

## به غذایت بنگر



نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَشْرَبَ قَائِمًا. قُلْتُ: فَلَا أَكُلُ. قَالَ: لَا أَكُلُ أَشَدَّ

پیامبر گرامی اسلام ﷺ از ایستاده آشامیدن نهی فرمود. پرسیدم خوردن چگونه است؟ فرمود: ایستاده خوردن بدتر است.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الْأَكْلُ فِي السُّوقِ دَنَاءَةٌ

پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمود: غذا خوردن در بازار مایه ی پستی است.

### پیام سلامت

- یکی از مفاهیم نوین در حیطه تغذیه، مفهوم «خوردن آگاهانه» است.
- خوردن آگاهانه به معنای این است که انسان در هنگام غذا خوردن توجهش به طور کامل به غذایی که می خورد باشد، سعی کند مزه های مختلف را در آن تشخیص دهد، برای بلعیدن عجله نداشته باشد و ...
- از دیگر ابعاد خوردن آگاهانه، تلاش برای حذف عوامل حواس پرتی مانند تلویزیون، موبایل و ... در هنگام خوردن است.
- مطالعات نشان داده اند که ارتباط هورمونی تنگاتنگی میان مغز و دستگاه گوارش وجود دارد، به این معنا که سیگنالهای مرتبط با احساس سیری با تأخیری حدود ۲۰ دقیقه ای پس از ارسال سیگنال شیمیایی دستگاه گوارش، از سوی مغز صادر می شود. لذا غذا خوردن سریع موجب می شود که در طول همین ۲۰ دقیقه، تا وقتی که احساس سیری به انسان دست دهد، میزان زیادی غذای مازاد خورده شده که در واقع بدن به آن نیاز نداشته است.
- حضور عوامل حواس پرتی در هنگام خوردن نیز می تواند این ارتباط را تا حدودی مخدوش کرده و از این مجرا موجب دریافت مقادیر زیادی از غذا در یک وعده شود.

- بنابراین یکی از مهمترین توصیه های متخصصان تغذیه در حال حاضر، آموزش و تمرین خوردن آگاهانه به انسان است که کمک می کند مشکلات گوارشی و بیماریهایی مانند چاقی در اثر زیاد خوردن کاهش یابد.

## پیام تربیت

- در بسیاری از آموزه های دینی، به اصول مهمی اشاره شده است که رعایت آنها منجر به خوردن آگاهانه در انسان می شود.
- ایستاده غذا خوردن، به نوعی یکی از مصادیق مهم به هم خوردن تمرکز در هنگام خوردن است که ترک آن می تواند از مهمترین آموزه ها در خوردن آگاهانه باشد.
- به عبارت دیگر نشستن و آرام بودن و ... در هنگام غذا خوردن، زمینه را برای خوردن آگاهانه فراهم می کند.
- شاید بازار که به نوعی می تواند مصداقی از مکانها و شرایطی باشد که عموماً انسان تمرکزی بر کارهای دیگر نمی تواند داشته باشد، از همین رو در کلام پیامبر گرامی اسلام وارد شده باشد. به عبارت دیگر شاید یکی از وجوهی که ایشان غذا خوردن در بازار را نهی کرده اند، این باشد که در بازار، به عنوان نمادی از حواس پرتی و عدم توانایی تمرکز در غذا خوردن، انسان نمی تواند توجه جدی به غذای خود بکند و به عبارتی زمینه برای خوردن آگاهانه کمتر فراهم است.
- حال با این اشاره، باید اندیشید که ترویج فرهنگ غذاهای آماده (Fast Food) که اصولاً برای خوردن سرپایی و هر مکانی است چه میزان با اصول خوردن آگاهانه منطبق است.

فارغ شو، آرام باش، لبخند بزین و بر سفره نشین

آگاه غذا به جانت نوش تر خواهد شد...