

## نکته‌هایی درباره آداب تغذیه

### فهرست و خلاصه:

- آداب سفره
- آداب خوردن و آشامیدن
- نکات متنوع و متفرق از آموزه‌های اسلامی، طب سنتی و دانش روز

### مقدمه

در یک تغذیه خوب و مناسب علاوه بر تأمین نیازهای غذایی بدن از طریق مصرف غذاهای سالم، بهداشتی و سازگار باید به نکات دیگری مثل زمان مصرف، نحوه خوردن، ملاحظات اخلاقی و تربیتی، عادات غذایی، سازگاری و ناسازگاری و ده‌ها نکته دیگر که بطور مستقیم یا غیرمستقیم بر سلامت انسان اثر می‌گذارند توجه نمود. در این گزیده نگار تلاش می‌شود با بهره‌گیری از مجموعه اطلاعات گردآوری شده از آموزه‌های دینی، طب دوره تمدن اسلامی و یافته‌های علم تغذیه نکته‌هایی فهرست‌وار آورده شود. به همین سبب ممکن است ابتدا، نوعی آشفتگی و ظاهراً عدم نظم در تقدم و تأخر مطالب دیده شود لیکن آنچه موردنظر است ارائه اطلاعات لازم است. ابتدا به منظور حسن آغاز آداب سفره را از کلام نورانی حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا سلام الله علیها را فهرست‌وار می‌آوریم و سپس به سایر مطالب می‌پردازیم.

### آداب سفره (۱)

۱۲ ویژگی شامل ۴ ویژگی لازم مؤکد، ۴ مورد سنت و مستحب و ۴ مورد نشانه ادب در آداب سفره و بر سفره نشستن و غذا خوردن ذکر شده است. نخست آن که خدا را به عنوان منعم شناختن و پس از آن ابراز رضایت و نام خدا به زبان آوردن و سپاسگزاری در برابر نعمت (در آغاز و پایان) و در بخش دوم دست را به خوبی شستن (با وضو گرفتن)، غذا را نشسته خوردن در حالی که اندکی بدن به طرف چپ متمایل شده و با سه انگشت کاملاً پاکیزه غذا میل کردن و در قسمت سوم غذا را از جلوی خود برداشتن (و به غذای جلوی دیگران دست نیازیدن) و لقمه‌ها را کوچک برداشتن و غذا را به خوبی و به شدت و با صرف وقت جویدن و در هنگام غذا خوردن به چهره دیگران زیاد نگاه نکردن. چنانکه ملاحظه می‌شود در این دستور الهام‌بخش علاوه بر جنبه‌های معنوی و ادب اجتماعی و ضرورت رعایت نهایت پاکیزگی و بهداشت، بر خوب جویدن غذا تأکید ویژه شده است. اطلاعات امروز ما مسأله صرف زمان برای خوب جویدن را تنها با نرم شدن غذا و آغشته شدن آن به آنزیم‌های گوارشی توجیه نمی‌کند بلکه آنچه که در طب دوره تمدن اسلامی تحت عنوان قوه مدبره می‌شناسیم

با اعلام بسیج عمومی در اندام‌ها ضمن پیشگیری از زیاده‌خوری و عبور از اشتباهی کاذب و تأمین غذای سلول‌های گرسنه، به‌خوبی جریان ورود و خروج غذا و هضم و جذب آن را مدیریت می‌کند.

