

غذا در آیات و روایات

www.ketab.ir

نویسنده:

دکتر زهرا الطیفی



اوستای
پارسیان

۱۴۰۰

سرشناسه

لطیفی، زهرا، ۱۳۶۴ -

Latifi, Zahra

عنوان و نام پدیدآور

غذا در آیات و روایات / نویسنده زهرا لطیفی.

مشخصات نشر

تهران: اوستای پارسیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

۲۷۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

3-59-9901-600-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت

کتابنامه: ص. [۲۵۵] - ۲۶۴.

موضوع

Food -- Religious aspects -- Islam اسلام -- جنبه‌های مذهبی

Nutrition -- Religious aspects -- Islam اسلام -- جنبه‌های مذهبی

تذیه -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Food in the Qur'an -- مواد غذایی در قرآن

Food -- Hadiths -- مواد غذایی -- احادیث

Nutrition -- Hadiths -- تغذیه -- احادیث

رده بندی کنگره

۶/BP۳۳۷ :

رده بندی دیویی

۶۳۵/۳۹۷ :

شماره کتابشناسی ملی

۸۴۱۱۳۴ :

اطلاعات رکورد کتابشناسی

فیبا :

عنوان: غذا در آیات و روایات

نویسنده: دکتر زهرا لطیفی

ناشر: اوستای پارسیان

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۵۰ جلد

شابک: ۳-۵۹-۹۹۰۱-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، خیابان فرمت شیرازی، پلاک ۱۷، واحد ۳

همراه: ۰۹۰۱۰۹۰۱۰۶۵

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۷۸۶۶۰

پیشگفتار

«از آنچه خدا روزی شما قرار داده است، حلال و پاکیزه بخورید» (سوره مائده، آیه ۸۸)

رهبر معظم انقلاب:

«دستگاه کشاورزی برای کشور ما بسیار مهم است؛ چون امنیت غذایی برای کشوری بزرگ، پرجمعیت و دارای هدف‌های بلند، بسیار مهم است. لذا بخش کشاورزی و دامداری ما یک بخش ویژه و استثنائی است و همه باید برای آن تلاش کنند»

(از بیانات رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله خامنه‌ای - دام‌ظله - در دیدار با جهادگران و کشاورزان در هفته جهاد کشاورزی، ۱۳۸۲/۱۰/۱۴)

اجتماع عظیم مسلمانان در کشورهای مختلف جهان باید از آنچه خداوند متعال برای آنان در نظر گرفته، کمال استفاده را داشته باشند. در این میان، رویکرد علمی به مباحث آیات قرآن کریم و روایاتی که از پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) بیان شده، حائز اهمیت فراوان است.

این کتاب، رویکردی علمی و سیستماتیک به مباحث مطرح شده در آیات و روایات اسلامی دارد.

دکتر زهرا لطیفی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱- فصل اول بهداشت، سلامت و تغذیه در آیات و روایات.....۱	
۱-۱- مقدمه.....	۱
۲-۱- غذا و تغذیه.....	۳
۱-۲-۱- واژه‌شناسی طعام در اسلام.....	۴
۲-۲-۱- مفهوم شناسی طعام در اسلام.....	۵
۳-۱- مروری کوتاه بر شرایط زمان پیامبر (ص) و اهل بیت (ع).....	۶
۴-۱- بهداشت، سلامت و تغذیه در قرآن.....	۱۳
۵-۱- آیات مرتبط با تغذیه در قرآن و احادیث.....	۱۵
۲- فصل دوم سیره طبی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)۲۱	
۱-۲- مقدمه.....	۲۱
۲-۲- بهداشت فردی.....	۲۳
۱-۲-۲- بهداشت دهان و دندان.....	۲۴
۲-۲-۲- بهداشت مو و ناخن.....	۲۸
۳-۲-۲- بهداشت چشم.....	۳۱
۴-۲-۲- استحمام و نظافت با آب.....	۳۱
۵-۲-۲- وجود میکروب.....	۳۴
۶-۲-۲- رایحه و بهداشت فردی.....	۳۶
۷-۲-۲- بهداشت خواب.....	۳۹
۸-۲-۲- بهداشت لباس و تناسب اندام.....	۴۱
۹-۲-۲- عطسه، خمیازه و سلامتی.....	۴۲
۱۰-۲-۲- بهداشت کودک.....	۴۳
۱۱-۲-۲- فلور میکروبی منحصر به فرد اعضاء بدن انسان.....	۴۳
۱۲-۲-۲- انتقال بیماری توسط مگس.....	۴۳
۱۳-۲-۲- مصرف دارو.....	۴۴
۳-۲- تغذیه و بهداشت مواد غذایی.....	۴۴
۱-۳-۲- مقدمه.....	۴۴
۲-۳-۲- نکات مهم در تغذیه.....	۴۵

