

آداب خوردن و آشامیدن

زندگی
رسم

حسین امینی پویا

صبحانه را با آرامش و در فرصت مناسب میل کنید. برای این کار کافی است چند دقیقه زودتر از خواب برخیزید. متأسفانه یکی دیگر از اشتباهات رایج میان بسیاری از نوجوانان نخوردن صبحانه است، در حالی که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید. خوردن شام را نیز باید جدی گرفت و نباید آن را به هیچ بهانه‌ای کنار گذاشت. پس خوابیدن با شکم گرسنه و خالی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

فاصله‌گذاری غذا با خواب

برای اینکه خواب راحتی داشته باشیم و معده در حالت مناسبی باشد، بهتر است بین غذا خوردن و خوابیدن، دست کم یکی دو ساعت فاصله بیندازیم. حواستان باشد که خواب راحت و دیدن رؤیاهای شیرین ارتباط مستقیمی با زمان و نوع غذا خوردن پیش از خواب دارد. پس شام نباید سنگین و پر حجم باشد.

پاکیزه و بهداشتی بودن غذا

اگر تغذیه عامل مهمی در حفظ و ارتقای سلامت در تمام طول دوران زندگی است، پس بهداشت آن از اهمیت بالایی برخوردار است. از همین رو خوراکی‌هایی که مصرف می‌شوند، باید از هر نظر پاکیزه و سالم و از آلودگی‌ها دور باشند. این چیزی است که در تعالیم دینی بر آن تأکید شده است. در قرآن مجید، آنجا که داستان «اصحاب کهف» را نقل می‌کند، آمده است آن‌ها وقتی یکی از افراد را از میان خود مأمور خرید غذا می‌کنند، توصیه و تأکیدشان چنین است که بنگرد کدام یک از فروشنده‌ها غذای پاک‌تری دارد و از او خرید کند: «فلینظر آتوها ازکی طعاما» (سوره کهف، آیه ۱۹).

شستن دست‌ها پیش و پس از غذا

در این مورد تأکید بر شستن دو دست است. البته چه بهتر که این کار در قالب وضو انجام شود. رسول خدا - درود خدا بر او و بر آتش باد - می‌فرماید: «ای علی، وضو (شستن دست‌ها) پیش و پس از غذا مایه سلامت تن و برکت در روزی است» (الحیاء، جلد ۱، ص ۳۴۶).

و توصیه شده است که وقتی برای غذا خوردن دست‌ها را می‌شویم، آن‌ها را با چیزی خشک نکنیم.

خوب و کامل جویدن غذا

غذا باید خوب جویده و با بزاق دهان مخلوط شود. باید بدانیم هضم از دهان آغاز می‌شود. جویدن باعث نرم شدن و رقیق شدن مواد غذایی و ممکن‌سازی احساس مزه غذا و حفاظت مخاط دهان

پر خوری نکردن

در هیچ کاری نباید افراط کرد، پس در خوردن نیز به قول معروف نباید خودکشی کرد. در تعالیم دینی نیز آمده، قبل از سیر شدن بهتر است دست از غذا خوردن بکشیم. امام علی (ع) فرموده است: «هرکس در خوردن اندازه نگه دارد، تندرستی‌اش فزونی می‌گیرد و اندیشه‌اش سالم می‌ماند (میزان الحکمه، جلد اول، ص ۱۱۶).

بله اندازه نگه داشتن در خوراک به اندیشه و سلامت بدن کمک می‌کند. ذهن و بدن هر دو مهم‌اند و سلامتشان به هم ربط دارد که گفته‌اند: «عقل سالم در بدن سالم است.»

می‌بینید، منظور از این توصیه کم خوردن نیست، بلکه رعایت اعتدال و اندازه نگه داشتن است. به قول سعدی (علیه الرحمه):

نه چندان بخور کز دهانت بر آید

نه چندان که از ضعف جانت بر آید

(گلستان، باب سوم، در فضیلت قناعت)

متأسفانه هستند نوجوانانی - به خصوص در میان دختران - که به زعم خود برای داشتن هیכלی لاغر و به اصطلاح مانکنی، کمتر از مقدار نیاز غذا می‌خورند. در حالی که این کار باعث کمبود مواد مغذی می‌شود و آنان را به ویژه در آینده درگیر مشکلات جسمی و روحی متعدد می‌کند. بدن در دوران نوجوانی در حال رشد است و به همین دلیل بسیار مهم است که نوجوانان از رژیم غذایی سالم و کافی و متعادل پیروی کنند تا بتوانند انرژی و مواد مغذی لازم را دریافت کنند.

