمی، بیماری روحی، بیماری فکری که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا از قلم جاری می شود. حتی در سنین پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است.

ص: 12

امام صادق (علیه السلام): «كَسْبُ الْحَرَامِ بَيِّنٌ فِي الذَّرِيَّةِ؛ اثر مال حرام در ذریه [نسل] انسان مشخص و آشکار می گردد».(1)

امام رضا (علیه السلام) در حدیثی چنین می فرماید: «اسلام، هر آنچه را که برای سلامتی جسم و روان، خطرناک و زیان بار است، حرام دانسته و هر آنچه را که برای انسان لازم و مفید است، حلال بر شمرده است».(2)

امام علی (علیه السلام) می فرماید: «پس بنگر که از این سفره چه غذایی در دهان می نهی، پس آنچه را که طیب بودنش از هر جهت برای تو آشکار نیست بیرون افکن و آنچه را حلال و طیب و به پاکی بودنش یقین داری بخور».(3)

لقمه ای کان نور افزود و کمال \*\*\* آن بود آورده از کسب حلال

علم و حکمت زاید از لقمه حلال \*\*\* عشق و رقت آید از لقمه حلال

چون ز لقمه تو حسد بینی و دام \*\*\* جهل و غفلت زاید آن را دان حرام(4)

ص: 13

- 
- 1- . الکافی، ج 5، ص 125. بیان علامه مجلسی «بیین» ای اثره من الفقر وسوء الحال. مرآة العقول، ج 19، ص 89.
  - 2- . «... لَمْ يُبَحَّ أَكْلًا وَلَا شُرْبًا إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمَنْفَعَةِ وَالصَّلَاحِ وَلَمْ يُحْرَمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرُّ وَالْتَلْفُ وَالْفَسَادُ». مُسْتَدْرَكُ الْوَسَائِلِ، ج 16، ص 165.
  - 3- . «... فَمَا اشْتَبَهَ عَلَيْكَ عِلْمُهُ فَالْفِطْهُ وَمَا أَيَقَنَّتْ بِطِيبِ وُجُوهِهِ فَنَلَّ مِنْهُ». نهج البلاغه، نامه 45.
  - 4- . مثنوی معنوی، دفتر اول، ص 73.

غذا ابزاری است جهت آزمایش صحت ایمان، در قرآن مجید برخی از اقوام بدین وسیله مورد آزمایش الهی قرار گرفته اند. قوم بنی اسرائیل با «صید ماهی»؛(1)

قوم صالح با «ناقه»؛(2)

لشکر طالوت با «نهر آب»(3)

و حضرت آدم و حوا با «خوردنی»(4).

### دیدگاه طب سنتی ایرانی:

از دیدگاه ابوعلی سینا نحوه زندگی در حفظ سلامت انسان بسیار حایز اهمیت است و عدم رعایت طولانی مدت این اصول مسبب مشکلات زیادی برای فرد می شود هر چند که ممکن است در کوتاه مدت آثار مخرب عدم رعایت اصول حفظ سلامتی ظاهر نگردد و همین امر سبب کم توجهی برخی افراد گردد رعایت آداب غذا خوردن یکی از مهم ترین اصول حفظ سلامتی در طب ایرانی است که در این خصوص انتخاب کمیت و کیفیت غذا بر اساس شرایط گوناگون جسمی و گوارشی و سنی افراد متفاوت می باشد. از منظر منابع طب ایرانی سلامتی اعضای بدن و به دنبال آن

ص: 14

1- . بقره/65.

2- . شمس/ 13 و 14.

3- . بقره/ 249.

4- . بقره/65.

سلامتی کل بدن وابسته به غذایی است که می خوریم، است و اعتقاد عده ای از بزرگان طب سنتی این است که یکی از اولویت های حفظ سلامتی و درمان بیماری ها تلاش جهت تولید مواد صالح و مناسب از معده است زیرا نهایتاً موجب سلامتی کل بدن خواهد شد.

## رابطه سفره غذا و اخلاق

یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق، تغذیه است. هم از نظر نوع غذا و هم از نظر حلال و حرام بودن.

در تاریخ آمده است که شریک بن عبدالله روزی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی از او تقاضای پذیرش مسئولیتی را نمود. شریک نپذیرفت، مهدی گفت از سه کار یکی را انتخاب کن: 1. قضاوت؛ 2. معلم و مربی فرزندانم؛ 3. پذیرفتن دعوت یک وعده غذا. شریک به گمان خود که می خواست از زیر بار مسئولیت های دربار خلیفه شانه خالی کند. سومی را پذیرفت. مهدی به آشپز خود فرمان داد انواع خوراکی های لذیذ از مغز پرندگان را با شکر و عسل برای پذیرایی از او فراهم سازد. شریک و مهدی از آن غذا خوردند. آشپز به مهدی خلیفه گفت دیگر این مرد از هیچ دستور تو سرپیچی نخواهد

ص: 15



کرد و بوی رستگاری را نخواهد دید. همان گونه شد و شریک، هم قضاوت و هم تعلیم فرزندان را پذیرفت. (1)

شخصی نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله) آمد و عرض کرد: دوست دارم دعای من مستجاب شود! رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز کن». (2)

در برخی از روایات به رابطه بین خوراک و تأثیر خوب و بد بر اخلاق اشاره شده است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) به جعفر (ابن ابی طالب) فرمود: «ای جعفر! "به" بخور که قلب را تقویت و ترسور را شجاع می سازد». (3)

«یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه [و افسردگی] به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد. خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد». (4)

امام علی (علیه السلام) : مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَزْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ خُلُقُهُ؛

ص: 16

- 
- 1- . مسعودی، مَرُوجُ الذَّهَبِ، ج 3، ص 310؛ سفینه البحار، ماده «شرك». «ذكر الفضل بن ربيع قال: دخل شريك على المهدي يوما فقال له: لا بد أن تجيبي الى خصله من ثلاث، ...».
  - 2- . «... فَقَالَ طَهَّرْ مَا كَلَّكَ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ». وسائل الشيعة، ج 7، ص 145.
  - 3- . «يَا جَعْفَرُ كُلِّ السَّفَرِ جَلَّ فَإِنَّهُ يَمُوتُ الْقَلْبَ وَيُشَجِّعُ الْجَبَانَ». الكافي، ج 6، ص 357.
  - 4- . «شَكَأ نَبِيُّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الْغَمَّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ». الكافي، ج 6، ص 351.

کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می شود»<sup>(1)</sup>.

بسیار بوده است که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید، جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف، پژمرده و ناتوان می سازد. موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوت و توان را از دست و پا می گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می گذارد، روح را شاداب و فکر را انرژی می بخشد<sup>(2)</sup>.

اصحاب کهف که دغدغه دین و معنویت خود را داشتند وقتی از خواب بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک باشد: در سوره کهف چنین می خوانیم:

«... اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه ای که دارید به شهر بفرستید تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد؛ اما باید دقت کند و هیچ کس از وضع شما آگاه نسازد...»<sup>(3)</sup>

هرگز غذایی علت تامه برای اخلاق نیست بلکه باید گفت یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق انسان، تغذیه است. تغذیه از منظر قرآن و روایات با توجه به رویکردهای معنوی و انسان ساز آن وسیله ای است تا انسان را در جهت

ص: 17

---

1- . قُرب الاسناد، ص 107.

2- . دانشنامه طب اهل بیت (علیهم السلام)، ص 17.

3- . کهف/19.

رشد و کمال سوق دهد نه آنکه خودش هدف باشد؛ بنابراین می توان گفت همین غذایی که می خوریم در یک فرایند پیچیده تبدیل به انرژی، حیات و حتی اخلاق و اندیشه می شود و می توان چنین برداشت کرد که برخی ناهنجاری های اخلاقی و رفتاری و در مقابل آن سلامتی و حسن رفتار و اخلاق انسان از عادات غذایی نشئت می گیرد.<sup>(1)</sup>

امام حسین (علیه السلام) در روز عاشورا خطاب به لشکر لجوج دشمن چنین می فرمایند:

«شکم های شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل های شما مهر زده است [و هرگز حقایق را درک نمی کنید]». <sup>(2)</sup>

در فقه، شیر دایه های کم عقل، غیر شیعه دوازده امامی، بد صورت، بد اخلاق و زنازاده مکروه شده است. <sup>(3)</sup>

ص: 18

---

1- . تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت (علیهم السلام)، فصیحی حسین، واحدی

بهجت، پارسا مجتبی، عیسی زاده نیکزاد زمستان 94.

2- . «... فَقَدْ مَلَأْتُ بُطُونَكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبَعُ عَلَي قُلُوبِكُمْ وَيَلِكُمْ أَلَّا تُنصِتُونَ». بحار الانوار، ج 45، ص 8.

3- . توضیح المسائل.

امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: «برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می کند»<sup>(1)</sup>.

آیت الله مکارم شیرازی در کتاب «اخلاق در قرآن»<sup>(2)</sup>

چنین می نویسد:

بسیار می شود که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید جسم را در مدّت کوتاهی، ضعیف و پژمرده و ناتوان می سازد، موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوّت و توان را از دست و پا می گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می گذارد، روح را شاداب و فکر را قوّت می بخشد. از قدیم الایام تأثیر غذاها بر روحیات اخلاق انسانی مورد توجه دانشمندان بوده است و حتّی این مطلب جزء فرهنگ توده های مردم شده است؛ مثلاً، خون خواری را مایه قساوت و سنگدلی می شمردند و معتقد بودند که عقل سالم در بدن سالم است.

حضرت علی (علیه السلام) به کمیل فرمود: «ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می گیرد [و آنچه را که در قلب است ظاهر می سازد] و قوام قلب

ص: 19

---

1- «... فَإِنَّ اللَّبْنَ قَدْ يُعْدِي». الکافی، ج 6، ص 44.

2- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج 1، ص 207.

به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می کنی؛ اگر از حلال نباشد خداوند متعال تسیح و شکر را نمی پذیرد»<sup>(1)</sup>.

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

پرهیز از غذا خوردن در حالت روانی نامناسب از توصیه های مورد تأکید طب سنتی ایرانی است، مصرف غذا در حالت استرس و عصبانیت و غم و اندوه در اختلال هضم نقش مهمی داشته است، احمد بن سهل بلخی می گوید از غذا خوردن در حالت اضطراب و ترس شدید غضب باید اجتناب شود زیرا معده در این حالت نمی تواند غذا را هضم کند و ضعیف می شود. خوردن غذا همراه با حس غم و اندوه سبب هضم ناکافی غذا می شود غم مانع می شود که حرارتی (و خونی) که باید به اندازه مناسب به لوله گوارش برسد، به آن برسد ترس و خشم هم همین اثر را دارد و سبب اختلال در هضم و جذب غذا می گردد<sup>(2)</sup>.

ص: 20

- 
- 1- «يَا كُمَّيْلُ اللِّسَانُ يَنْزَحُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغِذَاءِ فَاَنْظُرْ فِيمَا تُغَدِّي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ...». تُحَفُّ الْعُقُولُ، ص 175.
  - 2- . مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 141 و مقاله «تبیین عوامل اختلال هضم از دیدگاه طب سنتی ایرانی»، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

یکی از حالات روانی پسندیده شادی و لذت است که با تقویت حرارت غریزی سبب تقویت بدن می گردد و با این حس روانی بدن از غذا بیشتر بهره می برد و انرژی بیشتری کسب می کند و رنگ و روی تازه و پر نشاط می گردد.

برعکس این حالت غم و اندوه زیاد است که چون مزاج بدن را سرد و خشک می کند در هضم و جذب غذا اختلال ایجاد می کند. افرادی که در معرض غم و اندوه هستند بهتر است عدس و قارچ و بادمجان و کلم و گوشت گاو و گوساله نخورند.

یکی دیگر از اعراض نفسانی خشم و عصبانیت است که مواد سمی در بدن تولید می کند و برای سلامتی مضر است کسانی که زیاد عصبانی می شوند بهتر است ادویه های تند و زنجبیل و فلفل را از سفره خود حذف کنند عسل و تنقلاتی مثل پسته و سیر و پیاز خام و خرما خشک کمتر استفاده کنند فست فود و سرخ کردنی و قهوه و نسکافه نخورند.

در هنگام غذا خوردن بهتر است با آرامش و بدون توجه به تلویزیون و موبایل و... غذا خورده شود تا مواد غذایی به بهترین نحو هضم شده و موادی تولید شود که برای بدن سودمند و مورد استفاده قرار می گیرد(1).

ص: 21

در افرادی که اشتغال فکری زیاد دارند خوردن غذا سبب اختلال هضم و در نتیجه خواب آلودگی و اختلال تفکر می شود به این افراد توصیه می شود در وعده شب بعد از اتمام کارهای روزانه قسمت عمده غذایشان را مصرف کنند(1).

## ثواب غذا دادن

امام صادق (علیه السلام): «مِنْ مُوجِبَاتِ الْمَغْفِرَةِ إِطْعَامُ السَّعْبَانِ؛ «از اسباب آمرزش و مغفرت، غذا دادن به گرسنگان است».(2)

امام علی (علیه السلام): «آنچه بخوری برود و آنچه بخورانی فراوان و پر برکت شود».(3)

امام علی (علیه السلام): «قُوْتُ الْأَجْسَادِ الطَّعَامُ وَقُوْتُ الْأَرْوَاحِ الْإِطْعَامُ؛ خوراک بدن ها، خوردن است و خوراک جان ها {روح}، خوراندن».(4)

سخاوت را به کودکان بیاموزیم. نقل است که «صاحب بن عباد» مرد بسیار با سخاوتی بود، خودش گفته است که من این سخاوت را از مادرم

ص: 22

---

1- تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، کردافشاری.

2- . المحاسن، ج 2، ص 389.

3- . «مَا أَكَلْتُهُ رَاحَ وَمَا أَطَعَمْتُهُ فَاحَ». تصنیف غُرر الحکم و دُرر الکلم، ح 8583.

4- . مشکاه الانوار، ص 325.

آموخته ام، زیرا مادرم هر روز که می خواست به مدرسه روانه ام کند، پولی به من می داد و می گفت: این پول را صدقه بده! این کار او موجب شد تا من به بخشش خو بگیرم و بخشنده شوم. او با این کار ساده اش به من فهماند، همان طور که باید به فکر خود باشم، باید به فکر دیگران نیز باشم. (1)

امام صادق (علیه السلام): «اگر انسانی هزار درهم برای غذایی خرج کند که فقط یک مؤمن از آن بخورد، اسراف نمی باشد». (2)

امام صادق (علیه السلام): «جوان گناه کار و سخاوتمند نزد خدا از پیرمرد عابدی که بخیل باشد، بهتر است». (3)

## آداب غذا خوردن

امام حسن مجتبی (علیه السلام) می فرمایند: «سفره غذا، دوازده خصلت دارد؛ چهار واجب، چهار مستحب و چهار آداب دارد.

اما واجب عبارتند از: معرفت، بسم الله، شکر و رضایت؛

ص: 23

- 
- 1- . به نقل از گنجینه معارف، ج 1، ص 552.
  - 2- . «لَوْ أَنَّ رَجُلًا أَنْفَقَ عَلَى طَعَامِ أَلْفِ دِرْهَمٍ وَأَكَلَ مِنْهُ مُؤْمِنٌ وَاحِدٌ لَمْ يُعَدَّ سَرَفًا». مکارم الاخلاق، ص 134.
  - 3- . «شَابُّ سَخِيٍّ مُرَهَّقٍ فِي الذُّنُوبِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ شَيْخٍ عَابِدٍ بِخَيْلٍ». الكافی، ج 4، ص 41.



اما مستحب عبارتند از: نشستن بر پای چپ، خوردن با سه انگشت، خوردن از پیش روی خود و لیسیدن انگشتان؛

اما آداب عبارتند از: وضوء قبل از غذا، کوچک برداشتن لقمه، زیاد جویدن لقمه و کم نگاه کردن در صورت دیگران» (1).

منظور از «معرفت» می تواند علم و آگاهی به حلال بودن غذا و اینکه رازق واقعی خداوند است؛ و «وضوء» در اینجا کنایه از شستن دست هاست.

لازم به یادآوری است که آداب تغذیه فقط مربوط به خوردن و آشامیدن نیست. بلکه انواع غذاهای دیگری نیز هستند که به برخی از آنها اشاره می کنیم (2).

