نام کتاب:خوردنیها و آشامیدنیها از نظر پیشوایان علم و دین

نویسنده:محمدتقی حکیم‌‏

## مقدمه

اکـنـون کـه بـه بـرکـت انـقلاب شکوهمند اسلامی ، دست دشمنان را از کشور خود کوتاه نموده ایم می بایست برای قطع کامل وابستگی ، وضع اقتصاد خود را سر و سامان داده با تـوسـعـه کشاورزی و صنایع به مرحله (خود کفائی) برسیم بدیهی است که برای نـیـل بـه این هدف باید از رشد جسمی و روانی برخوردار باشیم و هنگامی این رشد میسر مـی گـردد کـه اصـول بـهـداشـتـی را رعـایـت کـرده و بـا آگـاهـی از مسائل غذاشناسی مواد لازم جهت سلامت جسم و نتیجا سلامت روح را تاءمین و از مواد زیاد بخش پرهیز نمائیم . و در عین حال صرفه جوئی و میانه روی در امر خوراک را که خود یکی از عـوامـل تـنـدرسـتـی و ضـمـنـا یـکی از راههای مبارزه با وابستگی است از نظر دور نداشته باشیم .

چگونه ؟

مروری بر سر گذشت جوامع دربند کشیده نشان می دهد که روزی که استعمار برای اولین بـار بـه سراغ آنان رفت از بازوان نیرومند آنها سیلی خورد پس به فکر چاره افتاد تا بـا شـیـوه هـای گوناگون تندرستی را از آنان بگیرد این بود که با غذاهای مصنوعی و ظـاهـر فـریـب در لبـاس دروغـین بهداشت - و از یاد بردن غذاهای پر انرژی و مغذی سالم سـنـتـی سـلامـت جـسم و فکر را از مردم زایل و با سست نمودن ایمان مردم روحشان را بیمار کرد .

عقل سالم در بدن سالم است

شـکـی نـیـسـت کـه اگـر جـسـمـهـا بـه عـلت سـوء تـغـذیـه رنـجـور شـود قـدرت تـفـکر و تعقل از انسان سلم می گردد اراده اش ضعیف می شود . سوء تغذیه چهره های شاداب را زرد و جـسـمـهـای نـیـرومـنـد را نـاتوان می کند . مردمی که جسم ، فکر و روحشان بیمار شد آماده پذیرش هر گونه تسلط بیگانگان و چپاولگران از خدا بی خبر می شوند .

امـروز دیـگـر مطالعه مواد غذایی منحصر به کتاب های کلاسیک پزشکی نیست و کتاب های فراوانی در این زمینه به چاپ رسیده و مطالعات ارزنده ای درباره مواد غذایی شده است ، زیـرا مـطـالعـه ایـن مـطـالب ، برای دانستن این که (چه بخوریم و چگونه بخوریم تا شاداب تر و سالمتر باشیم)برای هر فردی ضروری است .

خـوشـبـختانه اخیرا توجه مردم به این موضوع جلب شده و تا حدودی با اهمیت تلقی شده است . امید است با فراهم آمدن امکانات و بکار بستن دستورهای بهداشتی و در نظر گرفتن خواص خوردنیها و آشامیدنیها ، همه بدنی سالم و روانی سرشار از نشاط داشته باشند .

## این کتاب

در کـتـاب حاضر ، مختصری از مطالب بی شمار در زمینه خوراکیها و آشامیدنیها جمع آوری شده و اینک به خواست خدا ، در دسترس خوانندگان عزیز قرار می گیرد . البته به اندک مـطـالعـه ای مـتـوجـه خـواهـیـد شـد کـه ایـن کـتاب بر سایر کتابهایی که در این موضوع نـگـاشـتـه شده ، امتیاز دارد ، و آن امتیاز این است که نخست درباره هر خوراکی ، سخنانی از پـیـامـبـر اکـرم صـلی الله عـلیـه و آله ، و ائمه اطهار ذکر شده و بعد آخرین تحقیقات علم غذاشناسی به زبانی ساده در پیرامون آن خوراک ، نوشته شده است .

چرا؟ مـمـکـن اسـت ایـن سـؤ ال پـیـش بـیـایـد کـه چرا پیامبر اسلام و ائمه گرامی ما که وظیفه و مـاءمـوریـت آنـان رسـانـیـده احکام خدا به مردم است ، گاهی به مناسبت ، خواص خوراکیها را بیان فرموده اند؟

جـواب ایـن سـؤ ال ایـن است که دین مقدس اسلام برای تاءمین سعادت مردم ، از جانب خداوند مـتـعـال آمـده اسـت و هـمـیـشه دنیا و آخرت را منظور داشته وامور مادی و معنوی را به موازات یکدیگر مورد توجه قرار داده است .

این کیش آسمانی ، دنیا را مقدمه و مادیات را وسیله رسیدن به معنویات می داند .

خوب دقت کنید که پیامبر بزرگوار ما درباره نان چه می فرماید :

اللهم بارک لنا فی الخبز و لا تفرق بیننا و بینه فلولا الخبز ما صمنا و لا صلینا و لا ادینا فرائض ربنا (1)

(خـدایـا بـرای مـا در نـان بـرکت قرار ده و میان ما و آن جدائی میانداز چه اگر نان نبود ، نیروی نماز خواندن ، روزه گرفتن و ادای واجبات پروردگارمان را نداشتیم) .

پـیـشـوایـان دیـنـی ما ، از یک طرف مردم را به عبادات و مراسم مذهبی و از سوی دیگر به بهره برداری و از لذایذ حلال و مشروع ، بهداشت ، نظافت ، موجبات تندرستی و آفات آن ، آشنا کرده اند .

روشن بودن و روشن کردند

پـیـشـوایـان مـذهـبـی ما در زمانی زندگی می کرده اند که علم پزشکی هیچگونه توسعه و تـرقی نداشته ، و اطلاعات طبی بسیار محدود و جزئی بوده است . در آن روزگار ، صحبت از عـلمـی بـه نـام غـذاشـنـاسـی در مـیـان نبوده است . با این همه ، پیشوایان ما با بینایی کـامـل ، خـواص غـذاها و داروها را بیان کرده و مردم را در این زمینه ، روشن کرده اند . هنگامی کـه سـخـنـان آنـان را بـا تـحـقـیـقـات روز مـقـایـسـه کـنـیـم ، خـواهـیـم دیـد کـه تـطـابـق کـامـل بـیـن آنـهـا مـوجـود اسـت و تـضـادی مـیـان آنـهـا نـیـسـت . روی هـمـیـن اصـل اسـت کـه عـقـیـده داریـم پیشوایان مذهبی ما عالم به همه علوم و آگاه از تمام فنون و رموز بوده اند .

## مورد اطمینان

سـخـنـان پـیـغـمـبـر اکـرم و ائمـه مـا ، در کـتـاب هـای مـخـتـلف بـطـور پـراکـنـده نـقـل شـده اسـت کـه هـمـه مـعـتـبـرتـر هـمـان کـتاب اربعه (کتابهای چهار گانه) : تهذیب ، استبصار ، من لایحضره الفقیه و کافی است .

مـرحوم ملا محسن فیض کاشانی که از علمای بزرگ و مشهور شیعه است ، این چهار کتاب را در کـتـابـی بـه نـام وافـی گرد آورده است . کتاب وافی در پانزده جزء تنظیم یافته و جزء یازدهم آن درباره ( المطاعم و المشارب) یعنی خوراکیها و آشامیدنیهاست .

نـویـسـنده ، کتاب وافی را مستند خود قرار داده و سخنان پیشوایان دینی را از جزء یازدهم آن انتخاب و ترجمه کرده است . همچنین برای این که درباره خوراکیها کلمات جالب دیگری در مـعـرض مـطـالعـه خـوانـنـدگـان مـحـتـرم قـرار گیرد ، از کتاب سفینة البحار و بحار و بحارالانوار نیز استفاده شده است .

## سخن پیشوایان

سخن پیشوایان دینی و یا با اصطلاح علمی ( اخبار و احادیث) بر دو گونه اند :

1- اخبار و احادیثی که امام در آنها مشخص باشد مانند :

عن ابی عبدالله ، قال لو یعلم الناس ما فی التفاح ماداووا مرضاهم الابه (2)

امام صادق علیه السلام فرمود : اگر مردم فواید سیب را بدانند ، بیماران خود را جز با آن معالجه نمی کنند .

2- اخبار و احادیثی که از پیامبر یا امام رسیده ولی گوینده آن معین نشده است و مانند :

و روی شرب الماء علی الدسم یهیج الداء . (3)

و روایت شده است که نوشیدن آب بعد از غذای چرب ، بیماری می آورد .

بـنـابـر ایـن ، سـخـنـانـی که از پیشوایان ، راجع به خوراکیها و آشامیدنیها در این کتاب مـشـاهـده مـی نـمـایـیـد ، هـر کـدام گـویـنـده آن مـشـخـص بـاشـد ، در ذیـل آن حـدیـث قـیـد شـده ، و هـر کـدام کـه گـویـنـده آن مـعـلوم نـبـاشـد ، در ذیل آن اسمی برده نشده است .

## همکاری

بـرای هـر یـک از خـوراکیها و آشامیدنیها در این کتاب ، پس از آن که سخنان پیشوایان دین آورده شـده اسـت ، مـطـالبـی پـیـرامون فواید و احیانا زیانهای آن خوراکی و آشامیدنی از نـظـر عـلم پـزشـکـی روز ذکر شده و تحقیقات اخیری که به وسیله دانشمندان و محققان غذا شـنـاس بـعـمـل آمـده توضیح داده شده است . این مطالب و تحقیقات به قلم نویسنده ارجمند آقـای دکـتـر احـمـد رهـنـمـا چـیـت سـاز اسـت کـه جـوانـی اهـل قـلم و مـطـالعـه ، پـژوهـشـهـای وی در زمـیـنـه هـای مـخـتـلف قابل استفاده است .

## امید

امید است خوانندگان گرامی دو جهت از این کتاب استفاده کنند :

1-ایـمـان آنـان بـه پـیـشوایان دینی زیادتر شود و بدانند که آن بزرگواران ، مردمی عادی نبوده اند و اطلاعات ایشان مختصر و منحصر به رشته های مخصوصی نبوده است . از کـسـی استفاده نکرده اند . مکتب نرفته اند و معلم ندیده اند ، بلکه آنان افرادی فوق العاده بـوده انـد کـه خـداونـد دلهـای آنـان را روشـن کـرده و بـه آنـان عـلم و فـضـل ، عـنـایـت فـرمـوده است . از این موضوع تعجب نکنید ، زیرا خدایی که به بشر قوه بـیـنـایـی ، شـنـوائی ، بـویـائی و سـایـر قـوا را مـرحـمـت فـرمـوده ، بـه افراد منتخب و مـخـصـوصـی ، بدون واسطه نیز نیروی علم و دانش داده است تا آنان راهبر مورد گردند و اجتماع از پرتو فضیلت آنان بهره مند شود .

2-دسـتـورهـای پـیـشـوایـان را در مـورد خوراکیها بکار بندند و متوجه شوند که هر خوراکی خـاصـیـتـی دارد ، هـر غـذائی بـرای بـعـضـی سـودمـنـد و برای برخی زیان آور است . یک خوردنی یا آشامیدنی که بطور کلی مفید و پر خاصیت است ، امکان دارد برای شخصی که دستگاه هاضمه او دچار اختلال و ناتوانی است ، ضرر داشته باشد و او را ناراحت کند . به هـر جـهـت خـوانـنـدگـان محترم باید وضع خود را در نظر بگیرند ، از این نعمتهای بیشمار خوراکی بهره مند شوند و سپاس خدا را بجای آورند .

## مسلمان بر سر سفره

هنگامی که مشغول نوشتن قسمتهای مختلف پیشگفتار این کتاب بودم ، به دستورهائی که از پـیـشـوایـان مـا راجـع بـه کـیـفـیـت غـذا خـوردن و سـر سفره نشستن در کتاب وافی آمده است برخوردم و متوجه شدم که پاره ای از آنها جنبه بهداشتی دارد و پیغمبر یا امام که آنها را فرموده اند ، مسلما منظور آنان رعایت آن جنبه بوده است و برخی از آنها جنبه معنوی دارد که بـه مـنـظـور تـقـویـت روح ایـمـان و خـداشـنـاسـی در افـراد ، بـیـان شـده اسـت . بـه هـر حـال خـوش نـداشـتم که از آنها چشم پوشی کنم و آنها را ناگفته بگذارم و بگذارم . اینک فـهـرسـت وار بـه آنـهـا اشـاره مـی کـنـم و تـوفـیـق هـمـگـان را در عمل کردن به آنها از خداوند متعال مسئلت می نمایم :

1-پیش از غذا خوردن دستها را بشویید .

2- پس از غذا خوردن دستها را بشویید .

3- هنگامی شروع به غذا نام خدا را ببرید و (بسم الله) بگویید .

4-مـوقـعـی کـه بـر سر سفره نشستید ، دعا کنید که خداوند نعمتهایش را بر شما و سایر مسلمانان بیشتر و پایدار گرداند .

5- در پایان غذا خوردن ، خدا را بر نعمتهایش سپاس گویید .

6- میوه ها را پیش از خوردن بشوئید .

7- میوه را با پوست بخورید .

8- بر سر سفره شما سبزی خوردن باشد .

9- غذای داغ مخورید و بگذارید تا خنک شود .

10- هنگامی که سیر هستید و اشتها به غذا ندارید ، غذا مخورید .

11- هنوز اشتها به غذا دارید ، از غذا خوردن دست بکشید .

12- پرخوری مکنید .

13- شب حتما غذای سبکی بخورید .

14- در حال راه رفتن غذا مخورید .

15- بعد از غذا خوردن با خلال لای دندانهای خود را تمیز کنید .

16- بعد از غذا خوردن دهانتان را بشویید .

یاد خدا و نعمتهای او

انـسـان مـؤ مـن و خـدا پرست حقیقی ، در قبال مواهب بی شمار پروردگار ، از آن جمله غذاهای گـونـاگـون و خـوراکی های لذیذ ، وظیفه دارد همیشه خدا و نعمتهای او را یاد کند و الطاف پروردگار را فراموش ننماید . تفکر کند که حقیقتا مقصود از آفرینش جهان هستی چیست ، و این همه نعمت ها که خداوند آفریده و در اختیار انسان قرار داده است برای چیست ؟

در قرآن خداوند متعال می فرماید :

یا ایها الناس اذکروا نعمة الله علیکم هل من خالق غیر الله یرزقکم من السماء و الارض . (4)

ای مردم ! نعمت هایی که خدا به شما مرحمت فرموده به یاد آورید ، آیا آفریدگاری غیر از خداوند هست که شما را از آسمان و زمین روزی دهد؟

و نیز خداوند می فرماید :

فـلیـنظر الانسان الی طعامه . انا صببنا الماء صبا . ثم شققناالارض شقا . فانبتنا فیها حـبـا . و عـنـبا و قضبا و زیتونا و نخلا و حدائق غلبا . و فاکهة و ابا . متاعا لکم و لانعامکم . (5)

بـاید انسان به غذای خود بیندیشد . ما باران را فرو ریختیم پس از آن زمین را شکافتیم ، و حـبـوبـات ، انـگـور ، سـبـزی ، درخـت هـای زیـتون و خرما ، باغ های پر از درخت بزرگ و تنومند ، سایر میوه ها و گیاه زار را رویانیدیم تا شما از آن ها استفاده کنید و چهار پایان شما بهره مند شوند .

ولی افـسوس که همیشه مؤ منان و مردان خدا کم بوده اند و در هر دوره و زمانه کوشیده اند که مردم را از یاد خدا غافل کنند . و هنگامی که توجه به خدا کم شد و خدا فراموش گردید معنویت رو به زوال می رود .

## شکر خدا

انسان غرق در نعمت های الهی است . موجودیت او نعمت است . استفاده او از مواهب الهی نعمت است . رزقـی کـه خداوند به او عنایت می فرماید نعمت است . خلاصه به هر سو که رو آورد و بـه هـر چـه بـنـگـرد ، نـعـمـت مـی بـیـنـد . از ایـن جـهـت خـداونـد متعال در قرآن کریم فرموده است .

وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها . (6)

اگر بخواهید نعمتهای خدا را بشمارید ، نخواهید توانست .

شـخـص بـاایـمـان و حـق شـنـاس بـا توجه به این مسائل ، باید شکر پروردگار را بجا بـیـاورد . بـه ایـن تـرتـیـب کـه هر نعمتی را در جایی که خداوند فرموده بکار ببرد و در موردی که آن را نهی فرموده است صرف ننماید .

در قرآن کریم آمده است :

فکلوا مما رزقکم الله حلالا طیبا واشکروا نعمة الله ان کنتم ایاه (7) تعبدون .

آنـچـه را کـه خـداونـد بـه شـمـا روزی داده و بـرای شـمـا حـلال و پـاکـیـزه گـردانـیـده اسـت بـخـورید و شکر نعمت خدا را بجا بیاورید ، اگر او را پرستش می کنید .

و در جای دیگر قرآن آمده است :

کلوا من رزق ربکم و اشکروا له (8)

روزی پروردگارتان را بخورید و شکر او را بجا بیاورید .

## حلال

شـخـص مـسـلمان باید کسب حلال داشته باشد ، و در آمدی که از راه کار و پیشه خود بدست می آورد مشروع باشد تا خوراک و پوشاک و سایر لوازم و احتیاجاتی که از در آمد خویش تهیه می کند حلال ، و استفاده از آنها برای او روا باشد .

خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید .

و کلوا مما رزقکم الله حلالا طیبا (9)

از آنچه خداوند به شما روزی داد و حلال و پاکیزه است ، بخورید . پیامبر اکرم فرمود :

من اکل من الحال القوت صفا قلبه و رق و دمعت عیناه ولم یکن لدعوته حجاب (10)

کسی که خوراکش حلال باشد ، قلبش با صفا و نازک می شود .

چشمهای او از خوف خدا اشکبار می گردد و دعای او به اجابت می رسد .

## اسراف

انـسـان بـایـد در زنـدگـی و مـخـارج خـویش حد اعتدال را رعایت کند ، و پا از دایره اقتصاد بیرون ننهد . اشخاصی که میانه رو باشند ، هیچگاه مشکلات مالی برای آنان پیش نمی آید و بـر عـکـس کسانی که زیاده روی کنند ، خود را در زحمت می اندازند و سرانجام به فقر و ناداری دچار خواهند شد .

امام صادق علیه السلام فرمود :

ضمن لمن اقتصد ان لا یفتقر (11)

مـن ضـامـن می شوم که اگر کسی میانه روی کند ، فقیر نشود . در امر خوردن و آشامیدن نیز انسان باید حد وسط را نگاه دارد و و زیاده روی ننماید .

خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید :

کلوا و اشرابوا و لاتسرفوا انه لا یحب المسرفین . (12) بخورید و بیا شامید و زیاده روی مکنید ، زیرا خداوند افرادی را که زیاده روی می کنند دوست ندارد .

## انفاق

انـسـان طـبـعـا مـایـل است :

1-مال و دارایی داشته باشد تا به وسیله آن به آرزوهای خود بـرسـد .

2-وسـایل زندگی او کامل باشد .

3-غذاهای لذیذ و متنوع برای او فراهم شود .

4-زندگی راحت و خاطری آسوده داشته باشد .

ولی شـخـص مـسلمان نباید اینها را فقط برای خود و خانواده اش بخواهد ، بلکه باید به فـکـر برادران دینی خود نیز باشد و بیندیشد که دیگران نیز مانند او مزایای نامبرده را خواهانند و اگر آنها را نداشته باشند ناراحت هستند .

بنابر این اگر می تواند و قدرت مالی دارد باید به نیازمندان کمک کند تا از این رهگذر شکر نعمتهای الهی را بجا آورده باشد .

خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید :

یا ایها الذین آمنوا انفقوا مما رزقناکم (13)

ای کسانی که ایمان آورده اید ، از آنچه به شما روزی داده ایم انفاق کنید .

و نیز خداوند در جای دیگر می فرماید :

الذیـن یـنـفـقـون امـوالهـم فی سبیل الله ثم لایتبعون ما انفقوا منا و لا اذی لهم اجرهم عند ربهم . (14)

کـسـانـی کـه امـوال خـود را در راه خـدا مـی بـخـشـنـد و بـه دنـبـال بـخـشـش خـود ، مـنـتـی نـمـی گـذارنـد و آزاری نـمـی رسـانـنـد ، پاداش آنان در نزد پروردگارشان خواهد بود .

جـالب ایـن جـا اسـت کـه خـداونـد وعـده فـرمـوده است : اگر انسان چیزی در راه خدا بخشید ، پروردگار عوض آن را به او کرامت فرماید . این آیه را ملاحظه بفرمائید :

و ما انفقتم من شی ء فهو یخلقه و هو خیر الرازقین . (15)

و هـر چـه انفاق کردید او ( خداوند) عوض آن را خواهد داد ، و او(خدا) بهترین روزی دهندگان است .

