

آداب خوردن آب در شب و روز

یکی از توصیه‌های پزشکی و نکات سلامتی در دین اسلام عمل به برخی آداب در زمان خوردن و آشامیدن است که امروز علم بشری هم این توصیه‌ها را ثابت کرده و پزشکان تجربی به بیماران خود انجام آنها را سفارش می‌کنند.



یکی از توصیه‌های پزشکی و نکات سلامتی در دین اسلام عمل به برخی آداب در زمان خوردن و آشامیدن است که امروز علم بشری هم این توصیه‌ها را ثابت کرده و پزشکان تجربی به بیماران خود انجام آنها را سفارش می‌کنند. به گزارش خبرنگار دین و اندیشه خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، از توصیه‌های مهم پزشکی دین اسلام نحوه غذا خوردن و نوشیدن آب است که همه ما انسان‌ها روزانه در وعده‌های مختلف با آن سروکار داریم. از جمله نوشیدن آب به حالت ایستاده در روز.

در این باره احادیث و روایاتی نیز از لسان مبارک معصومین (ع) وارد شده است. امام صادق (ع) درباره مضرات ایستاده آب آشامیدن در شب می‌فرمایند: "ایستاده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می‌سازد و ایستاده آشامیدن آب در شب، زرداب می‌آورد¹".

آن حضرت همچنین فرمودند: "ایستاده آشامیدن آب در روز، مایه قدرت افزون‌تر و تن‌درستی بیشتر است²". آب را به سه نفس خوردن چه فایده‌ای دارد؟

پیامبر خدا (ص) نیز درباره فواید خوردن آب به سه نفس این چنین فرمودند: "اگر کسی آب بخورد و در میان آن سه نفس بکشد، از بیماری ناشی از یکجا سرکشیدن در امان است³".

ایشان همچنین می‌فرمایند: "آب را بمکید و آن را یکجا سر نکشید؛ چرا که درد جگر، از آن می‌خیزد⁴". منابع احادیث:

1- الکافی، جلد 6، صفحه 383، حدیث 2، المحاسن، جلد 2، صفحه 399، حدیث 2393، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج 3، صفحه 353، حدیث 4244.

2- الکافی، جلد 6، صفحه 382، حدیث 1 عن السکونی دانش نامه احادیث پزشکی: 2 / 144

3- طب النبوی (ص)، صفحه 5، بحار الأنوار، جلد 62، صفحه 293 دانش نامه احادیث پزشکی: 2 / 142

4- الکافی، جلد 6، صفحه 381، حدیث 1، مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحه 341، حدیث 1103.