

برنامه جامع غذایی در طب اسلامی

11/10/2016 ■ آداب تغذیه



قبل صبحانه:

ناشتا (بعد از نماز صبح):

- ۲۱ دانه مویز قرمز (کشمش هسته دار)
- یک قاشق مرباخوری عسل همراه با حداقل ۷ عدد سیاهدانه (جوییده شود)
- یک عدد سیب رسیده
- یک عدد به رسیده برای تقویت قلب
- فالوده عسل بهمراه سیب سرخ
- یک خوشه کوچک انگور

وعده صبحانه (حدود ۴ ساعت قبل از اذان ظهر):

- یک لیوان شیر طبیعی گاو بهمراه هفت عدد خرما
- یک قاشق غذاخوری مخلوط سه شیره (انگور، خرما، توت)
- یک لیوان دمکرده بادرنجبویه (چای حضرت علی ع)، سنا، به، زیره و بابونه به همراه عسل
- یک لیوان کوچک یکی از دمکرده های دارچین، آویشن، اسطوخدوس
- سویق گندم یا جو یا سیب بمیزان یک یا دو قاشق بصورت خشک یا همراه روغن زیتون (برای کودک بهمراه شکر سرخ)
- یک قاشق شکر سرخ (طبرزد)
- یک قاشق مرباخوری عسل چندگیاه
- یک عدد شلغم
- نان سبوسدار با مربای هویج یا به
- نان تست با روغن زردگاو یا روغن شحم گاو
- هلیم با طریقه پخت اسلامی
- آش حبوبات، آش برنج، آش سبزی همراه با مصلحات
- یک کاسه نخود پخته یا باقلای طبیعی پخته (باقلای طبیعی ریز برای افراد فاویسم همراه صفرابر، بلا مانع بلکه نافع است)
- ۷ عدد خرما (بخصوص برنی)
- آب پرتقال یا آب خربزه با خرما

وعده نهار:

در آداب اسلامی وعده نهار وجود ندارد و به جای آن بهتر است میوه خورده شود. همچنین برای رفع گرسنگی باید صبحانه را کامل به همراه سوپ خورده و شام را زود، بعد از نماز عشاء خورده شود.

نکته: خواب قیلوله یعنی نیم ساعت قبل از اذان ظهر فراموش نشود.

نکته: حذف نهار بایستی تدریجی صورت پذیرد.

مناسب برای طول روز (بین صبحانه، شام):

وعده ی غذایی بین صبحانه و شام موجب تخریب مزاج و سلامت بدن است اما در صورت فشار گرسنگی، موارد زیر وعده به شمار نمی آیند:

- شربت خاکشیر
- شربت عسل و لیمو
- چند عدد میوه مانند لیموشیرین، انار، هویج، زردآلو، گلابی، به، خرما، انجیر
- کاهو همراه با سکنجبین
- چند قاشق سوپ
- کفی از نان تست با روغن زردگاو یا روغن شحم گاوی یا روغن ارده ی کنجد
- جویدن کندر
- فالوده سیب و بیدمشک و عسل
- آب کاسنی
- شلغم یا نخود یا بلال یا باقلای طبیعی (ریز) پخته شده
- دمکرده ی تخم خربزه یا تخم کرفس یا خاکشیر
- آب شلغم به همراه عسل
- چند عدد سنجد

شام:**لیست غذاهای سنگین:**

- خورشت گوشت گوسفندی پخته شده با شیر
- شوید پلو با ماست و زنیان
- خورشت کدو مسقی یا حلویایی با پوست
- قورمه سبزی
- قیمه (همراه کدو یا بادمجان یا بدون آنها)
- ماهی کبابی حداکثر یک یا دو هفته یکبار
- خورشت (یکی از کدو، بادمجان، بامیه یا لوبیا) مخلوط با گوشت یا بدون گوشت
- دمپخت حبوبات مخلوط با گوشت یا بدون گوشت
- کلم پلو، لوبیا پلو، عدس پلو، سبزی پلو (همراه با مصلحات)
- کوفته
- کوبیده یا بریانی
- انواع ته چین
- فسنجان یا پنیر (بعلت وجود گردو در فسنجان حتما پنیر استفاده شود)

لیست غذاهای سبک:

- نان سبوسدار بهمراه پنیر و گردو (همراه ماء الجبن (آب پنیر) طبق دستورالعمل کانال)
- انواع آتش همراه مصلحات
- انواع سوپ همراه مصلحات
- تخم مرغ سرخ شده با روغن زیتون و پیاز سفید (همراه عسل خورده شود)
- انواع کوکو (مثلا کوکوی که با تره درست شده بی نمک باشد به همراه روغن زیتون) و کباب تابه ای
- خوراک بادمجان یا خوراک لوبیا
- نان سبوسدار و هلیم اسلامی (بدون آرد سفید)
- آتش گُل سرخ
- خوراک کدوبادمجان وپیاز در روغن زیتون