## اطعام

یکی از راههای شکر نعمت خداوند ، اطعام ، یعنی غذا دادن به مؤ منان و مستمندان است . خداوند متعال در قرآن مجید در ستایش حضرت علی و فاطمه و امام حسن و امام حسین علیهم السلام و فضه خدمتکار آنان ، هنگامی که برای شفای امام حسن و امام حسین سه روز روزه گرفتند ، و مـوقـع غروب و افطار ، نانی که تهیه کرده بودند در آن سه روز به ترتیب به مستمند یتیم و اسیر دادند (16) چنین می فرماید :

و یـطـعـمـون الطعام علی حبه مسکینا و یتیما و اسیرا انما نطعمکم لوجه الله لانرید منکم جزاء و لاشکورا . (17)

غـذای را بـا آنـکـه دوسـت دارنـد ، بـه مـسـتـمـنـد و یـتـیـم و اسـیـر مـی دهـنـد و بـه زبـان حـال می گویند . ما به خاطر خدا شما را طعام کردیم . نه از شما پاداشی می خواهیم و نه انتظار سپاسگزاری داریم . پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرمود :

ما من مسلم اطعم مسلما علی جوع الا اطعمه الله من ثمارالجنة (18)

هـر مـسـلمـانـی کـه مـسـلمان گرسنه ای را طعام دهد و سیر کند ، خداوند از میوه های بهشت به او بخوراند .

امام صادق علیه السلام فرمود :

من اطعم مؤ منا حتی یشبعه لم یدر احد من خلق الله ماله من الا جرفی الاخرة لامللک مقرب و لا نبی مرسل الاالله رب العالمین (19)

کسی که مؤ منی را طعام کند تا سیر نماید ، هیچیک از مخلوقات خدا ، نه فرشته مقرب و نه پـیـامـبـر مـرسـلی ، اجـر اخـروی آن را نمی داند و تنها خدا پروردگار جهانیان است که از پاداش آن آگاه است .

## نتیجه

در پـایـان پـیـشـگـفـتـار یـاد آوری مـی شـود کـه مـطـالب گـرد آمـده در پـیـشـگـفـتـار و اصل این کتاب ، تنها گوشه بسیار کوچکی از دستورهای حیات بخش اسلام و خاصیت آنها ایـجـاد زنـدگـی سـعادتمندانه برای انسان است . انسانی که ایمان داشته باشد ، گوش فرا دهد ، آنها را خوب درک کند و بکار بندد .

چـنـانـچـه اجـتـمـاعی در برابر این دستورهای سازنده تسلیم شود و آنها را ملاک کار خود قرار دهد ، دیری نپاید که بی عدالتی ها و نابرابری ها از میان آن اجتماع رخت بربندد و مواساتی که اسلام بدان سفارش و تاءکید کرده است در آن حکم فرما شود .

از خداوند بزرگ ، توفیق همگان را در راه عمل به تعالیم خوشبختی آفرین اسلام آرزو دارم .

نویسنده: سید محمد تقی حکیم

با همکاری دکتر رهنما چیت ساز

خوردنی ها و آشامیدنی ها

## آب

آب جوشیده سودمند است و ضرری ندارد امام موسی کاظم (ع) آب بـاران (کـه مـسـتقیما از آسمان گرفته شود) بدن را پاک و بیماری ها را برطرف می کند حضرت رضا (ع) از آشامیدن آب زیاد بپرهیزید . زیرا ریشه هر بیماری است امام صادق (ع) نوشیدن آب ، بعد از غذای چرب ، بیماری می آورد .

پـیـغـمـبـر اکرم (ص) هر وقت غذای چربی می خورد ، کمتر آب می نوشید ، و می فرمود : در چنین حالی ، غذا گواراتر است (و بهتر جذب می شود) .

آب کـه از دو عنصر اکسیژن و هیدرژن تشکیل شده است ، یکی از ضروری ترین مواد برای بدن است . انسان مدت چند روز می تواند بدون غذا بسر برد ، و از چربیهای ذخیره شده در بدن استفاده کند ، ولی آب موجود در بدن فقط برای مدت 24 ساعت کافی است .

در اسـهـالهـای شـدیـد کـه اغـلب در تابستان رخ می دهد آب بدن به سرعت کم می شود و شـخـص زود نـحـیـف و لاغر می گردد ، به طوری که هر گونه حرکتی برایش غیر ممکن می شـود . در ایـن مـورد باید به بیمار از طریق مختلف آب رسانید که اگر کوتاهی شود در معرض خطر مرگ قرار می گیرد . برای اهمیت آب همین بس که در قدیم یکی از چهار عنصر اصلی محسوب می شود .

## آلو

یـکـی از اصـحـاب مـی گـویـد : خدمت امام موسی کاظم (ع) رسیدم ، دیدم ظرف آبی جلو حـضـرت اسـت و در آن آلوی سـیـاه است که فصلش هم رسیده بود . حضرت فرمود : گرمیم کرده است .

آلوی تازه ، حرارت را فرو می نشاند و صفرا را تسکین می دهد .

آلوی خشک ، خون را طبیعی می کند و درد مهلک را از بین می برد .

آلوی خشک بخورید؛ زیرا ضرر آن از بین رفته و فایده آن باقی مانده است .

هنگامی که می خواهید آلو بخورید پوست آن را بکنید . آلو برای هر نوع صفرا و حرارتی سودمند است .

آلوی تازه در تمام مواردی که پرهیز از موارد پروتئینی در کار باشد ، مانند مبتلایان به رومـاتـیـسم ، نقرس و تصلب شرائین ، می تواند بسیار مفید باشد ، به ویژه که انرژی زیادی نیز از آن حاصل می شود . بعلاوه میوه ای است ادرار آور . مصرف آلو هنگام صبح به نـاشـتـا ، در رفع یبوستها و تقویت اعمال کلیه ها بسیار مؤ ثر است ، و لی اشخاصی از مـعـده ای ضعیف دارند نباید از آن زیاد مصرف کنند . آلوی پخته با سهولت بیشتری هضم می شود و عوارض آلوی تازه را نیز ندارد .

دکـتر لو کلر (Lecierc . H) آلوی خشک را غذایی مناسب و ملین ذکر کرده است و آن را برای مـبتلایان به بواسیر و یبوست توصیه می کند . مصرف آلوی خشک برخلاف سایر ملینها مـوجـب مـی شـود کـه ضـمـن ایجاد لینت ، عمل دفع بدون آنکه ضرری داشته باشد ، وضع منظمی پیدا کند .

عـده ای از پـزشـکـان مـانـنـد دکـتر کارتن (Carton . P) معتقدند که اگر قند آلوی تازه را بـوسـیله چندین مرتبه جوشانیدن با آب نیم گرم کاهش دهند ، لینت و دفع صفرا به نحو بهتری انجام خواهد گرفت در 100 گرم آلوی تازه مواد زیر یافت می شود :

پروتید 1 گرم ، گلوسید 5/17 گرم ، لیپید 5/0 گرم ، و مقداری ویتامینهای A . B . C

100 گرم آلوی تازه تولید 76 کالری حرارت می کند .

و 100 گرم آلوی خشک 302 کالری حرارت دارد .

## انار

انار بخورید ، زیرا انار برای آدم گرسنه غذایی کافی و برای آدم سیر میوه ای است گوارا . امام صادق (ع)

یـکـصـد و بـیـست نوع (اشاره به گوناگونی و زیاد بودن انواع) میوه هست که سرور و بهترین آن ها انار است .

امام صادق (ع)

میوه ای در روی زمین محبوبتر از انار نزد پیغمبر (ص) نبود . امام باقر و امام صادق (ع)

هـرکـس در حـال گـرسـنـگـی (و نـاشـتـا) انـار بـخـورد تـا چهل روزقلب او روشن می ماند . امام صادق (ع)

انار را با پیه آن (پوست نازکی که میان دانه ها قرار دارد) بخورید زیرا معده را دباغی و ذهن را زیاد می کند .

امام صادق (ع)

انار ملس (ترش و شیرین) برای معده بهتر است . امام صادق (ع)

خوردن انار شیرین ، آب (نطفه) مرد را زیاد و فرزند را نیکو می سازد . حضرت رضا (ع)

دود ساقه درخت انار ، حشرات را از بین می برد . امام موسی کاظم (ع)

از گـرد دانه انار برای بند آمدن خون قاعدگی استفاده می شود ، التیام دهنده زخمها نیز هـست . آب انار بسیار مفرح و مدر است . در بیماری های مجاری ادرار ، و در موارد عدم ترشح کافی مجاری صفراوی بسیار مفید است . پوست ریشه آن نیز به واسطه داشتن ماده ای به نـام پـل له تـیـریـن peiietierine یـک ضـد کـرم بـسیار قوی است . پس از مصرف پوست ریـشـه انـار ، کـرم کـدو و انـگـلهـای دیـگـر بـی حـس و بـی حـرکـت شـده بـا مـصـرف مـسـهـل بـه سـهولت دفع می شوند . برای استفاده از پوست ریشه انار می توان از روش زیر استفاده کرد :

حـدود 80 گـرم پـوسـت خشک شده انار را مدت 24 ساعت در مقدار دو لیوان آب بخیسانید و سـپـس آن را حـرارت بـدهـیـد تـا حـجـم آن بـه لیـوان کـاهـش یـابـد . مـایـع حـاصـل بـایـد در دو تا سه نوبت مصرف شود . در بعضی موارد بعد از مصرف جوشانده ریـشـه انـار ، عـوارضـی نـظـیـر تـهـوع ، سـرگـیـجـه ، اسهال و دل پیچه دیده شده است .

در انار مقدار زیادی ویتامین های C . B . B . B PP موجود است .

## انجیر

ابـاذر مـی گـویـد طـبـق انـجیری برای پیامبر اکرم (ص) هدیه آوردند . آن حضرت به اصـحـاب خـود فـرمـود : بـخـوریـد . اگـر بـگـویـم مـیـوه ای از بـهـشـت نـازل شـده هـمـین انجیر است . زیرا انجیر میوه ای است که هسته ندارد . بواسیر را قطع می کند و برای نقرس مفید است .

انـجیر تر و خشک را بخورید . چه انجیر قوای جنسی را زیاد می کند و رطوبت و سردی را که موجب ضعف قوای آمیزش است برطرف می نماید . پیامبر اکرم (ص)

انـجـیـر سـده هـا را نرم می کند و برای باد قولنج مفید است . در روز از آن زیاد بخورید ولی در شب کم بخورید . امام علی (ع)

بر کبد ( حزقیل) پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می داد خداوند به او وحی کرد که شیر انجیر را بگیر و بر سینه خود بمال این کار را کرد و بهبودی یافت . امام محمد باقر (ع)

انجیر بوی دهان را از بین می برد ، استخوان را محکم می سازد ، مو را می رویاند و درد را بر طرف می کند . و با بودن انجیر دیگر احتیاج به دارو نیست . حضرت رضا (ع)

انجیره میوه ای است بسیار مغذی و سهل الهضم که مصرف آن برای بچه ها واشخاصی که از بـسـتر بیماری برخاسته اند و دوره نقاهت را طی می کنند ، بسیار مفید است . انجیر یکی از مـیـوه هـای خـیـلی معروف برای نرم کردن سینه و روده هاست که برای زکامهای شدید و تـورم حـنجره و برونشیت مزمن نیز مفید است . به علاوه به علت داشتن دانه های ریز باعث تقویت معده و روده می شود .

انجیر برای بدن مقوی است و محرک قوای جنسی نیز می باشد . در رفع بواسیر و صرع و جنون وسواس اثرات بسیار نیکویی دارد . انجیر برای کبدهای ضعیف زیان آور است .

در 100 گرم انجیر خشک مواد زیر یافته می شود .

پروتید 3/4 گرم ، گلوسید 70 گرم ، لیپید 8/1 گرم ، سلولز 7 گرم ، مواد معدنی 5/5 گرم

و نیز ویتامین های B . C

این مقدار انجیر خشک ، تولید 276 کالری حرارت می کند .

## انگور

بهار امت (پیروان) من انگور و خربزه است . پیامبر اکرم (ص)

چهار میوه از میوه های بهشتی هستند : انگور ، رطب (خرمای تازه) انار و سیب . امام محمد باقر (ع)

پس از طوفان نوح که آب زمین را شست و حضرت نوح در قبرستان ها استخوان مردگان را دیـد ، بـی تـابـی شـدیـدی را آغـاز نـمـود و بـسـیـار انـدوهـنـاک گـشـت . خـداونـد متعال به او وحی کرد که : ( انگور سیاه بخور تا غم تو از بین برود) . امام صادق (ع)

یـکـی از اصـحـاب مـی گـویـد : دیـدم : امـیـرالمـؤ مـنـیـن (ع) نـان بـا انـگـور میل می فرمود .

هشام می گوید : امام سجاد (ع) از انگور خوششان می آمد .

یکی از اصحاب خدمت حضرت امام محمد باقر (ع) رسید ، دید برای آن حضرت انگور آورده انـد . حـضـرت بـه او فرمود : پیرمرد مسن و کودک ، دانه دانه انگور را می خورند ، و کسی کـه گمان می کند سیر نمی شود ، سه تا سه تا و چهار تا چهارتا؛ و من دو دانه دو دانه می خورم ، زیرا مستحب است .

دو میوه است که با دست خورده می شود : انگور و انار . امام صادق (ع)

بـرگ مـو مـقـوی ، قـابـض و مدر است . در اسهالهای خونی ، خونریزیها ، عدم دفع ادرار ، نـقـرس ، اسـتفراغ ، اختلالات گردش خون در موقع بلوغ و یائسگی و واریس ، مصرف می شـود . در خـونـریـزی از بـیـنـی مـی تـوان گـرد بـرگـهـای مـو را بـه داخل حفرات بینی کشید تا خونریزی قطع شود .

آب انگور ملین و مقوی است ، و غذای خوبی برای مبتلایان به بیماری اوره خون و اسیدوز است . مصرف آن برای مبتلایان به ورم کلیه که از نمک پرهیز داده می شوند ، بسیار مفید اسـت . از نـظـر تـولیـد حـرارت ، هـر کـیـلو انـگـور معادل 2 کیلو گوشت است .

چـنـیـن مشهور است که هر کس زیاد چاق است ، علاجش خوردن انگور است ، و هر کس زیاد لاغر است ، درمانش خوردن انگور است .

باید در نظر داشت که که مصرف زیاد آب انگور ایجاد سنگ کلیه و رسوبات در دستگاه دفع ادرار می کند . از نظر استعمال خارجی آب انگور پوست بدن را نرم می کند و افزودن آن به ماسکهای زیبایی فواید بسیاری دارد .

## بادنجان

بادنجان بخورید . زیرا بادنجان مرض را از بین می برد و مرضی در آن نیست . امام صادق (ع)

یـکی از اصحاب می گوید امام علی نقی (ع) ، به یکی از پیشکاران خود فرمود : برای ما بادنجان تهیه کن ؛ زیرا بادنجان در وقت احتیاج بدن به مواد گرمی ، گرم ، و در موقع نـیـاز بدن به مواد سردی ، سرد (20) است ، و بطور کلی در همه اوقات و در هر حالی معتدل است .

هنگامی که رطب رسید و انگور پخته شد ، بادنجان ضرری ندارد . امام صادق (ع)

بادنجان برای سودا مفید است و ضرری برای صفرا ندارد . امام صادق (ع)

بادنجان بخورید ، زیرا بادنجان از مرض برص (پیسی) بدن را ایمن می کند . امام صادق (ع)

هـنـگـامـی کـه مـیـوه درخت خرما رسید ، بادنجان بخورید؛ زیرا بادنجان در آن موقع ، نور صورت را زیاد و رگها را ظاهر و آب پشت (نطفه) را بسیار می کند . امام صادق (ع)

مشهور است که اصل بادنجان از هند است . خاصیت غذایی بادنجان کم ، ولی ملین و مدر است و مـصـرف آن بـرای بـیـمـاران مبتلا به خنازیر و زخم معده توصیه شده است . میوه نارس بـادنـجـان بـه عـلت داشـتـن ماده ای به نام (سولانین) سمی است و نباید آن را مصرف کـرد . بـه بـادنجان خام خاصیت کرم کشی نسبت داده می شود . تخم بادنجان برای نزله و تنگی نفس بسیار مفید است .

## باقلا

تـا هنگامی که حضرت عیسی به آسمان برده شد (و از انظار پنهان گردید) خوراکش باقلا بود ، و چیزی که آتش آن را تغییر داده باشد ، نخورد . پیامبر اکرم (ص)

باقلا ساق را محکم می کند و مولد خون در بدن است . قوه دماغی را نیز افزایش می دهد . امام صادق (ع)

خوردن باقلا ساقها را محکم می نماید و خون تازه در بدن تولید می کند . حضرت رضا (ع)

یـکـی از اصـحـاب می گوید : شنیدم که حضرت صادق (ع) فرمود : باقلا را با پوستش بخورید ، زیرا پوست باقلا ، معده را دباغی می کند .

بـاقـلا ارزش درمـانـی زیـادی دارد ، ولی دیـر هـضـم اسـت کـه ایـن اشکال را می توان با خیساندن آن در آب برطرف کرد . از مصرف آن در پیلونفریت (عفونت های چرکین کلیه ها و لگنچه) نتایج ارزنده بدست آمده است .

دکـتـر لوکـلر پزشک عالیقدری که در درمان بیماریها با فرآورده های گیاهی ، تحقیقات زیـادی کـرده اسـت ، اثـر درمـانی قابل ملاحظه ای را برای باقلا در درمان التهاب و ورم مـثـانـه ، نـاشـی از وجـود سنگ قائل شده است . مصرف باقلا به منظور رفع روماتیسم ، نقرس و غیره در بین مردم زیاد معمول است .

دانـه آن نـرم کـنـنـده و از بـیـن بـرنـده التـهابات بدن است . جوشانده آن نیز می تواند اسهالهای مزمن را متوقف سازد .

مـصـرف بـاقـلای تازه در اوایل بهار ، اغلب باعث بروز مسمومیت یا حساسیتی می شود که به فابیسم (fabisme) معروف است . عوارض ناشی از این مسمومیت کم خونی ، یرقان ، اخـتلالات روحی ، هذیان ، ناراحتی های قلبی وحتی گاهی مرگ است . این عارضه در زمان هـای قـدیـم اغـلب در سـاردنـی اتـفـاق مـی افـتـاد و اخـیـرا نـیـز در ایـران بـخـصـوص در شمال موارد زیادی از این نوع مسمومیت ، دیده شده است .

در صد گرم باقلا مواد زیر یافت می شود :

پروتید 11 گرم ، گلوسید 60 گرم ، لیپید 5/1 گرم و مـقـداری فـسـفـر ، کـلسیم ، آهن و ویتامین های A . B . C

100 گرم باقلا مولد 340 کالری حرارت است .

## بالنگ

ابـراهـیـم جـعـفـری مـی گـویـد : امام صادق (ع) فرمود : اطبای شما راجع به بالنگ چه دستوری به شما می دهند؟ عرض کردم به ما امر می کنند که پیش از غذا بالنگ بخوریم . آن حضرت فرمود : و من شما را امر می کنم که بعد از غذا بالنگ بخورید .

بالنگ را بعد از غذا بخورید ، زیرا خاندان پیغمبر (ص) این کار را می کنند . امام صادق (ع)

نان خشک و برشته بالنگ را هضم می کند . امام رضا (ع)

ابـی بـصـیـر مـی گـویـد : مـهـمـانـی بـر مـن وارد شـد و از مـن بـالنـگ و عـسـل خـواست . برای او فراهم کردم و خورد و من هم با او خوردم . بعد خدمت امام صادق (ع) رسیدم و دیدم سفره غذا جلو آن حضرت گسترده است . . آن بزرگوار به من فرمود : نزدیک بـیـا و بـخـور . عـرض کـردم پـیـش از آن کـه خـدمـت شـمـا بـرسـم ، بـالنـگ و عسل خورده ام و احساس سنگینی می کنم ، چون زیاد خورده ام . حضرت به خدمتکارش فرمود : نزد کنیز برو و بگو یک تکه از نان خشکی که در تنور قرمز می کنی برای ما بفرست . غـلام رفـت و از نـان خـشـک آورد . حـضرت به من فرمود : ای ابی بصیر ! از این نان خشک و برشته بخور ، زیرا بالنگ را هضم می کند . من از آن خوردم و بلند شدم گویی هیچ چیزی نخورده بودم .

