

# تغذیه در اسلام

چند هزار حدیث شیعیه راجع به تغذیه را اینجانب (مصطفی نیک اقبال) تتبع نموده ام که خلاصه آن چنین است:

در اسلام، اصل بر تعادل است: «کلوا و اشربوا و لاتسرفوا» (بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید). چون اکثر مردم خیلی بیش از مقدار نیاز خود می خورند، تعادل در آن چیزی است که اکثر مردم آن را کم خوری می دانند. از این رو، در دین مبین اسلام، نسبت به کم خوری بسیار تشویق شده است. در روایات مختلف، آثار زیادی برای کم خوری ذکر شده است. از جمله روایت شده است که کم خوری سلامت بدن، دفع امراض، طراوت چهره، طول عمر، صفای ذهن، به سامان شدن و فزونی اندیشه، نورانیت دل، توفیق عبادت و قرب به حق را موجب می شود. در برخی روایات، از کم خوری به «تا به گنجایش نیمه شکم خوردن» تفسیر شده است. در برخی روایات، توصیه شده است که از جز آنچه بدن به آن نیاز دارد، دست بشوید. و در برخی روایات توصیه شده است که به همان غذایی بسنده کنید که بدن با آن سازگار است و بدان خو گرفته است. در برابر، در روایات بسیاری، پرخوری و رنگارنگ خوری نکوهش شده که این صفت مضاف بر اینکه نشان دهنده همتی است، موجب سستی بدن، بسیاری بیماری، داعی به گناهان و سرکشی و سرمستی، باعث قساوت و مرگ دل و سستی اراده دانسته شده است. دیگر اینکه این صفت، نور معرفت را در دل خاموش می کند و پرخواهی و آشفته خواهی می آورد و نیز مانع شب زنده داری می شود.

آنچه تاکنون گفتیم راجع به کمیت غذا بود، اما درباره کیفیت غذا خوردن در روایات آمده است که دست ها را پیش و پس از غذا بشوید؛ با نام خدا آغاز کنید (و نیز پیش از دست بردن به هر نوع غذایی که بر سفره است، بسم الله بگویید یا اگر با سخن گفتن رشته غذا خوردن را گسستید، قبل از اینکه باز دست به لقمه ای دیگر برید، بسم الله بگویید)؛ با آرامش بخورید؛ خوب بجوید؛ لقمه کوچک بگیرید؛ به چهره دیگران نگاه نکنید و به لقمه ایشان چشم ندوزید؛ از جلوی خود غذا بردارید؛ آن گونه نباشید که از هر آنچه دوست دارید، به صرف دوست داشتن و هوس کردن بخورید، بلکه به آنچه می خورید نظر داشته باشید؛ در حال جنابت و غضب غذا نخورید؛ با توجه به حضرت حق و در سکوت (بی تکلم) غذا بخورید؛ با فروتنی غذا بخورید؛ غذا را (به خصوص نان را) گرامی دارید؛ نه غذا را خوار شمارید، نه زیاد از آن تعریف کنید؛ دیگران را در غذای خود شریک کنید. همچنین توصیه شده است که پیش و پس از خوردن غذا، کمی نمک بخورید و اینکه بر سر سفره سبزی بگذارید. با سبک ترین غذا آغاز کنید؛ غذا نه سرد باشد و نه داغ؛ حتی الامکان یک نوع غذا بخورید؛ پیش از سیری دست از طعام بردارید؛ پس از غذا شکر کنید؛ برای هضم غذا درنگ کنید (در برخی روایات توصیه شده است که به پشت دراز بکشید)؛ بین غذا و خواب کمی فاصله بیندازید؛ به دو وعده در روز (صبح و شب) بسنده کنید؛ از غذای خود صدقه دهید؛ اضافه سفره را، به خصوص وقتی در طبیعت غذا می خورید، برای حیوانات بگذارید؛ در حال راه رفتن، درازکش و یا تکیه دادن غذا نخورید؛ یعنی تا آنجا که می توانید از شیوه متکبران دوری کنید؛ از اطراف ظرف بخورید، نه از وسط آن؛ با دندان و همچون دزدگان غذا را (به خصوص گوشت را) نکنید؛ آب را در سه نفس بنوشید و آنرا بمکید و به خصوص یک جا ظرف آب را سر نکشید. همچنین در روایات، خوردن طعام سوق (غذای بازار) و طعامی که زن حائضه (زن در ایام عادت ماهیانه) آن را پخته نیز مکروه دانسته شده است.

