



به نام آن که یادش روشناییست

قرآن کریم (سوره بقره ، آیه ۱۶۸):

ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال ها و پاکیزه ها آفریده، بخورید و از گام ها (آثار و نشانه ها)ی شیطان پیروی نکنید.

امام حسین (ع) در مدت عمر، در حفظ سلامت تن بکوشید. (تحف العقول، ص ۲۳۹)



عنوان مقاله :



سفر به سرزمین سلامتی

با رعایت تغذیه مناسب

اگر برای سلامتی خودتون اهمیت قائلید، لطفاً این مقاله را با دقت بخونید!

یکی دو ساعت بیشتر وقتتون رو نمی گیره!

امید است با خوندن این مقاله و مقالات مشابه و عمل به دستورات بهداشتی و تغذیه ای اسلام و اصول تغذیه، به خواست خداوند، ساعت هایی که قراره با ناراحتی و اضطراب در مطب پزشکان و بیمارستان ها به خاطر عمل نکردن به اصول تغذیه، سپری بشه، با شادی و آرامش صرف عبادت، خدمت به مردم و لذت حلال بردن از زندگی، سپری بشه!



تهیه و تنظیم: اباذر فروزان

رایانامه: Mfuroozan@gmail.com



هزینه استفاده: هفت صلوات بر محمد (ص) و آل مطهر او





به نام آن که یادش روشنائیست

بهترین زندگی، زندگی با تفکر و اندیشیدن است!

خواننده‌ی عزیز و محترم لطفاً قبل از این که این مقاله را مطالعه کنید، ببینید می‌توانید جوابی برای سوال‌های زیر پیدا کنید:

- ۱- چرا با وجود افزایش سطح بهداشت جهانی، بیماری‌های گوناگون و متنوع هنوز در دنیا دارند جولان می‌دهند؟؟؟
 - ۲- چرا هر روز واکسن‌ها و داروهای جدیدی تولید می‌شوند ولی بیماری‌ها ریشه‌کن نمی‌شود؟؟؟
 - ۳- چرا از میان این همه دم‌کردنی‌ها و نوشیدنی‌های فراوان و مفید که خداوند برای ما خلق کرده و هر کدام صدها فایده برای بدن دارند، نوشابه که ضررهای زیاد و گشنده‌ای دارد، باید فراگیرترین نوشیدنی دنیا باشد؟؟؟
 - ۴- چرا عمر ما از یک قرن زندگی با صحت و سلامتی به پنجاه یا شصت سال کاهش یافته است؟؟؟
 - ۵- چرا باید چای و قند و شکر پایه‌ی ثابت پذیرایی‌های ما باشد و ما باید هر روز چند استکان چای به همراه قند و شکر که ضررهای بسیاری دارند، وارد بدن خود کنیم؟؟؟
 - ۶- چرا فست فودها (پیتزا، سوسیس و کالباس و ...) که باعث سرطان، کاهش طول عمر و بیماری‌های گوناگون هستند، این همه گسترش پیدا کرده اند؟؟؟
 - ۷- چرا با وجود نهادهای و ستادهای مبارزه با مواد مخدر در دنیا، هر روزه، مخدرهای جدیدی تولید و عرضه می‌شوند و مواد مخدر هنوز به عنوان بلای خانمان سوز در سطح دنیا، زور آزمایی می‌کند؟؟؟
 - ۸- فلسفه‌ی این همه شیرین‌کننده‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌ها، رنگ‌های خوراکی، افزودنی‌ها، اسانس و ... که به غذاها می‌زنند و به خورد ما می‌دهند، چیست؟؟؟
 - ۹- چرا باید این همه بیمار سرطانی، دیابتی و ... داشته باشیم و تعداد آن‌ها روز به روز هم در حال افزایش باشد؟؟؟
 - ۱۰- سهام‌داران اصلی شرکت‌های داروسازی، صنعت غذا و ... در دنیا چه کسانی هستند؟؟؟
 - ۱۱- چرا هیچ‌کس سؤال‌های بالا را از خودش نمی‌پرسد و به دنبال جواب آن‌ها به طور جدی نمی‌رود؟
- شاید باورتون نشه! ولی دشمنان بشریت و ادیان (اربابان فراماسونری) به پشتوانه‌ی ثروت افسانه‌ای شان و شبکه‌ی گسترده‌ی رسانه‌ای خود، ما، مردم دنیا رو فریب داده‌اند و الگوهای تغذیه‌ای ما رو عوض کرده‌اند، تا به اهداف پلیدشان برسند!
- البته تغییر الگوهای تغذیه‌ای فقط و فقط یکی از شیطنتهای آن‌هاست!
- آیا وقت آن نرسیده که از خواب غفلت بیدار شویم؟!؟
- شما با خواندن این تحقیق، با ضررهای بعضی از غذاهای خطرناک رایج، اصول تغذیه و همچنین خاصیت‌های حیرت‌انگیز غذاهایی که خداوند آفریده است، بیشتر آشنا خواهید شد.

فهرست

۵	مقدمه
۶	غذا
۷	غذاهای خطرناک
۷	پیتزا:
۸-۹	نوشابه
۹	سوسیس و کالباس:
۱۰	هات‌داگ
۱۰-۱۱	غذاهای کنسرو شده
۱۲	سُس مایونز
۱۲-۱۳	چیپس و پُفک:
۱۴-۱۵	قند و شکر:
۱۶	نتیجه گیری:
۱۷-۱۹	چند حدیث از معصومین در مورد تغذیه و سلامتی
۲۰	اعجاز تعدادی از نعمت های خداوند یگانه :
۲۰	غسل طبیعی
۲۰	خُرما
۲۰	کُنجد
۲۰	روغن زیتون
۲۱	آنجیر
۲۱	سویا
۲۱	سِرکه طبیعی
۲۱	پیاز

۲۲	سیر
۲۲	گوشه ای از اعجاز خداوند در حبوبات
۲۲	عَدَس
۲۳	نُخود فرنگی
۲۳	لوبیا قرمز
۲۳	ماش
۲۴	گوشه ای از اعجاز خداوند در میوه ها:
۲۴	سیب
۲۴	پرتقال
۲۴	انگور
۲۴	انار
۲۵	خیار
۲۵	کیوی
۲۵	موز
۲۶	گوشه ای از اعجاز خداوند در خشکبار:
۲۶	پسته
۲۶	بادام
۲۶	فندق
۲۶	بادام زمینی
۲۷	تُخمه ها
۲۷	ضرورت رعایت اصول تغذیه
۲۸ - ۳۱	بعضی از اصول تغذیه

باسمه تعالی

بدبخت‌ترین ملت‌ها، نادان‌ترین آن‌ها هستند
و بدبخت‌تر از آن‌ها، ملت‌هایی هستند که در سایه‌ی نادانی خویش احساس خوش‌بختی هم می‌کنند!

— مقدمه:

خداوند دانا و توانا، برای رسیدن آدمی به کمال و تبدیل شدن او به موجودی که در خلقت، بهترین و برترین باشد، نعمت‌های مادی و معنوی بسیار زیادی عطا کرده است. گرچه ماهیت نعمت‌های مادی و معنوی با هم تفاوت دارد، ولی هدف از عطا کردن آن‌ها به انسان، کمک به او و توانمند کردن او برای رسیدن به هدفی والا و مقدس است و آن چیزی است که خداوند در قرآن کریم، سوره‌ی الذاریات، آیه‌ی ۵۶، صراحتاً بیان فرموده است:

وَمَا فَلَقْتُ الْجَبَّةَ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ : و جنّ و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا پرستند.



بدون هر کدام از نعمت‌های مادی و معنوی، رسیدن به این هدف والا، غیرممکن است.

البته باید توجه داشت که منظور از عبادت و بندگی خداوند، فقط نماز و روزه نیست، بلکه تمام کارهای خیری که برای خشنودی خداوند انجام می‌شود و منطبق با آموزه‌های دینی است، عبادت محسوب می‌شود. با این تعریف غذا خوردن، کار کردن، استراحت کردن و خوابیدن، لبخند زدن، ازدواج کردن، جهاد کردن، تحصیل کردن، تلاش برای حل مشکلات دیگران و ... اگر با نیت الهی و برای خشنودی خداوند باشد، عبادت و بندگی خداوند محسوب می‌شود!

آیا تا به حال به این اندیشیده‌اید:

تمام (روزی‌ها و نعمت‌هایی که خداوند به انسان عطا کرده است،

اگر به درستی استفاده شود

انسان را برای عبادت و پرستیدن او، توانمند و با نشاط می‌کند!



غذا:

یکی از بزرگ‌ترین و گسترده‌ترین نعمت‌های مادی که خداوند به ما عطا کرده است، « غذا » است که مستقیماً روی خلق و خوی و اخلاق و رفتار انسان تأثیرگذار است. باید توجه داشت منظور از غذا، هر چیز خوردنی نیست، بلکه منظور ماده‌ای است که به شکل جامد یا مایع وارد بدن می‌شود و می‌تواند بعد از هضم و جذب شدن در بدن انرژی تولید کند، اعمال حیاتی بدن را تنظیم کند و در سلامتی پایدار بدن، تولید مثل، رشد، ترمیم و ... موثر باشد.