ص: 24

- 1- «... اِثْنَا عَشْرَةَ حَصْلَةً يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا عَلَى الطَّعَامِ...» (المحاسن، ج 2، ص 459).
- 2- سه چیز خورده نمی شود ولی چاق می کند و سه چیز خورده می شود ولی لاغر می کند. امام صادق (علیه السلام): ثَلَاثَةٌ يُسَمَّنُ وَثَلَاثَةٌ يُهَيِّزِلُنَّ... «سه چیز چاق و سه چیز لاغر می کند: آن سه چیز که چاق می کند: مداومت در حمام رفتن و بو کردن عطر خوش و پوشیدن لباس نرم است؛ و آن سه چیزی که لاغر می کند، مداومت در خوردن تخم مرغ و ماهی و شکوفه درخت خرماست» (الخصال، ج 1، ح 194). بیان شیخ صدوق: «منظور از مداومت در حمام رفتن این است که یک روز در میان به حمام برود و چون هر روز حمام رود لاغر می شود» (الخصال، ج 1، ح 194). در برخی از نسخ به جای «الطلع» «الضَّلَع» به معنای امتلاء و پری معده و نفخ معده آمده است. (روضه الوعظین، ج 2، ص 307؛ مکارم الاخلاق، ص 54). «الضَّلَع: امتلاء البطن شعباً أو ریا حتّى يضلّع أضلاعه». در حدیث دیگر چنین بیان شده است: امام صادق (علیه السلام): ثَلَاثٌ لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَمَّنُ وَثَلَاثٌ يُؤْكَلْنَ وَيَهَيِّزِلُنَّ... «سه چیز چاق کننده است ولی خورده نمی شود و سه چیز خورده می شود ولی لاغر می کند. 1. خرما نارس؛ 2. کنجاله؛ 3. گردو؛ اما چاق کننده: 1. نوره کشیدن (پودر نظافت)؛ 2. عطر زدن؛ 3. لباس کتان پوشیدن» (وسائل الشیعه، ج 24، ص 434). در برخی از نسخه ها برای لاغر کننده ها چنین آمده است «اللَّحْمُ الْيَابِسُ وَالْجُبْنُ وَالطَّلَعُ» (الكافی، ج 12، ص 437). «الكسب: تفاله دانه های روغنی پس از روغن کشی، معادل فارسی کنجاله».

اگر کلام بد و تلخی را شنیدیم، مثل این است که سر غذای ناجور و بدی نشسته ایم، غذاهای شنیداری در درمان بسیار تأثیر گذار است. کلمه «دوستت دارم» حتی اگر دشمن هم به ما بگوید، می تواند ما را فریب دهد. کلمه «از تو نفرت دارم» اگر از پدر یا مادر یا عزیزترین کس هم بشنویم در ما اثر منفی و بدی خواهد داشت. انسان از طریق گوش است که انرژی، نشاط و شادابی می گیرد. کافی است در زندگی با افراد مثبت اندیش و کسانی که حرف های خوب و عالی می زنند ارتباط داشته باشید. تا تأثیر شگفت انگیز آن را درک کنید. گاهی با شنیدن جمله ای تمامی خستگی شما رفع می گردد و گاهی هم بر عکس با شنیدن جملات زشت و ناپسندی حالت کسلی و بی انگیز بودن به شما دست می دهد.

همان طور که قبلاً هم بیان شد وضعیت روحی روانی و اعراض نفسانی در کنترل وضعیت گوارش و استفاده بهینه از مواد غذایی نقش بسزایی دارد.

حالات روحی روانی چه مثبت و چه منفی اثری خیلی سریع ظاهر می کنند و این اثر در کل دستگاه ها و اندام های بدن بارز می شود(1).

جرجانی(2) می گوید: "اعراض نفسانی شادی و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و علم های باریک و هر یک را اندر تن مردم اثری ظاهر است فزون از اثر طعام و شراب و دیگر اسباب بدن زودی اثر نکند که اعراض نفسانی کند. نبینی که اثر سخنی و یا چیزی خوش و یا ناخوش که مردم بشنوند یا اندیشه که بر خاطر او بگذرد چگونه زود بی هیچ مهلت بر رنگ روی او پدید آید و حرکت و آواز مردم اندر حال بگردد"(3)

ص: 26

---

1- . پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 80.

2- حکیم اسماعیل جرجانی.

3- الاغراض الطبیة و المباحث العالیة.

از بهترین رنگ ها می توان به آبی و سبز اشاره کرد. توصیه شده که زیاد به آسمان، دریا، آبشار، گیاه، آب جاری نگاه کنید؛ چراکه از طریق چشم غذای روح را می گیرید؛ و به آن طریق می توان کسب آرامش و سکون کرد. همان طور اگر به صحنه گناه و ناپسندی نگاه کنیم تأثیر منفی و احساس افسردگی و اضطراب در انسان ایجاد می کند.

امام کاظم (علیه السلام) می فرمایند: «سه چیز دیده را روشنی بخشد: به سبزه نگریستن؛ به آب روان نگریستن، به رخسار زیبا نگریستن».<sup>(1)</sup>

### دیدگاه طب سنتی ایرانی:

رنگ ها نیز مزاج دارند و بر شرایط مزاجی افراد تأثیر می گذارند برای مثال فردی که بی قراری و اضطراب و پرخاشگری دارد بهتر است بیشتر از رنگ های ملایم مثل آبی و سبز کم رنگ و بنفش ملایم و صورتی کم رنگ استفاده کند.

ص: 27

---

1- «ثَلَاثَةٌ يَجْلِبْنَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِي وَالنَّظْرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ». الخصال، ج 1، ص 142، ح 276.

افرادی که احساس کسالت و افسردگی دارند بهتر است از رنگ های پر انرژی مثل زرد براق و نارنجی و قرمز طلایی استفاده کنند(1).

## غذای پنداری

اگر بخواهیم رفتار را اصلاح کنیم باید گفتار را اصلاح کنیم و اگر بخواهیم گفتار را اصلاح کنیم باید پندار (فکر) را اصلاح کرد. با فکر های نیک و خیر می توان سم ها را از بدن دفع کرد و بر عکس با فکرهای شر و ناپسند بیماری های روحی و جسمی را به خود جذب می کنیم. کسانی که به اطراف و اطرافیان خود دیدگاه خوب مثبتی دارند از آرامش و آسایش خوبی برخوردار هستند؛ اما کسانی که دائم به دیگران سوء ظن دارند و یا بد بین هستند، بیش تر از همه خود را عذاب می دهند و به افزایش بیماری روحی و جسمی خود می افزایند.

موارد دیگر مانند غذای جذبی: غذایی که از طریق لمس بدن به انسان وارد می شود. دست دادن، لمس کردن، نگاه کردن و... از این موارد هستند؛ که این نوع غذا در ایجاد محبت، محکم کردن پایه های محبت و نیز از بین

ص: 28

---

1- . پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 90.

رفتن کینه و دشمنی تأثیر شگفت آوری دارد. غذای بویای: که از طریق شامه به انسان وارد می شود. همانند عطر و بوهای خوش و نامطبوع. (1)

### معنای پرهیز

امام کاظم (علیه السلام): «پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی و ابگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری». (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «الْمَعِدَةُ تَبْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحِمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛

معدده، خانه همه دردها و پرهیز، ریشه همه درمان هاست». (3)

### گرسنگی

امام علی (علیه السلام): لَا يَجْتَمِعُ الْجُوعُ وَالْمَرَضُ؛ گرسنگی و بیماری، با هم گرد نمی آیند». (4)

ص: 29

- 
- 1- . مزاج شناسی، ص 54. با اندکی تصرف.
  - 2- . «لَيْسَ الْحِمِيَّةُ أَنْ تَدَعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا تَأْكُلُهُ وَلَكِنَّ الْحِمِيَّةَ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَتُخَفِّفَ». الكافي، ج 8، ص 291.
  - 3- . بحار الانوار، ج 59، ص 290.
  - 4- . تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 7409.

امام هادی (علیه السلام): «شب زنده داری، خواب را شیرین تر می کند و گرسنگی، غذا را خوش مزگی می افزاید».(1)

## فواید گرسنگی

1. صفای قلب، درخشش طبع و تیزبینی؛ زیرا سیری حماقت و گودنی به بار می آورد و قلب را کور و بخارات را در مغز زیاد می کند و حالی شبیه مستی به بار می آورد؛
2. رقت و صفای قلب که انسان را برای درک لذت مناجات آماده می سازد و سبب تأثیر یاد خدا می شود؛
3. انکسار و تواضع و زوال، حالت گردن کشی و شادامانی که ابتدای طیغان و غفلت از یاد خداست؛
4. درهم شکستن میل به گناه و تسلط بر نفس اماره؛ زیرا منشأ همه گناهان شهوات و قوای انسانی است و ماده قوا و شهوات خوردنی ها و نوشیدنی هاست؛
5. سلامتی بدن و دفع بیماری ها؛

ص: 30

---

1- «... وَالْجُوعُ يَزِيدُ فِي طَيِّبِ الطَّعَامِ». نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ص 141.

6. سبک شدن بار هزینة زندگی؛ (1)

7. شهوت معصیت را کم می کند و خواب را که باعث تضییع روزگار و عمر و موجب «کلال» (2) طبع و فوات نماز شب است را کم می کند. (3)

## پرخوری

امام علی (علیه السلام): «اعتیاد به سیری، انواع دردها را به همراه می آورد». (4)

امام علی (علیه السلام): «لَا تَجْتَمِعُ الصَّحَّةُ وَالنَّهْمُ؛ «تندرستی و پرخوری، با هم گرد نمی آیند». (5)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «دل ها را با فراوانی خوراک و نوشاک نمی رانید؛ زیرا دل به سان کشت، اگر آب زیادی بدان رسانده شود، می میرد». (6)

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «خدا پرخوری را دشمن می دارد و افزودند: آدمیزاد برای ادامه حیات ناچار باید غذا بخورد، پس وقتی غذا می خورید

ص: 31

1- . اخلاق سُبْر، ص 215.

2- . خستگی.

3- . معراج السعادة، ص 309.

4- . «إِدْمَانُ الشَّبَعِ يُورِثُ أَنْوَاعَ الْوَجَعِ». تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 8160.

5- . «إِدْمَانُ الشَّبَعِ يُورِثُ أَنْوَاعَ الْوَجَعِ». تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح 6648.

6- . «... وَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالرِّزْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ». مکارم الاخلاق، ص 150.



یک سوم شکم را برای غذا

و یک سوم را برای نوشیدن

و یک سوم را برای [راحت] نفس کشیدن قرار دهید و به سان خوکان خود را فربه نسازید». (1)

امام صادق (علیه السلام) در سفارش به یکی از یاران خود فرمود: «مبادا چیزی را بخوری که به آن اشتها نداری؛ چون این امر سبب حماقت و نادانی می شود. همچنین تا گرسنه نشدی چیزی نخور و هنگام خوردن غذا، آن را از حلال ها برگزین». (2)

نقل شده است: حکیمی با عده ای از جوانان که اهل ریاضت نبودند غذا می خورد. او طوری غذا می خورد که جوانی بسیار تعجب کرده و به او گفت: اگر لقمه من از غذا، مثل لقمه تو بود، فکر نمی کنم که زنده بمانم. حکیم گفت: آری پسر، من می خورم برای اینکه زنده بمانم، اما تو می خواهی زنده بمانی برای اینکه بخوری. (3)

ص: 32

---

1- «... فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ...». الكافي، ج 6، ص 270.

2- «فَيَأْكَلْ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يورثُ الحِمَاقَةَ وَالبَلَةَ...». مشكاة الانوار، ص 327. (حدیث عنوان بصری)

3- به نقل از اطعمه و اشربه، ص 215.

سعدی می گوید:

سخن آنگه کُند حکیم آغاز\*\* یا سرانگشت سوی لقمه دراز

که ز ناگفتنش خلل زاید\*\* یا ز نا خوردنش به جان آید

لاجرم حکمتش بود گفتار\*\* خوردنش تندرستی آرد بار(1)

درجایی دیگر چنین حکایت می کند:

درویشی را شنیدم که به غاری در نشسته بود و در به روی از جهانیان بسته و ملوک و اغنیا را در چشم همت او شوکت و هیبت نماند.

هر که بر خود در سؤال گشاد\*\*\* تا بمیرد نیازمند بود

آز بگذار و پادشاهی کن\*\*\* گردن بی طمع بلند بود

یکی از ملوک آن طرف اشارت کرد که توقع به کرم اخلاق مردان چنین است که به نمک با ما موافقت کنند. شیخ رضا داد، به حکم آن که اجابت دعوت سنت است. دیگر روز ملک به عذر قدمش رفت. عابد از جای برجست و در کنارش گرفت و تلافی کرد و ثنا گفت. چو غایب شد، یکی از اصحاب پرسید شیخ را که چندین ملاطفت امروز با پادشه که تو کردی خلاف عادت بود و دیگر ندیدیم، گفت نشنیده ای که گفته اند:

ص: 33

---

1- . سعدی، گلستان، باب سوم، قناعت.

هر که را بر سماط (1) بنشستی \*\*\* واجب آمد به خدمتش برخاست

گوش تواند که همه عمر وی \*\*\* نشنود آواز دف و چنگ و نی

دیده شکبید ز تماشای باغ \*\*\* بی گل و نسرين به سر آرد دماغ

ور نبود بالش آکنده پر \*\*\* خواب توان کرد خَرَف (2) زیر سر

ور نبود دلبر همخوابه پیش \*\*\* دست توان کرد در آغوش خویش

وین شکم بی هنر پیچ پیچ \*\*\* صبر ندارد که بسازد به هیچ (3)

### دیدگاه طب سنتی ایرانی:

صاحب کتاب "فی المعده و امراضها و مداواتها" (قرن سوم هجری) گوید: شایسته است برای کسی که می خواهد سلامتی معده حفظ شود که تا وقتی بیماری ایجاد نشده غذا را مثل دارو در نظر بگیرد همان طور که دارو را به میزان زیاد و جهت لذت نمی خوریم و جهت منافع دارو از آن

ص: 34

1- . سفره.

2- . سفال.

3- . سعدی، گلستان، باب سوم، قناعت.

استفاده می کنیم از غذا هم جهت لذت استفاده نکنیم و زیاد نخوریم و از آن صرفاً جهت منفعت آن به میزان کافی سود ببریم(1).

در طب سنتی ایرانی هم پرخوری و بیش از حد نیاز خوردن نهی شده و هم گرسنگی طولانی مدت. شعار طب سنتی ایرانی همیشه مصرف به حد اعتدال است.

در توصیه های طب سنتی تأکید شده که حتی در هنگام گرسنگی فرد آن قدر نخورد که کامل اشتهايش برطرف شود بلکه کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بکشد چون در هنگام پروسه هضم بین مواد غذایی تخلخل ایجاد می شود به دنبال این تخلخل فرد کاملاً احساس سیری خواهد کرد(2).

اگر فردی به اندازه ای که اشتها داشته باشد بخورد و معده را کامل پر کند سبب می شود به دنبال شروع پروسه هضم و ایجاد تخلخل دچار برگشت محتویات معده به سمت بالا یا به اصطلاح ریفلاکس شود.

علائم زیاده روی در خوردن شامل:

• درد شکم

• تهوع

ص: 35

---

1- . کتاب فی المعده و الامراض و المداواتها، قیروانی.

2- . مفرح القلوب، ج 3 ص 740.

▪ دفع مواد هضم نشده

▪ احساس سنگینی زیاد بعد غذا

▪ آروغ زیاد و بدبو.

باید دقت شود اگر فرد حجم زیادی از غذا خورد و در صورتی که مدت زیادی نگذشته است باید سعی کند این محتویات زیاد را به صورت قی خارج کند و در غیر این صورت باید حداقل یک تا دو وعده غذایی از مصرف غذا پرهیز کند(1) و از طرفی کم خوردن مواد غذایی نیز از طرفی سبب ضعف و لاغری و کاهش قوت بدن می شود.

### وعده های غذایی

شخصی به امام صادق (علیه السلام) از زیاد مبتلا شدن به بیماری ها و دردها و مشکل معده (عدم قدرت هضم غذا) شکایت کرد، امام (علیه السلام) فرمود صبحانه و شام بخور و میان این دو، چیزی نخور زیرا در خوردن بین صبحانه و شام، فساد بدن است آیا نشنیده ای که خداوند می فرماید «لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا(2)؛ و هر صبح و شام، روزی آنان در بهشت مقرر است». (3).

ص: 36

---

1- . پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 32.

2- . مریم/62.

3- . «...فَقَالَ لِي تَعَدَّ وَ تَعَشَّ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئًا فَإِنَّ فِيهِ فُسَادَ الْبَدَنِ...». کافی، ج 6، ص 288.

روش های دیگری در روایات برای غذا خوردن مانند یک روز دو وعده و روز بعد یک وعده یا روزی یک وعده، وجود دارد؛ و زمان دو وعده نیز باید در دو طرف روز باشد. (1)

## دیدگاه طب سنتی ایرانی

بهترین زمان غذا خوردن 1 تا 2 ساعت قبل از ظهر و 1 ساعت قبل از غروب خورشید است تا بین غذا و خواب فاصله بیفتد. غذا باید در معتدل ترین زمان خورده شود در فصول گرم سال توصیه می شود عمده غذا در صبح و در فصول سرد سال ظهر خورده شود.

