

غذا خوردن نیکان

حسین امینی پویا ●●●

شستن دست‌ها

دست‌ها به دلیل تماس متناوب با اشیاء به راحتی و بارها آلوده می‌شوند؛ به همین دلیل شستن دست‌ها، به خصوص پیش از غذا خوردن از مبتلا شدن به بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. در روایات دینی ما نیز این کار فراوان توصیه شده و برای آن آثار معنوی نیز ذکر گردیده است. از امام علی (ع) نقل شده است که فرمود: «شستن دست‌ها پیش از غذا و پس از آن روزی را زیاد می‌کند.» امام صادق (ع) نیز فرموده است: «هر کس پیش از غذا و پس از آن دستش را بشوید در گشایش و سلامتی زندگی می‌کند.»

غذا را با نام خدا آغاز کنیم

غذا را با بسم‌الله و نام خدا آغاز کنیم تا از همان ابتدا حواسمان باشد که این نعمت‌ها را از خدا داریم. بهتر است که بسم‌الله الرحمن الرحیم را بلند بگوییم تا اگر کسی گفتن آن را فراموش کرده باشد، به یاد آورد. اگر سر سفره چند نوع غذا وجود داشت، سفارش شده است برای خوردن هر کدام از آنها یک بسم‌الله الرحمن الرحیم بگوییم و نیز روایت شده هر گاه کسی فراموش کرد برای هر نوع غذایی در سر سفره بسم‌الله بگوید [پس از یادآوری] بگوید «بسم‌الله علی اوله و آخره»

همراه غذا آب نخوریم

بعضی عادت دارند همراه هر وعده غذایی از آب یا نوشیدنی‌های دیگر استفاده کنند. این امر در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند، یعنی باعث رقیق شدن شیره گوارش و طولانی‌تر شدن مدت هضم می‌شود. به علاوه نیاز به نوشیدن نشانه‌ای از نجویدن کامل غذاست که برای فرو دادن لقمه‌های غذا احساس می‌شود. بنابراین تا آنجا که امکان دارد باید از این کار پرهیز کرد و به جای آن به خوب جویدن غذا عادت کرد.

لقمه‌ها را کوچک برداریم

بهتر است لقمه‌ها را کوچک برداریم فرضاً قاشق را پُر نکنیم. این کار جدا از اینکه باعث ریختن بخشی از غذا در حین حرکت قاشق می‌شود مانع جویدن کامل غذا نیز هست. لقمه کوچک را بهتر می‌توان در دهان حرکت داد و به خوبی جوید.

عجله نکردن

تا حد امکان برای خوردن باید وقت گذاشت و غذا را با آرامش خورد تا از آن لذت برد. می‌گویند از زمان شروع غذا حدود بیست دقیقه طول می‌کشد تا نشانه‌های سیری به مغز مخابره شود. اگر با شتاب غذا بخوریم مغز فرصتی برای اعلام سیری ندارد و همین سبب پرخوری می‌شود.

در حدیث آمده است: «نشستن بر سر سفره غذا را طولانی سازید به درستی که این زمان از عمر شما محسوب نمی‌شود.»

سپاس‌گزاری

پس از صرف غذا خوب است خدا را به خاطر نعمت‌ها شکر کنیم و از کسانی که دست اندر کار پختن و تهیه غذا بوده‌اند نیز تشکر کنیم. رسول خدا (ص) فرموده است: «پاداش کسی که می‌خورد و سپاس آن را می‌گذارد همانند کسی است که برای خدا روزه می‌گیرد.»



پرخوری نکردن

می‌دانیم پرخوری عوارض خطرناکی دارد. در سخنان بزرگان به کم خوردن _ به اندازه خوردن _ تأکید شده است. امام علی (ع) فرموده است: «بر شما باد میانه‌روی در خوراکی‌ها: این کار از اسراف دورتر و برای تندرستی بهتر است.»

یعنی منظور کم خوردن نیست بلکه رعایت اعتدال است. نه چندان بخور کز دهانت بر آید نه چندان که از ضعف جانت بر آید.

