

میان‌روی در تغذیه؛ چیستی، چگونگی و چرایی آن از منظر روایات

سعیده موسوی^۱، رسول محمد جعفری^{۲*}

چکیده

یکی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با سلامتی انسان، موضوع تغذیه می‌باشد زیرا تغذیه نامناسب خود عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌تواند باشد. بنابراین با رعایت دستوراتی در امر تغذیه می‌توان به سهولت از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد. از آن‌جا که اسلام به سلامت جسم و روح انسان توجه خاص دارد، مسئله تغذیه را که ارتباطی مستقیم با آن دارد، توجه ویژه دارد و راهکارهایی اساسی برای تغذیه صحیح ارائه داده است. این پژوهش به روش توصیفی تحلیلی در پی پاسخ به این سؤال بود که چیستی، چگونگی و چرایی میان‌روی در تغذیه از منظر روایات با تکیه بر دانشنامه احادیث پزشکی چگونه است؟ نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش حاکی از آن بود که بر اساس روایات، مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل در حفظ سلامتی انسان، رعایت اعتدال در خوردن می‌باشد. رعایت این دستورالعمل، عامل مهمی در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی است بر اساس روایات، موضوع اعتدال در خوردن در سه محور: ۱- ماهیت و چیستی ۲- روش و چگونگی شامل: اجتناب از پرخوری، پرهیز از خوردن پس از سیری، لزوم دست کشیدن از غذا پیش از سیری، توصیه به کم‌خوری و پرهیز و دو وعده غذا خوردن در شبانه‌روز ۳- آثار و چرایی شامل: آثار جسمانی (آثار سازنده و آثار زیانبار) و آثار معنوی (آثار روحی سازنده و آثار روحی زیانبار) بیان شده است.

کلمات کلیدی: تغذیه، میان‌روی، ماهیت، چگونگی، آثار جسمانی، آثار معنوی، دانشنامه احادیث پزشکی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

۲*. نویسنده مسئول. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران rasulmohamadjafari@yahoo.com

مقدمه

انسان که آفریده خدا، خلیفه و امانت‌دار او است، برای زندگی و حیاتی آفریده شده است که بر اساس آیه: «اِسْتَجِیْبُوا لِلّٰهِ وَ لِلرَّسُولِ اِذَا دَعَاکُمْ لِمَا یُحْیِیْکُمْ» (انفال/۲۴) در پیوندهای گوناگون خود، خدامحور است و در این زندگی و بندگی، به بدن سالم نیاز دارد و بهره‌مندی همه‌جانبه او از سلامت، اساس فعالیت‌های وی در زندگی مادی و معنوی است که در زبان پیامبر گرامی (ص) از آن به «نعمت پنهان و ناشناخته» یاد شده است؛ زیرا یکی از عوامل آرامش زندگی و بندگی خدا، برخورداری از جسم و جان سالم است (۱).

جهان هستی در یکایک اجزای خود، دلالتی بر حکمت و تدبیر خداوندی دارد. از آن‌جا که انسان برترین مخلوقات پروردگار است، بدیهی است هر آنچه در این هستی خلق گشته، در جهت تکامل این مخلوق برتر است. در این میان هر آنچه برای تغذیه بشر آفریده شده است بی‌شک منفعتی در زمینه حفظ سلامتی یا پیشگیری از بیماری خواهد داشت.

موضوع تغذیه در قرآن کریم از چنان اهمیتی برخوردار است که در بیش از ۳۰۰ آیه به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به آن اشاره شده است. اگرچه واژه غذا و تغذیه یا مشتقات آن دو، در هیچ جای قرآن به‌کار نرفته است اما واژگانی مانند: «أکل»، «شرب»، «رزق»، «طعام»، و مشتقات آنها می‌تواند به نحوی با مسائل مطرح در قرآن، در موضوع تغذیه در ارتباط باشد. قرآن کریم در خصوص بعد جسمانی انسان که جایگاه و میزبان روح مقدسی است که از جانب خالق یکتا در این کالبد جسمانی دمیده شده است، اهتمام ویژه‌ای دارد و همچنین آگاهی از اصول تغذیه صحیح به‌منظور بهره‌مندی از یک تغذیه مناسب و حفظ و صیانت از امانت ارزشمند الهی از هر گونه بیماری امری کاملاً ضروری به‌شمار می‌رود (۲).

در این میان، یکی از اصول مهم تغذیه، اعتدال در تغذیه است؛ قرآن کریم همه انسان‌ها را به رعایت میانه‌روی در

خوردن و آشامیدن دستور می‌دهد: «کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (اعراف/۳۱). پایبندی به این دستور الهی، سلامت روح و جسم انسان را ضمانت می‌کند زیرا عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های گوارشی، پرخوری و تغذیه بد است (۳).

در روایات اهل بیت (ع) فراوان از این مسئله سخن به میان آمده است، شناسایی اصل میانه‌روی، چگونگی و آثار آن، از جمله مباحث درخور بحث و بررسی می‌باشد، از این روی پژوهش حاضر با روش توصیفی تحلیلی در پی پاسخ به این سؤال می‌باشد که چیستی، چگونگی و چرایی میانه‌روی در تغذیه از منظر روایات با تکیه بر دانشنامه احادیث پزشکی چگونه است؟

دانشنامه احادیث پزشکی از بهترین منابع برای استخراج روایات محل بحث است. این دانشنامه، مجموعه دو جلدی از روایات طبی است که به سرپرستی آقای محمد محمدی ری‌شهری سامان یافته است. در مقدمه این کتاب درباره انگیزه تألیف آن آمده است: با توجه به این که ضعف سند احادیث طبی نمی‌تواند دلیل عدم صدور قطعی آنها باشد و با توجه به وجود زمینه جعل در این احادیث، برای پالایش آنها و بهره‌مند شدن مردم و به‌خصوص مراکز علمی از ذخایر علمی اهل بیت (ع)، چند سال پیش، مرکز تحقیقات دارالحدیث، تصمیم به جمع‌آوری احادیث طبی و تنظیم آنها گرفت، به‌گونه‌ای که زمینه تحقیق پژوهشگران را در آزمایشگاه‌ها تسهیل شود.

مباحث این نوشتار در سه محور: (۱) ماهیت میانه‌روی در تغذیه (چیستی)، (۲) روش میانه‌روی در تغذیه (چگونگی)، (۳) آثار میانه‌روی در تغذیه (چرایی)، بررسی و واکاوی می‌شود.

ماهیت میانه‌روی در تغذیه (چیستی)

یکی از ویژگی‌های بزرگ دین مقدس اسلام، اعتدال و میانه‌روی است. قرآن کریم امت اسلام را به نام «امت وسط» نامیده است

در غذا خوردن میانه‌روی پیشه می‌کردند، بدن‌هایشان استوار می‌گردید»^۲ (۷).

از امام علی (ع) نقل شده است: «هرکس در خوردن میانه‌روی کند، سلامتیش فراوان شود و اندیشه‌اش به نیکی گراید»^۳ (۸). بنابراین منظور از میانه‌روی در تغذیه همان اعتدال در خوردن و اجتناب از افراط و تفریط در امر تغذیه می‌باشد.

