

تأثیر تغذیه بر رفتار

مغز برای ارتباط برقرار کردن با سایر سلولهای بدن از مواد شیمیایی موسوم به انتقال دهنده های عصبی استفاده میکند. این انتقال دهنده های عصبی از اسیدهای آمینه و مواد غذایی مصرفی در مغز تولید میگردند. مهمترین انتقال دهنده های عصبی که به رژیم غذایی حساس بوده و بر رفتار ما تاثیر گذار میباشند عبارتند از: سروتونین، نوراپینفرین و دوپامین . دوپامین و نور اپینفرین سبب افزایش هوشیاری، تسریع تصمیم گیری، افزایش تمرکز، انرژی و دقت میگردند. سروتونین نیز آرام بخش بوده و استرس و تنش را کاهش میدهد. همچنین موجب افزایش رخوت و خواب آلودگی میگردد . رعایت اصول تغذیه صحیح و بخصوص تنوع داشتن میتواند علاوه بر سلامت جسمی موجب حفظ وارتقاء سلامت روان و بهبود رفتارهای فردی واجتماعی گردد عمل به توصیه های ذیل شما را برای داشتن یک روان سالم و خلق خوش کمک میکند.

صبحانه بخورید

شما ممکن است بگوئید صبحها که گرسنه نیستم، وقت ندارم، وقت ناهار خوردن زود فرا میرسد و غذا میخورم، بهتر است برای تناسب اندام رژیم بگیرم و یا یک پاکت شیری که سر راه از فروشگاه میگیرم و میخورم به قدر کافی مواد غذایی به بدنم میرساند. اما باید بدانید که حذف صبحانه، نگهداری قند خون در سطحی ثابت را دشوارتر میسازد و این بر فعالیتهای روزانه شما اثر مستقیم میگذارد . نخوردن صبحانه شما را کم حوصله بدخلق نا آرام وعصبی کرده ودر دراز مدت موجب کاهش قدرت یادگیری وکند شدن سرعت عکس العمل مغز می گردد پس خوردن صبحانه را فراموش نکنید !آن هم یک صبحانه کامل که شامل غلات لبنیات سبزی یا میوه ومواد پروتئینی مثل تخم مرغ یا حبوبات یا مغز ها باشد.

چای سبز بنوشید

اگر شما روزانه مقدار زیادی کافئین مصرف می کنید ممکن است باور نکنید که کافئین چه اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارد. شما می توانید با کاهش تدریجی میزان کافئین مصرفی، سطح استرس خود را پائین آورده و فعالیت ذهنی خود را در طول روز بهبود بخشید. یکی از روش های آسان و سالم انجام این کار، جایگزین ساختن قهوه با چای سبز بدون کافئین است که هم طعم خوبی دارد و هم مزایای بیشتری از نظر میزان آنتی اکسیدانها دارد .

آب یا آب میوه طبیعی بنوشید

انواع کولاها به دلیل دارا بودن کافئین، اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارند. یک جایگزین سالم برای آنها، آب یا آب میوه است. بدین ترتیب به جای کاستن از حجم آب سیستم بدن خود، مقداری آب هم به آن اضافه می کنید. توجه داشته باشید که کافئین، سیستم آب بدن شما را تضعیف می کند. به عبارت دیگر، نوشیدن کافئین، همانند نوشیدن آب است !

خوراکی های سبک همراه خود داشته باشید

همراه داشتن غذاهای سبک پروتئین دار و سالم در ماشین و محل کار به شما کمک می کند که از کاهش سطح قندخون خود جلوگیری کرده و جلوی خستگی و بدخلقی را بگیرید. به علاوه این ها همیشه مقداری آب هم دم دست داشته باشید که برای سلامتی و کارکرد فیزیکی مناسب، ضرورت دارد

هله هوله سالم بخورید !

اگر عادت دارید به هنگام استرس یا در ساعت های معینی از روز، هله هوله هایی از قبیل چیپس، پفک نمکی و سایر خوراکی های ناسالم بخورید آنها را با خلال هویج، تخمه آفتاب گردان (بدون نمک)، کرفس، گل کلم یا سایر خوراکی های سالم جایگزین سازید .

ناهار را از خانه ببرید

بسیاری از مردم به دلیل کمی وقت یا تنبلی، برای ناهار از غذاهای آماده و فوری از قبیل ساندویچ و همبرگر مصرف می کنند. این نوع غذاها معمولاً غذای سالمی نیستند و مواد غذایی کافی به بدن شما نمی رسانند. هرچند این کار کمی در وقت شما صرفه جویی می کند ولی شما می توانید تنها با صرف چند دقیقه، هم غذای سالمتری از منزل برای خود بردارید و هم از نظر اقتصادی صرفه جویی کنید. حتی اگر چند روز در هفته هم بتوانید این کار را بکنید باز هم نسبت به هر روز خوردن غذای بیرون، بهتر است .

