

آداب سفره غذا

از دیدگاه روایات و طب سنتی ایران

www.ketab.ir

دکتر الهام پارسا

رحمت پوریزدی

سرشناسه	: پارسا، الهام، ۱۳۶۰ -
عنوان	: آداب سفره غذا از دیدگاه روایات و طب سنتی ایران / الهام پارسا، رحمت پوریزدی
مشخصات نشر	: قم: انتشارات قدس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-379-092-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
یادداشت	: کتابنامه:
موضوع	: سفره -- آداب و رسوم اسلامی
موضوع	: پزشکی اسلامی -- احادیث
موضوع	: پزشکی سنتی -- ایران
شناسه افزوده	: پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵ -
رده‌بندی کنگره	: BP ۲۵۲
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷/۶۳۵
شماره کتابشناسی	: ۸۴۵۸۳۷۰
اطلاعات رکوردشناسی	: فیبا



انتشارات قدس

آداب سفره غذا

از دیدگاه روایات و طب سنتی ایران

مؤلف: دکتر الهام پارسا / رحمت پوریزدی

صفحه آرای: سیدرضا حسینی - طرح جلد: نجف نجفی

قطع: رقعی / ۱۱۴ صفحه

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰

چاپ: کمال‌الملک

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات قدس

قم - خیابان شهدا - کوچه ممتاز - پلاک ۶۹ - تلفکس: ۰۲۵-۳۷۷۴۴۰۵۳

* کلیه حقوق محفوظ می‌باشد *

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۹-۰۹۲-۶ ISBN: 978-600-379-092-6

قیمت: ۲۰/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	دیباچه
۱۲	طعام حلال
۱۴	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۱۵	رابطه سفره غذا و اخلاق
۲۰	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۲۲	ثواب غذا دادن
۲۳	آداب غذا خوردن
۲۵	غذای شنیداری
۲۶	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۲۷	غذای دیداری
۲۷	دیدگاه طب سنتی ایرانی:
۲۸	غذای پنداری
۲۹	معنای پرهیز
۲۹	گرسنگی
۳۰	فواید گرسنگی

- ۳۱ پر خوری
- ۳۴ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۳۶ وعده‌های غذایی
- ۳۷ دیدگاه طب سنتی ایرانی
- ۴۰ غذای دور همی
- ۴۲ شستن دست پیش و پس از غذا
- ۴۳ نشستن سر سفره
- ۴۴ در آوردن کفش‌ها
- ۴۵ هم سفره شدن با خدمت‌کاران
- ۴۶ عیب نگرفتن از غذا
- ۴۶ خوردن غذا به هنگام گرسنگی
- ۴۸ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۴۹ نام خدا در آغاز طعام
- ۵۱ نمک
- ۵۲ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۵۳ سبزی در سفره
- ۵۴ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۵۵ آغاز با سبک‌ترین غذا
- ۵۵ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۵۸ لقمه کوچک و جویدن کامل
- ۵۹ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۶۰ کمتر نگاه کردن به صورت دیگران
- ۶۱ با سه انگشت
- ۶۲ پیش از سیری دست از غذا کشیدن

- ۶۴ پرهیز از زیاده‌روی
- ۶۵ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۶۷ از جلوی خود خوردن
- ۶۷ رد سائل
- ۶۸ وقت گذاشتن برای غذا
- ۶۹ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۷۰ پرهیز از دمیدن غذا
- ۷۰ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۷۱ باقی مانده غذا
- ۷۲ سکوت در سفره!
- ۷۳ تعارف به غذا
- ۷۴ پرهیز از خوردن با دست چپ
- ۷۵ نان در سفره
- ۷۹ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۸۰ خلال و مسواک
- ۸۲ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۸۳ به پشت دراز کشیدن پس از غذا
- ۸۴ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۸۵ آروغ زدن
- ۸۶ دیدگاه طب سنتی ایرانی:
- ۸۶ سایر توصیه‌های طب سنتی ایرانی
- ۸۷ مستحبات و مکروهات خوردن و آشامیدن
- ۹۱ نکته
- ۹۲ دیدگاه طب سنتی ایرانی:

دیباچه

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛

پس آدمی باید به خوراک خود بنگرد».^۱

هدف خردمندان، دیدار (رحمت) خدای سبحان در سرای آخرت است و هیچ راهی جز علم و عمل برای رسیدن به این هدف وجود ندارد؛ از سویی مراقبت بر علم و عمل جز با تندرستی ممکن نیست و تندرستی نیز جز با تناول کردن غذا و خوراک به مقدار حاجت در هر شبانه‌روز میسر نمی‌شود. از این رو خداوند متعال می‌فرماید: «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا؛ خوردنی‌های شایسته بخورید و کارهای شایسته بجا آورید».^۲

۱. عبس/ ۲۴.

۲. مؤمنون/ ۵۱.