

فهرست

۱۴	مقدمه
۱۷	آشنایی با قواعد کلی تغذیه
۲۱	نکاتی در مورد مصرف مخلفات به همراه غذا
۲۳	اصول کلی وعده‌های غذایی در همه فصول
۲۳	وعده صبحانه
۲۴	وعده ناهار
۲۵	وعده شام
۲۸	تدابیر فصول
۲۸	فصل پاییز
۴۳	فصل زمستان
۵۲	فصل بهار
۵۹	فصل تابستان
۶۷	وعده‌های غذایی پیشنهادی
۸۴	کم‌تر مصرف کنیم
۹۳	هفت توصیه کلیدی
۱۰۴	تدبیر چهار مزاج
۱۰۴	تدبیر مزاج گرم و تر
۱۰۶	تدبیر هوا
۱۰۷	تدبیر خواب
۱۰۷	تدبیر حالات روحی
۱۰۷	تدبیر ورزش
۱۰۹	تدبیر غذا و نوشیدنی
۱۱۰	تدبیر حمام
۱۱۲	تدبیر مزاج گرم و خشک
۱۱۲	تدبیر هوا

۱۱۳	تدبیر خواب
۱۱۴	تدبیر حالات روحی
۱۱۵	تدبیر ورزش
۱۱۵	تدبیر حمام
۱۱۶	تدبیر خوراک و نوشیدنی
۱۲۰	تدبیر مزاج سرد و خشک
۱۲۱	تدبیر هوا
۱۲۲	تدبیر حالات روحی
۱۲۳	تدبیر خواب
۱۲۴	تدبیر ورزش
۱۲۴	تدبیر حمام
۱۲۵	تدبیر غذا و نوشیدنی
۱۲۸	تدبیر مزاج سرد و تر
۱۳۰	تدبیر هوا
۱۳۰	تدبیر حالات روحی
۱۳۰	تدبیر خواب
۱۳۱	تدبیر ورزش
۱۳۱	تدبیر حمام
۱۳۲	تدبیر خوراک و نوشیدنی
۱۳۶	سخن آخر
۱۳۸	منابع
۱۴۰	اصطلاحات



مقدمه



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

"در زندگی خیری نیست مگر به همراه سلامتی"

من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۶۹

((علت غایی و فایده کلی از علم طب و طبابت او لا حفظ الصحه است نه معالجه مرض .
فی الحقیقه هرگاه طیب لیب حاذق دانا و متین از روی بصیرت و اطلاع، مواظب مزاج شخص
شود و رعایت حفظ صحت را مزاجاً و عضواً باشد ایطلاً لازماً آن منظور بداند، از روی قطع و
یقین چنین شخصی به عم طبیعی که مزاج آن از بد و خلقت تقاضای آن می نماید خواهد رسید
و در تمامت عم خود افضل احوال خواهد بود و مبتلاً به اسقام و عیال نخواهد گردید؛ گرچه
در این او ان از پس که از این قسم مطالب به مسامع که رسید، دور نیست که مطبوع طباع نیفتند!
آنچه مشاهده شده و به علاوه از اساتید آگاه خبیر معمم، که در این فن شریف اطلاع کامل
علما و عملاً داشته اند، مسموع شده، سالهاست که در مملکت ایران مراقبت حفظ الصحه
از رسومات متروک است، سهل است از باب قصور هم، به معالجه مرض هم کسی اقدام
نمی نماید! مگر آنکه آن مرض در مزاج به حدی مستولی شود که قریب به ممتنع العلاج گردد،
آن وقت به معالجه اقدام می نمایند!

ولهذا یدیک آدم صحیح المزاج که مزاجاً و عضواً سالم باشد کمتر یافت شود و اغلب در بدایت
سن و جوانی، آتش قوا و افعال خود را عادم اند. توضیحاً شخصی که هنوز به سن سی سال
نرسیده، و بسی سال است که آتش موهای او از سیاهی به سفیدی مبدل شده و ایشان به سبب
نداشتن دندان یا فساد آن شماره سال می کند...! در قوت معدله جز سوء هضم نداشته و
قوة سامعه نقصان پذیرفته و باصره ایشان محتاج کحل و... هم چنین در سایر قوا و افعال آنها
((.....))

(برگرفته از کتاب حفظ الصحه ناصری - ملک الاطباء گیلانی - قرن ۱۳ ه. ق - ۱۵۰ سال پیش)



یکی از مسائلی که نیازمند توجه و برنامه ریزی جدی است و در زمان کنونی ضرورت آن بیش از پیش احساس می‌شود، مسائل مربوط به تغذیه است. حق برخورداری و دسترسی به غذای سالم و مناسب از اساسی‌ترین حقوق انسان‌هاست که بدون برخورداری از آن، هیچ کس از موهبت سلامتی بهره‌مند نخواهد بود. انسانی که سالم نباشد توانایی، نشاط، پویایی و کارایی لازم را برای انجام فعالیت‌های روزمره نخواهد داشت؛ بنابراین بهره‌گیری از الگوی تغذیه مناسب نه تنها مفید، بلکه لازم و ضروری خواهد بود. الگوی تغذیه مناسب عبارت است از، رعایت اصل تعادل در کمیت و کیفیت در برنامه غذایی روزانه.

در این راستا لازم است افراد جامعه با مواد غذایی و چگونگی مصرف آنها به خوبی آشنا باشند و از برنامه غذایی مناسب، با توجه به سن، جنس، فصل، مزاج، شرایط اقلیمی و... پیروی کنند.

نکته مهم تر در رعایت اصول حفظ الصحه، تأثیر شگرف آن در مسائل مربوط به روح انسان است تا آن جا که بسیاری از کج خلقی‌ها، بی‌مواندگی‌ها و کسالت‌های روحی، ریشه در تغذیه نامناسب دارند.

در این نوشتار تنها به برخی از مواردی که می‌توان آنها را برای عموم توصیه نمود، بسنده کرده و سعی نموده ایم برنامه‌ای کوتاه و عملی در اختیار علاقه‌مندان به حفظ سلامتی قرار دهیم و مطالب تکمیلی در باب حفظ الصحه در شرایط و احوال گوناگون را در کتاب‌های مفصل تری که در دست نوشتن است، پیگیری نماییم؛ انشاءالله.

رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ فرمودند ::

﴿ اولین چیزی که روز قیامت از بنده سوال می شود این است که آیا بدن سالم به تو

ندادم ؟ (چرا مراعات صحت نکردی ؟) ﴾

آثار الصادقین، ج ۱۰، صفحه ۲۹۶