چیزهای ناسالم را از محیطتان دور کنید

اگر خوراکی های ناسالم مانند انواع شیرینی ها و چربی ها در منزلتان نباشد، پرهیز از آنها راحت تر است !ممکن است به نظرتان غیرممکن آید اما به آشپزخانه بروید و هر چیزی را که بدن شما نمی تواند به روش سالمی مصرف کند، دور بریزید. بدین ترتیب، به هنگام استرس، مجبور می شوید غذاها و خوراکی های سالم بخورید .

خانه‌تان را پر از غذاهای سالم کنید

از دور ریختن خوراکی‌های ناسالم مهمتر، در اختیار داشتن خوراکی‌های خوب در خانه است. بهترین روش، تهیه فهرستی از غذاها و هله هوله‌های سالم در ابتدای هر هفته و تهیه آن‌هاست. بدین ترتیب، مطمئن خواهید شد که هر چیزی را که به آن احتیاج شود در خانه خواهید داشت و نیازی به تحمل استرس درباره این که هر شب چه غذائی بخورید نخواهید داشت. قبلاً فکرش را کرده‌اید!

عسل بخورید

مصرف عسل اضطراب را کاهش داده و موجب بهبودی حافظه و جلوگیری از پیری زودرس می شود. عسل حاوی آنتی اکسیدان های مختلف است، باعث زیبایی پوست شده و برای درمان انواع زخم معده و سوختگی های مختلف موثر است. عسل حافظه را ارتقا داده و موجب کاهش اضطراب نیز می شود .

از روش‌های کاهش استرس استفاده کنید

به کار بردن شیوه‌ها و تکنیک‌های کاهش استرس، اشتهای شما برای غذاهای ناسالم یا مصرف حجم زیادی غذا را کاهش خواهد داد. در این مورد روش‌هایی مانند یوگا، ورزش‌های رزمی و نوشتن خاطرات روزانه توصیه می‌گردد

چند ماده غذایی از بین برنده استرس

1- بادام

این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می کند. حاوی ویتامین B2، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده ی اعصاب و از بین برنده ی استرس است کمک می کند. مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند. ویتامین E هم جزء آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزادی را که منجر به استرس و بیماری های قلبی می شود از بین میبرد. هر چند، نباید زیاد از آن استفاده کنید چون چربی بالایی دارد و با اینکه از نوع چربی غیر اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود .

2- ماهی

اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ی ویتامین های مهم B هستند، بویژه انواع ضد استرس آن یعنی B6 و B12. در واقع ویتامین B12 یکی از مهمترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند . کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود . برای ناهار می توانید از ساندویچ یا سالاد ماهی تن استفاده کنید. و ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد .

3- گل کلم سبز (کلم بروکلی)

کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین های B می باشد. همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ی ویتامین های B می باشد. اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می کند. می توانید از این ماده ی غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده کنید .

4- مواد غذایی دارای کربوهیدرات مرکب

مصرف مقادیر مناسب کربوهیدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می برد و تأثیری آرامش بخش دارد. کربوهیدرات ساده مثل انواع نان های سفید و شیرینی ها فقط تأثیری موقتی و زودگذر دارند و می توانند باعث اضافه وزن شما هم شوند امامواد غذایی حاوی کربوهیدرات کامل مثل غلات کامل (سبوس دار) وحبوبات، بسیار آرام تر هضم می شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند .

5-شیر

شیر علاوه بر ویتامین های B2 و B12، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده ی استرس را از بین می برد. برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، می توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید . ماست و دوغ نیز آرام بخش های مفیدی هستند بخصوص اگر آخر شب خورده شو ند خواب آرامی به دنبال خواهد داشت.

6- طالبی و پنیر

طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می کند. در واقع استرس برای ساعت های متمادی میزای ویتامین C را در غده ی آدرنال کاهش می دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود. پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین B2 و B12 است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای میتواند استرستان را کاهش دهد .

7- گوشت گاو

گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین های B است که استرستان را کاهش میدهد. البته گوشت گاو حاوی مقادیری چربی اشباع غیر سالم است که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود. برای مقابله با این مشکل از قسمت های کم چربی گوشت استفاده کنید .

