

مقدمه

تغذیه در سلامت بشر نقش بسزایی دارد. سبک زندگی اسلامی شیوه غذاخوردن و حتی نوع غذا را به گونه ای مشخص می نماید که با الگوی غربی و غیر اسلامی متمایز گردد. در سبک زندگی مدرن، سبک تغذیه اسلامی دچار تغافل شده و سبب اختلال جسمانی و به تبع آن اختلال در سلامتی افراد بشر گردیده است. حال این سوال مطرح است که الگوی سبک زندگی مدرن در تغذیه چیست؟ و چه آسیب هایی بر سبک اسلامی آن گذاشته است؟

هدف از این تحقیق تبیین نقش سبک زندگی اسلامی در تغذیه و بررسی آثار سوء الگوپذیری از الگوهای غیر اسلامی در سبک زندگی می باشد. از آن جایی که در زندگی مدرن غرب گرایی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است ارائه الگوی مناسب تغذیه در سبک زندگی اسلامی ضرورت می یابد.

چکیده

سبک زندگی مدرن آسیب زایی به سلامت انسان امروزی زدها و باعث شده که سبک زندگی ما بیشتر غربی باشد و برگرفته از فرهنگ غرب باشد در این سبک زندگی تغذیه رهن دچار تغییری شده است و نوع خوراک انسان ها از گذشته تا به امروز بسرملر فرق کرده است که روز به روز از سبک غذایی اسلامی به غذاهای غربی روی آورده اند . و توجه به لذیذتر کردن غذاها تا آن جا پیش رفته که توجهی به خواص آن نمی شود و حتی این لذیذتر شدن باعث به خطر افتادن سلامت بشر و بیماری های جدی و امراض بسرملر خطرناکی که منجر به مرگ افراد رهن می شود در این تحقیق با توجه به آیات قرآن و روایات بطن کردیم که یک غذای سالم چگونه بای باشد و تا به غذاهای حرام و غی مفید روی رملوریم و به غذاهای حلال و پاک و طیب روی رملوریم که همچون در آی قرآن آمده (ی ایها الناس کلو مما فی الارض حلالا طیباً و لا تتبعوا خطوات الشملطان) ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاک را بخورید از گام های شملطان پشیوی نکنید. با توجه به این آی پی می بریم که سبک تغذیه امروز توجه به آی نمی شود! ما در این تحقیق پزشکی و تغذیه از دی طب اسلامی رهن می پردازیم.

کلید واژه : تغذیه - سلامت - بهداشت - سالم - ضرر

فهرست مطالب

1	مقدمه.....
2	چکیده.....
6	فصل اول: معنا شناسی.....
6	معناشناسی واژه طب.....
7	حلال.....
7	شفا.....
8	طیب.....
8	حرام.....
8	دعوت به غذاهای پاک.....
10	ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی.....
12	خوردنی ها و آشامیدنی های پاک.....
12	گروه نان.....
14	انجیر.....
14	انار.....
15	زیتون.....
16	موز.....
16	انگور.....
17	خرما.....
18	پیاز.....
19	ریحان.....
19	زنجبیل.....
20	سیر.....
20	گوشت و حبوبات.....

20	گوشت موجودات دریایی.....
21	عسل.....
22	فصل دوم : منظور از تغذیه سالم چیست؟.....
23	گروه پروتئین ها.....
24	چربی.....
24	ویتامین ها.....
24	فصل سوم : احادیث و روایات در مورد تغذیه.....
30	هضم غذا و تولید خلط های چهار گانه.....
31	انواع غذاها در صحت و بیماری.....
33	خواص باقلا.....
36	فصل چهارم : آسیب شناسی.....
36	آسیب شناسی سبک زندگی کنونی ما.....
40	سایر آداب طعام خوردن.....
41	بیان دعای وقت طعام خوردن.....
42	فصل پنجم : پرهیز های غذایی.....
43	طب اصولگرای اسلامی.....
48	روغن نباتی و کره گیاهی.....
48	سرخ کردنی ها.....
49	غذاهای پرچرب مدرن.....
49	نوشیدنی صنعتی.....
49	تتقلات مصنوعی.....
50	گوشت گاو.....
51	ادویه جات.....
51	فرآورده های گوشتی.....