۴۸	آداب غذا	۳-۳-۲
۵۱	اهمیت تنوع و کیفیت مواد غذایی نسبت به کمیت آنها	۴-۳-۲
۵۵	تصفیه خون	۱-۴-۳-۲
۵۵	پرکننده طبیعی دندان‌ها	۲-۴-۳-۲
۵۵	جیوه موجود در آبزیان	۳-۴-۳-۲
۵۶	کلسیم عامل دوام استخوان‌ها	۴-۴-۳-۲
۵۶	اهمیت تعادل در ریزمغذی‌های موجود در غذا	۵-۴-۳-۲
۵۸	پروتئین‌های جایگزین در جیره غذایی	۶-۴-۳-۲
۵۸	اهمیت ریز مغذی‌های موجود در میوه‌ها	۷-۴-۳-۲
۵۹	نقش درمانی گیاهان	۸-۴-۳-۲
۶۰	مرغوب‌ترین چربی	۹-۴-۳-۲
۶۰	گیاه دارای امگا-۳	۱۰-۴-۳-۲
۶۰	اهمیت تعادل یون‌ها در مواد غذایی	۱۱-۴-۳-۲
۶۱	تکثیر سلول‌های مغزی انسان	۱۲-۴-۳-۲
۶۱	رابطه مغز استخوان با تولید خون	۱۳-۴-۳-۲
۶۱	تغذیه با ماهی	۱۴-۴-۳-۲
۶۲	تغذیه با نان	۱۵-۴-۳-۲
۶۲	اصول تغذیه صحیح با چربی‌ها	۱۶-۴-۳-۲
۶۳	ظرف مناسب برای نوشیدنی‌ها	۱۷-۴-۳-۲
۶۳	اسید اوریک موجود در احشاء	۱۸-۴-۳-۲
۶۳	سالم‌ترین روغن جهت استفاده در رژیم غذایی	۱۹-۴-۳-۲
۶۴	کیفیت غذا خوردن	۵-۳-۲
۶۵	خوابیدن بعد از غذا	۶-۳-۲
۶۶	بهداشت مواد غذایی	۷-۳-۲
۶۹	بهداشت آشامیدنی‌ها	۸-۳-۲
۷۰	جمع‌بندی طب سنتی	۴-۲
۷۳	فصل سوم آداب غذا	۳-۳
۷۳	مقدمه	۱-۳
۷۴	اثرات غذا	۲-۳
۷۴	ساختن شراب	۱-۲-۳

۷۴	 حلال و حرام خدا	۲-۲-۳
۷۶	 اجتناب از اسراف و پر خوری	۳-۲-۳
۸۰	 کم خوری	۱-۳-۲-۳
۸۴	 پر خوری	۲-۳-۲-۳
۹۲	 به اندازه خوردن	۳-۳-۲-۳
۹۷	 گرسنگی	۴-۳-۲-۳
۹۹	 آداب سفره	۳-۳
۱۰۲	 شست و شوی دست	۱-۳-۳
۱۰۲	 گفتن بسم الله	۲-۳-۳
۱۰۲	 سپاسگزاری	۳-۳-۳
۱۰۳	 راه نرفتن	۴-۳-۳
۱۰۳	 نایستادن	۵-۳-۳
۱۰۳	 ندمیدن	۶-۳-۳
۱۰۳	 نخوابیدن	۷-۳-۳
۱۰۳	 داغ نبودن	۸-۳-۳
۱۰۴	 آب خوردن	۹-۳-۳
۱۰۴	 با طهارت بودن	۱۰-۳-۳
۱۰۴	 ساده نشستن	۱۱-۳-۳
۱۰۴	 به آرامی خوردن	۱۲-۳-۳
۱۰۵	 بهره گیری از سبزی	۱۳-۳-۳
۱۰۵	 سر نکشیدن ظرف	۱۴-۳-۳
۱۰۵	 پس از دیگران نوشیدن	۱۵-۳-۳
۱۰۵	 آروغ نزدن	۱۶-۳-۳
۱۰۵	 سایر مباحث	۱۷-۳-۳
۱۰۸	 نقش تغذیه در تربیت	۴-۳
۱۱۳	 فصل چهارم اغذیه قرآنی	۴
۱۱۳	 مقدمه	۱-۴
۱۱۶	 میوه های قرآنی	۲-۴
۱۱۷	 انگور و مشتقات انگور	۱-۲-۴
۱۱۷	 انگور	۱-۱-۲-۴

