

اشاره

آنچه می‌خوانید تلفن یکی از خوانندگان نشریه دیدار آشناست که طی تماس سؤالات خود را طرح و پاسخ‌های مقتضی از سوی مشاور محترم نشریه به ایشان ارائه گردیده است. با هم می‌خوانیم:

☎ خانمی ۳۰ ساله، خانه‌دار و دارای دو فرزند ۵ و ۷ ساله هستم. متأسفانه شوهرم عادت دارد غذای خود را سریع و تند بخورد. بدتر از این فرزندانم هم این شیوه نادرست را از پدر خود آموخته‌اند. من هر چه به بچه‌ها و شوهرم می‌گویم اثری ندارد. لطفاً عوارض و خطرات تندخوری را بیان کنید تا شوهرم از این کار نادرست دست بردارد و فرزندانم نیز این کار را بیاموزند و سالم بمانند.

مشاور: غذایی که ما میل می‌کنیم در چند مرحله صورت می‌گیرد: اولین مرحله دهان است؛ غذا در دهان از جهت مزه و خارج ساختن اجزاء مضر و غیر مناسب مانند استخوان و سنگ و... و نرم کردن و جویدن، کنترل و بازرسی می‌شود، بنابراین، تند خوردن به معنی کنترل نکردن غذاست و کسانی که با عجله غذا می‌خورند علاوه بر آن‌که، به خوبی از مزه غذاها لذت نمی‌برند، زیان‌هایی نیز خواهند دید.

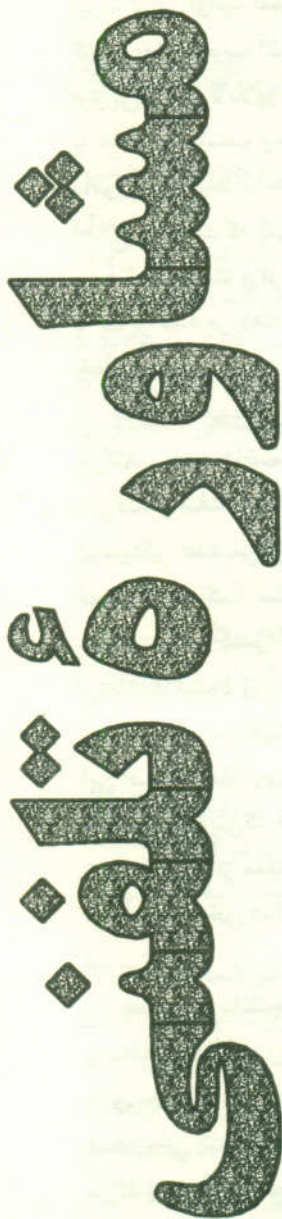
نباید فراموش کرد غذایی که با تند و سرعت بلعیده می‌شود، نمی‌تواند در معده به راحتی و آسانی با مواد تخمیری قابل حل مخلوط شده و هضم گردد و در نتیجه،

موجب اختلال شده و دل درد و عوارض جانبی دیگر دستگاه هاضمه مثل ضعف و زخم معده به وجود می‌آورد.

در برنامه غذایی اسلام، جویدن غذا یکی از شروط اساسی غذا خوردن است. حضرت علی علیه السلام ضمن سفارش به فرزندش امام حسن علیه السلام می‌فرماید:

«جَوِّدِ الْمَضْغُ»
یعنی «غذا را نیکو (خوب) بجو».

دهان گمرک معده شماست؛ و در اینجاست که مأمورین گارد سرحدی هر غذایی را که وارد می‌شود بازرسی می‌کنند، اخلاص‌گرا را توقیف کرده و از این قلمرو بیرون می‌ریزند و



چیزهایی را که مجاز به ورود هستند راهنمایی می نمایند.

برای آن که از خوردن غذا لذت بیشتر ببرید تا می توانید لقمه را در دهان معطل کنید، یعنی خوب آن را بجوید و به آرامی فرو برید. اگر لابلای لقمه شما «سمی» باشد یا غذای نامناسب وجود داشته باشد فوراً مأمورین به سلطان غدد که در مغز قرار دارد اطلاع می دهند که شیء نامناسبی در حال وارد شدن است و او فوراً دستورات لازم را به سایر غدد می دهد که خود را برای دفع خطر آماده سازند.

غذای نجویده زحمت معده را زیاد می کند و غدد هاضمه را خسته و ضعیف می کند و گفته کسانی را که «پیری را از فرسودگی غدد می دانند ثابت می کند». در اینجا است که معده متعفن می شود و میکروب های گندزا که عامل دیگر پیری می باشند میدان را برای حضور خود به دست می گیرند. عیب دیگر غذای نجویده این است که مقداری از موادی که وارد معده شده، بدون این که هضم شده باشند، با زحمت زیاد از معده خارج می شوند و فرد از غذایی که خورده است حداکثر استفاده را نمی برند.

بعضی از دانشجویان، کارگران و... به واسطه اشتغالات زیاد، فرصت بیشتری برای جویدن خوب ندارند و ممکن است همه زمانی که برای غذا خوردن صرف می کنند بیش از پنج یا ده دقیقه نباشد و آن ها خیال می کنند با این تندخوری وقت گرانبهای خود را از دست نداده اند به

شکم پرستی نپرداخته اند، در صورتی که با این کار علاوه بر ضربه ای که به سلامتی خود زده اند به یقین می توان گفت که از عمر طولانی خود و وقت عزیز خود کاسته اند.

امام ششم علیه السلام می فرمایند: «أَطِيلُوا الْجُلُوسَ عَلَى الْمَوَائِدِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ لَا تَخْسَبُ مِنْ أَغْمَارِكُمْ»؛ «غذا خوردن را طولانی کنید (آهسته آهسته و خوب بجوید) زیرا لحظات آن از عمرهای شما به حساب نمی آید. (سفينة البحار: ج ۱، ص ۲۷)

این سخن کوتاه با یک محاسبه دقیق مطالب ارزنده بهداشتی را به ما آموخته است و آن این است: وقتی که ما در غذا خوردن عجله نکنیم و خوب غذا را جویده و نرم نماییم فشار زیادی به معده و سایر دستگاه های گوارشی وارد نمی شود، در نتیجه سالم و قوی می ماند، هاضمه سالم باعث عمر طولانی همراه با شادابی بیش تر و نیروی کامل تر است بر این اساس اگر یک فرد به جای پنج دقیقه، بیست دقیقه از وقت خود را صرف خوردن غذا بکند پانزده دقیقه وقت اضافی مصرف کرده است ولی در مقابل بیش از ۱۵ دقیقه بر عمرش افزوده شده است. زیرا دستگاه گوارش ضربه ندیده و به آسانی به کار خود ادامه می دهد و اگر ما برای ۱۵ دقیقه در هر وعده غذا خوردن حداقل ۱۵ دقیقه عمر اضافه تصور نماییم به این نتیجه می رسیم: «به هر مقدار که برای غذا خوردن وقت صرف نماییم جزو عمر ما محسوب نمی شود».

☎ با تشکر از شما.