



رسول خدا ﷺ:

«زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که

هنوز اشتهایت هست».^۱

شعار طب سنتی ایرانی همیشه مصرف به حد اعتدال است.

۱. «كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي وَامْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي». بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

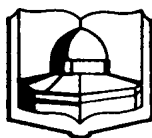
آداب سفره غذا

از دیدگاه روایات و طب سنتی ایران

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 فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: کتابنامه:
موضوع	: سفره -- آداب و رسوم اسلامی
موضوع	: پزشکی اسلامی -- احادیث
موضوع	: پزشکی سنتی -- ایران
شناسه افزوده	: پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	: BP۲۵۲
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۶۳۵
شماره کتابشناسی	: ۸۴۵۸۳۷۰
اطلاعات رکوردشناسی	: فیپا



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: کمال الملک

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات قدس

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

* کلیه حقوق محفوظ می باشد *

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 پرخوری
- 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..... باقی‌مانده 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:

- ۹۴ دعای سفره
- ۹۹ سفرهٔ ایرانی
- ۱۰۲ شعرهای سفره
- ۱۰۴ کتاب‌نامه

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 این‌رو خداوند متعال می‌فرماید: «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا؛ خوردنی‌های شایسته بخورید و کارهای شایسته بجا آورید».^۲

۱. عبس/۲۴.

۲. مؤمنون/ ۵۱.

بنابراین هر کس اقدام به خوردن غذا می‌کند تا بدان وسیله به علم و عمل خود یاری رساند و تقوایش را تقویت کند، سزاوار نیست که زمام نفس را رها کند و آن را همانند چهارپایان در چراگاه آزاد بگذارد تا هر چه می‌خواهد بخورد؛ زیرا آنچه باعث دینداری و وسیله رسیدن به دیانت است شایسته است که مظهر انوار و آداب و سنن دینی باشد.^۱

تعریف و هدف پزشکی سنتی ایرانی با پیشینه ده هزارساله، از دیدگاه اطبا و حکما و پیشینیان ما در وهله اول پیشگیری از ایجاد بیماری‌ها و حفظ سلامت بوده، یکی از اصول اولیه پیشگیری در این طب درست خوردن و تغذیه سالم بوده، چه بهتر با داشتن دانش و شناخت کافی از نحوه خوردن و آشامیدن و در واقع بهداشت تغذیه بتوانیم جلوی بیماری‌ها را گرفته و سلامتی را مهمان همیشگی تن و بدنمان بکنیم.

در این مجموعه روایات اسلامی آداب تغذیه در کنار اصول سبک زندگی توصیه شده در کتب پزشکی قدیم در کنار هم آورده شده است که با مشاهده و بررسی اندکی در کتاب متوجه خواهید شد که اکثر توصیه‌های پزشکی در روایات اسلامی نیز مطرح و تأکید شده است.

❖ ۱۱ آداب سفره غذا

امید است با بهره‌گیری هر چه بیشتر توصیه‌ها بتوانیم در راستای حفظ سلامتی‌مان قدم‌های بزرگی برداریم.

هزاران درود و هزاران سلام *** ز ما بر محمد علیه‌السلام^۱

عید غدیر/۱۴۰۰

طعام حلال

«انسان» درختی است که میوه‌اش اولاد است. اگر این میوه سالم و خوب باشد، آن را می‌چیند؛ اما اگر این میوه معیوب و کرم زده و فاسد باشد، می‌گذارند تا خودش بیفتد؛ دیگر ارزش چیدن ندارد. درخت هم قیمتش به میوه‌اش بستگی دارد و اینکه میوه‌اش چیدنی باشد، نه دور ریختنی. اگر کسی نانش حلال شد، دیگر بچه‌اش کرم نمی‌زند و سالم می‌شود.^۱

اهل بیت علیهم‌السلام کسب رزق حلال و حلال بودن خوراک را اساسی‌ترین رکن تغذیه و سفره می‌دانند. در ادعیه که بهترین حالات آنان در دعا به حضور پروردگار بوده، از خداوند فراهم شدن زمینه کسب رزق و روزی حلال را خواسته‌اند.

تغذیه نادرست و غیر اصولی سه پیامد دارد:

بیماری جسمی، بیماری روحی، بیماری فکری که حاصل آن افکار ناصوابی است که از زبان یا از قلم جاری می‌شود. حتی در سنین پیری و کمال نیز روح انسان تحت تأثیر تغذیه است.

۱. محمدصادق حائری شیرازی، تمثیلات، ج ۳، ص ۱۲۳.

امام صادق علیه السلام: «كَسْبُ الْحَرَامِ يَبِينُ فِي الذَّرِيَّةِ؛ اثر مال حرام در ذریهٔ [نسل] انسان مشخص و آشکار می‌گردد».^۱

امام رضا علیه السلام در حدیثی چنین می‌فرماید: «اسلام، هر آنچه را که برای سلامتی جسم و روان، خطرناک و زیان‌بار است، حرام دانسته و هر آنچه را که برای انسان لازم و مفید است، حلال بر شمرده است».^۲

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «پس بنگر که از این سفره چه غذایی در دهان می‌نهی، پس آنچه را که طیب بودنش از هر جهت برای تو آشکار نیست بیرون افکن و آنچه را حلال و طیب و به پاکی بودنش یقین داری بخور».^۳

لقمه‌ای کان نور افزود و کمال آن بود آورده از کسب حلال

علم و حکمت زاید از لقمه حلال عشق و رقت آید از لقمه حلال

چون ز لقمه تو حسد بینی و دام جهل و غفلت زاید آن را دان حرام^۴

۱. الکافی، ج ۵، ص ۱۲۵. بیان علامه مجلسی «یبین» أي اثره من الفقر وسوء الحال. مرآة العقول، ج ۱۹، ص ۸۹.

۲. «... لَمْ يُبَيْعْ أَكْلاً وَلَا شَرْباً إِلَّا مَا فِيهِ مِنَ الْمُنْفَعَةِ وَالصَّالِحِ وَلَمْ يُحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَالتَّلَفُ وَالْفُسَادُ». مُستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۱۶۵.

۳. «... فَمَا اشْتَبَهَ عَلَيْكَ عِلْمُهُ فَالْفِطْهُ وَمَا أَيَقَنْتَ بِطَيْبٍ وَجُوهِهِ فَنَلَّ مِنْهُ». نهج البلاغه، نامه ۴۵.

۴. مثنوی معنوی، دفتر اول، ص ۷۳.

غذا ابزاری است جهت آزمایش صحت ایمان، در قرآن مجید برخی از اقوام بدین وسیله مورد آزمایش الهی قرار گرفته‌اند. قوم بنی اسرائیل با «صید ماهی»؛^۱ قوم صالح با «ناقه»؛^۲ لشکر طالوت با «نهر آب»^۳ و حضرت آدم و حوا با «خوردنی».^۴

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

از دیدگاه ابوعلی سینا نحوه زندگی در حفظ سلامت انسان بسیار حایز اهمیت است و عدم رعایت طولانی مدت این اصول مسبب مشکلات زیادی برای فرد می‌شود هر چند که ممکن است در کوتاه مدت آثار مخرب عدم رعایت اصول حفظ سلامتی ظاهر نگردد و همین امر سبب کم توجهی برخی افراد گردد رعایت آداب غذا خوردن یکی از مهم‌ترین اصول حفظ سلامتی در طب ایرانی است که در این خصوص انتخاب کمیت و کیفیت غذا بر اساس شرایط گوناگون جسمی و گوارشی و سنی افراد متفاوت می‌باشد. از منظر منابع طب ایرانی سلامتی اعضای بدن و به دنبال آن

۱. بقره/۶۵.

۲. شمس/۱۳ و ۱۴.

۳. بقره/۲۴۹.

۴. بقره/۶۵.

سلامتی کل بدن وابسته به غذایی است که می‌خوریم، است و اعتقاد عده‌ای از بزرگان طب سنتی این است که یکی از اولویتهای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها تلاش جهت تولید مواد صالح و مناسب از معده است زیرا نهایتاً موجب سلامتی کل بدن خواهد شد.

رابطه سفره غذا و اخلاق

یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق، تغذیه است. هم از نظر نوع غذا و هم از نظر حلال و حرام بودن.

در تاریخ آمده است که شریک بن عبدالله روزی بر مهدی عباسی وارد شد. مهدی از او تقاضای پذیرش مسئولیتی را نمود. شریک نپذیرفت، مهدی گفت از سه کار یکی را انتخاب کن: ۱. قضاوت؛ ۲. معلم و مربی فرزندانم؛ ۳. پذیرفتن دعوت یک وعده غذا. شریک به گمان خود که می‌خواست از زیر بار مسئولیت‌های دربار خلیفه شانه خالی کند. سومی را پذیرفت. مهدی به آشپز خود فرمان داد انواع خوراکی‌های لذیذ از مغز پرندگان را با شکر و عسل برای پذیرایی از او فراهم سازد. شریک و مهدی از آن غذا خوردند. آشپز به مهدی خلیفه گفت دیگر این مرد از هیچ دستور تو سرپیچی نخواهد

کرد و بوی رستگاری را نخواهد دید. همان گونه شد و شریک، هم قضاوت و هم تعلیم فرزندان را پذیرفت.^۱

شخصی نزد پیامبر ﷺ آمد و عرض کرد: دوست دارم دعای من مستجاب شود! رسول خدا ﷺ فرمود: «غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز کن».^۲

در برخی از روایات به رابطه بین خوراک و تأثیر خوب و بد بر اخلاق اشاره شده است.

رسول خدا ﷺ به جعفر (ابن ابی طالب) فرمود: «ای جعفر! "به" بخور که قلب را تقویت و ترسور را شجاع می سازد».^۳

«یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه [و افسردگی] به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد. خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد».^۴

امام علی علیه السلام: مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحاً سَاءَ خُلُقُهُ؛

۱. مسعودی، مَروُج الذهب، ج ۳، ص ۳۱۰؛ سفینة البحار، مادة «شَرک». «ذکر الفضل بن ربیع قال:

دخل شريك على المهدي يوما فقال له: لا بد أن تجيبني الى خصلة من ثلاث، ...».

۲. «... فَقَالَ طَهُرْ مَا كَلَّكَ وَلَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ». وسائل الشيعة، ج ۷، ص ۱۴۵.

۳. «يَا جَعْفَرُ كُلِّ السَّفَرِ جَلٌّ فَإِنَّهُ يَقْوِي الْقُلْبَ وَيُسَجِّعُ الْجَبَانَ». الكافي، ج ۶، ص ۳۵۷.

۴. «شَكَأ نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الْغَمَ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ». الكافي، ج ۶، ص

کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می‌شود».^۱

بسیار بوده است که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید، جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف، پژمرده و ناتوان می‌سازد. موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوت و توان را از دست و پا می‌گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می‌گذارد، روح را شاداب و فکر را انرژی می‌بخشد.^۲

اصحاب کهف که دغدغه دین و معنویت خود را داشتند وقتی از خواب بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک باشد: در سوره کهف چنین می‌خوانیم:

«...اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارند و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد؛ اما باید دقت کند و هیچ کس از وضع شما آگاه نسازد...»^۳

هرگز غذایی علت تامه برای اخلاق نیست بلکه باید گفت یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق انسان، تغذیه است. تغذیه از منظر قرآن و روایات با توجه به رویکردهای معنوی و انسان ساز آن وسیله‌ای است تا انسان را در جهت

۱. قُرب الاسناد، ص ۱۰۷.

۲. دانشنامه طب اهل بیت (علیهم‌السلام)، ص ۱۷.

۳. کهف/۱۹.

رشد و کمال سوق دهد نه آنکه خودش هدف باشد؛ بنابراین می توان گفت همین غذایی که می خوریم در یک فرایند پیچیده تبدیل به انرژی، حیات و حتی اخلاق و اندیشه می شود و می توان چنین برداشت کرد که برخی ناهنجاری های اخلاقی و رفتاری و در مقابل آن سلامتی و حسن رفتار و اخلاق انسان از عادات غذایی نشئت می گیرد.^۱

امام حسین علیه السلام در روز عاشورا خطاب به لشکر لجوج دشمن چنین می فرماید:

«شکم های شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دل های شما مهر زده است [و هرگز حقایق را درک نمی کنید].»^۲

در فقه، شیر دایه های کم عقل، غیر شیعه دوازده امامی، بد صورت، بد اخلاق و زنازاده مکروه شده است.^۳

۱. تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام ،

فصیحی حسین، واحدی بهجت، پارسا مجتبی، عیسی زاده نیکزاد زمستان ۹۴.

۲. «... فَقَدْ مَلِئْتُ بُطُونَكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَبَلَّغْتُكُمْ أَلَّا تَنْصَحُونَ». بحار الانوار، ج ۴۵، ص

۸.

۳. توضیح المسائل.

امام باقر علیه السلام می فرمایند: «برای فرزند خود، از زنان زیبا، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز؛ چرا که شیر، گاه سرایت می کند».^۱

آیت الله مکارم شیرازی در کتاب «اخلاق در قرآن»^۲ چنین می نویسد:

بسیار می شود که یک حالت بحرانی روحی و غم و اندوه شدید جسم را در مدت کوتاهی، ضعیف و پژمرده و ناتوان می سازد، موهای انسان را سفید، چشم را کم نور، قوّت و توان را از دست و پا می گیرد؛ عکس این مسئله نیز صادق است که حالات خوب جسمانی در روح انسان اثر می گذارد، روح را شاداب و فکر را قوّت می بخشد. از قدیم الایام تأثیر غذاها بر روحيّات اخلاق انسانی مورد توجّه دانشمندان بوده است و حتّی این مطلب جزء فرهنگ توده های مردم شده است؛ مثلاً، خون خواری را مایه قساوت و سنگدلی می شمردند و معتقد بودند که عقل سالم در بدن سالم است.

حضرت علی علیه السلام به کمیل فرمود: «ای کمیل! همانا زبان از قلب سرچشمه می گیرد [و آنچه را که در قلب است ظاهر می سازد] و قوام قلب

۱. «... فَإِنَّ اللَّبَنَ قَدْ يُعْدِي». الکافی، ج ۶، ص ۴۴.

۲. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۰۷.

به غذاست، پس متوجه باش که قلب و جسمت را با چه تغذیه می کنی؛ اگر از حلال نباشد خداوند متعال تسبیح و شکر را نمی پذیرد»^۱.

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

پرهیز از غذا خوردن در حالت روانی نامناسب از توصیه های مورد تأکید طب سنتی ایرانی است، مصرف غذا در حالت استرس و عصبانیت و غم و اندوه در اختلال هضم نقش مهمی داشته است، احمد بن سهل بلخی می گوید از غذا خوردن در حالت اضطراب و ترس شدید غضب باید اجتناب شود زیرا معده در این حالت نمی تواند غذا را هضم کند و ضعیف می شود. خوردن غذا همراه با حس غم و اندوه سبب هضم ناکافی غذا می شود غم مانع می شود که حرارتی (و خونی) که باید به اندازه مناسب به لوله گوارش برسد، به آن برسد ترس و خشم هم همین اثر را دارد و سبب اختلال در هضم و جذب غذا می گردد^۲.

۱. «يَا كُمَّيْلُ اللِّسَانُ يَنْزَحْ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَقُومُ بِالْغَدَاءِ فَاَنْتَظِرْ فِيمَا تُغْذِي قَلْبَكَ وَجِسْمَكَ...».

تُخَفُّ الْعُقُولُ، ص ۱۷۵.

۲. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۴۱ و مقاله «تبیین عوامل اختلال هضم از دیدگاه طب سنتی ایرانی»، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

یکی از حالات روانی پسندیده شادی و لذت است که با تقویت حرارت غریزی سبب تقویت بدن می‌گردد و با این حس روانی بدن از غذا بیشتر بهره می‌برد و انرژی بیشتری کسب می‌کند و رنگ و روی تازه و پر نشاط می‌گردد.

برعکس این حالت غم و اندوه زیاد است که چون مزاج بدن را سرد و خشک می‌کند در هضم و جذب غذا اختلال ایجاد می‌کند. افرادی که در معرض غم و اندوه هستند بهتر است عدس و قارچ و بادمجان و کلم و گوشت گاو و گوساله نخورند.

یکی دیگر از اعراض نفسانی خشم و عصبانیت است که مواد سمی در بدن تولید می‌کند و برای سلامتی مضر است کسانی که زیاد عصبانی می‌شوند بهتر است ادویه‌های تند و زنجبیل و فلفل را از سفره خود حذف کنند عسل و تنقلاتی مثل پسته و سیر و پیاز خام و خرما خشک کمتر استفاده کنند فست فود و سرخ کردنی و قهوه و نسکافه نخورند.

در هنگام غذا خوردن بهتر است با آرامش و بدون توجه به تلویزیون و موبایل و... غذا خورده شود تا مواد غذایی به بهترین نحو هضم شده و موادی تولید شود که برای بدن سودمند و مورد استفاده قرار می‌گیرد^۱.

۱. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۸۰-۸۵.

در افرادی که اشتغال فکری زیاد دارند خوردن غذا سبب اختلال هضم و در نتیجه خواب آلودگی و اختلال تفکر می‌شود به این افراد توصیه می‌شود در وعده شب بعد از اتمام کارهای روزانه قسمت عمده غذایشان را مصرف کنند.^۱

ثواب غذا دادن

امام صادق علیه السلام: «مِنْ مُوجِبَاتِ الْمَغْفِرَةِ إِطْعَامُ السَّعْبَانِ؛ «از اسباب آمرزش و مغفرت، غذا دادن به گرسنگان است».^۲

امام علی علیه السلام: «آنچه بخوری برود و آنچه بخورانی فراوان و پر برکت شود».^۳

امام علی علیه السلام: «قُوْتُ الْأَجْسَادِ الطَّعَامُ وَقُوْتُ الْأَرْوَاحِ الْإِطْعَامُ؛ خوارک بدن‌ها، خوردن است و خوراک جان‌ها {روح}، خوراندن».^۴

سخاوت را به کودکان بیاموزیم. نقل است که «صاحب بن عباد» مرد بسیار با سخاوتی بود، خودش گفته است که من این سخاوت را از مادرم

۱. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، کردافشاری.