با این تعریف بسیاری از موادی که به عنوان غذا در اطراف ما هستند، نمی‌توانند غذا محسوب شوند و بلکه غذا نیستند! قطعاً من و شما بارها آیه‌ی چهارده سوره‌ی عبس، « فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ » را خوانده‌ایم! اما سوال این جاست چه قدر به آن عمل کرده‌ایم؟ این آیه تفاسیر زیادی دارد ولی آنچه از ظاهر آیه برداشت می‌شود نگاه کردن و تفکر در مورد غذایمان است. از اینجا است که اهمیت ویژه‌ی غذایی که می‌خوریم و دقتی که باید در انتخاب آن داشته باشیم، آشکار می‌گردد. باید بدانیم که غذای ما از کجا آمده؟، چگونه تهیه شده؟ حلال است یا حرام؟، آیا مناسب ماست؟ آیا پشتیبان انرژی حیاتی ما بوده یا بر عکس از آن می‌کاهد. چون زنده بودن، سلامت و ادامه‌ی بقای ما به غذایی که می‌خوریم وابسته است. نمی‌توانیم همواره غذای نامناسب وارد بدن خود کرده و انتظار سلامت خود و فرزندانی که از ما زاده می‌شوند را داشته باشیم و مهم‌تر از همه آیا غذایی که می‌خوریم می‌تواند ما را برای هدفی که خداوند، ما را برای آن آفریده است، یاری کند یا نه؟ زیرا طبق احادیث و روایات غذا به شکل جدی در روح و روان و اخلاق و رفتار انسان تأثیرگذار می‌باشد.

خداوند در آیه‌ی ۸۱ سوره طه راجع به غذا، چنین می‌فرماید:

« كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ »

از غذاهای پاکیزه که روزی‌تان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). سپاس‌گزار باشید و اسراف و زیاده‌روی نکنید که غضب و خشم من بر شما فرود می‌آید و غضب و خشم من بر هر که فرود آید، محققاً هلاک و تباه خواهد شد.

و همچنین امام رضا (ع) فرموده اند :

خداوند تبارک و تعالی هیچ خوردنی و نوشیدنی را حلال نکرده است مگر آن که در آن منفعت و صلاحی بوده و هیچ خوردنی و نوشیدنی را حرام ننموده مگر آن که در آن زیان و مرگ و فساد بوده است، پس هر چیز سودمندی مقوی برای جسم، که باعث تقویت بدن است، حلال شده است.

متأسفانه دشمنان و بدخواهان بشریت که به چیزی غیر از قدرت، ثروت و سوداندوزی فکر نمی‌کنند، الگوهای تغذیه ای مردم جهان را تغییر داده‌اند، تا آن‌ها را از عبادت، هوشیاری و فهمیدن و در نهایت مقاومت در برابر آن‌ها و بندگی و توجه به خداوند باز دارند! شاید باور کردن این موضوع سخت باشد ولی مهم این است که حقیقت دارد. آن‌ها (اربابان فرماسونری) برای رسیدن به اهداف پلیدشان اقدامات گسترده‌ی فراوانی انجام داده و می‌دهند که دستکاری غذاها، فقط و فقط یکی از آن‌هاست. آن‌ها بدعت‌هایی در الگوهای تغذیه‌ای مردم دنیا ایجاد کرده‌اند و یا از بدعت‌های ایجاد شده، حمایت کرده و به ترویج جهانی آن‌ها پرداخته‌اند، در ذیل به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- غذاهای خطرناک:

- پیتزا:

یکی از موادّی است که به عنوان غذا وارد رژیم غذایی ما شده است و متأسفانه منتخب مردم و به خصوص جوانان و نوجوانان از میان

فست‌فودها می‌باشد و متأسفانه‌تر این که در بعضی از برنامه‌ها که از رسانه ملی که باید

مظهر آگاه‌سازی باشد، به نوعی غیرمستقیم تبلیغ می‌گردد ، پیتزا است. پیتزا ضررهای

جبران‌ناپذیر بسیاری دارد که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱- انواع پیتزاها ضمن اشتهاآور بودن، فاقد محتوای تغذیه‌ای لازم بوده و باعث انباشتگی

انرژی و در نتیجه چاقی می‌شود؛

۲- این غذا نمای خطرناک، نمک بالایی داشته و در دراز مدت، فشار خون را افزایش می‌دهد؛

۳- برای خوش مزه شدن پیتزا، از پنیرهای پرچرب استفاده می‌شود که بیماری‌های قلبی - عروقی از پیامدهای آن می‌باشد؛

۴- نان‌های پیتزا، بدون سبوس هستند که باعث می‌شود جذب موادّ نشاسته‌ای آن‌ها در بدن با سرعت بالایی انجام گیرد و فرد دچار

اضافه وزن و افزایش ناگهانی قند خون شود؛

۵- پیتزا، سوسیس و کالباس دارد و مصرف مداوم غذاهایی که سوسیس و کالباس از اجزای اصلی آن‌هاست، باعث التهاب معده و

روده می‌شود و با مصرف آن‌ها به دلیل وجود موادّ نگهدارنده‌ی نیتراتی، فرد را مستعدّ سرطان، خصوصاً سرطان کولون می‌کنند؛

۶- سُس‌هایی که هنگام خوردن پیتزا، استفاده می‌شود رفلاکس معده را افزایش می‌دهند که می‌تواند به سرطان مری منجر شود؛

۷- در پیتزا، پنیر پخته شده وجود دارد که بلغم‌زا و برای بدن بسیار مضر است و در هیچ غذایی نباید از پنیر پخته شده استفاده

شود؛

– نوشابه (نوشیدنی شیطانی) :

یکی دیگر از موادی که جای خود را در سفره‌های ما به خوبی باز کرده، نوشابه است که به حق می‌توان آن را نوشیدنی شیطانی نام



نهاد. نوشابه انواع مختلفی هم دارد. اگر کسی پول بدهد و مقداری سم خریده و بخورد، آیا شما او را دیوانه و

نادان نمی‌پندارید! ما هنگام خریدن نوشابه دقیقاً همین وضعیت را داریم. نوشابه ضررهای زیادی دارد از جمله:

۱- نوشابه عامل افزایش فشار خون است! فشار خون بالا، یک عامل مهم برای بروز بیماری‌های قلبی و عروقی

است؛

۲- نوشابه هضم غذا را با اختلال و مشکل مواجه می‌کند. بعضی از مردم گمان می‌کنند مصرف نوشابه بعد از صرف

غذا، به هضم غذا کمک می‌کند در حالی که دستگاه گوارش بدن برای هضم غذا اصلاً نیازی به نوشابه ندارد و

نباید با هدف تسریع هضم غذا نوشابه مصرف کرد؛

۳- نوشابه خطر سکت‌های قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد؛

۴- نوشابه‌های گازدار به دلیل وجود ترکیبات CO_2 و تبدیل آن به اسیدکربنیک باعث عدم جذب کلسیم مواد غذایی و در نتیجه

ایجاد مشکلات اسکلتی و پوکی استخوان می‌شود.

۵- نوشابه‌های گازدار عامل اصلی پوسیدگی دندان‌ها نیز هستند و مصرف آن‌ها باعث حل شدن تدریجی مینای دندان و در نتیجه

رنگ گرفتگی سطحی، ایجاد حساسیت، پوسیدگی‌های ریز روی مینای دندان را به دنبال دارد؛

۶- نوشابه موجب افزایش احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده می‌شود؛

۷- نوشابه موجب افزایش احتمال ابتلا به سنگ‌های کلیوی می‌شود. بالا رفتن میزان اسید فسفریک در خون بر عملکرد کلیه‌ها تأثیر

منفی داشته، از آن جایی که کلیه‌ها قادر به دفع سریع آن نمی‌باشند باعث وارد آمدن فشار دوچندان به کلیه‌ها می‌شود. همچنین

مصرف نوشابه‌های گازدار سبب می‌گردد تا کلسیم از استخوان‌ها خارج شده و درون خون جریان یابد که این امر به نوبه‌ی خود

موجب رسوب کلسیم اضافی در کلیه‌ها گردیده که در نهایت منجر به تشکیل سنگ‌های کلسیمی در کلیه‌ها می‌شود؛

۸- کافئین یکی از مواد موجود در نوشابه است. کافئین به طور موقت فشار خون را بالا می‌برد، ولی در مورد اثرات درازمدت آن

روی فشار خون هنوز مدرک قابل استنادی وجود ندارد. اضطراب، احساس ناراحتی در شکم، اختلال خواب و... از سایر عوارض

کافئین هستند. از دیگر عوارض مهم کافئین، ایجاد وابستگی است، به طوری که بیش از ۵۰ درصد کسانی که به طور مرتب کافئین

مصرف می‌کنند، در صورت عدم مصرف آن دچار سردرد می‌شوند. سایر عوارضی که در اثر محرومیت از کافئین ناشی می‌شوند

عبارتند از: احساس خستگی، کاهش انرژی، کاهش تمرکز و هوشیاری، تغییرات خلق و خوی و ...؛

۹- نوشابه ها به علت داشتن مقادیر بسیار زیادی شکر، یکی از عوامل بیماری دیابت یا مرض قند می باشند؛

۱۰- ضررهای نوشابه های گازدار رژیمی و غیررژیمی تنها به قند زیاد و رادیکال های آزاد و اسید فسفریک موجود در آنها محدود نمی شود. حتی بطری های پلاستیکی نوشابه برای سلامت مضر هستند و می توانند ما را بیمار کنند. این بطری نوعی ماده ی شیمیایی

سمی موسوم به « بیسفنول A یا BPA » دارد که می تواند از بطری به نوشابه و پس از مصرف نوشابه به بدن ما وارد شود؛

آنچه خواندید تازه بخشی از ضررهای نوشابه بود، نوشابه ها آن قدر ضرر دارند که آدمی هرگز به آن ها حتی فکر هم نکند.

