

## برخی توصیه‌های اخلاقی - رفتاری و بهداشتی تغذیه‌ای

### در گردهمایی خانواده‌ها

#### فهرست و خلاصه:

- نقش مهم مادران و همسران در نیکبختی و سلامت خانواده
- سلامت بخشی از سعادت
- تغذیه و بهداشت مواد غذایی
- عادات غذایی
- مصرف منطقی دارو

#### مقدمه

در برخی گردهمایی‌های خانواده‌های کارکنان برخی سازمان‌ها و نهادها، به تناسب زمان و مکان موضوعاتی طی حدود ۱/۵ تا ۲ ساعت مطرح می‌شد که به نظر می‌رسد بتوان بطور مختصر در قالب این نوشتار به مهمترین آنها اشاره کرد بخصوص به موارد کاربردی و اثربخش آنها.

### سعادت خانواده در گروی همدلی، گذشت، تلاش و سازگاری است

همواره مردان موفق، پشتوانه‌ای از همسر همدل، نیکخواه و آگاه دارند، متقابلاً سعادت واقعی خانواده به همدلی و خیرخواهی و حسن خلق مرد وابسته است. تحکیم خانواده، سازگاری توأم با گذشت متقابل و اصلاح دیدگاه‌ها در پرتو تعالیم اسلامی، اساسی‌ترین راه دستیابی به خوشبختی خانواده‌ها و در پی آن نیکبختی جامعه است. در حدیثی از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: جهاد زن، همسررداری و خانه‌داری نیکو (حسن التبعل)<sup>(۱)</sup> مطرح شده است. همچنان که در کلام دیگری از حضرت رسول اکرم(ص) می‌خوانیم خوشا به حال خانمی که همسرش از او راضی است<sup>(۲)</sup>. و از موارد محشور شدن با برترین بانوی عالم خلقت و ایمنی از عذاب قبر، صبر بر بدخویی شوهر است<sup>(۳)</sup> البته این صبر، مجوزی برای هیچگونه عدم حسن خلق همسر نیست؛ به‌عکس به ابراز علاقه به همسر حتی به اظهار زبانی آن تأکید شده است. از نکات تقریباً مغفول عدم آگاهی اکثریت مردان از شرایط تحریک‌پذیری، کم حوصلگی، کاهش محسوس برخی عملکردهای اعضاء بدن (بینایی، شنوایی، تغییرات در آب و الکترولیت‌های بدن و ...) در ایام نزدیک به قاعدگی (P.M.S) و شدت این نابسامانی‌ها و کاستی‌ها در دوران قاعدگی است که بحثی مفصل و جداگانه می‌طلبد و همین عدم آگاهی و از سوی دیگر شرایط دشوار خانم ممکن است موجب آزردهی‌های خانوادگی شود. به نظر ما حتی قضات دادگاه‌های خانواده

نیازمند آموزش ویژه در مورد P.M.S می‌باشند تا در رویارویی با مسائل خانواده‌ها، از تصمیم‌گیری‌های ناصواب پرهیز نمایند. شنیده‌ایم که حضرت امام خمینی(ره) پس از خواندن صیغه عقد زوج‌های جوان، به آن‌ها می‌گفتند بروید با هم بسازید، این کلام نغز و پرمغز را باید جدی گرفت.

## سعادت حقیقی در ۲ کلمه

سعادت واقعی، رضایت خدا از انسان و رضایت انسان از خدا است و آنچه برای او پسندیده است این بدان معنا نیست که انسان برای زندگی بهتر تلاش نکند اما تا رسیدن به زندگی بهتر با نق زدن، قهر، چشم و هم‌چشمی و طرح مسائل ناصواب، روزگار خود و دیگران را تباہ نخواهد کرد.

## دوست و دشمن

دشمن، بدخواه انسان است یا ممکن است ظاهراً بدخواه نباشد و صمیمی‌ترین دوست انسان باشد اما انسان را به گناه، زیاده‌خواهی، تجمل‌طلبی، ورود به مسابقه اسراف و چشم و هم‌چشمی دعوت و ترغیب کند. به‌عکس دوست حقیقی انسان را به پرهیز از گناه، تمایل به قناعت، اجتناب از اسراف، گریز از ورود به مسابقات سخیف مقایسه امکانات خانواده‌ها، پرهیز از نق زدن و روی‌آوری به شکر نعمت‌ها و عدم مقایسه ظاهر زندگی مردم با زندگی درونی خود، دعوت و تشویق می‌کند. استرس ناشی از برخی جنبه‌های منفی ذکر شده، از عوامل ایجاد بیماری و تضعیف سیستم ایمنی است. مقالات علمی متعددی از جمله توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان پشتوانه این موضوع در دسترس است. توجه به آیه کریمه ۱۶ سوره یس که آدمی را نه تنها در برابر اعمال او مسؤل می‌شناسد بلکه فراتر از آن، انسان را در برابر آثار اعمال او نیز جوابگو می‌داند جای تأمل بسیار دارد. تلخ‌کامی در خانواده و ایجاد مشکلاتی مثلاً به تبع آثار اعمال قطعاً از مصادیق تضییع حقوق مردم و حق الناس است.

## تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت بخشی از نیکبختی فرد، خانواده و جامعه

براساس اصل پاره‌تو، ۸۰ درصد مشکلات بهداشتی و مانند آن را می‌توان با ۲۰ درصد اقدامات حل کرد و در برخی بررسی‌ها نشان داده شده که هزینه کردن ۱ دلار برای تأمین سلامت تا ۸۳ دلار منفعت قابل اندازه‌گیری دارد.

از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام این حدیث الهام‌بخش و بسیار مهم نقل شده که فرمود: «لیس فیما اصلح البدن اسراف، انما الاسراف فیما اتلف المال و اضر البدن»<sup>(۴)</sup> یعنی هر آنچه برای حفظ سلامت هزینه می‌شود مصداق اسراف نیست، اسراف در آن است که مال تلف شود و زیان به بدن برسد. هم از آن حضرت است که فرمود: «کل شیء تکنون فیه المضره علی الانسان فی بدنه فحراماً اکلہ الا فی حال الضروره»<sup>(۵)</sup> یعنی خوردن هر آنچه که در بدن انسان موجب زیان و لطمه به سلامت شود حرام است مگر در حال ضرورت و این

حدیث نورانی نیز تکلیف انسان را در تغذیه و بهداشت مواد غذایی روشن می‌کند و آدمی را متعهد به استفاده صحیح از تغذیه و مواد غذایی و بهداشت آن می‌کند.

## انسان محصول ۲ عامل وراثت و محیط است

مع الوصف با توجه به نقشی که محیط (تغذیه، رفتار، ...) در بروز یا عدم بروز کاستی‌ها یا فزونی‌های ژنتیک دارد (DNA expression) و بحث‌های نوین دانش اپی ژنتیک نقش بسیار تعیین کننده و مهم تغذیه و بهداشت در سلامت و آینده حیات انسان، اهمیت موضوع آگاهی و رفتار تغذیه‌ای و بهداشت خانواده‌ها بیشتر مشخص خواهد شد.

## طب سنتی و سلامت

بیش از ۸۰ درصد طب سنتی، حفظ الصحة و بهداشت است که اینک جزئیات آن مورد بحث ما نیست ولی بد نیست اشاره کنیم که در طب سنتی اساس رعایت حفظ الصحة، تدابیری است که در مورد سته ضروریه یا ۶ موضوع مهم (شامل هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، ورزش و فعالیت‌های بدنی، خواب و بیداری، حالات روحی و روانی و بالاخره جذب و نگهداری مواد مفید و دفع مواد زاید و زیان بخش) طراحی و ارائه شده است.

## مراقبت از سلامت

از زمان قبل از تشکیل نطفه تا پایان عمر برای مراقبت از سلامت آدابی وجود دارد، استفاده از لقمه کاملاً حلال، مراقبت در فرآیند بارداری، زایمان و شیردهی، استفاده از آغوز و شیر مادر در تغذیه نوزاد و کودک تا پایان ۲ سالگی (لااقل در ۲۱ ماه)، پیشگیری از حوادث و بیماری‌ها، بررسی رشد و تکامل کودکان، تغذیه و بهداشت در دوران پس از ۲ سالگی تا هنگام بلوغ، مراقبت‌های دوران بلوغ و پس از آن نمونه‌ای از این آداب است که در مورد آن‌ها در سخنرانی شفاهاً توضیح داده شده است<sup>(۶)</sup>.

کودکان پس از تولد، ۵ ماه بعد وزنشان به دو برابر وزن هنگام تولد می‌رسد، ۷ ماه بعد یعنی در پایان یک سالگی به سه برابر و در پایان دو سالگی وزنشان به ۴ برابر وزن هنگام تولد می‌رسد. از این پس تا دوران بلوغ جسمی (۷ سالگی تا ۱۷ سالگی نزد دختران و ۹ سالگی تا ۱۹ سالگی نزد پسران) سالی ۲ کیلوگرم به وزنشان اضافه می‌شود. البته در دوران بلوغ جسمی بخصوص در یک دوره ۱۸ تا ۲۴ ماهه جهش چشمگیری در رشد و تکامل اتفاق می‌افتد.