۲. المحاسن، ج ۲، ص ۳۸۹.

۳. «مَا أَكَلْتُهُ رَاحَ وَمَا أَطْعَمْتُهُ فَاحَ». تصنیف غُرر الحِکم و ذُرر الکلم، ح ۸۵۸۳.

۴. مشکاة الانوار، ص ۳۲۵.

آداب سفره غذا ❖ ۲۳

آموخته‌ام، زیرا مادرم هر روز که می‌خواست به مدرسه روانه‌ام کند، پولی به من می‌داد و می‌گفت: این پول را صدقه بده! این کارِ او موجب شد تا من به بخشش خو بگیرم و بخشنده شوم. او با این کارِ ساده‌اش به من فهماند، همان‌طور که باید به فکرِ خود باشم، باید به فکرِ دیگران نیز باشم.^۱

امام صادق علیه السلام: «اگر انسانی هزار درهم برای غذایی خرج کند که فقط یک مؤمن از آن بخورد، اسراف نمی‌باشد».^۲

امام صادق علیه السلام: «جوان گناه‌کار و سخاوتمند نزد خدا از پیرمرد عابدی که بخیل باشد، بهتر است».^۳

آداب غذا خوردن

امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرمایند: «سفره غذا، دوازده خصلت دارد؛ چهار واجب، چهار مستحب و چهار آداب دارد.

اما واجب عبارتند از: معرفت، بسم الله، شکر و رضایت؛

۱. به نقل از گنجینه معارف، ج ۱، ص ۵۵۲.

۲. «لَوْ أَنَّ رَجُلًا أَنْفَقَ عَلَى طَعَامٍ أَلْفَ دِرْهَمٍ وَأَكَلَ مِنْهُ مُؤْمِنٌ وَاحِدٌ لَمْ يُعَدَّ سَرَفًا». مکارم الاخلاق، ص ۱۳۴.

۳. «شَابٌ سَخِيٌّ مُرَهَّقٌ فِي الذُّنُوبِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهِ مِنْ شَيْخٍ عَابِدٍ بَخِيلٍ». الکافی، ج ۴، ص ۴۱.

اما مستحب عبارتند از: نشستن بر پای چپ، خوردن با سه انگشت، خوردن از پیش روی خود و لیسیدن انگشتان؛

اما آداب عبارتند از: وضوء قبل از غذا، کوچک برداشتن لقمه، زیاد جویدن لقمه و کم نگاه کردن در صورت دیگران.^۱

منظور از «معرفت» می‌تواند علم و آگاهی به حلال بودن غذا و اینکه رازق واقعی خداوند است؛ و «وضوء» در اینجا کنایه از شستن دست‌هاست. لازم به یادآوری است که آداب تغذیه فقط مربوط به خوردن و آشامیدن نیست. بلکه انواع غذاهای دیگری نیز هستند که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.^۲

-
۱. «...اِنَّنَا عَشْرَةَ خَصْلَةٍ يُنْبَغِي لِلرَّجُلِ اَنْ يَتَعَلَّمَهَا عَلَى الطَّعَامِ...» (المحاسن، ج ۲، ص ۴۵۹).
 ۲. سه چیز خورده نمی‌شود ولی چاق می‌کند و سه چیز خورده می‌شود ولی لاغر می‌کند. امام صادق (ع): «ثَلَاثَةٌ يُسَمَّنُ وَثَلَاثَةٌ يُهَزِّلُنَ...» «سه چیز چاق و سه چیز لاغر می‌کند: آن سه چیز که چاق می‌کند: مداومت در حمام رفتن و بو کردن عطر خوش و پوشیدن لباس نرم است؛ و آن سه چیزی که لاغر می‌کند، مداومت در خوردن تخم مرغ و ماهی و شکوفه درخت خرماست» (الخصال، ج ۱، ح ۱۹۴). بیان شیخ صدوق: «منظور از مداومت در حمام رفتن این است که يك روز در میان به حمام برود و چون هر روز حمام رود لاغر می‌شود» (همان). در برخی از نسخ به جای «الطلع» «الصُّلَع» به معنای امتلاء و پری معده و نفخ معده آمده است. (روضة الوعظین، ج ۲، ص ۳۰۷؛ مکارم الاخلاق، ص ۵۴). «الصلع: امتلاء البطن شعباً أو ریا حتّى یضلع أضلاع».
 - در حدیث دیگر چنین بیان شده است: امام صادق (ع): «ثَلَاثٌ لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسَمَّنُ وَثَلَاثٌ يُؤْكَلْنَ وَيَهَزِّلُنَ...» «سه چیز چاق کننده است ولی خورده نمی‌شود و سه چیز خورده می‌شود ولی لاغر می‌کند. ۱.

غذای شنیداری

اگر کلام بد و تلخی را شنیدیم، مثل این است که سر غذای ناجور و بدی نشسته‌ایم، غذاهای شنیداری در درمان بسیار تأثیر گذار است. کلمه «دوستت دارم» حتی اگر دشمن هم به ما بگوید، می‌تواند ما را فریب دهد. کلمه «از تو نفرت دارم» اگر از پدر یا مادر یا عزیزترین کس هم بشنویم در ما اثر منفی و بدی خواهد داشت. انسان از طریق گوش است که انرژی، نشاط و شادابی می‌گیرد. کافی است در زندگی با افراد مثبت اندیش و کسانی که حرف‌های خوب و عالی می‌زنند ارتباط داشته باشید. تا تأثیر شگفت‌انگیز آن را درک کنید. گاهی با شنیدن جمله‌ای تمامی خستگی شما رفع می‌گردد و گاهی هم بر عکس با شنیدن جملات زشت و ناپسندی حالت کسلی و بی‌انگیز بودن به شما دست می‌دهد.

خرما نارس؛ ۲. کنجاله؛ ۳. گردو؛ اما چاق کننده؛ ۱. نوره کشیدن (پودر نظافت)؛ ۲. عطر زدن؛ ۳. لباس کتان پوشیدن» (وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۴۳۴). در برخی از نسخه‌ها برای لاغر کننده‌ها چنین آمده است «اللَّحْمُ الْيَابِسُ وَالْجُبْنُ وَالطَّلَعُ» (الکافی، ج ۱۲، ص ۴۳۷). «الکسب: تفاله دانه‌های روغنی پس از روغن کشی، معادل فارسی کنجاله».

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

همان‌طور که قبلاً هم بیان شد وضعیت روحی روانی و اعراض نفسانی در کنترل وضعیت گوارش و استفاده بهینه از مواد غذایی نقش بسزایی دارد.

حالات روحی روانی چه مثبت و چه منفی اثری خیلی سریع ظاهر می‌کنند و این اثر در کل دستگاه‌ها و اندام‌های بدن بارز می‌شود.^۱

جرجانی^۲ می‌گوید: "اعراض نفسانی شادی و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و علم‌های باریک و هر یک را اندر تن مردم اثری ظاهر است فزون از اثر طعام و شراب و دیگر اسباب بدان زودی اثر نکند که اعراض نفسانی کند. نبینی که اثر سخنی و یا چیزی خوش و یا ناخوش که مردم بشنوند یا اندیشه که بر خاطر او بگذرد چگونه زود بی‌هیچ مهلت بر رنگ روی او پدید آید و حرکت و آواز مردم اندر حال بگردد"^۳

۱. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۸۰.

۲ حکیم اسماعیل جرجانی.

۳ الاغراض الطبییه و المباحث العلائیه.

غذای دیداری

از بهترین رنگ‌ها می‌توان به آبی و سبز اشاره کرد. توصیه‌شده که زیاد به آسمان، دریا، آبشار، گیاه، آب جاری نگاه کنید؛ چراکه از طریق چشم غذای روح را می‌گیرید؛ و به آن طریق می‌توان کسب آرامش و سکون کرد. همان‌طور اگر به صحنه گناه و ناپسندی نگاه کنیم تأثیر منفی و احساس افسردگی و اضطراب در انسان ایجاد می‌کند.

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «سه چیز دیده را روشنی بخشد: به سبزه نگریستن؛ به آب روان نگریستن، به رخسار زیبا نگریستن»^۱.

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

رنگ‌ها نیز مزاج دارند و بر شرایط مزاجی افراد تأثیر می‌گذارند برای مثال فردی که بی‌قراری و اضطراب و پرخاشگری دارد بهتر است بیشتر از رنگ‌های ملایم مثل آبی و سبز کمرنگ و بنفش ملایم و صورتی کمرنگ استفاده کند.

۱. «ثَلَاثَةٌ يَجْلِبْنَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخَضِرَةِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِي وَالنَّظْرُ إِلَى الْوُجْهِ الْحَسَنِ».

افرادی که احساس کسالت و افسردگی دارند بهتر است از رنگ‌های پر انرژی مثل زرد براق و نارنجی و قرمز طلایی استفاده کنند^۱.

غذای پنداری

اگر بخواهیم رفتار را اصلاح کنیم باید گفتار را اصلاح کنیم و اگر بخواهیم گفتار را اصلاح کنیم باید پندار (فکر) را اصلاح کرد. با فکرهای نیک و خیر می‌توان سم‌ها را از بدن دفع کرد و بر عکس با فکرهای شر و ناپسند بیماری‌های روحی و جسمی را به خود جذب می‌کنیم. کسانی که به اطراف و اطرافیان خود دیدگاه خوب مثبتی دارند از آرامش و آسایش خوبی برخوردار هستند؛ اما کسانی که دائم به دیگران سوء ظن دارند و یا بد بین هستند، بیش‌تر از همه خود را عذاب می‌دهند و به افزایش بیماری روحی و جسمی خود می‌افزایند.

موارد دیگر مانند غذای جذبی: غذایی که از طریق لمس بدن به انسان وارد می‌شود. دست دادن، لمس کردن، نگاه کردن و... از این موارد هستند؛ که این نوع غذا در ایجاد محبت، محکم کردن پایه‌های محبت و نیز از بین

۱. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۹۰.

رفتن کینه و دشمنی تأثیر شگفت آوری دارد. غذای بویای: که از طریق شامه به انسان وارد می‌شود. همانند عطر و بوهای خوش و نامطبوع.^۱

معنای پرهیز

امام کاظم علیه السلام: «پرهیز، آن نیست که چیزی را به کلی وابگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری».^۲

رسول خدا صلی الله علیه و آله: «الْمَعِدَّةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛ معده، خانه همه دردها و پرهیز، ریشه همه درمان‌هاست».^۳

گرسنگی

امام علی علیه السلام: لَا يَجْتَمِعُ الْجُوعُ وَالْمَرَضُ؛ گرسنگی و بیماری، با هم گرد نمی‌آیند».^۴

۱. مزاج شناسی، ص ۵۴. با اندکی تصرف.

۲. «لَيْسَ الْجُمِيَّةُ أَنْ تَدَعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا تَأْكُلُهُ وَلَكِنَّ الْجُمِيَّةَ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَتُخَفِّفَ». الکافی، ج

۸، ص ۲۹۱.

۳. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

۴. تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح ۷۴۰۹.

امام هادی علیه السلام: «شب زنده‌داری، خواب را شیرین‌تر می‌کند و گرسنگی، غذا را خوش مزگی می‌افزاید».^۱

فواید گرسنگی

۱. صفای قلب، درخشش طبع و تیز بینی؛ زیرا سیری حماقت و گودنی به بار می‌آورد و قلب را کور و بخارات را در مغز زیاد می‌کند و حالی شبیه مستی به بار می‌آورد؛
۲. رقت و صفای قلب که انسان را برای درک لذت مناجات آماده می‌سازد و سبب تأثر یاد خدا می‌شود؛
۳. انکسار و تواضع و زوال، حالت گردن‌کشی و شادامانی که ابتدای طیغان و غفلت از یاد خداست؛
۴. درهم شکستن میل به گناه و تسلط بر نفس اماره؛ زیرا منشأ همه گناهان شهوات و قوای انسانی است و ماده قوا و شهوات خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هاست؛
۵. سلامتی بدن و دفع بیماری‌ها؛

۱. «...وَالْجُوعُ يَزِيدُ فِي طَيِّبِ الطَّعَامِ». نزهة الناظر و تنبيه خاطر، ص ۱۴۱.

۶. سبک شدن بار هزینۀ زندگی؛^۱
۷. شهوت معصیت را کم می‌کند و خواب را که باعث تضییع روزگار و عمر و موجب «کلال»^۲ طبع و فوات نماز شب است را کم می‌کند.^۳

پرخوری

- امام علی (ع): «اعتیاد به سیری، انواع دردها را به همراه می‌آورد».^۴
- امام علی (ع): لَا تَجْتَمِعُ الصَّحَّةُ وَالنَّهَمُ؛ «تندرستی و پُرخوری، با هم گرد نمی‌آیند».^۵
- رسول خدا (ﷺ): «دل‌ها را با فراوانیِ خوراک و نوشاک نمی‌رانید؛ زیرا دل به سان کشت، اگر آب زیادی بدان رسانده شود، می‌میرد».^۶
- امام صادق (ع) می‌فرمایند: «خدا پرخوری را دشمن می‌دارد و افزودند: آدمیزاد برای ادامۀ حیات ناچار باید غذا بخورد، پس وقتی غذا می‌خورید

۱. اخلاق شُبَر، ص ۲۱۵.

۲. خستگی.

۳. معراج السعاده، ص ۳۰۹.

۴. «إِذْمَانُ الشَّيْءِ يُورِثُ أَنْوَاعَ الْوَجَعِ». تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح ۸۱۶۰.

۵. همان، ح ۶۶۴۸.

۶. «... وَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالرُّزْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ». مکارم الاخلاق، ص ۱۵۰.

یک سوم شکم را برای غذا
و یک سوم را برای نوشیدن
و یک سوم را برای [راحت] نفس کشیدن قرار دهید و به سان خُوکان
خود را فربه نسازید.^۱

امام صادق (ع) در سفارش به یکی از یاران خود فرمود: «مبادا چیزی را
بخوری که به آن اشتها نداری؛ چون این امر سبب حماقت و نادانی می‌شود.
همچنین تا گرسنه نشدی چیزی مخور و هنگام خوردن غذا، آن را از
حلال‌ها برگزین.»^۲

نقل شده است: حکیمی با عده‌ای از جوانان که اهل ریاضت نبودند غذا
می‌خورد. او طوری غذا می‌خورد که جوانی بسیار تعجب کرده و به او گفت:
اگر لقمه‌ی من از غذا، مثل لقمه‌ی تو بود، فکر نمی‌کنم که زنده بمانم. حکیم
گفت: آری پسر، من می‌خورم برای اینکه زنده بمانم، اما تو می‌خواهی زنده
بمانی برای اینکه بخوری.^۳

۱. «... فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ...».

الکافی، ج ۶، ص ۲۷۰.

۲. «فَيَايَاكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُوْرِثُ الْجِمَاقَةَ وَالْبَلَّةَ...». مشکاة الانوار، ص ۳۲۷. (حدیث

عنوان بصری)

۳. به نقل از اطعمه و اشربه، ص ۲۱۵.

سعدی می گوید:

سخن آنگه گُند حکیم یا سرانگشت سوی لقمه دراز
که ز نا گفتنش خلل یا ز نا خوردنش به جان آید
لاجرم حکمتش بود خوردنش تندرستی آرد بار^۱

درجایی دیگر چنین حکایت می کند:

درویشی را شنیدم که به غاری در نشسته بود و در به روی از جهانیان
بسته و ملوک و اغنیا را در چشم همت او شوکت و هیبت نماند.

هر که بر خود در سؤال تا بمیرد نیازمند بود
آز بگذار و پادشاهی گردن بی طمع بلند بود

یکی از ملوک آن طرف اشارت کرد که توقع به کرم اخلاق مردان چنین
است که به نمک با ما موافقت کنند. شیخ رضا داد، به حکم آن که اجابت
دعوت سنت است. دیگر روز ملک به عذر قدومش رفت. عابد از جای
برجست و در کنارش گرفت و تلافی کرد و ثنا گفت. چو غایب شد، یکی از
اصحاب پرسید شیخ را که چندین ملاطفت امروز با پادشه که تو کردی
خلاف عادت بود و دیگر ندیدیم، گفت نشیده‌ای که گفته‌اند:

۱. سعدی، گلستان، باب سوم، قناعت.

هر که را بر سماط ^۱ بنشستی	واجب آمد به خدمتش بر خاست
گوش تواند که همه عمر وی	نشنود آواز دف و چنگ و نی
دیده شکیبد ز تماشای باغ	بی گل و نسرين به سر آرد دماغ
ور نبود بالش آکنده پَر	خواب توان کرد خَزَف ^۲ زیر سر
ور نبود دلبر همخوابه پیش	دست توان کرد در آغوش خویش
وین شکم بی هنر پیچ پیچ	صبر ندارد که بسازد به هیچ ^۳

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

صاحب کتاب " فی المعده و امراضها و مداواتها" (قرن سوم هجری) گوید: شایسته است برای کسی که می‌خواهد سلامتی معده حفظ شود که تا وقتی بیماری ایجاد نشده غذا را مثل دارو در نظر بگیرد همان‌طور که دارو را به میزان زیاد و جهت لذت نمی‌خوریم و جهت منافع دارو از آن

۱. سفره.

۲. سفال.

۳. سعدی، گلستان، باب سوم، قناعت.

استفاده می‌کنیم از غذا هم جهت لذت استفاده نکنیم و زیاد نخوریم و از آن صرفاً جهت منفعت آن به میزان کافی سود ببریم.^۱

در طب سنتی ایرانی هم پرخوری و بیش‌ازحد نیاز خوردن نهی شده و هم گرسنگی طولانی‌مدت. شعار طب سنتی ایرانی همیشه مصرف به حد اعتدال است.

