

نقش تدابیر اکل و شرب در ارتقای سلامت فرد

ترنم نیازی^۱

چکیده

موضوع ارتقای سلامت یک مفهوم کلیدی در راستای توسعه جوامع به شمار می آید. چرا که انسان سالم، محور توسعه پایدار محسوب می شود و سلامتی نیز ابعاد گسترده ای مثل سلامتی جسمی و روانی و اجتماعی و معنوی را شامل می شود. ارتقای سلامت (HEALTH PROMOTION) در مقطع کنونی از جهتی به میزان طراحی و اجرای مداخلات آموزش سلامت مبتنی بر شواهد و برنامه های توانمند سازی مردم و جوامع در جهت حفظ سلامت خود و از جهت دیگر به مشارکت لایه های مختلف جامعه با برنامه های نظام سلامت و تامین محیط های حمایت کننده سلامت در بستر توسعه آموزش سلامت همگانی در کانون های مختلف اجتماعی بستگی دارد. و به همین جهت می توان گفت که بدن انسان نیز مدام در حال تغییر و تحلیل می باشد و اگر این تحلیل ها از راه مصرف غذا و نوشیدن درست جبران نشود انسان از بین خواهد رفت.

کلید واژه: خوردن، آشامیدن، ارتقای سلامت جسمی، ارتقای سلامت روانی، سلامت اجتماعی، سلامت معنوی.

^۱ طلبه سطح دوم حوزه علمیه خواهران الزهرا زنجان. TrnmNyazy^۹@Gmail.com

مقدمه

این مقاله گزارش و پژوهشی درباره نقش تدابیر اکل و شرب در ارتقای سلامت فرد است و سعی محقق بر آن است تا نقش خوردن و آشامیدن را در بهبود و ارتقای سلامت فرد به شیوه نقلی با روش کتابخانه ای بررسی نماید؛ با توجه به آیات قرآن، مانند آیه " فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ " می توان به اهمیت غذایی که انسان می خورد اشاره کرد. بر این اساس برخورداری از تندرستی و سلامتی بدون تغذیه صحیح میسر نمی باشد و لازمه ی تغذیه صحیح، دریافت غذا به مقدار کافی و متناسب با نیاز بدن می باشد. سازمان جهانی بهداشت در ماده دو اساس نامه خود، مصوب ۱۹۴۸ میلادی سلامت را به این صورت تعریف می کنند: « سلامت عبارت است از حالت آسایش کامل جسمانی، روانی، اجتماعی و نه صرف نبودن بیماری و ناتوانی ». سلامتی انسان رابطه مستقیمی با غذایی که می خورد دارد با تنظیم مواد غذایی می توان از بیماری ها جلوگیری کرد. برای تغذیه کافی و متناسب هر فرد به مواد غذایی اصلی مانند کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب نیاز دارد و زمانی که مقدار آنها به میزان کافی نباشد، بدن قادر به تولید آنها نمی باشد. بنابراین باید از طریق مصرف مواد غذایی صحیح تأمین شوند. اما مهم ترین چیزی که انسان را به بالاترین نقطه سلامت می رساند، انتخاب غذای درست و مناسب است. بسیاری از انسان ها به علت اینکه مصرف غذای آنها مطابق با نیازشان نیست و کمتر و یا بیشتر از کالری مورد نیاز آنهاست و یا از مواد غذایی سالم استفاده نمی کنند، سلامتی خود را از دست می دهند و به امراض مختلفی مبتلا می شوند. بنابراین نحوه تغذیه روزانه افراد، عامل مهمی در سلامتی آنها یا باعث مبتلا شدن به بیماری های مختلف است. مواد شفا بخش و مفیدی که در غذا است انسان را از بیماری هایی همچون بیماری قلبی، دستگاه گوارش و امراض دنیای متمدن و استرس محفوظ نگه می دارد. پروفیسور الکسی کارل پزشک انگلیسی به وسیله ی تجربیات علمی تغذیه بیماران خود را از راه تغذیه و محصولات غیر شیمیایی معالجه و آن ها را به زندگی بازگردانده و تألیفات زیادی در این مورد دارد که در اختیار پزشکان تغذیه قرار داده است. و با این حرکت خود ثابت کرد آب حیات و عمر جاویدان را که مدت ها پیش از زبان ها افتاده بود، دوباره زنده و خاطر نشان ساخت که عمر طبیعی انسان از ۱۲۰ به بالا است به شرط تغذیه سالم و طبیعی. و مشهورترین کتاب او « معالجه بیماری های صعب العلاج » است که علت این بیماری ها را فقدان تغذیه سالم و ویتامین ها گفته اند. پس باید عمیقاً دانست که اثرات غذای سالم در انسان توأم با سلامتی و تندرستی و شادابی با انرژی، بیش از اندازه آن می باشد.