صبحانه را مهم دانستن

و ترک نکردن شام

در میان وعده‌های سه گانه، صبحانه را باید مهم بدانید. طوری برنامه‌ریزی کنید که همیشه

آداب نوشیدن آب

درست است که نوشیدن آب یکی از ساده‌ترین کارهای دنیاست، تا جایی که در فارسی هر کار ساده‌ای را به آب خوردن تشبیه می‌کنیم. اما بدانیم همین کار ساده هم برای خودش آدابی دارد.

■ در آب خوردن نباید زیاده‌روی کرد. متأسفانه این باور غلط در میان مردم وجود دارد که همه باید روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشند. این باور هیچ پایه و اساس علمی ندارد. این کار می‌تواند حتی به آسیب‌رسیدن به بدن منجر شود. قاعدهٔ عمومی آن است که اگر انسان تشنه شد، آب بنوشد؛ در غیر این صورت نیازی به نوشیدن آب نیست. در انسان سالم، تشنگی نشانهٔ نیاز بدن به آب است.

■ از نوشیدن آب خیلی سرد، به‌خصوص در هوای گرم، باید پرهیز کرد.

■ از انداختن یخ در ظرف آب باید خودداری کرد. برای خنک کردن آب می‌توان آن را داخل یخچال نگهداری و از آن استفاده کرد.

■ بین غذا نباید آب خورد. این کار موجب رقیق شدن آنزیم‌های گوارشی و بروز اختلال در کار هضم و جذب مواد غذایی می‌شود.

می‌شود. غذا را باید با تأنی خورد و هر لقمه را خوب جوید! از همین‌رو زیاد و طولانی نشستن سر سفره و با حوصله خوردن از مستحبات شمرده شده است.

البته روشن است که طولانی نشستن بر سر سفره به معنی زیاد خوردن نیست. چون در موارد بسیار دیگر فرموده‌اند که پرخوری نباید کرد. این دو دستور توأمان نشان آن است که طول دادن به خاطر خوب جویدن است نه زیاد خوردن.

حتی‌المقدور در حال نشسته غذا خوردن

از غذا خوردن هنگام راه رفتن و نیز ایستاده غذا خوردن باید پرهیز کرد. کفش‌ها را نیز باید از پاها درآورد و راحت نشست. موقع راه رفتن خون متوجه پاها و عضلات مربوط به راه رفتن می‌شود، در حالی که زمان غذا خوردن، این معده است که به خون بیشتر نیازمند دارد و معلوم است که در صورت غذا خوردن هنگام راه رفتن، هیچ کدام از آن‌ها نمی‌توانند نیاز خود را کامل برطرف کنند.

از امام صادق - درود خدا بر او باد - نقل شده است: «هنگام غذا خوردن راه مرو، مگر آنجا که ناچار به این کار باشی» (مفاتیح‌الحیاه، ص ۱۴۳).

و نیز پیامبر - درود خدا بر او و خاندانش باد - فرموده است: «کفش‌هایتان را به وقت خوردن از پا درآورید، زیرا مایهٔ راحتی پاها می‌شود و سنت زیبایی است» (همان، ص ۱۴۴).

غذا خوردن با هم و در کنار هم

تا جایی که امکان دارد در کنار خانواده غذا بخورید. غذا خوردن در جمع خانواده مفهومی فراتر از رفع گرسنگی دارد و باعث همدلی، همراهی و تقویت رابطهٔ خانوادگی می‌شود. رسول خدا - درود خدا بر او و بر خاندانش باد - می‌فرماید: «محبوب‌ترین غذا نزد خدا آن است که دست‌ها بر آن بسیار باشد. جمعی غذا بخورید و پراکنده نباشید؛ چرا که برکت در اجتماع است» (مفاتیح‌الحیاه، ص ۱۴۷).

دورریز غذا و اسراف نداشتن

بخشی از این کار با مراقبت از حجم غذایی که در بشقاب‌تان قرار می‌گیرد، قابل انجام است. لزومی ندارد که ابتدا ظرف‌تان را پر کنیم. عادت کنید بار اول برای خودتان کم غذا بکشید و اگر خوردید و دیدید همچنان میل دارید، دوباره برای خودتان کمی دیگر بکشید. به هر حال باید قدردان نعمت‌های الهی بود و از اسراف پرهیز کرد.

روایت شده که پیامبر - درود خدا بر او و خاندانش باد - نیز همیشه ته ظرف‌شان را تمیز می‌کردند.