

چه چیزهایی به معده آسیب می‌رساند؟



در احادیث نبوی بدن را به زمین زراعی تشبیه فرموده‌اند همانطور که نباید به زمین زراعی زیاد از حد آب رساند چراکه باعث خرابی دانه و محصول می‌شود...

در احادیث نبوی بدن را به زمین زراعی تشبیه فرموده‌اند همانطور که نباید به زمین زراعی زیاد از حد آب رساند چراکه باعث خرابی دانه و محصول می‌شود، در مورد بدن نیز تدبیر در تغذیه ضروری است، چراکه خوردن زیاد غذا سبب آسیب رسیدن به معده می‌شود.

به گزارش خبرنگار دین و اندیشه خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، خوب کار کردن دستگاه گوارشی بدن ارتباط مستقیمی با نحوه غذا خوردن دارد. از این رو امام رضا (ع) می‌فرمایند: هر کس غذای افزون از اندازه بخورد، این غذا او را سودی نمی‌رساند و هر کس به اندازه بردارد، این غذا او را تغذیه می‌کند و سود می‌رساند.

طبق سخن ائمه (ع) و پیامبر(ص)، آنچه به معده زیان می‌رساند عبارت است از: بدگواری (سنگین‌خواری) و پرخوری، آب نوشیدن در میان غذا، یکسره سرکشیدن آب، نوشیدن آب سرد و آب جو در حمام، خوردن گوشت نمک سوده و خشک شده، خوردن گوشت ناپخته، بسیار خوردن تخم‌مرغ.

پیامبر (ص) می‌فرماید: معده، خانه همه دردهاست و پرهیز، ریشه همه درمان است.

امام رضا (ع) فرمودند: هر کس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد. میان غذا خوردن، آب ننوشد تا آن را به پایان برساند، زیرا که هر کس چنین کند، رطوبت در بدنش می‌نشیند و معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌ها نمی‌توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند، چه اگر پی‌درپی آب به معده ریخته شود، معده فراخ می‌گردد.

پیامبر خدا (ص) در این باره می‌فرماید: آب را به آهستگی بمکید و آنرا یکباره سر نکشید زیرا که از آن بیماری جگر می‌خیزد.

منابع:

طب النبوی(ص)

طب الصادق(ع)

روش تندرستی در اسلام، ص 72 به نقل از بحار الانوار