– سوسیس و کالباس:

۱- سوسیس و کالباس به علت داشتن نمک و چربی زیاد، باعث افزایش فشار خون می شود؛

۲- سوسیس و کالباس خطر بروز سرطان مثانه را تا سی درصد افزایش می دهد؛

۳- سوسیس و کالباس باعث ابتلا به بیماری های ژنتیکی می شود؛

۴- سوسیس و کالباس به سلامت قلب آسیب می رساند؛

۵- سوسیس و کالباس باعث بروز بیماری کم خونی می شود؛

۶- سوسیس و کالباس به علت داشتن مواد مضر، باعث به وجود آمدن سرطان می شود؛

۷- برای تولید سوسیس و کالباس معمولاً از گوشت گاو استفاده می شود که اصلاً گوشت گاو سالم، باعث مرض و بیماری است چه برسد به گوشت گاو پیر یا مریض؛

همه ی این ضررها در صورتی است که سوسیس و کالباس به روش معمول و استاندارد تهیه شده باشد و اگر احیاناً تولیدکنندگان آن کمی شیطنت کنند و به جای گوشت سالم از دام های مرده یا بیمار که تب دارند، لاغری مفرط دارند، مبتلا به تب مالت یا سل می باشند برای تهیه ی سوسیس و کالباس استفاده کنند و یا مواد مضر آن را افزایش دهند و یا این که اگر این مواد در مکان های غیرمجاز و آلوده تهیه گردد، ضررهای این ها نیز به ضررهای سوسیس و کالباس اضافه خواهد شد.



– هات‌داگ (ساندویچ بیماری):

هات‌داگ نوعی سوسیس است که با آن نوعی ساندویچ درست می‌کنند که برای تهیه این نوع ساندویچ، هات‌داگ را به همراه سس و دیگر انواع چاشنی‌ها داخل نان قرار می‌دهند.



- ۱- یک هات‌داگ تقریباً به اندازه ی یک پاکت سیگار برای بدن مضر است ؛
- ۲- هات‌داگ باعث ابتلا به سرطان های مختلف مانند سرطان دستگاه گوارش می‌شود ؛
- ۳- هات‌داگ برای قلب مضر است و باعث بیماری‌های قلبی می‌شود ؛
- ۴- هات‌داگ خطر ابتلا به دیابت یا مرض قند را افزایش می‌دهد ؛
- ۵- هات‌داگ باعث بیماری‌های گوناگون دیگر هم می‌شود ؛
- ۶- و ضررهای بسیار دیگر...

– غذاهای کنسرو شده:

کنسرو کردن مواد غذایی فرایندی است که در آن مواد غذایی با حرارت زیاد به ماندگاری مناسب می‌رسند و در شیشه یا قوطی‌های فلزی قرار داده می‌شوند. بعضی از ضررهای غذاهای کنسرو شده عبارتند از:



- ۱- کنسروها و غذاهای آماده حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی به ویژه از نوع اسید های چرب اشباع‌شده و کالری فراوان هستند. همچنین ویتامین، مواد معدنی و فیبرها در این مواد غذایی اندک است و در صورت مصرف طولانی مدت موجب افزایش فشار خون در افراد می‌شود ؛
- ۲- اگر کنسروها بدون حرارت دیدن در آب جوش (۲۰ دقیقه) مصرف شوند، ممکن است موجب ایجاد مسمومیت‌های غذایی از جمله بیماری خطرناک (بوتولیسم) در مصرف‌کننده شوند. در این نوع مسمومیت دستگاه عصبی مرکزی و عضلانی فرد مسموم شده، آسیب دیده و فرد دچار تاری دید، افتادن پلک چشم، خشک شدن دهان و.... می‌شود ؛
- ۳- در برخی از موارد مصرف کنسروها، باعث افزایش حساسیت‌های غذایی شده و با گسترش عفونت باکتریایی موجب بیماری (کرون) که نوعی از التهاب گوارشی است، می‌شود ؛

۴- از دیگر مضرات کنسروها به ویژه کنسرو ماهی تُن، وجود مقدار قابل توجهی از جیوه در آن است. جیوه در بدن باعث برهم خوردن متابولیسم درونی فرد، سستی عضلات و مختل شدن سیستم عصبی فرد می‌شود. به همین دلیل مصرف کنسرو تن به بیماران مغزی و عصبی، کودکان و زنان باردار توصیه نمی‌شود. چرا که به رشد بافت مغزی آنان به ویژه جنین آسیب می‌زند ؛

۵- از آنجا که زمان تولید تا مصرف مواد غذایی کنسروی طولانی است، به برخی از این غذاها نگهدارنده‌هایی افزوده می‌شود تا مواد غذایی سالم مانده و از فساد آنها جلوگیری شود و در برخی دیگر نیز افزودنی‌هایی به منظور خوش طعم کردن ماده غذایی استفاده می‌شود که اگر مقدار این نوع مواد شیمیایی تحت کنترل و نظارت دقیق نباشد، می‌تواند در درازمدت بیماری‌هایی چون سرطان، آسم، تنگی نفس، آلزایمر و انواع آلرژی‌ها را در مصرف‌کننده ایجاد کند. تحقیقات اخیر نشان داده استفاده از ماده‌ی شیمیایی « بیسفنول » در برخی کنسروها می‌تواند نقش مهم هورمون استروژن را در رشد مغز مختل کند و اثرات زیانباری را در مغز و حافظه بر جای گذارد ؛

۶- یکی از مسموم‌کننده‌ترین عناصری که در برخی مواد غذایی بسته‌بندی شده به کار می‌رود مواد رنگی ، آن هم به میزان فراوان است تا شکل و شمایل و رنگ غذا برای مصرف‌کننده جذاب شود. این مواد می‌توانند به داخل خون نفوذ کرده و انواع امراض خونی از جمله مسمومیت خونی را ایجاد کنند ؛

۷- نمک یکی از عناصر اصلی برای حفظ، دوام و ایجاد طعم مطلوب در مواد غذایی کارخانه‌ای است. به دلیل وجود این افزودنی اجتناب‌ناپذیر، مصرف غذاهای کنسروی در افراد مبتلا به فشار خون ، تنگی نفس، نارسایی کلیوی و حتی سرطان دستگاه گوارش می‌شود ؛

۸- شکر از دیگر موادی است که برای ایجاد طعم مطلوب و حذف طعم نامطلوب برخی مواد افزودنی شیمیایی به غذاهای کنسروی افزوده می‌شود. مبتلایان به دیابت و چاقی باید قبل از مصرف این نوع غذاها، ترکیبات مندرج روی بسته‌بندی آنها را مشاهده کرده و از مصرف غذاهای کنسروی حاوی شکر پرهیزند ؛

۹- روغن از جمله مواد اصلی برخی کنسروها نظیر کنسرو ماهی است. مصرف بیش از حد و غیراستاندارد روغن در این نوع غذاها برای افراد مبتلا به کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا بسیار مضر بوده و کالری مازاد آن، چاقی را به ارمغان می‌آورد ؛

۱۰- در فرایند کنسرو کردن، بعضی از مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B و C به دلیل فرایند تهیه یا نگهداری طولانی مدت از

بین می‌روند ؛

– سس مایونز (سم کبد):



- ۱- سس‌های مایونز باعث اضافه وزن و چاقی می‌شوند؛
- ۲- سس‌های مایونز در ایجاد کم‌خونی موثرند؛
- ۳- سس‌های مایونز سرطان‌زا هستند؛
- ۴- سس‌های مایونز باعث آسیب رساندن به پوست و باعث جوش‌های صورت می‌شوند؛
- ۵- سس‌های مایونز باعث گرفتگی عروق و رگ‌ها می‌شوند؛
- ۶- سس‌های مایونز که از آن‌ها به عنوان سم کبد نام می‌برند، برای سلامتی کبد شما بسیار مضر و خطرناک هستند؛
- ۷- سس‌های مایونز باعث بروز سنگ‌های صفراوی می‌شوند؛
- ۸- سس‌های مایونز آلرژی‌زا هستند و ضررهای فراوان دیگر؛

– چیپس و پفک:



- ۱- مصرف نمک به منظور خوش‌مزه شدن چیپس و پفک به مقادیر زیاد، سبب آسیب به کلیه‌ها، تغییر ذائقه‌ی افراد به شورخواری، تجمع آب در بدن و در نتیجه تورم بافت‌ها و افزایش فشار خون و سکت‌های قلبی و مغزی می‌شود؛
- ۲- استفاده از روغن با ترانس بالا در تهیه‌ی چیپس و پفک منجر به افزایش وزن، چربی خون و در نهایت بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود؛
- ۳- استفاده از روغن‌هایی که چندین بار برای سرخ کردن استفاده می‌شوند و غالباً بوی روغن سوخته و رنگ کدر و مات به محصول می‌دهند، از جمله خطرناک‌ترین مواردی است که می‌تواند منجر به مسمومیت و سرطان‌زا شدن چیپس شود؛
- ۴- در فرآیند سرخ کردن چیپس و پفک، رادیکال‌های آزاد پراکسید تولید می‌شوند. این مواد زیانی شبیه به مواد شیمیایی موجود در دود سیگار دارند و سبب ابتلای افراد به سرطان ریه، سینه و مثانه می‌شود؛
- ۵- مصرف رنگ نارنجی «تارترازین» در پفک باعث بروز اختلالات رفتاری، اضطراب، تندخویی و آلرژی کودکان می‌شود؛
- ۶- به علت وجود هیدرات‌های کربن قابل تخمیر در چیپس و پفک، فرصت برای رشد باکتری‌های دهانی فراهم می‌شود که نتیجه‌ی آن پوسیدگی دندان‌هاست. همچنین مصرف این دو محصول، چسبندگی روده را افزایش داده و عمل دفع را مشکل می‌کند؛



۷- در حین سرخ کردن سیب زمینی ماده قندی آن با آلومین ترکیب شده و ماده‌ای بسیار سمی به نام «آکریل آمید» تولید می‌کند. این ترکیب فقط در چیپس سیب‌زمینی و سیب‌زمینی سرخ کرده یافت می‌شود. آکریل آمید سبب تضعیف سیستم ایمنی، افزایش بیماری‌های عفونی، سرطان، ناباروری، سقط جنین، تغییر در رفتارهای جنسی، تحریک و قرمزی پوست و چشم‌ها می‌شود؛

۸- در چیپس سیب‌زمینی معمولاً لکه‌های سبزی مشاهده می‌شود که مربوط به ماده سمی «سولانین» است و مصرف آن باعث ایجاد بیماری‌های گوارشی و عصبی می‌شود؛

۹- پفک می‌تواند تا ۹ برابر وزن خود آب جذب کند، بنابراین معده‌ی کودکان را پر کرده و منجر به بی‌اشتهایی آن‌ها به وعده‌های غذایی اصلی می‌شود؛

۱۰- خوردن چیپس و پفک به علت کالری بالا، احساس سیری کاذب را به دنبال دارد و میل افراد را به مصرف غذاهای سالم و مغذی کاهش می‌دهد؛

۱۱- معمولاً طعم این مواد را طوری تنظیم می‌کنند که خوردن آن بسیار لذت‌بخش شود، الان خود بنده هم که دارم این مقاله را تنظیم می‌کنم هوس خوردن چیپس کردم، ولی یادمان باشد هنگامی که شما چیپس و پفک می‌خرید دارید لوح سفید و با نشاط سلامتی‌تان را مچاله کرده و دور می‌ریزید. وقتی شما یک چیپس را گاز می‌زنید، چیپس هم سلامتی شما را گاز می‌زند.