یـکـی از اصـحـاب مـی گوید به حضرت رضا (ع) عرض کردم مردم چنین می پندارند که بـالنـگ در حـال گرسنگی و قبل از غذا بهترین خوراک است . حضرت فرمود : اگر پیش از غذا خوب باشد بعد از غذا بهتر و نیکوتر است .

پیغمبر اکرم (ص) علاقه داشت که به بالنگ سبز و سیب سرخ نگاه کند . حضرت رضا (ع)

بالنگ که به آن ترنج نیز می گویند ، میوه ای لطیف و اشتها آور و صفرا آور است و مانع از ریـخـتـن صـفـرا بـه مـعـده مـی شـود ، به همین جهت در درمان یرقان (زردی) و اسهالهای صفراوی و کبدی بسیار مفید است .

از بـالنگ بعنوان تقویت کننده معده و کبد استفاده می شود . بالنگ رفع کننده تشنگی نیز هست .

## برنج

بهترین غذاهای دنیا و آخرت ، گوشت و پس از آن برنج است . پیامبر اکرم (ص)

یـونـس مـی گـویـد : خدمت امام صادق (ع) رسیدم . آن حضرت به من فرمود : چیزی بهتر از بـرنج و روغن بنفشه از عراق برای ما نمی آوردند . سپس آن حضرت ادامه داد : درد شدیدی داشـتـم ، نـاراحـت بـودم ، بـه مـن الهـام شد برنج بخورم . پس دستور تهیه برنج دادم . بـرنـجـهـا را شـسـتند و خشک کردند ، بعد آنها را بریان کردند و آرد نمودند . آن آرد را با روغـن زیـتون می خوردم ، و همچنین مقداری از آن برنجها را پختند و از آن خوراکی برای من تهیه کردند و خداوند بوسیله همین برنج ، درد مرا بر طرف کرد .

یـکـی از اصـحـاب مـی گوید : از درد شکمی که داشتیم نزد امام صادق (ع) شکایت بردم . حـضـرت بـه مـن فـرمـود : برنج بگیر و بشوی بعد آنها را در سایه خشک کن . وقتی که خشک شد ، آنها را نیم کوب کن و هر روز صبح به اندازه گودی کف دستت از آنها بخور .

بـرنـج خـوب غـذایـی اسـت امـعـاء را گـشـاد و بـواسـیـر را بـر طـرف مـی کـنـد و مـن بـه اهل غبطه می خورم که برنج می خورند و آب سرد می نوشند . امام صادق (ع)

برنج غذای بسیار خوبی است . ما آن را برای بیماران خود ذخیره می کنیم . امام صادق (ع)

یـکـی از اصـحـاب مـی گـویـد : امام صادق (ع) مبتلا به درد شکم شد . دستور داد برای او بـرنـج پـخـتـنـد و روی آن سـمـاق ریـخـتـنـد . حـضـرت از آن بـرنـج میل فرمود و بهبود کامل یافت .

خاصیت غذایی برنج 4 برابر سیب زمینی است . برنج صفرا را کم می کند و باعث ایجاد یـبـوسـت مـی شـود .

در بـرنـج پـاک نکرده مقداری زیادی ویتامینهای B . PP موجود است که بـرنـج سـفـید ، فاقد آنها است و خوردن مداوم آن سبب بروز بیماری پلاگر و بری بری می شود .

لعـاب بـرنـج برای اسهال کودکان بسیار مفید است . دستور تهیه برنج پخته برای آن که باعث ناراحتی دستگاه گوارش نشود ، بشرح زیر است .

بـرنـج را بـا مـقــدار کـافـی آب و نمک آنقدر باید جوشاند تا آب آن کاملا تبخیر شود . برنج تهیه شده را باید با تاءمل خورد و خوب جوید و در هنگام خوردن برنج یا فاصله بـعـد از آن نـبـاید آب سرد نوشید . برنج برای افراد مبتلا به مرض قند و یبوست مضر است .

در 100 گرم برنج مواد زیر یافته می شود :

پروتید 3 گرم ، گلوسید 80 گرم ، لیپید 1 گرم ، این مقدار برنج تولید 350 کالری حرارت می کند .

## به

کـسـی کـه سـه روز ناشتا به بخورد ، ذهن او صاف و حلم و علم او بسیار می شود و از مکر شیطان و شیطانیان محفوظ می ماند . پیغمبر اکرم (ص)

به بخورید و آن را به یکدیگر هدیه بدهید . زیرا به ، دید را روشن می نماید و محبت در قلب ایجاد می کند . به زنان آبستن خود به بخورانید تا فرزندان آنان نیکو شود . پیامبر اکرم (ص)

پـیـغـمـبـر اکـرم (ص) فـرمـود : بـه ، دل را شـاد و بـا نـشـاط ، شـخـص بخیل را سخاوتمند و آدم ترسو را دلیر می کند . امام صادق (ع)

امام صادق (ع) پسر زیبایی دید فرمود : ممکن است پدر این پسر به خورده باشد .

عـلی (ع) فـرمود : خوردن به برای ضعف قلب بسیار مفید است . معده را پاک ، ذهن را زیاد . آدم ترسو را شجاع می کند . امام صادق (ع)

جـعـفـر بـن ابـیـطـالب در خدمت پیغمبر اکرم (ص) بود یک عدد به برای آن حضرت هدیه آوردنـد . پـیغمبر یک تکه از آن را برید و به او فرمود : به را بگیر و بخور ، زیرا به ذهن را زیاد ، ترسو را شجاع ، رنگ را صاف و فرزند را نیکو می کند . امام صادق (ع)

کسی که در حال گرسنگی (ناشتا) به بخورد ، آب (نطفه) او پاک و فرزند او نیکو می شود . امام صادق (ع)

کسی که به بخورد ، خداوند متعال تا چهل روز حکمت را بر زبان او جاری می سازد . امام صادق (ع)

خداوند هرگز پیغمبری را مبعوث نکرده ، مگر آنکه بوی به با او باشد . امام صادق (ع)

سفیان می گوید : از امام صادق (ع) شنیدم که آن حضرت فرمود : به ، غم شخص اندوهناک را از بین می برد ، همچنان که دست ، عرق پیشانی را می زداید .

به مقوی معده و متوقف کننده اسهالهای ساده و خونی است . در ورم حاد روده ها ، خونریزیهای قـاعـدگـی و بـو اسـیـری ، اثـر بسیار مفید دارد . بهترین روش برای رساندن تانن به مـسلولین به است . به ضمن تقویت اعمال دستگاه گوارشی ، هیچگونه ناراحتی برای آن بوجود نمی آورد .

دانه به ، به علت داشتن مقدار زیادی موسیلاژ ، در رفع التهابات داخلی مخاط و سرفه بکار می رود . مصرف آن از خارج اثر نرم کننده دارد ، به همین جهت خیسانده آن در سوختگی ، سـرمـازدگـی ، تـرک پوست بدن ، مخصوصا ترک پستان و لب و نیز درمان بو سیر بسیار مفید است .

در 100 گرم میوه به مواد زیر یافته می شود :

پروتید 1 گرم ، گلوسید 26 گرم ، لیپید 5/0 گرم ، آب 78 گرم

به سرشار از ویتامین های B . A و املاح آهکی و تانن است .

100 گرم آن تولید 112 کالری حرارت می کند .

## پنیر

یـکـی از اصـحـاب مـی گـویـد : از امـام مـحـمـد بـاقـر (ع) راجـع بـه پـنـیـر سـؤ ال کـردم . آن حـضـرت فـرمـود : از غـذایـی کـه مـن خـوشـم مـی آیـد از مـن سـؤ ال کرده ای ! سپس به خادمش در همی داد و به او فرمود : برای ما پنیر بخر ، خادم پنیر را آورد . آنگاه با هم ناهار خوردیم . آن بزرگوار پنیر خورد و ما هم پنیر خوردیم . وقتی که ناهار تمام شد؛ خدمت امام باقر (ع) عرض کردم شما درباره پنیر چه می فرمایید؟

حـضـرت فـرمـود : مـگـر نـدیـدی کـه از آن خـوردم ؟ عـرض کـردم بـلی دیـدم ، ولی میل دارم از زبان شما بشنوم .

آن حـضـرت فرمود : بطور کلی درباره پنیر و هرچیز دیگر به تو می گویم : هر چیزی کـه نـوعـی حـلال و نـوعـی حـرام داشـتـه بـاشـد ، بـرای تـو حـلال اسـت تـا ایـن که نوع حرام آن به عینه برای تو مشخص شود ، که در آن صورت آن را باید ترک کنی .

علت این سؤ ال وجود مایه پنیر در پنیر است که گاهی آن را از حیوان میته تهیه می کنند . و مـنـظـور امـام ایـن است که هر وقت بر تو ثابت شد که مایه پنیر از حیوان میته گرفته شده ، باید از آن پنیر اجتناب کنی و مادامی که این مطلب بر تو ثابت نشده است ، خوردن پنیر حلال است و اشکالی ندارد .

خـوب لقـمـه ای اسـت لقـمـه ای کـه درآن پـنـیـر بـاشـد . دهـن را خـوش بـو و غـذای قـبـل را هـم هـضـم مـی کـنـد . پـنـیـر اشـتـهـاآور اسـت ؛ وکـسـی کـه دراول ماه پنیر بخورد حاجت او برآورده می شود . امام صادق (ع)

پـنـیـر در نـتـیـجـه مـنـعـقـد شـدن شـیـر یـا خـامـه ، تـحـت اثـر مـایـه پـنـیـر ، حـاصـل می شود . پنیر به علت داشتن ویتامین های مختلف برای فقرا و کسانی که در نقاط دور افتاده زندگی می کنند و از داشتن انواع و اقسام غذاها محرومند ، غذای بسیار مفیدی است . مـایـه پـنـیـر موجود در آن نیز ، در بالا بردن ارزش غذایی آن تاءثیر به سزایی دارد . شـرط اسـاسـی استفاده از پنیر ، تازه بودن آن است . زیرا دیاستازها در آن زنده اند و در امـعاء به زندگانی خود ادامه می دهند و تا مدتی تاءثیر آنها باقی می ماند . پنیری که مـدتـی در آب نـمـک بماند ، استفاده چندانی ندارد ، مخصوصا پنیری که شور شده باشد و برای گرفتن شوری آن ، مدتی آن را در آب انداخته باشند .

## پیاز

پیاز بوی بد دهان را که ناشی از بدکار کردن معده است برطرف می کند . بلغم را از بین می برد و محرک قوای جنسی است . امام صادق (ع)

پـیـاز خـستگی را برطرف ، اعصاب را قوی ، قوه راه رفتن را زیاد ، آب مرد (نطفه) را افزون و تب را از بین می برد . امام صادق (ع)

پیاز لثه را محکم ، پشت را قوی و پوست بدن را لطیف می کند . امام صادق (ع

پـیـغـمبر اکرم (ص) فرمود : وقتی که وارد شهر و محلی شدید ، از پیاز آنجا بخورید تا مرض آن محل را از شما دور کند . امام صادق (ع)

پـیـاز بـه عـلت مـدربـودن ، در مـوارد آب آوردن شـکـم (اسـتـسقاء) تشمع کبدی (Hopatic Cirrohse) و آلبـو مـیـنوری مؤ ثر است . بعلاوه درمان کننده ذات الریه و ذات الجنب نیز می باشد . طبق تحقیقات فلم (FIamm) پیاز اشتها آور و کاهش دهنده ناراحتی های مربوط به نفخ شکم و غیره است . به علاوه پیاز به علت داشتن مقدار زیادی انسولین گیاهی به نـام ( گـلو کـوکـینین ) ، کم کننده قند خون نیز هست و این اثر پیاز با انجام دادن آزمایش های زیاد بطور قاطع مورد تاءیید قرار گرفته است .

در استعمال خارجی ، پیاز نیمه پخته ، تسکین دهنده سوختگیها و بواسیر است .

پـیـاز دارای هـورمون و دیاستازی است که غدد اشک و آمیزش و گوارشی را تقویت می کند . ایـن مـواد در اثر حرارت از بین می روند و پیاز پخته تاءثیری در قوای جنسی و هاضمه ندارد و اشک آور هم نیست .

پیاز درمان کننده کوه گرفتگی است .

در 100 گرم پیاز مواد زیر یافته می شود :

پروتید 3گرم ، گلوسید 12گرم ، لیپید 3/0 گرم

و مقداری فسفات و استات و سیترات دو کلسیم و ویتامین های A . B . C

## تخم مرغ

تخم مرغ سبک است و میل به گوشت را از بین می برد و اذیت گوشت را نیز ندارد . امام صادق (ع)

عـمـر مـی گـویـد : نزد حضرت موسی بن جعفر (ع) از کمی اولاد شکایت کردم . آن حضرت فرمود : از خداوند طلب آمرزش کن و تخم مرغ و پیاز بخور .

پـیـغـمـبـری از پـیـغـمـبـران خـدا ، بـه خـداونـد مـتـعـال از کـمـی نسل شکوه نمود . خداوند به او خطاب فرمود : گوشت با تخم مرغ بخور . امام صادق (ع)

مـوسـی پسر بکر می گوید : شنیدم که حضرت موسی بن جعفر (ع) فرمود : زیاد خوردن تخم مرغ قوای جنسی ، و در نتیجه تولید مثل را زیاد می کند .

زرده تخم مرغ سبک و سفیده آن سنگین است . امام صادق (ع)

زرده تخم مرغ برای گوارا بودن غذا سودمند است . امام رضا (ع)

تـخـم مـرغ را بـایـد یـک نـوع غـذای ازت دارمـتـراکـم دانـسـت کـه 75درصـد وزن آن را آب تـشـکـیـل مـی دهـد . غـیـر از آب در تـخـم مـرغ پـروتـئیـن ، لیـپـیـد ، گـلوسـیـد ، لسـتـیـن ، کـلسـتـرول ، مـواد رنـگـی ، مـواد مـعـدنـی (مـقـدار زیادی فسفر و 13 ویتامین مختلف از جمله ویتامینهایA . D . B . B . PP . B ، هورمونها و آنزیمهای مختلف موجود است .

از نـظـر قـابـلیـت هـضـم کـه در مـورد تـخـم مـرغ تـوجـه زیـادی بـه آن مـبـذول مـی شـود؛

بـایـد خـاطـر نـشـان کـرد کـه تـخـم مـرغ یـکـی از قـابـل هـضم ترین مواد غذایی است و کلیه موارد پروتئینی و چربی آن جذب بدن می شود . طبق عقیده لانگورتی قابلیت هضم تخم مرغ را می توان مطابق زیر تعریف کرد :

قابلیت هضم زرده تخم مرغ خام ، نیم بند و سفت ، کاملا یکسان است ، ولی سفیده تخم مرغ خـام ، قـابـل هضم تر از تخم مرغ نیم بند است ، و چون سفیده تخم مرغ سفت شده معمولا به خوبی جویده نمی شود ، در برابر شیره های گوارشی مقاومت زیادی می کند .

بـطور خلاصه باید گفت که تخم مرغ ، غذای کاملی است که نطفه (موجود در تخم مرغ) در نـتـیـجـه اسـتـفـاده از آن ، رشـد و نـمـو مـی کـنـد و بـه جـوجـه تبدیل می شود . در تغذیه انسان علاوه بر آن که برای سلامتی بدن ضروری است ، رشد بـلوغـی را تـسـریـع مـی کـنـد و شـیـر مـادران شـیـرده را افـزایش می دهد و برای تغذیه بیمارانی که دوره نقاهت را طی می کنند . ارزش غذایی بسیار زیاد دارد .

یـک تـخـم مـرغ 58 گـرمـی ، 4/92 کـالری حرارت تولید می کند . امروزه تخم مرغ خشک کرده و مصرف زیادی - خصوصا در کشورهای غربی - دارد .

## ترب

ریشه ترب بلغم را قطع می کند ، غذا را هضم می نماید و برگ آن مدر است . علی (ع)

حـنـان مـی گـویـد : با امام صادق (ع) سر یک سفره غذا می خوردیم . حضرت به من ترب مرحمت کرد و فرمود : ای حنان ! ترب بخور ، که سه خاصیت دارد : برگ آن نفخ شکم را از بین می برد؛ مغز آن ادرار را زیاد می کند و ریشه آن بلغم را قطع می نماید .

مصرف ترب از نظر درمانی به زمان های قبل از میلاد مسیح می رسد . شیره تازه ترب در رفـع نـزله هـای شـش ، سـیـاه سـرفـه ، بـیماری های کلیوی و مثانه ، قولنج های کبدی و رومـاتـیـسـم مـصـرف مـی شـود . بـرای اسـتـفـاده از اثـر درمـانـی تـرب ، بـایـد داخل آن را خالی کرد ، بطوری که حفره ای در آن بوجود آید ، سپس در ته آن سوراخ کوچکی ایـجاد و داخل حفره را پر از شکر کرد ، و مجموعه را در دهانه ظرفی قرار داد . آبی که به این ترتیب از انتهای ترب می چکد جمع آوری می کنند این مایع در بر طرف کردن عوارض فوق و رفع سنگهای صفراوی اثری معجزه آسا دارد .

جوشانده ترب سرمازدگی را برطرف می کند .

ترب خام چون دیر هضم است نباید زیاد مصرف شود ، زیرا ایجاد ناراحتیهای معدی می کند .

در 100 گرم ترب مواد زیر یافته می شود :

پروتید 1 گرم ، گلوسید 5/6 گرم ، آب 87 گرم

و مواد معدنی 7/0 گرم و مقدار ویتامینهای A . B . C

## تره

خـدمـت حـضـرت مـوسـی بـن جـعـفـر(ع) از مریض شدن شخصی شکایت بردند . حضرت پـرسـیـد : ( مـرض او چـیـسـت ؟ ) عـرض کـردنـد : ( از طحال ناراحتی دارد .) آن بزرگوار فرمود : ( سه روز به او تره بخورانید) .

به دستور امام به او تره دادند ، خون او بند آمد و بیماریش بهبود یافت .

حـضـرت مـوسی بن جعفر (ع) را دیدند که از زمینی که در آن تره کاشته شده بود ، تره می برید . با آب می شست و می خورد .

از امـام صـادق (ع) خـواص تـره را پـرسـیـدنـد . حـضرت فرمود : خدمت پیغمبر اکرم (ص) صـحـبـت از سـبـزیـها شد . آن حضرت فرمود : ( تره بخورید ، زیرا تره در میان سبزیها مانند نان در میان سایر خوراکیها است .)

یـکـی از اصـحاب می گوید : با امام صادق (ع) سر سفره نشسته بودم ، خواستم کاسنی بـخورم حضرت به من فرمود : چرا تره نمی خوری ؟ عرض کردم : به خاطر خواصی که از شـمـا دربـاره کـاسـنـی روایت شده ، می خواهم کاسنی بخورم . حضرت فرمود : از ماچه نـقـل شده ؟ عرض کردم گفته شده است که فرموده اید : هر روز یک قطره از آب بهشت روی کـاسـنـی مـی ریـزد . آن امـام فـرمـود بـا ایـن حـال بر تره هفت قطره می ریزد . عرض کردم چگونه تره بخورم ؟ فرمود : ریشه های تره را ببر و سرهای آن را دور بریز و بقیه آن را بـخـور . امـیـرالمـؤ مـنـیـن (ع) تـره را بـا نـمـک نـیـم کـوب میل می فرمود . امام صادق (ع)

کـسی که این دو سبزی : یعنی سیر و تره را بخورد ، نزدیک مسجد ما نیاید (تا بوی آنها کسی را اذیت نکند)

پیغمبر اکرم (ص

تـره مدر، خـلط آور و نـرم کـنـنده است . جوشانده آن در دفع ذرات ورسوبات ادراری کمک زیـاد مـی کـنـد .

بـه هـمـیـن جـهـت مـصـرف آن در مـبـتـلایـان بـه رومـاتـیـسـم و نـقـرس مـعـمـول اسـت . مـصـرف جـوشانده و شربت آن ، در موارد گرفتگی صدا ، زکام ، سرفه ، بـرنشیت و کلیه اختلالات حاد دستگاه تنفسی مؤ ثر است . در تره مقداری زیادی ویتامین C و نیز ویتامینهای ب یک و ب دو با هم دیده می شود .

در اسـتـعـمـال خـارجـی اگـر بـه صـورت له شـده ، بـر روی محل گزیدگی زنبور معمولی و زنبور عسل قرار گیرد ، ناراحتی را تسکین می دهد .

تره به علت داشتن سلولز تولید نفخ می کند و برای اشخاصی که مبتلا به بواسیر و بیماریهای روده ای هستند ، چندان مفید نیست .

