

۱۵۱۹۳۰۲



تغذیه به زبان دین

حسین روشن



ارشداس روشن، سن ۱۳۶۲ - عنوان و نام پدیدآور: تغذیه به زبان
دین و معنویت آل یاسین، مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری
دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۲۳ ص.
مصور. شابک: ۵-۱۷-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی:
فیها یادداشت تابناک، سن ۱۳۹۶. همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع: تغذیه - مذهب - اسلام - موضوع: تغذیه -
احادیث رده بندی کنگره: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۷۲-۵ BP ۲۵۰۰ رده بندی دیویی:
۴۷۴۸ شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۷/۴۸۵

تغذیه به زبان دین

مؤلف: حسن روشن

ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین

محرران: سعید فلاحتی

محققان: نجف نجفی

توزیع: اول، تابستان ۱۳۹۶

زیتون

۲۰۰۰

۲۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۷۲-۵

۹/	جستار تشالو و تنه کب ها خجما (وین)
۷/	لهو آبه تعلقا خجما (شش)
۷/	هنا نقاب انا آتیلدع (تنفه)
۷/	اندخا ان شیب با انا (سفا)
۷/	اندخا لانه با انا (ب)
۸/	اندخا ان سب با انا (ق)
۶/	رجه خجما
۱/	هه لیلخ

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	(۱) چیستی
۹	(۲) اهمیت تغذیه در اسدم
۱۱	(۳) گروه های غذایی در طب اسلامی
۱۲	یک) نان و غلات
۱۲	دو) میوه ها و سبزیجات
۱۳	سه) شیر و لبنیات
۱۲	چهار) پروتئین ها
۱۴	پنج) گروه های دیگر
۱۴	(۴) اصول تغذیه سالم
۱۴	یک) توجه به حلیت و حرمت غذا
۱۵	دو) تنوع غذایی
۱۵	سه) داشتن وعده غذایی معین
۱۶	چهار) پرهیز از پر خوری

- ۱۶ پنج) توجه به سلامت و بهداشت جسم
- ۱۷ شش) توجه به تفاوت مزاج‌ها
- ۱۷ هفت) رعایت آداب تغذیه
- ۱۷ الف) آداب پیش از غذا
- ۱۷ ب) آداب هنگام غذا
- ۱۸ ج) آداب پس از غذا
- ۱۹ نتیجه‌گیری
- ۲۱ کتابنامه

روزی لقمان به پسرش گفت: امروز به توسته پند می‌دهم که در زندگی کامروا شوی. اول اینکه سعی کن بهترین غذای جهان را بخوری! دوم اینکه در بهترین رختخواب جهان بخوابی! سوم اینکه در بهترین خانه‌ای که در آن زندگی کنی! پسر لقمان گفت: پدر ما خانواده‌ای بسیار فیر هستیم، بطور می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ لقمان جواب داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری، هر غذایی که می‌خوری مر بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کار کنی و کمی دیرتر بخوابی، در هر جا که خوابیده‌ای احساس می‌کنی بهترین خوابگاه جهان است و اگر با مردم دوستی کنی و در قلب آن‌ها جای بگیری، آنوقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.

عقل و عاطفه سالم در بدن سالم و محیط سالم تکامل پیدا می‌کند. بدون تندرستی، رشد ابعاد معنوی، عقلی و عاطفی بی‌معناست پس عافیت و سلامت پایه‌ی اساسی سعادت دنیوی و اخروی است.

یکی از شروط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. همچنین یکی از بسترهای لازم برای پرورش فضائل اخلاقی، نوع غذا از جهت حلال یا حرام بودن است. نوع تغذیه از مهم ترین مسائلی است که در شکل گیری صفات روحی انسان ها نقش ویژه ای دارد. تغذیه می تواند انسان را به سعادت یا شقاوت ابدی بکشانند.

در الگوی تغذیه سالم، پس از بیان جایگاه و اهمیت تغذیه، تبیین گروه های غذایی و ارائه هرم غذایی جایگاه ویژه ای دارد.

واژه تغذیه از ریشه «غذو» یا «غذاء» است. این واژه از نظر لغوی به معنی مقددی به شرح ذیل به کار رفته است؛ هرگونه خوردنی، رشد دنی آنچه رشد و نمو جسم به آن بستگی دارد، پرورش بدن.

در دانش تغذیه، غذا را ماده ای جامد یا مایع می دانند که پس از خوردن و هضم آن، از طریق روده ها جذب بدن می شود (یا به طرق دیگر مثل ترشحات وارد بدن شده) و برای نگهداری نسوج، رشد و نمو و توانایی سلولی، تنظیم واکنش های حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی در بدن مصرف می شود. مولکول های جذب شده حاصل از مواد غذایی جزء غذا یا ماده مغذی نام دارند.^۱ بر این اساس تغذیه عبارت است از مجموع فعل و انفعالاتی که موجب می شود غذا

۱. بندریگی، المنجد، ص ۵۴۶، جوهری، صحاح اللغة، ج ۳، ص ۴۴۵.

۲. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۵، ص ۱۱۹، صفی پور، منتهی الارب فی لغات العرب، ج ۳ ص ۱۰۹.

۳. همان.

۴. مفیدی، فرهنگ فشرده پزشکی آکسفورد، ص ۳۲۷.