

چی میل دارید؟

حسین امینی پویا

زندگی
سالم

انجام هر کاری در دنیا اصول و قواعد، و باید و نبایدهای خاص خودش را دارد؛ از شیوه شست و شوی بدن در حمام گرفته تا مطالعه و حتی غذا خوردن. اصلاً تا به حال به باید و نبایدهای غذا خوردن خود یا عادت‌های مخرب و اشتباه‌هایی که احیاناً هنگام غذا خوردن دارید، فکر کرده‌اید؟ همه ما عادت‌های خاصی در این زمینه برای خودمان داریم که گرچه بخشی از آن‌ها مفیدند، اما مطمئناً بخش دیگری از آن‌ها نیز مضر هستند؛ تا جایی که گاهی همان‌ها زمینه‌ساز بروز بعضی بیماری‌ها می‌شوند.

چرا آداب مهم هستند؟

همان طور که اشاره کردیم، انجام هر کاری اصول و قواعد خاص خودش را دارد که همه در جهت هر چه بهتر انجام‌شدن کارها و رسیدن به نتیجه مطلوب وضع شده‌اند. غذا خوردن نیز از آن دسته کارهایی است که باید با دقت، توجه و وسواس زیاد انجام شود. در واقع، از آنجا که آماده‌کردن غذاها و خوردن آن‌ها بخش مهمی از زندگی ما را در بر می‌گیرد و در زندگی و سلامت ما نقش دارد، باید به کیفیت غذاها توجه ویژه داشت.

این همان موضوعی است که قرآن مجید نیز به آن توجه داده است: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ أَلَىٰ طَعَامِهِ»: آدمی می‌باید در آنچه می‌خورد با دقت بنگرد (سوره عبس، آیه ۲۴). البته اصول و قواعد غذا خوردن به همان اندازه که مهم‌اند، ساده نیز هستند. بنابراین چیزی برای ترسیدن و نگرانی در مورد انجام‌دادن یا رعایت کردن آن‌ها وجود ندارد. با چند بار تلاش و تبدیل کردن آن‌ها به عادت، به راحتی می‌توان جلوی ابتلا به انواع بیماری‌ها را گرفت و از نتایج آن در طول زندگی بهره برد.

تغذیه سالم

انسان مثل هر موجود زنده دیگری برای ادامه حیات به تغذیه نیازمند است و بدون تأمین مناسب این نیاز، امکان حیات و سلامتی و کارآمدی وی وجود ندارد. از این رو در طول زندگی باید به تغذیه سالم و کافی اهتمام داشت و از همان ابتدای کودکی و نوجوانی به کسب عادت‌های خوب غذایی پرداخت. همان‌گونه که گفتیم در اسلام نیز موضوع تغذیه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به پاکیزگی، سلامت و حلال و حرام‌بودن آن توجه شده است.

هدف از صرف غذا

شاید بگویید هدف از تغذیه معلوم است و به توضیح نیاز ندارد، اما در مورد ما به عنوان مسلمان قضیه فرق می‌کند. مگر نه اینکه همه کارهای مسلمان باید و بهتر است با نیت خدایی و در چارچوب رضایت خداوندی شکل بگیرد؟ و مگر خوردن از دیگر فعالیت‌های آدمی می‌تواند جدا باشد؟ پس غیر از هدف رفع نیازهای تغذیه‌ای هدف والاتری برای خوردن باید سراغ گرفت. قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» (سوره مؤمنون، آیه ۵۱). ای پیامبران از خوردنی‌های پاک بخورید و کار شایسته کنید. از همراهی جمله «کَلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ» با جمله «اعْمَلُوا صَالِحًا» می‌توان فهمید که هدف تغذیه باید دستیابی به توان و نیرو برای انجام کارهای شایسته باشد. با این نگاه، تغذیه از شکل حیوانی و معمولی خود فاصله می‌گیرد و چهره‌ای انسانی پیدا می‌کند.

آغاز و پایان با نام خدا

همین است که توصیه شده‌ایم غذا را با نام خدا آغاز کنیم. تا علاوه بر هر چیز دیگر، حواسمان باشد که این نعمت‌ها را از خدا داریم و سعی کنیم نیروی به‌دست آمده را جز در جهت هدف‌های خدایی صرف نکنیم. بهتر است «بِسْمِ اَللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ» را بلند بگوییم تا اگر کسی گفتن آن را فراموش کرده است، به یاد آورد.