## چغندر

خـداوند متعال مرض جذام را از یهود برداشت ، بواسطه آن که یهود چغندر می خوردند و رگهای گوشت را دور می ریختند . امام صادق (ع)

بـنـی اسـرائیـل به خداوند متعال و به حضرت موسی از لکه های سفیدی (پیسی) که در بـدن خـود مـشـاهـده مـی کـردنـد ، شـکایت نمودند . حضرت موسی هم این مطلب را به خداوند عـرض کـرد . خـداونـد بـه مـوسـی وحـی کـرد کـه بـنـی اسرائیل را امر کن گوشت گاو با چغندر بخورند (تا شفا یابند)

امام باقر (ع)

به بیماران خود برگ چغندر بخورانید ، چه در برگ چغندر شفاست و درد و ضرری در آن نیست و به مریض خواب آرامی می دهد . اما از ریشه چغندر اجتناب کنید زیرا سودا را تحریک می کند . حضرت رضا (ع)

خـوردن چـغـنـدر شـمـا را از مـرض جـذام ایـمـن مـی کـنـد . عـقـل رازیـاد و خـون راتـصـفـیه می کند . چغندر شفای درد است . استخوان را محکم می کند و گوشت را می رویاند . حضرت رضا (ع)

چـغـنـدر بـه عـلت داشـتـن اثـر رادیـواکـتـیـو ، عـمـل آن در دسـتـگـاه گـوارش قابل اهمیت است .

چـغـنـدر مـلیـن ، مـدر و آرام کـنـنده است . به علاوه جوشانده آن برای درمان التهاب مثانه ، یبوست ، بواسیر و بیماریهای پوست مصرف می شود .

چـغـنـدر خـام را نـمـی شـود خـورد ، به همین جهت اغلب آن را پخته مصرف می کنند که دارای انواع ویتامین ها و مواد معدنی دیگر است .

در 100 گرم چغندر مواد زیر موجود است :

پروتید 2 گرم ، گلوسید 14 گرم ، لیپید 2/0 گرم

سلولز ، فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامینهای C . B . A نیز در آن یافته می شود .

## خربزه

از طـائـف بـرای پـیـغـمـبـر اکـرم (ص) خـربزه ای هدیه آوردند . حضرت آن را گرفت ، بـویـیـد و بـوسـیـد . سـپـس فـرمـود : خـربزه از زینت های زمین است . آب آن از رحمت الهی و شیرینی آن از بهشت است .

خربزه پیش از غذا ، بدن را می شوید و مرض را ریشه کن می کند پیامبر اکرم(ص)

خربزه مثانه را می شوید ، ادرار را زیاد می کند و سنگ مثانه را آب می نماید .

خـربـزه پـیـه زمـین است . و مرض و بدی در آن نیست و ده خاصیت در آن وجود دارد : خوردنی اسـت ، آشـامیدنی است ، میوه است ، گل است ، شیرینی است ، انسان است (21) قاتق است ، ختمی (22) است ، سبزی است و دوا است . امام علی (ع)

پیغمبر اکرم (ص) رطب را با خربزه میل می فرمود . امام صادق (ع)

گـوشـت مـیـوه خـربـزه ، مـخصوصا در انواعی که آبدار است ، اثر ملین دارد ، تخم آن نیز دارای اثر ضد کرم است . خربزه را نباید زیاد مصرف کرد ، زیرا موجب تخمیر در روده می شود و ایجاد نفخ می کند که نتیجه درد در ناحیه معده و روده است .

خـربـزه بـه عـلت داشـتـن مـقـدار زیـادی قـنـد قـابـل جـذب ، بـرای اشـخـاص مـبـتـلا بـه سـل ریـوی و کـم خـونـی بـسـیـار مـفـیـد اسـت . ویـتـامـیـن A مـوجـود در آن ، سـلول هـای بـدن را تـرمـیـم و تـجـدیـد مـی کـنـد و یـکـی از عـوامـل جـوان مـاندن است . خربزه ادرار و عرق و شیر را زیاد می کند و همیشه باید بعد از غـذا مـصـرف شـود ، زیـرا در غـیـر ایـن صـورت تـولیـد اسهال و ورم روده می کند .

در سوختگیهای گوشت خربزه به صورت له کرده ، یکی از داروهای مفید است .

در 100 گرم خربزه موارد زیر یافته می شود :

پروتید 1 گرم ، گلوسید 9 گرم ، لیپید 2/0 گرم

و مقدار زیادی ویتامین های C . B . A که تولید 34 کالری حرارت می کند .

## خرفه

خرفه بخورید . خرفه زیرکی می آورد . پیغمبر اکرم (ص)

در روی زمـیـن سـبـزیـی بـهـتـر و سودمندتر از خرفه نیست ، در آن سبزی حضرت فاطمه عـلیـه السـلام اسـت . بـنـی امیه بواسطه کینه ای که با ما و دشمنی که با فاطمه زهرا داشتند ، خرفه را (سبزی مردم احمق)می نامیدند . امام صادق (ع)

پای پیغمبر خدا به واسطه ریگهای سوزان بیابان سوخته بود . آن حضرت پای خود را روی سـبـزی خـرفـه گـذاشـت ، حـرارت و سـوزش آن بـر طـرف شـد . از این جهت پیغمبر درباره آن سبزی دعا کرد و فرمود : چه سبزی پر برکتی است . امام صادق (ع)

خـرفـه به علت داشتن مقدار زیادی آب (095/0) مدر ، تب بر ، تصفیه کننده خون و تسکین دهـنـده تـشـنـگـی اسـت . مـصـرف خـام یـا پخته آن کمک زیادی به رفع التهابات دستگاه هاضمه و اداری می کند . مصرف خرفه در مواقعی که برگشت غذا از معده به مری ، ایجاد سـوزش مـی کـنـد ، بـسـیـار مـفـیـد اسـت . ضـمـنـا در مـوارد اختلاط خونی ، سرفه های مقاوم بـیـخـوابی و خونروی بین دو قاعدگی ، اثر قاطعی دارد . خرفه سرشار از ویتامین های B . C است .

تـازه بـرگـهـای له شـده خـرفـه ، در رفـع سـوخـتگی ، میخچه پا ، سردردهای یکطرفه (مـیـگـرن) ، ورم چـشـم و غـیـره استفاده می شود . در وقت خونریزی های لثه - که معمولا در بیماری اسکوربوت دیده می شود - جویدن برگ خرفه به آهستگی در بهبودی آن مؤ ثر است .

بـایـد در نـظـر داشـت کـه ایـن گـیـاه سـودمند اگر یک بار در زمینی کشت گردد ، نه فقط سـالیـان مـتـمـادی در آن ناحیه بطور خودرو می روید ، بلکه دربسیاری از نواحی اطراف نیز می روید و منتشر می شود .

## خرما

شـیـریـنـی پـیـغـمـبـر اکـرم خـرمـا بـود . اگـر سـرسـفـره ای خـرمـا بـود ، اول از خـرمـا میل می فرمود . در موقع افطار ، چنانچه وقت رطب (خرمای تازه) بود ، با رطب وگرنه با خرما افطار می کرد .

یـکـی از اصـحـاب مـی گوید : امام زین العابدین (ع) علاقه داشت که اشخاص خرما دوست داشته باشند؛ زیرا که پیغمبر (ص) خرما دوست داشت .

شـخـصـی مـی گـویـد : خدمت امام محمد باقر (ع) بودیم ، حضرت دستور داد برای ما خرما آوردنـد . مـا مقدار زیادی از آن خرما خوردیم . سپس آن بزرگوار گفت که پیغمبر خدا (ص) می فرمود . من از کسی که خرما را دوست داشته باشد خوشم می آید .

یـکـی از اصـحـاب از امـام بـاقـر (ع) روایـت مـی کـنـد : آن حـضـرت دربـاره گـفته خداوند متعال

فلینظر ایها از کی طعاما فلیاتکم برزق منه (23)

( پس باید بنگرد چه غذائی پاکیزه تر است ، از آن غذا رزق و روزی برای شما بیاورد) .

فـرمـود : مـنظور از بهترین و پاکیزه ترین غذاها خرماست کسی که هفت دانه خرمای (عجوه)(24) هنگام خواب بخورد ، کرمهای شکم او کشته می شوند . امام صادق (ع)

بهترین نوع خرما (برنی)(25) است که مرض را از بین می برد و مرض در آن نیست . خستگی را برطرف می کند و بلغم را نابود می نماید . امام صادق (ع)

خرما یکی از مواد غذایی است که از زمان های بسیار قدیم در اغلب نقاط زمین ، جزو مایحتاج روزانـه بـوده و مـصـرف زیـاد داشـتـه اسـت ، زیـرا غـذایـی کامل ، طبیعی و مطبوع است که بسیار سهل الهضم و مفید می باشد .

خـرمـا حاوی مقدار زیادی قند است . ایرانیان و اعراب آن را از نعم بزرگ می شمارند . خرما میوه ای شیرین و خوش طعم است که دارای ویتامینهای C . E و به مقدار بسیار جزئی حاوی ویتامینهای دیگر است .

خرمادارای گوگرد ، فسفرر ، کـلسـیـم ، مـنیزیم و مقدار زیادی آهن است . خوردن آن با ماست بسیار مفید و مغذی است .

خرما نرم کننده سینه و ضد کم خونی نیز هست .

در هر 100 گرم خرما مواد زیر یافت می شود :

پروتید 9/2 گرم ، گلوسید 60 گرم ، لیپید 4/0 گرم ، آب 34 گرم ، مواد معدنی 3/3 گرم

## خیار

پیغمبر اکرم (ص) خیار را با نمک میل می فرمود . امام صادق (ع)

پیغمبر اکرم (ص) رطب را با خیار می خوردند (26)

خیار علاوه بر آن که به صورت خام خورده می شود ، در پزشکی نیز دارای مصارفی است . با ساییدن دانه خیار در مقدار کمی آب ، محلولی تهیه شود که دارای اثر آرام کننده است . با آب خیار نوعی پماد مسکن خارش تهیه می شود که اگر بر روی بدن مالیده شود . در رفـع خـارش و تـحـریـکـات جـلدی بـسـیـار مـؤ ثـر اسـت .

مـخـلوط آب خـیـار بـا مـوم و عـسـل ، در لطافت پوست بدن و رفع جوش و زیبا نمودن پوست اثر فراوان دارد . مصرف زیـاد خـیـار ، ایجاد ناراحتی می کند ، مخصوصا در اشخاصی که دارای معده ای ضعیف هستند .

حـتـی المـقـدور باید خیار را بانمک خورد ، زیرا نمک دفع آب فراوان موجود در خیار ، آسان می کند و ناراحتی معده را کاهش می دهد . خیار ادرار را زیاد و تبهای صفراوی ویرقان را درمان می کند .

در 100 گرم خیار مواد زیر موجود است :

پروتید 2 گرم ، گلوسید 4 گرم ، لیپید 4/0 گرم ، آب 90 گرم

و نیز ویتامینهای A . B . C و 10 نوع ماده معدنی دیگر

## ذرت

یکی از اصحاب می گوید : با امام موسی کاظم (ع) حلیمی که از ذرت درست شده بود ، خـوردم و آن حـضـرت فـرمـود : ایـن غذایی است که سنگینی و ضرری در آن نیست و من از آن خوشم می آید ، از این جهت دستور دادم که آن را برای من درست کنند ، و اگر این غذا با شیر باشد ، سودمندتر و لینت آن در معده بیشتر است .

شـخـصـی مـی گـویـد : من در مدینه مریض شدم و اسهال گرفتم . امام صادق (ع) را مطلع سـاخـتـم .

حضرت امر فرمود که قاووت ذرت تهیه کنم و با آب زیره بخورم . این کار را کردم اسهال قطع و حالم خوب شد .

آرد ذرت دارای مـصـارف مـخـتـلف اسـت ، و بـعـلت فـراوانـی مـواد چـربی آن برای تغذیه مـسـلولیـن بـسـیـار مـفـیـد اسـت . از جوانه ذرت روغنی بدست می آید که در رفع اگزما و بـیـمـاریـهـای جـلدی مـخـتـلف اطفال ، دارای اثر قاطعی است ، مشروط بر آن که مدت چندین سال بطور مداوم استعمال گردد .

کـاکـل ذرت مـدر است و نه تنها مجاری ادرار را تحریک نمی کند ، بلکه ناراحتیهای مربوط بـه آن را نـیز تسکین می دهد؛ به همین جهت برای مبتلایان به سنگ مثانه ، التهاب ، درد و ورم مثانه ، نزله مثانه ، آلبومینوری و نقرس مفید است .

کـاکـل ذرت ادرار روزانـه را بـه مـقـدار زیـادی افـزایش می دهد و از جمله مدرهایی است که رسـوبـات ادراری را از هـر نـوع کـه بـاشـد ، دفـع مـی کـنـد . بـنابراین یکی از بهترین مدرهایی است که تاکنون شناخته شده است .

در 100 گرم ذرت مواد زیر یافته می شود :

پروتید 10 گرم ، گلوسید 70 گرم ، لیپید 2 گرم ،

و مـقداری سلولز ، فسفر ، کلسیم و ویتامین B

که این مقدار تولید 340 کالری حرارت می کند .

## روغن

امیرالمؤ منین علی (ع) فرمود : روغن گاو شفاست . امام صادق (ع)

امـیـرالمـؤ منین علی (ع) فرمود : روغن دواست و روغن تابستان بهتر از روغن زمستان است ، و هیچ خوراکی بخوبی روغن در شکم وارد نشده است . امام صادق (ع)

روغن قاتق خوبی است . امام صادق (ع)

کسی که به پنجاه سالگی رسید ، در شب هنگام خواب نباید در شکمش روغن باشد . امام صادق (ع)

یـکـی از اصـحـاب مـی گـویـد : خـدمـت امـام صـادق بـودم ، پـیـر مـردی از اهـل عـراق نـزد آن حـضـرت آمـد . حـضرت به او فرمود : چرا سخن گفتن تو غیر عادی است ؟ پـیـرمـرد عرض کرد دندان های پیشین من افتاده و در تکلم من نقصی وارد شده است . حضرت صـادق بـه او فـرمـود : مـنـهـم هـمـیـنـطور ، بعضی از دندان هایم افتاده است ، تا جایی که شـیـطـان مـرا وسـوسـه مـی کـند و به من می گوید اگر بقیه دندان های تو بیفتد با چه چیزی غذا می خوری ؟

و من می گویم لا حول و لا قوة الا بالله (نیست قدرت و قوه ای جز بوسیله خداوند) .

سـپـس امـام فرمود : ترید بخور که غذایی خوب و بی ضرر است و از روغن اجتناب کن که با مزاج پیرمرد سازگار نیست .

روغنها موادی هستند جامع یا مایع ، به رنگ مایل به زرد که دارای حالت دهنی مخصوص ، و اغـلب بـی مـزه هستند . روغنها را به دو دسته گیاهی و حیوانی تقسیم می کنند . باید دانست کـه یـک گـرم گـلوسـیـد 5/9 کـالری ، و یـک گرم لیپیدو یا پروتید ، 4 کالری حرارت تولید می کند . حداکثر مواد چربی که باید در 24 ساعت مصرف شود ، 70 گرم است و هر چه از این مقدار کمتر باشد ، بهتر است . دانشمندان امروزه معتقدند که بهتر است کالری لازم از مواد پروتیدی تاءمین گردد ، زیرا مازاد آنها در بدن ، به مصرف سازندگی می رسد ، ولی زیادی چربی اگر در بدن تولید بیماری تصلب شرائین (آرتریواسکلروز) نکند ، دفع می شود .

هر چه سن بالاتر می رود ، مصرف چربی باید کمتر شود ، و برای اشخاص مسن ، حداکثر 40 گـرم چـربـی در 24 سـاعـت کـافـی اسـت کـه ایـن مـقـدار از مـصـرف غـذاهـایـی از قـبـیـل گـوشت ، پنیر ، ماهی شیر ، بادام و سایر مواد چربی دار تاءمین می شود . عده ای از متخصصان مواد غذایی معتقدند که روغنهای نباتی به علت داشتن اسیدهای چرب اشباع شده ، قـابـلیـت جـذب نـدارنـد و بـرای اشـخـاص مـسـن روغـنـهـای حـیـوانـی کـه دارای چـربـی قابل جذب هستند برتری دارند .

## روغن زیتون

روغـن زیـتـون بـخـوریـد ، زیـرا روغـن زیـتـون صـفـرا و سـودای بـدن را مـتـعـادل می کند بلغم را از بین می برد . اعصاب را قوی و انسان را خوش اخلاق و نیک نقس می کند ، و غم و اندوه را برطرف می نماید . پیغمبر اکرم (ص)

پـیـغـمـبـر اکـرم (ص) فـرمود : روغن زیتون بخورید ، و با آن بدن را چرب کنید ، زیرا از شجره مبارکه (درخت مبارک) است . امام صادق (ع)

علی (ع) فرمود : با روغن زیتون بدن خود را چرب کنید و آن را قاتق خود قرار دهید ، زیرا آن ، روغـن نـیـکـان و قـاتـق بـرگـزیـدگـان اسـت . طهارت و برکت آن بسیار است و در هر حال مایع مبارکی است .

امام صادق (ع)

یـکـی از اصـحاب می گوید : بعد از نماز عشا خدمت امام صادق (ع) رفتم . آن حضرت شام مـیل می فرمود :

غذایی که برای حضرت آورده بودند عبارت بود از : سرکه ، روغن زیتون و گـوشـت . آن بـزرگـوار گـوشـت را بـه مـن داد و خـود از سـر کـه و روغـن زیـتـون مـیـل کـرد . خـدمـت آن امـام عـرض کـردم چـرا تـنـهـا سـر کـه و روغـن زیـتـون مـیـل می کنید و از گوشت نمی خورید؟ حضرت فرمود : سر که و روغن زیتون ، خوراک ما و پیغمبران است .

روغـن زیـتـون عـلاوه بر مصارف جاری ، اثر نرم کننده ، ملین و صفرا بر دارد ، و از آن در رفـع سنگ های صفر اوی ، رفع یبوستهای مزمن ، قولنج های ناشی از نفریت استفاده می شـود . در مـسمومیت های حاصل از سرب نیز به کار می رود؛ بنابراین کارگران چاپخانه هـا کـه بـا حـروف سربی کار می کنند ، باید حتما آن را جزو غذای روزانه خود قرار دهند . روغن زیتون در رفع سرفه های خشک ، همراه با حالات تحریکی و انسداد روده مؤ ثر است .

روغـن زیـتـون در اسـتـعـمـال خـارجـی ، آرام و خنک کننده پوست بدن ، به خصوص در موارد آفتاب زدگی است . در رفع مسمومیت های ناشی از گزش مار و حشرات نیز اثراتی نیکو دارد .

در بـرخـی مـوارد روغـن زیـتـون بـه عـلت بـاقـی مـی مـانـد در داخل روده ها ، تند می شود و به علت تحریک ، باعث استفراغ می شود؛ می شود؛ بنابراین خیلی بهتر است که آن را مخلوط با آب لیمو یا سرکه مصرف کرد .

## ریحان

علی (ع) فرمود : پیغمبر خدا (ص) از میان سبزی ها از ریحان خوشش می آمد . امام صادق (ع)

ریحان سبزی پیغمبران است ، و بدانید که هشت خاصیت در آن موجود است : غذا را گوارا می کـنـد ، مـنفذها را باز می نماید؛ دهان و آروغ را خوشبو می کند؛ اشتها به غذا را افزایش می دهد؛ مرض را از بین می برد؛ از بیماری جذام شخص را ایمن می کند؛ و بالاخره موقعی که در شکم آدمی قرار گرفت ، همه امراض را ریشه کن می سازد . امام صادق (ع)

یکی از اصحاب که در خدمت امام موسی کاظم (ع) سر سفره حاضر بوده است : می گوید ، آن حـضـرت ریحان طلبید و فرمود : دوست دارم که در ابتدای غذا خوردن ، ریحان بخورم ، زیـرا در آن صورت هیچگونه ترسی از مرض ندارم ؛ و موقعی که از غذا دست کشید ، باز ریـحـان طـلبـیـد و از آن مـیـل فـرمـود ، و دیـدم کـه آن حـضـرت سـفـره را جـسـت و جـو کرد و بـرگـهـایـی را کـه از ریـحان باقی مانده بود بخورد و به من مرحمت فرمود و گفت : در پـایـان غـذا ریـحـان بـخـور ، زیـرا غذایی را که خورده ای گوارا می کند ، و برای خوراک بعدی اشتها می آورد . سنگینی غذا را از بین می برد و دهان را خوشبو می کند .

ریحان مرض سل را از بین می برد ، و اگر در آغاز غذا خوردن ، ریحان بخورم ، باکی از غذای بعد از آن ندارم ، زیرا می دانم که ضرری به من نمی رساند . امام موسی کاظم (ع)

برگ ریحان برای معطر ساختن غذاها به کار می رود . دم کرده آن ضد تشنج ، نیرو دهنده ، مـقـوی مـعـده و مـدر اسـت . مـصـرف آن در سـردردهای یکطرفه (میگرن) سردردهای عصبی ، تـقـویـت عـمـل دسـتـگـاه هـاضـمـه ، از بـیـن بـردن نـفـخ ، سـرگـیـجـه ، دل پـیـچـه ها ، سرفه ، آنژین و سیاه سرفه بسیار مفید است . ریحان در افزایش ترشح شیر زنان شیرده ، اثر نیکویی دارد .

