



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آداب غذا خوردن

یاد خدا قبل از خوردن

در ابتدای شروع خوردن غذا بسم الله بگویید و اگر بر سر سفره چند جور غذا بود، مستحب است در شروع هر کدام، نام خدا را ذکر کنید.

خوردن غذا با دست راست

با دست راست غذای خود را بخورید. همچنین در روایات آمده است برقی غذاها را با سه انگشت دست راست (انگشت شست همراه با انگشت اشاره و انگشت وسط) میل کنید. این کار باعث می شود که با برداشتن لقمه های کوچک در حدود نصف غذای معمول، احساس سیری کنید.

آغاز و پایان دادن غذا با نمک

بهتر است قبل از شروع به خوردن غذا و بعد از اتمام آن دو مرتبه انگشت خود را با نمک آغشته کرده و به دندان های خود بکشید. این کار باعث فحش شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان ها و رفع بسیاری از بیماری های معده می شود. پیامبر خدا (ص) می فرمایند: هر کسی که غذای خود را با نمک آغاز کند و با نمک به پایان ببرد، از هفتاد و دو درد در امان می ماند.

ایجاد محیط آرام و بانشاط

غذا را در محیطی آرام و بانشاط میل کنید و در هنگام خوردن غذا نیز با آرامش و به آهستگی این کار را انجام دهید. اهمیت این موضوع به حدی است که طبق فرمایش امام رضا (ع)، مدت زمانی که سر سفره غذا می‌مانید، جزو عمر محسوب نمی‌شود.

فوت نکردن غذا

در کتب اسلامی آمده است برای شنگ کردن غذای داغ خود، از فوت کردن پرهیزید. این کار در آداب اجتماعی نیز پسندیده نیست و می‌تواند باعث انتقال بیماری و استنشام بوی دهان فرد برای دیگران باشد. همچنین توجه داشته باشید خوردن غذای بسیار داغ نیز برای سلامتی مضر است و بایستی از آن پرهیز شود. پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) پیروان خود را از خوردن غذای خیلی داغ و یا خیلی سرد منع کرده‌اند و می‌فرمایند غذا را شنگ کن، زیرا که در غذای خیلی داغ برکت نیست و از خوردن آب خیلی سرد پرهیز که معده را تباه می‌کند.

اشکر خدا در پایان غذا

در اسلام آمده است: «اذا أكلت أو شربت فقل: الحمد لله»؛ اگر چیزی خوردی یا نوشیدی، خدا را سپاس گو



هنگام خوردن غذا، نشسته غذا خوردن و نفاویدن بلافاصله بعد از غذا، از آداب غذا خوردن و شیوه زندگی سالم در اسلام است.

