

تغذیه سالم

بهترین توصیه‌ها برای سلامتی و شادابی

حسن روشن

نام کتاب: تغذیه سالم
بهترین توصیه‌ها برای سلامتی و شادایی
مؤلف: حسن روشن
ویراستار: آمنه قربانی
آمادسازی متن: سیدعلی آقایی
صفحه‌آرا: احمد خان بابایی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹
چاپ و صحافی: بوستان کتاب
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۱۵-۱

سرشناسه: روشن، حسن، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: حسن روشن؛
بهترین توصیه‌ها برای سلامتی و شادایی /
حسن روشن
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص: جدول، نمودار.
وضعیت فهرست‌نوسی: فیا: کتابنامه: ص ۸۱؛
موضوع: روابط اجتماعی، مهارت‌های زندگی.
رده‌بندی کنگره: RA ۷۸۴
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۵۱۶۶

۱۱ ۴۵۶۴

۱۱ ۴۵۶۴

فهرست

- ۷.....مقدمه
- ۹.....دیباچه

چیستی و اهمیت تغذیه در اسلام

- ۱۱.....چیستی و اهمیت

هرم غذایی در آموزه‌های دینی

- ۱۸.....(یک) گروه نان و غلات
- ۲۰.....(دو) گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
- ۲۱.....(سه) گروه شیر و لبنیات
- ۲۳.....(چهار) گروه پروتئین‌ها
- ۲۵.....(پنج) گروه متفرقات

اصول تغذیه سالم

- ۲۸.....(یک) توجه به حلال و حرام بودن غذا
- ۳۰.....(دو) تنوع غذایی
- ۳۱.....(سه) وعده‌های غذایی مشخص و معین
- ۳۲.....(چهار) پرهیز از پرخوری و توصیه به کم خوردن

- ۳۲ پنج) توجه به سلامت بدن و بهداشت جسم در سبک غذا
- ۳۳ شش) توجه به مزاج و برنامه غذایی متناسب با مزاج
- ۳۵ هفت) رعایت آداب غذا خوردن و آشامیدن
- ۳۵ الف) آداب قبل از غذا خوردن
- ۳۶ ب) آداب هنگام غذا خوردن
- ۴۰ ج) آداب مربوط به بعد از صرف غذا
- ۴۲ هشت) شکل‌گیری خلق و خویهای انسانی

بایدها و نبایدهای تغذیه سالم

- ۴۹ یک) بایدهای تغذیه سالم
- ۴۹ الف) توجه به طبایع و مزاج اشخاص
- ۵۴ ب) توجه به شیوه طبخ و آماده‌سازی غذا
- ۶۶ ج) توصیه‌هایی برای سلامتی، نشاط و نیک‌روانی
- ۷۶ دو) نبایدهای نظام تغذیه
- ۷۶ الف) چگونگی غذا خوردن
- ۷۷ ب) ممنوعات غذایی
- ۷۹ نتیجه‌گیری
- ۸۱ کتابنامه



مقدمه

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقدار کافی از مواد موردنیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهار گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند.

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه، استفاده از گروه اصلی غذایی است. در هر گروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. از این گروه به هرم غذایی تعبیر می‌شود. هرم غذایی، گروه‌های غذایی و موادی را که در هر گروه جای می‌گیرد، معرفی می‌کند.

با استفاده از این تنوع و تعادل غذایی روزانه، فعالیت‌های جسمی و روانی و خلق و خوی‌های نیک برای انسان، رقم خواهد خورد. پس نیکوست که هرم غذایی در آموزه‌های دین، ترسیم شود تا با بهره‌مندی صحیح از آن، زمینه داشتن جسم و روانی سالم فراهم شود. در اینجا با استناد به آیات و روایات، گروه‌های اصلی غذایی معرفی می‌شود تا زمینه کاربردی این نوشتار، بیشتر فراهم آید.



دیباچه

www.Ketab.ir



روزی لقمان علیه السلام به پسرش گفت امروز به تو ۳ پند می‌دهم تا کامروا شوی. اول اینکه سعی کن بهترین غذای جهان را بخوری. دوم اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی و سوم اینکه در بهترین کاخ‌ها و خانه‌های جهان زندگی کنی. پسر لقمان علیه السلام گفت: «ای پدر، ما خانواده‌ای بسیار فقیر هستیم، چگونه می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ لقمان علیه السلام پاسخ داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که می‌خوری، بهترین غذای جهان است. اگر بیشتر کار کنی و دیرتر بخوابی در هر جا که خوابیده‌ای، احساس می‌کنی بهترین خوابگاه جهان است و اگر با مردم، دوستی کنی و در قلب آن‌ها جای بگیری، آن وقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.»

عقل سالم در بدن سالم و محیط سالم، رشد و تکامل پیدا می‌کند. بدون سلامتی و تندرستی بدن، تکامل و رشد ابعاد معنوی و روحی، (عقلی و عاطفی) بی‌معناست. عافیت و سلامت، رکن اساسی سعادت دنیوی و اخروی است. یکی از شروط اصلی سالم‌زیستن، داشتن تغذیه صحیح و یکی از زمینه‌های لازم برای رشد و پرورش فضائل اخلاقی، خوردن غذای حلال و نخوردن غذاهای حرام است. تغذیه از مهم‌ترین مسائلی است که در روح و صفات روحی انسان‌ها نقش و اثر ویژه دارد و انسان را به سعادت یا شقاوت ابدی می‌رساند. در الگوی تغذیه سالم، پس از بیان جایگاه و اهمیت تغذیه، تبیین و معرفی گروه‌های غذایی مختلفی که در آموزه‌های دینی مورد سفارش و تأکید قرار گرفته‌اند و نیز ارائه هرم غذایی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.