

20 توصیه از اسلام برای غذا خوردن

دین اسلام برای همه امور زندگی انسان از جمله غذا خوردن آداب و احکامی را وضع کرده است که او را به سوی زندگی سالم‌تر رهنمون می‌سازد.



دین اسلام برای همه امور زندگی انسان از جمله غذا خوردن آداب و احکامی را وضع کرده است که او را به سوی زندگی سالم‌تر رهنمون می‌سازد.

اسلام دین عقلانیت و حکمت بوده و احکام آن از سوی خداوند متعال برای هدایت و یاری انسان در مسیر زندگی مادی و معنوی وضع شده است.

این دین کامل و جامع برای همه امور زندگی انسان از جمله تغذیه قوانین و احکامی دارد و ما در این گزارش سعی کردیم ترتیب و آداب صحیح غذا خوردن را برای شما کاربران گرامی جمع آوری کنیم.

یکی از سفارشات پیامبر(ص) آن بود که غذا خوردن در سه وعده یعنی صبح، ظهر و شب را ترک نکنید «لقمة الصبح مسمار البدن» (1) یعنی صبحانه بدن را نیرومند می‌کند و حتی پیامبر اکرم (ص) به کسانی که به خاطر رژیم گرفتن شام را ترک می‌کنند سفارش می‌کند ترک شام مکروه است چرا که بهم زنده اعتدال بدن است و قوت را کم می‌کند. (2)

رگی از بدن که نفرین می‌کند

پیامبر(ص) می‌فرماید خوراک شب نافع‌تر است از خوراک روز (3)، همچنین در بدن رگی است که آن را رگ شام گویند همین که مرد ترک کند خوردن شام را، آن رگ بر او نفرین کند تا صبح و گوید که خداوند تو را گرسنه و تشنه گذارد چنانکه مرا گرسنه و تشنه گذاردی. (4)

به موقع غذا خوردن عمر را طولانی می‌کند

پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) سر وقت خوردن نهار و شام را مستحب می‌دانند چرا که عمر را طولانی می‌کند و می‌فرمایند مستحب است شستن هر دو دست قبلاً از طعام و بعد از آن، چه آنکه شستن فقر را زایل کرده و رزق را زیاد و انسان را از بلاهای در جسمش آسوده نماید و نیز چشم را روشن نماید (6) و فرق نیست در استجاب آن بین اینکه با دست بخورد یا با قاشق. (7)

4 هزار فرشته هنگام غذا خوردن شما را همراهی می‌کنند

یکی از آداب که بسیار تأکید شده آن است که می‌فرمایند قبل از شروع در خوردن «بسم‌الله» را بگویید تا شیطان دور شود و سؤال از آن نعمت در روز قیامت نشود. (8)

و نیز وارد شده که: طعام که گذارده می‌شود، چهار هزار ملک دور آن را می‌گیرند و همین که خورنده «بسم‌الله» گفت، ملائکه گویند مبارک باد بر شما این طعام و بعد از آن به شیطان گویند دور شو ای فاسق تو دیگر راهی بر ایشان نداری، همین که خورنده «الحمد لله» بگوید، ملائکه گویند این خورنده شکر الهی را به جا آورد (9) و حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) ضامن شده که برای خوردن طعام اسم خداوند ذکر شود، ضرری در آن نباشد. (10)

هنگام غذا خوردن به روی مردم نگاه نکن!

رسول خدا(ص) و ائمه اطهار (ع) می‌فرمایند مستحب است در ابتداء که می‌خواهد طعام را بخورد به آن نمک بپاشید چرا که از هفتاد و دو نوع بلا که از جمله آنان دیوانگی، جذام، برص (پیسی)، درد گلو، دندان و درد شکم است ایمن می‌شوند (11) و همچنین مستحب است لقمه را کوچک برداشتن، زیاد جویدن و به روی مردم کم نگاه کردن. (12)

امام علی(ع) به امام حسن(ع) می‌فرماید: چهار چیز را در غذا خوردن مستلزم شو تا از طب بی نیاز گردی، 1- منشین بر طعام مگر در حال گرسنگی 2- پا نشو از روی طعام مگر در حالی که هنوز اشتهای آن را داری 3- بسیار طعام را بجو (جویدن) 4- بعد از طعام نزد اراده خواب مرو. (13)