در توصیه‌های طب سنتی تأکید شده که حتی در هنگام گرسنگی فرد آن‌قدر نخورد که کامل اشتهايش برطرف شود بلکه کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بکشد چون در هنگام پروسه هضم بین مواد غذایی تخلخل ایجاد می‌شود به دنبال این تخلخل فرد کاملاً احساس سیری خواهد کرد.^۲ اگر فردی به‌اندازه‌ای که اشتها داشته باشد بخورد و معده را کامل پر کند سبب می‌شود به دنبال شروع پروسه هضم و ایجاد تخلخل دچار برگشت محتویات معده به سمت بالا یا به اصطلاح ریفلاکس شود.

علائم زیاده روی در خوردن شامل:

* درد شکم

* تهوع

۱. کتاب فی المعده و الامراض و المداواتها، قیروانی.

۲. مفرح القلوب، ج ۳ ص ۷۴۰.

* دفع مواد هضم نشده

* احساس سنگینی زیاد بعد غذا

* آروغ زیاد و بدبو.

باید دقت شود اگر فرد حجم زیادی از غذا خورد و در صورتی که مدت زیادی نگذشته است باید سعی کند این محتویات زیاد را به صورت قی خارج کند و در غیر این صورت باید حداقل یک تا دو وعده غذایی از مصرف غذا پرهیز کند^۱ و از طرفی کم خوردن مواد غذایی نیز از طرفی سبب ضعف و لاغری و کاهش قوت بدن می شود.

وعده های غذایی

شخصی به امام صادق علیه السلام از زیاد مبتلا شدن به بیماری ها و دردها و مشکل معده (عدم قدرت هضم غذا) شکایت کرد، امام علیه السلام فرمود صبحانه و شام بخور و میان این دو، چیزی نخور زیرا در خوردن بین صبحانه و شام، فساد بدن است آیا نشنیده ای که خداوند می فرماید «لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَاشِيَةً^۲؟ و هر صبح و شام، روزی آنان در بهشت مقرر است»^۳.

۱. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۳۲.

۲. مریم/۶۲.

۳. «...فَقَالَ لِي تَعَدُّ وَ تَعَشُّ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئاً فَإِنَّ فِيهِ فَسَادَ الْبَدَنِ...». کافی، ج ۶، ص ۲۸۸.

روش‌های دیگری در روایات برای غذا خوردن مانند یک روز دو وعده و روز بعد یک وعده یا روزی یک وعده، وجود دارد؛ و زمان دو وعده نیز باید در دو طرف روز باشد.^۱

دیدگاه طب سنتی ایرانی

بهترین زمان غذا خوردن ۱ تا ۲ ساعت قبل از ظهر و ۱ ساعت قبل از غروب خورشید است تا بین غذا و خواب فاصله بیفتد. غذا باید در معتدل‌ترین زمان خورده شود در فصول گرم سال توصیه می‌شود عمده غذا در صبح و در فصول سرد سال ظهر خورده شود.

در بعضی از کتب طب سنتی توصیه شده است برنامه غذایی در دو روز، سه وعده غذایی باشد، روز اول صبح و شب و روز دوم فقط ظهر غذا خورده شود. در یک سری از منابع هم حذف نهار توصیه شده ولی مطلبی که خیلی اهمیت دارد این است که این توصیه به صورت عام برای همه پیشنهاد نمی‌شود مثلاً در افرادی که ضعف بدنی در حالت عادی یا در معاینه دارند رعایت دستورات حذف غذا سبب ایجاد مشکلاتی خواهد شد، باید توجه داشت کودکان و نوجوانان با هضم قوی، جهت حفظ صحت و رشد نیاز به

وعده‌های غذایی بیشتری دارند^۱ در دوره بارداری نیز میزان غذا باید متوسط باشد و مادر باردار باید غذای خود را در حجم کمتر در چند وعده مصرف کند^۲.

در طب سنتی ایرانی توصیه شده در یک وعده غذایی نباید غذاهای متفاوت خورده شود و بهتر است تا حد امکان سفره‌ها را ساده و غیر رنگین کنیم از طرف دیگر در طب سنتی مصرف غذاهای تکراری در وعده‌های مختلف نهی شده است و توصیه شده غذاهای مختلف در وعده‌های متفاوت خورده شود^۳.

خوردن غذاها با مصلحات از توصیه‌های طب سنتی ایرانی است، مصلح در واقع موادی است که سبب برطرف شدن ضرر یک ماده غذایی می‌شود در واقع مصلح یعنی اصلاح کننده. ادویه‌ها دسته بزرگی از مصلحات هستند که علاوه بر خوشمزه کردن غذاها نقش اصلاح کننده نیز دارند.

۱. مقاله «زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی»، مجله طب و تزکیه.

۲. مقاله «مروری بر توصیه های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی»، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

۳. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۳۰-۳۷.

مصلحات هنگام پخت غذا یا هنگام خوردن غذاها و یا بعد از غذا استفاده می‌گردند.^۱

بهتر است غذای تابستان سرد بالفعل { از نظر دمایی سرد باشد } و غذای زمستان گرم بالفعل { از نظر دمایی گرم باشد } باشد.

افراط در مصرف یک نوع خاص از غذا نیز در طب سنتی ایرانی نهی شده است، برای مثال مصرف ترشیجات زیاد سبب ضعف و لاغری می‌شود و برای اعصاب و بیماری‌های عصبی مضر است، مصرف مداوم غذاهای بی‌مزه سبب کاهش اشتها و دل‌زدگی می‌گردد، اگر غذاهای شیرین و چرب زیاد استفاده شود اشتها را از بین می‌برد، مصرف زیاد شوری‌ها بدن را لاغر کرده و برای چشم مضر است.^۲

خوردن بعض مواد غذایی همراه هم نیز مضر است و در طب سنتی ایرانی نهی شده است، خوردن ماست و گوشت باهم سبب تولید مواد هضم نشده در بدن می‌شود و به مفاصل آسیب می‌رساند، خوردن ماهی تازه هم‌زمان با مرغ، خوردن سرکه و برنج در کنار هم، خوردن انگور بعد کله‌پاچه و ... نیز در طب سنتی ایرانی نهی شده است.

۱ همان، ص ۲۷-۳۷.

۲ مروری بر کلیات طب سنتی ایرانی، ص ۱۳۵.

اگر هر کس مواد غذایی متناسب با مزاجش را در طی روز استفاده کند، هدف غایی طب سنتی که پیشگیری است به نتیجه خواهد رسید و فرد کمتر دچار انواع بیماری‌ها می‌شود.

غذای دور همی

دور هم جمع شدن افراد موجب برکت و فزونی نعمت‌هاست. یکی از بهترین سنت‌ها جمع شدن همه افراد خانواده در وقت غذا بر سر سفره است.

مردی خدمت رسول خدا ﷺ رسید و گفت: ما هر چه غذا می‌خوریم، سیر نمی‌شویم. علت چیست؟ حضرت فرمود: «شاید شما جدا جدا و تک تک غذا می‌خورید. پس هنگام غذا گرد هم آیید و سر غذا، نام خدا را یاد کنید تا به شما برکت داده شود».^۱

رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «بدترین مردان شما کسانی‌اند که تنها غذا می‌خورند».^۲ و نیز می‌فرمایند: «محبوب‌ترین غذا نزد خدا آن است که

۱. «... طَعَامُكُمْ فَاجْتَمِعُوا عَلَيْهِ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يُبَارَكْ لَكُمْ فِيهِ». مکارم الاخلاق، ص ۱۴۹.

۲. أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَرِّ رِجَالِكُمْ... الکافی، ج ۲، ص ۲۹۲.

دست‌ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است».^۱

راوی گوید: هرگاه امام رضا (ع) سفره‌اش را می‌گستراند بردگان و غلامانش و حتی دربانان و تیمارگران حیوانات را نیز کنار سفره با خود می‌نشاند».^۲

در سنت رسول خدا (ص) نقل شده است که آن حضرت تا آنجا که امکان داشت به تنهایی غذا نمی‌خورد».^۳

البته در غذای دورهمی باید دقت کرد که با چه کسی یا کسانی غذا می‌خوریم. در این باره از امام سجاد (ع) چنین نقل شده است:

«به امام سجاد (ع) گفتند: تو از مردم نسبت به مادرت فرمانبرداری نیکوکاری [ولی ما ندیدیم که با وی غذا بخوری. فرمود: می‌ترسم دستم به لقمه‌ای برود که چشم مادر به آن بوده و عاق او شوم».^۴

۱. «أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي» . بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰. «كُلُّوا جَمِيعاً وَلَا

تَفَرَّقُوا فَإِنَّ الْبَرَكَهَ فِي الْجَمَاعَةِ» . بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۱.

۲. «... أَجْلَسَ مَعَهُ عَلَى مَائِدَتِهِ مَمَالِيكُهُ وَمَوَالِيَهُ حَتَّى الْبُؤَابِ السَّائِسِ» . عيون الاخبار الرضا (ع)، ج

۲، ص ۱۸۴.

۳. «كَانَ لَا يَأْكُلُ وَحْدَهُ مَا يُمْكِنُهُ» . مكارم الاخلاق، ص ۳۱.

۴. «... قَالَ أَخَافُ أَنْ تَسْبِقَ يَدِي إِلَى مَا سَبَقَتْ غَيْثُهَا إِلَيْهِ فَأَكُونُ قَدْ عَقَّقْتُهَا» . مكارم الاخلاق، ص

شستن دست پیش و پس از غذا

به سفارش رسول خدا ﷺ، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا فقر و غم و اندوه را از انسان دور می‌کند و مایه سلامتی چشم می‌گردد.

رسول خدا ﷺ: «الْوُضوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهُ يَنْفِي الْهَمَّ وَيَصِحُّ الْبَصَرُ»

شستن [دست‌ها] پیش از غذا، فقر را دور می‌کند و شستن [دست‌ها] پس از غذا، اندوه را می‌راند و چشم را سلامت می‌دهد.^۱

واژه «وضو» به معنی تمیزی و پاکی است؛ و در این اینجا کنایه از شستن دست‌هاست.

نیز به فرمایش امام صادق (ع) این امر باعث دوری فقر و عمر طولانی می‌شود.

امام صادق (ع): «دست‌هایتان را پیش از غذا و پس از غذا بشوید؛ چرا که فقر را می‌برد و بر عمر می‌افزاید».^۲

۱. در برخی نسخ «الْمَم» به معنای «نوعی دیوانگی» است. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳؛ الدعوات، ص ۱۴۵.

۲. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۶۳.

۳. «اغسلوا أيديكم قبل الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَيَزِيدُ فِي الْعُمُرِ». المحاسن، ج ۲، ص ۴۲۵.

شخصی می گوید: «حضرت رضا (ع) را می دیدم که چون قبل از غذا دست می شست با حوله خشک نمی کرد و پس از غذا با حوله خشک می نمود».^۱

رسول خدا (ص) می فرماید: «چون دست هایت را بعد از غذا می شویی، دست هایت را به صورت و چشمانت بکش، قبل از آنکه با دستمال خشک کنی و بگو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمَحَبَّةَ وَالزَّيْنَةَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَقْتِ وَالْبِغْضَةِ؛ خدایا به درستی که از تو می خواهم محبت و زیبایی را و به تو پناه می برم از نفرت و کینه ها».^۲

نشستن سر سفره

شخصی از امام صادق (ع) پرسید: «آیا رسول خدا (ص) غذا را می خورد درحالی که تکیه به دست راست یا چپ داده بود؟» حضرت (ع) فرمود: «رسول خدا (ص) درحالی که تکیه به چپ یا راست داده باشد غذا نمی خورد؛

۱. «رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ (ع) إِذَا تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ لَمْ يَمَسَّ الْمُنْدِيلَ وَإِذَا تَوَضَّأَ بَعْدَ الطَّعَامِ مَسَّ الْمُنْدِيلَ»
الکافی، ج ۶، ص ۲۹۱.

۲. رسول خدا (ص): «إِذَا غَسَلْتَ يَدَكَ بَعْدَ الطَّعَامِ فَاُمْسَحْ وَجْهَكَ وَعَيْنَيْكَ قَبْلَ أَنْ تَمْسَحَ بِالْمُنْدِيلِ وَتَقُولَ...» (وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۳۴۶).

بلکه چون بندگان می‌نشست». آن شخص گفت: «برای چه؟» حضرت فرمود: «به خاطر تواضع به خدا».^۱

امام صادق علیه السلام: می‌فرمایند: «رسول خدا صلی الله علیه و آله به حالت تکیه غذا نخورد از زمان بعثت تا زمان وفاتش به خاطر تواضع خدا».^۲

امام صادق علیه السلام: می‌فرمایند: إِذَا أَكَلْتَ فَأَعْتَمِدْ عَلَى يَسَارِكْ؛ «چون غذا می‌خوری بر دست چپ خود اعتماد کن».^۳

امام حسن مجتبی علیه السلام در نحوه نشستن می‌فرمایند: ...فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيُسْرَى؛ «از آداب سفره بر پای چپ نشستن است».^۴

در آوردن کفش‌ها

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «اخْلَعُوا نِعَالَكُمْ عِنْدَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ سُنَّةُ جَمِيلَةٍ وَأَرْوَحُ لِلْقَدَمَيْنِ»؛

۱. «... مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَأْكُلُ مُتَّكِئًا عَلَى يَمِينِهِ وَلَا عَلَى يَسَارِهِ وَلَكِنْ كَانَ يَجْلِسُ جِلْسَةَ الْعَبْدِ...».

الکافی، ج ۶، ص ۲۷۲.

۲. «مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله مُتَّكِئًا مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ إِلَى أَنْ قَبِضَهُ تَوَاضَعًا لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ». وسائل الشیعه، ج

۱۲، ص ۱۴۳. علامه مجلسی در توضیح روایات «تکیه دادن در حال غذا» بیش از ۱۴ تفسیر را بیان

می‌کنند (بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۹۰، باب منع الاکل بالیسار و متکئا).

۳. المحاسن، ج ۲، ص ۴۴۱.

۴. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۹.

هنگام غذا خوردن، کفش‌های خود را در آورید؛ چرا که این کار سنت خوبی است و پاها را راحتی می‌بخشد»^۱.

هم سفره شدن با خدمت‌کاران

«مردی از اهل بلخ گوید: با امام رضا (ع) در سفر به خراسان روزی ما را بر سر سفره خواند. پس بر آن سفره نوکران سیاه و غیر آنها را جمع کرد. گفتم: ای کاش برای آنها سفره جدا می‌انداختی. فرمود: ساکت باش، به‌درستی که خدای تبارک و تعالی واحد است و مادرمان یکی است و پدرمان یکی و جزایمان به اعمالمان است»^۲.

رسول خدا (ص) می‌فرمایند: «غذا خوردن با خادم از فروتنی است»^۳.

۱. المحاسن، ج ۱، ص ۴۴۹.

۲. «... فَقَالَ مَهْ إِنَّ الرَّبَّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَاحِدٌ وَالْأُمُّ وَاحِدَةٌ وَالْأَبُّ وَاحِدٌ وَالْجَزَاءُ بِالْأَعْمَالِ». الکافی، ج ۸، ص ۲۳۰.

۳. «الأكل مع الخادم من التواضع». نهج الفصاحه، ح ۱۰۶۱.

عیب نگرفتن از غذا

از سنت‌های رسول خدا ﷺ نقل شده است که حضرت: «هیچ‌گاه از غذا عیب و ایراد نگرفت، اگر اشتها داشت می‌خورد و اگر نداشت نمی‌خورد».^۱

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «كُفِّرَ بِالنَّعَمِ أَنْ يَقُولَ الرَّجُلُ أَكَلْتُ طَعَامَ كَذَا وَكَذَا فَضَرَّنِي؛

نعمت خدا را کفران کرده اگر مردی بگوید: فلان غذا را خوردم و فلان غذا به من ضرر زد».^۲

خوردن غذا به هنگام گرسنگی

امام علی علیه السلام: مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَتَنْقَى الْمَعِدَةُ؛

هر کس که می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین] پاک شده باشد».^۳

امیر مؤمنان علیه السلام به امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرمایند: «می‌خواهی چهار

۱. «ما عابَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَاماً قَطُّ، إِنْ أَشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهُ». سنن النبی، ص ۲۴۴، ح ۵۰۷.

۲. وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۴۳۳.

۳. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۴۱۰.

خصلت به تو بیاموزم تا از [زحمت] درمان بی‌نیاز گردی؟ عرض کرد: آری. فرمود: بر سر سفره منشین، مگر آن‌گاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره بر نخیز، مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هرگاه اینها را رعایت کردی از درمان بی‌نیاز می‌شوی».^۱

زمانی که در شرف خوردن چیزی هستی، از خودتان بپرسید: «آیا واقعا گرسنه‌ام؟ آیا لازم است بخورم؟ خوردن این خوراکی برای من سودی و نفعی دارد یا ندارد؟^۲ آیا میل خوردن دارم یا فقط هوس خوردن دارم؟ پیش از اینکه پاسخ دهید چند لحظه صبر و حوصله کنید و به ندای درونی خود گوش دهید.

سعدی شیرازی گوید: «حکیمان دیر به دیر خورند و عابدان نیم سیر و زاهدان سد رمق و جوانان تا طبق برگیرند و پیران تا عرق کنند. امام قلندران چندان که در معده جای نفس نماند و بر سفره روزی کس».^۳

۱. «... قَالَ لَا تَجْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَجُودِ الْمَضْغُ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ [عن الطبيب]». الخصال، ج ۱، ص ۲۲۹.

۲. آگاهانه خوردن، ص ۱۳۰.

۳. گلستان، باب ۸، بخش ۴۷.

