

www.ketab.ir

تغذیه سالم

بهترین توصیه‌ها برای سلامتی و شادابی

حسن روشن

نام کتاب: تغذیه سالم
بهترین توصیه‌ها برای سلامتی و شادابی
مؤلف: حسن روشن
ویراستار: آمنه قربانی
آماده‌سازی متن: سید علی آقایی
صفحه‌آرا: احمد خان بابایی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۱۵-۱

www.ketab.ir

سرشناسه: روشن، حسن، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: حسن روشن؛
تغذیه سالم؛ بهترین توصیه‌های برای سلامتی و شادابی
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۸۴: نمودار.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا: کتابنامه: ص ۸۱؛
موضوع: روابط اجتماعی، مهارت‌های زندگی
رده‌بندی کنگره: RA۷۸۴
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۵۱۶۶

فهرست

مقدمه ۷

دیباچه ۹

چیستی و اهمیت تغذیه در اسلام

چیستی و اهمیت ۱۱

هرم غذایی و آموزه‌های دینی

یک) گروه نان و غلات ۱۸

دو) گروه میوه‌ها و سبزی‌ها ۲۰

سه) گروه شیر و لبنیات ۲۱

چهار) گروه پروتئین‌ها ۲۳

پنج) گروه متفرقات ۲۵

اصول تغذیه سالم

یک) توجه به حلال و حرام بودن غذا ۲۸

دو) تنوع غذایی ۳۰

سه) وعده‌های غذایی مشخص و معین ۳۱

چهار) پرهیز از پرخوری و توصیه به کم خوردن ۳۲

۳۲		پنج) توجه به سلامت بدن و بهداشت جسم در سبک غذا
۳۳		شش) توجه به مزاج و برنامه غذایی متناسب با مزاج
۳۵		هفت) رعایت آداب غذا خوردن و آشامیدن
۳۵		الف) آداب قبل از غذا خوردن
۳۶		ب) آداب هنگام غذا خوردن
۴۰		ج) آداب مربوط به بعد از صرف غذا
۴۲		هشت) شکل گیری خلق و خویهای انسانی

بایدها و نبایدهای تغذیه سالم

۴۹		یک) بایدهای تغذیه سالم
۴۹		الف) توجه به طبع و مزاج اشخاص
۵۴		ب) توجه به شیوه صحیح پخت و پز و سبک غذا
۶۶		ج) توصیه هایی برای سلامتی و نشاط و تنبک روانی
۷۶		دو) نبایدهای نظام تغذیه
۷۶		الف) چگونگی غذا خوردن
۷۷		ب) ممنوعات غذایی

نتیجه گیری..... ۷۹

کتابنامه..... ۸۱

مقدمه

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقدار کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهار گروه اصلی غذایی معرفی می شوند.

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه، استفاده از گروه اصلی غذایی است. در هر گروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. از این گروه به هرم غذایی تعبیر می شود. هرم غذایی، گروه های غذایی و موادی را که در هر گروه جای می گیرد، معرفی می کند.

با استفاده از این تنوع و تعادل غذایی روزانه، فعالیت‌های جسمی و روانی و خلق‌وخوهای نیک برای انسان، رقم خواهد خورد. پس نیکوست که هرم غذایی در آموزه‌های دین، ترسیم شود تا با بهره‌مندی صحیح از آن، زمینه داشتن جسم و روانی سالم فراهم شود. در اینجا با استناد به آیات و روایات، گروه‌های اصلی غذایی معرفی می‌شود تا زمینه کاربردی این نوشتار، بیشتر فراهم آید.



روزی لقمان عليه السلام به پسرش گفت امروز به تو ۳ پند می‌دهم تا کامروا شوی. اول اینکه سعی کن بهترین غذای جهان را بخوری. دوم اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی و سوم اینکه در بهترین کاخ‌ها و خانه‌های جهان زندگی کنی. پسر لقمان عليه السلام گفت: «ای پدر، ما خانواده‌ای بسیار فقیر هستیم، چگونه می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ لقمان عليه السلام پاسخ داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که می‌خوری، بهترین غذای جهان است. اگر بیشتر کار کنی و دیرتر بخوابی هر خوابی که خواهی، بهترین خوابگاه جهان است و اگر با مردم دوستی کنی و در قلب آن‌ها جای بگیری، آن وقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.

عقل سالم در بدن سالم و محیط سالم، رشد و تکامل پیدا می‌کند. بدون سلامتی و تندرستی بدن، تکامل و رشد ابعاد معنوی و روحی، (عقلی و عاطفی) بی‌معناست. عافیت و سلامت، رکن اساسی سعادت دنیوی و اخروی است. یکی از شروط اصلی سالم‌زیستن، داشتن تغذیه صحیح و یکی از زمینه‌های لازم برای رشد و پرورش فضائل اخلاقی، خوردن غذای حلال و نخوردن غذاهای حرام است. تغذیه از مهم‌ترین مسائلی است که در روح و صفات روحی انسان‌ها نقش و اثر ویژه دارد و انسان را به سعادت یا شقاوت ابدی می‌رساند. در الگوی تغذیه سالم، پس از بیان جایگاه و اهمیت تغذیه، تبیین و معرفی گروه‌های غذایی مختلفی که در آموزه‌های دینی مورد سفارش و تأکید قرار گرفته‌اند و نیز ارائه هرم غذایی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.