بی‌اشتهایی کودکان غالباً نتیجه تغذیه کودکان از هله هوله است اما کنترل رشد و نمو معیار خوبی برای بررسی کفایت یا عدم کفایت تغذیه آن‌ها است.

## آرامش خاطر بخش مهمی از تأمین سلامت

در طب سنتی تحت عنوان اعراض نفسانی به حالات روحی و روانی پرداخته شده است و در اهمیت آن جرجانی دانشمند بزرگ ضمن مثالی می‌گوید بدترین چیزی که ممکن است انسان بخورد یا به خورد او بدهند سم است اما ظهور عوارض مسمومیت آنی نیست ولی گاهی به یادآوردن یک نکته ذهنی مطلوب یا نامطلوب، بلافاصله آثار خود را حتی در چهره و اندام‌های بدن به جای می‌گذارد.

آیه کریمه **الا بذكر الله تطمئن القلوب**<sup>(۷)</sup> حرف اول و آخر را در بردارد همچنانکه آیه کریمه **لكيلا تأسوا على ما فاتكم و لا تفرحوا بما آتاكم**<sup>(۸)</sup> تکلیف انسان را در برابر دلتنگی‌های ناشی از دست دادن چیزها یا افراد و شاد نشدن بی‌جا در برابر برخی نعمت‌های ناپایدار روشن می‌کند (که معنی واقعی زهد همین است).

توصیه فرموده‌اند آمیزش به قصد تولید فرزند در شب اول، شب نیمه و شب آخر ماه قمری صورت نگیرد (بحثی از کرونوبیولوژی اسلامی که براساس دانش روز در مورد آن می‌توان با ذکر شواهد توضیح داد)<sup>(۹)</sup>. در مورد زمان خواب و بیداری و محاسن و معایب آن نیز فرموده‌اند شب‌ها زود بخوابید اما بعد از طلوع فجر تا طلوع خورشید و نیز نزدیک غروب آفتاب هرگز نخوابید اما خواب کوتاه نیم‌ساعته در روز بخصوص خواب قیلوله (نزدیک ظهر) توصیه شده است<sup>(۱۰)</sup>.

تعیین جنسیت فرزند تابع اراده الهی است، تمایل زیاد به تولد پسر و اندوهگینی از تولد دختر ناشی از بقایای اندیشه جاهلیت است. اهل ایمان باور دارند که آنچه را که خداوند برای آنها پسندیده است بهترین است. لذا با طیب خاطر از موهبت الهی استقبال می‌کنند.

### تغذیه، خوردنی‌ها و بهداشت مواد غذایی

قرآن کریم همه انسان‌ها را به دقت در نوع غذا، مقدار غذا، منشأ غذا، تناسب غذا با نیازهای بدن، حلال و حرام آن و بالاخره بهداشت مواد غذایی با جمله کوتاه **فلينظر الانسان الى طعامه**<sup>(۱۱)</sup> دعوت می‌کند همچنانکه پروردگار رحمن و رحیم به استفاده از غذاهای پاکیزه، اجتناب از غذاهای ناپاک (پاکی و ناپاکی ظاهری و باطنی، زیان‌بخشی و سودمندی، حلال و حرام آن) و نیز میانه‌روی در تغذیه توصیه می‌فرماید<sup>(۱۲)</sup>. بسیاری از بیماری‌ها ریشه در اختلال هضم در دستگاه گوارش دارد<sup>(۱۳)</sup> لذا پرهیزهای منطقی غذاها و رعایت آداب تغذیه از جمله بسیار خوب جویدن غذا نه تنها برای بر خورداری از تغذیه سالم بلکه حتی برای پیشگیری و درمان بیماری‌هایی مثل میگرن، چاقی، اختلالات چربی خون، دیابت نقش جدی و مهمی دارد<sup>(۱۴)</sup>. ابن سینا به رابطه هضم غذا در شرایط نشاط و اختلال هضم در شرایط اندوه اشاره دارد همچنانکه پاولف نیز غذای خوب را غذایی می‌داند که با لذت خورده شود (البته غذای خوب را باید با لذت خورد). در تغذیه صحیح از هرگونه افراط و تفریط، حذف بی‌جای نعمات الهی به بهانه‌های غیرمنطقی، غذا روی غذا خوردن (تداخل) و امثال این‌ها پرهیز می‌شود<sup>(۱۵)</sup>.