توصیه هایی در کنار سفره:

- برگ کاسنی، برگ چغندر، خرفه
- انواع سبزی بخصوص تره، ترب، ریحان، کرفس (شاهی و گشنیز از سبزی مصرفی حذف شود)
- کاهو، پیاز، کلم پخته
- مخلوط آویشن، سایه دانه و نمک قبل و بعد از غذا
- انواع سویق (گندهم، جو، سیب، عدس، کنجد و ...)
- یک قاشق مربا خوری روغن زیتون و نمک دریا
- مصلحات غذاهای سرد مانند (عسل، خرما، سیاه دانه، زیره، آویشن، گلپر و شوید) و مصلحات غذاهای گرم مانند (لیمو و سرکه خانگی)
- یک قاشق آبغوره ی طبیعی (نجوشیده و بی نمک) همراه غذا

آداب نوشیدن آب:

- ۱- آشامیدن آب بعد و قبل از غذا:
 - خوردن آب بعد از غذاهای گوشتی و چرب ممنوع.
 - خوردن آب زیاد بعد از غذا مشکلی ندارد؛ چه بسا نخوردن آب بعد غذا عامل زخم شدن معده می باشد.
 - خوردن آب بین غذا باعث بیماری های کبدی همچون کبد چرب می شود و ممنوع است.
- ۲- آب نوشیدن (بر اساس احادیث طب اسلامی):
 - در اردیبهشت ماه: ناشتا آب خوردن ممنوع است.
 - در آذر ماه: شب ها آب خوردن ممنوع است.
 - روز آب گرم خوردن مطلوب است.
 - آبان ماه: آب کم خوردن مطلوب است.
 - مرداد ماه: آب خوردن مطلوب است.
 - بهمن ماه: آب گرم خوردن مطلوب است

آداب غذا خوردن و پرهیزات:

- ۱- ساندیس، سوهان، کشک کارخانه ای، سرکه کارخانه ای، آب لیموی کارخانه ای، انواع لبنیات پاستوریزه/استرلیزه و هموژنیزه، آدامس های مصنوعی، سس مایونز، بستنی های صنعتی، بیسکویت، ماکارونی، کره کارخانه ای، میوه های فرنگی (بدلیل ترکیب ژنی با حیوانات)، فلوراید (سرطان زاست)، آفت کش/حشره کش، شوینده های شیمیایی، نرم کننده های شیمیایی، خوش بو



کننده های شیمیایی، بطور مداوم نباید از یک دمنوش استفاده نمود، خوردن یخ، آب یخ، غذا و نوشیدنی داغ، هر چیز کال و نرسیده، گوجه فرنگی، رب و سس گوجه فرنگی، محصولات گل خانه ای، افراط در ادویه تند و فلفلی، چای سبز و سیاه، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، نوشابه، دلستر، چپیس، پفک، لواشک، ترشیجات غیرطبیعی، نان سوخته، ته دیگ، آبلیموی غیرطبیعی، انواع کنسروها، کیک، پیراشکی، ساندویچ بازاری، سرکه غیرطبیعی، انواع ژله، کاکائو، شکلات، بستنی، فالوده، لبو (چغندر)، کره و پنیر غیرطبیعی، کره گیاهی، غذای مانده بخصوص پنیر مانده ممنوع است.

۲- بجای نمک یددار صنعتی از نمک دریا (پودر نشده) استفاده شود.

۳- روغن مایع و جامد بجز روغنهای طبیعی ممنوع است (بخصوص روغن جامد و روغن مخصوص سرخ کردن)

۴- گوشت گاو ممنوع است (جز در بیماریهایی مثل پیسی و بهق).

۵- پرخوری ممنوع است (قبل از سیر شدن باید از غذا دست برداشت).

۶- تندتند خوردن بدون جویدن کافی، پشت سرهم لقمه برداشتن، ایستاده و در حال راه رفتن غذا خوردن و حرف زدن بین خوردن و تنوع زیاد غذاها سر سفره ممنوع است.

۷- میز غذاخوری و قاشق در زمان پیامبر نیز بوده ولی استفاده نمیکردند.

۸- پرخوری و میان وعده های زیاد ممنوع است و شدیداً باعث ازدیاد سودا در بدن می شود.

۹- خوردن غذاهای سبک مانند سالاد قبل از غذای سنگین ممنوع است.

۱۰- بوکردن میوه ها قبل از خوردن سفارش می شود.

۱۱- خوردن غذاهای طبع سرد بدون مصلح گرم، ممنوع است.