در بعضی از کتب طب سنتی توصیه شده است برنامه غذایی در دو روز، سه وعده غذایی باشد، روز اول صبح و شب و روز دوم فقط ظهر غذا خورده شود. در یک سری از منابع هم حذف نهار توصیه شده ولی مطلبی که خیلی اهمیت دارد این است که این توصیه به صورت عام برای همه پیشنهاد نمی شود مثلاً در افرادی که ضعف بدنی در حالت عادی یا در معاینه دارند رعایت دستورات حذف غذا سبب ایجاد مشکلاتی خواهد شد، باید توجه داشت کودکان و نوجوانان با هضم قوی، جهت حفظ صحت و رشد نیاز به

ص: 37

وعده های غذایی بیشتری دارند(1) در دوره بارداری نیز میزان غذا باید متوسط باشد و مادر باردار باید غذای خود را در حجم کمتر در چند وعده مصرف کند(2).

در طب سنتی ایرانی توصیه شده در یک وعده غذایی نباید غذاهای متفاوت خورده شود و بهتر است تا حد امکان سفره ها را ساده و غیر رنگین کنیم از طرف دیگر در طب سنتی مصرف غذاهای تکراری در وعده های مختلف نهی شده است و توصیه شده غذاهای مختلف در وعده های متفاوت خورده شود(3).

خوردن غذاها با مصلحات از توصیه های طب سنتی ایرانی است، مصلح در واقع موادی است که سبب برطرف شدن ضرر یک ماده غذایی می شود در واقع مصلح یعنی اصلاح کننده.

ادویه ها دسته بزرگی از مصلحات هستند که علاوه بر خوشمزه کردن غذاها نقش اصلاح کننده نیز دارند.

ص: 38

- 
- 1- . مقاله «زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی»، مجله طب و تزکیه.
  - 2- . مقاله "مروری بر توصیه های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی"، مجله طب سنتی اسلام و ایران.
  - 3- . پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 30-37.

مصلحات هنگام پخت غذا یا هنگام خوردن غذاها و یا بعد از غذا استفاده می گردند(1).

بهتر است غذای تابستان سرد بالفعل { از نظر دمایی سرد باشد نه مزاجی } و غذای زمستان گرم بالفعل باشد.

افراط در مصرف یک نوع خاص از غذا نیز در طب سنتی ایرانی نهی شده است، برای مثال مصرف ترشیجات زیاد سبب ضعف و لاغری می شود و برای اعصاب و بیماری های عصبی مضر است، مصرف مداوم غذاهای بی مزه سبب کاهش اشتها و دل زدگی می گردد، اگر غذاهای شیرین و چرب زیاد استفاده شود اشتها را از بین می برد، مصرف زیاد شوری ها بدن را لاغر کرده و برای چشم مضر است(2).

خوردن بعض مواد غذایی همراه هم نیز مضر است و در طب سنتی ایرانی نهی شده است، خوردن ماست و گوشت باهم سبب تولید مواد هضم نشده در بدن می شود و به مفاصل آسیب می رساند، خوردن ماهی تازه هم زمان با مرغ، خوردن سرکه و برنج در کنار هم، خوردن انگور بعد کله پاچه و ... نیز در طب سنتی ایرانی نهی شده است.

ص: 39

---

1- پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 27-37.

2- مروری بر کلیات طب سنتی ایرانی، ص 135.



اگر هر کس مواد غذایی متناسب با مزاجش را در طی روز استفاده کند، هدف غایی طب سنتی که پیشگیری است به نتیجه خواهد رسید و فرد کمتر دچار انواع بیماری ها می شود.

## غذای دور همی

دور هم جمع شدن افراد موجب برکت و فزونی نعمت هاست. یکی از بهترین سنت ها جمع شدن همه افراد خانواده در وقت غذا بر سر سفره است.

مردی خدمت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) رسید و گفت: ما هر چه غذا می خوریم، سیر نمی شویم. علت چیست؟ حضرت فرمود: «شاید شما جدا جدا و تک تک غذا می خورید. پس هنگام غذا گرد هم آیید و سر غذا، نام خدا را یاد کنید تا به شما برکت داده شود».(1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «بدترین مردان شما کسانی اند که تنها غذا می خورند».(2) و نیز می فرمایند: «محبوب ترین غذا نزد خدا آن است که

ص: 40

---

1- «... طَعَامِكُمْ فَاجْتَمِعُوا عَلَيْهِ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارَكُ لَكُمْ فِيهِ». مکارم الاخلاق، ص 149.

2- . أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشِرَارِ رِجَالِكُمْ... الكافي، ج 2، ص 292.

دست ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است»<sup>(1)</sup> راوی گوید: هرگاه امام رضا (علیه السلام) سفره اش را می گستراند بردگان و غلامانش و حتی دربانان و تیمارگران حیوانات را نیز کنار سفره با خود می نشاند»<sup>(2)</sup>.

در سنت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که آن حضرت تا آنجا که امکان داشت به تنهایی غذا نمی خورد»<sup>(3)</sup>.

البته در غذای دورهمی باید دقت کرد که با چه کسی یا کسانی غذا می خوریم. در این باره از امام سجاد (علیه السلام) چنین نقل شده است:

«به امام سجاد (علیه السلام) گفتند: تو از مردم نسبت به مادرت فرمانبردارتری [نیکوکارتری] ولی ما ندیدیم که با وی غذا بخوری. فرمود: می ترسم دستم به لقمه ای برود که چشم مادر به آن بوده و عاق او شوم»<sup>(4)</sup>.

ص: 41

---

1- «أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي» . بحار الانوار، ج 59، ص 290. «كُلُّوا جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا فَإِنَّ الْبَرَكَهَ فِي الْجَمَاعَةِ». بحار الانوار، ج 59، ص 291.

2- «... أَجْلَسَ مَعَهُ عَلَى مَائِدَتِهِ مَمَالِيكُهُ وَمَوَالِيَهُ حَتَّى الْبَوَابِ السَّائِسِ». عيون الاخبار الرضا (علیه السلام)، ج 2، ص 184.

3- «كَانَ لَا يَأْكُلُ وَحْدَهُ مَا يُمَكِّنُهُ». مكارم الاخلاق، ص 31.

4- «... قَالَ أَخَافُ أَنْ تَسْبِقَ يَدِي إِلَى مَا سَبَقَتْ عَيْنُهَا إِلَيْهِ فَأَكُونَ قَدْ عَقَقْتُهَا». مكارم الاخلاق، ص 221.

## شستن دست پیش و پس از غذا

به سفارش رسول خدا (صلی الله علیه و آله)، شستن دست ها قبل و بعد از غذا فقر و غم و اندوه را از انسان دور می کند و مایه سلامتی چشم می گردد.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «الْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ (1) وَيُصِحُّ الْبَصَرَ؛

شستن [دست ها] پیش از غذا، فقر را دور می کند و شستن [دست ها] پس از غذا، اندوه را می راند و چشم را سلامت می دهد». (2)

واژه «وضو» به معنی تمیزی و پاکی است؛ و در این اینجا کنایه از شستن دست هاست.

نیز به فرمایش امام صادق (علیه السلام) این امر باعث دوری فقر و عمر طولانی می شود.

امام صادق (علیه السلام): «دست هایتان را پیش از غذا و پس از غذا بشوید؛ چرا که فقر را می برد و بر عمر می افزاید». (3)

ص: 42

---

1- . در برخی نسخ «الَلَمَم» به معنای «نوعی دیوانگی» است. . بحار الانوار، ج 63، ص 363؛ الدعوات، ص 145.

2- . بحار الانوار، ج 63، ص 363.

3- . «اغسلوا أيديكم قبل الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَيَزِيدُ فِي الْعُمْرِ». المحاسن، ج 2، ص 425.

شخصی می گوید: «حضرت رضا (علیه السلام) را می دیدم که چون قبل از غذا دست می شست با حوله خشک نمی کرد و پس از غذا با حوله خشک می نمود».(1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «چون دست هایت را بعد از غذا می شویی، دست هایت را به صورت و چشمانت بکش، قبل از آنکه با دستمال خشک کنی و بگو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمَحَبَّةَ وَالزَّيْنَةَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَقْتِ وَالْبُغْضَةِ؛ خدایا به درستی که از تو می خواهم محبت و زیبایی را و به تو پناه می برم از نفرت و کینه ها».(2)

### نشستن سر سفره

شخصی از امام صادق (علیه السلام) پرسید: «آیا رسول خدا (صلی الله علیه و آله) غذا را می خورد در حالی که تکیه به دست راست یا چپ داده بود؟» حضرت (علیه السلام) فرمود: «رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در حالی که تکیه به چپ یا راست داده باشد غذا نمی خورد؛

ص: 43

- 
- 1- «رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ (علیه السلام) إِذَا تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ لَمْ يَمَسَّ الْمِنْدِيلَ وَإِذَا تَوَضَّأَ بَعْدَ الطَّعَامِ مَسَّ الْمِنْدِيلَ». الكافي، ج 6، ص 291.
  - 2- رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «إِذَا غَسَّ لَتَ يَدَكَ بَعْدَ الطَّعَامِ فَاْمَسَحَ وَجْهَكَ وَعَيْنَيْكَ قَبْلَ أَنْ تَمْسَحَ بِالْمِنْدِيلِ وَتَقُولَ...» (وسائل الشیعه، ج 24، ص 346).

بلکه چون بندگان می نشست». آن شخص گفت: «برای چه؟» حضرت فرمود: «به خاطر تواضع به خدا».(1)

امام صادق (علیه السلام): می فرمایند: «رسول خدا (صلی الله علیه و آله) به حالت تکیه غذا نخورد از زمان بعثت تا زمان وفاتش به خاطر تواضع خدا».(2)

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: إِذَا أَكَلْتَ فَأَعْتَمِدْ عَلَى يَسَارِكَ؛ «چون غذا می خوری بر دست چپ خود اعتماد کن».(3)

امام حسن مجتبی (علیه السلام) در نحوه نشستن می فرمایند: ...فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيُسْرَى؛ «از آداب سفره بر پای چپ نشستن است».(4)

## در آوردن کفشی ها

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «اخْلَعُوا نِعَالَكُمْ عِنْدَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ سُنَّةٌ جَمِيلَةٌ وَأَزْوَحٌ لِلْقَدَمَيْنِ؛

ص: 44

- 
- 1- . «... مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَأْكُلُ مُتَّكِئًا عَلَى يَمِينِهِ وَلَا عَلَى يَسَارِهِ وَلَكِنْ كَانَ يَجْلِسُ جِلْسَةَ الْعَبْدِ...». الكافي، ج 6، ص 272.
  - 2- . «مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) مُتَّكِئًا مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ قَبَضَهُ تَوَاضَعًا لَللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ». وسائل الشيعه، ج 12، ص 143. علامه مجلسی در توضیح روایات «تکیه دادن در حال غذا» بیش از 14 تفسیر را بیان می کنند (بحار الانوار، ج 63، ص 390، باب منع الاكل باليسار و متكئا).
  - 3- . المحاسن، ج 2، ص 441.
  - 4- . کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 359.

هنگام غذا خوردن، کفش های خود را در آورید؛ چرا که این کار سنت خوبی است و پاها را راحتی می بخشد».(1)

## هم سفره شدن با خدمت کاران

«مردی از اهل بلخ گوید: با امام رضا (علیه السلام) در سفر به خراسان روزی ما را بر سر سفره خواند. پس بر آن سفره نوکران سیاه و غیر آنها را جمع کرد. گفتم: ای کاش برای آنها سفره جدا می انداختی. فرمود: ساکت باش، به درستی که خدای تبارک و تعالی واحد است و مادرمان یکی است و پدرمان یکی و جزایمان به اعمالمان است».(2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «غذا خوردن با خادم از فروتنی است».(3)

ص: 45

---

1- . المحاسن، ج 1، ص 449.

2- . «... فَقَالَ مَهْ إِنَّ الرَّبَّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَاحِدٌ وَالْأُمَّ وَاحِدَةٌ وَالْأَبَّ وَاحِدٌ وَالْجَزَاءُ بِالْأَعْمَالِ». الكافي، ج 8، ص 230.

3- . «الأكل مع الخادم من التواضع». نهج الفصاحه، ح 1061.

## عیب نگرفتن از غذا

از سنت های رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که حضرت: «هیچ گاه از غذا عیب و ایراد نگرفت، اگر اشتها داشت می خورد و اگر نداشت نمی خورد».(1)

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «كُفِّرَ بِالنَّعَمِ أَنْ يَقُولَ الرَّجُلُ أَكَلْتُ طَعَامَ كَذَا وَكَذَا فَضَرَّنِي؛

نعمت خدا را کفران کرده اگر مردی بگوید: فلان غذا را خوردم و فلان غذا به من ضرر زد».(2)

## خوردن غذا به هنگام گرسنگی

امام علی (علیه السلام): مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَتَنْقَى الْمَعِدَةُ؛

هر کس که می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین] پاک شده باشد».(3)

امیر مؤمنان (علیه السلام) به امام حسن مجتبی (علیه السلام) می فرماید: «می خواهی چهار

ص: 46

---

1- «ما عَابَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) طَعَاماً قَطُّ، إِنْ أَشْتَاهَا أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهَ». سُنَنِ النَّبِيِّ، ص 244، ح 507.

2- وسائل الشیعه، ج 24، ص 433.

3- بحار الانوار، ج 63، ص 410.

خصلت به تو بیاموزم تا از [زحمت] درمان بی نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره منشین، مگر آن گاه که گرسنه ای و از کنار سفره بر نخیز، مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه اینها را رعایت کردی از درمان بی نیاز می شوی». (1)

زمانی که در شرف خوردن چیزی هستید، از خودتان پرسید: «آیا واقعا گرسنه ام؟ آیا لازم است بخورم؟ خوردن این خوراکی برای من سودی و نفعی دارد یا ندارد؟» (2) آیا میل خوردن دارم یا فقط هوس خوردن دارم؟ پیش از اینکه پاسخ دهید چند لحظه صبر و حوصله کنید و به ندای درونی خود گوش دهید.

سعدی شیرازی گوید: «حکیمان دیر به دیر خورند و عابدان نیم سیر و زاهدان سد رمق و جوانان تا طبق بگیرند و پیران تا عرق کنند. امام قلندران چندان که در معده جای نفس نماند و بر سفره روزی کس». (3)

ص: 47

- 
- 1- «... قَالَا لَا تَجْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تُقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَجُودَ الْمَصْنُوعِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ [عن الطيب]». الخصال، ج 1، ص 229.
  - 2- آگاهانه خوردن، ص 130.
  - 3- گلستان، باب 8، بخش 47.



غذا باید در زمان اشتهای واقعی خورده شود زمانی که سنگینی غذای قبلی از بین رفته باشد. توصیه می شود وقتی اشتهای واقعی اتفاق افتاد فوراً غذا خورده شود(1):

اشتهای واقعی یا صادق دارای علایمی است: 1-سبک شدن شکم از زیر سینه تا ناف 2- نبض ضعیف. 3-تیزی حواس خصوصاً شنوایی و بینایی. 4- کاهش حرکات بدن. 5-عدم تمایل به خواب. 6-کاهش آب دهان. 7-خروج فضولات غذای قبلی. 8-طعم غذای قبلی در آروغ نباشد. 9-عدم عطش.(2)

بلخی در کتب مصالح الابدان و الانفس اشتهای کاذب را این گونه تعریف کرده است که اشتهای کاذب خوردن بر اساس عادت است نه حاجت و نیاز بدن(3).

غذا خوردن در حالت سیری و یا پاسخ دادن به اشتهای کاذب سبب تداخل غذای خورده شده با غذای باقیمانده در معده می شود و در هضم صحیح، اختلال ایجاد می شود(4).

ص: 48

---

1- شش رساله کهن پزشکی، بیگ باباپور.

2- مقاله "مروری بر توصیه های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی"، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

3- مصالح الابدان و الانفس، بلخی.

4- تغذیه در طب سنتی ایرانی و اسلامی، کردافشاری.

از سوی دیگر در زمان گرسنگی واقعی نباید خوردن غذا را به تأخیر انداخت؛ زیرا این کار موجب ریخته شدن صفرا و مواد نامناسب به معده می گردد و زیان آور است. (1)

## نام خدا در آغاز طعام

امام صادق (علیه السلام) : می فرماید: «امیر مؤمنان (علیه السلام) فرمود: برای کسی که بر غذای خود نام خدا ببرد، ضمانت می کنم که از آن غذا، به هیچ درد ورنجی گرفتار نمی شود. ابن گواء - که این را شنید - پرسید: ای امیر مؤمنان! من دیروز غذایی خوردم و نام خدا را نیز به هنگام خوردن آن بردم؛ اما آن مرا آزار داد! فرمود: ای نادان! شاید که چند گونه غذا خورده ای و بر برخی گونه ها نام خدا برده و بر برخی دیگر نام خدا نبرده ای». (2)

برادر امام باقر (علیه السلام) خدمت آن حضرت رسید و برای عمرو بن عبید، واصل و بشیر رحال اجازه ملاقات خواست. امام اجازه داد و آنان وارد شدند. آن سه نفر از نظر اعتقادی، مخالف امام بودند. وقتی نشستند، حضرت فرمود:

ص: 49

---

1- . مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 134. اگر به عللی تأخیری در غذا خوردن پیش آمد، بهتر است پنج مثقال یا قدری آب لیمو و یا انار ترش میل کند، سپس غذا خورد. (همان).