روش میانه‌روی در تغذیه (چگونگی)

پس از روشن شدن ماهیت میانه‌روی اکنون نوبت از این بحث است که بر پایه آموزه‌های حدیثی چگونه می‌توان به میانه‌روی دست یافت؟ با بررسی روایات معصومان (ع) می‌توان برخی روش‌ها برای دستیابی به این هدف را تبیین کرد که در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شود.

اجتناب از پرخوری

حجم غذای هر وعده غذایی باید متعادل باشد. به عبارتی مصرف حجم خیلی زیاد یا خیلی کم مواد غذایی در یک وعده توصیه نمی‌شود. غذا باید به اندازه‌ای خورده شود که رفع نیازهای بدن را کند و از طرفی بدن قادر به هضم و دفع فضولات آن باشد. اگر غذا بیش از نیاز خورده شود، فضولات زیادی ناشی از آن در بدن تجمع می‌یابد و منجر به بروز بیماری می‌شود و اگر کم‌تر از نیاز بدن خورده شود، ضعف قوا ایجاد می‌گردد و منجر به بروز بیماری‌های ناشی از ضعف می‌شود» (۹).

امام علی (ع) در روایتی با بهره بردن از قرآن کریم به این مهم اشاره می‌کند. ایشان در پاسخ به این پرسش که گفتند: «(چرا) در قرآن، هر دانشی جز دانش طب هست؟» فرمود: در قرآن، آیه‌ای است که همه طب را یک‌جا در خود گرد آورده است:

و این تعبیر، تعبیر بسیار عجیب و فوق‌العاده‌ای است. امت و قوم و جمعیتی که واقعاً و حقیقتاً دست‌پرورده قرآن کریم باشند، از افراط و تفریط، از کندروی و تندروی، از چپ‌روی و راست‌روی، از همه اینها برکنارند. تربیت قرآن همیشه اعتدال و میانه‌روی را ایجاب می‌کند (۴).

تحقیقات جدید فیزیولوژیک روشن کرده است که در بدن انسان یا حیوان، نوعی تمایل طبیعی به حفظ توازن در درجه‌ای ثابت وجود دارد به طوری که اگر این توازن مختل گردد، عاملی برانگیخته می‌شود که هدف آن، انجام فعالیت هماهنگ‌سازی برای بازگرداندن بدن به حالت توازن است (۵).

بنابراین طبیعت و فطرت انسان، موافق با اعتدال است و هرگونه افراط و تفریطی در شئون مادی و معنوی انسان برخلاف اصل آفرینش انسان است، غذا خوردن نیز از این قاعده مستثنا نیست و بلکه بر رعایت آن توصیه شده است، امیرمؤمنان (ع) می‌فرماید: «اگر گرسنگی بر انسان فشار آورد، ضعف او را زمین‌گیر می‌کند و اگر در سیری زیاده‌روی کند پرخوری او را آزار می‌دهد، هر کوتاهی‌ای زیان‌آور است و هر زیاده‌روی‌ای تباہ‌کننده است» (۶).

آیت‌الله جوادی آملی در این زمینه سخنی نغز دارد: «خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها را نیز خدا برای آدمی آفریده و افراط و تفریط در آن‌ها مذموم و حرام است. به همان میزان که امساک و کم‌خوری به دستگاه گوارش و سوخت و ساز بدن آسیب می‌رساند و روزه گرفتن با همه خواص مادی و معنوی‌اش، گاه بر اثر ضرر رساندن به بدن حرام می‌شود، پرخوری و افراط نیز مضرّ و حرام است، پس باید در بهره‌گیری از نعمت‌ها اعتدال داشت» (۳).

همچنین در روایات دیگری با ماده «قصد» به میانه‌روی در تغذیه تصریح شده است، امام رضا (ع) فرموده‌اند: «اگر مردم

۲ - لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصِدُوا فِي الطَّعَامِ لَاسْتَقَامَتِ أُنْدَانُهُمْ.
۳ - مِنْ اقْتِصَادٍ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صَلِحَتْ فِكْرَتُهُ.

۱- إِنْ أُجْهِدَهُ الْجُوعُ فَعِدْ بِهِ الضَّعْفُ وَإِنْ أْفْرَطَ فِي الشَّبَعِ كَطَبَهُ الْبَطْنَةُ فِكُلِّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضَرٌّ وَ كُلِّ إِفْرَاطٍ لَهُ مُفْسِدٌ.

«بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید»^۱ (۱۰).

پیامبر خدا (ص) نیز فرمودند: «یکی از انواع زیاده‌روی این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری»^۲ (۱۰).

پرهیز از خوردن پس از سیری

از آداب دیگری که برای رعایت اعتدال در خوردن و در پی آن پیشگیری از بروز بیماری در روایات به آن اشاره شده است پرهیز از خوردن به هنگام سیری است، زیرا تا وقتی گرسنگی واقعی ایجاد نشده است، هنوز معده آمادگی کافی برای هضم مواد غذایی را ندارد و غذا خوردن در این حالت سبب هضم ناقص مواد غذایی و اختلال در هضم و ورود مواد نامناسب به کبد و ایجاد بیماری می‌شود (۹).

امام علی (ع) در این باره فرمودند: «هرکس در گرسنگی کامل، غذا بخورد و غذا را خوب بجود و غذا را- در حالی که هنوز میل خوردن دارد- واگذارد و چون احساس قضا‌ی حاجت کرد، آن را محبوس ندارد، به هیچ بیماری‌ای جز مرگ، مبتلانی‌شود»^۳ (۱۰)، نیز فرمودند: «هرکس که می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او از خوراک پیشین پاك شده باشد»^۴ (۱۰).

پیامبر خدا (ص) نیز فرمودند: «خوردن بدون گرسنگی و خوابیدن بدون بیداری کشیدن و احساس نیاز به خواب، نزد خداوند سخت ناپسند است»^۵ (۱۰).

لزوم دست کشیدن از غذا قبل از سیری

پیش از سیری کامل لازم است دست از غذا کشیده شود؛ زیرا با شروع عمل هضم در معده به دلیل تأثیر شیره گوارشی روی

غذا، حجم غذا افزایش پیدا می‌کند. اگر غذا به اندازه حجم معده خورده شود، با افزایش حجم غذا دیواره معده کشیده می‌شود و احساس کشیدگی و ناراحتی در فرد به وجود می‌آید. اما اگر قبل از سیری کامل دست از غذا کشیده شود و به عبارتی سر معده کمی خالی گذاشته شود، افزایش حجم غذا ایجاد کشیدگی و ناراحتی نخواهد کرد (۹).

امام علی (ع) فرمودند: «هرکس می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او از خوراک پیشین، پاك شده باشد. پس چون خواست بخورد، نام خدا را بر زبان آورد، خوب غذا را بجود و در حالی از غذا خوردن دست بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن، احساس نیاز می‌کند»^۶ (۱۰).

توصیه به کم‌خوری و پرهیز

مراد از کم‌خوری در روایات و توصیه‌ها، میان‌ه‌روی - و نه امساک- در خوردن است؛ زیرا همان‌طور که پرخوری برای بدن، زیانبار است و موجب اخلال در عملکرد انسان است، کم‌خوری به معنای وانهادن نیازهای غذایی بدن نیز موجب بیماری بدن و فروماندن از انجام وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی خواهد بود.

مؤید این سخن - که مراد از کم‌خوری همان اعتدال در تغذیه است - برخی دیگر روایات هستند، چنان‌که امام کاظم (ع) فرمودند: «پرهیز آن نیست که چیزی را به کلی و بگداری و هیچ نخوری بلکه پرهیز آن است که از چیزی بخوری اما کم بخوری»^۷ (۱۰).

در روایات فراوانی به کم‌خوری یا پرهیز از غذا خوردن سفارش شده است، از پیامبر (ص) نقل شده که فرمودند: «ساکنان

۱- و سُئِلَ فَقِيلَ: إِنَّ فِي الْقُرْآنِ كُلِّ عِلْمٍ إِلَّا الطَّبَّ؟ أَمَا إِنَّ فِي الْقُرْآنِ لَإِيَّاهُ تَجَمُّعُ الطَّبِّ كُلِّهِ: كَلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تَشْرَبُوا.
 ۲- إِنَّ مِنْ السَّرَفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ.
 ۳- مِنْ أَكْلِ الطَّعَامِ عَلَى النِّقَاءِ، وَ أَجَادِ الطَّعَامِ تَمَضُّعًا، وَ تَرَكَ الطَّعَامَ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ، وَ لِمَ يَحْسِبُ الْغَائِطُ إِذَا أَتَى: لِمَ يَمْرُضُ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ.
 ۴- مِنْ أَرَادَ إِلَّا نَضِرَهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ وَ تَنْقَى مَعْدَتَهُ.
 ۵- كَثُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ الْإِكْلُ مِنْ غَيْرِ جُوعٍ، وَ النَّوْمُ مِنْ غَيْرِ سَهٍ.

۶- مِنْ أَرَادَ إِلَّا يَبُصُّ رُءُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ، حَتَّى يَجُوعَ وَ تَنْقَى مَعْدَتَهُ، فَإِذَا أَكَلَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ وَ لِيُجِدَ الْمَضْعُ وَ لِيَكْفِيَ عَنِ الطَّعَامِ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ، وَ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ.
 ۷- لَيْسَ الْجَمِيعُ أَنْ يَدْعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا يَأْكُلُهُ، وَ لَكِنَّ الْجَمِيعُ أَنْ يَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَ يَخْفِيفَ.

خوردن دو وعده غذا در صبح و شام، توصیه شده است. اهل بهشت نیز که در دارالسلام، جاوید هستند، در همین دو وعده، غذا می‌خورند: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَعِشْيَا» (مریم/۶۲): «و در بهشت، هر صبح و شام، روزی آنان آماده است». شهاب بن عبد ربّه گوید: «نزد امام صادق (ع)، از دردها و بدگواریهایی که داشتیم، اظهار ناراحتی کردم. به من فرمود: صبحانه بخور و شام بخور و در فاصله میان آنها چیزی مخور زیرا موجب تباهی تن است مگر نشنیده‌ای که خداوند (عز و جل) می‌فرماید: و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزی ویژه خویش را دارند»^۴ (۱۰).

آثار میانه‌روی در تغذیه (چربی)

رعایت دستورهایی بهداشتی در خوردن و آشامیدن، یکی از مهم‌ترین عوامل سلامتی، شادابی و طول عمر است. اگر مردم بدانند که چه باید بخورند، چه اندازه بخورند و چگونه بخورند و نیز دانسته خود را به‌کار ببندند، بی‌تردید، بیشتر بیماری‌ها از جامعه بشری رخت برخواهد بست و انسان‌ها لذت و طراوت زندگی را خواهند چشید. نخستین نکته برای رعایت دستورهایی بهداشتی درباره خوردن، توجه به این حقیقت است که در نظام آفرینش، خوردن ابزاری برای زندگی است، نه آنکه زندگی، ابزاری برای خوردن، چنان که در حکمتی منسوب به امام علی (ع) آمده است: «زندگی را برای خوردن نخواه بلکه خوردن را برای زندگی بخواه»^۵ (۱۰). بنابراین تغذیه صحیح خود عامل مهمی در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی می‌باشد و علاوه بر آن نوع تغذیه در درمان پاره‌ای از بیماری‌ها نیز می‌تواند مفید واقع شود. روایات نقل شده از ائمه اطهار (ع) نیز با اشاره به آثار و فواید خوراکی‌ها و

یک خانه، در اثر کم خوردن غذا، خانه‌شان نورانی می‌گردد»^۱ (۱۰)، همچنین از امام علی (ع) در حکمت‌های منسوب به ایشان آمده است: «عاقل را بایسته است که به هنگام شیرینی غذا، تلخی دارو را نیز به یاد داشته باشد» (۱۰).

امام کاظم (ع) فرمودند: «چیزی برای بدن، سودمندتر از آن نیست که جز از آنچه بدان نیاز دارد، دست بشوید»^۲ (۱۰)، همچنین رسول خدا (ص) فرمودند: «معدة، خانه همه دردهاست و پرهیز، ریشه همه درمان‌ها»^۳ (۱۰).

باید به این قاعده کلی و مهم در شناخت و بررسی روایات توجه داشت که در برخی روایات حکم به صورت عام و مطلق آمده است اما با توجه به احادیث دیگر و برخی آیات قرآن، ممکن است به تناسب سلامت و بیماری افراد مختلف یا مراحل سنی آنان یا موقعیت‌های جغرافیایی و زیست‌محیطی و اوضاع آب و هوای آنان مقید شوند؛ یعنی آن حکم کلی و عام، مربوط به حوزه و مورد خاص باشد که وضع ویژه خود را دارد و برای دیگران یا محیط‌های گونه‌گون کاربرد نداشته باشد؛ برای مثال، اگر در روایتی آمده است: «سالخورگان با معده پُر بخوابند» درباره انسان کهن‌سالی است که معمولاً با طعامی اندک سیر می‌شود و وضع ویژه‌ای نداشته باشد نه اینکه مقصود از آن پُرخوری کهن‌سالان در هر شرایطی باشد (۱۱).

دو وعده غذا خوردن در شبانه روز

در مورد تعداد دفعات غذا خوردن قاعده کلی این است که در هنگام نیاز غذا مصرف شود و آن، زمان اشتها واقعی به غذا است؛ زیرا در این حالت معده از غذای قبلی خالی شده است. خوردن غذا برحسب عادت در صورتی که غذای قبلی هضم نشده باشد، مضر است و توصیه نمی‌شود» (۹).