دانـه ریـحـان بـه عـلت داشـتـن لعـاب فـراوان ، نـرم کـننده است ، و در رفع ورم کلیه و تـرشـحات زنانگی و التهابات نزله ای دستگاه مجاری ادرار مصرف می شود . چکاندن 5 تـا 6 قـطـره اسـانـس ریـحـان بـر روی یک حبه قند ، اثر قاطعی در رفع تشنجات معده و سردردهای ناشی از ضعف عمل دستگاه هاضمه دارد .

## زیتون

از جـمـله وصـایـای حـضرت آدم به فرزندش هبة الله این بود که زیتون بخور ، زیرا زیتون از شجره مبارکه (درخت مبارک) است . امام موسی کاظم (ع)

یکی از اصحاب خدمت امام صادق (ع) عرض کرد : می گویند زیتون نفخ را تحریک می کند . حضرت فرمود : زیتون نفخ را برطرف می کند . زیتون آب مرد (نطفه) را افزایش می دهد .

بـرگ زیتون برای پایین آوردن فشار خون مفید است . برای تهیه جوشانده آن باید 20 گرم زیتون را در 300 گرم آب جوشاند تا وزن آن به 200 گرم کاهش یابد ، و بعد از صاف کردن ، با قند مصرف کرد .

در 100 گرم زیتون مواد زیر یافته می شود :

پروتید 67/0 گرم ، سلولز 81/1 گرم ، لیپید 03/14 گرم ، آب 3/73 گرم ، مواد معدنی 37/0 گرم

و نیز ویتامین های A . C . D

که این مقدار تولید 224 کالری حرارت می کند .

## سبزی خوردن

هر چیزی را زینتی است ، زینت سفره ، سبزی است . امام صادق (ع)

یـکـی از اصـحـاب مـی گـویـد : یـک روز حضرت رضا (ع) مرا نزد خود خواند و برای غذا خـوردن مـرا نگهداشت . موقعی که فره آوردند ، سبزی در سفره نبود . حضرت از غذا خوردن خـودداری کـرد و بـه خـدمـتـکار فرمود : مگر نمی دانی که من از سفره ای که سبزیی در آن نـبـاشـد غـذا نـمی خورم ! سبزی بیاور . آن مرد صحابی می گوید : خدمتکار رفت و سبزی آورد و روی سفره گذاشت . آنگاه حضرت رضا شروع کرد به غذا خوردن .

امـام صـادق (ع) به یکی از اصحاب فرمود : مگر نمی دانی که هر وقت طبق غذا و افطاری بـرای حـضرت امیرالمؤ منین علی (ع) می آوردند ، روی آن سبزی بود ! آن صحابی عرض کـرد : فـدایـت شـوم ، بـرای چـه ؟ حـضـرت صـادق (ع) فـرمـود : چـون دل هـای مـؤ مـنـان سـبـز اسـت (سـر سـبـز و خـرم بـه حـکـمـتـهـا و مـعـارف) و بـه سـبـزی مـایـل اسـت . سـبـزی خـوردن کـه تقریبا در سفره بیشتر ایرانی ها وجود دارد ، در شهرهای مـخـتـلف ، از چـنـدیـن سـبـزی مـتـفـاوت تـشـکـیـل شـده اسـت . کـه بـه هـر حـال دارای خـاصـیـتـی کلی است ، و آن این که به علت داشتن سلولز ، در واقع مانند جارو ، مواد انباشته شده در روده ها را پاک می کند ، و به این ترتیب ، اثر شیره دستگاه ها ضمه ، روی مـواد غذایی به سادگی انجام می گیرد ، و هضم غذا آسان می شود؛ گذشته از این اثـر مـشـتـرک هـر یـک از سـبزیها ، دارای خاصیت اختصاص است که خود به تغذیه بهتر و سالمتر کمتر می کند .

در استفاده از سبزی خام آنچه که خیلی مهم است ، شست و شو و تمیز کردن دقیق سبزی است ، زیـرا سـبـزی خام مخفیگاه بسیار مساعدی برای انواع میکربهاست ، و اگر بنا باشد که در ایـن زمـیـنه سهل انگاری شود ، بهتر است که از خوردن سبزی خام خودداری گردد و به قول معروف (عطایش را به لقایش بخشید) .

## سرکه

بهترین قاتق ها نزد پیغمبر اکرم (ص) سرکه بود . امام صادق (ع)

سرکه قدرت تفکر را افزایش می دهد . امام صادق (ع)

عـلی (ع) فـرمـود : سـرکـه سـودا را مـی شـکـنـد و صـفـرا را خـامـوش مـی کـنـد و دل را زنده نگاه می دارد . امام صادق (ع)

یـکـی از اصـحـاب می گوید : مردی خدمت حضرت رضا (ع) در خراسان بود . سینی غذایی کـه در آن سـرکه میل فرمودند . آن مرد گفت : فدایت شوم ، به ما امر فرموده اید که نخست نمک بخوریم . آن حضرت فرمود : (این مانند این) یعنی سرکه مانند نمک است . سرکه ذهن را محکم و عقل را زیاد می کند .

پـیـغـمـبـر خـدا بـه خـانـه ام سلمه همسر خود رفت . ام سلمه گرده نانی نزد حضرت آورد . پـیـغـمبر به او فرمود : آیا خورشتی در خانه نیست ؟ ام سلمه گفت : نه ، جز سرکه چیزی حاضر نیست . آن بزرگوار فرمود :

سرکه خوب خورشی است ، خانه ای که در آن سرکه باشد هیچوقت خالی از طعام نخواهد شد .

در خـوردن سرکه شیره ، مواظبت کن ، زیرا سرکه شیره جانورانی را که در شکم تست می کشد .

امام صادق (ع)

امـیـرالمـؤ مـنین علی (ع) از لحاظ غذا خوردن شبیه ترین مردم به پیغمبر اکرم (ص) بود ، زیرا خود ، نان سرکه و روغن زیتون می خورد و به مردم نان و گوشت می خورانید . امام صادق (ع)

عـبـدالا علی می گوید : من با امام صادق (ع) غذا می خوردم . حضرت به کنیز فرمود : غذای معروف مرا بیاور . کنیز کاسه ای برای آن حضرت آورد که در آن سرکه روغن زیتون بود و منهم از آن خوراک خوردم .

بـهـتـریـن قاتقها نزد پیغمبر اکرم (ص) سرکه و روغن زیتون بود و می فرمود : سرکه قاتق پیغمبران است .

امام صادق (ع)

عـلی (ع) فـرمـود : خـانـواده ای کـه سـرکه وروغن زیتون را قاتق خودقرار دهد ، هیچگانه فقیر نخواهد شد . امام صادق (ع)

ابـن بـزیع می گوید : خدمت امام محمد باقر (ع) رسیدم ودیدم که آن بزرگوار سرکه و روغن زیتون می خورد .

سـرکـه یـکـی از فـرآورده هـای مـفـیـد انـگور است که از تخمیر مایعات الکلی ، تحت اثر مخمری خاص به نام (میکودرمااستی) حاصل می شود . سرکه نه تنها طعم مطبوعی به غذاها می دهد بلکه هضم بسیاری از مواد از جمله گوشت را آسان می کند .

در استعمال خارجی ، محلولهای رقیق سرکه خارش را تسکین می دهد و خونریزی های کوچک را متوقف می کند .

سرکه مایعی قابض و رفع کننده تشنگی است ، به هضم غذا و تحریک اشتها کمک زیادی مـی کـنـد .

سـرکـه خـوب دنـدان هـا را کـنـد نـمـی کـنـد و گـلو را نـمـی سـوزانـد .

سـرکـه قبل از مصرف باید جوشانده شود تا مخمر میکودرمااستی آن کشته شود .

سرکه بهتر است همراه سالاد مصرف شود ، زیرا در این صورت مؤ ثرتر و اشتها آورتر اسـت . اگـر در خوردن سرکه زیاده روی نشود ، بسیار نافع است ، اما فاقد ویتامین است و تولید انرژی نیز نمی کند .

افـراط در مـصرف سرکه تولید سوء هاضمه می کند ، بعلاوه در وقت زکام و بیماریهای ناشی از ویروس سرماخوردگی نباید آن را مصرف کرد .

## سنجد

پـیـامـبـر اکـرم (ص) وارد شـد بـر عـلی بن ابیطالب در حالی که علی (ع) تب داشت . پیامبر به او امر فرمود که سنجد بخورد . حضرت رضا (ع)

گـوشـت سـنـجـد ، گـوشت ، پوست آن ، پوست و هسته آن ، استخوان را می رویاند و در عین حـال کـلیـه هـا را گـرم و مـعده را دباغی می کند . سنجد از بواسیر و بی اختیار آمدن ادرار جلوگیری می کند . سنجد ساقها را قوی و عامل بیماری جذام را از بین می برد .

بـرگ درخـت سـنـجـد و مـیـوه خـشـک آن قـابـض اسـت ، بـه هـمـیـن جـهـت در درمـان اسـهـال بسیار سودمند است . از گل های آن برای معطر ساختن محلولهای دارویی استفاده می کنند . اثر تب بر نیز به آن نسبت داده شده است . آرد میوه سنجد به علت داشتن مقدار زیادی تا(و قند ، در درمان اسهال بکار برده می شود .

گلهای سنجد دارای بوی مخصوصی است که محرک قوای شهوانی است .

## سیب

علی (ع) فرمود : سیب بخورید زیرا سیب معده را دباغی می کند . امام صادق (ع)

به بیماران مبتلا به تب ، سیب بخورانید ، زیرا برای آنان چیزی سودمندتر از سیب نیست . امام صادق (ع)

یـکی از اصحاب می گوید : وارد شهر مدینه شدم . برادرم سیف همراه من بود . مرض رعاف (خـون آمـدن از بـیـنـی) در میان مردم شایع شد ، و هر کس که به این بیماری دچار می شد ، پس از دو روز می مرد . روزی به خانه برگشتم ، دیدم برادرم به خون دماغ شدیدی مبتلا شده است . خدمت حضرت امام موسی کاظم (ع) رفتم . حضرت فرمود : به برادرت سیف سیب بخوران . من نیز چنین کردم و او شفا یافت .

مـفـضـل می گوید : نزد امام صادق (ع) صحبت از تب به میان آمد . حضرت فرمود : ما خانواده ای هستیم که هنگام بیماری جز با خوردن سیب ، خود را با چیز دیگری درمان نمی کنیم .

زیـاد مـی گوید : وبا در مکه شایع شد . من در این باره نامه ای به امام موسی کاظم (ع) نوشتم و راه درمان را خواستم حضرت در جواب به من نوشت سیب بخورید .

مردی می گوید : مفضل مرا خدمت امام صادق (ع) فرستاد تا هدیه ای از طرف او به حضور آن امـام تـقـدیـم کـنـم . یـکی از روزهای گرم تابستان به خانه آن بزرگوار وارد شدم . دیـدم جـلو آن حـضـرت طـبـقی نهاده شده و در آن طبق سیب سبز است . من صبر نکردم و فورا خـدمـت آن حـضـرت عـرض کـردم : قـربـانـت گـردم ، آیـا از ایـن سـیـب سـبـز مـیـل می کنید در صورتی که مردم از آن خوششان نمی آید؟ حضرت طوری با من سخن گفت کـه گـویـی مـرا مـدتهاست که می شناسد ، و فرمود : شب گذشته ، تب بر من عارض شد . فرستادم این سیبهای سبز را برایم آوردند و خوردم ؛ زیرا سیب سبز ، تب را بر طرف می کند و حرارت را فرو می نشاند .

سیب ملین ، ضد نزله ، ضد السهال (بواسطه وجود ماده ای به نام تانن) مدرو آرام کننده اسـت ، و ایـن خـواص بیشتر مربوط به پوست سیب است ؛ بنابراین توصیه می شود که حـتـمـا پـس از شـستن کامل سیب ، آن را با پوست میل کنید؛ زیرا پوست سیب حاوی ویتامینهای مـخـتـلف اسـت . سـیـب پـخـته در رفع بی خوابی بسیار مفید است . سیب خام یا پخته مانع تـشـکـیـل اسـیـد اوریـک در بـدن مـی شود ، از این جهت مصرف آن در درمان روماتیسم ، نقرس تصلب شرائین ، اگر ماهای مزمن ، چاقی ، بواسیر و بیماریهای پوست بسیار مفید است . شـیـره شـیـب اثـر بسیار مفیدی در سرماخوردگی ، گرفتگی صدا ، سرفه ، بیماریهای سـیـنـه و حـالات عصبی دارد . بررسیهای دقیق نشان داده است که مصرف سیب در بهبود ورم حـاد و مـزمـن روده هـا اثـر مـفـیدی دارد ، به همین جهت خوردن سیب خام در موارد ورم حاد روده در اطـفـال ، اسـهـالهـای خـونی (دیسانتری) ، حصبه و شبه حصبه و بالاخره ورم روده بزرگ تـوصـیـه می شود . امروزه از گرد خشک شده سیب ، غذای مطبوعی به نام آلپونا به دست می آورند که هر 100 گرم آن معادل یک کیلو سیب تازه است .

پوست سیب :

پـوسـت خـشـک شـده سـیـب ، در درمـان ورم مفاصل ، روماتیسم ، نقرس ، و ناراحتیهای کلیوی بـسـیـار مـفـیـد اسـت ، بـنـابـرایـن بـهـتـر اسـت هـمـیـشـه سـیـب بـا پـوسـت میل شود .

هر 100 گرم سیب تولید 46 کالری حرارت می کند و حاوی:

10 میلی گرم فسفر ، 5 میلی گـرم مـنـیزیم ، 3 میلی گرم کلر ، 5 میلی گرم کلسیم ، تا 2 میلی گرم سدیم ، 3/0 میلی گرم آهن ، 100 تا 120 میلی گرم پتاسیم و 12 گرم پروتید ، 10 گرم گلوسید و 4/0 گرم لیپید است .

## سیر

سیر بخورید و خود را با آن معالجه کنید ، زیرا در سیر شفای هفتاد مرض می باشد . پیامبر اکرم (ص)

یـکـی از اصـحاب می گوید : خدمت امام محمد باقر (ع) رسیدم و از آن حضرت درباره سیر سؤ ال کردم . آن بزرگوار فرمود : پیغمبر خدا (ص) خوردن سیر را به سبب بویش نهی مـی کـرد و مـی فـرمود کسی که از این سبزی بد بو بخورد ، نزدیک مسجد نیاید ، ولی کسی که سیر بخورد و مسجد نیاید اشکالی ندارد .

حـسـن زیـارت مـی گـویـد : اعـمـال حـج را بـجـا آوردم و بـه مـدیـنـه رفـتـم . احوال امام باقر (ع) را پرسیدم . گفتند : در ده منبع است . به آن ده رفتم و خدمت آن حضرت رسیدم . آن بزرگوار فرمود : ای حسن ! اینجا آمده ای ؟ عرض کردم : قربانت گردم ، خوش نـداشـتـم بـه مـدیـنـه بیایم و شما را زیارت نکنم .

حضرت فرمود من سیر خورده بودم و خواستم از مسجد پیامبر خدا دور باشم .

ابـی بـصـیـر مـی گـویـد : از امـام صـادق (ع) راجـع بـه سـیـر سـؤ ال کردند . حضرت فرمود : خوردن سیر تازه و خشک و پخته آن مانعی ندارد و معالجه با آن ، نیز بدون اشکال است ، ولی هر کس سیر خورد به مسجد نرود .

عـلاوه بـر آن کـه بـه سـیر به صورت خام و یا پخته ، مخلوط در غذاها مصرف می شود ، مـصـارف درمـانـی مـتـعـدد ، مـخـصـوصا در طب عوام دارد . برای سیر ، اثر ضد عفونی کنند ، اشتهاآور ، ضد کرم و کم کننده فشار خون ذکر شده است .

اثـر ضـد عـفـونـی کـنـنـده سـیـر در بـیـمـاریـهـای مـخـتـلف ریـوی از قبیل سل ، قانقاریای ریوی و سیاه سرفه مورد تاءیید همگان است .

دکـتـر لوکـلر اثـر ضـد کـرم - بـخـصـوص در دفـع آسـکـاریـس اکـسـیـور - بـرای آن قائل است . سیر قوای جنسی را تقویت وادرار را زیاد می کند و فشار خون را پایین می آورد . بـا هـمه خواصی که گفته شد ، سیر به علت بوی بدش ، مخالفان زیاد دارد . برای از بین بردن بوی بد آن ، می توان آن را با سبزی مصرف کرد . این اثر سبزی ، به علت داشتن کلروفیل است .

در هر 100 گرم سیر مواد زیر یافته می شود :

پروتید 3 گرم ، گلوسید 12 گرم ، لیپید 2/0 گرم و نیز مقداری ویتامینهای A . C

## شکر

موسی پسر بکر می گوید : بیشتر اوقات امام موسی کاظم (ع) شکر می خورد .

مردی از بیماریش نزد امام صادق (ع) شکایت کرد و گفت : من مردی علیلم . حضرت فرمود : چـرا از (مبارک) استفاده نمی کنی ؟ آن مرد می گوید : عرض کردم مبارک چیست ؟ حضرت فرمود : شکر .

مردی از وبا نزد امام صادق (ع) شکایت برد . حضرت به او فرمود : چرا از یک ماده پاکیزه و مـبـارک غـافلی ؟ آن مرد عرض کرد : پاکیزه و مبارک کدام است ؟ حضرت فرمود : همین شکر سـلیـمـانی شما (یعنی شکر تصفیه شده) است . بعد حضرت صادق (ع) فرمود : نخستین کسی که شکر درست کرد ، سلیمان بن داود بود .

یحیی پسر بشیر بنال می گوید : امام صادق (ع) به پدر من فرمود : ای بشیر ! بیماران خـود را بـا چـه چیزی درمان می کنی ؟ پدرم عرض کرد : با همین داروهای تلخ . آن حضرت فـرمـود : نه ، این کار را نکنید ، هر وقت یکی از شما مریض شد ، شکر سفید بگیرید ، آن را بـکـوبـید و آب سرد بر آن بریزید و به مریض بدهید تا بیا شامید؛ زیرا آن کسی که شفا را در تلخی نهاده ، می تواند آن را در شیرینی هم به ودیعت بگذارد .

یکی از اصحاب می گوید : یکی از افراد خانواده ما تب کرد . اطبا داروی تلخ (غافث)را برای او تجویز کردند . ما آن دارو را به او دادیم ولی شفا نیافت . این مطالب را خدمت امام صـادق (ع) عـرضـه داشـتـیـم . آن حـضرت فرمود : خداوند شفا را تنها در دوای تلخ قرار نـداده اسـت . مـقـداری شـکر بگیر و در ظرفی بگذار و بر روی آن آب بریز تا آب آن را فـراگـیـرد؛ سـپـس یـک تـکـه آهـن داخـل آن بـگـذار و از اول شـب آن را زیر آسمان قرار بده . صبح که شد شب دوم که شد ، مقدار زیادتری شکر ، و شب سوم مقداری بیشتر به همان ترتیبی که گفته شد ، تهیه کن و صبح به او بده تا بیاشامد .

صحابی مذکور می گویید : این کار را کردم و خداوند بیمار ما را شفا داد .

شکری که به صورت نبات در آید ، بلغم را از بین می برد . امام رضا (ع)

شـکـر بـه عنوان شیرین کننده ، نه تنها در بسیاری از خوراکیها مورد استفاده است ، بلکه در محصولات دارویی نیز اهمیت زیادی دارد . به علاوه در رفع مسمومیت های ناشی از سرب و مس نیز مؤ ثر است .

قـنـد مـعمولی که از چغندر قند یا نیشکر به دست می آید ، بواسطه جذب سریع از روده ، سبب تقویت کار عضلات می شود؛ به علاوه باعث می گردد که چربی ها و پروتئین ها در بـدن مـصـرف شـوند و برای اشخاصی که کارهای خسته کننده انجام می دهند فوق العاده لازم است .

بـایـد دانـسـت کـه قـنـد برای آن که مفید باشد ، باید کاملا در بدن جذب و مصرف شود و برای این عمل فرمان های مخصوص و انسولین و ویتامین C لازم است .

## شلغم

یـکـی از اصـحـاب مـی گـویـد : حـضرت امام موسی کاظم (ع) فرمود : به خوردن شلغم عادت کنید ، زیرا در هر کس رگ جذام باشد آن را آب می کند .