۱۲- آب آشامیدنی، آب جوشیده ی ولرم (آب فاتر) باشد.

۱۳- بجای گوجه، در کنار کباب کوبیده، از پیاز کباب شده و سماق و ریحان استفاده شود.

۱۴- روغن زیتون برای طبخ غذا در شب و روغن شحم گاو و دنبه گوسفند در مباحنه یا طول روز است.

۱۵- دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا و قبل از شستن دست ها و دهان، ممنوع است.

۱۶- خوردن زیاد ماهی ممنوع است.

۱۷- ترک وعده ی شام ممنوع است (برای رژیم لاغری، وعده ی نهار ترک شود).

۱۸- یک قاشق شکرسرخ قبل از خواب میل شود.

۱۹- تخم مرغ با پیاز خورده شود.

۲۰- ماست با زنیان خورده شود.

۲۱- کله گوسفند با سویق خورده شود.

۲۲- سوپ جوجه خورده شود.

۲۳- ماست خوردن، هندوانه خوردن و خربزه خوردن در ناشتا ممنوع است.

۲۴- خوردن زیاد تخم مرغ بخصوص آبپز ممنوع است.

۲۵- خوردن سبزی شاهی شبانه و گشنیز ممنوع است.

۲۶- در حالت جنابت غذا خوردن ممنوع است (مگر اینکه مزمه و استنشاق کند)

۲۷- زیاده روی در خوردن آلو ممنوع است.

۲۸- خوردن مرکبات در شب ممنوع است.

۲۹- خوردن خرماهای سرد مانند کبکاب و رطب ممنوع است (موجب فلج شدن)

۳۰- خوردن غذای گرم (داغ) ممنوع است.

۳۱- خوردن گوشتی که سه روز مانده باشد ممنوع است.

۳۲- خوردن سیب کال ممنوع است.

۳۳- غذاهایی که با هم خوردنشان ممنوع است:

- مصرف شیر با هر میوه و غذای دیگر غیر از خرما.

- مصرف تخم مرغ با ماهی (موجب قولنج، دندان درد و بواسیر)

- مصرف غذاهای سرد و گرم با هم.

- مصرف غذاهای گوناگون با هم.

- مصرف با هم غذاهایی که دارای طبیعت سرد هستند.

- مصرف غذاهایی که دارای طبیعت گرم هستند.

- مصرف سویق با شکر (موجب ضعف جنسی مردان)

۳۵- قبل از غذا خوردن حتما دستها شسته شود و بلافاصله و بدون خشک کردن دست، سر سفره بنشیند.

بعد از غذا نیز دستها، دهان و داخل دهان با مابون شسته شود. (بعد از غذا بایستی دستها خشک شود)

پیشگیری جامع:

۱- ناشتا ۲۱ دانه مویز قرمز

۲- قبل از خواب شکرسرخ

۳- حجامت هر سال حداقل یکبار

۴- سیب هر روز صبح

۵- نمک دریا قبل و بعد غذا

۶- کم خوری بخصوم ترک ناهار

۷- سبزیجات هفتگی (تره، ریجان کوهی، کدو، بادجان، کاسنی)

۸- لبنیات هفتگی (شیر طبیعی گاو، ماست و زنیان، پنیروگردو)

۹- گوشت هفتگی (گوشت گوسفند پخته شده با شیر، کباب زغالی گوسفندی)

۱۰- رعایت مصلحات غذا

۱۱- ماساژ کل بدن هفته ای یکبار با روغن بنفشه ی خالص بر پایه روغن زیتون یا روغن کنجد

۱۲- کندر نر شیرین

۱۳- آب فاتر، آب باران

۱۴- شیر

۱۵- شانه کردن زیاد

۱۶- کاسنی نشسته

۱۷- حمام اسلامی

۱۸- آویشن و نمک قبل و بعد از غذا

۱۹- داروی ترکیبی هاضوم (ترکیب سیاهدانه و آسیاب شده آویشن و زنیان به نسبت مساوی) قبل از غذا

درمان جامع:

۱- داروی جامع امام رضا علیه السلام

۲- نیم کیلو سیب

۳- رفع یبوست

۴- رفع بلغم

۵- تعدیل مزاج ها

۶- عسل خوب به همراه ۷ عدد سیاهدانه

۷- شیر و ادرار شتر ماده

۸- غذای تلبینه

۹- کندر نر شیرین

۱۰- آویشن و نمک قبل و بعد از غذا

۱۱- داروی ترکیبی هاضوم (ترکیب سیاهدانه و آسیاب شده آویشن و زنیان به نسبت مساوی) قبل از غذا



<http://www.darooeslami.com/?p=2320>

جهت حمایت لینک مقابل را به اشتراک بگذارید: