



تغذیه به زبان دین

حسن روشن



سرشناسه: روشن، حسن، ۱۳۶۲ - | عنوان و نام پدیدآور: تغذیه به زبان
دین / حسن روشن. | مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری
دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۶. | مشخصات ظاهری: ۲۴ ص.:
مصور. | شابک: ۵-۷۲-۷۹۱۷-۶۰۰-۹۷۸ | وضعیت فهرست نویسی:
فیفا | یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۱. همچنین به صورت زیرنویس.
| موضوع: تغذیه--جنبه های مذهبی--اسلام | موضوع: تغذیه--
احادیث | رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت ۷/۹ ر ۲۵۲ BP | رده بندی دیویی:
۴۷۴۸۶۷۲ | شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۷/۴۸۵

نام کتاب: تغذیه به زبان دین

مؤلف: حسن روشن

ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین

طراح جلد: سعید فلاحتی

صفحه آرا: نجف نجفی

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: زیتون

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۲۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۷۲-۷۹۱۷-۶۰۰-۹۷۸



اما بخش حقیقی [سبک زندگی]، آن چیزهایی است که متن زندگی ما را تشکیل می‌دهد؛ که همان سبک زندگی است که عرض کردیم. این، بخش حقیقی و اصلی تمدن است؛ مثل مسأله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسأله خط، مسأله زبان، مسأله کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه‌ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزند، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه؛ این‌ها آن بخش‌های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است.

(بیانات ۱۳۹۱/۰۷/۲۳)

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	(۱) چిستی
۹.....	(۲) اهمیت تغذیه در اسلام
۱۱.....	(۳) گروه‌های غذایی در طب اسلامی
۱۲.....	یک) نان و غلات
۱۲.....	دو) میوه‌ها و سبزیجات
۱۳.....	سه) شیر و لبنیات
۱۳.....	چهار) پروتئین‌ها
۱۴.....	پنج) گروه‌های 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

مقدمه

روزی لقمان به پسرش گفت: امروز به تو سه 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 خانه‌های جهان زندگی کنی! پسر لقمان گفت: پدر ما خانواده‌ای بسیار فقیر هستیم، چطور می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ لقمان جواب داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری، هر غذایی که می‌خوری مزهٔ 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، آن وقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.

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