شـلغـم بـخـوریـد و مـداومت در خوردن آن داشته باشید؛ زیرا کسی نیست که رگ جذام در او نباشد ، پس به وسیله خوردن شلغم آن را زائل کنید (27)امام صادق (ع)

ریـشـه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سرفه ، سیاه سرفه و آسم به صورت جوشانده های غلیظ ، مخلوط با عسل مورد استفاده قرار می گیرد .

طـرز تـهـیـه شـربـت که آن که خلط آور است ، مانند همان طریقه ای است که در مورد ترب گـفـتـه شـد . رنـده کـرده آن مخلوط با قند یا عسل نیز دارای همین اثر است . جوشانده غلیظ شـلغـم به صورت ضماد در تسکین دردهای مفصلی ، نقرس ، آبسه ها ، سرمازدگی و غیره بـه کـار مـی رود . شـلغـم دارای یـک مـاده ضـد مـیـکـربـی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری های عفونی تاءثیر بسیار زیادی دارد .

شـلغـم حـاوی

فـسفر ، کلسیم آهن و ویتامین های B . C است و باعث افزایش تقوای شهوانی و تقویت عمومی بدن می گردد .

دانه شلغم دارای روغنی است که نرم کننده و ملین است و مصرف آن ، از قولنج های کبدی و کلیوی جلوگیری می کند .

## شیر

پـیغمبر اکرم (ص) هرگاه چیزی غیر از شیر می آشامید می گفت : پروردگارا برای ما در ایـن آشـامـیـدنـی بـرکـت قـرار ده و بـهـتـر از آن را نـصیب ما فرما ، ولی وقتی که شیر می آشـامـیـد، مـی فرمود : پروردگارا ! برای ما در این آشامیدنی برکت بگذار و بیشتر از این نصیب ما فرما . امام محمد باقر (ع)

مردی به امام صادق (ع) عرض کرد : من شیر خورده ام و به من آزار رسانیده است . حضرت صـادق فـرمـود :

شـیر هرگز به کسی ضرر نمی رساند ، ولی تو با شیر چیز دیگری خـورده ای کـه آن چـیـز بـرایـت ضـرر داشـتـه اسـت و تـو خیال می کنی که شیر به تو زیان رسانیده است .

پـیـغمبر اکرم (ص) فرمود : هیچگاه شیر در گلوی کسی گیر نمی کند و او را ناراحت نمی نـمـایـد؛ زیـرا خداوند متعال فرموده است : لبنا خالصا سائعا للشاربین ( شیر خالص و گوارا برای کسانی که آن را می آشامند) .

یـکـی از اصـحاب می گوید : من خدمت امام صادق (ع) بودم . شنیدم مردی به آن بزرگوار عـرض کـرد :

قـربـانـت گـردم من از نظر جسمی ضعیف و کم طاقتم . حضرت به او فرمود : شیر بخور ، زیرا گوشت را می رویاند و استخوان را محکم می کند .

کـسـی کـه آب پـشـت (نـطـفـه) او تـغـیـیـر کـرد (کـم و غـیـر عـادی شـد) ، شـیـر و عسل برای او بسیار سودمند است . امام موسی کاظم (ع)

ابـوبـصـیـر مـی گـوید : من با امام صادق (ع) غذا می خوردم . ابتدا گوشت شتر برای ما آوردنـد . از آن خـوردیـم ، بـعـد ظـرفـی پـر از شـیـر حـاضـر کـردنـد . حـضـرت از آن میل فرمود و به من فرمود ای ابا محمد ! شیر بخور . من از آن چشیدم . حضرت صادق فرمود شیر غذایی طبیعی است که انسان فطرتا از آن می آشامد ، زیرا به هنگام تولد نیز از آن می خورد .

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : به خوردن شیر گاو عادت کنید ، زیرا شیر گاو مخلوطی از هر درخت است (عصاره و خاصیت هر گیاهی را داراست) .

امیرالمؤ منین (ع) فرمود : شیر گاو دواست . امام صادق (ع)

شـیـر مـحـصول کامل و بی کم و کاستی است و به هیچ وجه نباید بعضی از مواد ترکیبی شـیری را که برای تغذیه بکار برده می شود بگیرند و یا به آن مواد خارجی اضافه کنند .

شـیر غذای اصلی مبتلایان به بیماری های کلیوی ، قلبی ، معدی ، و کبدی است . محسنات شـیـر درواقـع بـه عـلت سـهـولت هـضـم و مـدر بـودن آن اسـت . در عـیـن حـال بـایـد دانـست که جز در اطفال شیرخوار 8 تا 10 ماهه ، تغذیه منحصر با شیر ، به هـیـچـگونه درست نیست . هرگاه در انسان بالغ ، رژیم با شیر مدت زیادی ادامه پیدا کند ، رفـتـه رفـتـه اخـتـلالات مـعـدی و روده ای بـروز مـی کـنـد کـه مـهـمـتـریـن آنـهـا استفراغ ، دل درد ، تخمیر روده ای ، یبوست و لاغری است .

## عدس

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : عدس بخورید؛ زیرا عدس دانه مبارک و مقدسی است که رقت قلب می آورد و اشک را زیاد می کند ، و هفتاد پیغمبر که آخرین آنها عیسی بن مریم است ، آن را مبارک دانسته اند .

حضرت رضا (ع)

امیرالمؤ منین علی (ع) فرمود : خوردن عدس دل را نازک می کند و اشک را جاریی می سازد .

امام صادق (ع)

یـکـی از بـنـی اسـرائیـل از سـنـگـدلی و کـمـی اشـک خـود بـه خـداونـد مـتـعـال شکایت کرد . خداوند به وسیله پیغمبری برای او وحی فرستاد که عدس بخور . او نیز چنین کرد . دلش نازک شد و اشکش جاری گردید .

عـدس دارای مـواد غـذایـی بـا ارزش و کـافـی اسـت ، و بـرای آن کـه به صورت یک غذای کـامـل در آیـد ، احـتـیـاج بـه افـزودن مـواد چـرب بـه آن نـیـسـت . هـضـم عـدس بـه مـراتـب سـهـل تـر از نـخـود اسـت . در عدس فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های A . B . C زیاد دیده می شود .

آرد عدس به صورت ضماد نرم کننده و از بین برنده التهابات سطحی بدن است ، عدس یکی از غذاهای ضد کم خونی است و شیر مادران شیرده را نیز افزایش می دهد .

بـرای کـسـانـی کـه کـارهـای فـکـری زیـاد دارنـد ، عـدس غـذایـی سـبـک ودرعـیـن حال مطبوع است .

## عسل

کـسـی کـه مـی خـواهـد حـافـظـه اش زیـاد شـود ، بـایـد عسل بخورد . پیامبر اکرم (ص)

استعمال بوی خوش ، خوردن عسل ، سواری و نگاه کردن به سبزه نشاط آور است . پیامبر اکرم (ص)

کـسـی کـه در هـر مـاه یـک بـار عـسـل بـخـورد ، بـه قـصـد شـفـائی کـه قـرآن دربـاره عسل فرموده ، از خطر هفتاد و هفت مرض ، محفوظ می ماند . پیامبر اکرم (ص)

سـه چـیـز حـافـظـه را زیـاد مـی کـنـد . قـرائت قـرآن ، خـوردن عسل و جویدن کندر . علی (ع)

پیغمبر خدا (ص) از عسل خوشش می آمد و آن را دوست می داشت . امام صادق (ع)

عـلی (ع) فـرمـود : عـسـل شـفـای هـر دردی اسـت . خـداونـد متعال فرموده است :

یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء الناس . (28)

از اندرون زنبور عسل مایعی آشامیدنی به رنگهای مختلف بیرون می آید که شفای مردم در آن است .

امام صادق (ع)

هیچ چیز برای مردم مانند عسل شفا بخش نیست . امام صادق (ع)

عسل بلغم را آب می کند . امام صادق (ع)

شیره گلها که به وسیله زنبورهای عسل مکیده می شود ، پس از جذب در معده آنها تغییراتی مـی کـنـد و مـجـددا بـه دهـان آنـهـا وارد مـی شـود ، و بـه نـام عـسـل بـیـرون مـی ریـزد . عـسـل حاوی آب ، گلوکز ولوولز (70 تا 75 درصد) ، کمی اسید فـرمیک ، مواد معطر رنگی ، ترکیبات مومی ، مواد پروتیدی ، دیاستازها و اندکی ساکارز (در صورت تازه بودن) و مواد معدنی است .

عـسـل بـه عـلت داشـتـن مـقـدار مساوی گلوکز و لوولز باعث تولید انرژی فوری (در اثر سـوخـتـن کـلوکـز) و انـرژی طـولانـی (دراثـر سـوختن لوولز) می گردد . بچه های مریض وضـعـیـت اگـر عـسـل بـخـورنـد بـاعـث افـزایـش وزنـشـان مـی شـود و عـسـل هـمـوگلوبین خونشان را زیاد می کند و بعلاوه بعلت داشتن ویتامین B در رشد و نمو آنها تاءثیر زیادی دارد .

عسل کم خونی بیماران را برطرف می کند و رنگ طبیعی آنها را باز می گرداند ، بعلاوه از تجمع پیشاب نیز جلوگیری می کند .

عـسـل حالت مالیخولیایی ، ناراحتیهای عصبی و بی خوابی ، حالت زکامی ، درد پهلو و سـیـاتیک ، جوشهای صورت و اگزما سرفه و برونشیت ، دیفتری ، التهاب معده ، روده ، سینه و سرما زدگی را برطرف می کند . طبق مطالعات جدید پزشکی ، اگر مبتلایان به بـیـمـاری هـای قـلبـی روزانـه 10 تـا 140 گـرم عسل را به مدت 1 تا 2 ماه میل کنند ، بهبودی محسوسی خواهند یافت .

هـیـچ غـذایـی مانند عسل پاک و ضد عفونی نیست . زیرا در آن هیچ نوع میکربی نمی تواند زیـسـت کـنـد .

چـنـیـن مـعـروف اسـت که هنگامی که گور فرعون مصر را درهرم کئو پس مورد تـجـسـس قـرار دادنـد ، کـنـار جـسـد مـومـیـای شـده فـرعون ، یـک ظـرف پـر از عـسـل قـرار داشـت کـه بـعـد از چـنـدین هزار سال بدون آن که فاسد یا خراب شده باشد ، شکل طبیعی خود را حفظ کرده بود .

## قارچ

امامه یکی از همسران حضرت امیرالمؤ منین (ع) پس از فاطمه زهرا (ع) می گوید : در ماه مـبـارک رمـضـان عـلی (ع) نزد من آمد . شام برای آن حضرت آوردند . خرما و قارچ نیز با آن بود ، زیرا علی (ع) قارچ را خیلی دوست داشت .

پـیـغـمـبـر خـدا (ص) فرمود : قارچ از روئیدنی های بهشت است و آب آن شفای ناراحتی های چشم است .

امام صادق (ع)

قـارچـهـادسـتـه ای از گـیـاهـان هـستند که ارزش غذایی و دارویی آن ها از مدتها پیش (هزار سـال پـیـش از مـیـلاد مـسیح) مورد توجه بوده است . اهمیت قارچهای خوراکی ، به علت مواد پروتیدی آنهاست .

قـارچـهـای خـوراکی دارای عصاره معطر هستند و به همین جهت غذاهایی که از قارچ تهیه می شـونـد ، بـسـیار لذیذند . قارچها به هر غذایی که اضافه شوند ، به طعم و کیفیت آن می افزایند .

هـر وقت نسبت به قارچی مشکوک شدید ، فورا آن را دور بیندازید (سمی بودن قارچ ، به علت وجود ماده ای به نام فالوئیدین است) .

طـرز تشخیص قارچهای خوراکی از سمی به این نحو است که قارچهای خوراکی معمولا در روی پـایـک خود ، یک برآمدگی به نام (Voiva) دارند که قارچهای سمی معمولا فاقد آن هستند ، بعلاوه قارچهای سمی همیشه دارای بوی زننده و نامطبوع می باشند .

قـارچ ، حـاوی مـقدار زیادی مواد پروتئینی ، مقدار کمی مواد چربی ، انواع قندها و نمکهای معدنی مفید ، اسید فسفریک و ویتامین هایpp و ب یک و ب دو است .

آرمـاند گوتیه (Gautier Armand)

در صد مواد موجود در قارچ را به شرح زیر تعیین کرده است :

آب 91 درصد ، مواد معدنی 46 درصد ، گلوسید 31/3 درصد ، لیپید 3 درصد ، پروتید 467 درصد

## کاسنی

کـسـی کـه شـب بخوابد و در شکم او هفت برگ کاسنی باشد در آن شب از قولنج ایمن خواهد بود .

امام صادق (ع)

کـسـی کـه مـی خـواهد آب نطفه و در نتیجه ، فرزندان او افزون شود ، باید کاسنی زیاد بخورد .

امام صادق (ع)

کـاسـنـی سـبزی خوبی است . هیچ برگی از کاسنی نیست مگر آن که قطره ای از قطرات آب بهشت روی آن باشد . امام صادق (ع)

کـاسـنـی بـخـوریـد ، زیـرا کـاسـنی آب نطفه را زیاد و فرزندان را نیکو می کند ، و موجب زیادی اولاد ذکور می گردد . امام صادق (ع)

شـمـا خـیـال مـی کـنـیـد کـاسـنـی سـرد اسـت ، در صـورتـی کـه چـنـیـن نـیـسـت کـاسـنـی مـعـتـدل اسـت و بـرتـری آن بـر سـبـزیـهـا مـانـنـد بـرتـری مـا (اهل بیت) بر مردم است . امام صادق (ع)

پـیـغمبر اکرم (ص) از سبزیها کاسنی ، و علی (ع) ریحان و فاطمه علیهاالسلام خرفه را دوست می داشت .

امام صادق (ع)

یـکـی از اصحاب می گوید که حضرت رضا (ع) فرمود : کاسنی شفای هر دردی است ، و هر مرضی که در باطن آدمی باشد ، کاسنی آن را ریشه کن می کند .

روزی یکی از خدمتکاران به تب و سردرد مبتلا شد . حضرت دستور داد تا کاسنی آوردند و ضمادی درست کرد ، به این ترتیب که کاسنی را روی کاغذی پهن کرد و روغن بنفشه روی آن ریـخـت و آن را بـر سـر آن خـدمتکار گذاشت . سپس فرمود : کاسنی تب بر است و برای رفع سردرد ، بسیار مفید .

کـلیـه قـسـمـتهای گیاه کاسنی مخصوصا ریشه و برگهای آن تقویت کننده عمومی ، مقوی معده ، مدر ، تصفیه کننده خون ، ملین ، صفرا بر و تب بر است . از کاسنی به عنوان اشتها آور ، رافـع قـولنـجـهـای کـبـدی ، زردی ، نـارسـایـی اعـمـال کـبـدی ، وجـود خـون در ادرار ، اخـلاط خـونی ، تبها نوبه بیماریهای پوستی زیاد استفاده می شود .

له شـده بـرگـهـای تـازه کاسنی ، برای آرام کردن ناراحتیهای جلدی ناشی از التهاب و تحریک ، بسیار مؤ ثر و مفید است .

گـفـتـه مـی شود که کاسنی حتی در قرون قبل از میلاد مسیح نیز شناخته شده و مصرف می شـده اسـت .

جـالیـنوس حکیم سالاد کاسنی را مقوی معده می دانست و شیره آن را برای رفع چـشـم درد و مسمومیتها توصیه می کرد . شهرت درمانی این گیاه بیشتر به خاطر سهولت شـناخت آن و اعتقاد عمومی بر مفید بودن آن در بیماری های کبدی است ، بطوری که هنوز هم مردم اثرات درمانی زیادی برای آن قائل هستند . عرق کاسنی یک ماده شناخته شده بین مردم است که به عنوان خنکی بکار برده می شود .

## کاهو

کاهو خواب آور و برای هضم غذا مفید است . پیامبر اکرم (ص)

به خوردن کاهو عادت کنید ، زیرا کاهو خون را تصفیه می کند . امام صادق (ع)

کـاهـو سـبـزی اشـتـهـاآور و مـمـتازی است که خواص زیادی به آن نسبت می دهد . کاهو برای اشـخـاص مـبـتـلا بـه نـفـریت و بیماران عصبی و کبدی توصیه شده . اثر ضد تب ، ضد رومـاتـیسم و ضد خونریزی نیز به آن نسبت داده می شود . گذشته از خواص فوق ، کاهو بـه سـبـب داشـتـن مـاده ای بـه نام لاکتوکاریوم (Lactucarium) خواب آور است . در درمان بـرونشیت های سخت ، سیاه سرفه ، تحریکات عصبی و رفع سیلان منی و روماتیسم نیز مؤ ثر است .

کـاهـو بـه عـلت داشـتن مقدار زیادی سلولز ، تخلیه امعاء را آسان می کند و برای مبتلایان بـه یـرقـان ، انـسـداد مـجـرای کـیـسـه صـفـرا و حـبـس البـول ، و نـیـز اشـخـاصـی کـه کـلسترول خونشان زیاد است و استعداد چاق شدن دارند ، بـسـیـار مـفـیـد اسـت . خـاصـیـت مـهـم دیـگـر کـاهـو تـعـدیـل امیال جنسی ، بواسطه داشتن مقدار زیادی ویتامین E (6 میلی گرم در 100 گرم کاهو) است . مصرف تواءم آن با سرکه انگبین مزه آن را مطبوع و هضمش را آسان می کند .

در 100 گرم کاهو مواد زیر موجود است :

پروتید 2 گرم ، گلوسید 5 گرم ، لیپید 4 / گرم

و مـقـداری آهن ، مس ، فسفر ، کلسیم ، سدیم ، منگنز و ویتامینهای A (به مقدار زیاد) B . C . E

هر 100 گرم کاهو تولید 30 کالری حرارت می کند .

## کدو

کدو زیاد بخورید ، زیرا کدو غم و اندوه را برطرف می کند . پیامبر اکرم (ص)

خوردن کدو با عدس ، رقت قلب می آورد . پیامبر اکرم (ص)

پیغمبر اکرم (ص) ، کدو را دوست می داشت و دست می برد تا آن را از میان کاسه غذا جست و جو کند و میل فرماید .

امام صادق (ع)

پـیـغـمـبـر اکـرم (ص) از کـدو خـوشش می آمد و به زنان خود دستور می داد تا هر وقت که گوشت می پزند ، کدو در آن بریزند . کدو برای قولنج مفید است . امام صادق (ع)

از جمله وصایای پیغمبر(ص) به علی (ع) این بود که فرمود : یا علی ! به خوردن کدو عادت کن ؛ زیرا کدو دماغ و عقل را زیاد می کند . امام موسی کاظم (ع)

مـغـز تـخـمـه کـدو و دارای اثـر ضـد کـرم اسـت . از محاسن آن این است که سمی نیست و می تواند در رفع کرم اطفال مورد استفاده قرار گیرد . برای این کار مغز تازه تخمه کدو را مـی کـوبـنـد و بـا عـسـل بـا مـربـا مـخـلوط و مـصـرف مـی کـنـنـد . خـوردن یـک مـسـهـل روغـنـی پـس از 4 تـا 5 ، دفـع کـرم بـی حـرکـت را تسهیل می کند .

کدو ادرار را افزایش می دهد و یرقان را برطرف می سازد . و تب بر نیز هست . کدو سینه را نرم و خلط و سرفه را آسان می کند .

در اسـتـعـمـال خارجی ، اگر کدو حلوایی پخته و گرم گرم ، به صورت مالیده شود ، و نـیـم سـاعت در همان حال باقی بماند ، رنگ چهره را باز می کند و صورت را براق و زیبا می سازد .

روغـن تـخـم کـدو بـرای تـسـکـیـن درد بـو اسـیـر بـسـیـار نـافـع و جـوشـانـده گل آن برای سینه بسیار مفید است .

## کرفس

پـیـغـمـبـر اکـرم (ص) فـرمـود : بـه خـوردن کرفس عادت کنید؛ زیرا این سبزی خوراک پیغمبران خدا بوده است . امام صادق (ع)

نـادر ، خـادم حـضـرت مـوسی بن جعفر می گوید : آن حضرت یادی از کرفس کرد و فرمود : شـما مردم اشتها به کرفس دارید و آن را می خورید و هر حیوان جنبنده ای غیر از آدمیان نیز از آن استفاده می کند ، به این ترتیب که آنها بدنشان را به این سبزی می مالند .

کـرفـس حـافـظـه را زیـاد و قلب را پاک می کند و دیوانگی جذام و پیسی را برطرف می نماید .