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

غذا باید در زمان اشتهای واقعی خورده شود زمانی که سنگینی غذای قبلی از بین رفته باشد. توصیه می‌شود وقتی اشتهای واقعی اتفاق افتاد فوراً غذا خورده شود؛^۱ اشتهای واقعی یا صادق دارای علایمی است:

- ۱- سبک شدن شکم از زیر سینه تا ناف ۲- نبض ضعیف. ۳- تیزی حواس خصوصاً شنوایی و بینایی. ۴- کاهش حرکات بدن. ۵- عدم تمایل به خواب. ۶- کاهش آب دهان. ۷- خروج فضولات غذای قبلی. ۸- طعم غذای قبلی در آروغ نباشد. ۹- عدم عطش.^۲

بلخی در کتب مصالح الابدان و الانفس اشتهای کاذب را این‌گونه تعریف کرده است که اشتهای کاذب خوردن بر اساس عادت است نه حاجت و نیاز بدن.^۳

غذا خوردن در حالت سیری و یا پاسخ دادن به اشتهای کاذب سبب تداخل غذای خورده شده با غذای باقیمانده در معده می‌شود و در هضم صحیح، اختلال ایجاد می‌شود.^۴

۱ شش رساله کهن پزشکی، بیگ باباپور.

۲ مقاله "مروری بر توصیه های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی"، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

۳ مصالح الابدان و الانفس، بلخی.

۴ تغذیه در طب سنتی ایرانی و اسلامی، کردافشاری.

از سوی دیگر در زمان گرسنگی واقعی نباید خوردن غذا را به تأخیر انداخت؛ زیرا این کار موجب ریخته شدن صفرا و مواد نامناسب به معده می‌گردد و زیان‌آور است.^۱

نام خدا در آغاز طعام

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: برای کسی که بر غذای خود نام خدا ببرد، ضمانت می‌کنم که از آن غذا، به هیچ درد و رنجی گرفتار نمی‌شود. ابن‌کواء - که این را شنید - پرسید: ای امیر مؤمنان! من دیروز غذایی خوردم و نام خدا را نیز به هنگام خوردن آن بردم؛ اما آن مرا آزار داد! فرمود: ای نادان! شاید که چند گونه غذا خورده‌ای و بر برخی گونه‌ها نام خدا برده و بر برخی دیگر نام خدا نبرده‌ای».^۲

برادر امام باقر علیه السلام خدمت آن حضرت رسید و برای عمرو بن عبید، واصل و بشیر رحال اجازه ملاقات خواست. امام اجازه داد و آنان وارد شدند. آن سه نفر از نظر اعتقادی، مخالف امام بودند. وقتی نشستند، حضرت فرمود:

۱. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۳۴. اگر به عللی تأخیری در غذا خوردن پیش آمد، بهتر

است پنج مثقال یا قدری آب لیمو و یا انار ترش میل کند، سپس غذا خورد. (همان).

۲. «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام ضَمِنْتُ لِمَنْ يُسَمِّي عَلَى طَعَامِهِ أَنْ لَا يَشْتَكَى مِنْهُ... أَكَلْتُ الْوَنَاءَ فَسَمَّيْتُ

عَلَى بَعْضِهَا وَلَمْ تُسَمَّ عَلَى بَعْضٍ يَأْكُلُ». الكافي، ج ۶، ص ۲۹۵.

«هیچ چیز نیست مگر آنکه قاعده و قانون معینی دارد». پس از اندکی، سفره آوردند و پهن کردند. سه مهمان به هم گفتند: «به خدا قسم، ما بر او مسلط شدیم. با این حرفش، اکنون می‌توانیم به او اعتراض کنیم».

پس، از امام پرسیدند: «ای ابوجعفر! آیا این سفره نیز جزو همان‌هایی است که قاعده و قانون دارند؟» امام فرمود: «آری». آنها گفتند: «قاعده و قانونش چیست؟» امام فرمود: «اینکه هرگاه پهن می‌شود، "بسم الله" بگویند و هرگاه آن را بر می‌دارند، "الحمد لله" بگویند».^۱

امام صادق علیه السلام: «هنگامی که چند غذای مختلف در سفره بود برای هر کدام "بسم الله" بگو. گفتیم: اگر فراموش شد؟ فرمود بگو: "بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ"».^۲

ذکری که رسول خدا صلی الله علیه و آله برای غذایی مسومی که برای آن حضرت آورده بودند، خواندند: بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي، بِسْمِ اللَّهِ الْكَافِي، بِسْمِ اللَّهِ الْمُعَافِي، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَلَا دَاءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛ «به نام خدای شفا بخش، به نام خدای کفایت کننده، به نام خدای

۱. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۷۰.

۲. «إِذَا اخْتَلَفَتِ الْآيَةُ فَسَمِّ عِنْدَ كُلِّ إِنَاءٍ قُلْتُ فَإِنْ نَسِيتُ قَالَ تَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ». مکارم

الاخلاق، ص ۱۴۷.

عافیت دهنده، به نام خدایی که با یادکردن نامش، هیچ چیز و هیچ مرضی در زمین و آسمان ضرر نمی‌رساند و اوست شنوا و دانا.^۱

نیکوست هنگام شروع غذا خوردن «بسم الله الرحمن الرحيم» را بلند بگویم تا الگویی زیبا برای فرزندان و نیز یادآور دیگران باشد.

نمک

امام صادق علیه السلام: «هر کس آغاز و پایان غذایش با نمک باشد، هفتاد درد از او دفع می‌شود».^۲

امام کاظم علیه السلام: «لَا يُخْصَبُ^۳ خِوَانٌ لَّا مِلْحَ عَلَيْهَا وَأَصْحٌ لِلْبَدَنِ أَنْ يُبْدَأَ بِهِ فِي أَوَّلِ الطَّعَامِ؛ سفره‌ای که در آن نمک نباشد، بی‌برکت است؛ و آغاز کردن غذا با نمک، برای تندرستی بهتر است».^۴

۱. «... فَأَتَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَعَلِيًّا عليه السلام وَصَحَّبَهُمَا بِالطَّعَامِ الْمَسْمُومِ...» (تفسیر منسوب به امام حسن

عسکری علیه السلام، ص ۱۷۸ - ۱۹۱؛ بحار الانوار، ج ۱۷، ص ۳۲۹).

۲. «مَنْ افْتَتَحَ طَعَامًا بِالْمِلْحِ وَخَتَمَهُ بِالْمِلْحِ دَفَعَ عَنْهُ سَبْعُونَ دَاءً». المحاسن، ج ۲، ص ۵۲۹.

۳. «النماء والبركة» (مجمع البحرين، ماده «خِصَب»).

۴. الکافی، ج ۶، ص ۳۲۶.

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

مصرف نمک قبل از غذا در بعضی منابع طب سنتی توصیه شده است، طبع نمک گرم و خشک است و اگر در معده‌های سرد و تر و بلغمی، نمک قبل از غذا خورده شود این معده‌ها برای هضم، آمادگی بیشتری پیدا می‌کنند.

و چون اکثر افراد معده‌های سرد و تر دارند این توصیه به صورت دستور عام درآمده‌است ولی باید دقت شود کسانی که دارای معده‌های گرم و خشک هستند بهتر است در مورد مصرف نمک دقت بیشتری داشته باشند. ایرادی که به این توصیه گرفته می‌شود این است که افرادی که مستعد فشارخون بالا هستند، با مصرف نمک قبل غذا دچار افزایش فشارخون خواهند شد در جواب به این سؤال باید گفته شود که میزان مصرف توصیه شده خیلی اندک است و این سبب بالا رفتن زیاد فشارخون نمی‌شود ولی باز اگر احتیاط می‌کنند این افراد می‌توانند از مواد دیگر برای گرم شدن معده و بهبود هضم استفاده کنند.

پیشنهاد می‌شود قبل از غذا و بعد از غذا دو بار انگشت خود را به نمک بزیند و به دندان‌های خود بکشد. این کار باعث خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان‌ها و رفع بسیاری از بیماری‌های معده می‌شود.^۱

سبزی در سفره

سفره نیز نیاز به زینت و زیبایی دارد. اهل بیت (علیهم‌السلام) سبزی را زینت سفره می‌دانند؛ و از آن بهره می‌بردند. ناگفته نماند سبزی علاوه بر ویژگی‌های غذایی و درمانی، (که برای جسم مفید است) روح انسان را آرامش می‌دهد. رنگ سبز، رنگ نشاط و شادابی است و با عطر و بوی خوشی که سبزی به همراه دارد؛ مایه آرامش و تعادل فرد می‌گردد.

امام صادق (علیه‌السلام): لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيَّةٌ، وَحَلِيَّةُ الْخَوَانِ الْبُقْلُ؛ «هر چیزی را زیوری است و زیوره سفره، سبزی است».^۲

رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم): «سفره‌هایتان را به سبزی آذین و زینت کنید؛ زیرا آن، همراه با گفتن بسم الله، شیطان را می‌راند».^۳

۱. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص ۱۵۹.

۲. الامالی (طوسی)، ص ۳۰۴، ح ۶۰۶۶.

۳. «زَيُّوْا مَوَائِدَكُمْ بِالْبُقْلِ فَإِنَّهَا مَطْرَدَةٌ لِلشَّيَاطِينِ مَعَ التَّسْمِيَةِ». بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۰.

در برخی از روایات علت اهمیت سبزی چنین بیان شده: امام صادق: ...لَأَنَّ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ خَضِرَةٌ وَهِيَ تَحِنُّ إِلَى أَشْكَالِهَا؛ «...زیرا دل‌های مؤمنان، سبز است و به همانند خویش، میل دارد».^۱

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

در طب سنتی ایرانی خوردن موادی مثل ماست و دوغ به دلیل مزاج و طبع سردشان همراه غذا نهی شده است. همراهی سالاد کاهو یا سالاد گوجه و خیار یا به اصطلاح سالاد شیرازی همراه وعده‌های غذایی هم سبب اختلال هضم می‌گردد.

اگر قرار است انتخابی برای مخلفات سفره داشته باشیم می‌توان از سبزی‌خوردن و زیتون خصوصاً به صورت زیتون‌پرورده نام برد. اکثر سبزی‌ها مزاج گرم دارند و در واقع به هضم غذا کمک می‌کنند. سبزی‌ها

۱. الکافی، ج ۶، ص ۳۶۲. بیان علامه مجلسی در ذیل این حدیث «سبز است» یعنی نورانی است به نور سبزی و از همین روی به همانند خویش می‌گردد؛ یا کنایه از آن است که دل‌های مؤمنان به حکمت‌ها و معارف، آباد است و این سرسبزی معنوی را با سبز بودن دل، مناسبتی است که ما به آن ناآگاهیم؛ یا آن است که چون دل‌های مؤمنان به کشتزارهای حکمت، سرسبز است، به آنچه در آن جنبه‌ای از خُسن و سودمندی وجود دارد، تمایل می‌یابد و سبزی هم یکی از همین چیزهاست». مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۲۰۴.

دارای فیبر نیز هستند که مانع یبوست می‌شوند حذف کردن سبزی‌ها و جایگزین کردن سالادها به جای آن کار صحیحی نیست.^۱

آغاز با سبک‌ترین غذا

امام رضا (ع): «غذای خود را با سبک‌ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت‌ها و زمانهات تغذیه می‌کند، آغاز کن».^۲

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

غذاهای غلیظ غذاهایی هستند که به‌راحتی هضم نمی‌شوند و مواد زایدی که از آن‌ها تولید می‌شود به‌راحتی در کنار هم جمع شده و سبب انسداد در مجاری و عروق می‌شود پس در اکثر افراد مصرف زیاد آن ممنوع است، افرادی که معده‌های قوی دارند و یا فعالیت بدنی شدید دارند تا حدودی می‌توانند از این غذاها استفاده کنند. مثال غذاهای غلیظ، قارچ و گوشت گاو و گوساله و کلم خام و گوشت شتر و شتر مرغ و تخم مرغ آب‌پز شده و بسیار سفت است.

۱ تغذیه، عزیزخانی، ص ۱۳.

۲. «ابْدَأْ فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخَفِّ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي تَغْذِي بِهَا بَدَنَكَ بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَبِحَسَبِ وَطَنِكَ وَنَشَاطِكَ

وَزَمَانِكَ». طب الامام الرضا (ع)، ص ۱۵.

غذاهای لطیف به راحتی در معده هضم می شوند مثل تخم مرغ عسلی و گوشت بلدرچین و انار و ...^۱

با هم خوردن غذاهای با هضم مختلف در طب سنتی ایرانی توصیه نمی شود پس خوردن غذاهای لطیف و غلیظ بهتر است همراه هم نباشد.^۲

در زمان گرسنگی طولانی و شدید بهتر است در ابتدا غذاهای لطیف خورده نشود بلکه خوراکی و غذایی مثل برنج خورده شده اما در صورت حس گرسنگی در حد معمول می توان از غذاهای سبک خورده شود^۳

در بعضی کتب طب سنتی توصیه شده که غذا با چیزهای نازک، لطیف و روان شروع شود (سوپ) و سپس قسمت های سخت تر (گوشت و ته دیگ و...) ^۴

۱. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۲۹.

۲. مفرح القلوب، ج ۳ ص ۷۴۲.

۳. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۳۶.

۴. تغذیه، عزیز خانی، ص ۳۳.

فخرالدین^۱ در کتاب حفظ البدن می‌نویسد: "باید که در خوردنی‌ها ترتیب نگاه دارد و آنچه لطیف‌تر^۲ و روان‌تر بود اول آن خورند؛ زیرا که اول اگر غلیظ خورد، آن گاه لطیف، آن لطیف زود بگذرد و چون غلیظ ناگواریده باشد، لطیف راه نیابد تا بگذرد، پس هم آنجا فاسد شود."^۳

در واقع آن غذایی را که رقیق‌تر و هضمش آسان‌تر و سریع‌تر و زودتر دفع می‌شود، باید قبل از غذاهای دیگر مصرف نمود، مگر به ندرت و آن وقتی است که شخص از خوردن غذا قصد معالجه داشته باشد و نتواند ترتیب غذا را رعایت نماید؛ و هراندازه این دستور را کمتر اجرا کند به همان اندازه موجب اخلال هاضمه شده و هضم غذاهای رقیق به موقع انجام نمی‌گیرد و بدون هضم کافی از معده خارج می‌گردد.^۴

از نکاتی که طب سنتی ایرانی تأکید فراوانی دارد پرهیز از مصرف غذاهایی است که فرد به آن‌ها عادت ندارد^۵ توجه به عادت افراد و قدرت

۱. محمد بن عمر فخر رازی (۶۰۶ ه. ق.).

۲. غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می‌کند، به سرعت هضم می‌شود و مورد استفاده اندام قرار می‌گیرد؛ به عبارت دیگر از این دسته غذاها خون رقیقی تولید می‌شود که به سهولت جزء بدن می‌شود (مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۶۷).

۳. حفظ البدن، ص ۱۵۰.

۴. منافع الاغذیه و دفع مضارها، ص ۱۶۶.

۵ مقاله "تبیین عوامل اختلال هضم از دیدگاه طب سنتی ایرانی"، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

هاضمه آنها همیشه باید مدنظر باشد؛ این سینا در قانون می‌گوید مقدار غذا برحسب عادت و قوت هر فرد است و مقدار غذای مناسب در هر انسان سالم این است که وقتی غذا می‌خورد سنگینی و کشیدگی در پهلوها، نفخ، تهوع، ترش کردن و بی‌خوابی عارض نشود و در آروغ طعم غذا حس نشود^۱

لقمه کوچک و جویدن کامل

کامل جویدن لقمه، اولین مرحله از یک هضم خوب و سالم است. آمیخته شدن بزاق دهان با غذا در هضم غذا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. رسول خدا ﷺ در بیان آداب غذا خوردن می‌فرماید: «أَمَّا الْأَدَبُ فَتَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ؛

اما آداب آن، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است»^۲.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که لقمه خود را به خوبی بجود، فرشتگان برای او دعا می‌کنند که روزی او وسیع شود و حسنات او دو برابر شود»^۳.

۱ کتاب "اکسیر اعظم".

۲. الخصال، ص ۴۸۲.

۳. «مَنْ لَقِيَ قِصْعَةً صَلَّتْ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ...» (مکارم الاخلاق، ص ۱۴۶).

رسول خدا ﷺ: «لقمه‌هایتان را کوچک بگیرید که به هر لقمه‌ای برکتی است [از جانب خدا]».^۱

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

حکمای طب سنتی توصیه کرده‌اند که طول مدت غذا خوردن متعادل باشد و غذا نه بسیار سریع و نه بسیار آرام خورده شود. در واقع هضم غذا از دهان و با جویدن شروع می‌شود خوب جویدن غذا سبب می‌شود مواد غذایی علاوه بر ریز و خرد شدن با ترشحات غدد بزاقی نیز ترکیب شده و در معده هضم بهتری روی این غذای خرد شده انجام شود خوب جویدن غذا سبب تحریک بیشتر مرکز سیری در هیپوتالاموس و احساس سیری نیز می‌شود، پس جلوی مصرف بیش از حد غذا و چاقی را نیز می‌گیرد^۲ توصیه می‌شود هر لقمه غذایی ۲۰ تا ۳۰ بار جویده شود و بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که آن را به طور کامل جویده و با بزاق کافی مخلوط کرده و مایعی نسبتاً رقیق تبدیل کرده باشید و بلع آن آسان باشد.^۳

۱. «صَغَرُوا رَغَافَكُمْ فَإِنَّ مَعَ كُلِّ رَغِيفٍ بَرَكَهٌ». الکافی، ج ۶، ص ۳۰۳.

۲. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی و مقاله "زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی"، مجله طب و تزکیه.

۳. نسل سالم، ص ۲۳۷. (با اندکی تصرف).

پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشتید و مشغول جویدن شدید، قاشق را بر زمین بگذارید و به فکر تدارک و آماده‌سازی لقمه بعدی نباشید. با این کار، بدون عجله در فرو بردن لقمه غذا، آن را کامل می‌جوید و از غذا خوردن لذت بیشتری خواهید برد.