چاقی و اضافه وزن زمینه ساز پیدایش و ظهور بسیاری از بیماری‌ها است، کم‌تحرکی و ورزش نکردن، بازی‌های رایانه‌ای متأسفانه مشکلات زیادی را در کشور ما در نسل جوان و حتی میان‌سال بوجود آورده است بعضی آمارهای قابل استناد حاکی از اضافه وزن جمعیتی معادل ۴۰ درصد جمعیت شهرنشین‌های ایرانی است.

در ایران بیش از ۴۶ درصد مرگ‌ها ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است. سن ابتلاء به این بیماری‌ها تقریباً ۴۰ سال یعنی حدود ۱۰ سال کمتر از میانگین جهانی است. کاهش مصرف نمک (زیر ۶ گرم در روز) ۲۰ درصد از وقوع این بیماری‌ها می‌کاهد. سیگار و روغن دارای اسیدهای چرب ترانس بالا خطرآفرین است. نیم ساعت پیاده‌روی اضافه در روز ۳۸ درصد ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

در تغذیه مناسب هم به نیازهای غذایی به تناسب سن، فصل، شغل، مقدار، هضم، دلپذیری، آداب تغذیه توجه می‌شود و هم به سلامت غذا. در چند دهه اخیر برخلاف گذشته فقط به اجزاء غذایی (مثل پروتیین، چربی، گلوکید، ویتامین‌ها، مواد معدنی) توجه نمی‌شود بلکه به کل ماده غذایی (نوتراسوتیکال) نیز توجه می‌شود زیرا فقط ارزش و کارآیی غذا را اجزاء غذایی تعیین نمی‌کند.

فیبر (الیاف) غذایی مسأله مهمی است که با خوردن سبزیجات، حبوبات با پوست، میوه‌ها (بخصوص میوه‌های با پوست) و نان سبوس‌دار به عنوان یک نیاز مهم زمان ما مطرح است و حدود ۴۰ گرم در روز دریافت آن را توصیه می‌کنند. یبوست ام‌الامراض است و فیبر غذایی یکی از درمان‌های این عارضه است. اعتیاد به خوردن غذاهای نامناسب مثل فست فودها، هله هوله (Junk food) با ترشح اپوئیدهای مغز، نوعی اعتیاد را به کودکان و جوانان تحمیل می‌کند.

برای پرهیز از افراط و تفریط راجع به سردی، گرمی، تری و خشکی مواد غذایی، استفاده از غذاهای مصلح توصیه می‌شود<sup>(۱۶)</sup>. مصرف گوشت گاو را کاهش دهید. ماهی بیشتر مصرف کنید. سرخ‌کردنی‌ها را کاهش و مصرف سبزیجات را در رژیم هر روز افزایش دهید (خواه بصورت خام بعد از پاکسازی و ضدعفونی و خواه بصورت پخته). تا حد امکان همه غذاها را در خانه تهیه کنید. پوکی استخوان را با مصرف بیشتر لبنیات (همراه مصلح)، تحرک بیشتر پیشگیری کنید. ویتامین D که توسط نور مستقیم آفتاب در بدن ساخته می‌شود نیز بسیار مهم است. متأسفانه براساس آمارهای موجود افزون بر ۶۰ درصد ایرانیان کمبود ویتامین D دارند (زنان باردار حدود ۷۶ درصد).

تغذیه دانش آموزان مسأله مهمی است که خانواده‌ها باید به آن توجه داشته باشند<sup>(۱۷)</sup>

کم‌خونی نیز هنوز شیوع بسیار دارد؛ مصرف چای را بخصوص بعد از غذا کاهش دهید به‌عکس کشمش، شیره انگور، پسته، گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، میوه‌ها و سبزیجات تازه که ویتامین C دارند جذب آهن را افزایش می‌دهند و خون‌سازی می‌کنند.