صیبت نکردن در هنگام خوردن غذا

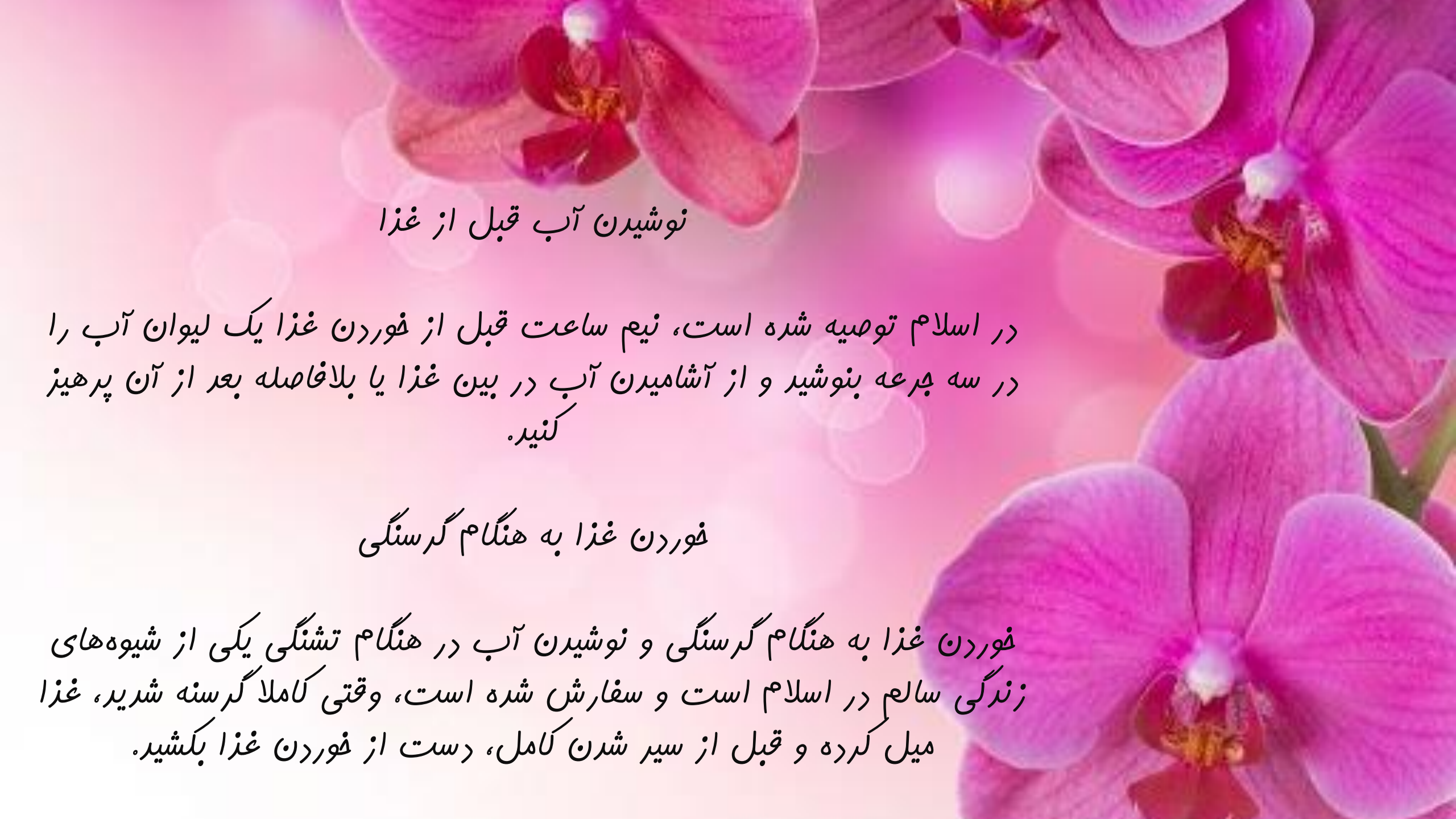
صیبت کردن و مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه مانند مطالعه کردن و ... در هنگام غذا خوردن در اسلام مذموم است؛ زیرا مغز متوجه مسائل دیگر شده و شغف هنگام سیری را احساس نکرده و این امر باعث پرفوری می شود.

شستن دست ها

در روایات آمده است، قبل از غذا دست ها را با آب و صابون بشویید و بدون فشک کردن بر سفره بنشینید.

نگاه کردن به غذا

ابتدا به زیبایی های سفره و غذا نگاه کنید تا از آگاهی و لذت معنوی نعمت خوردن نیز بهره مند شوید. همچنین از نگاه کردن به صورت دیگران در هنگام خوردن غذایشان پرهیز کنید و اگر چند نفر بر سر یک سفره نشسته اند هرکس از غذای بلوی خودش بخورد.

The background of the entire page is a soft-focus image of several pink orchid flowers. The petals are a vibrant pink, and the centers show the yellow and white reproductive parts. The lighting is gentle, creating a warm and pleasant atmosphere.

نوشیدن آب قبل از غذا

در اسلام توصیه شده است، نیم ساعت قبل از خوردن غذا یک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید و از آشامیدن آب در بین غذا یا بلافاصله بعد از آن پرهیز کنید.

فوردن غذا به هنگام گرسنگی

فوردن غذا به هنگام گرسنگی و نوشیدن آب در هنگام تشنگی یکی از شیوه‌های زندگی سالم در اسلام است و سفارش شده است، وقتی کاملاً گرسنه شدید، غذا میل کرده و قبل از سیر شدن کامل، دست از خوردن غذا بکشید.

۱۷ دستورالعمل غذا خوردن در اسلام

محتوای اینفوگرافی برگرفته از روایات است



کوچک گرفتن
لقمه و خوب
جویدن غذا



شستن
دستها قبل
و بعد از غذا



خوب جویدن
غذا و پرخوری
نکردن



آغاز و اتمام
غذا با کمی
نمک



بسم الله الرحمن
الرحیم گفتن
قبل از خوردن



خوردن غذا با
دست راست



نخوردن
غذای داغ



آب نخوردن
در بین غذا



فوت نکردن
غذا



طولانی نشستن
بر سر سفره



شکرگزاری و
الحمد لله گفتن
پس از اتمام غذا



خوردن دو
وعده غذا در
صبح و شام



خوردن غذا
به هنگام
گرسنگی



نوشیدن آب
نیم ساعت
قبل از غذا



صحبت نکردن
در هنگام
خوردن غذا



خواندن
دعای سفره

نخوردن غذا در حال سیری و دست
کشیدن از خوردن، پیش از سیری کامل



اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنَا رِزْقًا حَلَالًا طَيِّبًا وَاسِعًا ، اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا مِنَ الشَّاكِرِيْنَ ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

آداب غذا خوردن

امیدوارم لذت برده باشید
کاری از مهدی شفیعی