بعضی از ضررهای چیپس در یک نگاه



- قند و شکر:

قبل از هر چیز باید توجه کرد منظور از ضررهای قند و شکر، همین قند و شکر هستند که در بازار به فروش می‌رسند و معمولاً هم برای خوردن جای مورد استفاده قرار می‌گیرند. قند و شکر دو ماده‌ی سفید رنگی هستند که جای خود را در رژیم غذایی ما باز و تثبیت کرده‌اند، قند را از چغندرهایی که با روش‌هایی قند آن‌ها چند برابر افزایش یافته، استخراج می‌کنند. شکر هم که یک ماده‌ی مصنوعی و فرآیند شده است که اغلب از نیشکر یا چغندر قند بدست می‌آید. قند موجود در نیشکر و چغندر قند بعد از جداسازی تمام املاح، ویتامین‌ها، پروتئین، آنزیم و سایر مواد مغذی مفید، در کارخانه، تصفیه شده و به ساکاروز خالص تبدیل می‌شود. چیزی که بعد از فرآیند باقی می‌ماند، ماده‌ی مصنوعی غلیظ شده‌ای است که استفاده از آن نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه ضررهای زیادی هم دارد. یعنی قند و شکر که شما



می‌خرید هیچ کدام طبیعی نیستند. در ذیل فقط به برخی از ضررهای قند و شکر اشاره می‌کنیم:

۱- قند و شکر باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند؛

۲- قند و شکر یکی از عوامل اصلی مرض قند یا دیابت است؛

۳- قند و شکر باعث ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند؛

۴- قند و شکر باعث بی‌حوصلگی، اضطراب، کج خلقی، خستگی مزمن، افسردگی، پیری و ... می‌شوند؛

۵- قند و شکر باعث عدم تعادل هورمونی بدن و آسیب به غدد داخلی بدن مثل غدد فوق کلیوی و لوزالمعده می‌شوند؛

۶- قند و شکر سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کنند؛

۷- قند و شکر تعادل مواد معدنی بدن را بر هم می‌ریزند؛

۸- قند و شکر کلسترول بد خون (LDL) را به شدت بالا می‌برند و کلسترول خوب خون را پایین می‌آورند؛

۹- قند و شکر باعث کاهش هوش در کودکان می‌شوند؛

۱۰- قند و شکر به کلیه‌ها آسیب می‌زنند و یک از عوامل اصلی ایجاد سنگ‌های کلیوی هستند؛

۱۱- قند و شکر یکی از عوامل اصلی سنگ مثانه‌اند؛

۱۲- قند و شکر در جذب کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می‌کنند؛

۱۳- قند و شکر یکی از عوامل اصلی انواعی از سرطان‌ها از جمله سرطان‌های سینه، پروستات، کلون و رکتوم هستند؛

۱۴- قند و شکر باعث ضعیف شدن بینایی و همچنین بیماری آب مروارید هستند؛

۱۵- قند و شکر باعث باریک شدن رگ‌های خونی و در نهایت سکته می‌شوند؛

۱۶- قند و شکر باعث آرتروز مفاصل می‌شوند و کسانی که آرتروز دارند و مواد شیرین زیاد می‌خورند روز به روز بدتر می‌شوند؛

۱۷- قند و شکر باعث به وجود آمدن بیماری‌های گوناگون مانند بیماری آسم، آپاندیسیت، اگزما و ... می‌شوند؛

۱۸- قند و شکر فعالیت هورمون‌ها را بر هم می‌زند و میزان ترشح هورمون رشد را کم می‌کنند؛

۱۹- قند و شکر باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند؛

۲۰- قند و شکر ساختار پروتئین‌ها را به هم می‌ریزند در نتیجه بدن قادر به جذب آنها نخواهد بود؛

۲۱- قند و شکر ساختمان DNA را می‌شکنند و آن را تغییر می‌دهند که در نتیجه‌ی آن سلول‌ها سرطانی می‌شوند؛

۲۲- قند و شکر سرعت تشکیل رادیکال‌های آزاد را که از عوامل اصلی سرطان و پیری سلول‌ها هستند را در خون را افزایش می‌دهند؛

۲۳- قند و شکر می‌توانند باعث سردردهای بی‌موقع و بی‌دلیل و میگرن شوند؛

۲۴- قند و شکر سبب افزایش تقسیم سلول‌های کبد و سرطان کبد می‌شوند؛

۲۵- قند و شکر مقدار چربی کبد را زیاد می‌کنند؛

۲۶- قند و شکر باعث یبوست و خشکی روده‌اند؛

۲۷- قند و شکر باعث تضعیف قدرت تمرکز و تصمیم‌گیری در انسان می‌شوند؛

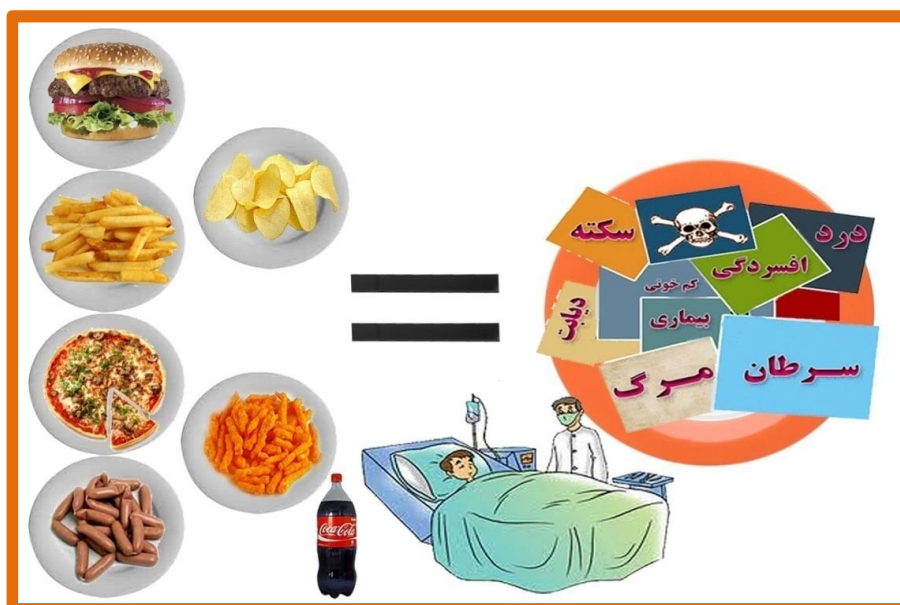
۲۸- قند و شکر باعث پوکی استخوان می‌شوند؛

۲۹- قند و شکر باعث تضعیف حافظه و ایجاد بیماری خطرناک آلزایمر یا فراموشی می‌شوند و ...؛

آنچه خواندید تازه قسمتی از واقعیت تلخی از جادوگری دست بدخواهان بشریت است که در حوزه‌ی تغذیه در حال اتفاق افتادن

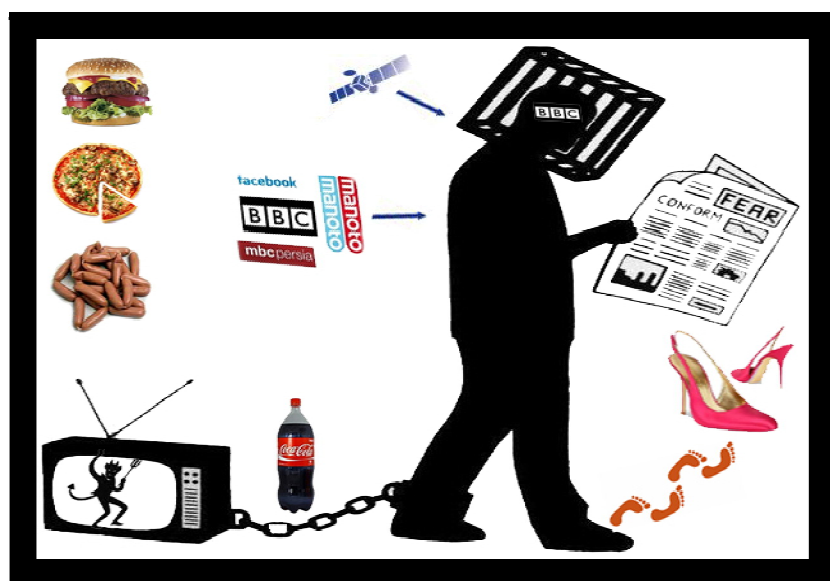
است. اگر ما ضررهای این مواد را جدی نگیریم و به مصرف آن‌ها ادامه دهیم، سلامتی خود را جدی نگرفته ایم!

