

میانه روی، کلید طلایی زندگی سالم

نمک جزو مواد ضروری برای بدن است و هر فردی باید روزانه مقداری نمک مصرف کند. از طرفی مصرف نمک قبل و بعد از غذا به معنای مصرف غذای شور نیست.



امروزه سبک زندگی ما بیش از هر زمان دیگری تغییر کرده است و این تغییر بیشتر از همه خود را در شیوه های رایج و معمول زندگی از شیوه طبخ غذا، نحوه خوابیدن، تفریح، ورزش، نظافت تا چگونگی تعامل با دیگران، اقتصاد، فرهنگ و... نشان می دهد. متأسفانه اگر نگوییم تمام ولی بیشتر این تغییرات مثبت نبوده و تاثیر مخرب خود را سال ها است که نشان می دهد. در حالی که در بسیاری از آموزه های دینی ما، راهکارهای مختلفی برای شیوه و سبک زندگی سالم از جزئی ترین موضوعات تا اساسی ترین آن ها ارائه شده است. اگر بر این امر معتقدیم که دین پیامبر اکرم(ص) دین جامع و کاملی است و تا زمان ظهور آخرین حجت حق، برای زندگی انسان ها کافی است پس دلیلی برای انکار و رد دستورات آن نداریم.

در ادامه درباره شیوه ها یا به عبارتی سبک زندگی سالم با دکتر سیدسعید اسماعیلی گفت وگو کرده ایم. در این مطلب وی به توصیه های اساسی دین اسلام درباره شیوه خوردن، نوع غذا و کمیت و کیفیت آن اشاره می کند. نوع غذا، شیوه تناول و میزان مصرف ماده غذایی از موضوعات مهم و مورد توجه در سبک زندگی افراد است زیرا برای تامین سلامت باید به نوع غذا و چگونگی خوردن توجه کرد.

متأسفانه امروزه با تغییراتی که در سبک غذا خوردن ایجاد شده است، شیوه تغذیه ما به تغذیه در غرب نزدیک شده است که از پیامدهای آن می توان به شیوع بیماری های قلبی، فشار خون و... اشاره کرد.

همان طور که می دانیم آمار مرگ و میر، اغلب مربوط به بیماری های قلبی، عروقی است و در این میان آمار ابتلا به دیابت، سکته، سرطان و بیماری هایی که با نوع تغذیه در ارتباط است

افزایش یافته است. این دسته از بیماران علاوه بر هزینه های سنگین، رنج زیادی را متحمل می شوند. حال باید دید راهکار برون رفت از این مشکل چیست؟

این پزشک و محقق طب اسلامی، در پاسخ به این سوال می گوید: به عنوان یک ضرورت، باید به توصیه های موجود در منابع دینی درباره تغذیه، توجه ویژه شود. توصیه هایی که دربرگیرنده اصول و مبانی روشنی است و اگر ما براساس آن مبانی، سبک زندگی خود را تنظیم کنیم بسیاری از بیماری ها کاهش می یابد و چه بسا این اصول الگویی برای سایر جوامع باشد. باید گفت؛ یکی از زمینه هایی که در اسلام به آن توجه بسیاری شده جنبه های مختلف تغذیه است که در آیات و روایات مختلف، به آن پرداخته شده است. از جمله آن ها بحث کمیت مواد غذایی است. آیه «کلوا واشربوا ولا تسرفوا» که مسلمانان را به میانه روی در خوردن و آشامیدن تشویق می کند و همین طور روایات مختلفی که در آن بر لزوم کم خوری و پرهیز از پرخوری تاکید شده است، در واقع یک اصل را مشخص می کند؛ این که به میانه روی در خوراک باید به عنوان یک ارزش توجه کرد تا این شیوه در زندگی فرد نهادینه شود. چه بسا منشاء بسیاری از بیماری ها مانند دیابت، چربی خون بالا، چاقی و... پرخوری باشد. از این رو باید کم خوری به عنوان یک رفتار در جامعه نهادینه شود. برای تبدیل این دانش به رفتار نیز نهادهای مختلف تبلیغی باید فعالیت کنند تا به تدریج پرخوری که رفتار شایع در جامعه ماست، جای خود را به میانه روی در خوردن و آشامیدن بدهد و به تبع آن بسیاری از بیماری ها از جامعه ما رخت ببرند. وی در ادامه صحبت های خود می گوید: در مورد کیفیت غذا خوردن هم روایات زیادی وجود دارد. غذاهایی که مصرف می شود باید متناسب با مزاج فرد باشد. به عنوان مثال برای افراد گرم مزاج، غذا با طبع سرد و افراد سرد مزاج، غذا با طبع گرم مناسب تر است. به عبارتی فرد باید بعد از صرف غذا، احساس قوت کند نه این که دچار رخوت و سستی شود. نکته دیگر این است که غذاهای مناسب با فصل انتخاب شود. در هر فصل میوه های مناسب همان فصل استفاده شود و از مصرف میوه های غیرفصل پرهیز شود. علاوه بر روایات مختلفی که بر این موضوع تاکید می کنند، حکمای طب سنتی نیز تاکید دارند که مصرف میوه ها در غیر فصل خودش می تواند به بدن آسیب برساند. در حالی که امروزه بسیاری از مردم میوه های تابستانی را در فصل زمستان و میوه های زمستانی را در فصل تابستان هم مصرف می کنند. در واقع با این کار نظم طبیعت را به هم می زنیم به هم خوردن این نظم، سلامت ما را تهدید می کند.