به خاطر داشته باشید رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در سلامتی و فشارهای روحیات دارد. سعی کنید این غذاها را در رژیم غذای خود بگنجانید و در عوض غذاهای استرس زا را از آن حذف کنید. چای، قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، غذاهای سرخ کردنی، چرب و سنگین که بیشتر حاوی مواد غذایی حیوانی است از جمله غذاهای استرس زا محسوب میشوند. از مصرف چربی به مقدار زیاد خودداری کنید. زیرا چربی در معده به مدت طولانی باقی مانده و سبب منحرف ساختن خون از مغز، عضلات و سایر بافتهای بدن بسمت معده میگردد. همین امر موجب پدید آمدن حالت رخوت و بی حالی تا 6 ساعت میگردد. همچنین حداقل در طول روز یک غذای غنی از آهن مصرف کنید. آهن در نقل و انتقال اکسیژن در بدن نقش مهمی دارد. منابع خوب آهن شامل: گوشت قرمز، مرغ، غلات آجیل و کشمش و برگه هامیباشد.

یک سری از مواد غذایی نیز تاثیرات خاص بر رفتار دارند:

1- غذاهای محرک و افزایش دهنده هوشیاری:

مواد غذایی حاوی کمی پروتئین، چربی اندک و کربوهیدراتهای مرکب مناسبترین گزینه میباشد. در هنگام نیمروز ذخیره دوپامین و نوراپینفرین مغز رو به کاهش میگذارد. شما با مصرف تیروزین (پروتئین) قادر خواهید بود این کاهش را برطرف کنید. منابع غنی از پروتئین شامل: ماهی، مرغ، گوشت قرمز لخم، پنیر یا چربی کم، شیر کم چربی، ماست کم چربی و حبوبات. همچنین مصرف سیب، آب انگور، کلم بروکلی به خاطر دارا بودن BORON موجب افزایش هوشیاری میگردد BORON. در هماهنگی عملکرد دستها، چشمها، تمرکز و حافظه کوتاه مدت نقش دارد. رایحه لیمو ترش نیز سطح هوشیاری را افزایش میدهد.

2- غذاهای آرام بخش:

مصرف کربوهیدراتها بدون پروتئین اثر آرام بخشی دارد. میزان آرام بخشی کربوهیدراتها به میزان مصرف و زمان مصرف آنها بستگی دارد. کربوهیدراتهای با شاخص گلیسمیک پایین موجب افزایش آرامش با حداقل اثر خواب آلودگی و حالت رخوت میگردد: گندم سیاه کامل، سیب زمینی شیرین، آلو و اسفناج. غذاهای دارای شاخص گلیسمیک بالا (افزایش سریع قند خون) حداکثر تولید سروتونین را موجب میگردند: نان سفید، شکر، برنج، شیرینی جات، سیب زمینی پخته، پاستا.

3- غذاهای افزایش دهنده هوش و زیرکی: تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز حاوی CHOLINE بوده که سبب افزایش عملکرد حافظه میگردد.

4- مواد غذایی افزایش دهنده انرژی: شیر سویا، سیب، ماست و پرتقال غذاهای کند هضم بوده و منبع انرژی پایدار و یکنواختی را فراهم می آورند.

5- مواد غذایی نشاط آور:

غذاهای حاوی ویتامین B12 و امگا 3 از بروز افسردگی پیشگیری بعمل می آورند. امگا 3 سطح سروتونین را افزایش میدهد. موز نیز حاوی ویتامین B6 بوده و سطح سروتونین را افزایش میدهد. مصرف الکل و قرصهای ضد بارداری ذخیره ویتامین B6 را شدیداً کاهش میدهند. جگر مرغ نیز سرشار از اسید فولیک بوده که سروتونین خون را افزایش میدهد.

6- غذاهای افزایش دهنده میل و قوه جنسی:

آجیل (مغزها) حاوی آمینو اسید L-ARGININE میباشد که سبب افزایش جریان خون در سراسر بدن میگردد. در تخم مرغ و گوشت قرمز نیز مقادیر اندکی از این ماده وجود دارد. شکلات نیز موجب ترشح آندورفین در مغز میگردد. همچنین شکلات حاوی فیل اتیلامنین میباشد که یک محرک جنسی است. مصرف زرد چوبه، موز، کرفس، توت فرنگی و غذاهای ادویه دار وتند نیز میل جنسی را افزایش میدهند.

تاثیر تغذیه بر رفتار از دیدگاه دین

سالهاست که تحقیقات ویژه هوشهای مختلف رابطه نزدیک میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات را ثابت کرده است، البته هرگز ادعا نشده که غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد هستند، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهای است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد؛ بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، واز طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند، و گشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

__ در روایات متعددی می خوانیم: یکی از شرایط استنجاب دعا پرهیز از غذای حرام است؛ از جمله، در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «احب ان يستجاب دعائی؛ دوست دارم دعای من مستجاب شود!» پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «طهر ماکلك ولاتدخل بطنك الحرام، غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!» همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: «من احب ان يستجاب دعائه فليطيب مطعمه و مكسبه؛ کسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند!»