از ریشه کرفس قرنهاست که در درمان آب آوردن انسان ، بیماری نقرس ، روماتیسم ، زیاد شدن اسید اوریک خون ، سنگ کلیه ، یرقان ، آسم ، ضعف اعصاب ، نفخ و بیماریهای مثانه اسـتـفـاده مـی شـود . کـرفس مدر ، مقوی معده ، ضد اسکوربوت (به علت داشتن مقدار زیادی ویـتـامـیـن C ، نـیـرو دهـنـده ، بادشکن ، صفرا بر و تب بر نیز هست . سابقا از شیره تازه بـرگـهـای آن ، در رفع تبهای نوبه استفاده می شده است . ساقه و برگهای کرفس را نـبـایـد دور ریخت ، بلکه باید آن را خشک کرد و برای خوشمزه کردن آش و سوپ استفاده کرد .

اشخاصی که به ورم کلیه مبتلا هستند ، نباید آن را مصرف کنند .

کرفس سرشار از سدیم ، پتاسیم ، کلسیم ، فسفر و نیز ویتامین های A . B . C است .

## گردو

امیرالمؤ منین علی (ع) فرمود : خوردن گردو در موقع شدت گرما ، حرارت را در اندرون انـسـان تحریک می کند و خوردن آن در زمستان کلیه ها را گرم می کند و سرما را برطرف می نماید . امام صادق (ع)

پنیر و گردو اگر با هم باشند ، در مجموع آنها شفاست . امام صادق (ع)

خوردن گردو بازنیان مفید است و نور چشم را زیاد می کند . امام صادق (ع)

گردو و زنیان با یکدیگر بواسیر را می سوزانند ، باد را از بین می برند ، رنگ صورت را نیکو می کنند ، معده را نیرو می دهند و کلیه را گرم می نمایند . امام صادق (ع)

پـنجاه درصد از وزن گردو از مواد چربی تشکیل شده است و لذا ماده ای بسیار مغذی است ، و بـرای اشـخـاص مسلول یا مبتلا به مرض قند تجویز شده است . گردو ملین و کرم کش است .

هضم مغز گردو بعلت داشتن روغن زیاد مشکل است .

برگ درخت گردو بعلت داشتن روغن زیاد مشکل است .

بـرگ مـغـز گـردو ، قـابـض مقوی و معرق است و برای درمان خنازیر و زخمهای برفکی و یرقان بسیار مفید است .

در 100 گرم مغز گردوی خشک مواد زیر یافته می شود :

پروتید 5/16 گرم ، گلوسید 16 گرم ، لیپید 5/58 گرم

و نـیز حاوی فلزات مس ، روی ، آهن ، فسفر و ویتامینهای B . C می باشد . این مقدار گردوی خشک تولید 620 کالری حرارت می کند .

## گشنیز

خوردن سیب ترش و گشنیز موجب حالت نسیان و فراموشی می شود . امام موسی کاظم (ع)

میوه گشنیز نیرو دهنده ، هضم کننده غذا ، بادشکن ، مدر ، ضد تشنج ، ضد کرم و ضد صرع است .

دکـتـر لوکـلر کـه تـجارت فراوانی در درمان بیماری ها با گیاهان دارد ، مصرف آن را در معالجه بیماری های عفونی مانند تب تیفوئید (حصبه) ، تب های روده ای و دانه ای توصیه کـرده اسـت ، و ایـن بـه عـلت خـاصـیت با کتری کشی شدیدی است که در میوه گشنیز وجود دارد .

مـصرف مقدار زیاد گشنیز ، موجب نوعی خستگی مفرط می شود که منجر به خوابی عمیق می گـردد ، و حـالاتی نظیر گنگی و بی حسی پیش می آورد که ممکن است به ورم معده و روده منتهی شود .

## گلابی

گلابی بخورید؛ زیرا گلابی قلب را جلا می دهد و دردهای اندرون را فرو می نشاند . امام صادق (ع)

گلابی معده را دباغی و تقویت می کند و همان خواصی را دارد که به نیز داراست . خوردن گـلابـی در حـال سـیـری سـودمـنـدتـر از خـوردن آن در حـال گـرسنگی است . کسی که دلش گرفته و اندوهناک است باید گلابی را بعد از غذا بخورد . امام صادق (ع)

گلابی دارای مقدار زیادی آب (80 درصد) مواد قندی به جز ساکارز (قند معمولی) است و به همین جهت برای مبتلایان به بیماری قند ، میوه بسیار مناسبی است .

از بـرگ درخـت گـلابـی در درمان ورم مثانه و سنگ مجاری ادرار استفاده می شود ، زیرا با مـصرف آن دفع ادرار زیاد می گردد و رنگ آن روشن می شود . گلابی میوه ای است بسیار خوش طعم و ادرار آور که البته در مصرف آن نباید افراط کرد؛ زیرا معده ضعیف قادر به هضم آن نیست . گلابی پخته سهل الهضمتر و ملین است . گلابی دارای ویتامین های C . B و کـمـی A اسـت . در گـلابـی مـقـداری ، مـنگنز موجود است که باعث تحرک دیاستازهای بدن انسان می شود . اگر در هنگام غذا گلابی میل شود ، ادرار فوق العاده زیاد خواهد شد .

## گوشت

پیغمبر خدا (ص) فرمود : سرور خوراکی ها در دنیا و آخرت گوشت است . امام علی (ع)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود : بهترین قاتقهای بهشت گوشت است . امام صادق (ع)

هر وقت مسلمان ضعیف شد ، باید گوشت با شیر بخورد . امام علی (ع)

سرور غذاها گوشت است . امام باقر (ع)

پیغمبر اکرم (ص) از گوشت ماهیچه دست ، خوشش می آمد . امام باقر (ع)

عـبدالاعلی می گوید : به امام صادق (ع) عرض کردم برای ما روایت شده که پیغمبر اکرم (ص) فرموده است ، خداوند از خانه ای که در آن ، گوشت بسیار خورده می شود بدش می آیـد . امـام صادق فرمود : حدیث را خوب نفهمیده اند . منظور پیغمبر ، خانه ای است که مردم در آن غیبت می کنند و غیبت کردن به منزله خوردن گوشت افرادی است که غیبت آنان را کرده اند . پـدر مـن گـوشـت را دوسـت داشـت و روزی کـه وفات کرد در نزد ماءمور خرج او ، سی درهم برای تهیه گوشت بود . پیغمبر خدا (ص) گوشت را دوست می داشت . امام صادق (ع)

یـک زن یـهـودی پیغمبر اکرم (ص) را به وسیله سمی که در ماهیچه قرار داده بود ، مسموم کـرد ، زیـرا پـیـغـمـبـر خدا ماهیچه و شانه را دوست می داشت و از گوشت ران بدش می آمد ، زیرا نزدیک مجرای بول است . امام صادق (ع)

پـیغمبری از پیغمبران خدا ، از ضعف و ناتوانی به خداوند شکایت برد . وحی آمد که گوشت را با شیر طبخ کن و بخور؛ زیرا این غذا بدن را محکم می کند . امام صادق (ع)

آب گوشتی که با گوشت گاو تهیه شده باشد ، پیسی را از بین می برد . امام صادق(ع)

گـوشت ، گوشت را می رویاند ، و کسی که یک لقمه پیه در شکم او وارد شده باشد به همان اندازه درد از بدن او بیرون می رود . امام موسی کاظم (ع)

به شخص تب دار ، گوشت کبک بخورانید ، زیرا گوشت کبک ساقها را قوی می کند و تب را برطرف می سازد . امام موسی کاظم (ع)

اگـر خـداونـد مـتعال گوشتی بهتر از گوشت گوسفند آفریده بود ، هر آینه آن را فدای اسماعیل می کرد .

امام رضا (ع)

گـوشـت ، نـسـوج عـضلانی حیوانات است . به طور کلی سلولها و الیاف عضلانی دارای ترکیب پیچیده ای از مواد پروتئینی ، لیپیدی ، گلوسیدی ، مواد معدنی و سایر مواد است .

مـقـدار مـس گـوشـت ، فـوق العـاده قـابـل توجه است ؛ بنابراین گوشت خون سازی

(Hematopoetigue) قوی است و آهن و مس لازم را برای احیا و تولید گلبولهای قرمز در دسترس می گذارد .

در گوشت و ویتامین های A ب دو و ب شش ، PP و مقدار کمی ویتامین C . D موجود است .

گـوشـت بـه سـبـب داشـتـن مـقـدار زیـادی پـروتـئیـن ، غـذایـی فـوق العـاده کـامـل اسـت ؛ زیـرا مـواد پروتئینی ، عامل اصلی ساختمان سلولی است و از اجزای ضروری ترشحات غدد ، آنزیمها و هورمونها محسوب می شود .

عده ای سعی کرده اند تا انسان به صورت موجود ، گیاه خوار در آید ، و نه تنها گوشت ، بـلکـه از مـصـرف کـلیـه غـذاهـای حـیـوانـی دوری کـنـد ، ولی بـاید گفت که انسان در عین حـال کـه گـیـاه خـوار است ، باید از غذاهای حیوانی نیز حداکثر استفاده را بکند . حقیقت زیر احتیاج انسان را به غذاهای حیوانی خیلی روشن می کند :

احتیاج روزانه بدن آدمی به مواد پروتئینی 75/1 گرم برای هر کیلو وزن ، در 24 ساعت اسـت . و اگـر بـخـواهـد ایـن مـقـدار را صـرفـا از غـذاهـای گـیـاهـی کـسـب کـنـد ، بـایـد حـداقـل 25 کـیـلو گـرم از آنـها را در شبانه روز مصرف کند که طبعا امر محالی است و لذا دچار کمبود مواد پروتئینی خواهد شد .

مـطـلب دیـگـری که تذکر آن در این جا ضروری است ، مصرف گوشت بدون استخوان است که متاءسفانه امروزه زیاد رایج شده است ، در حالی که ارزش غذایی آن ، کمتر از گوشت مـعمولی است ، زیرا خود استخوان حاوی مواد متعدی از جمله مقدار زیادی فسفر و کلسیم است که گوشت بی استخوان فاقد آنهاست .

## کباب

مـوسـی پسر بکر می گوید : در مدینه مبتلا به مرضی شدم که در اثر آن ضعیف شده بـودم ؛ خـدمـت امـام مـوسـی کاظم (ع) رسیدم . آن حضرت به من فرمود : می بینم که ضعیف شده ای ؟ گفتم آری فرمود کباب بخور . کباب خوردم و خوب شدم .

مـوسی پسر بکر می گوید : امام موسی کاظم (ع) به من فرمود که چرا رنگ صورت تو زرد شـده اسـت ؟ عرض کردم دچار تب شده بودم . حضرت به من فرمود : گوشت بخور . من گوشت خوردم بعد از یک هفته حضرت مرادید و به من که همان طور رنگ پریده و زرد رنگ بودم ، فرمود : مگر به تو نگفتم که گوشت بخوری . عرض کردم از آن وقتی که به من امر کرده اید ، غیر از گوشت چیزی نخورده ام . فرمود چطور گوشت خورده ای ؟ عرض کردم آب پز . حضرت فرمود : نه به صورت کباب بخور . پس من کباب خوردم . بعد از یک هفته حضرت مرا به سوی خود خواند . در حالی که قرمزی صورت من در اثر خوردن کباب عود کرده بود ، آن حضرت فرمود : اکنون حال تو خوب شده است .

## مـــاسـت

کـسی که می خواهد ماست بخورد و ماست به او ضرری نرساند ، باید (زنیان)روی آن بریزد و بعد آن را بخورد . امام موسی کاظم (ع)

مـاسـت یـا شـیر منعقد شده ، در نتیجه اثر مایه بر روی شیر ، بدست می آید . مچنیکف اولین شخصی بود که ماست را بر ضد تخمیر روده ای دستور داد ، زیرا ماست بواسطه اسید و بـاکـتـری های مفیدی که دارد ، از تخمیر جلوگیری می کند . در بعضی از سوء هاضمه های نـاشـی از کـمـی تـرشـح شیره معده ، و در یبوست های معمولی ، و در مسمومیت های خود به خـودی کـه منشاء هاضمه ای دارند ، ماست بسیار مؤ ثر و مفید است . مصرف 300 گرم ماست صبح ناشتا و 300 گرم در وسط روز ، تاءثیر بسزائی در سلامت دستگاه گوارش دارد .

خاصیت ماست بیش از شیر است ، زیرا در آن یک نوع پروتید موجود است که بسرعت هضم و جـذب مـی شـود ، بـعـلاوه کـلسـیـم آن برای اشخاص سالخورده بی اندازه مفید است ، و این اشـخـاص کـه هـمـیـشه از عفونت روده های خود می نالند ، اگر بطور مرتب ماست بخورند ، گاز و عفونت روده آنها بکلی زائل خواهد شد .

مشهور است که مردم بلغارستان که ماست جزو غذای روزانه آنهاست ، عمر متوسطی طولانی تر از عمر سایر مردم کره زمین دارند .

مـاست بهترین غذا برای بیماران است ، زیرا معده و روده را شستشو می دهد و انواع عفونتها و مـیـکـربـهـای مـضـر آن را دفـع می کند . بعلاوه باکتریهای ماست بسیاری از ویتامین های گروه B می سازد و به خون می فرستد .

## ماش

یکی از اصحاب می گوید : مردی از لک و پیسی به امام موسی کاظم (ع) شکایت برد . آن حضرت به او امر فرمود : ماش بپز و بخور .

شـخـصـی بـرای لک و پـیـسـی از حـضرت رضا (ع) درمان خواست حضرت به او فرمود : هنگامی که ماش تازه بعمل می آید ، ماش بگیر و آن را با برگش بکوب و شیره اش را در مـوقـع گـرسـنـگـی بـخـورد و بـرلک و پـیـس خـود بمال . آن شخص می گوید این کار را کردم و شفا یافتم .

دانـه ماش علاوه بر آنکه در درمان آبله و سرخک و بیماریهای نظیر آن تاءثیر زیاد دارد ، ضماد آرد آن برای رفع التهابات سطحی بدن بخصوص لک و پیسی بکار می رود .

ماش از عدس لطیفتر و نفخ آن از باقلا کمتر است . ماش اشتها آور و خلط آور است .

## ماهی

یـکـی از خـادمـان امـام صـادق (ع) مـی گـویـد : آن حـضـرت خـرمـا طـلبـیـد و مـیـل کرد ، و سپس فرمود : من اشتها به خرما نداشتم ولی چون ماهی خورده بودم ، بعد از آن چند دانه خرما خوردم . آنگاه فرمود : کسی که شب ماهی بخورد و پس از آن چند دانه خرما و یا عسل نخورد ، رگ فالج تا صبح بر او می زند .

هر وقت پیغمبر خدا (ص) ماهی می خورد ، می فرمود : پروردگارا ! برای ما در ماهی برکت قرار بده ، و بجای ماهی بهتر از ماهی نصیب ماکن . امام صادق (ع)

مـعـتـب مـی گـوید که امام موسی کاظم فرمود : ای معتب ! ماهی های تازه برای ما فراهم کن ، زیـرا مـی خـواهـم حـجـامت کنم . سپس من آن قسم ماهی را تهیه کردم و خدمت حضرت آوردم . آن بزرگوار فرمود : مقداری از آنها را با سر که بپز و مقداری را نیز بریان کن . سپس آن سرور ناهار و شام از آنها میل فرمود .

مـاهـی بـخـوریـد ، زیـرا اگـر آنـرا خـالی(بـدون نان) بخورید ، غذای کاملی است و اگر بانان بخورید برای شما گوارا و سودمند است . امام موسی کاظم (ع)

امـیـرالمـؤ منین علی (ع) فرمود : سعی کنید همیشه گوشت ماهی نخورید ، زیرا بدن را لاغر می کند

امام صادق (ع)

یـکـی از اصـحـاب بـه امـام حـسـن عسکری (ع) نامه ای نوشت و در آن نامه از خون و صفرا شـکـایـت کـرد و مـعـروض داشـت که اگر حجامت کنم ، صفرا شکایت کرد و معروض داشت که اگـر حـجـامـت کـنم ، صفرا به هیجان می آید ، و اگر حجامت نکنم خون مرا اذیت می کند ، نظر شـمـا در ایـن بـاره چیست ؟ امام حسن عسکری (ع) در جواب نوشت : حجامت کن و پس از حجامت ، مـاهـی تـازه را بـه صـورت کـبـاب بخور . سؤ ال کننده می گوید : دوباره همین مسئله را از ایـشـان پـرسـیـدم ، آن حـضـرت مـرقـوم فـرود : حـجامت کن و بعد را از ایشان پرسیدم ، آن حـضرت مرقوم فرمود : حجامت کن و بعد از آن ماهی تازه را کباب کن و با آب نمک بخور . من نیز همین کار را کردم و حالم خوب شد و ماهی به این ترتیب غذای من گردید .

از نظر ارزش غذایی ، گوشت ماهی یکی از بهترین مواد پروتئین دار ، فسفر دار و ویتامین دار اسـت بـه ویـژه ویتامین های A . D بعلاوه ترکیبات شیمیایی آن کمتر از گوشت گاو و گـوسـفند نیست ، بلکه از برخی جهات بر آنها برتری دارد . بدین جهت کارشناسان مواد غـذایـی ، گـوشـت مـاهـی را یکی از بهترین و با ارزشترین منابع غذایی برای انسان می دانـنـد . برای مقایسه ارزش غذایی ماهی کافی است که ترکیب شیمیایی دامهای قصابی و ماهی را یکدیگر مقایسه کنیم .

نوع گوشت آب چربی آلبومین

گوشت گاو 5/74 درصد 1/3 درصد 2/22 درصد

گوشت گوسفند 60 درصد 19 درصد 20 درصد

گوشت ماهی 5/63 درصد 74/14 درصد 75/21 درصد

تـرکـیـب شـیـمـیـایـی بـدن مـاهـیـهـا مـخـتـلف اسـت ، ولی بـه هـر حـال حـاوی آب ، آلبـومـیـن ، مواد چربی و مواد معدنی است . علاوه بر این درخاویار مقداری لسـتـیـن و ویـتـامینهای A . D موجود است . در کیسه صفرای ماهی مقدار نسبتا زیادی انسولین مـوجـود اسـت ، بـطـوری کـه مـقـدار نـسـبـتـا زیادی انسولین موجود است ، بطوری که مقدار انـسـولیـنـی کـه از یـک نـوع مـاهـی بـه نـام سـفـره ماهی استخراج می کنند ، برابر مقدار انسولین حاصل از غده لوزالمعده 150 گاو است .

مـقـدار ویـتـامـیـن A مـوجود در یک کیلو ماهی ، برابر ویتامین A موجود در 220 کیلو کره با 6500 عـدد تـخـم مـرغ اسـت . یـک کیلو گوشت ماهی آزاد 2500 کالری حرارت تولید می کـنـد . مـاهـی مـخـصـوصـا هـنـگـامـی کـه با سبزی تواءم گردد ، باعث افزایش فوق العاده تـرشـحـات شـیـره معدی می شود . پاولوف فیزیولوژیست معروف شوروی ، اثر گوشت مـاهـی را روی تـرشحات معده سگ آزمایش و ثابت کرد که در اثر مجاورت گوشت ماهی با مـعـده سـگ ، تـرشـحـات مـعـده ، خـیـلی بـیـشـتـر از زمـانـی است که سگ گوشت گاو خورده باشد .

## مرزه

یکی از اصحاب می گوید که حضرت موسی بن جعفر (ع) فرمود : مرزه داروی امیرالمؤ مـنـیـن عـلی (ع) بـود و آن حـضـرت مـی فرمود : مرزه در معده پرزهایی مانند پرزهای حوله ایجاد می کند .

شـخـصـی از رطـوبـت ، خـدمت حضرت موسی بن جعفر شکوه کرد . حضرت به او دستور داد مرزه را بکوبد و ناشتا از آن بخورد .

سـرشـاخـه گـلدار مـرزه ، مـعـطـر و نـیـرو دهـنـده اسـت . مـرزه عـمـل هـضم را آسان می کند و بعلاوه مقوی معده ، مدر و بادشکن نیز هست . در سوء هاضمه ، زردی ، حـالات بـحـرانـی آسـم و نـفـخ ، اثـر مـعـجزه آسایی دارد . لوسیون (آب حاوی ماده دارویـی) آن در زخـمـهـای دیـر علاج ، و جوشانده آن در رفع دردهای روماتیسمی ، دردهای عـصـبـی ، و نـیـز تـقویت جسمانی کودکان ضعیف و یا مبتلا به راشیتیم (نرمی استخوآنها) بکار برده می شود .

مـرزه طـبق تحقیقات شولتزیک اثری قاطع در رفع اسهالهای حاد و مزمن دارد . دم کرده یک درصـد آن در رفـع اسـهـالهـای عـفـونـی و سـبـک ، و نیز و رم و التهاب معده و روده ، اثر درمـانـی زیـادی دارد . پـرورش مـرزه در نـواحـی مـخـتـلف معمول است .

## موز

یحیی صنعانی می گوید : در مکه خدمت حضرت رضا (ع) رسیدم . دیدم آن حضرت موزی را پوست می کند و به امام محمد تقی (ع) می خوراند . عرض کردم : فدایت شوم این مولود مبارک است . حضرت فرمود : آری ای یحیی ، این مولودی است که در اسلام پربرکت تر از او برای شیعیان نیست .

