

سلامت روانی جامعه با تغذیه سالم

غذا خوردن نقش بسزایی در سلامت انسان ایفا می‌کند و علاوه بر این شکل‌دهنده شخصیت و رفتار آدمی است.



غذا خوردن نقش بسزایی در سلامت انسان ایفا می‌کند و علاوه بر این شکل‌دهنده شخصیت و رفتار آدمی است. هر جامعه‌ای سبک و آداب غذایی خاص خود را دارد. انتخاب مواد غذایی، نحوه پخت آن، پهن کردن سفره، نحوه نشستن اهالی خانواده کنار سفره، رعایت برخی آداب و فرهنگ‌های غذایی قبل از آغاز و بعد از اتمام غذا و رعایت برخی نکات تربیتی و دینی هنگام غذا خوردن، از جمله آداب است که از گذشته‌ها، ده، دو جامعه ادیان، که با فرهنگ، مل، ه اسلام، مانه، س، نه، ه، محمد داشته است. تغییر و تحولاتی که در زندگی اجتماعی چند دهه اخیر رخ داده تا حدودی آداب گذشته غذایی جامعه ما را دستخوش دگرگونی کرده و بویژه باعث شده نسل جوان به جای توجه به این سنت‌های اصیل، به غذاهای فرنگی و سرپایی و کنسروی روی آورند. سفره‌هایی که روی زمین پهن می‌شد و خانواده‌ها دور آن با آدابی خاص می‌نشستند، جای خود را به میزهای دو نفره و یک نفره داد و غذاهای غربی جایگزین غذاهای اصیل ایرانی شد.

دورهم نشینی خانواده کنار سفره غذا، از جمله موضوعاتی است که مورد تاکید اهل بیت بوده است. گفتن بسم الله و الحمدالله در آغاز و پایان غذا خوردن، شستن دست و دهان قبل و بعد از غذا و آرامش داشتن هنگام صرف غذا از جمله سفارش‌ها و توصیه‌های ائمه اطهار است.

حقوق دیگران سر سفره

یکی از نکات مهمی که صرف غذا در آداب پیشینیان داشت احترام به حقوق دیگران بود. در اسلام رعایت حریم ادب موقع صرف غذا الزامی است. کسی که کنار سفره می‌نشیند، باید از نگاه کردن به دیگران موقع خوردن طعام و شمارش لقمه او پرهیز کند. با توجه به این که در گذشته خانواده‌ها پرجمعیت بودند، سفره‌ها را دراز پهن می‌کردند و اعضای خانواده کنار همدیگر می‌نشستند و طبق آموزه‌های دینی از اسراف و تبذیر غذا خودداری می‌کردند. اگر مهمانی به خانه دعوت می‌شد و کنار سفره می‌نشست، میزبان عجله‌ای برای زود تمام کردن طعام نداشت و معمولاً قبل از مهمان از سر سفره بلند نمی‌شد. از دیگر آداب در این باره، پرهیز از خوردن غذاهای داغ بود. امروز علم پزشکی ثابت کرده خوردن غذای داغ برای سلامت بدن زیان‌آور است و تاثیرات منفی زیادی روی معده و دندان انسان می‌گذارد و جالب این که از جمله مکروهات غذا خوردن، خوردن غذای داغ است. برخی آموزه‌های دینی هم تاکید زیادی بر حفظ کرامت و شخصیت انسان موقع صرف غذا دارد.

آداب غذا خوردن

در فرمایش برخی معصومان آمده است غذا خوردن را طولانی کنید چون لحظاتی جزو عمر حساب نمی‌شود یا این که توصیه شده موقعی که لقمه‌ای در دهان دارید، از صحبت کردن خودداری کنید و موقع جویدن دهانتان بسته باشد. سفارش شده وقتی کنار سفره می‌نشینید بدن خود را به جایی تکیه ندهید و هیچ وقت ایستاده و سرپایی غذا نخورید. تکیه دادن بر یکی از دست‌ها و با دست دیگر غذا خوردن تکیه دادن بر پهلو، پشتی یا بالش یا خوردن غذا به حالت دمر و درازکش روی زمین برای سلامت زیان‌آور است.

رعایت حدود الهی و پرهیز از خوردن غذاهای حرام از نکات مهمی است که در آموزه‌های دینی ما نسبت به آن تاکید فراوان شده است. حکمای قدیم ضمن توجه به این اصل، یکی از مهم‌ترین زمینه‌های حفظ صحت بدن را داشتن تغذیه صحیح می‌دانستند و معتقد بودند اگر انسان از غذای سالم استفاده کند، بستر لازم برای طاعت و عبادت مهیا می‌شود.

بررسی شرایط امروزی جامعه نشان می‌دهد بسیاری از مشکلات اقتصادی فرهنگی و بهداشتی ناشی از تغییر سبک زندگی بویژه در موضوع تغذیه است. گسترش بیماری و همه‌تبعات اجتماعی و اقتصادی آن، بی‌تردید ریشه عمیق در سبک زندگی و به طور خاص تغذیه دارد. گرچه در دوران گذشته دانش پزشکی از پیشرفت کنونی برخوردار نبوده و مرگ و میر هم زیاد بود، اما مردم از تغذیه سالمی برخوردار بودند و به همین دلیل، بیماری‌های ناشی از تغذیه نامناسب کم بود، اما در شرایط کنونی با توجه به گسترش فرهنگ غذایی نامناسب و مصرف غذاهای فرنگی و ساندویچی با بیماری‌های صعب‌العلاج مواجه هستیم که روند مداوا را با مشکل مواجه می‌کند. بنابراین تاکید بر سنت گذشته تغذیه تا حدود زیادی می‌تواند تضمین‌کننده سلامت جسم و روان شود.

فتاح غلامی

اندیشه