



روز جهانی غذا

بیست و چهارم مهر ماه، برابر با شانزدهم اکتبر، سالروز جهانی غذاست. در این روز، سازمان های بین المللی، به انگیزه برقراری روابط در زمینه کشاورزی و زمینه سازی برای جلوگیری از فقر و گرسنگی و نابودی محیط زیست، تلاش می کنند. استفاده از تجربیات، نحوه تغذیه، انتقال فن آوری از کشورهای توسعه یافته به کشورهای در حال توسعه، موجب رونق و پیشرفت در صنعت مواد غذایی در ملل جهان سوم می شود.

غذا، نیاز اولیه بشر

غذا، از ابتدایی ترین نیازهای انسانی و بلکه تمام موجودات زنده است و نقش اساسی آن، انکار ناشدنی است. اشباع غریزه گرسنگی، از آغازین روز آفرینش تاکنون، همراه آدمی بوده، به طوری که می توان گفت پیشرفت های شگفت انسان در عرصه صنعت و کشاورزی، مدیون پاسخ به همین غریزه ساده و ابتدایی است.

در قرآن نیز به این نیاز بدنی انسان توجه شده و نام برخی از سوره ها با خوراکی ها شروع می شود. در برخی آیات، گاه به خواص برخی خوردنی ها اشاره شده و در برخی دیگر، به حیواناتی که سازنده خوردنی های مناسب و مطبوع آدمی است، اشاره گردیده است. در بعضی آیات، آنجا که از نعمت های بی مانند بهشتی سخن به میان آمده، از خوردنی ها و میوه هایی یاد شده که طبعاً برای انسان و رشد قوای جسمانی و عقلانی او مفید هستند.

مواد غذایی در قرآن

اسلام، دینی جامع و کامل است که به تمام ابعاد زندگی انسان توجه کرده و قرآن، این کتاب هدایتگر، راه و رسم زندگی را به انسان ها نشان داده است. در قرآن در مورد غذا آمده است: «ای مردم! از مواد غذایی حلال و پاکیزه ای که سفره گسترده زمین در اختیار شما قرار داده بخورید». برای کشف و استفاده از مواد غذایی گوناگون، بشر باید در نقاط زمین به سیر و سیاحت پردازد. از این رو در قرآن می خوانیم: «خداست که زمین را برای شما رام کرده، پس در کرانه های آن سیر کنید و از آنچه در زمین در اختیار شما می نهد بخورید»

انسان باید به مواد غذایی و خوراکی خود نظر افکند و آنها را مورد مطالعه قرار دهد تا دریابد کدام یک برایش سودمند و کدام یک زیان بخش است؛ چنان که خداوند در آیه ای می فرماید: «انسان باید به غذای خویش بنگرد»

تهیه غذا، وظیفه دینی

در اسلام، فعالیت اقتصادی برای تأمین نیازها و بهره مندی از خوراک و وسایل آسایش، وظیفه ای دینی دانسته شده است و سیره پیامبران، پاکان و صالحان به شمار می آید.

سخنان امام صادق علیه السلام نمونه هایی از این سفارش مهم است:

مقرر شده که دست یابی به نان میسر نباشد، جز با نیروی کار و تلاش، و این، نیازمند تحمل رنج ها و مشقت هاست.

در تأمین زندگی و برآوردن نیازها تنبلی مکن و کسل نباش، وگرنه بار زندگی ات بر دوش دیگران می افتد.

آن دسته از مردم که در خانه می نشینند و برای دست یابی به غذا و خوراک نمی کوشند، درخواستشان از خدا درباره تأمین زندگی به اجابت نمی رسد.

غذا و سیره امام هشتم علیه السلام

روزی خادمان حضرت رضا علیه السلام گرد هم جمع شده بودند و میوه می خوردند. وقتی سیر شدند، میوه های باقی مانده را بیرون ریختند. حضرت رضا علیه السلام فرمود: «سبحان الله! اگر شما سیر شدید و بی نیاز هستید، عده ای نیازمند هستند. غذاهای باقی مانده را بیرون نریزید و آن را به نیازمندان بدهید»

همچنین در مورد نحوه غذا خوردن و رسیدگی به نیازمندان در سیره امام رضا علیه السلام آمده است: آن حضرت هنگامی که می خواست غذا بخورد، دستور می داد سینی بزرگی کنار سفره بگذارند. سپس از هر غذایی که در سفره بود، از بهترین آنها برمی داشت و در آن سینی می گذاشت و بعد سفارش می فرمود آنها را برای نیازمندان ببرند.