بنابراین در این تحقیق سعی شده است که در مورد نقش تدابیر اکل و شرب در ارتقای سلامت فرد، مقاله ای جامع و مفصل صورت گیرد چون قبلاً در این مورد تحقیقی صورت نگرفته است. لذا ضرورت دارد که نقش تدابیر اکل و شرب مورد تبیین قرار گیرد. هر چند تحقیقاتی مثل تحقیقات ذیل در مورد اکل و شرب صورت گرفته است:

مقاله «آداب غذا خوردن و آشامیدن در اسلام (۲)» تألیف: سید محمدحسن جواهری. این مقاله در مورد آداب غذا خوردن و آشامیدن از منظر اسلام پرداخته است که از پرخوری و آثار پرخوری در آیینه روایات و آداب آشامیدن بحث شده است. اما در مورد تأثیر اکل و شرب در سلامت انسان بحث نشده است. مقاله «اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان از دیدگاه طب سنتی ایران» تألیف: رضا ایلخانی، علی رستمی. این مقاله بر اصل خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان پرداخته است. نویسندگان با تکیه بر آثار روزه که فوایدی نیز به دنبال دارد، اصولی را مطرح کرده است که عدم رعایت آن اصول، نه تنها باعث کاهش یا عدم بهره‌مندی از فواید می‌شود، بلکه می‌تواند باعث بیماری شده و توفیق روزه‌داری را از انسان سلب کند. با این حال، این مطالعه، بیشتر یک مطالعه کیفی است که هدف از آن، استخراج اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان است تا افراد بیشتری بتوانند از این فریضه بهره‌مند شوند. مقاله «اعجاز محتوایی قرآن با رویکرد سبک بهره‌مندی از لذات دنیوی (خوردن و آشامیدن)» تألیف: سیده وحیده رحیمی، صدیقه یوسف علی تبار. در این پژوهش قرآن با نگاهی جامع، اقسام لذات دنیوی به ویژه خوردن و آشامیدن را در جهت سلامت زایی افراد و جامعه مورد توجه قرار داده است. نویسندگان با تکیه بر قرآن کریم و با به رسمیت شناختن این لذت، سبکی معتدلانه را در جهت بهره‌مندی صحیح از آن‌ها را در اختیار مخاطبین قرار می‌دهد. با این حال این پژوهش، از حیث کمیّت، به تمامی آیات قرآن با شیوه تحلیلی توجه دارد. و نشان می‌دهد اعتدالی که یکی از جنبه‌های اعجاز آمیز قرآن است، بهره‌مندی از یک لذت مادی را هدفمند ساخت و آن را با عرصه‌های زندگی فردی و اجتماعی، ویژگی‌های اخلاق‌مدارانه و تعالی‌دهنده‌ی جسم و روح شخصی در هم آمیزد. مقاله «تأثیر تغذیه بر کج روی و رفتار مجرمانه با نگاهی به آموزه‌های دین اسلام» تألیف: محسنی. به این نتیجه دست یافت که تغذیه علاوه بر تأمین سایر ابعاد سلامت، نقش بسیار مهمی در پیشگیری و مدیریت بسیاری از اختلالات رفتاری، یادگیری و روانی دارد که بر شرایط رشد مدار زندگی کودکان و نوجوانان، رفتار آنان در مدرسه، فرآیند مراحل مختلف در زمان تحصیل و رفتار و روحیه‌ی بزرگسالان در ابعاد گوناگون زندگی در خانه تا محل کار و جامعه اثر می‌گذارد. مقاله «تحولات جامعه‌شناختی تغذیه را در جوامع معاصر» تألیف: نوابخش و مثنی. نتایج این بررسی نشان داد در جوامع کنونی بر خلاف گذشته، تغذیه فقط امری برای رفع نیازهای اولیه‌ی زندگی، همچون گرسنگی و تشنگی نیست؛ بلکه بخشی از فعالیت‌های اجتماعی روزمره‌ی بشر است که ارزش نمادین دارد و از جهتی، نوعی خاص از یک ماده‌ی غذایی، نشان‌دهنده‌ی نقش فرهنگ و ارزش‌های حاکم بر یک جامعه است. مقاله «تبیین جامعه‌شناختی نقش تغذیه‌ی سنتی در خانواده بر سلامت روانی و سلامت اجتماعی نوجوانان» تألیف: مصطفی خسروی، علیرضا قربانی. پژوهش حاضر، بررسی و تبیین جامعه‌شناختی نقش تغذیه سنتی در خانواده بر سلامت روانی و سلامت اجتماعی نوجوانان است. و براساس ضریب همبستگی اسپیرمن، تغذیه به عنوان یک متغیر مستقل با میزان سلامت اجتماعی و سلامت روانی، رابطه‌ای مستقیم و معنادار دارد؛ از این رو نتایج به دست آمده، به جامعه‌ی آماری پژوهش، تعلیم دادنی است.

