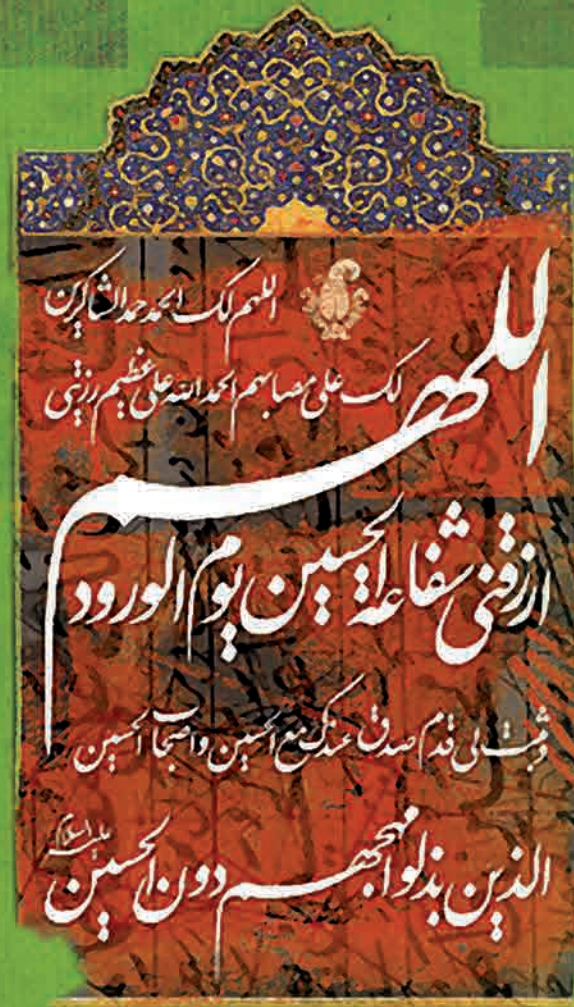




سبک زندگی شما چگونه است؟

شماره دوم: سبک تغذیه‌ی خانواده



هر شب یک جزوه و در جزوه آخر یک سوال از هر شماره مطرح و جوائز ارزنده ای اهداء می گردد.

سال اقتصاد و فرهنگ باعزمه ملی و مدیریت جهانی

هیئت شیفتگان حسینیه
کلانان شرکت فولاد مبارکه اصفهان



شريك بن عبدالله نخعی قاضی مشهور، از دانشمندان نامی اهل تسنن است. وی در علم فقه و حدیث مهارت داشت و دارای هوشی سرشار و استعدادی قابل ملاحظه بود. فضل بن ربیع رئیس تشریفات درباره مهدی عباسی می گوید: «روزی شريك بن عبدالله به ملاقات خلیفه آمد. مهدی او را گرمی داشت و از وی خواست که یکی از این سه کار را انتخاب کند:

۱. منصب قضاوت ۲. آموزگاری فرزندانم ۳. امروز مهمان من باشی و بر سر سفره‌ام بنشینی.

شريك تأملی کرد و سپس گفت: اکنون که به انتخاب یکی از این سه کار مجبور هستم، ترجیح می دهم که مورد سوم یعنی مهمانی که از همه زحمتش کمتر است را بپذیرم. خلیفه قبول کرد و به آشپز خود دستور داد لذیذترین غذاها را آماده نماید و از شريك، به بهترین وضع ممکن پذیرایی نماید.

پس از آماده شدن غذا، شريك که تا آن روز از آن غذاهای لذیذ و گوناگون نخورده بود، با حرص و ولع از آن ها خورد، در همین حال یکی از نزدیکان خلیفه به وی گفت: همین روزها شريك، هم منصب قضاوت را می پذیرد و هم منصب آموزگاری فرزندان شما را، و اتفاقاً همین طور هم شد و او عهده دار هر دو مقام گردید. از طرف دستگاه عباسی، حقوق و ماهیانه‌ی مناسبی برایش معین کردند. روزی شريك با متصدی پرداخت حقوق، اختلاف پیدا کرد. متصدی به او گفت: مگر گندم به ما فروخته‌ای که این همه توقع داری؟

شريك جواب داد: چیزی بهتر از گندم به شما فروخته‌ام، من دینم را به شما فروخته‌ام!» (۱)

آری! غذای حرام و لقمه‌ی ناپاک و شبه ناک، آن چنان قلب او را تیره و تار کرد که او به راحتی جزء درباریان دستگاه ظلم گردید و به این ترتیب بر اثر غذای آلوده، منحرف و عاقبت به شر شد.



۲۱. دعا کردن پس از غذا

۲۲. به پشت دراز کشیدن پس از غذا و پای راست را روی پای چپ گذاشتن .

