



حضرت امام رضا علیه السلام:

فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا

هر آینه اگر مردم زیبایی‌های سخن ما را دریابند، از ما پیروی خواهند کرد.

صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۷.

سبک زندگی رضوی (۴)

بہداشت غذا و تغذیہ

محمد تقی فعّال

فهرست مطالب

۱۷	■ مقدمه
۲۵	■ دیباچه
۳۹	■ فصل اول: بهداشت، سلامت و مدیریت بدن
۴۳	(۱) معناشناسی و چیستی
۴۳	یک (بهداشت)
۴۳	الف (در لغت)
۴۴	ب (چیستی)
۴۵	دو (سلامت)
۴۵	الف (در لغت)
۴۵	ب (چیستی)
۴۶	ج (تعریف WHO)
۴۹	د (ویژگی‌ها)
۴۹	ویژگی نخست: رویداد یا فرایند
۵۰	ویژگی دوم: اختلال و بیماری
۵۰	ویژگی سوم: نقش اجتماعی بیمار
۵۱	ویژگی چهارم: جایگاه آموزش
۵۱	ح (سه دیدگاه)
۵۱	دیدگاه نخست: نظریه زیست‌شناختی
۵۲	دیدگاه دوم: نظریه توانمند انگاری
۵۲	دیدگاه سوم: نظریه اجتماعی
۵۲	(۲) پیشینه‌شناسی
۵۲	یک (در جهان)
۵۵	دو (در اسلام)
۵۶	(۳) جایگاه بهداشت و سلامت در اسلام

- یک) از نظر قرآن و حدیث..... ۵۸
- الف) طهارت..... ۵۸
- ب) سلامت..... ۶۰
- ج) عافیت..... ۶۴
- د) شفا..... ۶۵
- ه) نظافت..... ۶۷
- و) قوت..... ۶۸
- ز) مرض..... ۶۹
- دو) فلسفه احکام و خواص خوردنی ها..... ۷۰
- الف) محدودیت دانش بشر..... ۷۱
- ب) در فقه و کلام..... ۷۳
- ج) پیوستگی اجزای جهان..... ۷۳
- اول) دیدگاه ها..... ۷۴
- نظریه نخست: گسستگی اجزا..... ۷۴
- نظریه دوم: پیوستگی سطحی..... ۷۴
- نظریه سوم: پیوستگی عمیق..... ۷۴
- دوم) اصل پیوستگی از منظر آموزه های دینی..... ۷۵
- گونه نخست: جهان دیده ها و نادیده ها..... ۷۵
- گونه دوم: آب و خاک..... ۷۷
- گونه سوم: نظام احسن..... ۷۷
- گونه چهارم: زمین، آسمان و درختان..... ۷۸
- گونه پنجم: علم باطن حوادث..... ۷۹
- گونه ششم: همبستگی حوادث..... ۸۱
- سوم) اصل پیوستگی از دیدگاه فلسفی - عرفانی..... ۸۴
- اصل نخست: وحدت جهان..... ۸۴
- اصل دوم: پیوستگی در امور غریب..... ۸۵
- اصل سوم: تدبیر عالم با عالم..... ۸۵
- اصل چهارم: انسان و جهان..... ۸۶