52	غذاهای ساندویچی و پیتزا.....
53	سس و رب.....
54	مرغ و تخم مرغ ماشینی.....
54	مواد خمیری و حجیم مثل مارکارونی.....
55	کمپوت و کنسروجات.....
55	شیر پاستوریزه
55	ماست.....
56	دوغ.....
57	قهوه و چای و نسکافه.....
57	چای سیاه.....
59	میوه جات.....
60	پخت غذا در دیگ زودپز.....
61	نتیجه.....
62	منابع.....

تبعات و عوارض چای سیاه بسیار کم است از جمله :

* اختلالات گوارشی

* کم خونی

* ناراحتی های قلبی و کلیوی

* ناراحتی های پوستی

* آرتروز

* ریزش مو

* غلظت خون

* زود رنجی

* یبوست

* داغ شدن کف پا

* چربی خون بالا

* بالا بردن آهن ذخیره در کبد

* ساییدگی استخوان

* خار پاشنه

* رشد استخوان دنبالچه

* وز وز گوش

و ده ها بیماری دیگر که هیچکدام اهمیت ندارد !!

با توجه به هدف بزرگی که ما داریم یعنی قربانی کردن است اسلام در راستای جهانی سازی صهیونیست ضرر و زیان های چای سیاه اصلا به حساب نمی آید

این که علما و حکمای اسلامی در منابع طب سنتی ، چای را به عنوان پست ترین دم کرده گیاهی معرفی می کنند به این حرف ها گوش نکنید این حرف ها کهنه ، خرافاتی و قدیمی است

این که حکمای اسلامی می گویند چای سیاه ، جاذب سموم محیط است صد در صد صحیح است ولی علمی نیست چون تبعات و عوارض آن علمی است پس مصرف آن مشکلی ندارد

هیچ وقت به ضرر و زیان چیزی توجه نکنید

به علمی بود آن نظر فلاسفه و دانشمندان غربی توجه کنید

نکته مهم : امام صادق (ع) می فرماید : دوا باید غذا باشد غذا باید دوا باشد

این شاه کلید طب اسلامی ماست یعنی ما باید از راه غذا و تغذیه صحیح کاری کنیم که اصلاً مریض نشویم یعنی غذا و تغذیه مفید بخوریم تا مجبور نشویم بعداً دوا بخوریم

و اگر هم مبتلا به مریضی شدیم ، دوايي که تدارک می بینیم باید جنبه غذایی و مفید داشته باشد

بنابر این آنچه اتفاق افتاده و خطر ناک است این است که امروزه خیلی از چیزها که در گذشته سر سفره های ما بوده و خود آن ها دوا بوده کنار گذاشته شده و چیزهای مضر جایگزین آن ها شده و از دیگر سو دواهای ما نیز دیگر کمتر یا اصلاً جنبه غذایی ندارد و به همین دلیل است که کمتر م فید واقع شده و زیان و ضرر های زیادی دارد .

یک نکته مهم : بنده در درمان بیماری های ، در حقیقت همان غذاهایی که در گذشته تغذیه می شده و امروزه حذف شده به عنوان دوا تجویز می کنم و در صد کمی از آن ها فقط جنبه دارویی دارد

مثلاً در قدیم شب چله و یلدا چه چیزهای مفید و متناسب با همان فصل در خانه ها بود حالا چه چیزهای مضر غیر فصلی (مثل هندوانه و ...) سر سفره های ماست

آیا اینها حساب شده نیست ؟!!!!!!!

آیا دشمن از راه تغذیه وارد نشده است ؟!!!!