هنگام غذا خوردن بیشتر از آنکه به سفره و محتویات آن فکر کنید و ذهنتان مشغول به آن گردد، به لقمه‌ای که در دهان می‌جوید فکر کنید. در هنگام غذا خوردن آرامش خود را حفظ کنید و از هیجان و جنجال دوری کنید. در هنگامی که عصبانی هستید هرگز دست به غذا نزنید. ابتدا آرامش خود را به دست آورید، (قدم زدن، دوری از محیط پرخاشگری، با آب سرد حمام کردن یا وضو گرفتن و...) سپس رو به غذا آورید^۱.

کمتر نگاه کردن به صورت دیگران

یکی دیگر از آداب این است که در حال غذا خوردن به صورت و دهان فرد مقابل نگاه نکنیم.

رسول خدا ﷺ: «وَقَلَّهَ النَّظَرُ فِي وُجُوهِ النَّاسِ؛ «در بیان آداب غذا خوردن... و کمتر نگرستن به چهره مردم».^۱

مردی بر سر سفره شخصی نشسته بود و مشغول غذا خوردن بود، در بین غذا میزبان به غذای مهمان نگاه می کرد. پس گفت: «در لقمه تو مویی است آن را بگیر!» مرد میهمان از جای خود حرکت کرد و دست از غذا خوردن کشید و گفت: «هرگز غذای کسی را نمی خورم که در لقمه میهمانش این قدر نگاه کند تا مویی را ببیند»^۲

با سه انگشت

رسول خدا ﷺ با سه انگشت ابهام و وسطی و شست غذا میل می کرد و گاه انگشت چهارم را نیز به کمک می گرفت و با دو انگشت غذا نمی خورد و می فرمود: «با دو انگشت خوردن روش شیطان است».^۳

مرحوم فیض کاشانی در ذیل این حدیث می نویسد: «مقصود از خوردن با سه انگشت آن است که همچون جباران کسی با دو انگشت نخورد، غرض آن نیست که با بیش از سه انگشت نمی توان غذا خورد، بلکه اگر به همه

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۹.

۲. لطائف الطوائف، ص ۱۳۹.

۳. «كَانَ يَأْكُلُ بِأَصَابِعِهِ الثَّلَاثِ الْإِبْهَامِ...». مکارم الاخلاق، ص ۲۸.

انگشتان غذا بخورند، بهتر و کامل تر خواهد بود؛ زیرا در این صورت احترام غذا بیش تر رعایت شده است؛ بنابراین تعیین سه انگشت حداقل است، یعنی با کمتر از سه انگشت نباید غذا بخورند.^۱

از امیرالمؤمنین (علیه السلام) نقل شده است: **يَأْكُلُ هَرْتًا وَقَالَ الْهَرْتُ أَنْ يَأْكُلَ بِأَصَابِعِهِ جَمِيعًا؛**

آن حضرت با همه انگشت‌ها غذا میل می‌فرمود.^۲

پیش از سیری دست از غذا کشیدن

امام علی (علیه السلام): «در سفارش به کمیل بن زیاد: ای کمیل! مبدا خوارکی معده‌ات را سنگین کند. در آن، جایی برای آب و جایی برای هوا واگذار و هنگامی که هنوز میل به خوردن داری، از غذا خوردن دست بکش که اگر

۱. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۵.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۷. بیان علامه مجلسی: «ویدل علی استحباب الأكل بجميع الأصابع، ويمكن حمل الثلاث أصابع على مراتب الفضل، أو هذا على المطبوعات، وذاك على التمر وأشباهه، وأما الأكل بأقل من ثلاث أصابع، فيكره مطلقا. قال في الدروس: يستحب الأكل بجميع الأصابع، وروي أن رسول الله - صلى الله عليه وآله - كان يأكل بثلاث أصابع ويكره الأكل بإصبعين». مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۱۳.

چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت؛ چرا که تندرستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است»^۱.

رسول خدا ﷺ: «كُلْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي وَأَمْسِكْ وَأَنْتَ تَشْتَهِي؛ زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست»^۲.

امام رضا (ع) در روایتی به برخی از فوائد آن اشاره کرده‌اند. ... «درحالی که هنوز مقداری میل داری، از غذا دست بکش؛ چرا که این کار، به خواست خداوند، برای بدن سلامت آورتر، برای عقل ذکاوت بخش‌تر و برای خود انسان مایه سبکی افزون‌تر است»^۳.

افرادی که در تغذیه و خوراک خود دقت کافی ندارند، عموماً دچار بیماری و کسالت می‌شوند. بعد از گذشت حدود ۲۰ دقیقه از اولین لقمه غذایی که انسان میل می‌کند، حرکات دودی معده شروع می‌شود. به همین دلیل باید مقداری از معده خالی باشد تا این عمل به خوبی انجام شود. هنگام غذا خوردن اگر چند لقمه کمتر میل کنیم، این اجازه را به معده

۱. «يَا كُمَيْلُ لَا تُوقِزَنَّ مَعِدَتَكَ طَعَاماً وَدَعْ فِيهَا لِلْمَاءِ مَوْضِعاً ... فَإِنَّ صِحَّةَ الْجِسْمِ مِنْ قِلَّةِ الطَّعَامِ وَقِلَّةِ الْمَاءِ». تَحْفُ الْعُقُول، ص ۱۷۲.

۲. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.

۳. «وَأَزِغْ بَدَنَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَبِكَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ فَإِنَّهُ أَصَحُّ لِبَدَنِكَ ...». طب الامام الرضا (ع)، ص ۱۵.

می‌دهیم تا به راحتی حرکات دودی خود را انجام دهد و غذا به صورت شیرۀ قابل هضم و جذب در آید و به مرور در روده کوچک تخلیه شود و بدین وسیله سلامتی انسان تضمین گردد.^۱

پرهیز از زیاده‌روی

امام علی علیه السلام: «در پاسخ این پرسش که: آیا در قرآن، همه دانش‌ها به جز دانش طب هست؟ زنه‌ار! در قرآن، آیه‌ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»^۲ بخورید و بیاشماید؛ ولی زیاده‌روی نکنید»^۳.

رسول خدا صلی الله علیه و آله: «یکی از انواع زیاده‌روی، این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری»^۴.

حضرت عیسی علیه السلام از شهری می‌گذشت که دید زن و مردی بر سر هم فریاد می‌کشند. از آنان پرسید: «چرا سر هم فریاد می‌کشید؟» مرد گفت: «ای پیامبر خدا! این زن همسر من است. او زنی درستکار است و مشکلی

۱. خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، ص ۱۱۹.

۲. اعراف / ۳.

۳. الدعوات، ص ۷۵، ح ۱۷۴.

۴. «إِنَّ مِنَ السَّرَفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اسْتَهَيْتَ». نهج الفصاحه، ح ۹۱۸.

ندارد؛ ولی من دوست دارم از او جدا شوم» عیسی علیه السلام فرمود: «به هر حال، به من بگو که او چه مشکلی دارد؟» مرد گفت: «با اینکه پیر نیست؛ چهره‌اش بی طروات است» عیسی علیه السلام به زن فرمود: «ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره‌ات پرطروات شود؟» وی گفت: «آری» عیسی علیه السلام فرمود: «وقتی غذا می‌خوری، از سیر شدن بپرهیز؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طروات چهره از میان می‌رود» زن راهنمایی عیسی علیه السلام را به کار بست و بار دیگر چهره‌اش طروات یافت.^۱

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

باید این را در نظر داشت که هنگامی دست از غذا کشیده شود که هنوز اشتها باقی است^۲ در کتب طب سنتی توصیه شده وقتی هنوز یک سوم از اشتها باقی است دست از غذا خوردن کشیده شود^۳ چون در خلال هضم بین اجزای غذا فاصله می‌افتد و حجم کلی افزایش پیدا می‌کند و باید از قبل برای این افزایش حجم جایی در معده باقی باشد. اعظم خان در کتاب

۱. بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۳۲۰ و ج ۶۶، ص ۳۳۴.

۲ شش رساله کهن پزشکی، بیگ باباپورو مقاله "زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی"، مجله طب و تزکیه.

۳ مفرح القلوب، ج ۳، ص ۷۴۰.

اکسیر تأکید می‌کند که غذا خوردن قبل هضم غذای قبلی مضر است و منجر به هضم ناقص در معده شده و محصول نهایی خوبی که مناسب استفاده بدن باشد تولید نخواهد شد^۱

بقراط می‌گوید نه گرسنگی خوب است نه پری معده زیاد هر کدام از مقدار طبیعی و عادی بیشتر شود ضرر دارد البته پری شکم ضررش بیشتر است. یکی از مواردی که جالینوس جهت حفظ صحت ذکر می‌کند جلوگیری از شَبَع (سیری) است بعضی حکما می‌گویند هرچقدر غذا کم شود بیماری هم کم می‌شود.^۲

اگر در معده بیشتر از حد تحملش غذا ریخته شود دیواره آن نازک می‌شود و اتساع پیدا کرده و دچار ضعف می‌شود^۳ باید در نظر داشت که استفراغ مکرر از مواردی که برای سلامتی معده باید از ایجاد عمدی آن جلوگیری کرد.^۴

۱. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی و مقاله "زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی"، مجله طب و تزکیه و کتاب "اکسیر اعظم".

۲. شش رساله کهن پزشکی، بیگ باباپور.

۳. فی المعده و الامراض و المداواتها، قیروانی.

۴. مروری بر کلیات طب سنتی ایرانی و کتاب حفظ الصحة ناصری.

سعی کنید وعده صبحانه را کامل، ناهار سبک و حاضری و شام را کامل اما ابتدای شب میل کنید^۱.

از جلوی خود خوردن

رسول خدا ﷺ: إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ مِمَّا يَلِيهِ؛ هرگاه یکی از شما غذا می خورد از آنچه جلوی او است، بخورد^۲.

نیز امام صادق علیه السلام می فرماید: «هر انسانی باید آنچه جلوی او است بخورد و نخورد از چیزی که جلوی دیگران است»^۳.

رد سائل^۴

امام علی علیه السلام: إِذَا وَضَعَ الطَّعَامُ وَجَاءَ سَائِلٌ فَلَا تَرُدَّنْهُ؛ «چون خوراک به سفره نهاده شد و سائلی آمد، او را رد نکنید»^۵.

۱. تغذیه، عزیزخانی، ص ۱۶.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۷.

۳. «يَأْكُلُ كُلُّ إِنْسَانٍ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ مِنْ قُدَّامِ الْآخَرِ شَيْئًا». همان، ص ۲۹۳. در برخی روایات «یلیه» و در برخی دیگر «بین یدیّه» است.

۴. فقیر، نیازمند.

۵. وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۳۷۳.

امام صادق علیه السلام: «چون بنیامین از کنار یعقوب علیه السلام رفت، فریاد کشید: خدایا! به من رحم نمی‌کنی؟ فرزندم را بردی و چشمم را گرفتی؟ خدا تبارک و تعالی به او وحی کرد: اگر من آنها را میرانده باشم، زندشان می‌کنم تا آنها را به تو رسانم ولی یادت می‌آید آن گوسفندی را که سر بریدی و بریان کردی؟ خوردی و فلان و فلان در همسایه‌گی تو بودند و روزه داشتند و چیزی از آن به آنها ندادی؟»^۱

وقت گذاشتن برای غذا

امام صادق علیه السلام: «نشستن بر سفره را طولانی کنید؛ زیرا این ساعتی است که از عمر شما به حساب نمی‌آید»^۲.

این حدیث کنایه از این است که با صبر و بدون شتاب و عجله غذا را میل کنید. هدف از تغذیه، تنها خوردن غذا و پر کردن شکم نیست. غذا

۱. «إِنَّ يَعْقُوبَ علیه السلام لَمَّا ذَهَبَ مِنْهُ بَنِيَامِينُ نَادَى يَا رَبِّ ... وَلَكِنْ تَذَكَّرُ الشَّاةَ الَّتِي ذَبَحْتُهَا وَشَوَّيْتُهَا وَأَكَلْتُ وَفُلَانٌ وَفُلَانٌ إِلَى جَانِبِكَ صَائِمٌ لَمْ تُبَلِّغْ مِنْهَا شَيْئاً». الكافي، ج ۲، ص ۶۶۷. امام صادق علیه السلام در ادامه روایت می‌فرماید: «حضرت یعقوب علیه السلام پس از آن [وحی] همیشه از منزلش در هر چاشتگاه تا سر یک فرسنگی جار میزدند: که هر کس چاشت خواهد به خانه یعقوب آید و در شامگاه هم جار میزدند: که هر کس شام خواهد نزد یعقوب آید» (همان).

۲. «أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تُحْسَبُ مِنْ أَعْمَارِكُمْ». مكارم الاخلاق، ص ۱۴۱.

خوردن یک سنت الهی است و باید در مورد آن دقت بسیاری شود؛ زیرا هنگام غذا خوردن و نشستن بر سر سفره، ما در واقع میهمان خداوندیم و از نعمت‌های بی‌کران او استفاده می‌کنیم و خداوند متعال مدت زمانی را که بر سر سفره نشسته‌ایم، جزء عمر ما محسوب نمی‌کند. سر پا ایستادن و غذا خوردن جز ناراحتی و بی‌حوصلگی چیز دیگری عاید انسان نمی‌کند و او مداوم در رنج و زحمت است.^۱

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

مراحل طبخ غذا باید به آرامی و با تأنی در مدت زمان هر چند طولانی‌تر پخته شود. در فرهنگ ایرانی «بار گذاشتن غذا» لغتی آشناست که اغلب شب تا صبح یا صبح تا غروب، غذا با یک شعله ملایم در حال طبخ بوده است و همه می‌دانند چنین غذاهایی که بار گذاشته می‌شود به مراتب لذیذتر، خوش‌طعم‌تر، سالم‌تر و پرخاصیت‌تر هستند تا غذاهایی که به سرعت آماده می‌شوند.^۲

۱. خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، ص ۱۱۴.

۲. تغذیه، عزیزخانی، ص ۱۹.

پرهیز از دمیدن غذا

پیامبر خدا ﷺ هنگام آب نوشیدن در ظرف آب تنفس نمی‌کرد و هنگام تنفس ظرف را از دهانش دور می‌کرد.^۱

رسول خدا ﷺ: «النَّفْخُ فِي الطَّعَامِ يَذْهَبُ بِالْبَرَكَةِ؛ فوت کردن به غذا باعث رفتن برکت می‌شود».^۲

امام علی علیه السلام: درباره آنچه پیامبر ﷺ نهی فرموده است: «از این نهی کرده که در غذا یا نوشیدنی فوت کنید».^۳

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

حکیم ارزانی در کتاب مفرح القلوب این‌گونه بیان می‌کند: "شارب آب را باید به تدریج بنوشد و با یکدم سر نکشد و وقفات در اثنای شرب همی کند و عند وقفه و دم زدن ظرف را کنار کند تا بخار نفس در آن نرسد که ضرر دارد."

۱. «كَانَ ﷺ لَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ إِذَا شَرِبَ...». مکارم الاخلاق، ص ۳۱.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۱۴۶.

۳. «نَهَى أَنْ يُنْفَخَ فِي طَعَامٍ أَوْ شَرَابٍ». کتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۹، ح ۴۹۶۸.

همان‌طور که ذکر شده توصیه شده که آب یک‌دفعه خورده نشود و بین فاصله‌های نوشیدن لیوان را باید دورنگه داشت تا نفس به آن نرسد^۱.
 حال این دیدگاه را با عمل اشتباه این روزهای خیلی از افراد مقایسه کنید که قاشق غذایی را که می‌خواهند وارد دهان کودکان بکنند فوت کرده و نفس (شاید آلوده به بیماری) و بازدم حاوی دی‌اکسید کربن را چاشنی این غذا می‌کنند؟

باقی‌مانده غذا

امام رضا علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: مَا سَقَطَ مِنَ الْمَائِدَةِ مُهُورُ الْحُورِ الْعَيْنِ؛ «آنچه از سفره می‌ریزد، مهریه حورالعین است»^۲.
 شخصی می‌گوید: «نزد حضرت جواد علیه السلام غذا می‌خوردم چون فارغ شدم و سفره را برمی‌چیدند، پیشخدمت رفت تا آنچه در اطراف سفره است برگیرد، امام فرمود: اگر خوانی (سفره) در صحرا گسترده بود هر چه در سفره باقی مانده بگذار و برای حیوانات صحرائی رها کن اگرچه ران گوسفندی

۱. مفرح القلوب، ج ۳ ص ۷۸۳.

۲. همان، ص ۱۴۱.

باشد؛ و سفره‌ای که در خانه گسترده باشد هر چه از آن ریخته برگیر و دانه دانه از زمین برچین».^۱

سکوت در سفره!

امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرماید: أَذْكَرَ اللَّهِ جَلَّ وَعَزَّ عَلَى الطَّعَامِ وَلَا تَلْفُظُوا^۲ فِيهِ فَإِنَّهُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ وَرِزْقٌ مِنْ رِزْقِهِ يَجِبُ عَلَيْكُمْ شُكْرُهُ وَحَمْدُهُ؛
بر سر غذا بسیار یاد خدا کنید و حرف نزنید که غذا یکی از نعمت‌ها و
روزی‌های خداست و بر شما شکر و سپاسش لازم است».^۳

۱. «... فَقَالَ لَهُ مَا كَانَ فِي الصَّخْرَةِ فَدَعَا وَلَوْ فَخِذَ شَاةٍ وَمَا كَانَ فِي الْبَيْتِ فَتَتَبَعُهُ وَالْقُطَةُ» کتاب من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۳۵۶.

۲. «قيل إنه مضارع محذوف منه إحدى التاءين، والمعنى لا تتكلموا وتصوتوا بغير ذكر الله، فإنه نعمة من نعم الله ومقتضاها الشكر وعدم الغفلة عن ذكر المنعم» (مجمع البحرين، ج ۴، ص ۲۹۱، مادة «لفظ»).