2- . «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (عَلِيهِ السَّلَامُ) ضَمِنْتُ لِمَنْ يُسَمِّي عَلِيَّ طَعَامِهِ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ مِنْهُ... أَكَلْتُ أَلْوَانًا فَسَمَّيْتُ عَلِيَّ بَعْضِهَا وَلَمْ تُسَمِّ عَلِيَّ بَعْضٍ يَا لُكْعُ». الكافي، ج 6، ص 295.

«هیچ چیز نیست مگر آنکه قاعده و قانون معینی دارد». پس از اندکی، سفره آوردند و پهن کردند. سه مهمان به هم گفتند: «به خدا قسم، ما بر او مسلط شدیم. با این حرفش، اکنون می توانیم به او اعتراض کنیم».

پس، از امام پرسیدند: «ای ابوجعفر! آیا این سفره نیز جزو همان هایی است که قاعده و قانون دارند؟» امام فرمود: «آری». آنها گفتند: «قاعده و قانونش چیست؟» امام فرمود: «اینکه هرگاه پهن می شود، "بسم الله" بگویند و هرگاه آن را بر می دارند، "الحمد لله" بگویند».<sup>(1)</sup>

امام صادق (علیه السلام): «هنگامی که چند غذای مختلف در سفره بود برای هر کدام "بسم الله" بگو. گفتیم: اگر فراموشم شد؟ فرمود بگو: "بِسْمِ اللَّهِ عَلَىٰ أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ"».<sup>(2)</sup>

ذکری که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) برای غذایی مسومی که برای آن حضرت آورده بودند، خواندند: بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي، بِسْمِ اللَّهِ الْكَافِي، بِسْمِ اللَّهِ الْمُعَافِي، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَلَا دَاءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛ «به نام خدای شفا بخش، به نام خدای کفایت کننده، به نام خدای

ص: 50

---

1- . بحار الانوار، ج 66، ص 370.

2- . «إِذَا اخْتَلَفَتِ الْأَيُّهُ فَسَمِّ عِنْدَ كُلِّ إِنَاءٍ قُلْتُ فَإِنْ نَسِيتُ قَالَ تَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ عَلَىٰ أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ». مكارم الاخلاق، ص 147.

عافیت دهنده، به نام خدایی که با یادکردن نامش، هیچ چیز و هیچ مرضی در زمین و آسمان ضرر نمی رساند و اوست شنوا و دانا».(1)

نیکوست هنگام شروع غذا خوردن «بسم الله الرحمن الرحيم» را بلند بگویم تا الگویی زیبا برای فرزندان و نیز یادآور دیگران باشد.

## نمک

امام صادق (علیه السلام): «هر کس آغاز و پایان غذایش با نمک باشد، هفتاد درد از او دفع می شود».(2)

امام کاظم (علیه السلام): «لَا يُخْصِبُ (3) خِوَانٌ لَا مِلْحَ عَلَيْهَا وَأَصْحَ لِلْبَدَنِ أَنْ يُبْدَأَ بِهِ فِي أَوَّلِ الطَّعَامِ؛

سفره ای که در آن نمک نباشد، بی برکت است؛ و آغاز کردن غذا با نمک، برای تندرستی بهتر است».(4)

ص: 51

---

1- «...فَأَتَى رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله) وَعَلِيًّا (عليه السلام) وَصَدَّحِبُهُمَا بِالطَّعَامِ الْمَسْمُومِ...». (تفسیر منسوب به امام حسن عسکری (علیه السلام)، ص 178 - 191؛ بحار الانوار، ج 17، ص 329).

2- «مَنْ افْتَتَحَ طَعَامًا بِالْمِلْحِ وَخَتَمَهُ بِالْمِلْحِ دُفِعَ عَنْهُ سَبْعُونَ دَاءً». المحاسن، ج 2، ص 529.

3- «النماء والبركة» (مجمع البحرين، ماده «خصب»).

4- الكافي، ج 6، ص 326.

مصرف نمک قبل از غذا در بعضی منابع طب سنتی توصیه شده است، طبع نمک گرم و خشک است و اگر در معده های سرد و تر و بلغمی، نمک قبل از غذا خورده شود این معده ها برای هضم، آمادگی بیشتری پیدا می کنند.

و چون اکثر افراد معده های سرد و تر دارند این توصیه به صورت دستور عام درآمده است ولی باید دقت شود کسانی که دارای معده های گرم و خشک هستند بهتر است در مورد مصرف نمک دقت بیشتری داشته باشند.

ایرادی که به این توصیه گرفته می شود این است که افرادی که مستعد فشارخون بالا هستند، با مصرف نمک قبل غذا دچار افزایش فشارخون خواهند شد در جواب به این سؤال باید گفته شود که میزان مصرف توصیه شده خیلی اندک است و این سبب بالا رفتن زیاد فشارخون نمی شود ولی باز اگر احتیاط می کنند این افراد می توانند از مواد دیگر برای گرم شدن معده و بهبود هضم استفاده کنند.

پیشنهاد می شود قبل از غذا و بعد از غذا دو بار انگشت خود را به نمک بزیند و به دندان های خود بکشید. این کار باعث خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان ها و رفع بسیاری از بیماری های معده می شود.<sup>(1)</sup>

## سبزی در سفره

سفره نیز نیاز به زینت و زیبایی دارد. اهل بیت (علیهم السلام)، سبزی را زینت سفره می دانند؛ و از آن بهره می بردند. ناگفته نماند سبزی علاوه بر ویژگی های غذایی و درمانی، (که برای جسم مفید است) روح انسان را آرامش می دهد. رنگ سبز، رنگ نشاط و شادابی است و با عطر و بوی خوشی که سبزی به همراه دارد؛ مایه آرامش و تعادل فرد می گردد.

امام صادق (علیه السلام): لِكُلِّ شَيْءٍ حِلْيَةٌ، وَحِلْيَةُ الْخِوَانِ الْبَقْلُ؛ «هر چیزی را زیوری است و زیوره سفره، سبزی است».<sup>(2)</sup>

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «سفره هایتان را به سبزی آذین و زینت کنید؛ زیرا آن، همراه با گفتن بسم الله، شیطان را می راند».<sup>(3)</sup>

ص: 53

- 
- 1- . تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص 159.
  - 2- . الامالی (طوسی)، ص 304، ح 6066.
  - 3- . «زَيُّنُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبَقْلِ فَإِنَّهَا مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ مَعَ التَّسْمِيَةِ». بحار الانوار، ج 59، ص 300.

در برخی از روایات علت اهمیت سبزی چنین بیان شده: امام صادق: ... لِأَنَّ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ خَضِرَةٌ وَهِيَ تَحِنُّ إِلَى اللَّهِ كَالِهَاتِ؛ «... زیرا دل های مؤمنان، سبز است و به همانند خویش، میل دارد».<sup>(1)</sup>

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

در طب سنتی ایرانی خوردن موادی مثل ماست و دوغ به دلیل مزاج و طبع سردشان همراه غذا نهی شده است. همراهی سالاد کاهو یا سالاد گوجه و خیار یا به اصطلاح سالاد شیرازی همراه وعده های غذایی هم سبب اختلال هضم می گردد.

اگر قرار است انتخابی برای مخلفات سفره داشته باشیم می توان از سبزی خوردن و زیتون خصوصاً به صورت زیتون پرورده نام برد. اکثر سبزی ها مزاج گرم دارند و در واقع به هضم غذا کمک می کنند. سبزی ها

ص: 54

---

1- . الکافی، ج 6، ص 362. بیان علامه مجلسی در ذیل این حدیث «سبز است، یعنی نورانی است به نور سبزی و از همین روی به همانند خویش می گردد؛ یا کنایه از آن است که دل های مؤمنان به حکمت ها و معارف، آباد است و این سرسبزی معنوی را با سبز بودن دل، مناسبتی است که ما به آن ناگاهیم؛ یا آن است که چون دل های مؤمنان به کشتزارهای حکمت، سرسبز است، به آنچه در آن جنبه ای از حُسن و سودمندی وجود دارد، تمایل می یابد و سبزی هم یکی از همین چیزهاست». مرآة العقول، ج 22، ص 204.

دارای فیبر نیز هستند که مانع یبوست می شوند حذف کردن سبزی ها و جایگزین کردن سالادها به جای آن کار صحیحی نیست. (1)

## آغاز با سبک ترین غذا

امام رضا (علیه السلام): «غذای خود را با سبک ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت ها و زمانه ات تغذیه می کند، آغاز کن». (2)

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

غذاهای غلیظ غذاهایی هستند که به راحتی هضم نمی شوند و مواد زایدی که از آن ها تولید می شود به راحتی در کنار هم جمع شده و سبب انسداد در مجاری و عروق می شود پس در اکثر افراد مصرف زیاد آن ممنوع است، افرادی که معده های قوی دارند و یا فعالیت بدنی شدید دارند تا حدودی می توانند از این غذاها استفاده کنند. مثال غذاهای غلیظ، قارچ و گوشت گاو و گوساله و کلم خام و گوشت شتر و شتر مرغ و تخم مرغ آب پز شده و بسیار سفت است.

ص: 55

1- تغذیه، عزیزخانی، ص 13.

2- «إِبْدَأْ فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخْفِّ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي تَعَدَّى بِهَا بَدَنَكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَبِحَسَبِ وَطْنِكَ وَنَشَاطِكَ وَزَمَانِكَ». طب الامام الرضا (عليه السلام)، ص 15.



غذاهای لطیف به راحتی در معده هضم می شوند مثل تخم مرغ عسلی و گوشت بلدرچین و انار و... (1)

با هم خوردن غذاهای با هضم مختلف در طب سنتی ایرانی توصیه نمی شود پس خوردن غذاهای لطیف و غلیظ بهتر است همراه هم نباشد (2).

در زمان گرسنگی طولانی و شدید بهتر است در ابتدا غذاهای لطیف خورده نشود بلکه خوراکی و غذایی مثل برنج خورده شده اما در صورت حس گرسنگی در حد معمول می توان از غذاهای سبک خورده شود (3)

در بعضی کتب طب سنتی توصیه شده که غذا با چیزهای نازک، لطیف و روان شروع شود (سوپ) و سپس قسمت های سخت تر (گوشت و ته دیگ و...) (4)

ص: 56

- 
- 1- . پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 29.
  - 2- . مفرح القلوب، ج 3 ص 742.
  - 3- . پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 36.
  - 4- . تغذیه، عزیز خانی، ص 33.

فخرالدین(1) در کتاب حفظ البدن می نویسد: "باید که در خوردنی ها ترتیب نگاه دارد و آنچه لطیف تر(2) و روان تر بود اول آن خوردند؛ زیرا که اول اگر غلیظ خورد، آن گاه لطیف، آن لطیف زود بگذرد و چون غلیظ ناگواریده باشد، لطیف راه نیابد تا بگذرد، پس هم آنجا فاسد شود.(3)"

در واقع آن غذایی را که رقیق تر و هضمش آسان تر و سریع تر و زودتر دفع می شود، باید قبل از غذاهای دیگر مصرف نمود، مگر به ندرت و آن وقتی است که شخص از خوردن غذا قصد معالجه داشته باشد و نتواند ترتیب غذا را رعایت نماید؛ و هراندازه این دستور را کمتر اجرا کند به همان اندازه موجب اختلال هاضمه شده و هضم غذاهای رقیق به موقع انجام نمی گیرد و بدون هضم کافی از معده خارج می گردد.(4)

از نکاتی که طب سنتی ایرانی تأکید فراوانی دارد پرهیز از مصرف غذاهایی است که فرد به آن ها عادت ندارد(5)

توجه به عادت افراد و قدرت

ص: 57

- 
- 1- . محمد بن عمر فخر رازی (606 ه.ق.).
  - 2- . غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می کند، به سرعت هضم می شود و مورد استفاده اندام قرار می گیرد؛ به عبارت دیگر از این دسته غذاها خون رقیقی تولید می شود که به سهولت جزء بدن می شود (مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 67).
  - 3- . حفظ البدن، ص 150.
  - 4- . منافع الاغذیه و دفع مضارها، ص 166.
  - 5- مقاله "تبیین عوامل اختلال هضم از دیدگاه طب سنتی ایرانی"، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

هاضمه آن‌ها همیشه باید مدنظر باشد؛ ابن سینا در قانون می‌گوید مقدار غذا برحسب عادت و قوت هر فرد است و مقدار غذای مناسب در هر انسان سالم این است که وقتی غذا می‌خورد سنگینی و کشیدگی در پهلوها، نفخ، تهوع، ترش کردن و بی‌خوابی عارض نشود و در آروغ طعم غذا حس نشود(1)

## لقمه کوچک و جویدن کامل

کامل جویدن لقمه، اولین مرحله از یک هضم خوب و سالم است. آمیخته شدن بزاق دهان با غذا در هضم غذا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در بیان آداب غذا خوردن می‌فرماید: «أَمَّا الْأَدَبُ فَتَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ؛

اما آداب آن، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است».(2)

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «کسی که لقمه خود را به خوبی بجود، فرشتگان برای او دعا می‌کنند که روزی او وسیع شود و حسنات او دو برابر شود»(3)

ص: 58

---

1- کتاب "اکسیر اعظم".

2- الخصال، ص 482.

3- «مَنْ لَعَقَ قِصْعَةً صَلَّتْ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ...» (مکارم الاخلاق، ص 146).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «لقمه هایتان را کوچک بگیرید که به هر لقمه ای برکتی است [از جانب خدا]».(1)

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

حکمای طب سنتی توصیه کرده اند که طول مدت غذا خوردن متعادل باشد و غذا نه بسیار سریع و نه بسیار آرام خورده شود. در واقع هضم غذا از دهان و با جویدن شروع می شود خوب جویدن غذا سبب می شود مواد غذایی علاوه بر ریز و خرد شدن با ترشحات غدد بزاقی نیز ترکیب شده و در معده هضم بهتری روی این غذای خرد شده انجام شود خوب جویدن غذا سبب تحریک بیشتر مرکز سیری در هیپوتالاموس و احساس سیری نیز می شود، پس جلوی مصرف بیش از حد غذا و چاقی را نیز می گیرد(2) توصیه می شود هر لقمه غذایی 20 تا 30 بار جویده شود و بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که آن را به طور کامل جویده و با بزاق کافی مخلوط کرده و مایعی نسبتاً رقیق تبدیل کرده باشید و بلع آن آسان باشد.(3)

ص: 59

---

1- «صَعْرُوا رِغَافَكُمْ فَإِنَّ مَعَ كُلِّ رَغِيفٍ بَرَكَهٌ». الکافی، ج 6، ص 303.

2- تغذیه در طب ایرانی و اسلامی و مقاله "زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی"، مجله طب و تزکیه.

3- نسل سالم، ص 237. (با اندکی تصرف).

پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشتید و مشغول جویدن شدید، قاشق را بر زمین بگذارید و به فکر تدارک و آماده سازی لقمه بعدی نباشید. با این کار، بدون عجله در فرو بردن لقمه غذا، آن را کامل می جوید و از غذا خوردن لذت بیشتری خواهید برد.

هنگام غذا خوردن بیشتر از آنکه به سفره و محتویات آن فکر کنید و ذهنتان مشغول به آن گردد، به لقمه ای که در دهان می جوید فکر کنید. در هنگام غذا خوردن آرامش خود را حفظ کنید و از هیجان و جنجال دوری کنید. در هنگامی که عصبانی هستید هرگز دست به غذا نزنید. ابتدا آرامش خود را به دست آورید، (قدم زدن، دوری از محیط پر خاشاگری، با آب سرد حمام کردن یا وضو گرفتن و...) سپس رو به غذا آورید(1).

### **کمتر نگاه کردن به صورت دیگران**

یکی دیگر از آداب این است که در حال غذا خوردن به صورت و دهان فرد مقابل نگاه نکنیم.

ص: 60

---

1- نسل سالم، ص 237.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): ... وَقَلَّ النَّظَرُ فِي وُجُوهِ النَّاسِ؛ «در بیان آداب غذا خوردن... و کمتر نگرستن به چهره مردم».(1)

مردی بر سر سفره شخصی نشسته بود و مشغول غذا خوردن بود، در بین غذا میزبان به غذای مهمان نگاه می کرد. پس گفت: «در لقمه تو مویی است آن را بگیر!» مرد میهمان از جای خود حرکت کرد و دست از غذا خوردن کشید و گفت: «هرگز غذای کسی را نمی خورم که در لقمه میهمانش این قدر نگاه کند تا مویی را ببیند»(2)

## با سه انگشت

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) با سه انگشت ابهام و وسطی و شست غذا میل می کرد و گاه انگشت چهارم را نیز به کمک می گرفت و با دو انگشت غذا نمی خورد و می فرمود: «با دو انگشت خوردن روش شیطان است».(3)

مرحوم فیض کاشانی در ذیل این حدیث می نویسد: «مقصود از خوردن با سه انگشت آن است که همچون جباران کسی با دو انگشت نخورد، غرض آن نیست که با بیش از سه انگشت نمی توان غذا خورد، بلکه اگر به همه

ص: 61

---

1- کتاب من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 359.