۸۷.....	چهارم) دستاوردها.....
۸۸.....	پیامد نخست: عدم حذف.....
۸۹.....	پیامد دوم: پیوستگی یک حادثه با تمام حوادث.....
۸۹.....	پیامد سوم: آفریدن حادثه شیرین.....
۹۰.....	پیامد چهارم: همه حوادث آموزگارند.....
۹۱.....	پیامد پنجم: جهان یک دایره است.....
۹۲.....	د) در سیره رضوی.....
۹۴.....	سه) حقوق جسم.....
۹۶.....	چهار) اهمیت بدن.....
۹۷.....	الف) در فرهنگ رضوی.....
۹۸.....	ب) در جهان مدرن.....
۹۹.....	اول) مدیریت بدن.....
۹۹.....	گونه نخست: مفهوم شناسی.....
۱۰۰.....	گونه دوم: عوامل شکل گیری جریان مدیریت بدن.....
۱۰۰.....	عامل نخست: به هم ریختگی مرزها.....
۱۰۰.....	عامل دوم: جنبش های فمینیستی.....
۱۰۱.....	عامل سوم: تحولات پزشکی.....
۱۰۱.....	عامل چهارم: نقش رسانه ها.....
۱۰۲.....	گونه سوم: علل گرایش به مدیریت بدن.....
۱۰۲.....	دسته نخست: علل اجتماعی.....
۱۰۴.....	دسته دوم: علل فردی.....
۱۰۵.....	دسته سوم: علل روانی.....
۱۰۶.....	گونه چهارم: آسیب های افراط در مدیریت بدن.....
۱۱۰.....	گونه پنجم: تفاوت های نگاه مدرن و نگاه دین.....
۱۱۲.....	دوم) جامعه شناسی بدن.....
۱۱۳.....	مسأله نخست: نظریه ها.....
۱۱۳.....	نظریه نخست: رویکرد زیست شناختی.....
۱۱۴.....	نظریه دوم: رویکرد مردم شناختی.....

- مسأله دوم: کار کردها..... ۱۱۴
- کار کرد نخست: فنون بدن..... ۱۱۴
- کار کرد دوم: اداها..... ۱۱۵
- کار کرد سوم: بیان عواطف..... ۱۱۵
- کار کرد چهارم: نقش هایی بر بدن..... ۱۱۵
- کار کرد پنجم: تفاوت های جنسیتی..... ۱۱۵
- سوم) سیاست جسم در کلام امام رضا علیه السلام..... ۱۱۶
- پنج) نظام سازی..... ۱۱۸
- نتیجه گیری..... ۱۱۹
- فصل دوم: زرّین نامهٔ سلامت..... ۱۲۳ ■
- ۱) جایگاه طب در نگاه اسلام..... ۱۲۵
- یک) اهمیت پزشکی..... ۱۲۷
- دو) قرآن و طب..... ۱۳۰
- ۲) طب اسلامی - ایرانی..... ۱۳۲
- یک) پیشینه شناسی..... ۱۳۲
- دو) بیانیه سازمان جهانی بهداشت (WHO)..... ۱۳۷
- سه) تفاوت های طب اسلامی و پزشکی جدید..... ۱۳۸
- الف) مفهوم قوه مدبّره یا طبیعت بدن انسان..... ۱۳۹
- ب) وجود تفاوت های فردی..... ۱۴۲
- ج) اتخاذ شیوه های متفاوت..... ۱۴۴
- ۳) زرّین نامهٔ رضوی..... ۱۴۴
- یک) ساختار..... ۱۴۵
- دو) تاریخ صدور..... ۱۴۶
- سه) نسخه ها..... ۱۴۶
- چهار) اعتبار سند رساله..... ۱۴۷
- پنج) ویژگی ها..... ۱۴۸
- الف) شیوه نگارش..... ۱۴۹
- اول) فصل بندی..... ۱۴۹

دوم) فرا طب.....	۱۵۱
ب) تفاوت در محتوا.....	۱۵۱
۴) اعتدال مزاج.....	۱۵۴
یک) ارکان چهارگانه.....	۱۵۵
دو) مزاج‌های چهارگانه.....	۱۵۵
سه) نشانه مزاج‌های مختلف.....	۱۵۶
الف) صفراوی مزاج‌ها.....	۱۵۶
ب) دموی مزاج‌ها.....	۱۵۷
ج) بلغمی مزاج‌ها.....	۱۵۷
د) سوداوی مزاج‌ها.....	۱۵۷
چهار) مزاج فصل‌ها.....	۱۵۸
پنج) مزاج دوره‌های سنی و مزاج زن و مرد.....	۱۵۸
شش) اخلاط چهارگانه.....	۱۵۹
نتیجه‌گیری.....	۱۵۹
فصل سوم: خوراکی‌ها، بایسته‌ها و نسخه‌ها.....	۱۶۳
۱) غذا چیست؟.....	۱۶۶
۲) نقش غذا در سلامتی.....	۱۶۷
۳) تغییر الگوی تغذیه در ایران.....	۱۶۸
۴) جامعه‌شناسی غذا.....	۱۶۹
۵) روان‌شناسی غذا.....	۱۷۱
۶) جایگاه غذا و تغذیه در آموزه‌های اسلامی.....	۱۷۲
یک) رزق.....	۱۷۴
دو) طیب.....	۱۷۶
سه) حلال.....	۱۷۹
چهار) آسمان منشأ تدبیر زمین.....	۱۸۰
پنج) غذاهای غیرمجاز.....	۱۸۳
الف) دیدگاه‌ها.....	۱۸۳
ب) استدلال‌ها.....	۱۸۴