۳. تحف العقول، ص ۱۰۷. در برخی از نسخ واژه‌های دیگر آمده است که همگی به یک معنا اشاره دارد. «لَا تَلْفُظُوا؛ طغيان، سرکشی» (الخصال، ج ۲، ص ۶۱۶، خصال ۴۰۰ گانه)؛ «لَا تَلْفُظُوا؛ سر و صدای بسیار و نامفهوم» (الکافی، ج ۶، ص ۲۶۹)؛ «اللَّغْظُ: الصوت والجلبة، وأصوات مبهمه لا تفهم» (مجمع البحرين، مادة «لغظ»).

سماعه بن مهران گوید: من با امام صادق (ع) در یک سفره غذا می‌خوردیم، امام فرمود: ای سماعه خوردن و شکر نمودن، نه خوردن و خاموش بودن».^۱

از سنت‌های رسول خدا (ص) نقل شده است که: «حضرت بین هر لقمه‌ای، خدا را حمد و ستایش می‌نمود».^۲

تعارف به غذا

تعارف در غذا خوردن بیش از سه مرتبه پافشاری و سماجت است.^۳

۱. «... يَا سَمَاعَةُ أَكَلًا وَحَمْدًا لَا أَكَلًا وَصَمْنًا» (کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۵). بیان علامه

مجلسی «أَيُّ تَأْكُلُ أَكَلًا وَتَحْمَدُ حَمْدًا أَوْ تَجْمَعُ أَكَلًا وَحَمْدًا». بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۷۵.

۲. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَحْمَدُ اللَّهَ بَيْنَ كُلِّ لُقْمَتَيْنِ» (إقبال الاعمال، ج ۱، ص ۱۱۶). بیان سیدبن طاووس

در ذیل این حدیث «أَقُولُ أَنَا: أَتَيْهَا الْمُسْلِمُ الْمَصْدُقُ بِالْقُرْآنِ، الْمِمْتَثِلُ لِأَمْرِ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ، إِيَّاكَ أَنْ تَخَالَفَ قَوْلَهُ تَعَالَى فِي رَسُولِهِ «فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّبِعُوا النُّورَ الَّذِي أُنْزِلَ مَعَهُ» اسلك سبيل هذه الاداب، فإنها مطايا وعطايا يفتح لها أنوار سعادة الدنيا ويوم الحساب» (همان).

۳. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۲۱.

امام باقر (ع): «هرگاه برادرت به تو گفت: بخور، [احتمالاً] بخور و او را مجبور نکن که قَسَمَت بدهد؛ چرا که او [با تعارف کردنت به غذا] می‌خواهد به تو احترام بگذارد».^۱

راوی گوید: «هرگاه رسول خدا ﷺ غذا می‌خورد، به فرد روبه‌روی خود لقمه تعارف می‌کرد».^۲

پرهیز از خوردن با دست چپ

«به نقل از سماعه، در گفت‌وگو با امام صادق (ع) از ایشان درباره اینکه کسی با دست چپ بخورد یا بیاشامد، پرسیدم. فرمود: مبدا کسی با دست چپ بخورد، یا بیاشامد و یا با آن چیزی را بردارد».^۳

البته روشن است این روایت برای کسانی است که توانایی خوردن و آشامیدن با دست راست برایشان مقدور است.

۱. «إِذَا قَالَ لَكَ أَحَدُكُمْ كُلْ فَكُلْ وَلَا تَلْجِئْهُ إِلَى أَنْ يُقْسِمَ عَلَيْكَ فَإِنَّهُ إِنَّمَا يُرِيدُ كَرَامَتَكَ». دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۰۸.

۲. «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَكَلَ لَقَمَ مَنْ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَإِذَا شَرِبَ سَقَى مَنْ عَلَى يَمِينِهِ». الكافي، ج ۶، ص ۲۹۹.

۳. «... فَقَالَ لَا يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَشْرَبُ بِشِمَالِهِ وَلَا يَتَنَاوَلُ بِهَا شَيْئًا». الكافي، ج ۶، ص ۲۷۲.

در این زمینه امام صادق (ع) می‌فرمایند: لَا تَأْكُلُ بِالْيُسْرِى وَأَنْتَ تَسْتَطِيعُ؛ «وقتی می‌توانی با دست راست غذا بخوری، با دست چپ نخور».^۱

از سنت‌های رسول خدا (ص) نقل شده است که آن حضرت «در همه امور تَیْمَن را دوست می‌داشت چه در پوشیدن لباس چه در کفش پوشیدن و چه در شانه کردن مو».^۲

تَیْمَن: با جانب راست شروع کردن است.

نان در سفره

صاحب کتاب جامع السعادات می‌نویسد: پس بدان که حکیم علی‌الاطلاق، در دانه گندم قوه‌ای آفرید که مانند انسان غذای خود را که آب باشد به خود می‌کشد. پس نمو (رشد) آن موقوف است بر اینکه در زمینی باشد که در آب باشد؛ و باید زمین سستی باشد که هوا در خلال آن داخل شود. پس اگر تخم آن را در زمین سخت بریزند، سبز نمی‌شود و چون نمو آن به هوا موقوف بود و هوا به خودی خود به سوی آن حرکت نمی‌نمود و در آن نفوذ نمی‌کرد، لهذا باد را آفرید تا هوا را حرکت داده

۱. وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۵۹.

۲. «كَانَ يُحِبُّ التَّيْمَنَ فِي كُلِّ أَمْرِهِ فِي لُبْسِهِ وَتَنَعُّلِهِ وَتَرْجُلِهِ». مکارم الاخلاق، ص ۲۳. «التَّيْمَنُ:

الابتداء في الأفعال باليد اليمنى والرجل اليمنى والجانب الأيمن». لسان العرب، ج ۱۳، ص ۴۵۸.

خواهی نخواهی آن را در گیاهان نفوذ دهد؛ و چون محض همین در نمو آن کافی نبود، زیرا سرمای مفرط مانع از نمو کامل آن بود، لهذا بهار و تابستان را خلق کرد تا به حرارت این دو فصل، زرع و ثمر نمو نماید.

پس این چهار سبب است که نمو دانه گندم به آنها محتاج است؛ و چون آب و زمین هر دو به حسب مزاج، سرد بودند و ضروری بود در نمو زراعت از حرارتی، پس خداوند حکیم خورشید را آفرید و آن را با وجود دوری از زمین، سبب حرارت گردانید تا به حرارت آن زراعات به سر حد کمال خود رسند؛ و در ماه خاصیت ترطیب (رطوبت) قرار داد تا به رطوبت آن، میوه‌ها از سختی و صلابتی که در ابتدا دارند نرم شوند.^۱

امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «نان را گرمی بدارید، که خداوند آن را از برکات آسمان نازل فرمود و از برکات زمین خارج کرده است. سوال کردند: گرمی داشتن آن چیست؟ فرمودند: «این است که آن را زیر پا و دور نیندازید و با چاقو قطع نکنند».^۲

۱. معراج السعاده، ۷۸۰، با اندکی تصرف.

۲. «أَكْرَمُوا الْخُبْزَ...». مکارم الاخلاق، ص ۱۵۴.

در برخی روایات گرامی داشتن نان را چنین بیان فرموده‌اند: إِذَا وُضِعَ لَا يَنْتَظَرُ بِهِ غَيْرُهُ؛ «هنگامی که نان را بر سر سفره گذاشتند منتظر غذای دیگر نباشید».^۱

امام صادق (ع) : «نان را گرامی دارید که برای به وجود آوردن آن، تمام موجودات زمین و آسمان به کار افتاده‌اند».^۲

رسول خدا ﷺ در دعایی درباره نان فرمود: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَلَا تَفَرِّقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ فَلَوْ لَا الْخُبْزُ مَا صُمْنَا وَلَا صَلَّيْنَا وَلَا أَدِينَا فَرَأَيْضَ رَبَّنَا عَزَّ وَجَلَّ؛

خداوندا! در نان برای ما برکت قرار بده و بین ما و آن جدایی ميفکن. اگر برای ما نان نباشد نمی‌توانیم نماز بخوانیم و روزه بگیرم و فرایض خداوند را انجام دهیم».^۳

۱. امام صادق (ع) : «... إِذَا وُضِعَ لَا يَنْتَظَرُ بِهِ غَيْرُهُ». الکافی، ج ۶، ص ۳۰۳.

۲. «أَكْرِمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّهُ عَمِلَ فِيهِ مَا بَيْنَ الْعَرْشِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا». مکارم الاخلاق، ص ۱۵۴.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۷.

شخصی گوید: «نزد ابی الحسن علیه السلام غذا می خوردیم، پس سینی آوردند و زیر آن نان گذاشتند. حضرت فرمود: «نان را گرمی بدارید و این گونه نکنید و به من فرمود به غلام بگو که نان را از زیر سینی در آورد».^۱

رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله «بپرهیزید از اینکه مانند درندگان نان را بو کنید؛ زیرا نان با برکت است و خدا آن را از آسمان فرستاد و برای [تولیدش] خداوند مزرعه‌ها رویانیده و با آن شما می‌توانید نماز بخوانید و روزه بگیرید و حج خانه خدا را به جای آورید».^۲

جالب است که در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که ایشان نان بدون سپوس نمی‌خوردند.

عایشه گوید سوگند به خداوندی که حضرت محمد صلی الله علیه و آله را به حق مبعوث فرمود، در منزل رسول خدا صلی الله علیه و آله الک یافت نمی‌شد و آن حضرت از آن روز

۱. عَنِ الْفَضْلِ بْنِ يُوسُفَ قَالَ: «... أَكْرِمُوا الْخُبْزَ أَنْ يَكُونَ تَحْتَهَا وَقَالَ لِي مِرُّ الْغَلَامِ أَنْ يُخْرِجَ الرُّغِيفَ مِنْ تَحْتِ الْقَصْعَةِ». الكافي، ج ۶، ص ۳۰۴.

۲. «إِيَّاكُمْ أَنْ تَشْمُوا الْخُبْزَ كَمَا تَشْمُو السَّبَاغُ فَإِنَّ الْخُبْزَ مُبَارَكٌ أَوْسَلَ اللَّهُ...». الكافي، ج ۶، ص ۳۰۳.

که به پیامبری برانگیخته شد تا آن گاه که از دار دنیا رحلت فرمود، هرگز نانی که آرد آن الک شده باشد را نخورد».^۱

نیز نقل شده که حضرت «نان سفید سپوس گرفته و الک شده را نمی خورد».^۲

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

در مورد نوع غذای مناسب، جالینوس می گوید: بهترین غذا آن است که میان لطیف و غلیظ باشد، مثل نان گندم پاک و گوشت مرغ و کبک و ماهی؛ و درجایی دیگر می گوید که نان گندم پاک رسیده و گوشت گوسفند جوان به علت اینکه هضم آن ها سریع تر باشد، برای انسان مناسب تر است.^۳ بهتر است در مصرف روزانه از انواع نان های سفید پرهیز شود بهترین نان، نان سنگک خوب برشته غیر سوخته است.^۴

۱. «... بِالْحَقِّ مَا كَانَ لَنَا مُنْخَلٌّ ۱ وَلَا أَكَلَ النَّبِيُّ ﷺ خُبْزًا مُنْخُولًا مُنْذُ بَعَثَهُ اللَّهُ ... مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رَغِيفًا مُخَوَّرًا حَتَّى لَقِيَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ» (مجموعه ورام (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر)، ج ۱، ص ۴۷) (مُحَوَّرًا: آرد سفید).

۲. «مَا أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ... مِنْ خُبْزٍ مَرَّقٍ...». مکارم الاخلاق، ص ۱۴۹.

۳ شش رساله کهن پزشکی، بیگ باباپور

۴. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۳۷.

نان از مواردی است که برای سلامتی نیاز است ولی امروزه متأسفانه با روش‌های بد طبخ می‌شود در بین انواع نان گفته می‌شود نان گرم، گرم‌کننده بدن است و رطوبت‌های بد معده را خشک می‌کند و جویدن آن کندی دندان را برطرف می‌کند. نان سرد به بدن رطوبت می‌دهد. نان تازه چاق‌کننده و مقوی است درحالی‌که نان خشک دیرهضم است.

نان فطیر، نان مضر است که بد پخته باشند و خوب تخمیر نشده باشد، وجود جوش شیرین در نان‌ها مسبب بیماری‌های بلغمی در بدن است، نان فطیر و کلاً نان‌هایی که بدون سبوس هستند دیرهضم و نفاخ به حساب می‌آیند خصوصاً اگر با شیر و روغن و شیرینی باشد (به‌صورت نان شیرمال)^۱.

خلال و مسواک

رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «در پی غذا خوردن، خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت دندان‌های نیش و نواجذ (آسیا) است و برای انسان جلب روزی می‌کند»^۲.

۱ مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۶۹.

۲. «... صِحَّةٌ لِلنَّابِ وَالنَّوَاجِذِ وَيَجْلِبُ عَلَى الْعَبْدِ الرِّزْقُ». دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۲۴.

امام صادق علیه السلام: «آنچه زبانت را بر آن چرخاندی و از [لای دندان] بیرون کشیدی، فرو بده؛ ولی آنچه را با خلال بیرون کشیدی، بیرون افکن».^۱

امام حسین علیه السلام می فرمایند: همواره امیر مؤمنان علیه السلام به ما امر می کرد که پس از خلال کردن آب ننوشیم، مگر اینکه پیش از آن سه بار مضمضه کرده [و دهانمان را شسته] باشیم».^۲

رسول خدا صلی الله علیه و آله در مورد شیوه مسواک زدن می فرمایند: «اَسْتَاكُوا عَرَضًا وَ لَا تَسْتَاكُوا طُولًا؛

به عرض، مسواک {عمودی} بزنی و به سمت طول [دهان]، {افقی} مسواک نزنید».^۳

نیز در هنگام نبودن مسواک می توان از انگشتان دست کمک گرفت؛ چرا که انگشت جایگزین مسواک است.

امام باقر علیه السلام: «أَدْنَى السَّوَاكِ أَنْ تَدْلِكَ بِإِصْبَعِكَ؛ کمترین مسواک آن است که با انگشت خویش، مالش دهی».

۱. «مَا أَدْرَتْ عَلَيْهِ لِسَانُكَ فَأَخْرَجْتَهُ فَأَبْلَغَهُ وَمَا أَخْرَجْتَهُ بِالْخِلَالِ فَأَرَمَ بِهِ». کتاب من لایحضره الفقیه، ج

۳، ص ۳۵۷.

۲. «كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام يَأْمُرُنَا إِذَا تَحَلَّلْنَا أَنْ لَا نَشْرَبَ الْمَاءَ حَتَّى نَتَمَضَّضَ ثَلَاثًا». مکارم الاخلاق،

ص ۱۵۳.

۳. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۱۹.

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

مسواک زدن از اصول توصیه شده در طب سنتی ایرانی است و گفته شده چنانچه مسواک به گونه ای هماهنگ زده شود دندان ها را درخشان و نیرومند می سازد و لثه را نیرو می بخشد و جلوی تحلیل رفتن لثه را می گیرد و از پوسیدگی دندان جلوگیری و کمک به خوشبویی دهان می کند. بهتر است با چوب مسواک که در آن سختی و تلخی ویژه ای است، مسواک زده شود. از طرفی دیگر زیاده روی در مسواک زدن درخشانی دندان ها را کم می کند و لثه را سست کرده و سبب تحلیل لثه می شود.

برای داشتن دندان هایی سالم بهتر است از شکستن چیزهای سخت و بسیار جویدن خوراکی های سفت، چسبناک، کش دار مانند خرما و مانند آن خودداری شود^۱.

در مکتب طب سنتی ایرانی در مورد خلال کردن نیز توصیه شده و مثل بقیه اصول طب سنتی که از افراط نهی شده در مورد خلال کردن هم توصیه شده زیاده روی نشود چون سبب آسیب لثه کنار دندان می گردد^۲.

۱ المنصوری فی الطب ص ۲۶۶.

۲ طب اکبری. ج ۱. ص ۴۰۸.

خلال کردن، نقش مهمی در سلامت دندان‌ها دارد. مسواک به تنهایی نمی‌تواند غذای مانده در لای دندان‌ها را بیرون بیاورد، بلکه عمل مسواک با خلال تکمیل می‌شود که استفاده از نخ دندان، توصیه می‌شود.^۱

به پشت دراز کشیدن پس از غذا

امام رضا علیه السلام: «إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلِقِ عَلَى قَفَاكَ وَضَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى؛

هرگاه چیزی خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار».^۲

نکته قابل دقت: در این دسته از روایات واژه (اسْتَلَقَى - اسْتَلْقَاءُ [سَلَق]) به کار رفته است که به معنای دراز کشیدن است نه خوابیدن طولانی. در حدیثی رسول خدا صلی الله علیه و آله از خوابیدن (نوم) بلافاصله پس از غذا نهی فرمودند.

۱ دایره المعارف بزرگ طب اسلامی، ج ۷، ص ۱۰۴.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۹. بیان علامه مجلسی: «قال في الدروس: يستحب الاستلقاء بعد الطعام على قفاه ووضع رجله اليمنى على اليسرى وما رواه العامة بخلاف ذلك من الخلاف [كتاب الخلاف علامه حلی]». مرآة العقول، ج ۲۲، ص ۱۱۶.

رسول خدا ﷺ: «غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب (هضم) کنید و بر آن خوابید؛ که دل‌هایتان سخت می‌شود».^۱

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن توصیه نمی‌شود، بعد از مدت زمانی که از غذا خوردن گذشت بهتر است اول برای مدتی به پهلوی راست خوابید تا غذا در محل مناسب در معده جاگیر شود سپس به پهلوی چپ خوابید تا کبد روی معده بیفتد و معده از حرارت کبد در هضم خوب سود ببرد، بعد از مدتی که غذا هضم شد پیشنهاد می‌شود مجدد به پهلوی راست خوابیده شود تا غذا راحت‌تر از معده خارج شود.