ابـی اسـامه می گوید : نزد امام صادق (ع) رفتم . حضرت درنهایت مهربانی موزی به من مرحمت فرمود و من آن را گرفتم و خوردم .

موز میوه ای بسیار خوش طعم و مطبوع است که برای همه کسی و در هر رژیم غذایی ، حتی کـسانی که جهاز هاضمه ضعیف دارند مفید است . موز بعنوان ملین در سوء هاضمه و یبوست مـصـرف مـی شـود . بـرای ازدیـاد مـقـاومـت بـدن قـبـل و بـعـد از عـمـل جـراحی بسیار سودمند است . بعلاوه بعلت داشتن مقدار زیادی ویتامینهای گروه B در تـقـویـت اعصاب اثر زیادی دارد . نیروی بدن مادر را افزایش می دهد و مانع از سقط جنین مـی گـردد . مـوز دارای مـقـدار زیـادی فـسـفـر اسـت کـه در افـزایش هوش و حافظه کودکان تاءثیر بسزایی دارد .

دکـتـر لابـه رئیـس آزمـایـشگاه دانشکده پزشکی پاریس ، معتقد است که یک عدد موز تازه و رسیده ، به اندازه یک کیلو گوشت ارزش غذایی دارد .

در 100 گرم موز ، مواد زیر یافته می شود :

پروتید 87/1 گرم گلوسید 05/23 گرم ، لیپید 53/0 گرم ، آب 1/73 گرم ، مواد معدنی 6/1 گرم

مواد معدنی موز شامل پتاسیم ، کسلیم ، فسفر ، آهن ، منیزیم و روی است .

## مویز

مـویـز بـخورید؛ زیرا مویز صفرا و بلغم را از بین می برد ، اعصاب را قوی می کند ، خستگی و اندوه را برطرف می نماید و انسان را خوش اخلاق می کند . پیامبر اکرم (ص)

علی (ع) فرمود : کسی که صبح ناشنابیست و یک دانه مویز سرخ بخورد ، مریض نخواهد شد .

امام صادق (ع)

مویز اعصاب را قوی می کند ، رنج و خستگی را از بین می برد و نفس را نیکو می نماید . امام صادق (ع)

وقتی که دچار قحطی و گرسنگی شدید ، از مویز بجای نان استفاده کنید و خود را با آن راضی نگهدارید .

امام صادق (ع)

مـویز ، انگور رسیده ای است که به درخت خشک شده باشد ، و فرق آن باکشمش در این است کـه کـشـمـش از انـگـورهـای کـوچـک و مـویـز از انـگـور درشـت حاصل می شود .

مویز اشتهاآور ، خلط آور و ملین است . محرکی قوی برای دستگاه تناسلی نیز هست .

## نان

پـیـغـمـبـر اکـرم (ص) فـرمـود : نـان را گـرامـی بـداریـد . عـرض کـردنـد یـا رسـول الله چـگـونه آن را گرامی داریم ؟ فرمود : هر وقت که نان جلو شما گذاشته شد ، انتظار غذای دیگری را نکشید . امام صادق (ع)

نان را هرگز زیر کاسه و بشقاب نگذارید . امام صادق (ع)

پیغمبر اکرم (ص) فرمود نان را با دست تکه کنید . امام صادق (ع)

خداوند ! برای ما در نان برکت قرار ده و بین ما و نان جدایی مینداز؛ زیرا اگر نان نبود ، نیروی نماز خواندن ، روزه گرفتن و ادای واجبات پروردگارمان را نداشیم . پیغمبر اکرم (ص)

پـیـغـمـبـر اکرم فرمود : نان را بو مکشید ، همچنان که درندگان آن را بو می کشند . چه نان مـبـارک اسـت و خـداونـد بـه سـبـب نـان ، بـاران را از آسـمـان نـازل فـرمـود و زمـیـن را رویـانـید . به وسیله نان است که شما نماز می خوانید و روزه می گیرید و حج خانه پروردگارتان را به جای می آورید . امام صادق (ع)

پـیـغـمـبـر اکـرم (ص) فـرمـود : وقـتـی کـه نـان و گـوشـت برای شما آوردند ، ابتدا شدت گرسنگی خود را با نان برطرف کنید ، آنگاه گوشت بخورید . امام صادق (ع)

پیغمبر اکرم به خانه عایشه وارد شد . دید عایشه نان ها را می شمرد . حضرت فرمود : ای عایشه نانها را مشمر که بر تو شمرده می شود (حساب می شود) . امام صادق (ع)

کسی که تکه نانی بیابد و آن را بخورد ، حسنه ای برای او خواهد بود ، و کسی که تکه نانی در کثافت ببیند و آن را بشوید و بردارد ، هفتاد حسنه برای او خواهد بود . پیغمبر اکرم (ص)

پـیـغـمبر اکرم (ص) به خانه عایشه رفت . تکه نانی افتاده دید که نزدیک بود عایشه پـا روی آن بـنـهـد . حـضرت آنرا برداشت و خورد و سپس فرمود : ای حمیرا ! (لقب عایشه) نـعمتهای خداوند را گرامی بدار . نان جو ، غذای پیغمبران و خوراک نیکان است و خداوند روا ندانسته است که خوراک پیغمبران را چیزی جز نان جو قرار دهد . امام رضا (ع)

در شکم آدم مسلول ، غذایی سودمندتر از نان برنج وارد نمی شود . امام رضا (ع)

بـه شـخـصی مبتلا به اسهال ، نان برنج بخورانید ، زیرا نان برنج معده را دباغی می کند و مرض را آسان برطرف می کند . امام صادق (ع)

مـواد تـشـکـیـل دهـنـده نـان در حـقـیـقـت هـمـانـهـایـی هـسـتـنـد کـه آرد را تـشـکـیـل مـی دهـنـد ، و سـهـم اعـظم ترکیبات آرد عبارتند از : آب ، مواد ازته (گلوتن) ، مواد چـربـی ، نشاسته و قند ، سلولز و مواد معدنی ؛ ولی باید توجه داشت که بعضی از این مواد ضمن پختن ، تغییرات مختلف و گاهی نسبتا عمیق می کنند . مثلا نشاسته در اثر حرارت به درجات متعدد تجزیه می شود .

نـان حاوی مقداری ویتامین های A . B و دیاستازی است که حاوی منگنز است . نان گندم برای کـسـانـی کـه غـذاهای کلسیم دار مصرف می کنند ، بسیار مفید است ؛ زیرا کلیسم کهنه را از بـیـن مـی بـرد و کـلسـیـم تـازه و جـانـشـیـن آن مـی کـنـد؛ و بـه هـمـیـن دلیل است که خوردن زیاد نان گندم ، باعث می شود که شخصی دچار کمبود کلسیم گردد ، از این رو حداکثر مقدار خوراک روزانه نان ، نباید از 200 گرم تجاوز کند .

در مـیـان نانها بهتر از همه نان سنگ است که در موقع پختن صدمه زیادی به مواد آن نمی رسـد . نـان و پـنیر غذای بسیار مطبوعی است که از نظر داشتن پروتئین بسیار غنی است ؛ زیـرا نـان گندم که مقدار لیزین (یکی از اسیدهای آمینه تولید کننده مواد پروتئینی) آن خـیـلی کـم اسـت ، مـخـلوط بـا پـنـیـر کـه لیـزیـن تـقـریـبـا مـکـفـی دارد ، غـذایـی را تـشـکـیـل می دهد که نیاز روزانه بدن را به اسیدهای آمینه به مقیاس وسیعی تاءمین خواهد کرد .

## نخود

نخود برای درد سینه مفید است . امام صادق (ع)

نـادر خـادم حـضـرت موسی بن جعفر می گوید : امام موسی کاظم (ع) همیشه نخود پخته را پیش از غذا و بعد از غذا میل می فرمود .

بـزنـطـی می گوید : حضرت رضا (ع) فرمود : نخود برای درد پشت خوب است . و همیشه خود آن حضرت پیش و بعد از طعام دستور می داد تا برای او نخود بیاورند .

نخود با همه ارزش غذایی زیادی که دارد ، دیر هضم و مولد نفخ است ، ولی از قدیم الایام چـنین شهرت دارد که مدر ، قاعده آور و ضد کرم است . سابقا آن را برای رفع قولنج های کلیوی ، دفع سنگ های ادراری و زردی به کار می بردند .

در استعمال خارجی باز کننده زخمهای چرکین و التیام دهنده است .

در هر 100 گرم نخود مواد زیر یافته می شود :

پروتید 20 گرم ، گلوسید 60 گرم ، لیپید 2 گرم

و نـیـز حاوی مقداری فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های B . C . E است .

این مقدار نخود تولید 350 کالری حرارت می کند .

## نمک

یا علی ! پیش از غذا و بعد از غذا نمک بخور؛ زیرا هر کس این کار را بکند ، خداوند هفتاد و دو مرض را که از جمله آنها جذام ، جنون و برص است ، از او دور می کند . پیغمبر اکرم (ص)

امـام رضـا (ع) در مـیان جمعی از اصحاب سؤ ال فرمود : کدام قاتق لذیذتر است ؟ بعضی گـفـتـنـد گـوشت ، و بعضی جواب دادند روغن و شیر ، عده ای دیگر نیز نمک را نام بردند . خـود آن حـضـرت نـمـک را لذیـذتـریـن و گـواراترین قاتقها دانست و در تاءیید این مطلب فرمود : ما برای گردش به بیرون شهر رفته بودیم . یکی از خدمتکاران فراموش کرده بـود کـه نـمـک هـمـراه بـیـاورد . فربه ترین گوسفندها را برای ما کشتند؛ ولی چون نمک نبود ، از آن استفاده ای نکردیم تا برگشتیم .

عـقربی پیغمبر اکرم را نیش زد . حضرت نمک طلبید و بر موضع درد پاشید و آن را آنقدر فـشـار داد تـا زهـر از آن مـوضـع خـارج شـد . سـپـس فـرمـود : : اگر مردم فوایدی را که در نمک است بدانند ، محتاج به هیچ ضد سمی نخواهند بود . امام صادق (ع) غـذای سـفـره ای کـه نـمـک در آن نـبـاشـد ، گوارا نیست ، و برای بدن بهتر آن است که غذا خوردن با نمک شروع شود . امام صادق (ع)

خـداونـد به موسی بن عمران وحی کرد که قوم خود را امر کن تا با نمک غذای خود را آغاز کـنـنـد و بـا نـمـک نیز آن را پایان دهند ، و اگر چنین نکردند و به بیماری مبتلا شدند ، جز خودشان کس دیگری را سرزنش نکنند . امام محمد باقر (ع)

کـسـی کـه بر روی اولین لقمه غذای خود نمک بپاشد ، لک و پیس و کک و مک صورت او را برطرف می شود . امام صادق (ع)

نمک طعام از جمله موادی است که نمی تواند از راه خوراکیهای گیاهی و یا حیوانی وارد بدن گردد . نمک که نام شیمیایی آن کلرور سدیم است . اشتها را زیاد می کند و این امر مربوط به کلر آن است . بعلاوه مصرف متعادل آن باعث چاقی می شود .

نمک در ازدیاد مقاومت بدن در برابر گرما بسیار مؤ ثر است ، به همین جهت کسانی که در گـرمـای زیـاد مجبورند ساعتهای متمادی کار کنند ، روزانه چند قرص نمک می خورند ، زیرا نـمـک مـصـرف شـده ، تـرشـح عـرق را افـزون می کند و عرق نیز برای تبخیر ، مقداری از حرارت بدن را می گیرد .

نمک باعث سفت و سخت شده قسمت سطحی پوست بدن می شود .

شنا کردن در آبهای نمک دار باعث سست شدن پیاز مو و ریزش آن می شود .

اشـخـاصـی کـه کـلیه های ناسالم دارند ، باید در مصرف نمک احتیاط کنند و حتی آن را از رژیـم غـذائی خود حذف کنند؛ زیرا با مصرف نمک مقدار آبی که باید از بدن دفع شود ، زیاد می شود و این امر و مستلزم انجام دادن کار اضافی برای کلیه هاست .

## هویج

هویج انسان را از قولنج و بواسیر ایمن می کند و قوای جنسی را افزایش می دهد . امام صادق (ع)

داود مـی گوید ، شنیدم امام موسی کاظم (ع) فرمود : خوردن هویج کلیه ها را گرم و قوای جنسی را تقویت می کند . عرض کردم : فدایت شوم من که دندان ندارم چطور هویج بخورم ؟ حضرت فرمود : دستور بده آن را برای تو بپزند و پخته آن را بخور .

وجـود ویـتـامـیـنهای A . B . C . D و نیز مقداری و ویتامین E که در افزایش قوای جنسی مؤ ثر است ، باعث گردیده که ریشه هویج در ردیف مهمترین مواد خوراکی قرار گیرد ، و به علت وجـود هـمـین مواد ضروری است که در رفع بیماری های ناشی از کمبود ویتامینC در بدن ، بـی مـیـلی جـنـسـی ، کـم خـونـی زمان بلوغ ، آب آوردن بافتها ، عدم دفع ادرار ، تحریک و التـهـاب مـجاری هاضمه و تنفسی ، سرفه های مقاوم ، آسم ، اخلاط خونی و حتی در رفع کرم اطفال نیز آن را مفید می دانند .

له شـده هـویـج اثـر تـسـکـیـن دهـنده گی بر روی زخمها و قرحه ها دارد ، بعلاوه در درمان بیماریهای جلدی مختلف نظیر خارش اگزما و سوختگیها نیز بسیار سودمند است .

هـویـج پـخـته نیز دارای مواد مشابه هویج خام است با این تفاوت که ویتامین C آن در اثر پـخـتـه شـدن بـه مـقدار زیاد کاهش می یابد . ذکر این نکته ضروری است که ویتامین A در هـویـج بـه صـورت کـاروتـن اسـت و ایـن وظـیـفـه کـبـد اسـت کـه کاروتن را به ویتامین A تبدیل کند ، بنابر این اشخاصی که به بیماری های کبدی مبتلا هستند نباید در مصرف آن افراط کنند ، زیرا کبد ضعیف آنها قدرت چنین تبدیلی را ندارد .

در 100 گرم هویج مواد زیر یافته می شود :

پروتید 2/1 گرم ، گلوسید 6 تا 9 گرم ، لیپید 2/0 گرم ، آب 88 گرم

و نـیـز حـاوی مـقـداری پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، آهن و ویتامین های C و B و B2 ، PP و K است . 100 گرم هویج تولید 48 کالری حرارت می کند .

پی نوشتها

1-وافی جزء یازدهم صفحه 40 .

2-وافی . جزء یازدهم ، صفحه 55.

3-سفینة البحار. جلد دوم ، صفحه 559.

4-قرآن ، 3 35.

5-قرآن ، 32 - 24 ، 80.

6-قرآن ، 34 ، 14.

7-قرآن ، 114 ، 16.

8-قرآن ، 15 ، 34.

9-قرآن ، 88 ، 5.

10-مجمع البحرین ، جلد پنجم ، ص. 353

11-سفینة البحار ، جلد دوم ، صفحه. 431

12-قرآن ، 31. 7

13-قرآن ، 254: 2

14-قرآن ، 262: 2

15-قرآن ، 39: 34

16-مجمع البیان جلد دهم ، ص 404 .

17-قرآن ، 9 و 8 ، 76.

18-مجمع البیان . جلد دهم ، صفحه 407 .

19-اصول کافی . جلد دوم ، صفحه 201.

20-از نظر طب جدید ، هر ماده غذایی که جریان خون را تسریع کند گرمی ، و آنچه حرکت خون را بتاءخیر افکند ، سردی است .

21-اشـنان ماده ای است مانند چوبک که لباس را با آن می شویند ، یعنی همان طوری که اشنان لباس را تمیز می کند ، خربزه نیز معده و روده ها را شست و شو می دهد.

22-خربزه مانند ختمی - که در مورد پاک شدن روده ها از آن استفاده می شود - معده و روده را پاکیزه می کند.

23-این آیه مربوط به اصحاب کهف است ، در زمانی که بیدار می شوند و گرسنه هستند، یک نفر از خودشان را ماءمور می کنند که به شهر برود و برای آنان غذایی تهیه کند .

24-یـک نـوع خـرمـای عـالی و مـرغـوب کـه در مـدیـنـه بـه عمل می آید.

25-معرب بر نیک فارسی ، و آن نوعی از بهترین انواع خرماست .

26-برادران اهل سنت ما در کتابهای (صحاح)که اخبار و احادیث در آنها جمع آوری شـده این حدیث را نقل کرده اند. (قرطبی) که یکی از علمای مشهور در قرائتهای قرآن ، عـلوم قـرآن ، حدیث ، نحو، لغت و غیره است در ذیل این حدیث گفته است از این حدیث معلوم می شود که جایز است صفات و طبیعتهای خوراکی ها رعایت و طبق موازین علم طب از آنها استفاده مـی شـود زیـرا رطـب گـرم و خـیـار سـردد اسـت و چـون بـاهم خورده شوند تعادلی در آنها بعمل می آید و این اصل مهمی است که دردداروهای ترکیبی باید موجود باشد.

27-در کتاب (بحارالانوار) جلد چهاردهم چاپ قدیم (که متاءسفانه شماره صفحه نـدارد) در ذیـل ایـن دو حدیث نوشته است . فیروز آبادی گفته است منظور از رگ جذام سود اسـت . زیـرا زیـادی و فـسـاد سـودا مـوجـب بـیماری جذام می شود. طبیعت شلغم گرم وتر و مخالف طبیعت سود است از این جهت از طغیان سودا جلوگیری می کند.

28-قرآن ، 69؛ 16

فهرست مطالب

[مقدمه 2](#_Toc419096801)

[این کتاب 3](#_Toc419096802)

[مورد اطمینان 5](#_Toc419096803)

[سخن پیشوایان 6](#_Toc419096804)

[همکاری 7](#_Toc419096805)

[امید 7](#_Toc419096806)

[مسلمان بر سر سفره 8](#_Toc419096807)

[شکر خدا 10](#_Toc419096808)

[حلال 11](#_Toc419096809)

[اسراف 12](#_Toc419096810)

[انفاق 13](#_Toc419096811)

[اطعام 14](#_Toc419096812)

[نتیجه 15](#_Toc419096813)

[آب 16](#_Toc419096814)

[آلو 17](#_Toc419096815)

[انار 18](#_Toc419096816)

[انجیر 20](#_Toc419096817)

[انگور 21](#_Toc419096818)

[بادنجان 23](#_Toc419096819)

[باقلا 24](#_Toc419096820)

[بالنگ 25](#_Toc419096821)

[برنج 27](#_Toc419096822)

[به 29](#_Toc419096823)

[پنیر 31](#_Toc419096824)

[پیاز 32](#_Toc419096825)

[تخم مرغ 34](#_Toc419096826)

[ترب 36](#_Toc419096827)

[تره 37](#_Toc419096828)

[چغندر 38](#_Toc419096829)

[خربزه 40](#_Toc419096830)

[خرفه 41](#_Toc419096831)

[خرما 42](#_Toc419096832)

[خیار 44](#_Toc419096833)

[ذرت 45](#_Toc419096834)

[روغن 46](#_Toc419096835)

[روغن زیتون 48](#_Toc419096836)

[ریحان 49](#_Toc419096837)

[زیتون 51](#_Toc419096838)

[سبزی خوردن 52](#_Toc419096839)

[سرکه 53](#_Toc419096840)

[سنجد 55](#_Toc419096841)

[سیب 56](#_Toc419096842)

[سیر 58](#_Toc419096843)

[شکر 60](#_Toc419096844)

[شلغم 62](#_Toc419096845)

[شیر 63](#_Toc419096846)

[عدس 65](#_Toc419096847)

[عسل 66](#_Toc419096848)

[قارچ 68](#_Toc419096849)

[کاسنی 69](#_Toc419096850)

[کاهو 71](#_Toc419096851)

[کدو 72](#_Toc419096852)

[کرفس 73](#_Toc419096853)

[گردو 74](#_Toc419096854)

[گشنیز 75](#_Toc419096855)

[گلابی 76](#_Toc419096856)

[گوشت 77](#_Toc419096857)

[کباب 80](#_Toc419096858)

[مـــاسـت 81](#_Toc419096859)

[ماش 82](#_Toc419096860)

[ماهی 82](#_Toc419096861)

[مرزه 85](#_Toc419096862)

[موز 86](#_Toc419096863)

[مویز 87](#_Toc419096864)

[نان 88](#_Toc419096865)

[نخود 90](#_Toc419096866)

[نمک 91](#_Toc419096867)

[هویج 93](#_Toc419096868)

[فهرست مطالب 96](#_Toc419096869)