انتخاب دقیقاً با شماست !!! مراقب سلامتی خود باشید!!!



- نتیجه گیری:

با مصرف این غذاهای مضر و مشابه آن‌ها، پس از سال‌ها، افکار به طور روزافزونی آلوده می‌گردد، توانایی و قدرت تمرکز کاهش می‌یابد، قضاوت دچار اختلال می‌شود. توانایی‌های عمومی مغز کاهش می‌یابد. هنگامی که جمعیت زیادی به شدت مسموم شده و دچار جمود فکری می‌شوند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ مانند انسان‌هایی که جسماً زنده هستند ولی بیمار و از لحاظ فکری کاملاً سر به راه و مطیع می‌باشند. به جای پرسش و تحقیق در مورد حقایق به سادگی خاموش می‌شوند و تنها مجاب به انجام وظایف روزانه‌ی خود هستند و هر چه رسانه‌ها به آن‌ها دیکته کنند، می‌پذیرند! تحرک فکری و نشاط جسمی از آنان گرفته شده و دیگر توان عبادت و پرستش خداوند را نخواهند داشت و این چیزی است دشمنان بشریت به دنبال آن هستند. زیرا این جامعه آن‌ها را به اهدافشان می‌رساند. البته آن‌ها برای روی گرداندن مردم از خداوند، از انواع حيله‌ها استفاده می‌کنند، آنچه خواندید تنها اندکی از اقدامات شیطانی و پلید آن‌ها در حوزه‌ی غذا و تغذیه است. تصوّر کنید جامعه‌ای علاوه بر این‌ها، تحت تأثیر انواع داروها، قرص‌ها و کرم‌ها، لوازم آرایشی و ... ساخته شده توسط آن‌ها، برنامه‌های مخرب ماهواره‌ای، روزنامه‌ها، دانشگاه‌های دلخواه آن‌ها و ... قرار بگیرد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ قضاوت با شما؟! باور کنید آن‌ها از هیچ راهی برای گمراه کردن مردم دنیا دریغ نمی‌کنند! شما هم از هیچ راهی برای آگاه کردن خود و دیگران دریغ نکنید!



به تصویر دقت کنید

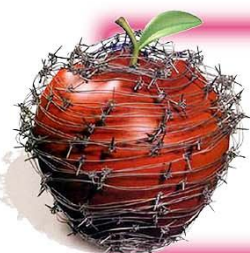
آنچه آن‌ها (اربابان فراماسونری) می‌فروشند

از یک «انسان»

بسازند

آنها می‌فروشند بنده‌ی آزاد خداوند را

بنده‌ی اسیر ابلیس و برده‌ی خود سازند



آن‌ها (دشمنان جهانی بشریت)، از تفکر، اندیشیدن

و فهمیدن من و تو می‌ترسند و انبیا و ائمه (ع) از نفهمیدن ما!



— چند حدیث از معصومین در مورد تغذیه و سلامتی :

اگر یک انسان در تاریکی‌ها و ظلمت‌ها باشد و راه را پیدا نکند، سزاوار سرزنش نیست، اما چه زشت است کسی با وجود چلچراغ‌های پر نور، داشتن نقشه و راهنماهای دانا و آگاه نتواند راه را پیدا کند! ما مسلمانان با داشتن کتابی سراسر نور و چهارده معصوم که سراسر زندگی ما را چنان روشن کرده‌اند که هیچ جای تاریکی باقی نمانده است، اگر به مقصد نرسیم، واقعاً سزاوار سرزنش هستیم! بیایید با عمل به قرآن و فرمایشات ائمه (ع) زندگی‌ای خداپسندانه، بدنی سالم و سرشار از شوق عبادت و خدمت به مردم داشته باشیم. آیا می‌دانید چهارده معصوم چه قدر راجع به تغذیه و سلامتی صحبت کرده‌اند و از آن‌ها حدیث داریم؟! زیرا اسلام که دینی جهانی است، فقط دین اخلاق نیست بلکه تمام جوانب زندگی انسان را تحت پوشش قرار داده و برای آن برنامه دارد! در ذیل فقط به قطره‌ای از احادیث دریاگونه در این مورد اشاره می‌کنیم، لطفاً آن‌ها را با دقت و تفکر بخوانید:

رسول اکرم (ص): در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است.

(بخار، جلد ۶۲، صفحه ۲۹۱)

حضرت علی (ع) فرمودند: از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن پرهیزید که این کار بیماری‌ها و رنج‌ها را بر می‌انگیزاند.

(غرر الکلم، جلد ۵۱، صفحه ۱۵۱)

— **پیامبر (ص):** شام را ترک نکنید، هر چند به خوردن دانه‌ی خرما یا خشکیده‌ای باشد. من بر ائمتّم از این بیم دارم که با ترکِ

خوردن شام، پیری و شکستگی به سراغشان آید؛ چرا که خوردنِ شام، مایه نیرومندی پیر و جوان است. (محاسن، ج ۲، ص ۴۲۱، ح ۲۰۲)

امام علی (ع): سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است. (تحف العقول: ص ۱۷۲)

پیامبر خدا (ص): معده، خانه همه دردهاست و پرهیز، ریشه‌ی همه‌ی درمان‌ها. (طب الاند (علیه السلام): ص ۲)

امام رضا (ع): هر کس می‌خواهد معده اش آزارش ندهد، در بین غذا آب نخورد. (بخارالأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۳)

امام کاظم (ع): پرهیز، آن نیست که چیزی را به کُلی و ابگذاری و هیچ نخوری؛ بلکه پرهیز، آن است که چیزی بخوری، اما کم

بخوری. (الکافی: ج ۸، ص ۲۹۱، ح ۴۴۳)

امام صادق (ع): آب بسیار منوش؛ چرا که سرچشمه‌ی هر دردی است. (الکافی: ج ۶، ص ۳۸۲، ح ۴)

پیامبر خدا (ع): هر کس پیش از هر چیز و پس از هر چیز، نمک بخورد، خداوند (عَزَّوَجَلَّ) سیصد و سی نوع بلا را که کمترینش

جذام است، از او برمی دارد. (مکارم الاخلاق: ج ۱ ص ۴۱۲ ح ۱۳۹۵)

امام باقر (ع):

از سفارش‌های پیامبر خدا (ص) به امام علی (ع) بود که فرمود: ای علی! غذای خویش را با نمک، آغاز کن؛ چرا که درمان هفتاد

درد، در نمک است و دیوانگی، پیسی، گلودرد، دندان درد و شکم درد، از جمله‌ی این دردهاست. (العاسن: ج ۲ ص ۴۲۵ ح ۲۴۸۸)

امام صادق (ع): هر کس بر نخستین لقمه از غذای خود نمک بپاشد. کک مک صورت او از میان می رود. (الکافی: ج ۶ ص ۳۲۶ ح ۸)

امام صادق (ع): سرکه، تلخه را فرو می‌نشانند، قلب را زنده می‌سازد، کرم‌های شکم را می‌کشد و دهان را استحکام می‌بخشد.

(السرائر: ج ۳ ص ۱۴۱)

رسول اکرم (ص): پَنِیر، درد است، گِردو هم درد است اما چون با هم در یک جا جمع گردند، درمان می‌شوند.

(طب النبی، ص ۶)

پیامبر خدا (ص): گوشت گاو، درد است و شیرش، درمان؛ اما گوشت گوسفند، درمان است و شیرش، درد.

امام علی (ع): گرفتن ناخن‌ها درد بزرگ را مانع می‌شود و روزی را زیاد می‌کند. (وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۳۳، ح ۱)

پیامبر خدا (ص): بوی خوش، قلب را تقویت می‌کند. (کافی، ج ۶، ص ۵۱۰، ح ۶)

امام جعفر صادق (ع): سرچشمه‌ی ویرانی بدن، ترک کردن، شام است. (الکافی: ج ۶ ص ۲۸۸ ح ۲)

پیامبر اکرم (ص): در حال ناشتا خُرما بخورید، زیرا کرم و انگل‌های (روده و معده) را می‌کُشد. (مکارم الاخلاق، ص ۱۷۴)

امام جعفر صادق (ص): داخل حمام نشو مگر در حالی که در شکمت چیزی (غذایی) که شدت حرارت معده را خاموش کند، وجود

داشته باشد، که برای بدن موجب تقویت است و در حالی که شکمت از غذا پُر است نیز وارد حمام مشو. (وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۷۷، ح ۱)

پیامبر اکرم (ص): هر گاه وارد شهری شدید از پیاز آن جا بخورید؛ زیرا با خوردن پیاز آن شهر از امراض عمومی آن جا در امان

هستید. « وسائل الشیعه، ج ۱۷، ح ۱ »

مولایمان امام علی (ع) فرمودند:

تا وقتی که گرسنه نشدی اقدام به خوردن غذا مکن ،

و وقتی به خوردن اقدام کردی قبل از آنکه کاملاً سیر شوی دست از غذا خوردن بردار،

غذا را با آرامش و خوب بجو تا هضم آن آسان شود ،

و پیش از خوابیدن و به رختخواب رفتن به توالت برو و خود را تخلیه کن ،

چون این سفارشات را به کار بندی از از پزشک بی نیاز شوی.

آثارالصادقین جلد ۲ صفحه ۳۸۷



جهت مطالعه ی بیشتر در زمینه ی احادیث مربوط به طب و سلامتی به:

🌸 دانش نامه ی احادیث پزشکی به آدرس : http://www.ghadeer.org/salamat/d_ahadis_p/fehrest.htm



🌸 و همچنین به کتاب حلیه المتقین به آدرس : http://www.ghadeer.org/books/t_11/fehrest.htm



و دیگر کتاب ها و وب سایت های معتبر مربوطه مراجعه فرمایید.



یادتان باشید

سیب باعث سلامتی می شود ولی به شرطی که آن را گاز بزنید!