در روایات اسلامی، برای تداوم سلامت و شادابی انسان،

۴ - شِكْوَتِ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَا أَلْقَى مِنَ الْإِجَاعِ وَالْتِيخَمِ، فَقَالَ لِي: تَعِدُّ وَتَعِشُ، وَلَا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَعِشْيَا: تَأْكُلُ بَيْنَهُمَا شَيْئًا؛ فَإِنَّ فِيهِ فُسَادَ الْبَدَنِ، أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةٌ وَعِشْيَا.
۵ - لَا تَطْلُبِ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ، بَلِ اطْلُبِ الْأَكْلَ لِتَحْيَا.

۱ - إِنَّ أَهْلَ الْبَيْتِ لَيَقْبَلُ طَعْمُهُمْ؛ فَيَسْتَنْبِرُ بِيَوْمَتِهِمْ.
۲ - لَيْسَ شَيْءٌ فِي الْبَدَنِ أَنْفَعَ مِنْ إِسْكَالِ الْبَدَنِ إِلَّا عَمَّا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ.
۳ - الْمَعِدَةُ بَيْتٌ كُلِّ دَاءٍ، وَالْحَمِيمَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ.

ميانه‌روى در تغذيه؛ چيستى، چگونگى و چرايى آن از منظر روايات

رعایت اصولی اساسی و کاربردی در امر تغذیه، راه دست‌یابی به دو اثر مهم تغذیه یعنی پیشگیری و درمان را بیان می‌کنند. پیشوایان دین، ضمن تأکید بر میانه‌روى در تغذیه، منافع فراوانی برای آن ذکر کرده‌اند؛ این آثار را می‌توان در دو دسته تقسیم کرد: (۱) آثار جسمانی، (۲) آثار معنوی.

آثار جسمانی

آثار جسمانی اعتدال در تغذیه را دو محور می‌توان مورد بحث قرار داد: (۱) آثار سازنده جسمی، (۲) آثار زیانبار جسمی.

آثار سازنده جسمی

طبق روایات معصومان (ع) رعایت اعتدال در خوردن، عاملی مؤثر در دست‌یابی به سلامت تن، شادابی چهره و طول عمر است.

سلامت تن

بی‌تردید سلامت جسم از مهم‌ترین اولویت‌های زندگی بشر است زیرا در صورت برخوردار نبودن از آن، تمامی شئون زندگی انسانی تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ سلامتی، رعایت اعتدال در تغذیه است؛ توصیه‌های معصومان (ع) نیز بر رعایت این اصل مهم در امر تغذیه دلالت دارد و میانه‌روى در خوردن، عاملی مهم در حفظ سلامت انسان معرفی گردیده است.

رسول خدا (ص) فرمودند: «اساس همه داروها، کم‌خوری است»^۱ (۱۰). امام علی (ع) نیز فرمودند: «کم‌خوری، مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود»^۲ و نیز فرمودند: «هرکس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش به سامان می‌رسد»^۳ (۱۰). شهید مطهری در این

خصوص نوشته است: «در سلامت بدن یک اصل هست که به منزله مبدأ و منشأ همه خوبی‌هاست و آن مسئله «حمیه» یعنی ترک پرخوری است (۱۲).

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که: سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی است که به صورت جذب‌نشده در بدن انسان باقی می‌ماند، این مواد اضافی هم بار سنگینی است برای قلب و سایر دستگاه‌های بدن و هم منبع آماده‌ای برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها است بنابراین برای درمان بسیاری از بیماری‌ها، نخستین گام همین است که این مواد مزاحم که در حقیقت زباله‌های تن انسان هستند، سوخته شوند و پاکسازی جسم عملی گردد. عامل اصلی تشکیل این مواد مزاحم، اسراف و زیاده‌روی در تغذیه و به اصطلاح پرخوری است و راهی برای جلوگیری از آن جز رعایت اعتدال در غذا نیست (۱۳).

شادابی چهره

پوست، منعکس‌کننده سلامت اعضای داخلی و میزان سن افراد است بر این اساس برای داشتن پوست سالم باید اعضای داخلی بدن به خوبی کار کنند و در سلامت باشد. از دیدگاه طب نوین، پوست دائماً تحت تأثیر استرس‌های محیطی مانند اشعه آفتاب (عاملی بسیار قوی)، آلوده‌کننده‌های هوا، استرس‌های روانی قرار می‌گیرد و از طرفی دیگر عوامل داخلی مانند اختلالات هورمونی، اختلالات تغذیه‌ای مانند سوءتغذیه، پرخوری، مصرف الکل و سیگار باعث تخریب سلول‌ها می‌شود و پروسه پیری پوست اتفاق می‌افتد (۱۴).

در روایات نیز به شادابی چهره که از دیگر آثار اعتدال در تغذیه می‌باشد اشاره شده است. پیامبر (ص) فرمود: «برادرم عیسی، از شهری گذر کرد که در آن مرد و زنی به یکدیگر فریاد می‌کشیدند. پرسید: شما را چه شده است؟ (مرد) گفت: ای پیامبر خدا! این، زن من است و او را مشکلی نیست. زنی درستکار است اما

۱ - اُمِّ جَمِيعِ الْأَدْوِيَةِ قَلْبُهُ إِمَامٌ.
 ۲ - أَقَلُّ طَعَامًا تَقَلُّ بِسِقَامًا.
 ۳ - مِنْ اِقْتَصَرِ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ، وَ صِلِحَتْ فِكْرَتُهُ.

آثار زیانبار جسمی

رعایت نکردن میانه‌روی و دچار شدن به پرخوری سبب پدیدار شدن زیان‌هایی در جسم انسان می‌شود. طبق روایات مضرات جسمی پرخوری عبارتند از: بیماری، کاهش تندرستی و گندبویی.

بیماری

پرخوری طولانی‌مدت و مزمن می‌تواند به چاقی منجر شود. وجود این وضعیت به‌طور مداوم در بدن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش دهد. چاقی که به معنی شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۳۰ تعریف می‌شود، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای ابتلا به سندرم متابولیک است. این سندرم، خوشه‌ای از علائم است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سایر مشکلات مانند دیابت و سکنه مغزی را بالا می‌برد (۱۶).

امام علی (ع) در مورد ایجاد انواع بیماری به‌واسطه پرخوری فرمودند: «از اعتیاد به سیری حذر کن زیرا ناتندرستی‌ها را تحریک می‌کند و بیماری‌ها را برمی‌انگیزد»^۳ (۱۰) و نیز فرمودند: «اندک هستند کسانی که غذا بسیار خورده باشند و بیمار نشده باشند»^۴ (۱۰).

کاهش تندرستی

یکی از تأثیرات پرخوری و زیاده‌روی در خوردن این است که جسم انسان دچار اختلالاتی می‌شود و سلامتی به خطر می‌افتد. در تعالیم اسلامی به همین دلیل است که پرخوری مورد مذمت قرار گرفته است و در سخنان اهل بیت (ع) تأثیرات آن بیان گردیده است (۱۷).