### آداب متفرقه خوردن و آشامیدن براساس منابع سه‌گانه پیش‌گفت در ۳۰ توصیه

۱. دقت همه جانبه در غذا (۲) و انتخاب آگاهانه (۳)، اجتناب از غذاهای پلید و آلوده (۴) و تحریم شده (۵).
۲. استفاده از غذاهای سازگار و پاکیزه (۶) و حلال (۷).
۳. تأکید بسیار بر خودداری از پرخوری (۸) و اجتناب از خوردن غذا در حالت سیری و خوردن غذای جدید در حالی که غذای قبلی از معده عبور نکرده است (۹) و هشدار نسبت به آثار سوء خوردن غذا در حالت سیری (۱۰).
۴. معده خانه بیماری‌ها و پرهیز غذایی در رأس درمان‌ها است (۱۱).
۵. پرهیز غذایی به معنای ترک مصرف خوردنی‌ها نیست بلکه به معنای مصرف کم آن خوردنی است (۱۲). ضمناً مدت پرهیز نباید خیلی طولانی باشد (۱۳) مگر در موارد خاص.
۶. صرف صبحانه به عنوان غذای اصلی و ناهار (در صورت لزوم به مقدار مختصر) و صرف شام در غروب یا آغاز شب و حداقل ۲ ساعت قبل از خواب.
۷. شستشوی کامل دست قبل و بعد از صرف غذا و توجه به بهداشت دهان و دندان، توصیه شده که حتی بعد از شستن دست‌ها برای غذا، آن را با حوله خشک نکنند.
۸. خودداری از مصرف غذای داغ ولی غذا را بصورتی که هنوز کاملاً سرد نشده میل کردن (۱۴) و با لذت و رغبت میل کردن.
۹. غذا را باید در محیط آرام خورد و از غذا خوردن هنگام مطالعه، در حال عبور و حرکت، در حال دیدن یا شنیدن صحنه‌های مختلف بخصوص صحنه‌های ناخوشایند، جداً خودداری کرد.
۱۰. به‌عکس غذا خوردن در شرایط آرامش خاطر و خوشایند و از سفره آراسته شده به سبزیجات پاکیزه تازه و در محیط محبت و عواطف خانوادگی و دوستانه که موجب بهبود هضم و جذب خواهد شد توصیه می‌شود. آراسته بودن سفره به سبزیجات پاکیزه یک توصیه مؤکد اسلامی است (۱۵).
۱۱. آب و نوشیدنی را در وسط غذا یا نباید آشامید و یا به حداقل ممکن بسنده کرد تا تدریجاً عادت بد آب خوردن در وسط غذا ترک شود.
۱۲. در صورت امکان از فعالیت‌های شدید جسمی و فکری قبل و بعد از صرف غذا باید اجتناب کرد.
۱۳. استراحت مختصر چند دقیقه‌ای بعد از صرف غذا (نه خوابیدن) بصورت درازکش در حالی که پای راست روی پای چپ گذاشته شده توصیه شده است. ضمناً به فاصله اندکی، کمی قدم زدن آرام که غذا را به قعر معده منتقل کند در هضم غذا اثر مطلوب دارد. بین صرف غذا و زمان خواب لااقل یکی دو ساعت باید فاصله باشد.

۱۴. غذا را باید هنگامی خورد که اشتها و میل جدی به خوردن غذا وجود دارد (گرسنگی) و هنگامی باید دست از غذا کشید که هنوز میل به غذا وجود دارد.
۱۵. خوردن بستنی و دسرهای سرد بعد از صرف غذا کار درستی نیست. نوشابه‌ها همه زیان‌بخشند و ترک آشامیدن نوشابه‌ها چه به هنگام صرف غذا و چه در زمان‌های دیگر (جز در شرایط دشوار مثل عدم دسترسی به آب سالم) توصیه می‌شود.
۱۶. بعد از صرف غذا موجی از معده به طرف روده بزرگ می‌رود (رفلکس گاستروکولیک) لذا به همه بخصوص کسانی که از یبوست رنج می‌برند توصیه می‌شود از این فرصت طلایی برای ایجاد عادت به دفع منظم با حضور در توالت (حتی اگر در روزهای اول دفعی اتفاق نیفتد) استفاده کنند.
۱۷. خوردن میوه‌های با پوست بصورت کاملاً شسته شده (۱۶) توصیه می‌شود اما اگر احتمال استفاده از مواد نگهدارنده (مثل دی فنیل) که غالباً میوه‌های وارداتی به آن‌ها آلوده‌اند وجود داشته باشد، پوست میوه را بگیرید.
۱۸. توصیه شده که هر سه روز یک‌بار گوشت خورده شود. اگر در غذای هر روز گوشت مصرف می‌شود، در یک وعده آن هم نه به مقدار زیاد، کافی است. لبنیات، حبوبات، تخم مرغ و مانند این‌ها نیز می‌توانند در وعده‌های غذایی بکار گرفته شوند. ترک خوردن گوشت نیز نهی شده است. گوشت ماهی با توجه به فواید بسیار آن می‌تواند در رژیم غذایی هفتگی یکی دوبار به خوبی جایگزین شود.
۱۹. رژیم غذایی باید متنوع و تا حد امکان برخوردار از انواع محصولات تازه فصل باشد. رژیم‌های یکنواخت و کاملاً تکراری توصیه نمی‌شود.
۲۰. پرخوری و چند غذا در یک وعده خوردن رفتار زیان‌بخش و نادرستی است که در آموزه‌های دینی و سفارش‌های حکیمان آگاه به شدت نهی می‌شود.
۲۱. توصیه می‌شود در شروع غذا اندکی نمک به دهان گذاشته شود (برای تحریک ترشح بزاق، فعال‌سازی آلفا‌میلانز یا پتیلالین) ولی از مصرف نمک زیاد در غذا و بر سر سفره جداً باید خودداری کرد.
۲۲. شروع غذا، با غذای سبک (مثلاً سوپ ساده و بدون مخلفات) توصیه می‌شود.
۲۳. سالاد خودش معمولاً در حد یک غذا است و توصیه حکیمان صرف آن جدا از همراه غذاست همچنانکه در طب سنتی از مصرف غذای گوشت‌دار همراه ماست نهی کرده‌اند. البته ماست غذای بسیار پرارزش و مفیدی است که اگر با مقداری نعناع خشک میل شود ضررهای احتمالی آن برطرف می‌شود.
۲۴. برای رفع نفخ حبوبات، خوردن آن‌ها با گلپر یا کمی زیره سودمند است. کسانی که از نفخ دستگاه گوارش رنج می‌برند می‌توانند از پودری شامل زیره (سبز یا سیاه)، رازیانه و نبات (بصورت مساوی از هر یک) را آسیاب کنند و در شیشه دردار بریزند و بعد از هر وعده غذا، به اندازه یک قاشق مرباخوری از آن را میل کنند (یا به همان صورت پودر یا همراه کمی آب).
۲۵. توجه به عادات غذایی بسیار مهم است. چه بسیار غذاهایی که ممکن است با اندک توجه و تغییری بصورت یک غذای مطلوب بدون ضرورت تعویض عادت غذایی مورد استفاده قرار گیرد. در انتخاب و