با بررسی پیشینه های فوق، مشخص می شود که تمامی این مقالات به طور عمده بر مفهوم خوردن و آشامیدن در سلامت روانی انسان و آداب خوردن و آشامیدن در اسلام و اعجاز قرآنی آن تمرکز دارد. در حالی که هدف از این مقاله تدابیر اکل و شرب بر سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی فرد می باشد.

۱- مفهوم شناسی

در این بحث به مفهوم شناسی تدابیر اکل و شرب و سلامت خواهیم پرداخت.

۱-۱ مفهوم شناسی اکل

اکل کلمه ای عربی که در زبان فارسی به معنای غذا می باشد. غذا عبارتست از موادی که شناسایی آن ادامه حیات را ممکن می سازد. اما تغذیه را عملی می گویند که شروع آن از زمان رسیدن غذا به ابتدای دستگاه گوارش و پایان آن با فراهم سازی برداشت مواد مفید در روده ها همراه باشد.^۲

۱-۲ مفهوم شناسی شرب

شرب نیز کلمه ای عربی است که معادل فارسی آن، آب می باشد. آب مایه ی حیات است.^۳ و زندگی بدون آب برای هیچ کدام از موجودات زنده امکان پذیر نمی باشد و همچنین آب پاکیزه کننده است.^۴ و پاکیزگی و از بین بردن آلودگی ها، پایه و اساس بهداشت و مقدمه ی لازم برای تأمین و ارتقای سلامت است. بنابراین منظور از تدابیر اکل و شرب، یادگیری استفاده درست و اندازه از مواد غذایی و نوشیدنی ها و به کارگیری آن ها می باشد که برای ارتقای سلامت فرد مفید و لازم است.