دریا، منبع مهم غذایی

دریا، منبع مهمی برای ادامه حیات انسان و همه موجودات به شمار می رود و قرار گرفتن دریا در خدمت بشر، یکی از نعمت های بزرگ خداوند است. از جمله سرمایه های ارزشمند موجود در دریا، انواع ماهی هاست که آدمی امروز بخش مهمی از پروتئین های غذایی خود را از آن به دست می آورد. ویژگی مهم این ذخایر آن است که بدون هیچ گونه رنج و مشقتی برای پرورش آن، در دسترس انسان قرار دارد. در قرآن به نعمت دریاها چنین اشاره شده است: «او کسی است که دریا را مسخر شما ساخت تا از آن گوشت تازه بخورید». اکنون که جمعیت کره زمین رو به افزایش است و منابع غذایی خشکی ها، پاسخگوی این همه جمعیت نیست و خطر کمبود مواد غذایی جهان را تهدید می کند، دانشمندان بیشتر متوجه دریاها شده اند و چشم امید خود را به آن دوخته اند تا از راه پرورش انواع ماهی ها، بتوانند این کمبود را به مقدار قابل توجهی برطرف سازند.

آداب غذا خوردن

دین اسلام، کامل ترین دین الهی برای تمام شئون زندگی انسان، رهنمودها و توصیه های مناسبی دارد. بر این اساس، برای خوردن نیز احکامی آورده که رعایت آنها بر هر فرد مسلمان لازم و ضروری است. اسلام بدن انسان را مانند مرکبی برای روح او می داند و به نوع تغذیه و سلامت بدن، توجه ویژه ای دارد. برخی از این آداب عبارتند از:

– دست ها را قبل و بعد از غذا بشوید.

– به هنگام غذا خوردن بسم الله و بعد از غذا الحمد لله بگویید.

– وقتی اشتها به خوردن دارید بخورید و زمانی که هنوز اشتها به خوردن وجود دارد، از خوردن دست بکشید.

– غذا را فوت نکنید.

– غذا را خنک میل کنید؛ زیرا که در غذای داغ برکت نیست.

– کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن و نگاه نکردن به صورت دیگران به هنگام صرف غذا از دیگر دستوره‌های غذایی اسلام است.

تعادل در مصرف

بدن انسان را می‌توان به یک موتور تشبیه کرد. همان طور که هر ماشینی به سوخت احتیاج دارد، بدن انسان نیز به غذا نیازمند است. بدن با مصرف غذا نیروی لازم را برای گرما و انجام کار تأمین می‌کند و مواد لازم را برای رشد و ترمیم بدن فراهم می‌سازد. نیاز انسان به غذا، یکی از نیازهای ذاتی اوست که مهم‌ترین عامل بقا و طول عمر آدمی به شمار می‌آید.

نیاز به غذا همیشگی است. از این رو، انسان مجبور است برای به دست آوردن غذا و برطرف ساختن گرسنگی بکوشد. تغذیه صحیح و متعادل، نه تنها پدیده رشد را میسر می‌سازد و به تندرستی و طول عمر می‌انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان، سبب رشد فکر و نیروهای روانی می‌گردد. امام صادق علیه السلام در حدیثی به این مسئله چنین اشاره می‌کند: «اگر آدمیزاد در غذای خود جانب اعتدال را رعایت کند، هرگز بیمار نمی‌شود»

زیاده روی ممنوع!

سرزنش پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا، یکی از اعجازهای پزشکی قرآن است که چهارده قرن پیش به آن اشاره کرده است.

پرخوری، آثار سوء فراوانی بر جسم و روح و روان می‌گذارد. در قرآن می‌خوانیم: «از نعمت‌های خداوند بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند اسراف‌کنندگان را دوست ندارد».