امام علی (ع) فرمودند: «هر س خوردنش بسیار شود، تندرستی‌اش کاهش می‌یابد و هزینه‌اش بر وی سنگین

دوست دارم از او جدا شوم. فرمود: علت چیست؟ (مرد) گفت: بی‌آن‌که کهنسال باشد، چهره‌اش بی‌طراوت است. آن حضرت به زن فرمود: دوست داری دیگر بار، چهره‌ات پُر طراوت شود؟ زن گفت: آری. به او گفت: چون غذا می‌خوری، از سیر شدن حذر کن زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افزون شود، طراوت چهره از میان می‌رود. آن زن، چنان کرد و دیگر بار، چهره‌اش طراوت یافت»^۱ (۱۰).

طول عمر

محققان انگلیسی با بررسی‌های گسترده به این نتیجه رسیده‌اند که کاهش ۴۰ درصدی حجم غذای دریافتی می‌تواند ۲۰ سال طول عمر بیشتر را برای افراد سالم که از مشکلات ژنتیکی خاصی رنج نمی‌برند و شیوه زندگی سالمی هم دارند، به ارمغان بیاورد. محققان می‌گویند رژیم‌های کم‌کالری اما سالم و مغذی، طول عمر افراد را زیاد می‌کنند. اگر در طول روز، کمی کمتر از نیاز روزانه بدنمان غذا بخوریم، به احتمال زیاد، دوران سالمندی سالم‌تری را هم سپری خواهیم کرد زیرا در این صورت، سلول‌های بدن از آسیب‌های خطرناک نظیر عوامل سرطان‌زا با منشأ غذاهای ناسالم و تغذیه نامناسب، در امان خواهند ماند. دکتر ادلر معتقد است کم‌خوری، فرصت کافی برای بازبایی ریز مغذی‌ها و استفاده مجدد از ذخایر آنها را در بدن فراهم می‌کند و به این ترتیب، باعث حفظ سلامت سلول‌های بدن می‌شود (۱۵).

در روایات نیز به این اثر کم‌خوری اشاره شده است، امام معصوم (ع) به نقل از لقمان (ع) فرموده است: «اگر خوراک انسان اندک باشد، عمر طولانی کند»^۲ (۱۰).

۱- مَرَّ أخی عیسی (ع) بِمَدینَةُ وَ فیها رَجُلٌ وَ امْرَأَةٌ یَتَصَاحَبَانِ. فَقَالَ: مَا شَأْنُکِمَا قَالَ الرَّجُلُ: یا نَبِیَّ اللّٰهِ، هَذِهِ امْرَأَتِی وَ لَیْسَ بِهَا بَأْسٌ، صَلِحْهُ، وَ لَکِنِّی اُحِبُّ فِرَاقَها. قَالَ: فَأَخْبَرْتَنِی عَلَی کُلِّ حَالٍ مَا شَأْنُها؟ قَالَ: هِیَ خَلِیْقَةُ الوَجْهِ مِنْ غَیْرِ کَبَرٍ. قَالَ: یا امْرَأَةُ، أَ تَحْبَبِینَ ان یَعُودَ ماءٌ وَجْهَک طَرِیًّا؟ قَالَتْ: نَعِم. قَالَتْ: نَعِم. قَالَ لَهَا: إِذَا أَکَلْتَ فِیائِکَ ان تَشَبَعِ لِأَنَّ الطَّعَامَ إِذَا تَکَاثَرَ عَلَی الصَّدْرِ فَرَّادٍ فِی القَدْرِ ذَهَبَ ماءُ الوَجْهِ. فَفِعِلْتَ ذَلِکَ فِعَادٌ وَجْهَها طَرِیًّا.
۲- إِذَا قَلَّ طَعْمُ المَرءِ عَاشَ طَوِیلاً.

۳- إِيَّاکَ وَ إِدْمَانَ الشَّبَعِ؛ فَإِنَّهُ یُهَيِّجُ الأَسْقَامَ وَ یُثَبِّرُ العِیْلَ.
۴- قَلَّ مِنْ أَکْثَرٍ مِنَ الطَّعَامِ فِلمَ یَسْقَمُ.

میان‌روی در تغذیه؛ چیستی، چگونگی و چرایی آن از منظر روایات

می‌گردد»^۱ و نیز فرمودند: «با پُرخوری، تندرستی‌ای نخواهد بود»^۲ (۱۰).

گندبویی

از دیگر مضرات پرخوری، گندبویی است که در روایات به آن اشاره شده است. امام علی (ع) فرمودند: «بسیار خوردن، گندبویی می‌آورد»^۳ (۱۰).

آثار معنوی

رعایت اعتدال در خوردن علاوه بر منافع و آثار مثبتی که در سلامت جسم دارد، پیامدهای مثبتی نیز در روح و روان انسان دارد. آثار معنوی اعتدال در تغذیه را در دو محور می‌توان مورد بحث قرار داد: (۱) آثار روحی سازنده، (۲) آثار روحی زیان‌بار.

آثار روحی سازنده

بر اساس روایات این آثار روحی شامل: صفای اندیشه، فروغ دل، رهایی از شیطان، درآمدن به ملکوت آسمان‌ها و تقرب به درگاه خداوند می‌شود.

صفای اندیشه

در روایات، یکی از عوامل زوال حکمت از قلب انسان، پرخوری است. بر اساس روایات، پرخوری موجب سلب حکمت و مردن قلب (۱۸) و کم‌خوری، سبب زلالی اندیشه (۱۸)، صفای دل (۱۸) و دریافت حکمت (۱۸) می‌شود. کم‌خوری و پرخوری دو حالت مربوط به کمیت غذا خوردن انسان هستند که با اینکه با بدن ارتباط دارد اما هریک در پیدایش حالات و افکار انسان تأثیر می‌گذارد (۱۹).

اگر تمام کار نفس نگهداری بدن پرخور باشد، به‌جای

۱ - مِنْ كَثْرَةِ أَكْلِهِ قَلِبَتْ صِحَّتُهُ، وَ ثَقُلَتْ عَلَى نَفْسِهِ مُؤْنِبَتُهُ.

۲ - لَا صِحَّةَ مَعَ الْبَهْمِ.

۳ - كَثْرَةُ الْأَكْلِ تَذْفِرُهُ.

آخراندیشی، گرفتار آخربینی می‌شود و هرگز به رشد علمی و نزاهت عملی بار نمی‌یابد (۳). امام علی (ع) در تأثیر کم‌خوری بر اندیشه انسان فرمودند: «هرکس خوراکش کم باشد، اندیشه‌اش صفا می‌یابد»^۴ (۱۰).

فروغ دل

جوع و گرسنگی، خورش مؤمن و غذای روح و طعام دل او است. خوردن بیش از حد نیاز بدن، روح را تضعیف می‌کند و دل را می‌میراند. گفته شده که پرخوری مایه سنگدلی و تحریک شهوت است. سالک با گرسنگی قلب خود را نورانی می‌سازد (۲۰). پیامبر خدا (ص) فرمودند: «اگر کسی خوراک خود را کم کند، درونش از نور، سرشار می‌گردد»^۵ (۱۰).