۱-۳ مفهوم شناسی سلامت

سلامت مفهوم وسیعی دارد. به طور مثال سازمان جهانی بهداشت^۵ در ماده دو اساس نامه خود، مصوب ۱۹۴۸ میلادی سلامت را به این صورت تعریف می کنند: «سلامت عبارت است از حالت آسایش کامل جسمانی، روانی، اجتماعی و نه صرف نبودن بیماری و ناتوانی». و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می گیرد. ضمن اینکه سلامتی یک روند پویا است و با گذشت زمان، مفهوم آن تغییر خواهد کرد، باید دانست که سلامتی را وضعیت خوب جسمانی و روحی و خصوصاً عاری بودن از درد یا بیماری جسمانی تعریف کرده اند. همچنین سلامت دارای چهار بعد است که عبارتند از:

^۲ آخوندی، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، ص ۲۱.

^۳ انبیاء، ۳۰.

^۴ فرقان، ۴۸.

^۵ سازمان جهانی بهداشت World Health Organization که با علامت اختصاری W.H.O نشان داده می شود یکی از نهاد های وابسته به سازمان ملل متحد است.

۱_۳_۱: سلامت جسمی؛ بورس (۱۹۹۷)^۶ براساس مدل زیست_ پزشکی، سلامت جسمانی را به عنوان کارکرد بدنی در سطح کفایت و در محدوده ای که برای انسان مطلوب باشد، تعریف کرده است و خارج شدن از این حالت را بیماری می داند. همچنین منظور از سلامت جسمانی حالتی است که تمام اعضاء بدن عملکرد فیزیکی طبیعی داشته باشند و توسط بیماری های مختلف مورد تهدید قرار نگیرند. دو معیار برخورداری از سلامت جسمی عبارتند از: الف) نقص آناتومیکی در بدن وجود نداشته باشد. ب) تعادل فیزیولوژیکی در احشاء مختلف بدن و همچنین بین آنها حاکم باشد.

۱_۳_۲: سلامت روانی؛ حالتی از بهزیستی است که فرد به وسیله آن توانایی هایش را درک می کند، می تواند با فشارهای طبیعی زندگی اش سازگار شود و حتی قادر است تا به جامعه اش یاری برساند. سازمان بهداشت جهانی تعریفی از سلامت روانی ارائه داده که عبارتست از: «قابلیت فرد در برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی شخص در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش و حل مناسب و منطقی تعارض های هیجانی و تمایلات شخصی خود.» هدف اصلی سلامت روانی کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل تر، هماهنگ تر، شادتر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری است. سلامت روان یعنی داشتن اهداف مشخص، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب، رسیدگی و کمک به هموعان و کنترل احساسات و عواطف خود است.

۱_۳_۳: سلامت معنوی؛ سلامت معنوی نیروی یگانه و واحدی است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را تنظیم و هماهنگ می کند و در جهت سازگاری با بیمار لازم است. سلامت معنوی تجربه معنوی انسان در دو چشم انداز مختلفی است: الف) چشم انداز سلامت مذهبی که بر چگونگی افراد از نظر سلامتی که در زندگی معنوی شان هنگامی که با قدرتی بالاتر ارتباط دارند، متمرکز است. ب) چشم انداز سلامت وجودی که بر نگرانی های اجتماعی و روانی افراد متمرکز است. سلامت وجودی درباره ی اینکه چگونه افراد با خود، جامعه یا محیط اطراف سازگار می شوند، بحث می کند.

۱_۳_۴: سلامت اجتماعی؛ بعد اجتماعی سلامت در بردارنده سطوح مهارت های اجتماعی و عملکرد اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود به عنوان یک عضوی از جامعه ی بزرگتر است. اما در سنجش سلامت اجتماعی، به نحوه ی ارتباط شخص در شبکه روابط اجتماعی توجه می شود. اهمیت سلامت اجتماعی در حدی است که اشخاص برخوردار از سلامت اجتماعی، با موفقیت های بیشتری می توانند با مشکلات ناشی از ایفای نقش های اصلی اجتماعی کنار بیایند. تعیین کننده های اجتماعی سلامت از قبیل تبعیض و محرومیت اجتماعی، فقر، نابرابری درآمد، بیکاری، کم کاری و عدم امنیت اجتماعی، تحصیلات پایین، مراودات خانوادگی ضعیف، دسترسی اندک به غذای سالم، کیفیت ضعیف مسکن می باشد که افراد جامعه را در معرض سلامت اجتماعی ضعیف قرار می دهد. نتیجه آن که تأثیر سلامت علاوه بر جسم و روان انسان که نقش به سزایی