- شش) اهداف..... ۱۸۴
- ۷) غذا و مزاج..... ۱۸۵
- یک) تغذیه و بهداشت برای مزاج صفراوی (گرم و خشک)..... ۱۸۷
- دو) تغذیه و بهداشت برای مزاج دموی (گرم و تر)..... ۱۸۸
- سه) تغذیه و بهداشت برای مزاج بلغمی (سرد و تر)..... ۱۸۹
- چهار) تغذیه و سلامت برای مزاج سوداوی (سرد و خشک)..... ۱۹۱
- ۸) غذا و تغذیه در سیره رضوی..... ۱۹۳
- یک) خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها و خواص آنها..... ۱۹۴
- ترنج (اُتْرَج)..... ۱۹۵
- نخوردن ترنج در شب..... ۱۹۵
- آنچه ترنج را هضم می‌کند..... ۱۹۵
- نگاه کردن به ترنج..... ۱۹۵
- بادمجان (بادَنّجان)..... ۱۹۶
- در فصل چیدن خرما..... ۱۹۶
- خواص بادمجان..... ۱۹۷
- باقلا..... ۱۹۷
- خربزه (بطّیخ)..... ۱۹۸
- خواص خربزه..... ۱۹۸
- نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا..... ۱۹۹
- میوه‌ای پاک..... ۱۹۹
- تخم مرغ (بَیض)..... ۱۹۹
- خواص زرده تخم مرغ..... ۲۰۰
- نهی از افراط در خوردن تخم مرغ..... ۲۰۰
- انجیر (تین)..... ۲۰۰
- سیر (ثُوم)..... ۲۰۱
- نخود (حَمَص)..... ۲۰۲
- نان (خُبْز)..... ۲۰۲
- نان جو (خُبْزُ الشَّعیر)..... ۲۰۳

۲۰۳	● نان برنج (خُبْزُ الْأَرْزِ).....
۲۰۴	■ کاهو (خَسَّ).....
۲۰۴	■ سرکه (خَلَّ).....
۲۰۵	■ انار (رُمان).....
۲۰۵	● فوائد انار.....
۲۰۶	● خواص انار شیرین.....
۲۰۶	● خوردن انار و بو کردن آن.....
۲۰۶	● خوردن انار با پیه آن.....
۲۰۷	● خلال کردن با چوب درخت انار.....
۲۰۷	● خوردن انار ترش و شیرین.....
۲۰۷	■ مویز (زَبِيبَةُ حَمْرَاءِ).....
۲۰۸	■ مُشکک (سُعد).....
۲۰۹	■ به (سَفَرْجَل).....
۲۰۹	■ شکر (سُكَّر).....
۲۱۰	■ چغندر (سَلَق).....
۲۱۱	■ روغن.....
۲۱۱	● روغن زیتون (زَيْت).....
۲۱۳	● روغن گاو (سَمَن).....
۲۱۳	● پیه (شَحْم).....
۲۱۴	■ پوره (سَوِيق).....
۲۱۵	■ عسل.....
۲۱۷	■ تره (کُرَاث).....
۲۱۸	■ کُندر (لُبَان و کُنْدَر).....
۲۱۹	■ گوشت (لَحْم).....
۲۱۹	● گوشت چهارپایان.....
۲۲۰	● گوشت پرندگان.....
۲۲۰	● گوشت حیوانات دریایی.....
۲۲۱	● خواص گوشت.....