سعدی در گلستان سروده است:

فرشته خوی شود آدمی به کم خوردن *****
وگر خورد چو بهایم؛ بیوفتد چو جماد

رهایی از شیطان

مهم‌ترین سلاح شیطان و اولین راه نفوذ او در انسان غافل‌کردن است. اگر شیطان بتواند کسی را غافل کند دیگر رنج‌تزیین و ایجاد جهل مرکب را متحمل نمی‌شود. به بیان دیگر، شیطان در مرحله اول می‌کوشد تا انسان را از خطر و ضرر، غافل و ناسی کند؛ چون وقتی انسان از خطر چیزی غافل شد به‌آسانی به آن مبتلا می‌شود و به‌سهولت، حقیقت‌سودمندی را از دست می‌دهد (۲۱).

بی‌شک یکی از موانع مهم در مسیر سیر معنوی انسان، نرمش و انعطاف وی در برابر خواهش‌های نفسانی و لذات دنیوی، از جمله تمایل به زیاده‌روی در خوردن یا به عبارتی شکم‌پرستی است. در روایات به‌خوبی با آگاهی دادن به مضرات افراط در

۴ - مِنْ قِلِّ أَكْلِهِ صِفَا فِكْرُهُ.

۵ - إِذَا أَقْبَلَ الرَّجُلُ الطَّعْمَ، مُلِيَ جَوْفُهُ نَوْرًا.

«پشمینه بیوشید و میان بر بندید و به گنجایش نیمه شکم بخورید تا به ملکوت آسمان‌ها درآیید»^۳ (۱۰). و در روایتی دیگر فرمودند: «هرکس شکمش پُر باشد، به ملکوت آسمان‌ها و زمین راه نمی‌یابد»^۴ (۱۰).

تقرّب به درگاه خداوند

خداوند در آیات قرآن از جمله آیه ۸۱ سوره طه می‌فرماید: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ»: «از خوراکی‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کردیم بخورید ولی در آن زیاده‌روی مکنید که خشم من بر شما فرود آید و هرکس خشم من بر او فرود آید قطعاً در ورطه هلاکت افتاده است». یکی از ویژگی‌های طیب بودن غذا آن است که به تناسب خورده شود؛ از این رو خداوند در آیه ۳۱ سوره اعراف می‌فرماید: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»، پس اسراف و زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن یکی از مصادیق خروج از طبع طیب انسانی است و انسان نباید با اسراف، خود را از مسیر محبت و رضایت الهی دور کند؛ زیرا دور شدن از مسیر محبت و رضایت، به معنای خروج از هدف آفرینش انسان و صراط مستقیمی است که برای او در قالب عبودیت تعریف شده است «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات/۵۶) (۲۳).

رسول اکرم (ص) فرمودند: «کاستن از خوراک، نزد خداوند، جایگاهی والادارد»^۵ (۱۰) و نیز فرمودند: «دوست داشتنی‌ترین شما نزد خداوند، کم خوراک‌ترین و سبک‌بدن‌ترین شماست»^۶ (۱۰).

آثار روحی زیانبار

پر خوری، هم از نظر عقل، بد است و هم از نظر نقل (آیات و

خوردن به عنوان یکی از راه‌های نفوذ شیطان در نفس آدمی، راه مقابله آن بیان گردیده است.

پیامبر خدا (ص) فرمودند: «هرکس، از این خرسند می‌شود که خویش را از ابلیس برهاند، باید گوشت و چربی خود را با کم خوری، آب کند زیرا از کم خوری، حضور فرشتگان و فراوان اندیشیدن در آنچه نزد خداوند عز و جل است، حاصل می‌آید»^۱ (۱۰) و نیز فرمودند: «با کمی خوراک و نوشاک، با نفس خویش جهاد کنید تا فرشتگان بر شما سایه بگسترند و شیطان از شما بگریزد»^۲ (۱۰).

ورود به ملکوت آسمان‌ها

هر فعل انسان، چه خیر باشد و چه شر، تجسم می‌یابد و صورت و وجه غیبی و برزخی پیدا می‌کند که ماندنی است و از بین نمی‌رود. عالم ملکوت، عالمی دیگری در جای دیگری نیست. هر فرد در زمان واحد، وجهه‌ای ملکی و وجهه‌ای ملکوتی دارد اما بدان علت که تنها دارای چشم ظاهر است، قادر به رؤیت چهره ملکوتی خود نیست. در صورتی که چشم حقیقت بین او بینا شود، چهره ملکوتی خود را مشاهده می‌کند. متصف شدن به این چشم به اراده و تلاش و ریاضت خود انسان بستگی دارد زیرا خداوند همه آنچه را که بشر برای تأمین حیات ابدی خویش بدان محتاج است (عقل، نطق، قوای متعدد، کتاب و معلم) به او ارزانی داشته است و اکنون نوبت انسان است تا آن‌ها را به‌کار گیرد، انسانی جاودانه شود و به مقامی برسد که همچون پروردگارش «کن» بگوید و بشود (۲۲).

در این راستا، روایات راهکارهای کلیدی این تلاش و ریاضت در راستای سیر ملکوتی انسان، در اختیار وی قرار داده‌اند و یکی از آنها پرهیز از افراط در خوردن است. پیامبر خدا (ص) فرمودند:

۳ - البسوا الصوف و شَمروا، وکلوا فی أنصافِ البُطون، تدخلوا فی ملکوتِ السماوات.

۴ - لا تدخل ملکوت السماوات و الأرض من مِلأ بطن.

۵ - التقليل من الطعام بمنزلة سبئه عند الله.

۶ - اقرب ما يكون العبد من الله جل و عز إذا خف بطنه و جوامع منافع قلبه الأكل.

۱ - من سره أن يجلس نفسه من ابليس فليذب شحمه و لحمه بقله الطعام؛ فإن من قله الطعام حضور الملائكة و كثرة التفكير فيما عند الله عز و جل.

۲ - جاهدوا أنفسكم بقله الطعام و الشراب، تطليكم الملائكة، و يفز عنكم الشيطان.

میان‌روی در تغذیه؛ چیستی، چگونگی و چرایی آن از منظر روایات

روایات؛ زیرا مقدار زیادی از غذاهایی که خورده می‌شود، مورد نیاز بدن نیست و چون بدن برای تبدیل آن مجبور می‌شود تلاش و کوشش کند و آن را دفع کند، روح که باید به فرزانی نایل شود، سرگرم زباله‌روبی می‌گردد؛ بسان مهندسی که می‌تواند نقشه‌ای جامع برای شهری تهیه و اجرا کند ولی به زباله‌روبی مجبور شود (۲۴).

برخی از آسیب‌های روحی عدم رعایت میان‌روی عبارتند از: تباهی نفس، پوشیده‌ماندن تیزهوشی، آشفتگی خواب، کمی عبادت و گرسنگی در قیامت.