**بررسی تفصیلی مواد غذایی در روایات:** آن غذایی را نخورد که خدا حرام دانسته است؛ از آنچه طیب نیست، یعنی طبع بشر از آن نفرت دارد، نخورد. توضیح اینکه حرام ها همان است که در قرآن آمده اما در برخی از روایات از خوراکی های دیگری هم نهی شده؛ وقتی این مسأله را با ائمه (ع) در میان گذاشته اند ایشان فرموده اند حرام ها همان است که در قرآن تصریح شده؛ مابقیه نهی ها تنزیهی و توصیه ای است. یعنی حمل به کراهت میشود.

برحسب نظر اسلام غذای اصلی **نان** است با خورشتی که افضل آن آنچنانکه که از روایات بسیاری برمیاید **گوشت** است. رسول خدا (ص) فرمود گوشت، گوشت میرویانند. امام صادق (ع) فرمود بر سریع و بصر میافزاید و مقوی است. در روایتی امام رضا (ع) به کسی که ضعیف شده بود دستور دادند که گوشت را کباب کند و بخورد. رسول خدا (ص) فرمود شفاست. مروی است مقوی بر جماع است و عقل را فزون کند؛ بطوریکه اگر کسی مدتی آنرا ترک کند عقلش فاسد گردد. روایت است **خُسن خلق آورد.** امام صادق (ع) فرمود رسول خدا بسیار گوشت میخورد و بسیار آنرا دوست میداشت همچنین امامان. امام صادق (ع) فرمود خوب است یکروز در میان گوشت خورده شود زیرا هر روز خوردنش عادت (ضراوة) میاورد. البته روایتی هم به سند صحیح هست که راوی گوید پانزده روز با امام باقر (ع) همراه بودم و هر روز گوشت میخوردیم. در برخی احادیث از ترک چهل روز گوشت یا چهل روز پشت سر هم خوردنش نهی شده. بهترین گوشت، گوشت گوسفند دانسته شده و از گوشت گاو نهی شده مگر آنکه گوساله باشد چنانچه در آیه شریفه است که حضرت ابراهیم (ع) برای مهمانانش گوساله بریان آورد؛ در این صورت کراهتی