۲۳. خلال یا مسواک زدن پس از غذا

۲۴. غسل نکردن با آب سرد پس از خوردن ماهی

۲۵. خوردن چند خرما یا مقداری عسل (یا چیز گرم) پس از خوردن ماهی قبل از خواب

۲۶. نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن ماهی تازه

۲۷. شستن گوشت قبل از پختن

۲۸. شستن میوه با آب

۲۹. خوردن میوه در فصل خود

۳۰. خوردن میوه با پوست (برخی میوه‌ها)

۳۱. دور نیاختن میوه پیش از خوردن کامل آن .

آداب آشامیدن

۱. گفتن بسم الله پیش از آشامیدن والحمدالله بعد از آن

۲. آشامیدن به سه نفس و مکیدن آن و سر نکشیدن یکجا

۳. ایستاده آب آشامیدن در روز و نشسته آشامیدن در شب

۴. آشامیدن آب به صورت ولرم

۵. ندمیدن در آب

۶. نیاشامیدن آب با دست چپ

۷. نیاشامیدن آب در بین غذا

۸. نیاشامیدن آب در پی چربی و غذای چرب

۹. نیاشامیدن آب از کنار دسته ظرف یا لبه شکسته آن

۱۰. یاد کردن حضرت ابا عبدالله علیه السلام و لعن قاتلان او ۱۱. نیاشامیدن آب سرد پس از خوردن چیز گرم و

شیرینی .

۱۲. نیاشامیدن آب سرد در حمام

۱۴. بستن دهانه ظرف آب

خلاصه آنکه غذا و تغذیه نقش موثری در سلامتی و شادابی جسم و جان دارد و مستقیم و غیر مستقیم بر اخلاق

و رفتار آدمی تأثیرگذار است به شرط آن که بدانیم چه غذایی بخوریم؟ چه مقدار بخوریم؟ در چه زمانی بخوریم؟

و چگونه بخوریم؟

منابع:

۱- روضات الجنات - سید نعمت‌الله حسینی ج ۴، ص ۱۰۲

۲- سخنرانی معظم له در سال ۱۳۹۱ به استان خراسان شمالی

۳- برگرفته از کتاب پای درس عارفان - محمد لک علی آبادی

۴- پایگاه اطلاع رسانی قرآن و سلامتی <http://jalilbabaei.ir>

سبک خورد و خوراک و تغذیه از دیدگاه امام خامنه ای:

سبک زندگی الگوی زندگی یک فرد است که در فعالیت‌ها، دلبستگی‌ها و افکار شخصی او بروز می‌کند. در واقع سبک زندگی چیزی بیش از شخصیت یا طبقه اجتماعی شخص است. رهبر انقلاب سبک زندگی را بخش حقیقی و اصلی تمدن اسلامی می‌داند و می‌فرماید: «بخش حقیقی، آن چیزهایی است که متن زندگی ما را تشکیل می‌دهد؛ که همان سبک زندگی است که عرض کردیم.

این بخش حقیقی و اصلی تمدن است؛ مثل مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله خط، مسئله‌ی زبان، مسئله کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در ... آن بخشهای اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است» (۲)

یکی از تفاوت‌های اصلی سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی غربی نیز توجه به خوراک سالم و غیر مضر برای افراد جامعه است. سبک زندگی کشورهای غربی و توسعه یافته که مشتمل بر غذاهای آماده پرچرب و ناسالم است درصد قابل توجهی از افراد را درگیر بیماری‌های جدی می‌کند. رشد هزینه‌های دارو و فرآیند درمان یکی از مشکلات طاقت فرسای افراد در اجتماعات کنونی است؛ به طوری که مسئولان ذیربط در صدد مبارزه با آن برآمده و به دنبال راهکارهای مناسب برای پیشگیری از بیماری‌ها هستند. یقیناً توجه به مسئله سبک زندگی و تغذیه بهترین راهکار برای پیشگیری از بروز بیماری‌های جدی است چرا که گسترش بیماری‌ها نه فقط باعث رنج فرد و اطرافیان او می‌شود بلکه از نظر اقتصادی نیز آسیب‌هایی جدی بر پیکره اقتصادی کشور وارد می‌کند زیرا نیروهای انسانی به عنوان محور توسعه هر کشور شناخته می‌شوند.

سبک خورد و خوراک و تغذیه اولیاء:

گزیده ای از توصیه های عارف بالله آیت الله العظمی محمدتقی بهجت درباره توجه به خورد و خوراک (۳) وای بر ما اگر در خصوص خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها اجتناب نکنیم زیرا همین غذاهاست که منشأ علم و ایمان یا کفر ما می‌شود.

امروزه مردم غذای لذیذ می‌خواهند نه غذای مفید. اصولاً غذاهای سرخ کرده ضرر دارند ولی چون به ذائقه‌ی انسان خوش می‌آیند لذا همه خواهان آن هستند و توجه به ضرر آن ندارند.