به پشت خوابیدن به دلیل تجمع ترشحات مغزی و عدم خروج این مواد در طب ایرانی خیلی پیشنهاد نمی‌شود^۲

ورزش و فعالیت شدید بعد غذا، از علل بدی هضم در معده است رازی یکی از علل نفخ معده را فعالیت شدید بلافاصله بعد غذا می‌داند. ابن‌سینا حرکات سنگین بعد غذا را از موانع هضم خوب می‌داند^۳

۱. «أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ...». الدعوات (راوندی)، ص ۷۶.

۲. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۶۰ و ۱۶۱.

۳. مروری بر توصیه‌های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

یک ورزش سبک و خفیف در حد چند قدم راه رفتن جهت قرارگیری مواد غذایی در جای مناسب در معده و لوله گوارشی جهت کمک به هضم، مناسب می باشد شاید بتوان گفت سفره انداختن و جمع کردن سفره در صورتی که همه اعضای خانواده در این امر کمک کنند خودش به نوعی ورزش سبک در جهت کمک به هضم غذا باشد.

آروغ زدن

رسول خدا ﷺ: «إِذَا تَجَشَّأْتُمْ، فَلَا تَرْفَعُوا جُشَاءَكُمْ إِلَى السَّمَاءِ؛

هر زمان آروغ می زنید، صدایش را به آسمان بلند نکنید»^۱ در برخی احادیث چنین آمده است: رسول خدا ﷺ «آروغ نعمتی است از طرف خداوند، اگر کسی از شما آروغ زد حمد خدا را بر آن گوید»^۲ (بگوید "الحمد لله").

۱. الکافی، ج ۱۲، ص ۲۹۱.

۲. «... فَإِذَا تَجَشَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ». ُقرب الاسناد، ص ۴۷.

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

پرهیز از نگه داشتن مدفوع و باد در گوارش از توصیه‌های مهم طب سنتی ایرانی است دفع به موقع آروغ یا باد گلو توصیه می‌شود (به صورت کاملاً مؤدبانه و آرام) در مواردی که باد گلو بیش از حد ایجاد می‌گردد، استفاده از موادی که باد معده را از بین می‌برد مثل زنجبیل نیز در پیشگیری از این مشکلات پیشنهاد شده است^۱

سایر توصیه‌های طب سنتی ایرانی

نزدیکی جنسی بلافاصله بعد از غذا خوردن در طب سنتی ایرانی نهی شده است، در واقع برای یک هضم خوب، نیاز است خون و حرارت در زمان هضم به سیستم گوارش اختصاص داده شود، هر اتفاقی مثل نزدیکی جنسی سبب شود خون و حرارت بدن معطوف به جای دیگری شود و اختلال هضم و جذب غذا اتفاق افتد^۲.

۱. مروری بر توصیه‌های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران.

۲. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۳۹.

اگر بعد از غذا خوردن با فاصله کمی فرد استحمام کند سبب می‌شود غذا کامل هضم نشده و به صورت مواد ناصالح و ناسالم در بدن پخش گردد^۱. همان‌طور که قبل ذکر شد استحمام و ورزش سنگین بعد غذا مضر است گرم بودن فضای غذا خوردن اثراتی شبیه استحمام و ورزش بعد از غذا دارد، در این صورت حرارت مورد نیاز سیستم گوارش به آن نمی‌رسد بلکه در همه بدن پراکنده می‌شود، علاوه بر هضم بد، اختلال در خواب نیز ایجاد می‌گردد خواب بد نیز مسبب سوء هضم می‌شود. ضرر گرم بودن هوای محل غذا خوردن بعد از اتمام غذا به مراتب بیشتر از گرم بودن فضا قبل از غذاست^۲.

مستحبات و مکروهات خوردن و آشامیدن

در کتاب‌های توضیح المسائل مستحبات و مکروهاتی در زمینه خوردن و آشامیدن اشاره شده است، از جمله:^۳

۱. همان، ص ۱۳۹.

۲. همان، ص ۱۴۱.

۳. توضیح المسائل، احکام خوردن و آشامیدن.

مستحبات

با سه انگشت یا بیشتر غذا بخورد و با دو انگشت نخورد؛
 اگر چند نفر سر یک سفره نشسته‌اند، هر کسی از غذای جلوی خودش
 بخورد؛
 بعد از غذا خوردن خداوند عالم را حمد کند؛
 انگشت‌ها را بلیسد؛
 بعد از غذا خوردن خلال نماید، ولی با چوب انار و ریحان و نی و برگ
 درخت خرما خلال نکند؛
 آنچه بیرون سفره می‌ریزد جمع کند و بخورد، ولی اگر در بیابان غذا
 بخورد مستحب است آنچه می‌ریزد برای پرندگان و حیوانات بگذارد؛
 در اول روز و در اول شب غذا بخورد و در بین روز و بین شب غذا نخورد.
 بعد از خوردن غذا به پشت بخوابد و پای راست را روی پای چپ بیندازد؛
 در اول غذا و آخر آن نمک بخورد؛
 میوه را پیش از خوردن با آب بشوید؛
 با دست راست غذا بخورد؛
 در اول غذا خوردن «بسم الله» بگوید، ولی اگر سر یک سفره چند جور
 غذا باشد، در وقت خوردن هر کدام آنها گفتن «بسم الله» مستحب است.

مکروهات

خوردن غذای داغ؛

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

اگر غذا داغ باشد هرچند مواد خوبی برای بدن تولید کند معده را سست می‌کند و هضم را خراب می‌کند و سبب می‌شود فرد احساس سنگینی در سر داشته باشد^۱.

فوت کردن چیزی که می‌خورد یا می‌آشامد؛

بعد از گذاشتن نان در سفره منتظر چیز دیگر شدن؛

پاره کردن نان با کارد؛

گذاشتن نان در زیر ظرف غذا؛

پوست کردن میوه؛

دور انداختن میوه پیش از آنکه کاملاً آن را بخورد؛

پاک کردن گوشتی که به استخوان چسبیده به‌طوری که چیزی در آن

نماند؛

در آشامیدن چند چیز مستحب است:

آب را به‌طور مکیدن بیاشامد؛

در روز ایستاده آب بیاشامد؛

پیش از آشامیدن آب «بسم الله» و بعد از آن «الحمد لله» بگوید؛

به سه نفس آب بیاشامد؛

از روی میل آب بیاشامد؛

بعد از آشامیدن آب حضرت ابی عبدالله علیه السلام و اهل بیت علیهم السلام ایشان را یاد کند و قاتلان آن حضرت را لعنت نماید.

امام صادق علیه السلام آب خواستند و برای آن حضرت آب آورند. پس از نوشیدن آب، غمی چهره امام را فراگرفت و چشمانش غرق اشک شد. آن گاه به داوود رقی فرمود «ای داوود! خدا لعنت کند قاتل حسین علیه السلام را، هیچ بنده‌ای نیست که آب بنوشد و حسین علیه السلام را یاد و قاتلش را لعنت کند، مگر آنکه خدا برایش صد هزار حسنه بنویسد و صد هزار گناه از گناهانش را نابود سازد و صد هزار درجه نصیبش فرماید و پاداش آزاد کردن هزار برده را به او بدهد و روز قیامت او را دل آرام محشور کند».^۱

نکته

زیاد آشامیدن آب و آشامیدن آن بعد از غذای چرب و در شب به حال ایستاده، مذموم است؛ و نیز آشامیدن آب با دست چپ و همچنین از جای شکسته کوزه و جایی که دسته آن است، مذموم است.

گویند روزی انوشیروان عادل به شکار رفته بود و از لشکر جدا مانده، به بلندی‌ای برآمد، سخت تشنه شده بود. روستایی دید، در خانه‌ای در آن روستا رفت و آب خواست. دخترکی بیرون آمد و او را دید، به خانه باز آمد و خاشاکی در آب انداخت و کاسه‌ای پُر کرد و بیاورد و به دست او داد. انوشیروان نگاه کرد، خاشاکی چند خُرد در آن کاسه دید. آب را آهسته سر کشید و تمام بخورد.

دخترک را گفت: آفرین! خوش آبی آوردی، اگر این خاشاک در این کاسه نبودی. دخترک گفت: ای سرهنگ! آن خاشاک به عمد اندر آن ظرف افکندم. انوشیروان گفت: چرا؟ گفت: از آنکه تو را تشنه دیدم و جگر گرم، اگر آن خاشاک نبودی تو آن آب آهسته نخوردی و برای تو زیان آور بود. انوشیروان را عجب آمد از زیرکی دختر.^۱

۱. به نقل از طب سنتی، مهدی برزو، ص ۱۰۴.

در روایات از نوشیدن یک دفعه آب منع شده است؛ و توصیه به آرام و با دو یا سه نفس نوشیدن آن شده است.

رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «آب را به آرامی بمکید و آن را نبلعید، که بیماری کبد می‌آورد».^۱

امام علی (ع) : «نَهَى عَنِ الْعَبَّةِ الْوَاحِدَةِ فِي الشُّرْبِ قَالَ ثَلَاثَةٌ أَوْ اثْنَتَيْنِ؛ حضرت از بلعیدن آب در یک نفس نهی فرمود و فرمود: به سه یا دو نفس بیاشامید».^۲

دیدگاه طب سنتی ایرانی:

در طب سنتی ایرانی مصرف آب در این زمان‌ها ممنوع است:

* بین غذا و تا ۱ ساعت بعد غذا

* در حالت ناشتا

* خوردن آب بسیار سرد و زیاد

* بعد از حرکات ورزشی شدید

* بعد از نزدیکی جنسی

۱. «مَضُوا الْمَاءَ مَضًا وَلَا تَعْبُوهُ عَبًّا فَإِنَّهُ يُوجَدُ مِنْهُ الْكَبَدُ». الکافی، ج ۶، ص ۳۸۱.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۱۵۷.

* بعد از استحمام

* بین خواب و بعد خواب

* آب گرم بعد از غذای شور

* آب سرد بعد از غذای شیرین

* آب خوردن بعد میوه

نوشیدن و مصرف آب زیاد و در زمان‌های ممنوعه سبب ضعف و سستی اعصاب و معده و کبد، بدرنگی پوست صورت و بدن و فراموشی و ورم دست و پا و زیر چشم و انواع ترشحات پشت حلق یا نزله می‌شود^۱ بهتر است هنگامی آب نوشیده شود که ۱ ساعت از غذا خوردن گذشته باشد.

در منابع طب سنتی ایرانی تأکید شده است که آب به تدریج نوشیده شود و با یک نفس خورده نشود.

هنگامی که بین نوشیدن جرعه‌های آب فاصله می‌افتد و فرد می‌خواهد نفس بکشد ظرف آب را از دهان دور کرده تا بخار نفس (در اصل دی‌اکسید کربن) وارد ظرف و لیوان آب نشود. ریختن آب بر دهان از دور و بالا در

۱. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ص ۵۵ و ۵۶.

طب سنتی ایرانی نهی شده است چراکه سبب سرفه شده و حتی امکان دارد آب به نای بریزد که خطرناک است.

طب سنتی ایرانی در مورد ظرف و لیوان آب خوردن هم پیشنهادهایی دارد، برای مثال توصیه می‌شود ظرف آب‌خوری طوری باشد که داخلش دیده شود تا اگر جسم یا جانوری داخلش افتاد سریعاً فرد متوجه شود، در طب ایرانی توصیه شده لیوان طوری باشد که در آن آب کمتری جا بگیرد طوری که قُطر ورودی لیوان بزرگ‌تر از قسمت انتهایی لیوان باشد، به این ترتیب از نظر ذهنی فرد احساس می‌کند آب بیشتری نوشیده است^۱

دعای سفره

زمانی که سفره را پیش روی پیامبر اسلام ﷺ می‌گشودند؛ حضرت این دعا را می‌خواندند:

«سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ مَا أَحْسَنَ مَا تَبْتَلِينَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعْطِينَا سُبْحَانَكَ مَا أَكْثَرَ مَا تُعَافِينَا اللَّهُمَّ أَوْسِعْ عَلَيْنَا وَعَلَى فَقَرَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ؛

خدایا تو پاکی، چه نیکوست آنچه ما را به وسیله آن امتحان کردی. خدایا تو پاکی، چه زیاد است آنچه به ما عطا کردی و خدایا تو پاکی و چه زیاد است آنچه عافیت به ما دادی، خدایا بر ما و بر تمام فقیران مومن و مسلمان گشایشی کن»^۱.

امیر مؤمنان (علیه السلام) می‌فرمایند: هرگاه رسول خدا ﷺ آب می‌آشامید، می‌فرمود:

«لُحْمَدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَجْعَلْهُ أَجَااً بِذُنُوبِنَا وَجَعَلَهُ عَذْباً فُرَاتاً بِنِعْمَتِهِ؛

سپاس خدای را که آن را به سبب گناهانمان برایمان تلخ قرار نداد، بلکه آن را به سبب نعمتش شیرین و گوارا قرار داد»^۲.

امام حسین (علیه السلام) می‌فرمایند: هرگاه رسول خدا ﷺ غذایی می‌خورد، می‌گفت: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا خَيْراً مِنْهُ؛ خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و بهتر از آن را روزیمان فرما»

و هرگاه شیر می‌نوشید، می‌گفت: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا مِنْهُ؛ خدایا! در آن برای ما برکت قرار ده و روزیمان را در آن قرار ده»^۳.

۱. «إِذَا وَضَعْتَ الْمَائِدَةَ بَيْنَ يَدَيْهِ قَالَ...». الکافی، ج ۶، ص ۲۹۳.

۲. «إِذَا شَرِبَ الْمَاءَ قَالَ...». ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۳۸.

۳. «إِذَا أَكَلَ طَعَاماً يَقُولُ... وَإِذَا أَكَلَ لَبَناً أَوْ شَرِبَ قَالَ...». عیون الاخبار الرضا (علیه السلام)، ج ۲، ص ۳۹.

امام صادق (ع) بر سر سفره چنین دعا می کرد: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا فِي جَائِعِينَ وَسَقَانَا فِي ظَمَأَيْنَ وَكَسَانَا فِي عَارِينَ [وَهَدَانَا فِي ضَالِّينَ وَحَمَلَنَا فِي رَاجِلِينَ وَأَوَانَا فِي ضَاحِينَ وَأَخْدَمَنَا فِي عَانِينَ] وَفَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْعَالَمِينَ؛

سپاس خداوندی را که ما را در بین گرسنگان اطعام و در میان تشنگان سیراب نمود و در میان برهنگان پوشش داد و میان گمراهان هدایت بخشید و در بین پیادگان سواره قرار داد و در بین بی پناهان پناه داد و در میان مردم آقا گردانید و بر بسیاری از جهانیان برتری بخشید».^۱

اصبغ بن نباته، از صحابی بزرگ امام علی (ع) نقل می کند، روزی به حضور امیر مؤمنان (ع) رسیدم. می خواست غذا بخورد و به من تعارف کرد. گفتم: یا امیر مؤمنان (ع) برای من ضرر دارد. فرمود: دعایی به تو تعلیم می کنم که هیچ غذایی بعد از خواندن آن ضرر نزند، «بِسْمِ اللَّهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ بِسْمِ اللَّهِ مِلءُ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَلَا دَاءٌ تَغْدَّ مَعَنَا».^۲

۱. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۸۱.

۲. «... فَقَالَ اِنَّ اَعْلَمَكَ كَلِمَاتٍ لَا يَضُرُّكَ مَعَهُنَّ شَيْءٌ مِمَّا تَخَافُ قُلْ...» (الكافي، ج ۶، ص ۳۱۸؛

وسائل الشيعة، ج ۲۴، ص ۳۹۷، ح ۳۰۸۷۷).

رسول خدا ﷺ به امام علی (ع) فرمود: ای علی! زمانی که خواستی غذا بخوری «بسم الله» بگو و زمانی که از خوردن دست کشیدی بگو «الحمد لله» که فرشتگان مؤکل برای تو حسنات می‌نویسند تا از آن غذا دور شوی.^۱

حضرت زین العابدین (ع) وقت غذا خوردن می‌فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآيَدَنَا وَأَوَانَا وَأَنْعَمَ عَلَيْنَا وَأَفْضَلَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَلَا يُطْعِمُ؛

سپاس خداوندی را که به ما غذا و آب داد و ما را یاری فرمود و پناه داد و به ما احسان نمود سپاس خدایی را که اطعام می‌کند و طعام نمی‌خواهد».^۲

فیض کاشانی می‌نویسد: پس از خوردن غذا سوره‌های «قل هو الله احد» و «لایلاف قریش» را بخواند و تا سفره را بر نداشته‌اند از سر سفره بر نخیزد.^۳ در روایات وارد شده که قبل از غذا خوردن، «بسم الله» و در انتهای آن «الحمد لله رب العالمین» گفته شود و لکن در بین اهل علم و مؤمنان بعد

۱. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِعَلِيِّ (ع) «يَا عَلِيُّ إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَإِذَا فَرَعْتَ فَقُلْ الْحَمْدُ لِلَّهِ...» (تهذیب الاحکام، ج ۱، ص ۳۵۱).

۲. وَكَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (ع) إِذَا طَعِمَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ... (مکارم الاخلاق، ص ۱۴۳).

۳. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۱۸.

از خوردن غذا، جملاتی را به صورت دعا (دعای سفره) ذکر می‌کنند که البته مضمون آن در روایات و دعاها هست. از جمله:

«الحمد لله رب العالمين هنيئاً للأكليين وبركةً للبازلين. الحمد لله الذي يُطعم ولا يُطعم ويرزق ولا يرزق، زاد الله النعم، دفع الله النقم، بحق سيد العرب والعجم. اللهم تقبل حسنات المحسنين لا سيما هذا الأخصان من هذا المحسن؛

اللهم اغفر للمؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات لاسيما أموات الحاضرين، رحم الله من قرء الفاتحة مع الصلوات»
 «الحمد لله رب العالمين، هنيئاً للأكليين وبركةً للبازلين، زاد الله النعم، دفع الله النقم، بحرمة سيد العرب والعجم، اللهم تقبل هذا الاحسان من محسنها، بحرمة محمد وآل محمد وبحرمة سورة الفاتحة مع الصلوات».

