



جایگاه خوراکی‌ها در اسلام/ مستحبات و مکروهات غذا خوردن

کسی که می‌خواهد دندان‌هایش خراب نشود، باید پیش از مصرف مواد شیرینی، مقداری نان مصرف کند.

امام رضا(ع) می‌فرماید: کسی که می‌خواهد دندان‌هایش خراب نشود، باید پیش از مصرف مواد شیرینی، مقداری نان مصرف کند.

به گزارش خبرنگار آیین و اندیشه خبرگزاری فارس در ادامه به برخی روایات در خصوص خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از باب اهمیت به بهداشت غذایی در اسلام اشاره می‌شود.

*مواد گوشتی و پروتئینی و جایگاه تغذیه‌ای آن‌ها

گوشت از آن جهت که ماده غذایی موثری در رشد و ترمیم اعضا و بافت‌های بدن به شمار می‌رود و توجه ما را به استفاده کافی و بجا از این ماده با ارزش غذایی جلب می‌کند، اکنون نمونه‌ای از روایت معصومان(ع) را در این باره می‌آوریم:

-ابی‌محمد(ع): یا اباهاشم! چنانچه خواستی قوت بدنات زیاد شود، پس گوشت بخور.(مستدرک الوسائل، ج16، ص343)

-رسول اکرم(ص): بر شما باد به مصرف گوشت، زیرا کسی که چهل روز گوشت مصرف نکند، بدخلق می‌شود و کسی که بدخلق شود، خودش عذاب و رنج می‌کشد و کسی که چنین شود، باید در گوشش اذان بگوید.(همان)

-امام موسی کاظم(ع): بر شما باد به خوردن ماهی که اگر بی‌نان بخورید کافی است و اگر با نان بخورید گواراست.

*مواد قندی و جایگاه تغذیه‌ای آن‌ها

-امام صادق(ع): غذای پیامبر اکرم(ص) نان جو بود چنانچه آن را به دست می‌آورد و شیرینی او خرما بود.(مستدرک الوسائل، ج16، ص381)

-امام رضا(ع): کسی که می‌خواهد دندان‌هایش خراب نشود، باید پیش از مصرف مواد شیرینی، مقداری نان مصرف کند.(مستدرک الوسائل، ج16، ص458)

*مستحبات آب آشامیدن

-آب را به طور مکیدن بیاشامد.

-در روز ایستاده آب بخورد.

-پیش از آشامیدن آب بسم‌الله و پس از آن الحمدلله بگوید.

-از روی میل آب بیاشامد.

-پس از آشامیدن آب حضرت اباعبدالله(ع) و اهل بیت ایشان را یاد کند.

*مکروهات آب آشامیدن

-زیاد آشامیدن آب

-آشامیدن آب پس از غذای چرب

-در شب به حال ایستاده آشامیدن

-آشامیدن آب با دست چپ

-از جای شکسته کوزه و جایی که دسته آن است

*مستحبات غذا خوردن

- هر دو دست را پیش از غذا بشویید.

- پس از غذا دست خود را بشویید و با دستمال خشک کند.

-میزبان پیش از همه شروع به غذا خوردن کند و پس از همه دست از غذا بکشد.

-در اول غذا بسم الله بگوید، ولی اگر سر یک سفره چند نوع غذا باشد، در وقت خوردن برای هر کدام آن‌ها گفتن بسم الله مستحب است.

- با دست راست غذا بخورد.

- لقمه را کوچک بردارد.

-غذا را خوب بجود.

- سر سفره زیاد بنشیند و غذا خوردن را طول بدهد.

-پس از غذا خوردن خداوند عالم را حمد کند.

-پس از غذا خلال کند، ولی با چوب انار و چوب ریحان، نی و برگ خرما خلال نکند.

-آنچه بیرون سفره می‌ریزد جمع کند و بخورد، ولی اگر در بیابان غذا بخورد، مستحب است آنچه می‌ریزد برای پرندگان و حیوانات بگذارد.

-در اول روز و اول شب غذا بخورد و در بین روز و در بین شب غذا نخورد.

-پس از خوردن غذا به پشت بخوابد و پای راست را بر پای چپ بیاندازد.

-در اول و آخر غذا نمک بخورد.

*مکروهات غذا

-در حال سیری غذا خوردن.

- پر خوردن، در روایت است که خداوند عالم بیشتر از هر چیز از شکم پر بدش می‌آید.

-نگاه کردن به صورت دیگران در هنگام غذا خوردن.

- خوردن غذای داغ

- فوت کردن چیزی که می‌خورد یا می‌آشامد.
- پس از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگری باشد.
- گذاشتن نان زیر ظرف.
- پاره کردن نان با کارد.
- دور انداختن میوه پیش از آنکه کامل آن را بخورد.