ها و مدفوع انجام می شود. اگر میزان دریافت آب از مقدار آب از دست رفته کمتر باشد انسان دچار عوارض کم آبی دهیدراسیون می شود. لذا زمانی که دفع آب به طور غیر عادی مانند حالت اسهال و عرق کردن زیاد باشد، در این صورت جبران این وضعیت فقط با دریافت آب نیست بلکه به همراه آب باید یون های از دست رفته نیز بازگردد.^{۵۷} البته آب هیچ گونه انرژی غذایی برای بدن ایجاد نمی کند اما بسیاری از ماده غذایی دیگری که برای زندگی ضروری هستند و به وسیله ی بدن انسان مصرف می شوند، تنها به این خاطر ارزش غذایی پیدا می کنند که می توانند با آب واکنش دهند.^{۵۸} همچنین نوشیدن آب و مایعات، میان غذا و بلافاصله پس از غذا، آسیب های جدی به بدن وارد می کند؛ چون عروقی که با معده ارتباط دارد، آب را به خاطر لطافت و مایع بودنش، سریع جذب کبد می کند و مقداری از غذاها نیز همراه آن وارد کبد می شود؛ در حالی که مراحل هضم و نضج کامل برای تبدیل شدن به خون صالح را نگذرانده؛ لذا بدن را تغذیه نکرده است. بنابراین در عروق، باعث ایجاد گرفتگی و انسداد می شود و بیماری های مخصوص به خود را به همراه دارد. البته پس از غذاهای گرم مزاج مانند گوشت شتر، خرما و... اطبا کمی آب را توصیه می کنند.^{۵۹} لذا در آموزه های اسلامی از آب به عنوان بهترین نوشیدنی^{۶۰} نام برده شده و موکداً توصیه شده از آشامیدن مستقیم آب از چشمه و همانند اینها اجتناب شود. همچنین محل دسته ی لیوان یا ترک روی ظرف ها را محل تجمع میکروب ها دانسته و توصیه شده به عدم نوشیدن آب از این محل و همچنین از محل شکستگی و سوراخ ظروف نهی شده است.^{۶۱}

در نوشیدن آب نکاتی را باید رعایت کرد:

- قبل از نوشیدن آب، انسان نام خدا را بر زبان بیاورد.^{۶۲}
- آب را باید بمکد و نه اینکه یکباره آن را ببلعد.^{۶۳}
- اگر در روز آب می نوشد، بایستد؛ چون منجر به تسهیل جریان خون می شود و برای تقویت بدن بهتر است؛ اما در شب، نوشیدن آب به طور ایستاده مضر می باشد.^{۶۴}
- آب را نباید یک نفس نوشید بلکه بهتر است با سه نفس نوشیده شود و انسان باید در بین هر نفس، خداوند را سپاس کند. امام صادق (ع) فرمودند: «اگر کسی ظرف آب را تا جلوی دهانش بیاورد و نام خدا را بر زبانش جاری کند سپس قدری آب بنوشد و در حالی که هنوز میل دارد، از نوشیدن دست

^{۵۷} اصفهانی، آئین تندرستی، ص ۲۸۴-۲۸۳

^{۵۸} ویلیامز، تغذیه برای سلامتی آمادگی جسمانی و رزش، ص ۳۳۷.

^{۵۹} عظیمی، علی، نقش مزاج در تعادل اخلاق، ج ۱، ص ۱۸۷.

^{۶۰} مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۵۶.