ندارد و روایاتی دال بر اینکه ائمه (ع) گوشت گاو میخورده اند، حمل بر آن میشود. روغن و کره حیوانی جداً نافع دانسته شده بطوریکه از آن به عنوان شفاء نام میبرند. البته برای افراد مسنّ بخصوص شبانگاه توصیه نشده. راجع به گوشت مرغ و روایتی که آنرا خوک ماکیان دانسته ظاهراً بدلیل این است که مانند خوک گاهاً نجاست خوار است. پس اگر مرغ در جایی پرورش یابد که غذای او معلوم و مشخص باشد این کراهت برداشته میشود. در هر حال روایات زیادی هست که گوشت مرغ بخصوص جوجه غذای معصومین (ع) بوده است. ماهی مبارک دانسته شده اما از زیاد خوردن آن نهی شده است. **تخم مرغ** در روایات غذایی طیب دانسته شده که موجب کثرت نسل است. **شیر گاو** ستایش بسیار شده و دواء و شفاء دانسته شده و در حدیثی پیامبر (ص) از آن بهتر غذایی شناخته. روایت است شیر هیچگاه ضرری ندارد. **پنیر** خوردنش لااقل در اول ماه قمری تأکید شده و عجیب است که آنرا موجب استجاب دعا دانسته اند. همچنین برخوردن پنیر با گردو و شبهها در برخی روایات تأکید شده. آنرا آرامبخش و هاضم و موجب لاغری دانسته اند. **ماست** خوراک غالب امیرمؤمنان (ع) بوده اما توصیه شده که به آن زنیان یا دیگر هاضمها اضافه کنند. **نان گندم** مبارک و قوت غالب دانسته شده و موجب قوت. بخصوص گفته شده اگر نان گندم میخورید شکر آن را بجا آورید. بر تکریم نان بسیار تأکید شده است. روایت شده خود در خانه آسیاب کنید و خمیر بسازید و نان بپزید و قرصهای نان را کوچک بگیرید. **نان جو** افضل از نان گندم دانسته شده و از خواص جو بخصوص حریره (سوپ غلیظ) آن در احادیث تعدیل مزاج و شفای عمومی و قدرت است. جو قوت انبیاء است. و روایت است که پس از آنها بهره ابرار است و خداوند ابا دارد که اشقیاء بدان میل کنند. **برنج** در روایات مدح بسیار شده و آنرا سید طعام دنیا و آخرت پس از گوشت دانسته اند. نخستین دانه ای است که اقرار به وحدانیت خدا کرد. آنرا شفاء دانسته اند. آنرا موجب حلم دانسته اند. رسول خدا (ص) فرمود **روغن زیتون** بخورید که درخت مبارکی است و در حدیث است که از آن ابرار و اخیار و همواره مبارک است. **سرکه** در اخبار بسیاری مدح شده و بر خوردن بر آن تأکید گشته. در برخی روایات آنرا بهترین خورشت دانسته اند. در احادیث هست که خانه ای که در آن سرکه باشد فقر در آن نیست. از رسول خدا (ص) روایت است که ملانکه بر سفره ای که در آن سرکه و نمک خورده میشود درود میفرستند. بقصیه شده که غذا را با سرکه آغاز کنید. سرکه سودا و صفرا را میبرد. در حدیثی از علی (ع) است که قلب را نورانی میکند. امام صادق (ع) فرمود ظلمت قلب را برطرف میسازد و موجب روشنی دل است. در برخی اخبار هست که عقل را تقویت میکند. از امام صادق (ع) است که شهوت زنا را از میان میبرد. از ایشان است که برای لثه ها نافع است و کرمهای روده را میکشد. در روایات است که آن سرکه ای که از خمر بدست آمده بهتر است تا آنکه از اول دستکاری شده تا اصلاً شراب نشود. **عدس (نخود):** در روایتی امام صادق (ع) میفرمایند آنچه در مدح عدس رسیده راجع به نخ و د است زیرا آنچه شما عراقیان آن را نخود میدانید در لسان رسول خدا (ص) و زبان اهل حجاز عدس نامیده میشود. رسول خدا (ص) فرمود عدس را هفتاد پیامبر مبارک دانسته اند یا ستوده اند. در حدیث است که چون پیامبری از قساوت قلب و کمی اشک به خدا شکایت برد بدو وحی شد که عدس بخور. در حدیثی امام صادق (ع) میفرمایند حریره عدس درمان دردهای بسیاری است. از امام رضا (ع) روایت است که درمان کمر درد است. **باقلاء:** امام صادق (ع) فرمود عضلات را محکم میکند و بر عقل میافزاید و خونساز است. مروی است که آنرا با پوستش بخورید. رسول خدا (ص) فرموده غذای عیسی (ع) بوده.

**سبزیها:** امام صادق (ع) فرمود زینت سفره سبزی است. رسول خدا (ص) فرمود حضور آن بر سفره به اضافه تسمیه (بسم الله گفتن) در آغاز غذا، طرد کننده شیطان است. بخصوص از **تره** بسیار مدح شده آنرا سید سبزیها دانسته اند. رسول خدا (ص) میفرماید سبزی انبیاء است. در روایتی راوی از ضعف شکوه میکند و امام کاظم (ع) میفرمایند تره بخور. در روایتی آنرا موجب پیشگیری از بواسیر دانسته اند. در احادیث بخصوص روی زیاد خوردن آن تأکید شده. مروی است علی (ع) تره را با نمک دریا به عنوان یک غذا میخورده. در روایاتی نیز از **کاسری** مدح شده و آنرا طعام انبیاء و (متواتراً) گیاهی بهشتی دانسته اند. در برخی روایات برای آن آثاری معنوی مثل عاقبت بخیری قائل شده اند. آنرا باعث زیادی فرزند، ذکور گشتن و زیبا شدن آن دانسته اند. در حدیثی آنرا درمان سردرد دانسته اند. در برخی احادیث از آن به عنوان درمان عمومی (شفا) نام برده شده. از عجایب که در حدیثی رسول خدا (ص) خوردن آن را باعث اثر نکردن سحر دانسته اند. شاهی که امروزه شایع است به زعم اینجانب نوعی کاسنی است. مروی است که امام کاظم (ع) میفرمود زیاد **شاهی** بخورید و بخورید. در روایات دیگری امام کاظم (ع) میفرماید اخباری در نهی شاهی رسیده که مجعول است و ناشی از احمقی مردم است که آنها را قبول میکنند. **ترب:** در روایت است که بلغم را از میان میبرد و کلیه را پاکسازی میکند. **ریحان:** روایت است که گیاه پیامبران است، و درمانی عمومی است. **خرقه:** رسول خدا (ص) آنرا مبارک دانسته و موجب زیاد عقل برشمرده. در برخی روایات آنرا درمان عمومی دانسته اند. **آویشن:** روایت است که برای معده بسیار نافع است. در روایتی هست که دواى امیرالمومنین (ع) بوده است. کسی به امام کاظم (ع) از بلغم شکایت کرد حضرت (ع) فرمود ناشتا آویشن بخور. رسول خدا (ص) میفرماید آویشن و زنیان و سیاه دانه را مخلوط کنید که هاضم و دوائی نافع است برای گوارش، همچنین بلغم را میبرد و مانع لغوه میگردد.