احادیث فراوانی نیز در سرزنش پرخوری وجود دارد.

امام باقر علیه السلام فرمود: «دورترین مخلوق از خدا، کسی است که شکمش پر باشد». اسراف مصداق‌های گوناگونی دارد؛ مانند خوردن بیش از حد، زیاده روی در خوردن یک نوع غذا، زیاده روی در برآوردن تمام خواسته‌های نفس، خوردن لقمه حرام، ضایع کردن غذا، مصرف ناقص غذا و....

مصرف گوشت

حیوانات، یکی از مهم ترین و مفیدترین منابع غذایی برای بشر هستند. دین مبین اسلام هم در مورد مصرف گوشت، توصیه هایی کرده و مقدار اندک مصرف آن را، لازم می داند.

از نظر علمی نیز گوشت به مقدار کم، تقویت کننده قلب، محرک فعالیت های کبد و نگاهدارنده نیرو و توان حیاتی است، ولی مصرف زیاد آن، موجب مسمومیت تدریجی و فرسودگی دستگاه های گوناگون بدن می شود. از این رو، در اسلام از زیاد خوردن گوشت نهی شده است.



بهداشت مواد غذایی

بهداشت مواد غذایی، مسئله بسیار شایان توجهی در علم تغذیه به شمار می آید. در کنار نوع استفاده و چگونگی بهره گیری از مواد غذایی، رعایت بهداشت در مصرف و نگه داری غذا نیز اهمیت خاصی دارد و در این زمینه، دانشمندان به مطالعه و تحقیقات گسترده ای پرداخته اند.

از مهم ترین اقدامات بهداشتی هر جامعه - که بخش عمده آن سلامت و ایمن سازی از بیماری هاست - دست یابی به موفقیت هایی در زمینه بهداشت تغذیه است. تأمین مواد غذایی سالم و متناسب، برنامه ریزی برای بهبود وضع تغذیه، آموزش های لازم در زمینه مسائل غذایی و پیش گیری از سوء تغذیه، اموری هستند که نقش تعیین کننده ای در بهداشت فردی و اجتماعی و سلامت افراد جامعه دارند. اسلام با دیدی موشکافانه در مورد بهداشت مواد غذایی، توصیه هایی درباره استفاده از غذاهای مفیدی مانند عسل، شیر و نهی از گوشت مردار، گوشت خوک و خوردن خون دارد.

غذاهای آماده ناسالم

مصرف مواد غذایی آماده شده، عامل اصلی افزایش شدید میزان چاقی و بیماری های مزمن در جهان است. این گونه معضلات و بیماری های گوناگون، بیشتر در مردم شهرنشین دیده می شود. مصرف غذاهای نیروبخش و متنوع در شهرها زیاد است. بدین منظور، باید مهارت های اولیه پخت و پز و روش آشپزی سالم را فراگرفت تا بتوان میوه های تازه، سبزی ها و انواع خوراکی ها را به صورت سالم مصرف نمود.



سوء تغذیه و گرسنگی

در قرن حاضر، سوء تغذیه، در بیشتر جوامع، به ویژه کشورهای جهان سوم، بحرانی جدی به شمار می آید. سوء تغذیه یا به عبارتی هرگونه انحراف از تغذیه طبیعی که موجب عدم دسترسی بدن به مواد اصلی و اساسی غذایی می شود یکی از دلایل مهم بیماری های جسمانی و روانی است. فقر، یکی از عمده ترین علل سوء تغذیه در جهان است.

مشغولیت ذهنی هشتاد درصد از مردم جهان، دست یابی به غذاست. کمبود غذا و مواد غذایی مورد نیاز بدن برای بسیاری از مردم جهان به مشکلی بزرگ و اساسی تبدیل شده است. با آلودگی و تخریب محیط زیست، مسائل گوناگونی به وجود می آید که در کاهش منابع غذایی جهان مؤثر است. گرما و خشکسالی، فرسایش خاک، کاهش نزولات جوی، بارش باران های اسیدی و سیاست های ستمگرانه بعضی از کشورهای قدرتمند در برابر کشورهای در حال توسعه، از عوامل گرسنگی و سوء تغذیه مردم جهان به شمار می آیند.