^{۶۱} همان، ص ۴۷۴.

^{۶۲} کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ص ۳۸۱، ج ۳.

^{۶۳} همان، ص ۳۸۴، ج ۳.

^{۶۴} همان، ص ۳۸۱، ج ۳.

بکشد و الحمدلله بگوید و دوباره مقداری آب بنوشد و باز دست بکشد، الحمدلله گوید و دوباره آب بنوشد، خداوند بهشت را برایش واجب می‌کند.^{۶۵}

■ بهتر است از ظرف سفالی پخته شده برای نوشیدن آب استفاده شود مگر آنکه آن ظرف از خاک مصر ساخته شده باشد که در این صورت، نوشیدن از آن بهتر است.^{۶۶}

۴_ تأثیر تغذیه بر روحیات انسان

روحیات و شخصیت انسان تحت تأثیر چیزهایی که وارد دستگاه گوارش می‌شود، قرار می‌گیرد. محققان اعلام کردند که مواد غذایی می‌توانند در دستگاه گوارش واکنش‌هایی ایجاد کنند که باعث تغییرات روحی در انسان شود. و این یافته‌های جدید علمی نشان می‌دهند که مغز و روده ارتباطی بسیار قوی با یکدیگر دارند حتی برخی از دانشمندان گمان می‌برند که مواد غذایی بر شخصیت نیز تأثیر می‌گذارند. در مغز انسان بخشی وجود ندارد که مخصوص دستگاه گوارشی باشد، اما چهار تا پنج برابر اعصابی که در نخاع وجود دارند، از دیواره‌های روده می‌گذرند که این اعصاب حتی می‌توانند مزه‌های مختلف غذا را هم تشخیص دهند. با این حال شکم و مغز مدام با هم در ارتباط هستند. مغز سیگنال‌های مربوطه را به وسیله‌ی گردش خون و یا از طریق هورمون‌ها دریافت می‌کند. سپس این سیگنال‌ها در مغز به بخشی که مختص به احساسات است، انتقال داده می‌شود. این مسأله در زندگی روزمره برای همه مشخص است که گرسنگی حال انسان را خراب می‌کند و اگر از لحاظ روحی حالش خوب نباشد، اشتها ندارد. بنابراین غذایی که انسان مصرف می‌کند، در مغز دقیقاً ثبت می‌شود. اگر اشتها داشته باشد و دستگاه گوارشی‌اش درست کار کند، سیستم درست و سالم است. اما اگر در دستگاه گوارشی‌اش اختلالی به وجود بیاید، مغز متوجه این مسأله می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از بیماری‌های مربوط به روده با افسردگی و ترس همراه هستند.^{۶۷} یکی از رهنمودهای قرآنی در تحقق سلامت روان، تغذیه سالم است. تغذیه صحیح از نگاه آموزه‌های وحیانی، پیامدهایی از قبیل آرامش روان، اخلاق مداری، ارضای حس خضوع را به دنبال دارد که تغذیه از ضروری‌ترین لوازم بقای انسان می‌باشد. خوردن و تغذیه انسان مومن با انسان کافر متفاوت است زیرا از نگاه قرآن غذا خوردن انسان‌های کافر همچون چهارپایان است.^{۶۸} زیرا معنای زندگی و هدف از خوردن را چیزی جز سیری نمی‌دانند در حالی که انسان‌های مؤمن خوردن و تغذیه را زمینه سلامت روح و روان خود می‌دانند و به سه شاخص طیب،^{۶۹} حلال بودن^{۷۰} و

^{۶۵} بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۲۲۳، ح ۱۰۳۸.

^{۶۶} کلینی، محمد بن یعقوب، ص ۳۸۵، ح ۲.

^{۶۷} اقتصاد، طبیب خویش باشیم، ص ۶۱.

^{۶۸} محمد، ۱۲.

^{۶۹} مومن، ۵۱.

^{۷۰} بقره، ۱۶۸.