**صیفی جات: کاهو:** روایت است عدیل حجامت است یعنی اگر امکان حجامت نبود بجایش کاهو بخورید که خون را تصفیه میکند و عروق را باز میکند . در روایت دیگری هست که خواب آور است. **اسفناج یا برگ چغندر:** امام رضا (ع) آنرا مدح کرده و گیاهی بهشتی دانسته و فرموده اند استخوانها و عضلات را محکم میکند. در حدیث است که عقل را زیاد میکند و خون را تصویه میکند. **گرفس:** رسول خدا (ص) آنرا طعام الیاس و یسع و یوشع دانسته و فرموده عقل را زیاد میکند و باعث حافظه است. در روایتی است که صفای قلب میآورد. **کلم:** روایت است که رسول خدا (ص) کلم دوست داشت. **قارچ** از گیاهان بهشتی دانسته شده است. **هویج:** امام کاظم (ع) فرمود برای کلیه نافع است. در روایتی است که قوام آلت را زیاد میکند و مساعد بر جماع است. در روایت است که خام و پخته آن هر دو نافع اند. در روایتی است که آرامبخش گوارش است و از بواسیر جلوگیری میکند. **خیار:** رسول خدا (ص) میفرموده از ته خیار شروع به خوردن آن کنید که برکت در آنجاست. روایت است که خیار را با نمک بخورید یا رطب. در روایتی است که هر روز خوردن آن مانع سرماخوردگی در تابستان است. **شلغم:** مروی است که خواص آن از اسرار است از ناهل بیوشانید. مروی است که رگ جذام را میخسکاند. بر زیاد خوردن آن در فصلش سفارش بسیار شده. **بادمجان:** در روایتی هست که بهترین خورش است. مروی است که اولین صیفی است که ایمان آورد. امام سجاد (ع) فرمود برای هر چیزی نافع است. روایت است که معدل المزاج است یعنی مزاج سرد را گرم و گرم را سرد میکند. عجیب است که رسول خدا (ص) فرموده هرکس با این باور آن را بخورد که درد است برایش درد است اما آنرا با این نیت بخورید که شفاء است تا برایتان شفا باشد. امام صادق (ع) فرمود درمان سوداست. روایت است که درمان سفتی و تصلب عروق است. روایت است که منی را زیاد میکند. روایت است که امان از برص است. روایت است که هم آب پز آن و هم سرخ شده آن در روغ زیتون نافع است. روایت است که حکمت میآورد. **کدو حلوائی:** روایت است که طعام عیسی بوده. رسول خدا (ص) فرمود که موجب عقل است. معروف است که به موجب داستان یونس، غضب را مهار میکند. رسول خدا (ص) به کدو حلوائی علاقه زیادی داشت. **پیاز:** این خواص در روایات به پیاز نسبت داده شده: ضعف عمومی بدن را از بین میبرد، درد مفاصل را مهار میکند، قدرت جنسی را میافزاید، بلغم را میبرد.... رسول خدا (ص) فرموده وارد هر سرزمینی شدید از پیاز آنجا بخورید تا از امراض آنجا در امان باشید. امام صادق (ع) در حدیثی میفرماید آگو نپخته اش را خورید مسجد نرود تا بوی آن دیگران را اذیت نکند. **سیر:** در روایات بسیاری آنرا درمان عمومی دانسته و به خوردن گاه گاه آن (در حدیثی لا اقل یکبار در هفته) تأکید کرده اند. رسول خدا (ص) فرموده هر که سیر خورد به مسجد نیاید. امام کاظم (ع) فرموده آنرا با سرکه ترشی کنید.