17-پرهیز ها / میوه جات و گوجه فرنگی گلخانه ای و غیر فصلی

طبق فرمایش اما صادق (ع) در توحید مفضل ، (زمان رسیدن میوه ها ، با زمان احتیاج بدن ، هماهنگ است)

اما صادق (ع) خوردن میوه جات غیر فصلی را بی مبالاتی می دانند البته کلام امام (ع) علمی نیست چون سلامتی انسان را تضمین می کند علمی یعنی نظر دانشمندان غربی و تحمیل کرده های دانشگاه ها

این ثمره تلاش مراکز تحقیقاتی و پژوهش دانشگاهی است که توانسته با اصلاح ژنتیکی ، اشتباهات علمی خداوند را جبران کند و خیار و گوجه فرهنگی را با " کودهای فراوان شیمیایی " و " گاز های گلخانه ای " تولید کرده و در فصل زمستان ، سر سفره مردم بیاورد

این که مصرف گوجه و خیار گلخانه ای مدرن و پیشرفته انواع آلرژی و حساسیت پوستی ایجاد می کند و کلیه و کبد را از کار می اندازد ، اصلاً مهم نیست !!!!

به بیماری ها و گرفتاری و نتیجه معکوس آن توجه نکنید توجه به تبعات منفی این ها یعنی تحجر باکلاس و عاقل باشی ، به حریم علم اهانت نکنید و هر چه می گویند قبول داشته باشید .

18- پرهیز ها / پخت غذا در دیگ زود پز

درجه حرارت بسیار بالا ، و فشار زیاد ناشی از بسته بودن محیط پخت موجب دگرگونی نسوج مواد غذایی می شود هرچند که غذاهای پخته شده در زود پز فاقد ارزش غذایی لازم است و سیستم گوارشی آدم را فرسوده می کند و ترکیبات پروتئنی موجود در گوشت را نابود می کند این ها مهم نیست مهم تقلید از نظرات دانشمندان غرب و تقلید نکردن از علمای اسلامی است کسی که مقلد غرب نباشد و در خانه اش زود پز نباشد متحجر است .

نتیجه

هر غذایی با توجه به ارزش غذایی استفاده می شود و با توجه به سود و ضررهایش مورد استفاده قرار بگیرد، غذا تاثیر بسزایی در روح و روان ، عبادات و اخلاقیات انسان دارد نوع طبخ و نوع کم خوردن مهم است.

تمام بیماری های روحی روانی ، جسمی ، نتیجه ی دوری از طب اسلامی و اهمیت ندادن به طب سنتی و ارزش غذایی و لذت گرایی انسان هاست .

از غذاهای سنتی استفاده کنیم و از غذاهای مدرن و فست فود ها استفاده نکنیم غذاها از جمله سبزی ها را خام مصرف کنیم. ابتدا طبع خود را بشناسیم و طبق ذائقه و طبع خود ، خوراک خود را استفاده کنیم و به اصلاح طبع خود بپردازیم و باید بدانیم که تغذیه چه نقش مهمی در زندگی دارد .

در اسلام تغذیه علاوه بر سلامت جسم سبب رشد معنوی می شود. تبیین و آموزش الگو های اسلامی در تغذیه و آثار مثبت آن سبب گرایش افراد به آن شده است مصرف خوردنی های ناپاک علاوه بر روح و روان بر جسم انسان که شامل معده ، دستگاه گوارش و کبد و قابل جبرانی دارد ذکر نام بعضی از خوردنی ها و آشامیدنی ها نشانه ای از قدرت و توانایی علم آن ذات مقدس لایتناهی می باشد که انسان را به تفکر و تعقل درباره ارزش غذایی برخی خوراکی ها و خواص درمانی آن ها و می دارد .

تاثیر ویتامین ها بر تصفیه دستگاه گوارش موجب شده خداوند کویم ابتدا از میوه ها سپس از گوشت یاد کند.

منابع

قرآن کریم

مفاتیح الحیات

وسائل الشیعه ، ج 17

علم اخلاق

طب النبی

طب الرضا

تغذیه از دیدگاه اسلام و طب پزشکی

اصول تغذیه کرواس ، ج 3، الکتلین ماهان ، زهرا یاری

ترجمه طب النبی و طب الصادق

حلیه المتقین

قانون در طب

قرآن و طب ، ج 3

فرهنگ درمان طبیعی بیماری ها

اصول کافی

طب اصولگرای اسلامی

بحار الانوار