مصرف غذا حتماً به قوت هاضمه و تحمل آن در بدن توجه شود و اگر در وعده‌ای به هر دلیل بیش از حد مطلوب غذایی خورده شود در وعده دیگر باید از مقدار غذا کاست.

۲۶. با هم خوردن غذاهایی که زمان هضم آنها متفاوت است زیان‌بخش است. در بندهای مختلف این گزیده‌نگار به تناسب موضوع آثار سوء خوردن چند غذا باهم و یا در حالی که هنوز هضم معدی غذای مصرف شده سپری نشده غذای دیگری خوردن را متذکر شده‌ایم.

۲۷. نوع غذا در فصول مختلف بهتر است متفاوت باشد. در زمستان غذاهای پرانرژی و سنگین، در تابستان غذاهای سبک، زودهضم و لااقل یک وعده بصورت حاضری از سبزیجات، ماست، صیفی‌جات، میوجات خوشایندتر و مطلوب‌تر است. اگرچه غذاهای سبک برای هضم و جذب و تأمین سلامت سودمندترند اما به هر حال مجموعاً باید در کل انرژی مورد نیاز بدن را با غذاهای دیگر تأمین نمود.

۲۸. اگرچه از خوردن غذایی اضافه بر غذای مصرفی نهی می‌شود اما آن گونه که در طب سنتی آمده است خوردن غذاهای مصلح با غذاهای مصرفی بصورت هم‌زمان و قبل از هضم آن توصیه می‌شود. خوردن میوه‌های مزلق (لیزکننده و لغزنده) مثل زردآلو، هلو، آلو، توت قبل از غذا و بلافاصله بعد از غذا نهی می‌شود. میوجات را می‌توان بطور کلی در غیر از زمان صرف غذا میل کرد اگرچه خوردن برخی از آنها مثل انجیر و انگور قبل از غذا یا مرکبات و انار می‌خوش بعد از غذا اشکالی ندارد. حتماً خربزه را باید خارج از زمان مصرف غذا، میل کرد (مگر این که غذا نان و پنیر و خربزه باشد). مصرف غذاهای ترش و شیرین با هم، چرب با شور، بی مزه با نمک را بلاشکال بلکه نیکو دانسته‌اند.

۲۹. با توجه به وضعیت مزاج طبیعی هر کس، به‌دور از افراط و تفریط و وسواس بی‌جا بهتر است به انتخاب غذا توجه شود. برای مثال اکثر مردم از زیاد خوردن غذاها با طبیعت سرد و تر زیان می‌بینند لیکن این به معنای ترک مصرف میوه‌ها، ماست و لبنیات نیست بلکه همان‌گونه که اشاره شد میانه‌روی و در صورت ضرورت استفاده از غذاهای مصلح آنها توصیه می‌شود.