**میوه ها:** رسول خدا (ص) میوه ها را همان میوه های بهشتی دانسته که اندکی تغییر در آنها رخ داده و به آیه شریفه 25 سوره بقره استناد کرده اند که هر میوه ای برای اهل بهشت میاورند آنها میگویند در دنیا مثل این وجود داشت. رسول خدا (ص) فرموده در اقبال میوه ها به آنها اقبال کنید که مصحح بدن است و برطرف کننده حزن و در فصل ادبار آنها آنها را واگذارید که باعث درداند. یعنی میوه را در فصل خودش بخورید. روایت است که میوه ها را قبل از خوردن خوب بشویید. روایت است که امام صادق (ع) از پوست کندن میوه ها حذر میکرد و تا میتوانست آنها را پوست میخورد گویا اکثر فایده میوه در پوست آن است. روایت است که رسول خدا (ص) میوه ها را نخست میبویید و میبوسید سپس تناول میفرمود. رسول خدا (ص) میفرمود بخصوص هنگام خوردن میوه بسم الله بگویید تا ضرری متوجه شما نشود. رسول خدا (ص) میفرمود میوه را یکی یکی بخورید. روایت است که امام صادق دید طفلی در خانه اش گازی به سیبی زده و بقیه را دور انداخته پس ناراحت شده فرمود اگر گرسنه نیستید خیلی از مردم گرسنه اند به آنها برسانید. **انار:** هیچ میوه ای مانند انار مدح نشده و انار و غرائب معنوی به آن نسبت داده نشده. در روایتی انار از مَقُومَات حیات مؤمن دانسته شده. در اخبار بسیاری هست که انار قلب را نورانی میکند. در روایاتی هست که علاج وسوسه است. در حدیثی هست که شیطان آدمی مدتی از او بگریزد. از علی (ع) روایت است که حتی یک دانه انار نفس را نورانی میکند. در برخی احادیث هست که یک انار کامل تا چهل روز نورانیّت نصیب مؤمن میکند. بخصوص بر خوردن آن در شب و روز جمعه تأکید شده تا لا اقل هفته ای یکبار خورده شود. روایات در شریک نکردن کسی در انار و به تنهایی خوردن یک انار زیاد است. مروی است در هر اناری یک (و در برخی روایات: چند) دانه بهشتی است حریص باشید همه دانه های آنرا بخورید روایت است که کافر و منافق معمولاً به خوردن آن موفق نمیشوند. توصیه شده انار را با هسته ها و پیه اش بخورند. **سیب:** در روایات به عنوان علاج عمومی (شفا) معرفی شده است. آنرا از بهشت دانسته اند. امام صادق (ع) میفرماید اگر مردم میدانستند که چه در سیب است مریضهای خود را جز به آن مداوا نمیکردند. رسول خدا (ص) بر خوردن آن ناشتا تأکید فرموده اند. در برخی روایات یک سیب در روز توصیه شده است. روایتی از رسول خدا (ص) است که شفا در دو چیز است یکی ناشتا خوردن سیب و دیگر شستن سر با آب سرد. **به:** میوه انبیاء دانسته شده. رسول خدا (ص) بسیار به آن علاقه داشته لذا به ایشان به هدیه میداده اند. روایت است رایحه انبیاء رایحه به است. رسول خدا (ص) فرموده به قلب را قوی میکند. در روایت دیگری آن را حیات فواد دانسته اند که مشخصاً فایده ای معنوی است. در روایتی رسول خدا (ص) فرموده ظلمت و کربت سینه را برطرف میسازد. امام صادق (ع) میفرماید موجب رفع حزن است. رسول خدا (ص) فرموده ذهن را تیز میکند. روایت است که عقل را زیاد