- بهترین‌ها..... ۲۲۲
- فلسفه احکام..... ۲۲۲
- ماش..... ۲۲۴
- کاسنی (هندباء)..... ۲۲۵
- موز..... ۲۲۶
- گلابی (اِجَّاص)..... ۲۲۶
- کرفس..... ۲۲۷
- اسپند (سَدَّاب)..... ۲۲۷
- سیب (تُفَّاح)..... ۲۲۸
- نمک (مِلح)..... ۲۲۸
- کدو (دُبَّاء و قَرَع)..... ۲۲۹
- آب (ماء)..... ۲۳۰
- آب خنک..... ۲۳۰
- بهترین‌ها..... ۲۳۰
- آب جوشیده..... ۲۳۰
- انگور (عِنَب)..... ۲۳۱
- گل سوسن (زَنَبَق)..... ۲۳۱
- ترید آبگوشت (ثَرید)..... ۲۳۲
- حلیم گندم (هَرِيسه)..... ۲۳۲
- عدس..... ۲۳۲
- تربچه (فُجَل)..... ۲۳۳
- سبزی (بَقَل)..... ۲۳۴
- خرما (تَمَر)..... ۲۳۵
- دو) بایسته‌های خوردن و آشامیدن (آداب)..... ۲۳۸
- شستن دست قبل از طعام..... ۲۳۸
- شروع کردن بانمک یا سرکه..... ۲۳۸
- کامل خوردن میوه..... ۲۳۸
- پرهیز از خوردن در بازار..... ۲۳۹

- اجتناب از پر خوری..... ۲۳۹
- پرهیز از خوردن غذای داغ..... ۲۳۹
- خوردن آب در حالت ایستاده..... ۲۳۹
- دوری از خوردن آب در بین غذا..... ۲۴۰
- خوردن شیر به صورت مضمضه..... ۲۴۰
- تشویق به کم خوردن..... ۲۴۰
- خوردن انگور به صورت دانه دانه..... ۲۴۰
- خوردن با اشتها و لذت..... ۲۴۰
- به کار نگرفتن غلامان به هنگام غذا خوردن..... ۲۴۱
- گردآوردن همگان برای غذا خوردن..... ۲۴۱
- بخشش قبل از خوردن..... ۲۴۱
- خالی نبودن شکم از غذا..... ۲۴۱
- عدم اسراف..... ۲۴۱
- خوردن غذا در شب..... ۲۴۲
- خوردن غذا در بیابان..... ۲۴۲
- نبریدن نان با چاقو..... ۲۴۲
- رعایت اعتدال..... ۲۴۲
- استراحت بعد از غذا..... ۲۴۲
- شروع کردن با غذاهای سبک..... ۲۴۳
- رعایت رژیم غذایی..... ۲۴۳
- سه (نسخه‌ها و تجویزها..... ۲۴۳
- مریض..... ۲۴۴
- بلغم..... ۲۴۴
- فلج و لقوه..... ۲۴۵
- درد طحال؛ سپرز (وَجَع طُحَال)..... ۲۴۵
- درد پهلوی (وَجَع جَنْب)..... ۲۴۵
- اسهال (مَبْطُون)..... ۲۴۵
- مسلول..... ۲۴۶

- سرفه (سُعال)..... ۲۴۶
- دل درد (مَغْصَا)..... ۲۴۷
- بواسیر و بادها..... ۲۴۷
- زگیل (تَأَلِیل)..... ۲۴۷
- ضعیف بودن چشم (ضَعْفُ الْبَصَر)..... ۲۴۸
- پیسی و جذام (بَرَص و جُذَام)..... ۲۴۸
- سردرد (صُدَاع)..... ۲۴۹
- سرمای سر (بَرْدُ الرَّأْس)..... ۲۴۹
- سفیده پوست (بَهَق)..... ۲۴۹
- یرقان..... ۲۵۰
- عقب‌گزیدگی..... ۲۵۰
- تب (حُمَّى)..... ۲۵۰
- زکام..... ۲۵۱
- حرارت صفراء (لَعَبُ الصَّفَرَاء)..... ۲۵۱
- قولنج..... ۲۵۱
- خواب (نَوْم)..... ۲۵۱
- نقرس..... ۲۵۲
- نتیجه‌گیری..... ۲۵۲
- کتابنامه..... ۲۵۵