میوه «به» بصورت تازه و رب برای تقویت معده و درمان ریفلاکس (ورود ترشی معده به مری) مفید است. برای درمان یبوست می‌توانید روزی ۲ بار و هر مرتبه ۱ قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان آب جوش بریزید و بصورت نیم گرم میل کنید. برای درمان نفخ از گلپر یا از مخلوط زیره، رازیانه، نبات به نسبت مساوی بعد از پودر کردن به میزان ۱ قاشق مرباخوری بعد از غذا استفاده کنید. وانیلین، رنگ‌ها و مواد افزودنی به خوردنی‌ها برای کودکان بیش فعال زیان بخش است. نخود و بادام برای بچه‌ها مفید است. برای درمان بی‌حالی بادام با انجیر میل کنید (بادام، خرما، دارچین، کمی زعفران و عسل هم درمان خوبی برای بی‌نشاطی و بی‌حالی است). روغن‌ها را زیاد داغ نکنید. برای سرخ کردن غذا فعلاً روغن‌های سرخ‌کردنی و بهتر از آن روغن زیتون و کنجد و کره (به شرط حرارت زیاد ندادن) مناسب است. سوسیس، کالباس، همبرگرهای بازاری همه کاملاً زیان‌بخشند (وجود نیتريت). ترکیبات نیتروزه از عوامل سرطان کودکان شناخته شده (مصرف آن‌ها خواه در دوران بارداری مادر یا قبل و بعد از آن). مصرف نوشابه‌ها همه زیان‌بخشند (به سبب داشتن قند، داشتن مواد افزودنی، قندهای مصنوعی).

پوست سیب زمینی و سیب زمینی جوانه‌زده سم سولانین دارند. مصرف چیبس و پفک و کنسروها را کاهش دهید. ظروف مناسب برای تهیه و توزیع غذا انتخاب کنید<sup>(۱۸)</sup> و بالاخره موضوع بهداشت غذا، بهداشت طبخ، و نگهداری غذا را باید جدی گرفت<sup>(۱۹)</sup>.

### مصرف منطقی دارو

تا جایی که می‌توان با غذا درمان کرد نباید به دارو روی آورد<sup>(۲۰)</sup>. مسمومیت‌های دارویی بخصوص نزد کودکان را باید جدی گرفت. مصرف خودسرانه دارو در ایران ۱۰ تا ۱۵ درصد گزارش شده است.

---

۱- جهاد المرأة حسن التبعل - نهج البلاغه - حکمت شماره ۱۳۶ - وسائل الشیعه جلد ۱۱ صفحه ۱۵

۲- طوبی لأمرأة رضی عنها زوجها - وسائل الشیعه جلد ۱۴ صفحه ۱۵۵

۳- ثلاث من النساء، یرفع الله عنهن عذاب القبر و یكون محشرهن مع فاطمه بنت محمد(ص) ... و امرأة صبرت علی سوء خلق زوجها - از حضرت امام صادق علیه السلام - وسائل الشیعه جلد ۲۱ صفحه ۲۸۵

۴- فصول المهمه صفحه ۴۹۸

۵- تحف العقول صفحه ۳۵۴

۶- هم در چند گزیده نگار و هم در کتاب پیام نیکبختی برای زوج‌های جوان انتشارات وزارت بهداشت در این مورد توضیحات کافی داده شده است.

۷- سوره رعد آیه ۲۸

۸- سوره حدید آیه ۲۳

۹- کتاب پیام نیکبختی برای زوج‌های جوان - انتشارات وزارت بهداشت از نویسنده این نوشتار.

۱۰- گزیده نگار شماره ۳ از همین نویسنده حاوی اطلاعات بیشتری در این زمینه است.

۱۱- آیه ۲۴ سوره عبس

۱۲- آیات ۱۵۷ و ۳۱ سوره اعراف، ضمناً در آیات ۱۱۸، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵ سوره انعام، آیات ۱۶۸ و ۱۷۳ سوره بقره، آیات ۳، ۴، ۸۷، ۸۸ سوره مائده، آیه ۸۱ سوره طه و آیه ۶ سوره زمر در مورد غذاهای طیب، خبیث، حلال، حرام، سازگار و ناسازگار احکام ویژه‌ای تشریح و ارائه شده است.

۱۳- اشاره به حدیث نبوی(ص): «المعدة بيت كل داء و الحمیه رأس كل دواء» - مکارم الاخلاق - جلد ۲ صفحه ۱۸۰

۱۴- در گزیده نگار شماره ۱۱ تحت عنوان نکته‌هایی درباره آداب تغذیه، در حد کفایت توضیح داده شده است.

۱۵- منبع شماره ۱۴ و نیز کتاب بهداشت تغذیه از همین نویسنده، سال ۱۳۶۰- شرکت انتشار

۱۶- منبع شماره ۱۴

۱۷- گزیده نگار شماره ۴ و شماره ۱۰

۱۸- گزیده نگار شماره ۱۲

۱۹- گزیده نگارهای شماره ۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱

۲۰- مهما قدرت ان تعالج بالاغذیة فلاتعالج بالادویة - محمد بن زکریای رازی