(گلستان، سعدی)

جدا از بروز بیماری‌ها، پریشان خوابی و کابوس دیدن نیز یکی دیگر از پیامدهای پرخوری است. امام علی (ع) فرموده است: «از پرخوری بپرهیزید که هر کس بدان دچار شود دردهایش بسیار و خواب‌هایش آشفته گردد.»

توصیه به تازه‌خوری

باید از مواد تازه و سالم استفاده کرد پس تا آنجا که ممکن است مصرف غذاهای آماده مانند کنسروها، سوسیس، کالباس و انواع تنقلات شور مثل چیپس و پفک را باید محدود کرد.

خوردن سبزی و تأکید درباره آن

مصرف انواع سبزی‌ها به صورت خام (سبزی خوردن و سالاد) یا پخته (مخلوط با غذاهای مختلف) در برنامه غذایی ما باید وجود داشته باشد. خوردن میوه و سبزی علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و آب مورد نیاز بدن فرایند تخلیه معده را آهسته‌تر کرده و در نتیجه احساس سیری را تداوم می‌بخشد. در حدیثی آمده است: «هر چیزی را زینتی است و زینت سفره، سبزی خوردن است.» امام رضا (ع) نیز فرموده است: «من از سفره‌ای که در آن سبزی نباشد غذا نمی‌خورم.»

منابع

۱. علامه محمد رضا حکیمی، الحیاء، ج ۶، انتشارات دلیل ما

۲. آیت‌الله جوادی آملی، مفاتیح الحیاء، انتشارات اسراء

۳. محمد علیزاده، خون نعمت، انتشارات بوی شهر بهشت

۴. منیره دادخواه، دکتر آرش رشیدی، دانستنی‌های همگانی تغذیه، انتشارات دنیای تغذیه

گردآوری خرده‌های نان و غذا

همیشه قدردان نعمت‌های الهی باشیم. تا حد امکان از دور ریختن خرده نان‌ها و غذاهای ریخته شده در سفره بپرهیزیم البته اگر در پیک‌نیک هستیم؛ در جایی مثل صحرا و محیط‌های طبیعی بیرون از شهر و می‌دانیم پرندگان و جانوران از باقی مانده سفره ما استفاده می‌کنند بهتر است خرده‌های نان و غذا را برای آنها باقی بگذاریم. بدانیم برای خوردن خرده‌های نان پاداش نیز منظور شده است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هر کسی ریزه‌های سفره را بخورد، خدا او را بیمارزد.» و نیز فرموده است: «غذایی را که در سفره‌ات می‌ریزد بخور چرا که فقر را از تو دور می‌کند.»

شخصی می‌گوید در محضر امام جواد (ع) به خوردن غذا پرداختم پس از برداشتن سفره، خدمتکار آمد تا خرده‌های غذا را جمع کند، آن حضرت به او فرمود: «[در صحرا] غذاهای ریخته شده از سفره را جمع نکنید حتی اگر ران گوسفندی باشد اما در خانه جست‌وجو کرده و آنها را جمع کنید.»



مصرف گوشت

در قرآن آمده است: «اوست (خدایی) که دریا را مسخر شما ساخت تا از آن گوشتی تر و تازه بخورید.» (نمل: ۱۴) و نیز فرموده است: «دام‌ها را برای شما آفرید... و از آنها می‌خورید.» (نحل: ۵) امام صادق (ع) نیز فرموده است: «گوشت از گوشت به رویش در می‌آید هر کس آن را چهل روز ترک کند خُلق او بد می‌شود. آن را بخورید که بر توانایی چشم و گوش شما می‌افزاید.» این توصیه‌ها تا جایی است که پیامبر (ص) فرموده است: «هر کس چهل روز بر او بگذرد و گوشت نخورده باشد باید پول قرض کند و گوشت بخورد.» البته نباید در مصرف گوشت افراط کرد. احادیثی نیز در محدود کردن مصرف گوشت آمده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «گوشت (حداکثر) هر سه روز یک‌بار خورده شود که در ماه می‌شود ده بار و نه بیش از این.»