میکنند. مدام خوردن آن موجب حکمت دانسته شده . امام صادق (ع) فرمود در به خاصیتی است که در چیزی نیست: جیون را شجاع میکند. رسول خدا (ص) فرموده بخیل را کریم میکند. روایتی هست که مرّوت میاورد. روایت است که موجب بچه زیباست. روایت است که قوت مردی را فزون میکند. در روایاتی برای بینایی هم نافع دانسته شده. در برخی اخبار هست که اگر کسی را به هدیه دهید یا بخورانید میان شما محبت فزونی گیرد. بر ناشتا خوردن آن به همراه دانه هایش روایتی هست. **گللابی:** در برخی اخبار خواص گللابی و به یکی دانسته شده اند. روایت است که دل را زنده میکند. در روایت است که موجب باز شدن عروق قلب است. توصیه شده گللابی را پس از غذا بخورید. **انگور:** رسول خدا (ص) فرمود انگور با انار و خرما از طینت آدم خلق شده اند. گویم یعنی نزدیک ترین صفات را به انسان دارند. علی (ع) را زیاد میدیدند که نان و انگور میخورد. مهمترین فایده انگور که در روایات آمده رفع هم و غم است. یعنی افسردگی را درمان میکند. روایت است که نوح پس از غرق قومش محزون شد به او وحی شد که انگور سیاه بخور. کشمش نیز همان خاصیت انگور را دارد هم رطوبت و هم سودا و هم صفرا را در بدن از بین میبرد و خوش خلقی میاورد. **انجیر:** روایت است که بوی بد دهان را از بین میبرد. استخوانها را محکم میکند. رگها را نرم میکند باعث آرامش گوارش است ضد بواسیر است. ضد نقرس است. قدرت جنسی را فزون میکند و بخصوص میل جنسی را میافزاید. قلب را رقیق میکند. در روایتی از آن به عنوان دوی عمومی نام برده شده است. **مرکبات (اترج):** روایت است که نشا‌آور اند و عقل را فزون می‌کنند. توصیه شده پس از غذا خورده شوند. **آلوها:** امام باقر (ع) فرمود آلو مُرّه (صفرا و سودا) را برطرف میسازد. روایت است که حرارت و دم را فرومینشانند. روایت است که مفاصل را نرم میکند. روایت است که آلوی کهنه (خشک شده) بخورید که نفع رساند و ضررش گرفته شده زیرا زیاد آلوی تازه موجب سردی و درد مفاصل است. **خربرزه و طالبی و هندوانه:** روایت است که از بهشت آمده اند و از آب کوثراند. روایت است که کلیه را پاک کنند. روایت است که رسول خدا (ص) آنها را با نان به عنوان یک غذا میخورد. روایت است که منی را میافزایند. بخصوص خربرزه دوی عمومی دانسته شده. در روایتی خوردن آن عبادت محسوب شده است. رسول خدا (ص) در نشستهایی که با اصحاب داشت با آن از اصحاب پذیرایی میکرد. **موز:** در روایاتی هست که میوه پذیرایی در منزل اهل بیت (ع) بوده. **زیتون:** خوردن زیتون وصیت آدم ابوالبشر به فرزندانش بوده. زیتون قدرت میدهد. **گردو:** علی (ع) فرمود خوردنش در ایام سرد موجب محافظت است. **خرما:** امام رضا (ع) فرمود شیعیان ما بسیار خرما میخورند و دشمنان ما مسکر؛ چون طینت اینها از این است و آنها از آن. لذا باید حرص مؤمن به خرما مانند حرص اهل خمر به مسکر باشد. امام صادق (ع) فرمود شیرینی رسول خدا (ص) خرما بود و برای شیرینی دیگری خود را به تعب نمیانداخت. روایت است در سفره از نان و خرما آغاز کنید. روایت است با خرما افطار کنید. رسول خدا (ص) فرمود خانه خویش را هیچ گاه از خرما خالی نگذارید. در روایتی عجیب خرما مانع تأثیر سحر دانسته شده.

**عسل:** رسول خدا (ص) دائماً مینوشید و از رد کردن آن نهی کرده اند. عسل شفاء عمومی است و چنانچه رسول خدا (ص) فرمود موجب فرح میگردد. مروی است بلغم را میبرد، حافظه را زیاد میکند، و معدّل المزاج است. به هر روز خوردنش و قرائت آیه مبروط به آن حین خوردن توصیه شده. به خوردن عسل با شیر در روایتی توصیه شده است.

**نیشکر:** نیشکر در عهد ائمه هدی (ع) به منزله درمان بوده که با ریختن کمی از آن در آب سرد بدان استشفای میکردند. در روایات بر خوردن آن و نیز خوردن و خوراندن شیرینی (الحلوی) اما به مقدار کم تأکید شده است.

**نمک:** رسول خدا (ص) نمک را مصلح طعام میدانسته اند و از آن به عنوان درمان عمومی نام برده اند که دائم باید خورده شود اما اندک.

