

تغذیر سالر از نگاه قرآن کریم و احادیث

نویسندگان:

مهدیه خلیل مری، استاد بهاری نیا



تابستان ۱۳۹۹

- سرشناسه: خالقی موری، مهدیه، ۱۳۷۶
- عنوان: تغذیه سالم از نگاه قرآن کریم و احادیث
- نام پدیدآورندگان: مهدیه خالقی موری - سجاد بهاری نیا
- مشخصات نشر: یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۳۹۹
- مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص، رقعی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۲۱۸-۱ : ۳۵۰۰۰۰ ریال
- وضعیت فهرست نویسی: فیپا
- یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۶-۱۰۶
- موضوع: تغذیه -- جنبه های مذهبی -- اسلام
- موضوع: Nutrition -- Religious aspects -- Islam
- موضوع: تغذیه -- احادیث
- موضوع: Nutrition -- Hadiths
- موضوع: تغذیه -- جنبه های قرآنی
- موضوع: Nutrition -- Qur'anic teaching
- شناسه افزوده: بهاری نیا، سجاد، ۱۳۷۵ - Bahariniya, Sajad
- رده بندی کنگره: BP۲۵۲
- رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵
- شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۹۹۸۸۱



تغذیه سالم از نگاه قرآن و احادیث

- نویسندگان: مهدیه خالقی موری، سجاد بهاری نیا
- ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد
- نظارت چاپ: سید محمد موسوی
- حروفچین، صفحه آرا و طراحی جلد: فاطمه راستی رحمت آبادی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۲۱۸-۱
- شمارگان: ۱۰۰۰ تیراژ
- نوبت چاپ: اول/ بهار ۱۳۹۹
- قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
- تلفن ناشر: ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲ - ۰۳۵ - ۳۶۲۶۹۳۳۰
- آدرس انتشارات: یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد

فصل اول : اهمیت تغذیه سالم.....	۹
۱-۱ تعریف علمی تغذیه.....	۲
۲-۱ غذای سالم یا ایمن چگونه غذایی است؟.....	۲
۳-۱ اصول یک تغذیه سالم و متعادل چیست؟.....	۲
۴-۱ ارتباط تغذیه سالم و پیشرفت اقتصادی جوامع.....	۳
۵-۱ تغذیه و سلامت روحی و روانی.....	۳
۶-۱ امنیت غذایی و بهداشت.....	۴
۷-۱ تغذیه سالم و پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی.....	۵
۸-۱ تغذیه سالم و تقویت حافظه.....	۷
۹-۱ ترغیب های تغذیه ای ائمه اطهار در زمینه تقویت حافظه.....	۸
۱۰-۱ ساده زیستی در آئین امیرالمؤمنین حضرت علی (ع).....	۱۰
فصل دوم : اهمیت تغذیه در دیدگاه اسلام.....	۱۳
۱-۲ بهداشت غذایی بر مبنای منظر قرآن کریم.....	۱۴
۲-۲ دسته بندی آیات قرآن کریم در ارتباط با مسائل تغذیه.....	۱۶
۳-۲ احادیث و روایات در ارتباط با غذای حلال و حرام.....	۱۷
۱ احادیث و روایات در ارتباط با غذای حلال.....	۱۷
۲ احادیث و روایات در ارتباط با غذای حرام.....	۱۸
۴-۲ آثار و پیامدهای لقمه حلال.....	۱۹
۵-۲ آثار و پیامدهای لقمه حرام.....	۲۰
۶-۲ خوردنی های حرام در آیات قرآن.....	۲۲
فصل سوم : آداب غذا خوردن و آشامیدن از دیدگاه اسلام.....	۲۹
۱-۳ آداب غذا خوردن از منظر قرآن و احادیث.....	۳۰
۲-۳ آداب آشامیدن از منظر اسلام.....	۳۶
۳-۳ اثرات کم خوری از منظر احادیث و روایات.....	۳۹
۴-۳ اثرات پر خوری از منظر احادیث و روایات.....	۴۱
۵-۳ دست کشیدن از خوردن غذا با وجود اشتها.....	۴۲
۶-۳ گرسنگی و غذای آسمانی.....	۴۳
۷-۳ آداب غذا خوردن در کلام حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها.....	۴۵
فصل چهارم : میوه ها و غذاهای قرآنی.....	۴۷
۱-۴ انجیر (کیسول های شفابخش).....	۴۸
۲-۴ زیتون (روغن شفابخش).....	۴۹