تباهی روح

در پرخوری، روح از دو منظر آسیب می‌بیند: یکی اینکه فراغت فکر ندارد، تمام فرصت روح صرف نگهداری و هضم این غذایی که خورده است می‌شود، دوم اینکه یک انسان پرخور و بدخور هرگز خردمدار نمی‌شود، خوش استعداد نمی‌شود. در اسلام آمده است که غذا روی سیری، استعداد و هوش را کم می‌کند، تمام تلاش و کوشش این روح مظلوم آن است که این غذا را هضم بکند و تحویل دستشویی بدهد (۲۵). از این رو پیامدهای پرخوری به بیماری‌های جسم محدود نمی‌شود و بیماری روحی را نیز به دنبال خواهد داشت. نفسی که افسار گسیخته است، هر آنچه را که طلب می‌کند، پاسخ می‌گیرد، دچار قساوت می‌گردد و فرمانبردار پروردگار خود نخواهد بود. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «از زیادی غذا بیرهزید زیرا نشان قساوت بردل می‌نهد، بدن را در فرمانبری از خدا کند می‌کند و اراده‌ها را از شنیدن اندرز ناشنوا می‌سازد» (۱۰).

امام صادق (ع) نیز پرخوری را عاملی در راستای دورماندن از ذات پروردگار متعال معرفی کردند و فرمودند: «شکم با خوردن، سرکش می‌شود. نزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند عز و جل،

هنگامی است که شکمش سبک باشد و دورترین حالت بنده از خداوند عز و جل نیز آن هنگام است که شکمش پُر باشد» (۱۰).

پوشیده‌ماندن تیزهوشی

از اعجازهای پزشکی قرآن که نقش مهمی در سلامت روانی و جسمی جامعه دارد سرزنش افراط‌گرایان در امر خوردن و آشامیدن است؛ زیرا تغذیه متعادل نه تنها به رشد تندرستی و طول عمر می‌انجامد بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان، سبب رشد فکری و عقلانی نیز می‌شود و از مهم‌ترین دستورات اسلام درباره مقدار تغذیه، رعایت کم‌خوری و پرهیز است؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها بر اثر پرخوری به وجود می‌آید» (۱۹).

از دیگر آثار سوء رعایت نکردن تعادل در خوردن، بی‌بهرگی از داشتن تفکری صحیح و ذهنی پویا و فعال است. امام علی (ع) در بیان علت این اثر سوء می‌فرماید: «هرکس سیری‌اش افزون شود، شکم سیری، او را سنگین می‌سازد و هرکس شکم سیری، او را سنگین سازد، میان او و تیزهوشی، پرده می‌افتد» (۱۰).

امیر مؤمنان (ع) فرموده‌اند: «لَا تَجْتَمِعُ الْفِطْنَةُ وَ الْبَطْنَةُ» (۲۶) یعنی فطانت و هوشمندی با پرخوری یک‌جا نمی‌شود و پُرخور هرگز خردمند نمی‌گردد زیرا تمام تلاش و کوشش روح او این است که غذاها را هضم کند و دیگر فرصت اندیشیدن ندارد، مانند اینکه انسانی متخصص و دانشمند به رفتگری در کوی و برزن گماشته شود تا زباله‌ها را جمع کند (۲۷).

آشفتگی خواب

پرخوری می‌تواند در خواب طبیعی، اختلال ایجاد کند. پس از یک وعده غذایی بزرگ، بدن باید انرژی خود را به فرایند گوارش اختصاص دهد که معمولاً چندین ساعت طول می‌کشد. اما هضم معمولاً در طول خواب کند می‌شود و روند

۲ - إِنَّ الْبَطْنَ لَيَطْفِي مِنْ أَكْلِهِ، وَأَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ جَلٍّ وَعَزًّا إِذَا خَفَّ بَطْنُهُ، وَأَبْغَضُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ عَزًّا وَجَلًّا إِذَا امْتَلَأَ بَطْنُهُ.
۳ - مِنْ زَادِ شَبَعُهُ كَطْبُهُ الْبَطْنُ، مِنْ كَطْبِهِ الْبَطْنُ حَبْتَهُ عَنِ الْفِطْنَةِ.

۱ - يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا! قَدْ فَتِنَ الشَّيْطَانُ قُلُوبَكُمْ بِالْقَسْوَةِ، وَيُطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ، وَ يُضِمُّ إِلَيْهِمْ عَنِ سَمَاعِ الْمَوْعِظَةِ.

گرسنه‌ترین آنان در آخرت هستند، ای سلمان دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است^۴ (۱۰).

نتیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین موضوعات در نظام درمان، موضوع غذا و تغذیه است زیرا ارتباط مستقیم با سلامتی یا بازگرداندن سلامتی انسان دارد. پس بی‌شک آموزه‌های اسلام از پرداختن به آن غافل نمانده و راهکارهای مناسبی را برای استفاده بهتر از آن ارائه داده است.

نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش حاکی از آن بود که بر اساس روایات، مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل در حفظ سلامتی انسان، رعایت اعتدال در خوردن می‌باشد. رعایت این دستور، عامل مهمی در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی است.

بر اساس روایات، موضوع اعتدال در خوردن در سه محور:
 ۱- ماهیت و چیستی ۲- روش و چگونگی شامل: اجتناب از پرخوری، پرهیز از خوردن پس از سیری، لزوم دست‌کشیدن از غذا پیش از سیری، توصیه به کم‌خوری و پرهیز و دو وعده غذا خوردن در شبانه‌روز ۳- آثار و چرایی، شامل: آثار جسمانی (آثار سازنده و آثار زیانبار) و آثار معنوی (آثار روحی سازنده و آثار روحی زیانبار) بیان شده است.

طبیعی خواب، بدن را در تضاد با نیاز معده به هضم قرار می‌دهد. این ممکن است افزایش اختلالات خواب را پس از خوردن نزدیک به زمان خواب توضیح دهد (۲۸).

حضرت علی(ع) به این آفت اشاره کردند و فرمودند: «از پُرخوری پرهیز زیرا هرکس همدم آن شود، ناتندرستی‌هایش افزون می‌گردد و خواب‌هایش آشفته می‌شود»^۱ (۱۰).

کمی عبادت

از دیگر پیامدهای روحی پرخوری و رعایت نکردن اعتدال در تغذیه، بی‌رغبتی به عبادت پروردگار است. حضرت عیسی (ع) علت این بی‌رغبتی را چنین بیان کردند: «ای زادگان اسرائیل فراوان مخورید زیرا هرکس زیاد بخورد، فراوان نیز می‌خوابد و هرکس فراوان بخوابد، نماز اندک می‌گزارد و هرکس نماز اندک بگزارد، از غافلان شمرده می‌شود»^۲ (۱۰).