از نعمت های خداوند درست استفاده کن، تا اعجاز او را ببینی



– اعجاز تعدادی از نعمت های خداوند یگانه :

شما در این مقاله، بعضی از ضررهای بی شمار فست فودها، نوشابه، سوسیس و کالباس و ... را خواندید، حالا خاصیت های حیرت انگیز و ستایش برانگیز چند نمونه، فقط چند نمونه از نعمت ها و غذاهایی را که خداوند آفریده است را بخوانید:

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **عسل طبیعی** قرار داده است:



– شامل قندهایی چون گلوکز، فروکتوز، مواد معدنی همچون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلرید سدیم، گوگرد، آهن و فسفات و ویتامین هایی همچون B ۱ ، ۲B ، ۶B ، ۳B ، ۵B و C ، شفا است، ضد سرطان و ضد بیماری های گوناگون، کمک به کارایی مغز، تقویت سیستم دفاعی بدن، کمک به جریان خون، افزایش طول عمر و هزاران خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **خرما** قرار داده است:



– سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، آرامش بخش، ضد سرطان و بیماری های مختلف، کمک به عملکرد بهتر مغز، تقویت حافظه، ضد کم خونی، استحکام استخوان و دندان ها، نشاط آور و ضد استرس و اضطراب، جلوگیری از شب کوری، مقوی و انرژی زا و هزاران خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **کنجد** قرار داده است:



– دارای مواد معدنی مانند مس، منیزیم، کلسیم، آلومینیوم، کروم، کلرود سدیم، سیلیس، آهن، فسفر، نیکل و همچنین دارای ماده پروتئینی مهم لیزین، ویتامین اف ۱، دی و ویتامین های گروه ب (تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین) و لیستین (۲)، ضد سرطان، ضد کم خونی، ضد پیری، ضد پوکی استخوان، ضد خستگی و استرس، ضد فشار خون، ضد روماتیسم، محافظت از کبد (جگر)، نرم کننده معده و روده، سلامت استخوان ها و دندان ها و صدها خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **روغن زیتون** قرار داده است:



– ضد سرطان، ضد فشار خون، ضد پوکی استخوان، ضد پیری، تقویت حافظه، جلوگیری از گرفتگی رگ ها، سکت و لخته شدن خون، تنظیم قند خون، افزایش طول عمر، کاهش اضطراب، محافظت از قلب، گشاده کرم های بدن، تقویت چشم، تقویت اعصاب و صدها خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **انجیر** قرار داده است:



- سرشار از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های A , B , C ، ضد سرطان، ضد پوکی استخوان، ضد کم خونی، تقویت بدن، مفید برای قلب، مغز و اعصاب، کمک به هضم غذا، برطرف کننده ی بوی بد دهان، جلوگیری از ضعف عضلات، کاهش فشار خون و صدها خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **سویا** قرار داده است:



- ضد سرطان، ضد کم خونی، تقویت سیستم دفاعی بدن، سلامت استخوان ها، روده بزرگ، پوست و مو، کاهش کلسترول بد خون، سلامت قلب و رگ ها و جلوگیری از سکت، رفع خستگی، کمک به هضم غذا، ضد چاقی، سلامت چشم ها و ضد آب مروارید و صدها خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **سرکه طبیعی** قرار داده است:



- کاهش چربی و کلسترول بد خون، کمک به کبد برای سم زدایی، نابودکننده ی باکتری های بد دستگاه گوارش، استحکام عقل، تقویت قلب، استحکام لثه، کمک به هضم غذا، متعادل کردن اسید معده، کاهش نفخ شکم، دشمن عفونت های خونی، کُشنده کرم های معده، جلوگیری از لخته شدن خون و خاصیت های دیگر
توجه: این خاصیت ها را فقط سرکه های طبیعی دارند و سرکه های صنعتی این فایده ها را ندارند و مضر هم هستند.

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **پیاز** قرار داده است:



- سرشار از ویتامین های A و B و C ، دارای آهن، آهک، فسفر، پتاسیم ، سدیم ، گوگرد، ید، سلنیوم، سیلیس و قند ، آسان کردن فرایند تفکر، رفع بی خوابی، تقویت لثه ها، روشن کردن رنگ چهره، ضد عفونت خون، کاهش دهنده ی کلسترول و چربی خون، جلوگیری از لخته شدن خون در رگ ها، ضد سرطان، مفید برای پوست، موهای سر، کلیه ها و مثانه ، ضد خستگی،

مفید برای اعصاب، ضد فشار خون، سلامت دستگاه گوارشی، سلامت استخوان و ضد نرمی استخوان، ضد سکت، ضد اضطراب و نگرانی، ادرار آور ، نابود کننده ی میکروب های بدن، مفید برای درمان یبوست، میگرن، چاقی، ورم گلو، پروستات، بواسیر، یرقان و بسیاری بیماری های دیگر و خاصیت های فراوان دیگر

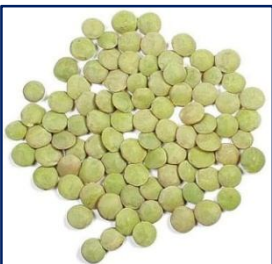
❑❑❑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **سیر** قرار داده است:



- باعث نشاط قلب، تنظیم گردش خون، کاهش فشار خون، تمیز کننده مجاری تنفسی و ضد تنگی نفس، مفید برای مغز، ضد عفونی کننده معده، مفید برای درمان درد مفاصل، نقرس، روماتیسم، اسهال، برونشیت، سردرد و زکام مزمن، ضعف حافظه و سرگیجه، فلج، رعشه، مالاریا، واریس، تقویت حافظه و ضد فراموشی، ضد کدورت ذهن، تقویت کننده پیاز مغز، خوش رنگ کردن پوست بدن، ضد عفونت روده ها، نابود کننده سنگ کلیه، نابود کننده کرم های نازک شکم کودکان، ضد بی خوابی، تسکین محل گزش حشرات، کاهش قند خون، کاهش چربی خون، تقویت سیستم ایمنی بدن، ضد باکتری، قارچ و انگل های روده ای، ضد سرطان، رفع زخم های ریه و درد معده، مفید برای قلب و ضد بیماری های قلبی - عروقی و خاصیت های فراوان دیگر

- گوشه ای از اعجاز خداوند در حبوبات:

❑❑❑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **عدس** قرار داده است:



منبع غنی پروتئین، دارای کربوهیدرات های پیچیده، فیبر محلول، پروتئین زیاد، اسید فولیک، آهن، ویتامین A و B کمپلکس، کلسیم، فسفر و فسفر، منگنز و مس، مقدار کمی ویتامین C و مواد مفید دیگر، ضد کم خونی، کمک به سلامت همه جانبه دستگاه گردش خون، کمک به کنترل میزان کلسترول خون، رشد و احیای سلول ها، ارتقاء سیستم ایمنی بدن، مفید برای دستگاه عصبی، افزایش دهنده حافظه، افزایش دهنده شیر مادران، تنظیم قند خون، کاهش دهنده چربی خون، بسیار مفید برای قلب، افزایش دهنده فعالیت کلیه ها و دفع سموم بیشتر از بدن، تقویت معده، ضد تشنگی، ضد فشار خون، ضد یبوست، تنظیم PH خون، افزایش دهنده ی آشک چشم، مفید برای پوست و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **نُخود فرنگی** قرار داده است:

- سرشار از ویتامین های B9, B1 , C , k و همچنین منیزیم و فیبر غذایی ، کاهش دهنده کلسترول خون، جلوگیری از بیماری های



آب مروارید و بیماری های مربوط به چشم، ضد یبوست، جلوگیری از تخریب بافت های استخوانی، جلوگیری از بیماری های قلبی و گرفتگی رگ ها ، جلوگیری از سرطان، سلامت دستگاه قلبی - عروقی ، بهبود گردش خون، کرم گش، درمان کننده قولنج های کلیوی، پاک

کننده سیستم گوارشی، کاهش دهنده قند و کلسترول خون، حفظ سلامت استخوان ها، سلامت دستگاه گردش خون ، جلوگیری از گرفتگی رگ ها، رفع خستگی، ضد کم خونی، تقویت سیستم ایمنی بدن، ضد سرطان، مناسب برای کاهش وزن، ضد یبوست، کمک به عملکرد سیستم عصبی و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **لوبیا قرمز** قرار داده است:



- سلامت قلب و تنظیم ضربان قلب، بهبود عملکرد و سلامت دستگاه گوارش، حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها، ادرار آور است یعنی باعث می شود سموم بیشتری از بدن دفع شوند، سلامت دستگاه دفع ادرار، برطرف کننده سنگ کلیه، ضد سرطان، ضد یبوست، تمیز کننده روده ها، پایین آورنده فشار خون، ضد کم خونی و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **ماش** قرار داده است:

- منبع عالی ویتامین های A , B , C , E، کلسیم، آهن و پتاسیم ، کاهش کلسترول بد خون، سلامت قلب و دستگاه گردش خون،



پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی ، ضد بیماری های مزمن، ضد کم خونی، تقویت بینایی و زیاد کننده نور چشم، تقویت اعصاب، ضد سرطان و علی الخصوص سرطان سینه، مفید برای رفع فشار خون، درمان اسهال، کاهش دهنده قند و چربی خون، مفید برای کم کردن وزن، مانع تشکیل سلول های غده ای در بدن، محافظت از بدن در برابر بیماری های واگیردار و عفونت های ویروسی، کاهش دهنده حرارت بدن و بر طرف کننده التهاب صفرا و خون و خاصیت های فراوان دیگر

- گوشه ای اعجاز خداوند در میوه ها:

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در سیب قرار داده است:



- سرشار از ویتامین های گوناگون و مواد معدنی مفید برای بدن ، ضد درد مفاصل، حفظ شادابی پوست و ضد بیماری های پوستی، کاهش و تنظیم فشار خون، ضد عفونت، نابود کننده ی باکتری های لثه و دندان ها، استحکام لثه و دندان ها، تقویت مغز و اعصاب، آرام بخش ، کمک به هضم غذا ، تنظیم قند خون، محافظت از قلب، کمک به عملکرد دستگاه گوارش و دستگاه تنفس ، دباغی کننده معده، تقویت کبد و هزاران خاصیت های دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در پرتقال قرار داده است:



- سرشار از ویتامین های گوناگون و مواد معدنی مفید برای بدن ، ضد افسردگی، آرامش بخش ، تقویت ذهن و حافظه، ضد بیماری های گوناگون، دفع سم ها از بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن، تصفیه خون، ضد سرطان، سلامت قلب، رگ ها و مغز، تقویت کننده معده، ضد کم خونی، کاهش چربی بد خون، ضد عفونت های میکروبی و هزاران خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در انگور قرار داده است:



- سرشار از ویتامین های گوناگون و مواد معدنی مفید برای بدن، ضد عفونی کننده ، تقویت حافظه و ضد فراموشی (آلزایمر)، تصفیه خون و ضد کم خونی، سلامت قلب، ریه و کلیه ها، تقویت سیستم دفاعی بدن، ضد تشرشی معده، ضد افسردگی و غم (انگور سیاه)، ضد بیماری های گوناگون، ضد پیری، ضد سرطان، ضد گرفتگی رگ ها و جلوگیری از لخته شدن خون در رگ ها، و هزاران خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در انار قرار داده است:



- سرشار از ویتامین های گوناگون و مواد معدنی مفید برای بدن، ضد سرطان، ضد اضطراب، ضد آلودگی های شیمیایی و میکروبی، ضد پیری، محافظت از قلب و جلوگیری از لخته شدن

خون در رگ ها، کاهش چربی و فشار خون، کمک به کارایی کلیه ها، ضد فراموشی، ضد کم خونی ، تقویت بینایی و سلامت چشم ها و پوست، ضد بیماری های عفونی، باعث هضم غذا ، استحکام لثه و دندان ها و هزاران خاصیت دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **خیار** قرار داده است:



- دارای ویتامین های گوناگون و مواد معدنی مفید برای بدن ، تقویت کبد، محافظت و شادابی پوست، کمک به هضم غذا، ضد فشار خون، دفع کننده سم های بدن و چربی های مضر، ضد التهاب کبد و معده، رفع ناراحتی های عصبی، خواب آور و آرامش بخش و ضد اضطراب، مفید برای درمان دردهای کلیه، باد مفصل ها و روماتیسم، ضد تشنگی و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **کیوی** قرار داده است:



- سرشار از مواد مغذی معدنی و ویتامین ها، ضد سرطان، ضد چاقی، ضد سکنه و بیماری های قلبی و عروقی، حفاظت از بدن در برابر رادیکال های آزاد (رادیکال های آزاد موجب پیری سلول ها هستند) ، کنترل سطح قند خون، کاهش سطح کلسترول خون، ضد بیماری های تنفسی، سلامت دستگاه گوارش، دفع مواد سمی از روده، ضد یبوست، سلامت قلب و کنترل ضربان آن، ضد لخته شدن خون در رگ ها، سلامت و بهداشت پوست، تقویت سیستم ایمنی بدن، ضد بیماری های چشم، ضد سرما خوردگی و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **موز** قرار داده است:



- دارای سه نوع قند طبیعی (ساکاروز، فروکتوز و گلوکز) ، انرژی زا، ضد افسردگی و استرس، تنظیم ضربان قلب، اکسیژن رسانی به مغز ، تنظیم تعادل سطح مایعات بدن، آرام بخش سیستم عصبی، تنظیم سطح قند خون، ضد کم خونی، ضد فشار خون، ضد سکنه، افزایش و ارتقاء کارایی مغز، ضد یبوست، خوش اخلاقی، خواب راحت، ضد سرطان، درمان اسهال و اسهال خونی، مفید برای معده و درمان زخم معده و روده و خاصیت های فراوان دیگر



سلامتی =

– گوشه ای از اعجاز خداوند در خشکبار:

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **پسته** قرار داده است:



– دارای ویتامین های گوناگون ، آهن و مواد مغذی مفید برای بدن ، تقویت بدن و جلوگیری از ضعف، سرگیجه، خستگی و رنگ پریدگی ، ضد یبوست، کمک به بهتر شدن عملکرد قلب ، مغز و اعصاب، ضد سرطان، کمک به بینایی و سلامت چشم ها، کمک به هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی بدن، ضد کم خونی و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **بادام** قرار داده است:



– دارای پروتئین ها، ویتامین ها، آهن و مواد معدنی مفید برای بدن، کمک به عملکرد بهتر قلب، معده، ریه و اعصاب، ضد یبوست، تقویت سیستم دفاعی بدن، ضد سرطان، ضد دیابت (مرض قند)، سلامت و استحکام دندان ها و استخوان ها، تقویت حافظه و نیروی بینایی و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **فندق** قرار داده است:



– دارای پروتئین ها، ویتامین ها، آهن و مواد معدنی مفید برای بدن، تقویت کبد (جگر) ، قلب ، بینایی، پوست ، معده ، روده ها و ... ، ضد کم خونی، ضد سرطان ، سلامت ماهیچه های بدن، رشد استخوان ها و دندان ها، تقویت بدن، کاهش دهنده چربی خون تقویت مغز و حافظه و خاصیت های فراوان دیگر

☑☑☑ بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **بادام زمینی** قرار داده است:



– منبع بسیار خوب انرژی و پروتئین، جلوگیری از پیری ، جلوگیری از فراموشی (آلزایمر)، ضد یبوست، ضد سرطان، تقویت سلامتی بدن و سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از کم خونی، رنگ پریدگی و ضعف و خستگی، تقویت قلب، خون رسانی بهتر، جلوگیری از سکتة مغزی و خاصیت های فراوان دیگر

بعضی از خاصیت هایی که خداوند در **تُخمه ها** قرار داده است:

خواص عمومی تخمه ها: سرشار از چربی و امگا ۳، سرشار از ویتامین های گروه « ب »، تقویت قلب، منع خوب پروتئین، دارای

مواد معدنی



– **تخمه آفتابگردان:** بسیار مقوی، آرام بخش، بر سرشار از فسفر، پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین های « A »

، « B » و « E »



– **تخمه هندوانه:** جلوگیری از کم خونی، بی اشتها، سوء جذب و التهاب، منبع غنی از آهن، پتاسیم، ویتامین ها،

چربی ها



– **تخمه کدو:** ضد پوکی استخوان، تسکین دهنده اعصاب، خواب آور، تقویت کلیه، دفع کننده کرم ها، تقویت

حافظه، ضد افسردگی



– **تخمه خربزه:** دارای چربی، پروتئین، آهن، ویتامین « E » و فیبر، ضد کم خونی، ضد سرفه، ضد تب های شدید

– ضرورت رعایت اصول تغذیه:

رعایت اصول تغذیه در خوردن و آشامیدن، یکی از مهم ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است. اگر همه ی ما بدانیم که چه



باید بخوریم، چه اندازه باید بخوریم و کی و چگونه بخوریم، بی تردید بیشتر بیماری ها از جامعه ی بشری رخت

برخواهد بست و انسان ها لذت و طراوت زندگی را خواهند چشید، قدرت و شوق آن ها برای عبادت خداوند و

خدمت به مردم بیشتر خواهد شد.

نخستین نکته برای رعایت دستورهای بهداشتی درباره ی خوردن، توجه به این حقیقت است که در نظام آفرینش، خوردن، ابزاری

برای زندگی است، نه آن که زندگی، ابزاری برای خوردن؛ چنان که مولایمان حضرت علی (ع) فرموده اند:

زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه!



– نخستین و مهم ترین رهنمود اسلام درباره غذا، این است که حلال و پاکیزه باشد. در ذیل به بعضی از اصول تغذیه اشاره می کنیم،

امید است با رعایت آن ها، طعم سبز سلامتی همیشه در ذائقه ی وجودمان جاری باشد.

— بعضی از اصول تغذیه:

✍ باور کنید شما در خلقت بیش از آنچه بتوانید تصوّر کنید عزیز و محترم هستید! بنابراین غذای شما حتماً باید حلال، طیب و پاکیزه باشد؛

✍ دستان خود را قبل از غذا و بعد از غذا بشوید، زیرا شستن دست‌ها پیش از غذا، فقر را دور می‌کند و شستن دست‌ها پس از غذا، اندوه را می‌راند و چشم را سلامت می‌دهد؛

✍ غذا را با نام خدا آغاز و با تشکر و سپاس از خداوند به پایان برسانید؛ توجه داشته باشید شروع کردن غذا با نام خداوند، بسیار فراتر از یک کار اخلاقی است و روی بدن و غذا تأثیرات معجزه‌آمیزی دارد. به فرمایش رسول اکرم (ص) هر غذایی که بر آن نام خدا برده نشود، درد است و هیچ برکتی در آن نیست؛

✍ همیشه در برنامه‌ی غذایی‌تان تنوع و تعادل را رعایت کنید تا ضمن بهره‌مندی از همه‌ی گروه‌های غذایی، نیازهای ضروری بدن‌تان تأمین شود؛

✍ حتماً صبحانه را بخورید و بدون خوردن صبحانه، خانه‌تان را جهت انجام کارهای روزمره ترک نکنید، صبحانه هر چه زودتر خورده شود بهتر است؛

✍ اگر صبحانه‌تان پنیر است، حتماً آن را با گردو میل کنید زیرا پنیر، درد است، گردو هم درد است اما چون با هم خورده شوند، درمان می‌شوند و به بدن فایده می‌رسانند؛

✍ خوردن شام را حتی برای یک شب هم که شده ترک نکنید، زیرا شام نخوردن، انسان را پیر می‌کند و باعث ویرانی بدن است.