انسان می‌تواند با رعایت آداب شرعی و دستوره‌های دینی از اطبا بی‌نیاز شود. آقایی به فرزندانش تذکر می‌داد که هر روز یک عدد سیب میل کنید و کاری به دکترها نداشته باشید.

یکی از معمرین از علمای نجف که حدود صد سال از عمرش می‌گذشت می‌فرمودند: تا این ساعت به طبیب مراجعه نکرده‌ام، عرض شد آقا!!! چطور ممکن است؟ شما چه برنامه‌ای در زندگی خود پیاده کرده‌اید که هرگز به دکتر مراجعه نکرده‌اید؟ فرمودند: فقط تابع شرع مقدس بودم یعنی در خوردن غذاها از همه لحاظ چه کمی و چه کیفی، به دستور شرع عمل کرده‌ام.

خرما، شیر، ماست و روغن زیتون جامع بین غذا و دوا هستند.

سبک خورد و خوراک و تغذیه در معارف اسلام

در معارف ارزشمند اسلام، تغذیه تأثیرات شگرفی در زندگی انسان دارد در حالی که برخی از افراد از آن غفلت دارند. غذا علاوه بر تأمین «ویتامین» و «پروتئین» بدن انسان، در روح و روان انسان تأثیرات مهمی دارد.

بنابراین، هر مؤمن موظف است در آنچه بدست می‌آورد دقت نماید؛ که خدای ناکرده به حرامی آلوده نگردد و در غذایش وارد نشود و در درون شکمش جای نگیرد. بطور کلی هر غذایی از این سه حالت بیرون نیست:

۱) غذا و لقمه حلال (۲) غذا و لقمه حرام (۳) غذای و لقمه شبهه ناک

در معارف دینی اسلام غذا و لقمه حلال مقدمه عمل صالح می‌باشد و اثر غذای حلال در سبکی روح، نور باطن، توجه به عبادات، و اثر غذای حرام در سنگینی، کدورت و کسالت در عبادات به خوبی مشهود است. هر چند به ظاهر حلال با حرام فرقی ندارد؛ اما تأثیر حرام بر جان انسان آنچنان قوی هست که کشف آن از محدوده علوم ظاهری بشر خارج است، لذا دین و اولیاء دین (علیهم السلام) تأثیر حرام در روح و روان انسان را می‌دهند. به همین خاطر امام حسین (علیه السلام) روز عاشورا خطاب به کسانی که به جنگ او آمده بودند و حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نبودند، می‌فرماید: وای بر شما! چرا ساکت نمی‌شوید و سخن مرا گوش نمی‌کنید؛ در حالی که من شما را به راه هدایت دعوت می‌کنم؟ کسی که از من اطاعت کند، هدایت می‌شود و کسی که نافرمانی نماید، هلاک و کافر خواهد شد. شما مرا اطاعت نمی‌کنید، گوش به سخن من نمی‌دهید، سپس حضرت در علت این مسئله می‌فرماید:

«فَقَدْ مَلَأَتْ بُطُونُكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَي قُلُوبِكُمْ»

به تحقیق که شکمهای شما از حرام پر شده و به قلبهای شما مهر قساوت زده شده است. از نظر معارف اسلام آثار حرام و خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است. تا جایی که رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

إِنْ أَخَافَ مَا أَخَافُ عَلَي أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي هَذِهِ الْمَكَاسِبُ الْحَرَامُ. (الکافی، ج ۵، ص: ۱۲۵)

بیمناک‌ترین چیزی که بر امت خود از آن می‌ترسم، درآمدهای حرام است.

همچنین امام صادق (علیه السلام) فرمودند: كَسَبُ الْحَرَامِ بَيِّنٌ فِي الذَّرِيَّةِ. (الکافی، ج ۵، ص: ۱۲۵) آثار کسب حرام در نسلهای بعد آشکار می‌شود.

منابع دینی ما سرشار از متونی است که از سیره و گفتار معصومین علیهم السلام در مورد تغذیه و آداب آن به جای مانده است، خوشبختانه در چند سال اخیر و با توجه به ناکارآمدی سبک زندگی غربی در پیشبرد جریان زندگی سالم، توجه به این حوزه از منابع اسلامی رشد چشمگیری داشته است، هر چند هنوز از جایگاه اصلی خویش محروم است و این حرکات هنوز به جریان اصلی تغذیه جامعه تبدیل نشده است اما می‌توان امیدوار بود با اهتمام بیشتر رسانه‌ها، دستگاههای فرهنگی و هنری و نهادهای مرتبط، حوزه سلامت و بهداشت در مسیر سبک زندگی اسلامی گامهای بزرگتری بردارد. در روایات معصومین علیهم السلام و فقه اسلامی، تحت عنوان ((آداب خوردن و آشامیدن)) به چگونه خوردن غذا پرداخته که به آنها اشاره می‌کنیم: (۴)