۳۰. غذاهای ناسازگار را در کتاب‌های مختلف ذکر کرده‌اند مثلاً مصرف توأم شیر و ترشی‌جات، ماهی و هندوانه، ماست و ترب، ماهی تازه و مرغ و مانند این‌ها، لیکن افراد خودشان با توجه به سابقه و تجربه شخصی گاهی غذاهای ناسازگار با یکدیگر را در بدن خود، بهتر می‌شناسند و لازم است مراقبت نمایند. به هر حال همان‌گونه که کراراً تذکر داده شد نباید با وسواس بی‌جا و نگاه افراط و تفریط انسان خود را از نعمت‌های الهی محروم کند بلکه با رعایت اعتدال و تذکرات داده شده می‌توان ضمن بهره‌گیری از همه نعمت‌های خداداد و شکرگزاری به درگاه او از نعمت تغذیه خوشایند و مناسب نیز بهره‌مند شد.

## منابع:

- ۱- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۸۹ و ۱۳۹۲ - مجموعه سه جلدی درس تغذیه اختصاصی - دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ۲- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۸۸ - آیین تندرستی - چاپ نهم - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۳- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۵۹ - بهداشت تغذیه، خوردنی‌ها و درمان با غذا - انتشارات قلم و شرکت انتشار
- ۴- محمدی ری‌شهری - آیت الله محمد - ۱۳۸۰ - دانشنامه احادیث پزشکی جلد ۲ - دارالحدیث

- ۱- فی المائدة اثنتا عشرة خصلة يجب على كل مسلم ان يعرفها، اربع فيها فرض و اربع فيها سنة و اربع فيها تأديب فامّا الفرض فالمعرفة و الرضا و التسمية و الشكر فامّا السنة فالوضوء قبل الطعام و الجلوس على الجانب الايسر و الاكل بثلاث اصابع فامّا التأديب فالاكل بما يليك و تصغير اللقمة و المضغ الشديد و قلّة النظر فى وجوه الناس - نهج الحياة صفحه ۵۵ - عوالم جلد ۱۱ صفحه ۶۲۹
- ۲- آیه ۲۴ سوره عبس
- ۳- آیه ۱۹ سوره كهف
- ۴- سوره اعراف آیه ۱۵۷
- ۵- سوره انعام آیات ۱۲ و ۱۴۵، سوره مائده آیه ۳ و سوره بقره آیه ۱۷۳
- ۶- سوره اعراف آیات ۱۵۷، ۱۶۰، ۱۲۲، سوره بقره آیه ۱۶۸ و ۱۷۳، سوره طه آیه ۸۱ و سوره مائده آیات ۴ و ۸۷ و ۸۸.
- ۷- سوره انعام آیات ۱۱۸، ۱۴۳ و ۱۴۴ و نیز آیه ۳۰ سوره حج و آیه ۶ سوره زمر و آیه ۱۶۸ سوره بقره
- ۸- آیه ۳۱ سوره اعراف و طب الائمه پسران بسطام صفحه ۲۹ و بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۳۳۱ و باز همان منبع صفحه ۲۶۹
- ۹- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۳۸۰
- ۱۰- بحار الانوار - جلد ۶۶ صفحه ۳۳۱
- ۱۱- از حضرت رسول اکرم(ص): «المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء» - مکارم الاخلاق جلد ۲ صفحه ۱۸۰
- ۱۲- عیون اخبار الرضا(ع) جلد ۱ صفحه ۳۰۹ (از حضرت امام رضا علیه السلام) و کافی جلد ۸ صفحه ۲۹۱ از حضرت موسی بن جعفر علیهما السلام
- ۱۳- بحار الانوار جلد ۶۲ صفحه ۱۴۱، همان منبع صفحه ۱۴۲
- ۱۴- اگرچه خوردن غذا بصورت داغ نهی می‌شود اما نباید گذاشت این غذا مدت‌ها بماند و کاملاً سرد شود - به لحاظ بهداشتی غذای آماده را تا هنگام مصرف یا باید بصورت داغ نگه داشت یعنی مثلاً روی شعله کنترل شده آتش، یا کاملاً سرد یعنی در یخچال و فریزر، نگهداری غذا برای مدت طولانی در غیر این دو وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز مسمومیت‌های غذایی باشد.
- ۱۵- از حضرت رسول اکرم(ص): «زینوا مؤانذکم بالبقل» - بحار الانوار - جلد ۶۶ صفحه ۱۹۹
- ۱۶- ان لكل ثمرة سماً فاذا اتیتم بها فمسوها بالماء و اغمسوها فى الماء (یعنی اغسلوها) - کافی جلد ۶ صفحه ۳۵۰  
ضمناً در آموزه‌های اسلامی توصیه به مصرف میوه در آغاز فصل مربوطه و پرهیز از خوردن چند نوع میوه با هم وجود دارد.