نیازی نیست دعا به زبان عربی باشد. بلکه دعا و نیایش و تقدیر و سپاس را می‌توان به هر زبانی انجام داد.

خدایا! تو را سپاس که امروز هم نعمت‌هایت را بر ما ارزانی داشتی؛
 خدایا! تو را به خاطر پدر و مادر عزیزی که نماینده تو برای دریافت رزق و روزی ما هستند، شکر می‌کنیم؛

خدایا! همان طور که ما از نعمت‌هایت برخوردار شده‌ایم، سایر بندگان را نیز بهره‌مند بگردان؛^۱

خدایا! غذای که تو روزی کردی شفای جسم و جانمان قرار بده؛
 خدای روزی دهنده، به سفره و غذای ما خیر و برکت بده؛
 خدای مهربان، اسباب روزی حلال و طیب را نصیب ما بگردان؛
 خدای کریم، به دریای مهربانی‌ات! ناسپاسی ما را به سپاسگزاری مبدل کن؛

خدای بخشنده، قدرت سپاسگزاری از نعمت‌هایت را روزی‌مان بگردان.

سفرهٔ ایرانی

ایرانیان به هر مناسبتی سفره‌ای می‌گسترند؛ سفرهٔ طعام، سفرهٔ افطار یا سحر، سفرهٔ نذری، سفرهٔ عقد و... .

سفره مظهر و تجلی‌گاه رزق و روزی یک خانه است، پدر خانواده با کسب حلال، روزی با برکت را به خانه آورده و بر سر سفرهٔ خانواده قرار می‌دهد.^۲

۱. خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، ص ۱۱۸.

۲. غذا در آیینهٔ فرهنگ، ص ۵.

سفرهٔ ایرانی در محتویاتش خلاصه نمی‌شود، سفرهٔ ایرانی در سرزنده‌ترین و با صفاترین جای خانه و در میان فرش ایرانی که القا کنندهٔ باغ و دشت و طبیعت است، گسترده می‌شود و چنین نیست که جای به خصوص و مجزا از فضای زنده و مهم خانه داشته باشد. سفرهٔ ایرانی صدر و ذیل دارد. بالا نشستن نشانهٔ احترام و پست نشستن دال بر تواضع است. سفره در فرهنگ ایرانی ارج بسیار دارد؛ چنان‌که احترام به سفره اقتضا می‌کند که مورد بی‌اعتنایی قرار نگیرد؛ بنابراین، باید به موقع برچیده شود. بزرگِ سفره یا میزبان، آخرین نفری بود که دست از طعام می‌کشید و به دنبال انصراف او از طعام، سفره نیز برچیده می‌شد. پیداست که او نیز در خوردن طعام مراعات دیگران را می‌کرد تا همهٔ میهمانان در فرصت کافی غذایشان را صرف کنند و در عین حال از این که صرف غذایشان به طول انجامیده احساس شرم نکنند.^۱

سفره نقش مهمی در همزیستی افراد ایفا می‌کند. هنگامی که به سفره‌های عشاگیری می‌نگریم جای نمک و آب و نان توسط بافته‌های مشخص شده کاملاً معین است و این نشان‌گر اهمیت این سه عنصر غذایی در فرهنگ ایرانی است که هنوز هم پشت سر مسافر آب می‌ریزند، در سفره

نان و نمک می‌گذراند و می‌گویند نان و نمک هم را می‌خورند. پس سه رکن اصلی باعث ماندگاری و پایداری سفره ایرانی شده است. این سه رکن عبارت از: اهمیت سفره، تمایز سفره ایرانی و درک باورهای مربوط به سفره.^۱

ژان شاردن از سفرنویسان دوره صفوی، میهمان‌نوازی ایرانیان را چنین شرح می‌دهد: «چیزی که در شیوه زندگی ایرانیان، گذشته از قناعت آنان، مرا سخت به اعجاب بر می‌آورد، میهمان‌نوازی آنان است. وقتی ایرانیان خوان غذا می‌گسترند، نه تنها درها را نمی‌بندند بلکه هر کس که در آنجا باشد و یا فرا رسد و اغلب غلامانی که اسب را بر در نگاه می‌دارند، بر سر سفره فرا می‌خوانند. هر عده بر سر ناهار یا شام بر سر سفره باشند برای کسی رنجی ندارد... ایرانیان در ستایش میهمان‌نوازی می‌گویند که حضرت ابراهیم علیه السلام هرگز بدون حضور مهمان دست به غذائی برد».^۲

نیکوست کدبانوی خانه، غذا را به نیت نیک و پسندیده همانند غذای نذری... بپزد چنانچه نیاکان ما نیز این‌گونه بودند.

۱. همان، ص ۳۲.

۲. سفر اروپاییان به ایران، ص ۲۸. (شیبانی، ژان رز فرانسواز (۱۳۸۴)).

در سفرهٔ ایرانی به دلیل اهمیت شکر و قدردانی از نعمت‌های الهی بر روی «سفره» اشعاری درباره نعمت، شکر، سپاسگزاری، نوشته می‌شد. همانند این شعرها که در اکثر سفرهای قدیم به خطی زیبا نوشته شده است:

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند

ادیم^۱ زمین سفره عام اوست بر این خوان یغما چه دشمن چه دوست^۲

الهي به این سفره برکت بده	به این مائده شکر نعمت بده
همه شاد گردیم در این زندگی	به بانی این سفره رحمت بده
به آشپز و میزبان و هم میهمان	تن سالم و شان و شوکت بده
نصیب همه دوستان علی علیه السلام	ز حق سفره خیر قسمت بده

۱. سطح زمین.

۲. بوستان، بخش اول.

الهی به روز جزا بَهر ما طعام بهشتی ز جنت بده^۱

شعری دیگر

الهی که این سفره معمور^۲ باد دمامد پر از نعمت و نور باد

بلائی که باشد در آفاق و دهر از این سفره و صاحبش دور باد^۳

الهی که این سفره معمور باد همیشه پر از نعمت نور باد

زبان بداندیش و چشم حسود از این سفره و صاحبش دور باد^۴

الهی که این سفره معمور باد همیشه پر از نعمت و نور باد

گزند زمانه و آفات دهر از این سفره و اهل آن دور باد^۵

«الحمد لله رب العالمین»

۱. لا ادری.

۲. طولانی، همیشگی.

۳. لا ادری.

۴. لا ادری.

۵. لا ادری.

کتابنامه

*قرآن مجید.

۱. اعظم خان، محمد، اکسیر اعظم، دانشگاه علوم پزشکی تهران - موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و تهران، تهران ۱۳۸۷.
۲. امیرحسینی، خسرو، آداب معاشرت برای همه، جهان دانش، تهران، ۱۳۹۰.
۳. آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزهای دینی و یافته‌های علمی، زمزم هدایت، قم، ۱۳۸۸.
۴. بابایی، جلیل، آیاتی در خصوص غذا و درمان، نیکان کتاب، زنجان، ۱۳۹۰.
۵. برزو، مهدی، طب سنتی اسلامی، ابتکار دانش، قم، ۱۳۹۵.
۶. بلخی، احمد بن سهل، مصالح الابدان و الانفس، صحه العلامیه، قاهره، ۲۰۰۵.
۷. بهمن، مریم، مکبری نژاد، روشنگر، زمان غذا خوردن در طب سنتی ایرانی، مجله طب و تزکیه، ۲۰۱۶، ۲۴، ۶۵-۷۰. (مقاله)
۸. بیگ‌باباپور، یوسف. شش رساله کهن پزشکی. انتشارات مجمع ذخائر اسلامی، قم، ۱۳۵۷.

۹. بیوس، سودابه، نسل سالم، چوگان، تهران، ۱۳۹۴.
۱۰. جرجانی اسماعیل، الاغراض الطبیه و المباحث العلائیه.
۱۱. چغمینی، محمود بن محمد، مفرح القلوب، مطبعة إسلامیة، لاهور، ۷۴۵ ق.
۱۲. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج ۱۶ و ۱۷، احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
۱۳. حسن زاده، علیرضا، غذا در آیینه فرهنگ، انتشارات پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، تهران، ۱۳۹۶.
۱۴. حسنلو، امیرعلی، پوشش و تغذیه در سیره معصومان (علیه السلام)، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ۱۳۹۲.
۱۵. حیدری ابهری، غلامرضا، نان و نمک، نشر قلم، تهران، ۱۳۹۰.
۱۶. خدادادی، جمشید، خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، نشر شهر تهران، ۱۳۹۱.
۱۷. دریایی، محمد، دانشنامه طب اهل بیت (علیهم السلام)، پیام کتاب، تهران، ۱۳۸۹.
۱۸. رازی، محمد بن زکریا، منافع الاغذیه و دفع مضارها (تغذیه از دیدگاه رازی)، ترجمه عبدالعلی علوی نائینی، چوگان، تهران، ۱۳۹۴.
۱۹. رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب (ترجمه)، ۳۱۳ ه ق.
۲۰. زندی زند، فرحناز، اطعمه و اشربه، سیمای کوثر، تهران، ۱۳۹۰.

۲۱. شبر، سیدعبدالله، اخلاق، ترجمه محمد رضا جباران، انتشارات هجرت، قم، ۱۳۸۰.

۲۲. شمس‌الدین، سیدمهدی، آداب سفره و سفر، شفق، قم، ۱۳۷۴.

۲۳. طباطبایی، سیدمحمدحسین، سنن النبى ﷺ، انتشارات صلاه، قم، ۱۳۸۴.

۲۴. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، الشریف الرضی، قم، ۱۳۷۰.

۲۵. علی قلی‌پور، جواد، مزاج‌شناسی و نسخه‌های استاد خیر اندیش، نشر محمد امین، قم، ۱۳۹۴.

۲۶. علی‌نژاد سلیم، لیدا، مهمان‌داری و مهمان‌نوازی ایرانی، دفتر پژوهش‌های فرهنگی، تهران، ۱۳۹۵.

۲۷. فخر رازی، محمد بن عمر، حفظ البدن، مرکز پژوهش میراث فرهنگی، تهران، ۱۳۹۰.

۲۸. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۳ ه.ق.

۲۹. قیروانی، ابن جزار، فی المعده و امراضها و مداواتها، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۸.

۳۰. کامرانی، منیزه السادات، نگرشی نوین به بهداشت و تغذیه در قرآن و سنت، مبعث، بابل، ۱۳۹۱.

۳۱. کردافشاری، غلامرضا، حوریه محمدی کناری، سیدسعید اسماعیلی،
مریم مقیمی، تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، نشر نسل نیکان، تهران،
۱۳۹۳.

۳۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۷
ق.ه.

۳۳. گیلانی، محمدکاظم. حفظ الصحه ناصری، تهران.

۳۴. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعه لدرر أخبار الائمه الاطهار، دار
إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ق.ه.

۳۵. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، دارالحديث، قم،
۱۳۸۵.

۳۶. مرادی، حسین، مینایی، محمدباقر، میرصالحیان، علی اکبر، نیکبخت
نصرآبادی، علیرضا، ناظم، اسماعیل. تبیین عوامل اختلال هضم غذا از
دیدگاه طب سنتی ایرانی. مجله طب سنتی اسلام و ایران.
۴۳۸۳؛ ۱۳۹۱. (مقاله)

۳۷. مکبری نژاد، روشنک، پارسا، الهام، خدادست، محمود، مروری بر توصیه
های حفظ سلامت معده در پزشکی ایرانی، مجله طب سنتی اسلام و
ایران، ۱۳۹۸، ۱۰، ۲۵-۳۶. (مقاله)

۳۸. معینی، ریحانه، گرجی، نرگس، پاسداشت تندرستی با طب ایرانی،
چوگان، تهران، ۱۳۹۳.

۳۹. ناصری، محسن، حسین رضایی‌زاده، رسول چوپانی، مجید انوشیرانی،
مروری بر کلیات طب سنتی ایران، طب سنتی ایران، تهران، ۱۳۹۲.

۴۰. نظری، نصرالله و سیدحسین شرف‌الدین، مهمانی و میزبانی در سبک
زندگی اسلامی، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، قم،
۱۳۹۵.

۴۱. ورپشتی بروجنی، محمدحسین، آیین تندرستی، نشر آصف، قم، ۱۳۹۰.

سوالات مسابقه

۱. در مورد غذای مناسب کدام گزینه صحیح نیست؟
 - ☐ الف: بهترین غذا بین لطیف و غلیظ است.
 - ☐ ب: نان سنگک خوب برشته غیر سوخته.
 - ☐ ج: نان گندم و گوشت گوسفند جوان غذای مناسب است.
 - ☐ د: نان فطیر.
۲. بنا بر فرمایش امام علی علیه السلام خوارک بدن‌ها، خوردن است و خوراک جان‌ها {روح}، ... است.
 - ☐ الف: امساک کردن
 - ☐ ب: خوراندن غذا به دیگران.
 - ☐ ج: دسته جمعی غذا خوردن.
 - ☐ د: گفتن بسم‌الله اول غذا.
۳. این سخن از کیست؟ «اگر انسانی هزار درهم برای غذایی خرج کند که فقط یک مؤمن از آن بخورد، اسراف نمی‌باشد».
 - ☐ الف: پیامبر صلی الله علیه و آله
 - ☐ ب: امام سجاد علیه السلام
 - ☐ ج: امام هادی علیه السلام
 - ☐ د: امام صادق علیه السلام
۴. افرادی که احساس کسالت و افسردگی دارند بهتر است از رنگ‌های... استفاده کنند.
 - ☐ الف: نارنجی و قرمز طلایی
 - ☐ ب: آبی و سیاه
 - ☐ ج: سیاه و آبی
 - ☐ د: نارنجی و خاکستری

۵. بنا بر فرمایش امام هادی علیه السلام چه چیز به خوش مزگی غذا می افزاید؟

☐ الف: ادویه شیرین.

☐ ب: ادویه نمکین.

☐ ج: گرسنگی.

☐ د: لبنیات.

۶. بهترین زمان غذا خوردن ... است.

☐ الف: وقتی که اشتهای واقعی ظاهر شده باشد.

☐ ب: با خواب شب فاصله داشته باشد

☐ ج: ۱ تا ۲ ساعت قبل ظهر و ۱ ساعت قبل غروب.

☐ د: همه موارد.

۷. مصرف بیش از اندازه از غذاهای ترش سبب ... نمی شود؟

☐ الف: کم اشتهایی.

☐ ب: لاغری.

☐ ج: بیماری عصبی.

☐ د: ضعف.

۸. طب سنتی از نظر سرعت خوردن غذا چه پیشنهادی دارد؟

☐ الف: غذا نسبتاً سریع خورده شود تا سرد نشود.

☐ ب: غذا خیلی آرام خورده شود تا خوب هضم شود.

☐ ج: غذا نه بسیار سریع نه بسیار آرام خورده شود.

☐ د: بعضی غذاها سریع و بعضی آرام خورده شود.

۹. از علائم اشتهای واقعی و صادق ... است؟

☐ الف: خروج فضولات غذای قبلی.

☐ ب: عدم تمایل به خواب.

☐ ج: عدم عطش.

☐ د: همه موارد.

آداب سفره غذا ❖ ۱۱۳

۱۰. سالاد شیرازی همراه وعده‌های غذایی سبب ... می‌گردد

☐ الف: اختلال هضم.

☐ ب: سرعت در هضم.

☐ ج: هضم راحت.

☐ د: ب و ج.

۱۱. بهترین جایگزین سالاد... است.

☐ الف: مایعات ☐ ب: ادویه تندوتیز ☐ ج: دوغ ☐ د: سبزی‌ها

۱۲. این سخن از کیست؟ «غذای خود را با سبک‌ترین غذایی که بدنت را به

اندازه عادتت بر حسب اقامتگاه و فعالیت‌ها و زمانهات تغذیه می‌کند، آغاز کن»

☐ الف: امام جواد علیه السلام

☐ ب: امام حسین علیه السلام

☐ ج: امام رضا علیه السلام

☐ د: امام کاظم علیه السلام

۱۳. بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که ...

☐ الف: به‌طور کامل جویده شده باشد.

☐ ب: با بزاق کافی مخلوط شده باشد.

☐ ج: بلع آن آسان باشد.

☐ د: همه موارد.

۱۴. مصرف غذا در حالت استرس چه اثراتی در بدن دارد؟

☐ الف: اختلال هضم.

☐ ب: سردرد.

☐ ج: ضعف معده.

☐ د: همه موارد.

۱۵. بنا به توصیه امام صادق علیه السلام هنگامی که ... را بر سر سفره گذاشتند منتظر

غذای دیگر نباشید.

☐ الف: آب ☐ ب: نان ☐ ج: سبزی ☐ د: نمک

۱۶. خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن ...

☐ الف: اول به سمت چپ بعد راست توصیه می شود.

☐ ب: توصیه نمی شود.

☐ ج: توصیه می شود.

☐ د: اول به سمت راست بعد چپ توصیه می شود.

۱۷. مصرف آب در این موارد ممنوع است.

☐ الف: بعد از استحمام ☐ ب: آب سرد ناشتا

☐ ج: آب در بین غذا خوردن ☐ د: همه موارد.

۱۸. بنابر فرمایش امام صادق علیه السلام هر چیزی را زیوری است و زیوره سفره،

... است.

☐ الف: دورهمی بودن ☐ ب: نمک

☐ ج: سبزی ☐ د: هیچکدام.

۱۹. در طب سنتی خوردن برخی غذاها با هم نهی شده است.

☐ الف: ماست با گوشت ☐ ب: سرکه با برنج

☐ ج: ماهی تازه با مرغ ☐ د: همه موارد.

۲۰. بنابر توصیه امام علی علیه السلام اعتیاد به چه چیزی انواع دردها را به همراه دارد؟

☐ الف: مایعات زیاد خوردن ☐ ب: ترشی ها و شیرینی ها

☐ ج: سیری. ☐ د: غذای گرم.