استفاده با حد و اندازه توجه دارد.^{۷۱} روح و جسم انسان چنان در هم ممزوج شده که تا مادامی که انسان در این کره ی خاکی زندگی می کند، هیچ کدام را از دیگری راه گریزی نیست. بیماری ها و آسیب های جسمی تألمات روحی را در پی خواهد داشت و آشفتگی ها و پریشانی های روح و روان، اثراتی را بر جسم خواهد گذاشت. این رابطه دوسویه پیوسته سرانجام فعل و انفعالات آدمی را در جهان هستی به سویی پیش خواهد برد که نقش اراده و خواست انسان در آن دارای اهمیت است. جسم در این عالم، ابزار روح است که بتواند به وسیله آن درجات تعالی را متعالی تر کند. لذا برای رسیدن به این اهداف نیازمند اسبابی است که راهگشای روح در این طریق باشد. یکی از ابزار های مهم در هدایت انسان، تلاش برای کسب روزی حلال و اهتمام ویژه به خوردن غذای حلال است. که اگر غذایی با جسم انسان و طبیعت وجودی او سازگار باشد می تواند در روح انسان ایجاد شادی و نشاط کند و بالطبع غذاهای ناسازگار، هم جسم و هم روح را آزرده می کند و حتی ممکن است منجر به بیماری شود. از روایاتی که از حضرات معصومین(ع) رسیده می توان به این نتیجه رسید که غذاها حتی در ایجاد خلق و خوی خوب و یا بد بسیار مؤثر هستند. بعضی غذاها به انسان انرژی می دهند و بعضی دیگر صبر آدمی را زیاد کرده و گروهی نیز باعث اخلاق نیکو می شوند و بالعکس بعضی غذاها سبب ترس و اضطراب شده^{۷۲} و انسان را دچار سستی می کند و باعث قسی القلب شدن انسان می گردند. غذاهای حلال و حرام نیز همین طور هستند و هر کدام اثرات خود را بر جسم و روح خواهند گذاشت.^{۷۳} امام سجاد(ع) در رساله حقوق، برای هر عضوی حقوقی برشمردند و رعایت آن حقوق را لازم می دانند که این بدان جهت است که رفتار انسان در ارتباط با جسم خود، فقط در بیماری یا سلامت بدن او تأثیر ندارد بلکه آثار روانی یا معنوی دارد و نوع رفتار فرد با جسم، هم در سلامت جسم و هم در سلامت روح و جان او مؤثر می باشد.^{۷۴} همچنین تغذیه یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار در مزاج است که از طریق تغییراتی که در مزاج بدن ایجاد می کند، در شکل گیری برخی از خلقیات نفسانی و حالت روحی تأثیر دارد که این تأثیر اختصاصی به معنویات ندارد بلکه غذا بعضاً در حالت روحی و روانی چنین تأثیراتی دارد و منجر به پیدایش حالات و صفات روانی می شوند. بدین ترتیب غذا در مزاج و مزاج در شکل گیری اخلاق و ادراکات مؤثر است و نباید تأثیر آن را نادیده گرفت.

^{۷۱} اعراف، ۳۱.

^{۷۲} پوریزدی، رحمت، تأثیر تغذیه بر اخلاق، ص ۳۷.

^{۷۳} همان، ص ۳۸.

^{۷۴} سبحانی نیا، محمدتقی، رفتار اخلاقی انسان با خود، ص ۳۶۴.

