

مادر همه داروها چیست؟



پرخوری و چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، افزایش چربی‌های خون، فشار خون بالا، دیابت، ناراحتی مفاصل و ... را افزایش می‌دهد.

پرخوری و چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، افزایش چربی‌های خون، فشار خون بالا، دیابت، ناراحتی مفاصل و ... را افزایش می‌دهد.

به گزارش خبرنگار دین و اندیشه خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، آیین اسلام، انسان را از پرخوری نهی و اعتدال در خوردن غذا را توصیه کرده است. روایات و احادیثی از پیامبر اسلام (ص) و امامان شیعه نیز همگی بر کم خوری تاکید می‌کنند. البته منظور از کم خوری که در این روایات آمده است، لاغری نیست، بلکه منظور مصرف غذا به قدر نیاز و احتیاج بدن (متعادل) است تا فرد دارای بدنی سالم و تندرست باشد.

پیامبر خدا (ص) در حدیث گهرباری می‌فرماید: آدمی هیچ ظرفی را بدتر از شکم، پر نکرده است. آدمی زاده را چند لقمه بسنده می‌کند که کمرش را راست بدارد اگر نفس آدمی بر او چیرگی یافت، یک سوم (معده) برای خوراک، یک سوم برای نوشاک، و یک سوم برای نفس کشیدن خواهد بود.

پیامبر خدا (ص) همچنین فرمودند: مادر همه داروها، کم خوری است.

امام صادق(ع) نیز فرمودند: پرخوری، ناخوشایند است.

پیامبر خدا (ص) در حدیثی دیگر می‌فرماید: مومن، به اندازه یک معده می‌خورد و کافر، به اندازه هفت معده می‌خورد. امام علی(ع) فرمودند: در حدیث معراج، خداوند متعال فرمود: "...ای احمد! دنیا و همدانمش را منفور بدار و آخرت و همدانمش را دوست بدار"

گفت: پروردگارا! همدان دنیا چه کسانی، و همدان آخرت، چه کسانی‌اند؟

فرمود: "همدان دنیا کسانی‌اند که خوردن، خندیدن، خفتن و خشم آوردنشان، بسیار است."

امام صادق (ع) فرمودند: تباهی تن، در فراوانی خوراک است؛ تباهی کشت، در ارتکاب گناه؛ و تباهی شناخت، در واگذارن

صلوات بر برترین مردمان (یعنی پیامبر خدا "صلی الله علیه و آله و سلم")

امام علی (ع) فرمودند: پرخوری، سرمستی می‌آورد و پاک دامنی را تباه می‌سازد.

همچنین امام علی (ع) در حدیث دیگری فرمودند: هر کس سیری‌اش افزون شود، شکم سیری، او را سنگین می‌سازد و هر کس

شکم سیری، او را سنگین سازد، میان او و تیزهوشی، پرده می‌افتد.

منابع:

تنبیه الخواطر: 1 / 100 منتخب میزان الحکمة: 22

کنز العمال، جلد ۱۶، صفحه ۳۵۵، حدیث ۴۴۹۰۲ نقلاً عن ابن النجار عن أنس، دانش نامه احادیث پزشکی: ۱ / ۶۰۴

المواعظ العددیة، ص 213

طب النبی