2- لطائف الطوائف، ص 139.

3- «كَانَ يَأْكُلُ بِأَصَابِعِهِ الثَّلَاثِ الْإِبْهَامِ...». مکارم الاخلاق، ص 28.

انگشتان غذا بخورند، بهتر و کامل تر خواهد بود؛ زیرا در این صورت احترام غذا بیش تر رعایت شده است؛ بنابراین تعیین سه انگشت حداقل است، یعنی با کمتر از سه انگشت نباید غذا بخورند. (1)

از امیرالمؤمنین (علیه السلام) نقل شده است: **يَأْكُلُ هَرَّتًا وَقَالَ الْهَرْتُ أَنْ يَأْكُلَ بِأَصَابِعِهِ جَمِيعًا**؛

آن حضرت با همه انگشت ها غذا میل می فرمود». (2)

### **پیش از سیری دست از غذا کشیدن**

امام علی (علیه السلام): «در سفارش به کمیل بن زیاد: ای کمیل! مبادا خوارکی معده ات را سنگین کند. در آن، جایی برای آب و جایی برای هوا واگذار و هنگامی که هنوز میل به خوردن داری، از غذا خوردن دست بکش که اگر

ص: 62

---

1- . المحججه البيضاء، ج 3، ص 5.

2- . الكافي، ج 6، ص 297. بیان علامه مجلسی: «ويدل على استحباب الأكل بجميع الأصابع، ويمكن حمل الثلاث أصابع على مراتب الفضل، أو هذا على المطبوعات، وذاك على التمر وأشباهه، وأما الأكل بأقل من ثلاث أصابع، فيكره مطلقاً. قال في الدروس: يستحب الأكل بجميع الأصابع، وروى أن رسول الله - صلى الله عليه وآله -- كان يأكل بثلاث أصابع ويكره الأكل بإصبعين». مرآة العقول، ج 22، ص 113.

چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت؛ چرا که تندرستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است»<sup>(1)</sup>.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) : «كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي وَأُمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي؛ زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست»<sup>(2)</sup>.

امام رضا (علیه السلام) در روایتی به برخی از فوائد آن اشاره کرده اند. ... «درحالی که هنوز مقداری میل داری، از غذا دست بکش؛ چرا که این کار، به خواست خداوند، برای بدن سلامت آورتر، برای عقل ذکاوت بخش تر و برای خود انسان مایه سبکی افزون تر است»<sup>(3)</sup>.

افرادی که در تغذیه و خوراک خود دقت کافی ندارند، عموماً دچار بیماری و کسالت می شوند. بعد از گذشت حدود 20 دقیقه از اولین لقمه غذایی که انسان میل می کند، حرکات دودی معده شروع می شود. به همین دلیل باید مقداری از معده خالی باشد تا این عمل به خوبی انجام شود. هنگام غذا خوردن اگر چند لقمه کمتر میل کنیم، این اجازه را به معده

ص: 63

---

1- «يَا كُمَيْلُ لَا تُوقِرَنَّ مَعِدَتَكَ طَعَاماً وَدَعْ فِيهَا لِلْمَاءِ مَوْضِعاً... فَإِنَّ صِحَّةَ الْجِسْمِ مِنْ قَلَّةِ الطَّعَامِ وَقَلَّةِ الْمَاءِ». تُحَفُّ الْعُقُولُ، ص 172.

2- . بحار الانوار، ج 59، ص 290.

3- «وَأَرْفَعُ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَبِكَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ فَإِنَّهُ أَصْحَحُ لِيَدْنِكَ...». طب الامام الرضا (عليه السلام)، ص 15.



می دهیم تا به راحتی حرکات دودی خود را انجام دهد و غذا به صورت شیره قابل هضم و جذب در آید و به مرور در روده کوچک تخلیه شود و بدین وسیله سلامتی انسان تضمین گردد. (1)

## پرهیز از زیاده روی

امام علی (علیه السلام): «در پاسخ این پرسش که: آیا در قرآن، همه دانش ها به جز دانش طب هست؟ زنها! در قرآن، آیه ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»؛ (2) بخورید و بیاشماید؛ ولی زیاده روی نکنید» (3).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «یکی از انواع زیاده روی، این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری» (4).

حضرت عیسی (علیه السلام) از شهری می گذشت که دید زن و مردی بر سر هم فریاد می کشند. از آنان پرسید: «چرا سر هم فریاد می کشید؟» مرد گفت: «ای پیامبر خدا! این زن همسر من است. او زنی درستکار است و مشکلی

ص: 64

---

1- . خلاصه 15 روز تا سلامتی، ص 119.

2- . اعراف/ 3.

3- . الدعوات، ص 75، ح 174.

4- . «إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ». نهج الفصاحه، ح 918.

ندارد؛ ولی من دوست دارم از او جدا شوم» عیسی (علیه السلام) فرمود: «به هر حال، به من بگو که او چه مشکلی دارد؟» مرد گفت: «با اینکه پیر نیست؛ چهره اش بی طروات است» عیسی (علیه السلام) به زن فرمود: «ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پر طروات شود؟» وی گفت: «آری» عیسی (علیه السلام) فرمود: «وقتی غذا می خوری، از سیر شدن پرهیز؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طروات چهره از میان می رود» زن راهنمایی عیسی (علیه السلام) را به کار بست و بار دیگر چهره اش طروات یافت. (1)

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

باید این را در نظر داشت که هنگامی دست از غذا کشیده شود که هنوز اشتها باقی است (2)

در کتب طب سنتی توصیه شده وقتی هنوز یک سوم از اشتها باقی است دست از غذا خوردن کشیده شود (3)

چون در خلال هضم بین اجزای غذا فاصله می افتد و حجم کلی افزایش پیدا می کند و باید از قبل برای این افزایش حجم جایی در معده باقی باشد. اعظم خان در کتاب

ص: 65

---

1- بحار الانوار، ج 14، ص 320 و ج 66، ص 334.

2- شش رساله کهن پزشکی، بیگ باباپورو مقاله "زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی"، مجله طب و تزکیه.

3- مفرح القلوب، ج 3، ص 740.

اکسیر تأکید می کند که غذا خوردن قبل هضم غذای قبلی مضر است و منجر به هضم ناقص در معده شده و محصول نهایی خوبی که مناسب استفاده بدن باشد تولید نخواهد شد(1)

بقراط می گوید نه گرسنگی خوب است نه پری معده زیاد هر کدام از مقدار طبیعی و عادی بیشتر شود ضرر دارد البته پری شکم ضررش بیشتر است. یکی از مواردی که جالینوس جهت حفظ صحت ذکر می کند جلوگیری از شبع (سیری) است بعضی حکما می گویند هرچقدر غذا کم شود بیماری هم کم می شود(2)

اگر در معده بیشتر از حد تحملش غذا ریخته شود دیواره آن نازک می شود و اتساع پیدا کرده و دچار ضعف می شود(3) باید در نظر داشت که استفراغ مکرر از مواردی که برای سلامتی معده باید از ایجاد عمدی آن جلوگیری کرد(4)

ص: 66

- 
- 1- تغذیه در طب ایرانی و اسلامی و مقاله "زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی"، مجله طب و تزکیه و کتاب "اکسیر اعظم".
  - 2- شش رساله کهن پزشکی، بیگ باباپور.
  - 3- . فی المعده و الامراض و المداواتها، قیروانی.
  - 4- . مروری بر کلیات طب سنتی ایرانی و کتاب حفظ الصحه ناصری.

سعی کنید وعده صبحانه را کامل، ناهار سبک و حاضری و شام را کامل اما ابتدای شب میل کنید(1).

## از جلوی خود خوردن

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ مِمَّا يَلِيهِ؛ هرگاه یکی از شما غذا می خورد از آنچه جلوی او است، بخورد». (2).

نیز امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «هر انسانی باید آنچه جلوی او است بخورد و نخورد از چیزی که جلوی دیگران است». (3).

## رد سائل

رد سائل (4)

امام علی (علیه السلام): إِذَا وُضِعَ الطَّعَامُ وَجَاءَ سَائِلٌ فَلَا تَرُدُّهُ؛ «چون خوراک به سفره نهاده شد و سائلی آمد، او را رد نکنید». (5).

ص: 67

- 
- 1- . تغذیه، عزیزخانی، ص 16.
  - 2- . الکافی، ج 6، ص 297.
  - 3- . «يَأْكُلُ كُلُّ إِنْسَانٍ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ مِنْ قُدَامِ الْآخِرِ شَيْئًا». الکافی، ج 6، ص 293. در برخی روایات «یلیه» و در برخی دیگر «بین یدیه» است.
  - 4- . فقیر، نیازمند.
  - 5- . وسائل الشیعه، ج 24، ص 373.

امام صادق (علیه السلام): «چون بنیامین از کنار یعقوب (علیه السلام) رفت، فریاد کشید: خدایا! به من رحم نمی کنی؟ فرزندم را بردی و چشمم را گرفتی؟ خدا تبارک و تعالی به او وحی کرد: اگر من آنها را میرانده باشم، زندشان می کنم تا آنها را به تورسانم ولی یادت می آید آن گوسفندی را که سر بریدی و بریان کردی؟ خوردی و فلان و فلان در همسایه گی تو بودند و روزه داشتند و چیزی از آن به آنها ندادی؟» (1).

## وقت گذاشتن برای غذا

امام صادق (علیه السلام): «نشستن بر سفره را طولانی کنید؛ زیرا این ساعتی است که از عمر شما به حساب نمی آید» (2).

این حدیث کنایه از این است که با صبر و بدون شتاب و عجله غذا را میل کنید. هدف از تغذیه، تنها خوردن غذا و پر کردن شکم نیست. غذا

ص: 68

1- «إِنَّ يَعْقُوبَ (علیه السلام) لَمَّا ذَهَبَ مِنْهُ بَنِيَامِينَ نَادَى يَا رَبِّ ... وَلَكِنْ تَذَكَّرُ الشَّاهِ اللَّيْ ذَبِحَتَهَا وَسَوَيْتَهَا وَأَكَلْتَ وَفُلَانٌ وَفُلَانٌ إِلَى جَانِبِكَ صَائِمٌ لَمْ تَنْلُهُ مِنْهَا شَيْئاً». الكافي، ج 2، ص 667. امام صادق (علیه السلام) در ادامه روایت می فرماید: «حضرت یعقوب (علیه السلام) پس از آن [وحی] همیشه از منزلش در هر چاشتگاه تا سر یک فرسنگی جار میزدند: که هر کس چاشت خواهد به خانه یعقوب آید و در شامگاه هم جار میزدند: که هر کس شام خواهد نزد یعقوب آید» (همان).

2- «أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحَسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ». مكارم الاخلاق، ص 141.

خوردن یک سنت الهی است و باید در مورد آن دقت بسیاری شود؛ زیرا هنگام غذا خوردن و نشستن بر سر سفره، ما در واقع میهمان خداوندیم و از نعمت های بی کران او استفاده می کنیم و خداوند متعال مدت زمانی را که بر سر سفره نشسته ایم، جزء عمر ما محسوب نمی کند. سر پا ایستادن و غذا خوردن جز ناراحتی و بی حوصلگی چیز دیگری عاید انسان نمی کند و او مداوم در رنج و زحمت است. (1)

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

مراحل طبخ غذا باید به آرامی و با تأنی در مدت زمان هر چند طولانی تر پخته شود. در فرهنگ ایرانی «بار گذاشتن غذا» لغتی آشناست که اغلب شب تا صبح یا صبح تا غروب، غذا با یک شعله ملایم در حال طبخ بوده است و همه می دانند چنین غذاهایی که بار گذاشته می شود به مراتب لذیذتر، خوش طعم تر، سالم تر و پرخاصیت تر هستند تا غذاهایی که به سرعت آماده می شوند. (2)

ص: 69

---

1- . خلاصه 15 روز تا سلامتی، ص 114.

2- . تغذیه، عزیزخانی، ص 19.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) هنگام آب نوشیدن در ظرف آب تنفس نمی کرد و هنگام تنفس ظرف را از دهانش دور می کرد». (1)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «النَّفْخُ فِي الطَّعَامِ يَذْهَبُ بِالْبِرْكَه؛ فوت کردن به غذا باعث رفتن برکت می شود». (2)

امام علی (علیه السلام): درباره آنچه پیامبر (صلی الله علیه و آله) نهی فرموده است: «از این نهی کرده که در غذا یا نوشیدنی فوت کنید». (3)

### دیدگاه طب سنتی ایرانی:

حکیم ارزانی در کتاب مفرح القلوب این گونه بیان می کند: "شارب آب را باید به تدریج بنوشد و با یکدم سر نکشد و وقفات در اثنای شرب همی کند و عند وقفه و دم زدن ظرف را کنار کند تا بخار نفس در آن نرسد که ضرر دارد."

ص: 70

---

1- «كَانَ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) لَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ إِذَا شَرِبَ...». مکارم الاخلاق، ص 31.

2- مکارم الاخلاق، ص 146.

3- «نَهَى أَنْ يُنْفَخَ فِي طَعَامٍ أَوْ شَرَابٍ». کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 9، ح 4968.

همان طور که ذکر شده توصیه شده که آب یک دفعه خورده نشود و بین فاصله های نوشیدن لیوان را باید دورنگه داشت تا نفس به آن نرسد (1).

حال این دیدگاه را با عمل اشتباه این روزهای خیلی از افراد مقایسه کنید که قاشق غذایی را که می خواهند وارد دهان کودکان بکنند فوت کرده و نفس (شاید آلوده به بیماری) و بازدم حاوی دی اکسید کربن را چاشنی این غذا می کنند؟

### باقی مانده غذا

امام رضا (علیه السلام) از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: مَا سَقَطَ مِنَ الْمَائِدَةِ مُهُورُ الْحُورِ الْعَيْنِ؛ «آنچه از سفره می ریزد، مهریه حورالعین است». (2)

شخصی می گوید: «نزد حضرت جواد (علیه السلام) غذا می خوردم چون فارغ شدم و سفره را برمی چیدند، پیشخدمت رفت تا آنچه در اطراف سفره است برگیرد، امام فرمود: اگر خوانی (سفره) در صحرا گسترده بود هر چه در سفره باقی مانده بگذار و برای حیوانات صحرائی رها کن اگرچه ران گوسفندی

ص: 71

---

1- مفرح القلوب، ج 3 ص 783.

2- . مفرح القلوب، ج 3 ص 141.



باشد؛ و سفره ای که در خانه گسترده باشد هر چه از آن ریخته برگیر و دانه دانه از زمین برچین» (1).

## سکوت در سفره!

امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: اذْكَرَ اللّٰهُ جَلَّ وَعَزَّ عَلٰى الطَّعَامِ وَلَا تَلْفُظُوا (2) فِيهِ فَاِنَّهُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللّٰهِ وَرِزْقٌ مِنْ رِزْقِهِ يَجِبُ عَلَيْكُمْ شُكْرُهُ وَحَمْدُهُ؛

بر سر غذا بسیار یاد خدا کنید و حرف نزنید که غذا یکی از نعمت ها و روزی های خداست و بر شما شکر و سپاسش لازم است» (3).

ص: 72

- 1- «... فَقَالَ لَهُ مَا كَانَ فِي الصَّحْرَاءِ فَدَعَا وَلَوْ فَيَخَذُ شَاهٍ وَمَا كَانَ فِي الْبَيْتِ فَتَتَّبِعُهُ وَالْقُطْبُ» کتاب من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 356.
- 2- «قيل إنه مضارع محذوف منه إحدى التاءين، والمعنى لا تتكلموا وتصوتوا بغير ذكر الله، فإنه نعمه من نعم الله ومقتضاها الشكر وعدم الغفلة عن ذكر المنعم» (مجمع البحرين، ج 4، ص 291، ماده «لفظ»).
- 3- . تحف العقول، ص 107. در برخی از نسخ واژه های دیگر آمده است که همگی به یک معنا اشاره دارد. «لَا تَطْغَوْا؛ طغیان، سرکشی» (الخصال، ج 2، ص 616، خصال 400 گانه)؛ «لَا تَلْغُطُوا؛ سر و صدای بسیار و نامفهوم» (الكافی، ج 6، ص 269)؛ «اللَّغَطُ: الصوت والجلبه، وأصوات مبهمه لا تفهم» (مجمع البحرين، ماده «لغظ»).

