

به نام خدا

بهداشت و تغذیه از دیدگاه اسلام

خدیجه نوروزی
نسیم احمدی



انتشارات شیداسپ

- سرشناسه : نوروزی، خدیجه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پندآور : بهداشت و معذیه از دیدگاه اسلام / خدیجه نوروزی، نسیم احمدی.
مشخصات نشر : تهران: نشر شیداسب، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۹۲ ص: ۱۲/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۶-۵۷-۱
وضعیت فهرست نویسی : فبا
بازداشت : کتابخانه.
موضوع : علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، ۲۳ قبل از هجرت - ۴۰ ق. - احادیث
موضوع : علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، ۲۳ قبل از هجرت - ۴۰ ق. - بطریقه درباره بهداشت
موضوع : معذیه -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع : اسلام و بهداشت
موضوع : معذیه -- احادیث
شناسه پرونده : احمدی، نسیم، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره : ۱۲۹۱ ۹۰۹۱۶۵۳BP
رده بندی دینی : ۳۹۷/۲۸۵
شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۲۲۰۸

انتشارات شیداسب : میدان نور، خیابان درواست دستگاد، خیابان



یازدهم، پلاک ۷، واحد ۵- تلفن : ۴۴۱۱۸۴۱۹

بهداشت و تغذیه از دیدگاه اسلام

خدیجه نوروزی، نسیم احمدی

چاپ: فرسیما

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۶-۵۷-۱

قیمت : ۶۰۰۰ تومان

پیشگفتار

رهنمودهای اسلام در رابطه با تغذیه، تنها سلامت جسم را تضمین نمی کنند، بلکه تضمین کننده سلامت روح انسان ها نیز می باشند. از آنجایی که عقل و علم به همه رازهای آفرینش احاطه ندارند، ممکن است حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز مجهول باشد، ولی این به معنای بی دلیل بودن این رهنمودها نیست؛ چنانچه فلسفه تعدادی از احکام اسلام در گذشته ناشناخته بود و امروز، علم به راز آنها پی برده است. «مادر کتاب آفرینش از بیان هیچ چیز فروگذار نکردیم» و (سوره انعام آیه ۱۲۸) از ابعاد اعجاز آمیز قرآن این است که بر همه علوم مختلف که عقل و علم بشر هنوز به آن دست نیافته است، احاطه دارد. اولیای گرامی اسلام نیز در ۱۴ قرن قبل، نکات دقیق بهداشتی، تغذیه ای و طبی را به پیروان خود خاطر نشان کرده و برای درمان مردم از آن استفاده کرده اند. خداوند در قرآن کریم در آیات متعددی (۱۱۸ آیه) در مورد تغذیه با ماسخن گفته است از جمله در آیه ۸۸ سوره مائده آمده است: «از آنچه خدا روزی شما قرار داده است؛ حلال و پاکیزه بخورید».

روایات و احادیث متعددی نیز از ائمه معصومین (علیهم السلام) در این رابطه بیان شده است.

در روایتی امام محمد باقر (ع) غذا را نیاز طبیعی هر فرد می دانند و می فرمایند: «خدای بزرگ آدمی را میان تهی (دارای شکم) آفرید و ناگزیر خوراک آب می خواهد.»

(کافی، ج ۶، ص ۲۸۷)

امام صادق (ع) در حدیثی به مقوله غذا و خوردن آن و تقسیم بندی مواد غذایی به حلال و حرام بر اساس مبدا تولید آنها اشاره نموده اند: آنهایی که از زمین روئیده و خارج می شوند و آنهایی که از حیوانات فراهم می شوند. آنهایی که از زمین خارج می شوند به سه دسته حبوبات و غلات، میوه ها و سبزیجات تقسیم بندی شده که مطابق با تقسیم بندی در کتب علمی جدید است. همچنین در این راستا موضوع «هرم غذایی» نیز مورد توجه قرار گرفته است.

۱- گروه نان و غلات

«تن آدمی بر نان استوار شده است.»

(امام صادق (ع)، کافی، ج ۶، ص ۲۸۷)

«خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی مینداز که اگر نان نبود، نه می توانستیم روزه بگیریم، نه نماز بخوانیم و نه دیگر واجبات پروردگار خویش را به جا آوریم.»

(پیامبر اکرم (ص)، کافی، ج ۶، ص ۲۸۷)