__ با توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لا يستجيب دعاء بظهر قلب قاس؛ خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند!» می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند؛ و به همین دلیل، دعای حرام خواران مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی

برد.

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: (آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا ملت بطونکم من الحرام فطیع الله علی قلوبکم؛ شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید)!)

در روایات دیگری آمده است؛ که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد؛ از جمله، در حدیثی از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اكل لقمة حرام لن تقل له صلاة أربعين ليلة، و لم تستجب له دعوة أربعين صباحا و كل لحم ينبته الحرام فالنار أولى به و ان اللقمة الواحدة تنبت اللحم؛ هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود، و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد؛ و هر گوستی که از حرام برويد، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است؛ و حتی يك لقمه نیز باعث روییدن گوشت می شود!»

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

در روایات متعدد دیگری از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترك اللحم أربعين صباحا ساء خلقه؛ کسی که چهل روز گوشت را ترك کند، اخلاق او بد می شود»!

از این احادیث بخوبی استفاده می شود که **در گوشت موادی (مثل پروتئین ویتامینهای مختلف روی وآهن) است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود، در روحیات و اخلاق او اثر می گذارد، و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.**

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مزوم شمرده شده، ولی از ترك آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: «علیکم بالزیت فانه یكشف المرة و یحسن الخلق؛ بر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی **روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع** است) استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می برد.... و اخلاق انسان را نیکو می کند»!

در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند «من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم الدراج؛ کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد»! دراج پرنده ای است شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد (از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که **رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجود دارد و گوشت بعضی پرندهگان میتواند تاثیر خوبی بر رفتار داشته باشد.**)

در روایت مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوة القلب و قلة الرافة و الرحمة لا یؤمن ان یقتل ولده و والديه؛ این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رافت و مهربانی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند»!

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرمها لفعلها و فسادها وقال ان مدمن الخمر کعابد الوثن و یورث ارتعاشا و یدهب بنوره و یهدم مروته؛ و اما شراب، خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است بدنش لرزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد، و شخصیت او را ویران می سازد»!

در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود؛ از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «شکی نبی من الانبیاء الی الله عزوجل الغم فامره الله عزوجل باکل العنب؛ یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد؛ خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد»!

این حدیث تاکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن نورانیت قلب دیده می شود؛ از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: «من اكل رمانة علی الریق انارت قلبه أربعين یوما؛ کسی که يك انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می کند».

در روایت متعددی در باب "خوردن" تعبیراتی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است؛ از جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب) علیهما السلام فرمود: «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و یشجع الحیان؛ ای جعفر! «به» بخور قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد.

در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود؛ از جمله، در کتاب «اعلام الدین» از پیغمبر اکرم نقل شده که فرمود: «ایاکم و فضول المطعم فانه یسم القلب بالقسوة و یبطیء بالجوارح عن الطاعة و یضم الهمم عن سماع الموعظة؛ از غذای اضافی بپرهیزید که قلب را پر قساوت می کند و از اطاعت حق تبیل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید»!

فضول الطعام (غذای اضافی) احتمالا اشاره به پرخوری است یا مصرف غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد و از این حدیث بخوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد؛ انسان را در انجام عبادات و طاعات تبیل می کند؛ و گوش شنوا را در برابر مواظظ از انسان می گیرد!

این مطلب کاملا محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواعظ در او حاصل می شود؛ بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

_در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه يقل البلغم و یجلى القلب؛ عسل شفای تمام بیماریها است و در آن بیماری نیت بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد .

نتیجه:

این سخن با ذکر يك داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در «مروج الذهب» آورده پایان می دهیم:

او از «فضل بن ربیع» نقل می کند که «شريك ابن عبدالله» روزی وارد بر «مهدی» خلیفه عباسی شد، مهدی به او گفت باید حتما یکی از سه کار را انجام دهی، شريك سؤال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را برعهده بگیری، و یا غذائی (با ما) بخوری! شريك فکری کرد و گفت سومی از همه آسانتر است، مهدی او را نگه داشت و به آشپز گفت انواعی از خوراك مغز آمیخته با شکر و عسل برای او فراهم ساز.

هنگامی که «شريك» از آن غذای بسیار لذیذ و (طیعا حرام) فارغ شد، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز روی رستگاری را نخواهد دید! فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شريك ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت .

آنچه مسلم است غذا در تمام ابعاد سلامتی اثر گذار است چه در بعد جسمانی چه روانی و چه اجتماعی اما تاثیری که غذا بر ایمان و دین انسان میگذارد بسیار عمیق تر و بنیادی تر است وتوجه بیشتری میطلبد.

واحد بهبود تغذیه- مرکز بهداشت استان