سماعهبن مهران گوید: من با امام صادق (علیه السلام) در یک سفره غذا می خوردیم، امام فرمود: ای سماعه خوردن و شکر نمودن، نه خوردن و خاموش بودن». (1)

از سنت های رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که: «حضرت بین هر لقمه ای، خدا را حمد و ستایش می نمود». (2)

## تعارف به غذا

تعارف در غذا خوردن بیش از سه مرتبه پافشاری و سماجت است. (3)

ص: 73

- 1- «... يَا سَمَاعَةُ أَكَلًا وَحَمْدًا لَا أَكَلًا وَصَمْتًا» (کتاب من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 355). بیان علامه مجلسی «أی تأکل أکلا وتحمد حمدا أو تجمع أکلا وحمدا». بحار الانوار، ج 63، ص 375.
- 2- «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَحْمَدُ اللَّهَ بَيْنَ كُلِّ لُقْمَتَيْنِ» (إقبال الاعمال، ج 1، ص 116). بیان سیدبن طاووس در ذیل این حدیث «أقول أنا: أیها المسلم المصدِّق بالقرآن، الممثل لأمر الله جلَّ جلاله، إیّاک أن تخالف قوله تعالى فی رسوله «فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّبِعُوا التُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ» اسلک سیل هذه الاداب، فإنَّها مطايا وعطايا يفتح لها أنوار سعادة الدنيا ويوم الحساب» (إقبال الاعمال، ج 1، ص 116).
- 3- . المحجبه البيضاء، ج 3، ص 21.

امام باقر (علیه السلام): «هرگاه برادرت به تو گفت: بخور، [حتماً] بخور و او را مجبور نکن که قَسَمَت بدهد؛ چرا که او [با تعارف کردنت به غذا] می خواهد به تو احترام بگذارد».(1)

راوی گوید: «هرگاه رسول خدا (صلی الله علیه و آله) غذا می خورد، به فرد روبه روی خود لقمه تعارف می کرد».(2)

### پرهیز از خوردن با دست چپ

«به نقل از سماعه، در گفت و گو با امام صادق (علیه السلام) از ایشان درباره اینکه کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد، پرسیدم. فرمود: مبدا کسی با دست چپ بخورد، یا بیاشامد و یا با آن چیزی را بردارد».(3)

البته روشن است این روایت برای کسانی است که توانایی خوردن و آشامیدن با دست راست برایشان مقدور است.

ص: 74

- 
- 1- «إِذَا قَالَ لَكَ أَخُوكَ كُلُّ فِكْلٍ وَلَا تُلْجِئْهُ إِلَى أَنْ يُقْسِمَ عَلَيْكَ فَإِنَّهُ إِنَّمَا يُرِيدُ كَرَامَتَكَ». دعائم الاسلام، ج 2، ص 108.
  - 2- «كَانَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) «إِذَا أَكَلَ لَقْمًا مِنْ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَإِذَا شَرِبَ سَقَى مَنْ عَلَى يَمِينِهِ». الكافي، ج 6، ص 299.
  - 3- «... فَقَالَ لَا يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَشْرَبُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ بِهَا شَيْئًا». الكافي، ج 6، ص 272.

در این زمینه امام صادق (علیه السلام) می فرماید: لَا تَأْكُلْ بِالْيُسْرِ وَأَنْتَ تَسْتَطِيعُ؛ «وقتی می توانی با دست راست غذا بخوری، با دست چپ نخور».(1)

از سنت های رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که آن حضرت «در همه امور تَیْمُن را دوست می داشت چه در پوشیدن لباس چه در کفش پوشیدن و چه در شانه کردن مو».(2)

تَیْمُن: با جانب راست شروع کردن است.

## نان در سفره

صاحب کتاب جامع السعادات می نویسد: پس بدان که حکیم علی الاطلاق، در دانه گندم قوه ای آفرید که مانند انسان غذای خود را که آب باشد به خود می کشد. پس نمو (رشد) آن موقوف است بر اینکه در زمینی باشد که در آب باشد؛ و باید زمین سستی باشد که هوا در خلال آن داخل شود. پس اگر تخم آن را در زمین سخت بریزند، سبز نمی شود و چون نمو آن به هوا موقوف بود و هوا به خودی خود به سوی آن حرکت نمی نمود و در آن نفوذ نمی کرد، لهذا باد را آفرید تا هوا را حرکت داده

ص: 75

- 
- 1- . وسائل الشیعه، ج 24، ص 259.
  - 2- . «كَانَ يُحِبُّ التَّيْمُنَ فِي كُلِّ أُمُورِهِ فِي لُبْسِهِ وَتَعَلُّهِ وَتَرْجُلِهِ». مكارم الاخلاق، ص 23. «التَّيْمُنُ: الْإِبْتِدَاءُ فِي الْأَفْعَالِ بِالْيَمَنِ وَالرَّجْلُ الْيَمَنِيُّ وَالْجَانِبُ الْإِيمَنُ». لسان العرب، ج 13، ص 458.

خواهی نخواهی آن را در گیاهان نفوذ دهد؛ و چون محض همین در نمو آن کافی نبود، زیرا سرمای مفرط مانع از نمو کامل آن بود، لهذا بهار و تابستان را خلق کرد تا به حرارت این دو فصل، زرع و ثمر نمو نماید.

پس این چهار سبب است که نمو دانه گندم به آنها محتاج است؛ و چون آب و زمین هر دو به حسب مزاج، سرد بودند و ضروری بود در نمو زراعت از حرارتی، پس خداوند حکیم خورشید را آفرید و آن را با وجود دوری از زمین، سبب حرارت گردانید تا به حرارت آن زراعت به سر حد کمال خود رسند؛ و در ماه خاصیت ترطیب (رطوبت) قرار داد تا به رطوبت آن، میوه ها از سختی و صلابتی که در ابتدا دارند نرم شوند. (1)

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «نان را گرمی بدارید، که خداوند آن را از برکات آسمان نازل فرمود و از برکات زمین خارج کرده است. سوال کردند: گرمی داشتن آن چیست؟ فرمودند: «این است که آن را زیر پا و دور نیندازید و با چاقو قطع نکنند». (2)

ص: 76

---

1- . معراج السعاده، 780، با اندکی تصرف.

2- . «أَكْرِمُوا الْخُبْزَ...». مکارم الاخلاق، ص 154.

در برخی روایات گرامی داشتن نان را چنین بیان فرموده اند: إِذَا وُضِعَ لَا يُنْتَظَرُ بِهِ غَيْرُهُ؛ «هنگامی که نان را بر سر سفره گذاشتند منتظر غذای دیگر نباشید».(1)

امام صادق (علیه السلام): «نان را گرامی دارید که برای به وجود آوردن آن، تمام موجودات زمین و آسمان به کار افتاده اند».(2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در دعایی درباره نان فرمود: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَلَا تَفْرِقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ فَلَوْ لَا الْخُبْزُ مَا صَدَّ مِنَّا وَلَا صَلَّيْنَا وَلَا أَذَيْنَا فَرَائِضَ رَبِّنَا عَزَّ وَجَلَّ؛

خداوندا! در نان برای ما برکت قرار بده و بین ما و آن جدایی ميفکن. اگر برای ما نان نباشد نمی توانیم نماز بخوانیم و روزه بگیریم و فرائض خداوند را انجام دهیم».(3)

ص: 77

---

1- . امام صادق (علیه السلام) «... إِذَا وُضِعَ لَا يُنْتَظَرُ بِهِ غَيْرُهُ». الکافی، ج 6، ص 303.

2- . «أَكْرَمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّهُ عَمِلَ فِيهِ مَا بَيْنَ الْعَرْشِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا». مکارم الاخلاق، ص 154.

3- . الکافی، ج 6، ص 287.

شخصی گوید: «نزد ابی الحسن (علیه السلام) غذا می خوردیم، پس سینی آوردند و زیر آن نان گذاشتند. حضرت فرمود: «نان را گرامی بدارید و این گونه نکنید و به من فرمود به غلام بگو که نان را از زیر سینی در آورد».(1)

رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله) «بپرهیزید از اینکه مانند درندگان نان را بو کنید؛ زیرا نان با برکت است و خدا آن را از آسمان فرستاد و برای [تولیدش] خداوند مزرعه ها رویانیده و با آن شما می توانید نماز بخوانید و روزه بگیرید و حج خانه خدا را به جای آورید».(2) جالب است که در سیره رسول خدا (صلى الله عليه وآله) نقل شده است که ایشان نان بدون سپوس نمی خوردند.

عایشه گوید سوگند به خداوندی که حضرت محمد (صلى الله عليه وآله) را به حق مبعوث فرمود، در منزل رسول خدا (صلى الله عليه وآله) آله الک یافت نمی شد و آن حضرت از آن روز

ص: 78

---

1- . عَنْ الْفَضْلِ بْنِ يُونُسَ قَالَ: «... أَكْرَمُوا الْخُبْزَ أَنْ يَكُونَ تَحْتَهَا وَقَالَ لِي مِرُّ الْغُلَامِ أَنْ يُخْرِجَ الرَّغِيفَ مِنْ تَحْتِ الْقَصِّعَةِ». الكافي، ج 6، ص 304.

2- . «إِيَّاكُمْ أَنْ تَشْمُوا الْخُبْزَ كَمَا تَشْمُو السَّبَاعُ فَإِنَّ الْخُبْزَ مُبَارَكٌ أَرْسَلَ اللَّهُ...». الكافي، ج 6، ص 303.

که به پیامبری برانگیخته شد تا آن گاه که از دار دنیا رحلت فرمود، هرگز نانی که آرد آن الک شده باشد را نخورد».(1)

نیز نقل شده که حضرت «نان سفید سپوس گرفته و الک شده را نمی خورد».(2)

### دیدگاه طب سنتی ایرانی:

در مورد نوع غذای مناسب، جالینوس می گوید: بهترین غذا آن است که میان لطیف و غلیظ باشد، مثل نان گندم پاک و گوشت مرغ و کبک و ماهی؛ و درجایی دیگر می گوید که نان گندم پاک رسیده و گوشت گوسفند جوان به علت اینکه هضم آن ها سریع تر باشد، برای انسان مناسب تر است(3)

بهتر است در مصرف روزانه از انواع نان های سفید پرهیز شود بهترین نان، نان سنگک خوب برشته غیر سوخته است(4)

ص: 79

- 
- 1- «... بِالْحَقِّ مَا كَانَ لَنَا مُنْخَلٌ [1] وَلَا أَكَلَ النَّبِيُّ (صلى الله عليه وآله) خُبْزاً مَنْخُولاً مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ ... مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله) و آله) رَغِيْفًا مُحَوَّرًا حَتَّى لَقِيَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ» (مجموعه ورام (تنبيه الخواطر و نزهه النواظر)، ج 1، ص 47) (مُحَوَّرًا: آرد سفید).
  - 2- «مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله) ... مِنْ خُبْزٍ مُرْفَقٍ...». مكارم الاخلاق، ص 149.
  - 3- شش رساله كهن پزشکی، بیگ باباپور
  - 4- پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص 37.



نان از مواردی است که برای سلامتی نیاز است ولی امروزه متأسفانه با روش های بد طبخ می شود در بین انواع نان گفته می شود نان گرم، گرم کننده بدن است و رطوبت های بد معده را خشک می کند و جویدن آن کندی دندان را برطرف می کند. نان سرد به بدن رطوبت می دهد. نان تازه چاق کننده و مقوی است در حالی که نان خشک دیرهضم است.

نان فطیر، نان مضری است که بد پخته باشند و خوب تخمیر نشده باشد، وجود جوش شیرین در نان ها مسبب بیماری های بلغمی در بدن است، نان فطیر و کلاً نان هایی که بدون سبوس هستند دیرهضم و نفاخ به حساب می آیند خصوصاً اگر با شیر و روغن و شیرینی باشد (به صورت نان شیرمال)<sup>(1)</sup>.

## خلال و مسواک

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «در پی غذا خوردن، خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت دندان های نیش و نواجذ (آسیا) است و برای انسان جلب روزی می کند»<sup>(2)</sup>.

ص: 80

---

1- مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 69.

2- «... صِحَّةُ لِلنَّابِ وَالنَّوْاجِذِ وَيَجْلِبُ عَلَى الْعَبْدِ الرِّزْقَ». دعائم الاسلام، ج 1، ص 124.

امام صادق (علیه السلام): «آنچه زبانت را بر آن چرخاندی و از [لای دندان] بیرون کشیدی، فرو برده؛ ولی آنچه را با خلال بیرون کشیدی، بیرون افکن.» (1)

امام حسین (علیه السلام) می فرمایند: همواره امیر مؤمنان (علیه السلام) به ما امر می کرد که پس از خلال کردن آب ننوشیم، مگر اینکه پیش از آن سه بار مضمضه کرده [و دهانمان را شسته] باشیم.» (2)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در مورد شیوه مسواک زدن می فرمایند: «اسْتَاكُوا عَرَضًا وَ لَا تَسْتَاكُوا طُولًا؛

به عرض، مسواک {عمودی} بزنید و به سمت طول [دهان]، {افقی} مسواک نزنید.» (3)

نیز در هنگام نبودن مسواک می توان از انگشتان دست کمک گرفت؛ چرا که انگشت جای گزین مسواک است.

امام باقر (علیه السلام): «أَذْنِي السُّوَاكِ أَنْ تَدُلَّكَ بِإِصْبَعِكَ؛

کمترین مسواک آن است که با انگشت خویش، مالش دهی.»

ص: 81

---

1- «مَا أَدْرَتْ عَلَيْهِ لِسَانِكَ فَأَخْرَجْتَهُ فَأَبْلَعَهُ وَمَا أَخْرَجْتَهُ بِالْخِلَالِ فَارْمِ بِهِ». کتاب من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 357.

2- «كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) يَأْمُرُنَا إِذَا تَخَلَّلْنَا أَنْ لَا نَشْرَبَ الْمَاءَ حَتَّى نَتَمَضَّمَصَّ ثَلَاثًا». مکارم الاخلاق، ص 153.

3- دعائم الاسلام، ج 1، ص 119.

مسواک زدن از اصول توصیه شده در طب سنتی ایرانی است و گفته شده چنانچه مسواک به گونه ای هماهنگ زده شود دندان ها را درخشان و نیرومند می سازد و لثه را نیرو می بخشد و جلوی تحلیل رفتن لثه را می گیرد و از پوسیدگی دندان جلوگیری و کمک به خوشبویی دهان می کند. بهتر است با چوب مسواک که در آن سختی و تلخی ویژه ای است، مسواک زده شود. از طرفی دیگر زیاده روی در مسواک زدن درخشانی دندان ها را کم می کند و لثه را سست کرده و سبب تحلیل لثه می شود.

برای داشتن دندان هایی سالم بهتر است از شکستن چیزهای سخت و بسیار جویدن خوراکی های سفت، چسبناک، کش دار مانند خرما و مانند آن خودداری شود(1).

در مکتب طب سنتی ایرانی در مورد خلال کردن نیز توصیه شده و مثل بقیه اصول طب سنتی که از افراط نهی شده در مورد خلال کردن هم توصیه شده زیاده روی نشود چون سبب آسیب لثه کنار دندان می گردد(2).

ص: 82

---

1- المنصوری فی الطب ص 266.

2- طب اکبری. ج 1. ص 408.

خلال کردن، نقش مهمی در سلامت دندان ها دارد. مسواک به تنهایی نمی تواند غذای مانده در لای دندان ها را بیرون بیاورد، بلکه عمل مسواک با خلال تکمیل می شود که استفاده از نخ دندان، توصیه می شود(1).

### به پشت دراز کشیدن پس از غذا

امام رضا (علیه السلام): «إِذَا أَكَلْتَ شَيْئاً فَاسْتَلْقِ عَلَى قَفَاكَ وَصَعِ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى؛

هرگاه چیزی خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار».(2)

نکته قابل دقت: در این دسته از روایات واژه (اسْتَلْقَى - اسْتَلْقَاءٌ [سَلَق]) به کار رفته است که به معنای دراز کشیدن است نه خوابیدن طولانی. در حدیثی رسول خدا (صلی الله علیه و آله) از خوابیدن (نوم) بلافاصله پس از غذا نهی فرمودند.

ص: 83

---

1- دایره المعارف بزرگ طب اسلامی، ج 7. ص 104.

2- . الکافی، ج 6، ص 299. بیان علامه مجلسی: «قال فی الدروس: یستحب الاستلقاء بعد الطعام علی قفاه ووضوح رجله الیمنی علی الیسری وما رواه العامه بخلاف ذلک من الخلاف [کتاب الخلاف علامه حلی]». مرآه العقول، ج 22، ص 116.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب (هضم) کنید و بر آن مخواستید؛ که دل هایتان سخت می شود»<sup>(1)</sup>.

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن توصیه نمی شود، بعد از مدت زمانی که از غذا خوردن گذشت بهتر است اول برای مدتی به پهلو راست خوابید تا غذا در محل مناسب در معده جاگیر شود سپس به پهلو چپ خوابید تا کبد روی معده بیفتد و معده از حرارت کبد در هضم خوب سود ببرد، بعد از مدتی که غذا هضم شد پیشنهاد می شود مجدد به پهلو راست خوابیده شود تا غذا راحت تر از معده خارج شود.