۵۰.....	۴- ۳ انگور (حبه های شفا بخش)
۵۱.....	۴- ۴ رطب (کپسول های شفا بخش)
۵۲.....	۴- ۵ عسل (شربت شفا بخش)
۵۵.....	۴- ۶ شیر (نوشیدنی شفا بخش)
۵۶.....	۴- ۷ انار (دانه های شفا بخش)
۵۷.....	۴- ۸ سیب (هدیه ای از بهشت)
۵۸.....	۴- ۹ کدو
۶۰.....	۴- ۱۰ کاسنی
۶۱.....	۴- کاهو
۶۱.....	۴- ۱۲ بوم
۶۱.....	۴- ۱۳ گوشت
۶۴.....	۴- ۱۴ صیفی های دراز
۶۴.....	۴- ۱۵ سبزیجات
۶۸.....	۴- ۱۶ حبوبات
۷۱.....	فصل پنجم: تغذیه و روزه داری
۷۲.....	۵- ۱ اهمیت روزه داری در ماه مبارک رمضان
۷۳.....	۵- ۲ نقش روزه در تقویت اراده
۷۴.....	۵- ۳ روزه داری و صبر
۷۵.....	۵- ۴ روزه داری و قناعت
۷۵.....	۵- ۵ آثار اجتماعی و اخلاقی روزه
۷۷.....	۵- ۶ آثار بهداشتی و درمانی روزه
۷۹.....	۵- ۷ آثار عرفانی الهی روزه
۸۰.....	۵- ۸ توصیه های تغذیه ای و بهداشتی به روزه داران
۸۷.....	۵- ۹ افطاری و سحری در احادیث و روایات
۹۰.....	۵- ۱۰ نکات تغذیه ای در ماه مبارک رمضان
۹۵.....	منابع
۹۶.....	الف) منابع فارسی
۱۰۳.....	ب) منابع انگلیسی

نقش غذا در بقا و سلامت فرد، خانواده و جامعه بر هیچ کسی پوشیده نیست. تأمین غذا و رفع گرسنگی از نیازهای اولیه بشر است. در طول تاریخ زندگی بشری، غذا نقش کلیدی و اساسی در پیدایش بقا و زوال تمدن‌ها داشته است. تغذیه صحیح و سالم تغذیه ای است که از نظر ظاهری از هرگونه عوامل آلوده و بیماری زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر معدنی نیز غنی باشد؛ به طوری که بتواند نیازهای بدن را به احتیاجات غذایی در شرایط مختلف رشد، سلامت و بیماری تأمین کند. اهمیت تغذیه سالم همواره مورد توجه بسیاری از اندیشمندان بوده است. این درحالی است که پیش از اندیشمندان، قرآن و سنت بر امر تغذیه سالم، هتمام ویژه ای داشته است. زیربنای صحت و رمز سلامت نیز بهره مندی از مواد غذایی سالم، پاکیزه، مورد نظر اسلام است. می توان ادعا کرد که سبک تغذیه جزء اساسی ترین و مهم ترین پایه های هدایتی و تربیتی قرآن کریم است، زیرا بین سلامتی و سعادت جامعه بشری با بهره رری انسان از نعمت های الهی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. خداوند در قرآن کریم در قالب آیه های بسیار، مسأله بهداشت و تغذیه را به جامعه انسانی متذکر شده است. از جمله اسامه از مراد غذایی حلال، پاکیزه و بهداشتی، پرهیز از مصرف مواد غذایی حرام و غیر پاکیزه، پرهیز از افراط و تفریط در مسأله خوردن غذا و یا رعایت مصرف صحیح و به اندازه مواد غذایی و مذموم شدن مصرف ناصحیح و نابجا از مواد غذایی بیان کرده است. با توجه به اهمیت تغذیه در قرآن یکی از شاخص های تأثیرگذار در سلامتی انسان و لزوم توجه به آیات قرآن کریم است و احادیث ائمه معصوم در زمینه تغذیه سالم، در این مجموعه سعی شده است به این موارد اهتمام ورزیده و مطالبی در خصوص تغذیه سالم از نگاه قرآن و احادیث بیان شود.