۱. شستن دست‌ها قبل از غذا
۲. در آوردن کفش‌ها از پا هنگام غذا
۳. نام خدا بردن و بسم الله گفتن
- امام علی علیه السلام فرمودند: ((برای کسی که برای غذای خود نام خدا را ببرد، ضمانت می‌کنم که از آن غذا به هیچ درد و رنجی گرفتار نشود.))
۴. بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگری نماند.
۵. شروع غذا با دعا و شکر الهی
۶. آغاز کردن غذا با نمک
۷. با دست راست خوردن
۸. پاره نکردن نان یا کارد و نگذاشتن نان زیر ظروف غذا
۹. آغاز کردن از سبک‌ترین غذاها، مانند، سوپ، سالاد و...
۱۰. زیاد نشستن سر سفره و طول دادن غذا خوردن
۱۱. خوردن غذای گرم قبل از سرد شدن
۱۲. پرهیز از خوردن غذای داغ
۱۳. پرهیز از فوت کردن در غذاها و نوشیدنی‌ها
۱۴. پرهیز از خوردن غذا در حال جنابت
۱۵. برداشتن لقمه کوچک و جویدن کامل آن
۱۶. دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن کامل.
۱۷. پرهیز از خوردن در حال سیری
۱۸. پایان بردن غذا با نمک
۱۹. خوردن از قسمت جلوی خود
۲۰. نگاه نکردن به صورت دیگران در موقع غذا خوردن

نیاز انسان به خوراک از احتیاجات ذاتی و فیزیولوژیک است که مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر است. این احتیاج دائمی است و انسان را مجبور می‌کند تا برای به دست آوردن خوراک و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح به تندرستی و رشد مناسب و طول عمر می‌انجامد. پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب از اصلی‌ترین موادی هستند که باید در تغذیه انسانها موجود باشد. سبک تغذیه کشورهای غربی و توسعه یافته مشتمل بر غذاهای تابو و غذاهای آماده‌ی پر چرب و ناسالم است که درصد قابل توجهی از افراد را درگیر بیماری‌های جدی می‌کند. این نوع غذاهای آماده فست فود نامیده می‌شود. فست فود به شکل امروزی در سال ۱۹۱۲ در آمریکا متولد شد. مشتریان از طریق دستگاه‌های سکه‌ای اقدام به خرید می‌کردند. رستورانی به نام اتومات در نیویورک افتتاح شد و شعارش این بود: «ما کار مادران را کم کرده ایم».

امروزه فست فودهای زنجیره‌ای زیادی ظهور کردند که البته خاستگاه اکثر آنها ایالات متحده است. رستوران‌های زنجیره‌ای فست فود به خصوص مک دونالد و کنتاکی در بیشتر کشورهای جهان، نماد جهانی سازی و سلطه آمریکا به حساب می‌آیند و در بیشتر اعتراضات مردمی مورد حمله قرار می‌گیرند.

انواع ساندویچ‌ها، انواع پرگرها، ماهی و میگوی سوخاری، هات داگ، استیک گوشت یا مرغ، سیب زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری، انواع پیتزا و ... از فست فودهای رایج هستند. این غذاها می‌توانند از موادی تهیه گردند که از لحاظ سلامت نیز مشکل دارند و خوردن آن برای انسان مضر است. استفاده از گوشت خوک یا نوشابه‌های الکلی نمونه‌هایی از این موارد است. سبک تغذیه‌ی فست فودی پیامدهای ناگوار جسمی برای افراد به دنبال داشته است که از مهم‌ترین آن‌ها، می‌توان به چاقی و دیابت نوع ۲ اشاره کرد که پرخوری، کم‌تحركی و سریع خوردن غذا به شدت آن کمک کرده است.

بخش دیگر غذاهای رایج در غرب همان تابوها هستند. تابو به غذاها و نوشیدنی‌هایی گفته می‌شود که برخی مردم به دلایل مذهبی، فرهنگی و بهداشتی از مصرف آنها خودداری می‌کنند مانند انواع دوزیستان و خزندگان و یا حیوانات وحشی از قبیل سگ، خرس، گربه و ... که بسیاری از ادیان از جمله مسیحیت و یهود گوشت آنها را حبیث‌ترین گوشت‌ها معرفی نموده ولی در بسیاری از کشورهای غربی و آمریکایی به وفور یافت می‌شوند. این بی‌بندوباری غذایی در مناطق شرقی و جنوب شرق آسیا بسیار بیشتر از دیگر مناطق دنیا می‌باشد.