پس از صرف غذا بهتر است خدا را به خاطر نعمت‌هایش شکر کنیم و الحمدلله بگوییم.

البته از کسانی که دست اندر کار تهیه و پختن غذا بوده‌اند نیز بهتر است تشکر کنیم. رسول خدا (ص) فرموده است: «پاداش کسی که می‌خورد و سپاس می‌گذارد، همانند کسی است که برای خدا روزه می‌گیرد» (مفاتیح الحیاة، ص ۱۴۳).

بدغذایی و لوس بازی ممنوع

همین جا بگوییم که باید سعی کنیم لوس و بدغذا نباشیم. می‌دانم که بدغذایی همیشه از سر لوس بازی نیست و در بعضی‌ها علل

ژنی (ژنتیکی) نیز می‌تواند داشته باشد؛ مثل کسانی که فکر می‌کنند «گشنیز» (یکی از گیاهان خوش بو و معطر شبیه جعفری) طعم صابون دارد. آن‌ها احتمالاً قادر به بویدن آن ترکیباتی نیستند که باعث بوی تازه و گیاهی گشنیز برای دیگران می‌شود. پس می‌توان برخی چیزها را دوست نداشت، اما محدود کردن خود به چند غذای خاص دیگر پذیرفتنی نیست. درست است که غذاها طعم و مزه یکسانی ندارند و معلوم است که یکی خوش‌مزه‌تر از دیگری است، اما باید بدانیم هر کدام از آن‌ها خصوصیات ویژه خود را دارند. پس باید در پی تنوع غذایی بود و طبق نیازهای بدن پیش رفت و به طور متعادل از غذاهای گوناگون استفاده کرد.

عادت به تازه‌خوری

باید از مواد تازه و سالم در تغذیه استفاده کرد و تا حد امکان مصرف غذاهای آماده، کنسروها، سوسیس و کالباس، و تنقلات شوری چون چیپس و پفک را محدود کرد.

استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها

حتماً شنیده‌اید که استفاده از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی و پرهیز از غذاهای فرآوری شده و فست‌فودها از اجزای مهم یک برنامه غذایی سالم به حساب می‌آیند. با این همه نمی‌دانم چرا برخی از ما به اندازه کافی از سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده نمی‌کنیم؛ کاری که در توصیه‌های اسلامی نیز بر آن تأکید شده است. امام صادق (ع) فرموده است: «هر چیز را زبوری است و زیور سفره سبزی است» (دانشنامه احادیث پزشکی، جلد دوم: ۷۴-۷۳).

یکی از یاران امام کاظم (ع) نقل می‌کند: «روزی امام از پی من فرستاد و مرا برای غذا خوردن نزد خود نگه داشت. چون سفره را آوردند فرمود: مگر نمی‌دانی که من از سفره‌های که در آن سبزی نباشد نمی‌خورم؟ آن غلام رفت و سبزی آورد و بر سفره نهاد. امام دست به سفره گشودند و غذا خوردند (پیشین). تحقیقات نشان داده‌اند که علاقه به غذای فوری (فست‌فودها) نوعی اعتیاد است و با تمرین دادن مغز به سالم‌خوری می‌توان این عادت را به مرور کنار گذاشت. راهش این است که فقط به طعم و مزه توجه نکنیم و قبل از اینکه چیزی بخوریم، بدانیم آن غذا به ما چه می‌خواهد بدهد. سعی کنیم اطلاعات غذایی خود را بالا ببریم تا بتوانیم آگاهانه‌تر انتخاب کنیم. به علاوه نباید از ضرر و زیان سس‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار غافل باشیم. باید استفاده از آن‌ها را نیز به حداقل برسانیم. می‌توانیم سالادها را با لیموترش، نارنج، آبلیمو، سرکه و چاشنی‌های مفید و سالم دیگر مزه‌دار کنیم.

خوردن با برنامه

در غذا خوردن باید منظم بود. اصل مهم آن است که تا گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید و قبل از سیر شدن کامل نیز دست از غذا خوردن

بکشید. این نیز توصیه دیگر دین ماست. امام علی (ع)

فرموده است: «هر کسی می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او از خوراک پیشین پاک شده باشد».