به پشت خوابیدن به دلیل تجمع ترشحات مغزی و عدم خروج این مواد در طب ایرانی خیلی پیشنهاد نمی شود<sup>(2)</sup>.

ورزش و فعالیت شدید بعد غذا، از علل بدی هضم در معده است رازی یکی از علل نفخ معده را فعالیت شدید بلافاصله بعد غذا می داند. ابن سینا حرکات سنگین بعد غذا را از موانع هضم خوب می داند<sup>(3)</sup>.

ص: 84

---

1- «أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ...». الدعوات (راوندی)، ص 76.

2- مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 160 و 161.

3- مروری بر توصیه های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

یک ورزش سبک و خفیف در حد چند قدم راه رفتن جهت قرارگیری مواد غذایی در جای مناسب در معده و لوله گوارشی جهت کمک به هضم، مناسب می باشد شاید بتوان گفت سفره انداختن و جمع کردن سفره در صورتی که همه اعضای خانواده در این امر کمک کنند خودش به نوعی ورزش سبک در جهت کمک به هضم غذا باشد.

## آروغ زدن

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «إِذَا تَجَشَّأْتُمْ، فَلَا تَرْفَعُوا جُشَاءَكُمْ إِلَى السَّمَاءِ؛

هر زمان آروغ می زنید، صدایش را به آسمان بلند نکنید».(1) در برخی احادیث چنین آمده است: رسول خدا (صلی الله علیه و آله) «آروغ نعمتی است از طرف خداوند، اگر کسی از شما آروغ زد حمد خدا را بر آن گوید.(2) (بگوید "الحمد لله").

ص: 85

---

1- . الکافی، ج 12، ص 291.

2- . «... فَإِذَا تَجَشَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ». قرب الاسناد، ص 47.

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

پرهیز از نگه داشتن مدفوع و باد در گوارش از توصیه های مهم طب سنتی ایرانی است دفع به موقع آروغ یا باد گلو توصیه می شود (به صورت کاملاً مؤدبانه و آرام) در مواردی که باد گلو بیش از حد ایجاد می گردد، استفاده از موادی که باد معده را از بین می برد مثل زنجبیل نیز در پیشگیری از این مشکلات پیشنهاد شده است(1)

## سایر توصیه های طب سنتی ایرانی

نزدیکی جنسی بلافاصله بعد از غذا خوردن در طب سنتی ایرانی نهی شده است، در واقع برای یک هضم خوب، نیاز است خون و حرارت در زمان هضم به سیستم گوارش اختصاص داده شود، هر اتفاقی مثل نزدیکی جنسی سبب شود خون و حرارت بدن معطوف به جای دیگری شود و اختلال هضم و جذب غذا اتفاق افتد(2).

ص: 86

- 
- 1- . مروری بر توصیه های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران.
  - 2- مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 139.

اگر بعد از غذا خوردن با فاصله کمی فرد استحمام کند سبب می شود غذا کامل هضم نشده و به صورت مواد ناصالح و ناسالم در بدن پخش گردد(1).

همان طور که قبل ذکر شد استحمام و ورزش سنگین بعد غذا مضر است گرم بودن فضای غذا خوردن اثراتی شبیه استحمام و ورزش بعد از غذا دارد، در این صورت حرارت مورد نیاز سیستم گوارش به آن نمی رسد بلکه در همه بدن پراکنده می شود، علاوه بر هضم بد، اختلال در خواب نیز ایجاد می گردد خواب بد نیز مسبب سوء هضم می شود. ضرر گرم بودن هوای محل غذا خوردن بعد از اتمام غذا به مراتب بیشتر از گرم بودن فضا قبل از غذاست(2).

## مستحبات و مکروهات خوردن و آشامیدن

در کتاب های توضیح المسائل مستحبات و مکروهاتی در زمینه خوردن و آشامیدن اشاره شده است، از جمله:(3)

ص: 87

1- . مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 139.

2- مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص 141.

3- . توضیح المسائل، احکام خوردن و آشامیدن.



با سه انگشت یا بیشتر غذا بخورد و با دو انگشت نخورد؛

اگر چند نفر سر یک سفره نشسته اند، هر کسی از غذای جلوی خودش بخورد؛

بعد از غذا خوردن خداوند عالم را حمد کند؛

انگشت ها را بلیسد؛

بعد از غذا خوردن خلال نماید، ولی با چوب انار و ریحان و نی و برگ درخت خرما خلال نکند؛

آنچه بیرون سفره می ریزد جمع کند و بخورد، ولی اگر در بیابان غذا بخورد مستحب است آنچه می ریزد برای پرندگان و حیوانات بگذارد؛

در اول روز و در اول شب غذا بخورد و در بین روز و بین شب غذا نخورد. بعد از خوردن غذا به پشت بخوابد و پای راست را روی پای

چپ بیندازد؛

در اول غذا و آخر آن نمک بخورد؛

میوه را پیش از خوردن با آب بشوید؛

با دست راست غذا بخورد؛

در اول غذا خوردن «بسم الله» بگویند، ولی اگر سر یک سفره چند جور غذا باشد، در وقت خوردن هر کدام آنها گفتن «بسم الله» مستحب

است.

خوردن غذای داغ؛

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

اگر غذا داغ باشد هر چند مواد خوبی برای بدن تولید کند معده را سست می کند و هضم را خراب می کند و سبب می شود فرد احساس سنگینی در سر داشته باشد(1).

فوت کردن چیزی که می خورد یا می آشامد؛

بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگر شدن؛

پاره کردن نان با کارد؛

گذاشتن نان در زیر ظرف غذا؛

پوست کردن میوه؛

دور انداختن میوه پیش از آنکه کاملاً آن را بخورد؛

پاک کردن گوشتی که به استخوان چسبیده به طوری که چیزی در آن نماند؛

در آشامیدن چند چیز مستحب است:

آب را به طور مکیدن بیاشامد؛

ص: 89

در روز ایستاده آب بیاشامد؛

پیش از آشامیدن آب «بسم الله» و بعد از آن «الحمد لله» بگوید؛

به سه نفس آب بیاشامد؛

از روی میل آب بیاشامد؛

بعد از آشامیدن آب حضرت ابی عبدالله (علیه السلام) و اهل بیت (علیهم السلام) ایشان را یاد کند و قاتلان آن حضرت را لعنت نماید.

امام صادق (علیه السلام) آب خواستند و برای آن حضرت آب آوردند. پس از نوشیدن آب، غمی چهره امام را فراگرفت و چشمانش غرق اشک شد. آن گاه به داوود رقی فرمود «ای داوود! خدا لعنت کند قاتل حسین (علیه السلام) را، هیچ بنده ای نیست که آب بنوشد و حسین (علیه السلام) را یاد و قاتلش را لعنت کند، مگر آنکه خدا برایش صد هزار حسنه بنویسد و صد هزار گناه از گناهانش را نابود سازد و صد هزار درجه نصیبش فرماید و پاداش آزاد کردن هزار برده را به او بدهد و روز قیامت او را دل آرام محشور کند».<sup>(1)</sup>

ص: 90

زیاد آشامیدن آب و آشامیدن آن بعد از غذای چرب و در شب به حال ایستاده، مدموم است؛ و نیز آشامیدن آب با دست چپ و همچنین از جای شکسته کوزه و جایی که دسته آن است، مدموم است.

گویند روزی انوشیروان عادل به شکار رفته بود و از لشکر جدا مانده، به بلندی ای برآمد، سخت تشنه شده بود. روستایی دید، در خانه ای در آن روستا رفت و آب خواست. دخترکی بیرون آمد و او را دید، به خانه باز آمد و خاشاکی در آب انداخت و کاسه ای پُر کرد و بیاورد و به دست او داد. انوشیروان نگاه کرد، خاشاکی چند خُرد در آن کاسه دید. آب را آهسته سر کشید و تمام بخورد.

دخترک را گفت: آفرین! خوش آبی آوردی، اگر این خاشاک در این کاسه نبود. دخترک گفت: ای سرهنگ! آن خاشاک به عمد اندر آن ظرف افکندم. انوشیروان گفت: چرا؟ گفت: از آنکه تورا تشنه دیدم و جگر گرم، اگر آن خاشاک نبود تو آن آب آهسته نخوردی و برای تو زیان آور بود. انوشیروان را عجب آمد از زیرکی دختر. (1)

ص: 91

در روایات از نوشیدن یک دفعه آب منع شده است؛ و توصیه به آرام و با دو یا سه نفس نوشیدن آن شده است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «آب را به آرامی بمکید و آن را نبلعید، که بیماری کبد می آورد».(1)

امام علی (علیه السلام): «نَهَى عَنِ الْعَبَّةِ الْوَاحِدَةِ فِي الشُّرْبِ قَالَ ثَلَاثَةٌ أَوْ اثْنَتَيْنِ؛

حضرت از بلعیدن آب در یک نفس نهی فرمود و فرمود: به سه یا دو نفس بیاشامید».(2)

## دیدگاه طب سنتی ایرانی:

در طب سنتی ایرانی مصرف آب در این زمان ها ممنوع است:

▪ بین غذا و تا 1 ساعت بعد غذا

▪ در حالت ناشتا

▪ خوردن آب بسیار سرد و زیاد

▪ بعد از حرکات ورزشی شدید

▪ بعد از نزدیکی جنسی

ص: 92

---

1- «مَصُّوْا الْمَاءَ مَصًّا وَلَا تَعْبُوْهُ عَبًّا فَإِنَّهُ يُوجَدُ مِنْهُ الْكُبَادُ». الكافي، ج 6، ص 381.

2- . مكارم الاخلاق، ص 157.

▪ بعد از استحمام

▪ بین خواب و بعد خواب

▪ آب گرم بعد از غذای شور

▪ آب سرد بعد از غذای شیرین

▪ آب خوردن بعد میوه

نوشیدن و مصرف آب زیاد و در زمان های ممنوعه سبب ضعف و سستی اعصاب و معده و کبد، بدرنگی پوست صورت و بدن و فراموشی و ورم دست و پا و زیر چشم و انواع ترشحات پشت حلق یا نزله می شود(1)

بهتر است هنگامی آب نوشیده شود که 1 ساعت از غذا خوردن گذشته باشد.

در منابع طب سنتی ایرانی تأکید شده است که آب به تدریج نوشیده شود و با یک نفس خورده نشود.

هنگامی که بین نوشیدن جرعه های آب فاصله می افتد و فرد می خواهد نفس بکشد ظرف آب را از دهان دور کرده تا بخار نفس (در اصل دی اکسید کربن) وارد ظرف و لیوان آب نشود. ریختن آب بر دهان از دور و بالا در

ص: 93

طب سنتی ایرانی نهی شده است چراکه سبب سرفه شده و حتی امکان دارد آب به نای بریزد که خطرناک است.

طب سنتی ایرانی در مورد ظرف و لیوان آب خوردن هم پیشنهاد هایی دارد، برای مثال توصیه می شود ظرف آب خوری طوری باشد که داخلش دیده شود تا اگر جسم یا جانوری داخلش افتاد سریعاً فرد متوجه شود، در طب ایرانی توصیه شده لیوان طوری باشد که در آن آب کمتری جا بگیرد طوری که قُطر ورودی لیوان بزرگ تر از قسمت انتهایی لیوان باشد، به این ترتیب از نظر ذهنی فرد احساس می کند آب بیشتری نوشیده است(1)

## دعای سفره

زمانی که سفره را پیش روی پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می گشودند؛ حضرت این دعا را می خواندند:

«سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ مَا أَحْسَنَ مَا تَبَلَّيْنَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعْطِينَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعَافِينَا اللَّهُمَّ أَوْسِعْ عَلَيْنَا وَعَلَى فَقَرَاءِ الْمُؤْمِنِينَ  
وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ؛

ص: 94

خدایا تو پاکی، چه نیکوست آنچه ما را به وسیله آن امتحان کردی. خدایا تو پاکی، چه زیاد است آنچه به ما عطا کردی و خدایا تو پاکی و چه زیاد است آنچه عافیت به ما دادی، خدایا بر ما و بر تمام فقیران مومن و مسلمان گشایشی کن». (1)

امیر مؤمنان (علیه السلام) می فرمایند: هرگاه رسول خدا (صلی الله علیه و آله) آب می آشامید، می فرمود:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَجْعَلْهُ أَجَاجاً بَدُنُونَا وَجَعَلَهُ عَذْباً فُرَاتاً بِنِعْمَتِهِ؛

سپاس خدای را که آن را به سبب گناهانمان برایمان تلخ قرار نداد، بلکه آن را به سبب نعمتش شیرین و گوارا قرار داد». (2)

امام حسین (علیه السلام) می فرمایند: هرگاه رسول خدا (صلی الله علیه و آله) غذایی می خورد، می گفت: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا خَيْراً مِنْهُ؛ خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و بهتر از آن را روزیمان فرما»

و هرگاه شیر می نوشید، می گفت: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا مِنْهُ؛ خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و روزیمان را در آن قرار ده». (3)

ص: 95

---

1- . «إِذَا وُضِعَتِ الْمَائِدَةُ بَيْنَ يَدَيْهِ قَالَ...». الكافي، ج 6، ص 293.

2- . «إِذَا شَرِبَ الْمَاءَ قَالَ...». ارشاد القلوب، ج 1، ص 38.

3- . «إِذَا أَكَلَ طَعَاماً يَقُولُ... وَإِذَا أَكَلَ لَبَناً أَوْ شَرِبَ قَالَ...». عيون الاخبار الرضا (علیه السلام)، ج 2، ص 39.



امام صادق (علیه السلام) بر سر سفره چنین دعا می کرد: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا فِي جَائِعِينَ وَسَقَانَا فِي ظُمَائِنَ وَكَسَانَا فِي عَارِينَ [وَهَدَانَا فِي ضَالِّينَ وَحَمَلَنَا فِي رَاجِلِينَ وَأَوَانَا فِي ضَاحِينَ وَأَخْدَمَنَا فِي عَائِنَ] وَفَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْعَالَمِينَ؛

سپاس خداوندی را که ما را در بین گرسنگان اطعام و در میان تشنگان سیراب نمود و در میان برهنگان پوشش داد و میان گمراهان هدایت بخشید و در بین پیادگان سواره قرار داد و در بین بی پناهان پناه داد و در میان مردم آقا گردانید و بر بسیاری از جهانیان برتری بخشید». (1)

اصبغ بن نباته، از صحابی بزرگ امام علی (علیه السلام) نقل می کند، روزی به حضور امیر مؤمنان (علیه السلام) رسیدم. می خواست غذا بخورد و به من تعارف کرد. گفتم: یا امیر مؤمنان (علیه السلام) برای من ضرر دارد. فرمود: دعایی به تو تعلیم می کنم که هیچ غذایی بعد از خواندن آن ضرر نزند، «بِسْمِ اللَّهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ بِسْمِ اللَّهِ مِلْءُ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَلَا دَاءٌ تَعَدَّ مَعَنَا». (2)

ص: 96

1- . بحار الانوار، ج 63، ص 381.

2- . «عَنِ الْأَصْبَغِ بْنِ نُبَاتَةَ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (عَلِيهِ السَّلَامُ) وَقَدَامَهُ شِوَاءً فَقَالَ اذْنُ كُلِّ فُقُلْتُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ هَذَا لِي ضَارٌّ فَقَالَ اذْنُ أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ لَا يَضُرُّكَ مَعَهُنَّ شَيْءٌ مِمَّا تَخَافُ قُلْ...» (الكافي، ج 6، ص 318؛ وسائل الشيعه، ج 24، ص 397، ح 30877).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) به امام علی (علیه السلام) فرمود: ای علی! زمانی که خواستی غذا بخوری «بسم الله» بگو و زمانی که از خوردن دست کشیدی بگو «الحمد لله» که فرشتگان مؤکل برای تو حسنات می نویسند تا از آن غذا دور شوی». (1)

حضرت زین العابدین (علیه السلام) وقت غذا خوردن می فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَأَيْدَنَا وَأَوَانَا وَأَنْعَمَ عَلَيْنَا وَأَفْضَلَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ؛

سپاس خداوندی را که به ما غذا و آب داد و ما را یاری فرمود و پناه داد و به ما احسان نمود سپاس خدایی را که اطعام می کند و طعام نمی خواهد». (2)

فیض کاشانی می نویسد: پس از خوردن غذا سوره های «قل هو الله احد» و «لایلاف قریش» را بخواند و تا سفره را برداشته اند از سر سفره بر نخیزد. (3)

در روایات وارد شده که قبل از غذا خوردن، «بسم الله» و در انتهای آن «الحمد لله رب العالمین» گفته شود و لکن در بین اهل علم و مؤمنان بعد

ص: 97

- 
- 1- . قَالَ النَّبِيُّ (صلى الله عليه وآله) لِعَلِيِّ (عليه السلام) «يَا عَلِيُّ إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَإِذَا فَرَعْتَ فَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ...» (تهذيب الاحكام، ج 1، ص 351).
  - 2- . وَكَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (عليه السلام) إِذَا طَعِمَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ... (مكارم الاخلاق، ص 143).
  - 3- . المحجبه البيضاء، ج 3، ص 18.