طعامی که پرهیز از خوردن آن عقل را فاسد می‌کند

امامان معصوم(ع) در باب گوشت خوردن می‌فرمایند هر کسی گوشت را چند روز ترک کند عقلش فاسد می‌شود و هر کسی چهل روز آن را ترک کند بد خلق می‌شود لذا در گوشش باید اذان گفت و مستحب است کسی را که ندار باشد اینکه قرض کرده و گوشت بخورد. (14)

خوردن بیش از اندازه گوشت ماهی مکروه است

و در ادامه می‌فرمایند که هرگاه خواستید گوشت گاو بخورید آن را با برگ چغندر میل کنید چرا که گوشت گاو به تنهایی مرض است چنانکه گوشت ماهی بدون خرما و عسل ضرر است (15) و خوردن بسیار زیاد گوشت ماهی مکروه است چرا که بلغم را زیاد می‌کند و مرض سل آورد. (16)

یکی از آداب‌ها که باید رعایت شود آن است که می‌فرمایند در سفره باید سبزی حاضر باشد و مکروه است خالی بودن سفره از آن (17)

در خصوص سبزی‌ها روایات متعددی بیان شده که در این بخش به آن‌ها می‌پردازیم.

میوه ای که افسردگی را درمان می‌کند

از جمله سبزی‌هایی که مورد سفارش پیغمبر (ص) و اهل بیت (ع) بود، تره که خوشبو کننده دهان است، کرفس، برگ چغندر که آن خواب ناخوش را معتدل و جذام را دفع کند، کاهو که خون را صاف می‌کند و پیاز، ترب، شلغم، هویج، کدو، کلم و خیار است. (18)

از جمله میوه‌هایی که مورد نظر آن بزرگواران بود، انگور که خوردن آن غم را زائل می‌نماید، انار که از میوه‌های بهشتی است و قلب را نورانی می‌کند و نیز کرم دندان را از بین می‌برد، سیب که خون آمدن مهلک از دماغ را نافع است، انجیر که بوی بد دهان را دفع می‌کند، زیتون، به، ترنج، سنجد، آلو سیاه و گلابی که قلب را جلا می‌دهند. (19)

منابع:

- 1- المحاسن / 499 باب 48 نوادر فی الطعام حدیث 355
- 2- المحاسن / 422 باب 26 الغذاء و العشاء حدیث 209
- 3- سراج الشیعه فی آداب الشریعه
- 4- الکافی 6 / 289 باب فصل العشاء و کراهیه ترکه حدیث 11 و 12
- 5- الکافی 6 / 289 باب فصل العشاء و کراهیه ترکه حدیث 7
- 6- الکافی 6 / 290 باب الوضوء قبل الطعام حدیث 1 و 2 و 3 و 5
- 7- سراج الشیعه فی آداب شریعه
- 8- المحاسن / 432 باب 34 القول قبل طعام و بعده حدیث 259
- 9- الکافی 6 / 292 باب التمییه و التحمید و الدعاء علی الطعام
- 10- الکافی 6 / 295 باب التسمیه و التحمید و الدعاء علی الطعام حدیث 18 و 19
- 11- الکافی 6 / 326 باب فصل الملح حدیث 2
- 12- المحاسن / 449 باب 47 حدیث 351
- 13- الخصال 1 / 228 باب اربع خصال یستغنی بها عن الطب حدیث 467
- 14- الکافی 6 / 309 باب انتهای پیام من یا کل اللحم اربعین یوما تغیر خلقه
- 15- الکافی 6 / 311 باب لحم البقر و شحومها حدیث 3 و 6/323 باب السمک
- 16- المحاسن / 476 باب 66 حدیث 482، 488، 489
- 17- المحاسن / 507 باب 87 البقول حدیث 651
- 18- المحاسن / 510، 519، 515 باب 89، 99، 515
- الکراث، السلق، الکرفس حدیث 677، 725، 704 الکافی، باب السلق و باب الخس حدیث 4، 5، 8 و 1
- 19- الکافی، باب العنت، الرمان، التفاح، التین، الغبیراء
- حدیث 2، 6، 12، 1، 3، 4، 5، 10