✍ قبل از غذا مقدار اندکی نمک و در پایان غذا مقداری سرکه‌ی طبیعی (فقط طبیعی) بخورید؛

✍ تا گرسنه نشده‌اید به هیچ وجه غذا نخورید و تا هنوز مقداری اشتها دارید دست از غذا بکشید؛

✍ غذا را خوب بجوید، خوب بجوید، خوب بجوید و باز هم خوب بجوید؛

✍ از پرخوری در خوردن غذا دوری کنید زیرا این کار، قطعاً ظلم به خویش و گشنده است، ولی کم خوری با رعایت تنوع غذایی، باعث سلامتی بیشتر، افزایش طول عمر، از بین رفتن و کاهش دردها، مانع بسیاری از بیماری‌ها، فکر زیبا و اندیشه‌ی پاک، تیزهوشی و... خواهد شد؛

✍ زمان نشستن بر سر سفره را طول دهید و غذا را در حالت آرامش و بدون اضطراب میل کنید؛ طول دادن نشستن بر سر سفره

بر برای سلامتی مفید است و باعث افزایش طول عمر می‌شود؛

🍴 زمانی که غذا هنوز در معده است و هضم نشده و یا در حال هضم است از مصرف هر گونه غذا و خوراکی‌های دیگر جداً پرهیز نمایید، زیرا خوردن در حال سیری باعث «پِسی» می‌شود و همچنین این کار ضررهای جبران ناپذیری به بدن وارد می‌کند و بیماری‌های گوناگونی را باعث می‌شود؛

🍴 نان های حاوی غلات کامل (نان سنگک ، نان جو ...) مصرف کنید ؛

- هرگز در غذا و آب و نوشیدنی فوت نکنید؛

🍴 در حین غذا خوردن آب ننوشید؛

🍴 نوشیدن آب در طول روز برای سلامتی مفید است ولی نباید در مصرف آب زیاده‌روی کرد زیرا بدن انسان مثل زمین پاکی می‌ماند که اگر آب به آن نرسد بر اثر تشنگی بهره نمی‌دهد و اگر آب بیش از حد به او برسد، مرده می‌شود و علف هرز در او می‌روید، بنابراین در مصرف هر نوع ماده‌ی غذایی، اعتدال را رعایت کنید؛

🍴 غذای داغ و نوشیدن داغ مصرف نکنید، اجازه بدهید دمای آن ها پایین بیاید و گرم شود، سپس مصرف نمایید و برای خنک شدن غذا به آن فوت نکنید ؛

🍴 در هنگام غذا خوردن از کار کردن، دعوا یا نگاه کردن به تلویزیون مخصوصاً برنامه های پریشان‌کننده دوری کنید ؛

🍴 به هیچ وجه از فست‌فودها (پیتزا، همبرگر و ...)، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده ، چیپس ، پفک ، نوشابه و سایر مواد مشابه استفاده نکنید، سلامتی شما بسیار مهم‌تر است؛

🍴 سعی کنیم سر سفره همیشه سبزی وجود داشته باشد ؛

🍴 گوشت گاو ، درد، مرض و و بیماری است ولی شیرش، درمان است اما گوشت گوسفند ، درمان است و شیرش، درد، بنابراین شایسته است هنگام خریدن گوشت، حتماً گوشت گوسفند را انتخاب کنیم و نه گوشت گاو را و هنگام خریدن شیر، حتماً شیر گاو را انتخاب کنیم و نه شیر گوسفند را ؛

🍴 روغن کنجد و زیتون بسیار مفیدند، از آن ها استفاده کنیم؛

🍴 تا حدّ امکان برای پختن غذاها از روش‌های آب‌پز، آتش‌پز و بخارپز استفاده کنید و تا می‌توانید از سرخ‌کردن غذاها پرهیز کنید، زیرا سرخ کردن مواد غذایی، خاصیت‌های آن‌ها را از بین می‌برد و میزان سرطان‌زایی آن‌ها را افزایش می‌دهد؛ اما در صورتی که نیاز به سرخ کردن غذاها دارید از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی استفاده کنید و روغن سرخ شده‌ی اضافی را دور بریزید و از مصرف مجدّد آن پرهیز کنید. زیرا هر چه روغن سرخ شود (و تغییر رنگ دهد) مواد مضر و سرطان‌زای بیشتری در آن پدید می‌آید ؛

✍ از روغن های جامد تحت هیچ شرایطی استفاده نکنید؛ خیلی از روغن های جامد، از هیدروژن دار کردن روغن دانه ها و غلات تهیه می شوند. هیدروژن دار کردن چربی ها با اینکه امکان نگهداری این مواد را فراهم می سازد، ولی هضم آن ها را در متابولیسم با اشکال مواجه می سازد. این چربی ها موجب مسدود شدن رگ های خونی و امراض قلبی می گردند ؛

✍ مایعات خیلی سرد و خیلی گرم ننوشید؛

✍ از میوه ها در فصل و زمان خودشان به اندازه ی کافی استفاده کنید، البته جدا جدا ! نه چند نوع میوه با هم، خداوند میوه ها را برای سلامتی بسیار مفید آفریده است و در آن ها خاصیت هایی قرار داده که دانستن آن ها حیرت شما را بر خواهد انگیخت، البته یادتان باشد میوه ها در فصل خودشان مفیدند نه در فصل های دیگر؛

✍ در مصرف گوشت ماهی زیاده روی نکنید، زیرا گوشت ماهی بدن را آب می کند، بلغم را زیاد و خون را غلیظ می کند ؛

✍ از مداومت بر یک نوع غذا پرهیز نمایید و از انواع غذاهای سالم استفاده کنید؛

✍ به طبیعت غذاها یعنی گرمی و سردی آن ها توجه کنید؛ غذای تابستان باید سرد بالفعل و زمستان گرم بالفعل باشد. به جهت اینکه ظاهر بدن در تابستان گرم است و اگر غذای گرمی بخورد ظاهر و باطن هر دو گرم شده و هضم ضعیف می شود. همچنین در زمستان، ظاهر سرد است پس هرگاه باطن با ورود غذای سرد، سرد شود باعث خاموش شدن حرارت غریزی می گردد. در دو فصل دیگر یعنی فصل های بهار و پاییز که هوا خیلی گرم و خیلی سرد نیست باید غذا معتدل باشد ؛

✍ مداومت بر ترضیجات موجب ضعف و لاغری و مضر برای اعصاب است و همچنین غذاهای بی مزه موجب کاهش اشتها و خستگی می شوند و غذاهای شیرین و چرب اشتها را از بین می برند و بدن را گرم می کنند و غذاهای شور لاغری و خشکی می آورند و برای چشم مضر هستند.

✍ در هنگامی که خیلی گرسنه هستید، توصیه می شود غذای غلیظ میل نمایید تا طبیعت مدبره شما به آن مشغول گردد ولی اگر خیلی گرسنه نیستید، توصیه می شود غذای لطیف میل نمایید تا طبیعت مدبره شما با قوت کمتری به آن مشغول گردد ؛

✍ بدن شما به همه ی گروه های غذایی (گوشت، لبنیات، گیاهان، حبوبات و ...) نیاز دارد، بنابراین شما باید از همه ی آن ها به اندازه استفاده کنید و نه فقط از یک گروه خاص؛

✍ قند و شکر را از رژیم غذایی خود برای همیشه دور سازید، آن ها مواد سفیدی هستند که روزگار بدنتان را سیاه می کنند ؛

✍ بعد از غذا که از خداوند تشکر می کنید و سپاس او را به جا می آورید، خلال کردن و مسواک زدن هم فراموش نشود؛



در فصول مختلف نیز برای خوردن توصیه هایی به شرح ذیل ارائه شده است:

در فصل بهار ☞ مقدار غذا معتدل باشد چون حرارت و مزاج بدن رو به اعتدال است؛

در فصل تابستان ☞ کم بخورد چون حرارت میل به ظاهر بدن داشته و حرارت در دستگاه گوارش کم است؛

در فصل پاییز ☞ معتدل و مایل به رطوبت و لطافت باشد؛

در فصل زمستان ☞ زیادتر و غلیظ تر از بقیه فصول باشد چون حرارت میل به باطن و دستگاه گوارش دارد؛

لطفاً این مقاله را برای هر کسی که می توانید، بفرستید و در ثواب آن شریک شوید!

آگاه سازی، جهاد است!



ای خدای من!

ای یگانه‌ی مهربان!

ای که برای ما، بندگان، نعمت‌های بی شمار آفریده‌ای

می دانم تو می‌خواهی ما سالم باشیم، چون نعمت‌هایی که آفریده‌ای، همه برای سلامتی ما مفیدند!

تو نمی‌خواهی ما سرطان بگیریم، چون نعمت‌هایت ضدّ سرطان هستند!

تو نمی‌خواهی ما کم‌خونی بگیرم، چون نعمت‌هایت ضدّ کم‌خونی هستند!

تو نمی‌خواهی ما را غمگین و افسرده بینی، چون نعمت‌هایت ضدّ غم و ضدّ افسردگی هستند!

تو می‌خواهی ما همیشه برای بندگی و عبادت تو، با نشاط و شاداب باشیم، چون نعمت‌هایت شادی‌آفرین هستند!

سپاس تو را، سپاسی بی پایان!

بر محمد و آل پاک او پیوسته درود و صلوات ویژه فرست و از غذاهای حلال و پاکیزه‌ای که آفریده‌ای، روزی ما فرما

و ما را بر عبادت و بندگی‌ات توانمند ساز!

خدایا دوستت دارم، والاترین دوست‌داشتن‌ها



بسم الله الرحمن الرحیم