نتیجه گیری

نتیجه ای که از این پژوهش می توان گرفت این است که سلامت یک مفهوم بسیار مهم در جوامع و در اذهان همه ی انسان ها موجود است که ارتقای آن با برنامه ها و شیوه های خاصی انجام می پذیرد. سازمان جهانی بهداشت نیز سلامت را حالت آسایش و آرامش روانی تعریف کرده اند و نه صرف نبودن بیماری. همچنین تدابیری که از طریق خوردن و آشامیدن حاصل می شود می تواند باعث ارتقای سلامت که دارای ابعاد جسمی، روحی، روانی و معنوی دارد، تأثیر بگذارد. بدین ترتیب می توان گفت تغذیه رابطه ی بسیار مستقیمی با سلامت انسان دارد که باعث می شود اندام های داخلی بدن کارکرد درست خود را داشته باشند. علاوه بر تأثیر تغذیه بر سلامت جسمانی، مواد غذایی حتی می توانند باعث تغییرات روحی در انسان ها شوند که چنان دارای اهمیت است که قرآن کریم به نقش تغذیه در رفتار و اخلاق آدمی اشاره می کند که تغذیه ی صحیح اخلاق مداری، آرامش روان و حس خضوع را تقویت می کند. بنابراین رفتار انسان در ارتباط با جسم خود، فقط در بیماری یا سلامت تأثیر ندارد بلکه آثار روانی و معنوی نیز دارد و رفتاری که فرد با جسم دارد هم در سلامت جسم و هم در سلامت روح و جان او تأثیر می گذارد.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، قم: انتشارات زمزم هدایت، چاپ اول، ۱۳۸۸ ش.
۳. اصفهانی، محمد مهدی، آئین تندرستی، تهران: انتشارات تندیس، چاپ بیست و دوم، ۱۳۸۳ ش.
۴. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی، بیروت: دارالتعارف للمطبوعات، ۱۳۶۹ ش.
۵. خلیلی، محمد، طب الصادق، ترجمه امیر صادقی تهرانی، تهران: انتشارات عطایی، ۱۳۷۳ ش.
۶. موسکونی، لیزا، غذاهای شگفت انگیز مغز، ترجمه لاله مؤمنی، کرج: انتشارات راوشید، ۱۴۰۱ ش.
۷. بافکار، حسین، بررسی آداب، آثار، آسیب ها و راهکارهای تغذیه، قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۵ ش.
۸. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه موضوعی، تهران: سازمان انتشارات جاویدان، ۱۳۲۴ ش.
۹. بروجردی، سیدحسین، جامع الاحادیث، قم: انتشارات مهر، ۱۳۸۱ ش.
۱۰. تیممی آمدی، عبد الواحد، غررالحکم، قم: انتشارات دارالکتاب اسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۱۱. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، قم: دارالکتاب اسلامی، ۱۳۱۵ ق.
۱۲. عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعه، قم: آل البيت، ۱۴۱۴ ق.
۱۳. پوریزدی، رحمت، تأثیر تغذیه بر اخلاق، قم: انتشارات قدس، ۱۴۰۰ ش.
۱۴. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم: انتشارات شریف رضی، ۱۳۷۰ ش.
۱۵. رضا، پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، کتاب فروشی اسلامیه، ۱۳۴۳ ش.
۱۶. ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون در طب، ترجمه لطیف راشدی، قم: انتشارات ارمان طوبی، ۱۳۹۰ ش.
۱۷. الحرائی، ابن شعبه، تحف العقول، ترجمه صادق حسن زاده، قم: آل علی، ۱۳۸۷ ش.
۱۸. ملوین، ویلیامز، تغذیه برای سلامتی، آمادگی جسمانی و ورزش، ترجمه رضا علیجانیان، اصفهان: پوریای ولی، چاپ اول، ۱۳۸۵ ش.
۱۹. عظیمی، علی، نقش مزاج در تعادل اخلاق، تهران: انتشارات میراث فرهیختگان، چاپ اول، ۱۳۹۶ ش.
۲۰. بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم: انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۳ ق.
۲۱. اقتصاد، مقصود، طبیب خویش باشیم، قم: همای غدیر، چاپ اول، ۱۳۹۶ ش.
۲۲. سبحانی نیا، محمدتقی، رفتار اخلاقی انسان با خود، قم: انتشارات دارالحديث، چاپ اول، ۱۳۹۲ ش.