



توصیه‌های اسلام درباره شرایط غذا خوردن

دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: در شبانه روز دو بار غذا صرف شود، در ابتدای روز و اول شب، زیرا خوردن غذا در بین روز باعث فساد بدن می‌شود، همچنین نباید مصرف شام ترک شود به خصوص برای پیران و میانسالان که ترک شام باعث نابودی بدن می‌شود.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: در شبانه روز دو بار غذا صرف شود، در ابتدای روز و اول شب، زیرا خوردن غذا در بین روز باعث فساد بدن می‌شود، همچنین نباید مصرف شام ترک شود به خصوص برای پیران و میانسالان که ترک شام باعث فساد بدن می‌شود.

سمیه فتعلی در گفت و گو با تسنیم، درباره توصیه های اسلام درباره غذا خوردن اظهار داشت: خوردن غذا فقط در صورت داشتن اشتها واقعی باید صورت پذیرد، همچنین گفتن بسم الله قبل از خوردن توصیه می شود، البته اگر در ابتدا فراموش شود در اثنای خوردن بسم الله گفته شود و اگر بسم الله فراموش شود یا گفته نشود شیطان و اصحابش از آن غذا نصیبی خواهند برد.

به گفته وی شستن دست ها با هم که علل مختلف برای آن در روایت مانند افزایش عمر و زایل شدن فقر آمده است، همچنین خشک نکردن دست ها از رطوبت قبل از غذا موجب برکت در غذا می شود. همچنین مصرف مقداری نمک قبل از غذا که هفتاد بیماری را برطرف می کند؛ دعوت کردن مهمان برای صرف غذا که در اسلام نیز توصیه شده است که غذا در جمع مصرف شود زیرا هر چه سفره شلوغ تر باشد بهتر است.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران ادامه داد: بهتر است در شبانه روز 2 بار غذا صرف شود در ابتدای روز و اول شب، بنابراین در بین روز و در بین شب نباید غذا میل شود چرا که خوردن در بین روز باعث فساد بدن می شود، همچنین نباید مصرف شام ترک شود به خصوص برای پیران و میان سالان که ترک شام باعث خرابی بدن می شود، بنابراین توصیه شده است که در روز جمعه میوه و گوشت برای اهل خانه تهیه شود تا در آن روز شاد شوند.

فتعلی اضافه کرد: قبل از ناشتا توصیه شده است که بیست و یک عدد مویز (زبیب) مصرف شود چرا که خداوند بیماری ها را از بدن آن شخص دور می کند و مویز برای تقویت حافظه مفید است؛ بهتر است برسر سفره سبزی وجود داشته باشد و همراه غذا مصرف شود.

وی در خصوص توصیه های اسلام حین غذا خوردن گفت: بهتر است غذا با دست راست خورده شود و با سه انگشت یا بیشتر غذا بخورد و با دو انگشت غذا نخورد (غذا خوردن با دست توصیه شده نه با وسائل دیگر مثل قاشق) و هر کس از غذای جلوی خودش مصرف کند، لقمه را کوچک بردارد و هنگام خوردن روی زمین بنشیند و غذا بخورد بنابراین ایستاده و در راه و یا شاید روی صندلی نشستن توصیه نشده است همچنین نحوه نشستن باید به صورت بندگان (2 زانو) باشد و نشستن به صورت چهار زانو یا تکیه دادن به چیزی در اسلام مورد تنفر است.

وی درباره اندازه خوردن غذا خاطرنشان کرد: یک سوم معده برای غذا است، یک سوم برای آب و یک سوم برای نفس کشیدن است؛ نباید در حال سیری غذا میل شود.