از خوردن غذا، جملاتی را به صورت دعا (دعای سفره) ذکر می کنند که البته مضمون آن در روایات و دعاها هست. از جمله:

«الحمد لله رب العالمين هنيئاً لآكلين وبركةً للباذلين. الحمد لله الذي يطعم ولا يُطعم ويرزق ولا يُرزق، زاد الله النعم، دفع الله النقم، بحق سيّد العرب والعجم. اللهم تقبل حسنات المحسنين لا- سيّما هذا الأحسان من هذا المحسن؛ اللهم اغفر للمؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات لاسيما أموات الحاضرين، رَحِمَ اللهُ من قرء الفاتحة مع الصلوات»

«الحمد لله رب العالمين، هنيئاً لآكلين وبركةً للباذلين، زاد الله النعم، دفع الله النقم، بحرمه سيد العرب والعجم، اللهم تقبل هذا الاحسان من محسنها، بحرمه محمد وآل محمد وبحرمه سورة الفاتحة مع الصلوات».

نیازی نیست دعا به زبان عربی باشد. بلکه دعا و نیایش و تقدیر و سپاس را می توان به هر زبانی انجام داد.

خدایا! تو را سپاس که امروز هم نعمت هایت را بر ما ارزانی داشتی؛

خدایا! تو را به خاطر پدر و مادر عزیزی که نماینده تو برای دریافت رزق و روزی ما هستند، شکر می کنیم؛

خدایا! همان طور که ما از نعمت هایت برخوردار شده ایم، سایر بندگانت را نیز بهره مند بگردان؛ (1)

خدایا! غذای که تو روزی کردی شفای جسم و جانمان قرار بده؛

خدای روزی دهنده، به سفره و غذای ما خیر و برکت بده؛

خدای مهربان، اسباب روزی حلال و طیب را نصیب ما بگردان؛

خدای کریم، به دریای مهربانی ات! ناسپاسی ما را به سپاسگزاری مبدل کن؛

خدای بخشنده، قدرت سپاسگزاری از نعمت هایت را روزی مان بگردان.

## سفره ایرانی

ایرانیان به هر مناسبتی سفره ای می گسترند؛ سفره طعام، سفره افطار یا سحر، سفره نذری، سفره عقد و... .

سفره مظهر و تجلی گاه رزق و روزی یک خانه است، پدر خانواده با کسب حلال، روزی با برکت را به خانه آورده و بر سر سفره خانواده قرار

می دهد. (2)

ص: 99

---

1- . خلاصه 15 روز تا سلامتی، ص 118.

2- . غذا در آیین فرهنگ، ص 5.

سفره ایرانی در محتویاتش خلاصه نمی شود، سفره ایرانی در سرزنده ترین و با صفتترین جای خانه و در میان فرش ایرانی که القا کننده باغ و دشت و طبیعت است، گسترده می شود و چنین نیست که جای به خصوص و مجزا از فضای زنده و مهم خانه داشته باشد. سفره ایرانی صدر و ذیل دارد. بالا نشستن نشانه احترام و پست نشستن دال بر تواضع است. سفره در فرهنگ ایرانی ارج بسیار دارد؛ چنان که احترام به سفره اقتضا می کند که مورد بی اعتنایی قرار نگیرد؛ بنابراین، باید به موقع برچیده شود. بزرگ سفره یا میزبان، آخرین نفری بود که دست از طعام می کشید و به دنبال انصراف او از طعام، سفره نیز برچیده می شد. پیداست که او نیز در خوردن طعام مراعات دیگران را می کرد تا همه میهمانان در فرصت کافی غذایشان را صرف کنند و در عین حال از این که صرف غذایشان به طول انجامیده احساس شرم نکنند. (1)

سفره نقش مهمی در همزیستی افراد ایفا می کند. هنگامی که به سفره های عشایری می نگریم جای نمک و آب و نان توسط بافته های مشخص شده کاملاً معین است و این نشان گر اهمیت این سه عنصر غذایی در فرهنگ ایرانی است که هنوز هم پشت سر مسافر آب می ریزند، در سفره

ص: 100

نان و نمک می گذراند و می گویند نان و نمک هم را می خورند. پس سه رکن اصلی باعث ماندگاری و پایداری سفره ایرانی شده است. این سه رکن عبارت از: اهمیت سفره، تمایز سفره ایرانی و درک باورهای مربوط به سفره. (1)

ژان شاردن از سفرنویسان دوره صفوی، میهمان نوازی ایرانیان را چنین شرح می دهد: «چیزی که در شیوه زندگی ایرانیان، گذشته از قناعت آنان، مرا سخت به اعجاب بر می آورد، میهمان نوازی آنان است. وقتی ایرانیان خوان غذا می گسترند، نه تنها درها را نمی بندند بلکه هر کس که در آنجا باشد و یا فرارسد و اغلب غلامانی که اسب را بر در نگاه می دارند، بر سر سفره فرا می خوانند. هر عده بر سر ناهار یا شام بر سر سفره باشند برای کسی رنجی ندارد... ایرانیان در ستایش مهمان نوازی می گویند که حضرت ابراهیم (علیه السلام) هرگز بدون حضور مهمان دست به غذائی برد». (2)

نیکوست کدبانوی خانه، غذا را به نیت نیک و پسندیده همانند غذای نذری... بپزد چنانچه نیاکان ما نیز این گونه بودند.

ص: 101

---

1- . غذا در آینه فرهنگ، ص 32.

2- . سفر اروپایان به ایران، ص 28. (شیبانی، ژان رز فرانسواز (1384)).

در سفره ایرانی به دلیل اهمیت شکر و قدردانی از نعمت های الهی بر روی «سفره» اشعاری درباره نعمت، شکر، سپاسگزاری، نوشته می شد. همانند این شعرها که در اکثر سفر های قدیم به خطی زیبا نوشته شده است:

شکر نعمت نعمت افزون کند \*\*\* کفر نعمت از کفت بیرون کند

شعری دیگر

ادیم (1) زمین سفره عام اوست \*\*\* بر این خوان یغما چه دشمن چه دوست (2)

شعری دیگر

الهی به این سفره برکت بده \*\*\* به این مانده شکر نعمت بده

همه شاد گردیم در این زندگی \*\*\* به بانی این سفره رحمت بده

به آشپز و میزبان و هم میهمان \*\*\* تن سالم و شان و شوکت بده

نصیب همه دوستان علی (علیه السلام) \*\*\* زحق سفره خیر قسمت بده

ص: 102

---

1- . سطح زمین.

2- . بوستان، بخش اول.

الهی به روز جزا بَهر ما \*\*\* طعام بهشتی ز جنت بده(1)

شعری دیگر

الهی که این سفره معمور(2) باد \*\*\* دمامم پر از نعمت و نور باد

بلائی که باشد در آفاق و دهر \*\*\* از این سفره و صاحبش دور باد(3)

الهی که این سفره معمور باد \*\*\* همیشه پر از نعمت نور باد

زبان بدانندیش و چشم حسود \*\*\* از این سفره و صاحبش دور باد(4)

الهی که این سفره معمور باد \*\*\* همیشه پر از نعمت و نور باد

گزند زمانه و آفات دهر \*\*\* از این سفره و اهل آن دور باد(5)

ص: 103

---

1- . لا ادری.

2- . طولانی، همیشگی.

3- . لا ادری.

4- . لا ادری.

5- . لا ادری.





1. اعظم خان، محمد، اکسیر اعظم، دانشگاه علوم پزشکی تهران- موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و تهران، تهران 1387.
2. امیرحسینی، خسرو، آداب معاشرت برای همه، جهان دانش، تهران، 1390.
3. آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموز های دینی و یافته های علمی، زمزم هدایت، قم، 1388.
4. بابایی، جلیل، آیاتی در خصوص غذا و درمان، نیکان کتاب، زنجان، 1390.
5. برزو، مهدی، طب سنتی اسلامی، ابتکار دانش، قم، 1395.
6. بلخی، احمد بن سهل، مصالح الابدان و الانفس، صحه العلامیه، قاهره، 2005.
7. بهمن، مریم، مکبری نژاد، روشنگر، زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی، مجله طب و تزکیه، 2016، 24، 65-70. ( مقاله )
8. بیگ باباپور، یوسف. شش رساله کهن پزشکی. انتشارات مجمع ذخائر اسلامی، قم، 1357.

9. بیوس، سودابه، نسل سالم، چوگان، تهران، 1394.
10. جرجانی اسماعیل، الاغراض الطبیة و المباحث العلابیه.
11. چغمینی، محمود بن محمد، مفرح القلوب، مطبعه اسلامیة، لاهور، 745 ق.
12. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج 16 و 17، احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
13. حسن زاده، علیرضا، غذا در آینه فرهنگ، انتشارات پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، تهران، 1396.
14. حسنلو، امیرعلی، پوشش و تغذیه در سیره معصومان (علیهم السلام)، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، 1392.
15. حیدری ابهری، غلام رضا، نان و نمک، نشر قلم، تهران، 1390.
16. خدادادی، جمشید، خلاصه 15 روز تا سلامتی، نشر شهر تهران، 1391.
17. دریایی، محمد، دانشنامه طب اهل بیت (علیهم السلام)، پیام کتاب، تهران، 1389.
18. رازی، محمد بن زکریا، منافع الاغذیه و دفع مضارها (تغذیه از دیدگاه رازی)، ترجمه عبدالعلی علوی نائینی، چوگان، تهران، 1394.
19. رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب (ترجمه)، 313 ه ق.
20. زندی زند، فرحناز، اطعمه و اشربه، سیمای کوثر، تهران، 1390.

21. شُبْر، سیدعبدالله، اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، انتشارات هجرت، قم، 1380.
22. شمس الدین، سیدمهدی، آداب سفره و سفر، شفق، قم، 1374.
23. طباطبایی، سیدمحمدحسین، سنن النبی (صلی الله علیه و آله)، انتشارات صلاه، قم، 1384.
24. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، الشریف الرضی، قم، 1370.
25. علی قلی پور، جواد، مزاج شناسی و نسخه های استاد خیر اندیش، نشر محمد امین، قم، 1394.
26. علی نژاد سلیم، لیدا، مهمان داری و مهمان نوازی ایرانی، دفتر پژوهش های فرهنگی، تهران، 1395.
27. فخر رازی، محمد بن عمر، حفظ البدن، مرکز پژوهش میراث فرهنگی، تهران، 1390.
28. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحججه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، 1403 ه.ق.
29. قیروانی، ابن جزار، فی المعده و امراضها و مداواتها، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، 1388.
30. کامرانی، منیزه السادات، نگرشی نوین به بهداشت و تغذیه در قرآن و سنت، مبعث، بابل، 1391.

31. کرداشاری، غلامرضا، حوریه محمدی کناری، سیدسعید اسماعیلی، مریم مقیمی، تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، نشر نسل نیکان، تهران، 1393.

32. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، 1407 ه.ق.

33. گیلانی، محمدکاظم. حفظ الصحه ناصری، تهران.

34. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعه لدرر أخبار الأئمه الاطهار، دار إحياء التراث العربی، بیروت، 1403 ه.ق.

35. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، دارالحديث، قم، 1385.

36. مرادی، حسین، مینایی، محمدباقر، میرصالحیان، علی اکبر، نیکبخت نصرآبادی، علیرضا، ناظم، اسماعیل. تبیین عوامل اختلال هضم غذا از دیدگاه طب سنتی ایرانی. مجله طب سنتی اسلام و ایران. 4383;1391. (مقاله)

37. مکبری نژاد، روشنک، پارسا، الهام، خدادست، محمود، مروری بر توصیه های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، 1398، 10، 25-36. (مقاله)

38. معینی، ریحانه، گرچی، نرگس، پاسداشت تندرستی با طب ایرانی، چوگان، تهران، 1393.

39. ناصری، محسن، حسین رضایی زاده، رسول چوپانی، مجید انوشیرانی، مروری بر کلیات طب سنتی ایران، طب سنتی ایران، تهران، 1392.

40. نظری، نصرالله و سیدحسین شرف الدین، مهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، قم، 1395.

41. ورپشتی بروجنی، محمدحسین، آیین تندرستی، نشر آصف، قم، 1390.

ص: 109



1. کسانی که زیاد عصبانی می شوند بهتر است:

الف: ادویه تندوتیز استفاده کنند.

ب: ادویه تندوتیز استفاده نکنند. ج: اصلاً ادویه استفاده نکنند. د: هیچ کدام.

2. بنا بر فرمایش امام علی (علیه السلام) خوارک بدن ها، خوردن است و خوراک جان ها {روح}، ... است.

الف: امساک کردن

ب: خوراندن غذا به دیگران. ج: دسته جمعی غذا خوردن. د: گفتن بسم الله اول غذا.

3. این سخن از کیست؟ «اگر انسانی هزار درهم برای غذایی خرج کند که فقط یک مؤمن از آن بخورد، اسراف نمی باشد».

الف: پیامبر (صلی الله علیه و آله)

ب: امام سجاد (علیه السلام)

ج: امام هادی (علیه السلام)

د: امام صادق (علیه السلام)

4. افرادی که احساس کسالت و افسردگی دارند بهتر است از رنگ های ... استفاده کنند.

الف: نارنجی و قرمز طلایی ب: آبی و سیاه

ج: سیاه و آبی

د: نارنجی و خاکستری



5. بنا بر فرمایش امام هادی (علیه السلام) چه چیز به خُوش مزگی غذا می افزاید؟

الف: ادویه شیرین.

ب: ادویه نمکین. ج: گرسنگی.

د: لبنیات. 6. بهترین زمان غذا خوردن ... است.

الف: 1 تا 2 ساعت قبل از ظهر و 1 ساعت قبل از غروب خورشید.

ب: 1 ساعت بعد از طلوع آفتاب و 1 ساعت بعد از غروب خورشید.

ج: 1 تا 2 ساعت قبل از ظهر و 1 ساعت بعد از غروب خورشید.

د: هیچ کدام.

7. مصرف بیش از اندازه از غذاهای چرب و شیرین سبب ... می شود؟

الف: کم اشتهایی.

ب: لاغری.

ج: پراشتهایی.

د: ضعف اعصاب.

8. این سخن از کیست؟ اشتهای کاذب خوردن بر اساس عادت است نه حاجت و نیاز بدن.

الف: جرجانی.

ب: ابن سینا.

ج: بلخی.

د: حکیم ارزانی.

9. از علائم اشتهای واقعی و صادق ... است؟

الف: خروج فضولات غذای قبلی.

ب: عدم تمایل به خواب.

ج: عدم عطش.

د: همه موارد.

ص: 112

10. سالاد شیرازی همراه وعده های غذایی سبب ... می گردد

الف: اختلال هضم.

ب: سرعت در هضم.

ج: هضم راحت.

د: ب و ج.

11. بهترین جایگزین سالاد... است.

الف: مایعات

ب: ادویه تندوتیز

ج: دوغ

د: سبزی ها

12. این سخن از کیست؟ «غذای خود را با سبک ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت ها و زمانه ات تغذیه می کند، آغاز کن»

الف: امام جواد (علیه السلام)

ب: امام حسین (علیه السلام)

ج: امام رضا (علیه السلام)

د: امام کاظم (علیه السلام)

13. بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که ...

الف: به طور کامل جویده شده باشد. ب: با بزاق کافی مخلوط شده باشد.

ج: بلع آن آسان باشد.

د: همه موارد.

14. در فرهنگ ایرانی «بار گذاشتن غذا» به چه معناست؟

الف: روی آتش گذاشتن.

ب: وقت گذاشتن برای غذا.

ج: غذای همراه با مخلفات.

د: غذا در دیگ پختن.

15. بنا به توصیه امام صادق (علیه السلام) هنگامی که ... را بر سر سفره گذاشتند منتظر غذای دیگر نباشید.

ص: 113

الف: آب

ب: نان

ج: سبزی

د: نمک

16. خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن ...

الف: اول به سمت چپ بعد راست توصیه می شود.

ب: توصیه نمی شود. ج: توصیه می شود.

د: اول به سمت راست بعد چپ توصیه می شود.

17. مصرف آب در این موارد ممنوع است.

الف: بعد از استحمام.

ب: آب سرد بعد از غذای شیرین.

ج: آب گرم بعد از غذای شور.

د: همه موارد.

18. بنابر فرمایش امام صادق (علیه السلام) هر چیزی را زیوری است و زیوره سفره، ... است.

الف: دورهمی بودن.

ب: نمک.

ج: سبزی.

د: هیچکدام.

19. در طب سنتی خوردن برخی غذاها با هم نهی شده است.

الف: ماست با گوشت.

ب: سرکه با برنج.

ج: ماهی تازه با مرغ.

د: همه موارد.

20. بنا بر توصیه امام علی (علیه السلام) اعتیاد به چه چیزی انواع دردها را به همراه دارد؟

الف: مایعات زیاد خوردن.

ب: ترشی ها و شیرینی ها.

ج: سبزی.

د: غذای گرم.

ص: 114

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