۱۱۹	 مویز	۲-۱-۲-۴
۱۲۰	 سرکه	۳-۱-۲-۴
۱۲۱	 آب غوره	۴-۱-۲-۴
۱۲۳	 زیتون	۲-۲-۴
۱۲۴	 انجیر	۳-۲-۴
۱۲۵	 خواص انجیر	۱-۳-۲-۴
۱۲۵	 پیاز	۴-۲-۴
۱۲۶	 خرما	۵-۲-۴
۱۲۸	 خواص خرما	۱-۵-۲-۴
۱۳۴	 درمان با خرما	۲-۵-۲-۴
۱۳۶	 ترکیبات شیمیایی خرما	۳-۵-۲-۴
۱۳۷	 خرما در هرم غذایی	۴-۵-۲-۴
۱۳۷	 خرما در مطالعات	۵-۵-۲-۴
۱۳۸	 محصولات جانبی خرما	۶-۵-۲-۴
۱۴۰	 خواص خرما مطابق آیات و روایات	۷-۵-۲-۴
۱۴۲	 خردل	۶-۲-۴
۱۴۲	 اشارات قرآنی	۱-۶-۲-۴
۱۴۳	 معرفی خردل	۲-۶-۲-۴
۱۴۳	 خواص درمانی	۳-۶-۲-۴
۱۴۵	 نحوه استفاده دارویی	۴-۶-۲-۴
۱۴۸	 گلابی	۷-۲-۴
۱۴۸	 سیب	۸-۲-۴
۱۴۸	 حبوبات	۹-۲-۴
۱۴۹	 عدس	۱-۹-۲-۴
۱۵۲	 نخود	۲-۹-۲-۴
۱۵۳	 ماش	۳-۹-۲-۴
۱۵۵	 باقلا	۴-۹-۲-۴
۱۵۵	 آلو	۱۰-۲-۴
۱۵۵	 انار	۱۱-۲-۴
۱۵۶	 برنج	۱۲-۲-۴
۱۵۶	 عنب	۱۳-۲-۴

۱۵۷	ترب	۱۴-۲-۴
۱۵۷	چغندر	۱۵-۲-۴
۱۵۷	شلغم	۱۶-۲-۴
۱۵۷	تره	۱۷-۲-۴
۱۵۸	سیر	۱۸-۲-۴
۱۵۸	کاهو	۱۹-۲-۴
۱۵۸	هویج	۲۰-۲-۴
۱۵۸	کرفس	۲۱-۲-۴
۱۵۹	کاسنی	۲۲-۲-۴
۱۵۹	بادمجان	۲۳-۲-۴
۱۵۹	خریزه	۲۴-۲-۴
۱۶۰	سنجد	۲۵-۲-۴
۱۶۱	کدو	۲۶-۲-۴
۱۶۱	گردو	۲۷-۲-۴
۱۶۱	کندر	۲۸-۲-۴
۱۶۳	افزایش ضریب هوشی فرزندان	۱-۲۸-۲-۴
۱۶۴	گوارش	۲-۲۸-۲-۴
۱۶۴	تقویت حافظه	۳-۲۸-۲-۴
۱۶۵	زنجبیل	۲۹-۲-۴
۱۶۶	نکات قرآنی	۱-۲۹-۲-۴
۱۶۹	زنجبیل در احادیث دینی	۲-۲۹-۲-۴
۱۶۹	زنجبیل در طب الرضا	۳-۲۹-۲-۴
۱۷۰	ترنجبین	۳۰-۲-۴
۱۷۱	نکاتی درباره مصرف میوه‌ها	۳-۴
۱۷۶	اغذیه غیر گیاهی	۴-۴
۱۷۶	گوشت و ماهی	۱-۴-۴
۱۷۸	تخم مرغ	۲-۴-۴
۱۷۸	عسل	۳-۴-۴
۱۷۹	خواص عسل	۱-۳-۴-۴
۱۸۰	شیر	۴-۴-۴
۱۸۰	شیر گاو	۱-۴-۴-۴