نحوه تناول غذا

وي مي افزايد: در روايات بر لزوم خوب جویدن غذا بسيار تاکيد شده است و اين که فرد بايد وقت کافي براي خوردن غذا داشته باشد. نداشتن وقت کافي براي غذا خوردن، جزو مشکلاتي است که بسياري از ما گرفتار آن هستيم. افراد وقت کمي دارند بنابر اين با عجله غذا مي خورند، در حالي که اين امر، پيامدهايي چون سوءهاضمه، نفخ و مشکلات گوارشي را به همراه دارد و به دنبال آن کبد، قلب و عروق و... آسيب مي بيند. در حالي که توصيه شده است همه مواد غذايي را بايد خوب جويد تا مواد مغذي آن قابل جذب شود. اما نکته بعد که در روايات بر آن تاکيد شده، برداشتن لقمه هاي کوچک است که به هضم غذا کمک مي کند. حتي نحوه نشستن براي صرف غذا نيز مهم است به طوري که گفته شده است بايد روي زمين سر سفره نشست زيرا اين نحوه نشستن به هضم غذا کمک مي کند.

مصرف غذاهاي متنوع در یک وعده که ممکن است با هم ناسازگار باشد و عوارضي را در پي داشته باشد، نهي شده است. به عنوان مثال خوردن همزمان گوشت ها با ماست و دوغ و لبنيات و يا خوردن لبنيات با ترشي ها، بيماري هاي مختلفي را به دنبال دارد. در آشاميدني ها نيز بايد جنبه اعتدال رعايت شود. به ويژه همراه غذا نبايد از نوشيدني استفاده شود زيرا روند هضم غذا را کند مي کند و باعث نفخ و... مي شود. وقتي فرد همراه غذا نوشيدني سرد مصرف مي کند، اين امر باعث افزايش اخلاط بلغمي در معده و چربي کبد مي شود.

مصرف نمک قبل و بعد از غذا

وي در پاسخ به اين سوال که آيا امروزه توصيه مصرف نمک قبل و بعد از غذا، با توجه به شيوع بيماري فشار خون قابل اجراست يا نه، مي گويد: نمک جزو مواد ضروري براي بدن است و هر فردي بايد روزانه مقداري نمک مصرف کند. از طرفي مصرف نمک قبل و بعد از غذا به معنای مصرف غذاي شور نيست. در واقع با اين توصيه ما مردم را به مصرف نمک زياد تشويق نمي کنيم بلکه نمک در ابتدا و انتهاي غذا، کمي چشيده مي شود. نکته بعد اين است که در بسياري از منابع مهم طب رايج هم اين موضوع که مصرف نمک باعث افزايش فشار خون و مشکلات قلبي، عروقي مي شود (همانند آنچه در رسانه ها مطرح مي شود) مورد تاييد علمي قرار نگرفته است و به نظر مي رسد در مورد آن تبليغ زيادي انجام شده است، در حالي که افزايش فشار خون در بيشتر موارد علت نامعلومي دارد.

اگرچه باید در مصرف نمک هم اعتدال را رعایت کنیم اما چشیدن کمی نمک در ابتدا و انتهای غذا فوایدی دارد از جمله این که افرادی که غذاهای بی نمک مصرف می کنند، بعد از مدتی اشتهای خود را از دست می دهند و کم خوری باعث ضعف بنیه و قوای بدنی به ویژه در سالمندان می شود. بنابراین خوردن نمک در ابتدای غذا، بلغم سطح لوله گوارش را رفع می کند و معده را برای هضم غذا آماده می کند. خوردن کمی نمک در انتهای غذا علاوه بر این که دهان را ضد عفونی می کند به هضم غذا و فعالیت آنزیم های گوارشی کمک می کند. بنابراین مصرف متعادل نمک امروزه هم مورد تایید است. در بعضی از روایات، مصرف سرکه هم توصیه شده است که به نظر می رسد افراد با در نظر گرفتن مزاج و شرایط مختلف آب و هوایی، می توانند از آن استفاده کنند. وی در پاسخ به این سوال که چرا بعضی از افراد با وجود مصرف غذاهای باکیفیت و متنوع، باز هم دچار مشکلات گوارشی و لکه های پوستی و ... می شوند؟ می گوید: برخی افراد تصور می کنند که از مواد غذایی سالم استفاده می کنند اما در واقع مشخص نیست که برای محصولاتی که در بازار وجود دارد از چه نوع آفت کش، سم، کود شیمیایی، آب و... استفاده شده است.

باید به این نکته توجه کنیم که اگرچه ما به عنوان مصرف کننده بسیاری از نکات را رعایت می کنیم اما بخشی از موارد از عهده ما خارج است و از آن اطلاع نداریم. به همین دلیل ممکن است با مصرف برخی مواد غذایی، مواد زایدی وارد بدنمان شود.

نکته دیگر این است که اگر ماده اولیه مناسب وارد بدن شود باید بررسی کرد که آیا مراحل هضم و جذب هم به خوبی انجام می شود یا نه؟

در بسیاری از موارد دستگاه گوارش غذا را به خوبی هضم و جذب نمی کند. کبد کارش را به خوبی انجام نمی دهد و باید مشکلات دستگاه های داخلی بدن برطرف شود. بسیاری از افراد برای سال های طولانی از غذاهای نامناسب و هم چنین شیوه نامطلوب غذایی استفاده کرده اند که این امر اثرهای تخریبی خود را گذاشته و باعث نارسایی دستگاه های بدن شده است. بی گمان جبران این مشکلات نیاز به زمان بیشتری دارد.