**آب:** برخلاف طب سنتی در روایات بر خوردن آب سرد و صافی تأکید شده و لذت بردن در نوشیدن آن را ستوده اند. روایت است که آب را بمکید و نبلعید که به کبد آسیب میرساند. در روایات بر زیاد نوشیدن کلی آب تأکید شده و حتی آب نوشیدن پس از غذا نادرست شمرده نشده. حتی روایت شده برای لذت آب بنوشید که این سبب رسول خدا بود. روایت است اگر غذا ی چرب خوردید پس از آن کم آب بنوشید. نیز رسول خدا (ص) وقتی گوشت میخورد در نوشیدن آب سرعت به خرج نمیداد. روایت است که آب را به سه نفس بنوشید و قبلش بسم الله بگویید. نیم خورده آب مؤمن شفا دانسته شده. غیر از آب، بر نوشیدن شیر بخصوص با عسل و نبید پیش از تخمیر و آب انگور و سکنجبین (از شکر یا عسل با سرکه و نعنا) و آب انار و توت و سیب و به و نیز گلاب سفارش شده. جز اینها ذکر از کندر و لوبیا و ماش و شنبلیله و چغندر و سنا و عناب هم در روایات هست و اجمالاً مدح شده اند.

**خلاصتاً** برای تحصیل امور زیر طبق آنچه از روایات استنباط میشود خوراکی‌های زیر نافع است:

**تقویت قوای جنسی و تناسل :** تخم مرغ، گوشت، پیاز، کاسنی، انار، به، انجیر (افزایش میل)، خربزه، هویج (افزایش نعوظ).  
**هاضم:** سیاه‌دانه، آویشن، زنیان، هویج، انار، انجیر،  
**دافع دم:** کاهو، اسفناج، سیب، آلو،  
**دافع سودا و صفرا:** بادمجان، آلو،  
**دافع بلغم:** آویشن، ترب، سیاه‌دانه، زنیان، پیاز، کشمش، عسل،  
**استحکام استخوان و تقویت عضلات :** پنیر و گردو، نخود، باقلا،  
 ترب، اسفناج، پیاز، انجیر، سنجید،  
**نرم کردن مفاصل:** آلو،  
**مفید برای کلیه:** ترب، هویج، هندوانه و خربزه و طالبی،  
**خونسازی:** گوشت، باقلا،  
**حسن خلق:** گوشت، کشمش،  
**مهار غضب:** بلدرچین، کدو،  
**شجاع کردن:** به،  
**کریم کردن:** به،  
**مفید برای چشم:** به،  
**تقویت قلب:** به،  
**زبان باز کردن بچه:** انار،  
**لاغر شدن:** ماهی، تخم مرغ، پنیر و گردو،  
**از میان رفتن شهوت زنا:** سرکه  
**کمر درد:** نخود  
**ضعف اعصاب و لغوه:** آویشن و زنیان و سیاه‌دانه

**قدرت و قوت:** گوشت، نان، حریره یا سوپ، شیر، پیاز، زیتون،  
**عقل:** گوشت، سرکه، خرفه، اسفناج، کرفس، اترج،  
**حکمت:** کدو، بادمجان،  
**نورانیّت:** انار، به، گلابی، کرفس، زیتون و روغن آن، جو، خرما و شیر،  
 انگور، انجیر، عدس، عسل،  
**محبّت:** به  
**رقّت قلب:** عدس، انجیر،  
**حافظه:** عسل، کرفس، مویز،  
**رفع وسوسه:** انار،  
**حلم:** برنج،  
**استجاب:** پنیر و گردو،  
**آرامش:** پنیر، کاهو، هویج،  
**پیشگیری از سرماخوردگی:** تابستان خیار زمستان عسل،  
**رفع حزن و ایجاد نشاط:** به، انار، انگور، اترج، عسل، سرکه،  
**تعدیل مزاج:** عسل، جو، بادمجان  
**درمان بواسیر:** هویج، انجیر، برنج،  
**طعام انبیاء:** شیر، جو، برنج، گوشت، روغن زیتون، انگور، سرکه، عدس،  
 تره، کرفس، شلغم، کدو، انار، به،  
**درمان عمومی (شفاء):** عسل، شیر گاو، کره و روغن حیوانی، جو،  
 عدس، برنج، کاسنی، ریحان، خرفه، بادمجان، پیاز، سیر، سیب، خربزه،  
 نمک،  
**درمان تصلب و انسداد عروق:** کاهو، بادمجان، گلابی، به، انجیر،