گرسنگی در قیامت

از دیگر پیامدهای روحی پرخوری که روایات بر آن تصریح دارند، گرسنگی کشیدن در قیامت است. رسول اکرم (ص) فرمودند: «آنکه در دنیا از همه سیرتر است، در روز قیامت از همه بیشتر گرسنگی می‌کشد»^۳ (۱۰) و نیز سلمان می‌گوید از پیامبر خدا (ص) شنیدم که فرمود: «سیرترین مردم در دنیا،

۱- إِيَّاكَ وَ الْبَطْنِيَّةَ؛ فَمَنْ لَزِمَهَا كَثُرَتْ أَسْقَامُهُ، وَ فَسَدَتْ أَحْلَامُهُ.
 ۲- يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ، لَا تَكْثُرُوا الْأَكْلَ؛ فَإِنَّهُ مِنْ أَكْثَرِ الْأَكْلِ أَكْثَرُ الْيَوْمِ، وَ مِنْ أَكْثَرِ الْيَوْمِ أَقْلُ الصَّلَاةِ، وَ مِنْ أَقْلِ الصَّلَاةِ كَثَبٌ مِنَ الْعَاقِلِينَ.
 ۳- إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا، أَطْوَلُهُمْ جَوْعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ
 ۴- إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا، أَكْثَرُهُمْ جَوْعًا فِي الْآخِرَةِ، يَا سَلْمَانَ، لِدُنْيَا سَجُنُ الْمُؤْمِنِينَ وَ جَنَّةِ الْكَافِرِينَ.

References

1. Javadi Amoli A. Mofatih al-Hiya, Qom, Isra, 2011, p.91 (Full Text in Persian)
2. Khademi N. Culture of Nutrition in the Quran and Hadith, Qur'an Binat Quarterly, Year 1387, Number 59, pp. 2034-204, p. 205 (Full Text in Persian)
3. Javadi Amoli A. Tasnim, Qom: Asra, 2012, Vol. 28, pp. 466, 462, 470. (Full Text in Persian)
4. Motahari M. collection of the works of Master Shahid Motahari, Publisher: Sadra, Qom, 2013 p. 6 (Full Text in Persian)
5. Abbas Nejad, M. Quran, Psychology and Educational Sciences, Quranic Research Foundation, District and University - Holy Mashhad (Iran), 1384 H.H. p. 162 (Full Text in Persian)
6. Kolini, M. Al-Kafi, Islamic Bookstore - Tehran, 1407 AH. Vol. 8, p. 21 (Full Text in Arabic)
7. Barqi, A. Al-Mahasen, Dar al-Kutub al-Islamiyya - Qom, 1371 AH, vol. 2, p. 439 (Full Text in Arabic)
8. Tamimi Amadi, A.W. Gharr al-Hakam wa Darr al-Kalam, Dar al-Kitab al-Islami - Qom, second edition, 1410 A.H. p. 639 (Full Text in Arabic)
9. Nejat Bakhsh F. atima; Karat, Fereshte; Ahmadi, Mohammad, Science of Nutrition in Iranian Traditional Medicine, Al-Ma'ami Publications, Tehran, 1400, pp. 54, 53 (Full Text in Persian)
10. Mohammadi Rishahri M. Encyclopaedia of Medical Hadiths, Hossein Sabri, Qom, Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute, (1385) Vol. 1, pp. 67, 9575, 85, Vol. 2, pp. 89, 23, 11, 25, 12, 2, 108, 159, 14 17, 45, 19, 51, 55, Tibart (Arabic-Persian)
11. Javadi Amoli A. Mufatih al-Hiya, Isra, Qom, 2014, pp. 99-100 (Full Text in Persian)
12. Motahari M. Spiritual Freedom, Qom: Sadra Publications, (1390), p.92 (Full Text in Persian)
13. Makarem Shirazi N. Islamic ethics in Nahj al-Balagheh (Pious sermon), Young generation - Qom (Iran), 1385 AH. c 1; pp. 307-308 (Arabic-Persian)
14. Shirbeigi L. article on overeating as a cause of skin aging, Shefa online site, publication date: 10/24/2013 (Full Text in Persian)
15. <https://www.behpu.com/article/details/2167> (Full Text in Persian)
16. (2019/<https://limootop.com>). (Full Text in Persian)
17. Goli M. Shahriari V. Taking advantage of some Islamic teachings in the field of healthy eating habits, Scientific Research Quarterly of Tab and Tazkih, 2014, Volume 24, Number 4, p. 71 (Full Text in Persian)
18. Majlisi M. B. Bihar al-Anwar, Ihya al-Trath al-Arabi, 1403 AH, vol. 63, pp. 331, 337639 (Full Text in Arabic)
19. Shahgoli A. Religion's attitude towards the role of nutrition in the soul and thought, Journal of Religious Anthropology, Beta, No. 41, pp. 186-189 (Full Text in Persian)
20. Rezaei A. Joo Voghresangi, Book of Journeys and Conduct (a new project in practical Shiite mysticism), Joo Encyclopaedia website, update date 8/20/1439 AH (Full Text in Persian)
21. Javadi Amoli A. Tasnim, Qom: Isra, 1378, vol.3, p.398 (Full Text in Persian)
22. Tabatabaei F. Lessons on Tafsir Speeches of Imam Khomeini's Book of Commentary on the Hadith of Soldiers of Reason and Wisdom, Imam Khomeini Portal, 3/17/2014 (Full Text in Persian)
23. Gramian A. article on the relationship between gluttony and heart disease, Keihan site, publication date: 27/12/2013 (Full Text in Persian)
24. Javadi Amoli A.), worldview and worldliness in Nahj al-Balagha, Qom: Isra, (1389 p. 165 (Full Text in Persian)
25. Javadi Amoli A. Soroush Hedayat, Qom: Israa, 2017, vol. 6, p. 135 (Full Text in Persian)
26. Tamimi Amadi A.W. Compilation of Gharr al-Hakam and Derr al-Kalam, Tablighat Office - Qom, 1366, p. 360 (Full Text in Arabic)
27. Javadi Amoli A. Knowledge and method of service, Qom: Isra, 2014, p.510 (Full Text in Persian)
28. <https://danabrain.ir> (Full Text in Persian)



Moderation in Nutrition; What, How and Why It Is from the Point of View of Traditions

Saideh Musavi¹, Rasul Mohammadjafari^{2*}

Abstract

One of the most important factors related to human health is nutrition. In fact, improper nutrition itself can be the cause of many diseases. Therefore, many diseases can be easily prevented by following the instructions regarding nutrition. Since Islam pays special attention to the health of the human body and soul, it has given special attention to the issue of nutrition and has provided basic solutions for proper nutrition. This descriptive and analytical research sought to answer the question of quiddity, existence and reason of moderation/temptation in nutrition from the perspective of traditions based on the encyclopedia of medical hadiths. The results obtained in this research indicated that according to traditions, the most important and essential factor in maintaining human health is moderation in eating. Compliance with this instruction is an important factor in preventing the occurrence of many physical and mental diseases. According to the traditions, the issue of moderation in nutrition is categorized in two axes: one is the avoidance from fullness, avoidance from eating after satiety, advice to eat less and eating only twice daily and the other axis is about the effects and reasons including: physical effects (constructive effects and harmful effects) and spiritual effects (constructive spiritual effects and harmful spiritual effects).

Keywords: Nutrition, Moderation, Nature, How, Physical Effects, Spiritual Effects, Danshanameh of Medical Ahadiths

1. Masters student of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Human Sciences, Shahed University, Tehran, Iran

2*. Corresponding Author. Associate Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Human Sciences, Shahed University, Tehran, Iran
rasulmohamadjafari@yahoo.com