



نون و القلم

خداوند قلم را آفرید تا برای آیندگان بنگارد

خانواده و تغذیه سالم از نگاه امام رضا (ع)

تألیف : مصطفی علیزاده ، محلیه نجاری سمنان



موسسه انتشاراتی خاتم

۱۳۹۷

سرشناسه : عزیزاده ، مصطفی / نجاری سهل آباد ، محلیه

عنوان و نام پدید آورنده: خانواده و تغذیه سالم از نگاه امام رضا(ع)/مصطفی عزیزاده، محلیه نجاری سهل آباد

مشخصات نشر: موسسه انتشارات خاتم ۱۳۹۷

شابک : ۹۷۸/۶۰۰/۶۱۵۳/۳۶/۰

فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات فیپا.

موضوع : تغذیه چیست؟

موضوع : تغذیه و اسلام

موضوع : خانواده و تغذیه سالم از نگاه امام رضا(ع)

رده بندی کلاسنگاری : ۱۸۱۲/۱۰۰۲

رده بندی دیویی : ۶۳/۹۱۱

مرکز نشر و پخش : ۷-۰۹۱۵۹۰۶۸۳۸۶

شناسنامه کتاب

نام کتاب: خانواده و تغذیه سالم از نگاه امام رضا(ع)

تألیف و تحقیق : مصطفی عزیزاده ، محلیه نجاری سهل آباد

ناشر: موسسه انتشاراتی خاتم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

طراحی و صفحه آرایی : موسسه انتشاراتی خاتم با همکاری اعظم صنعتی

چاپ و صحافی: کیان

شابک: ۹۷۸/۶۰۰/۶۱۵۳/۳۶/۰

قیمت: ۱۸۵۰۰ تومان

فهرست

۱۲	امام رضا علیه السلام و علم تغذیه
۱۷	فوائد و مضرات خوراکی های دیروز و امروز
۱۷	درمان رطوبت
۱۹	درمان سحر و سم و دیوانگی
۱۹	غذاهای کنسرو داده شده
۲۰	به دنیا آمدن فرزند نیکو
۲۰	محکم کردن ذهن و زیاد کردن حافظه
۲۰	سیر
۲۱	حجامت، غسل و بران
۲۱	حجامت کودک
۲۱	خریزه
۲۲	خواص درمانی خربزه
۲۳	دواهای تقویت حافظه
۲۳	شکر
۲۴	بیترا و غذاهای ساندویچی
۲۴	نوشابه های گاز دار و عوارض آن
۲۵	ماکارونی غذای پر مصرف مردم دنیا
۲۶	روغن زیتون
۲۷	روغن زیتون در روایات
۲۷	خرما با روغن گاو
۲۸	موز
۲۸	آب
۲۹	قلیان
۳۰	گل ختمی
۳۰	زیبا شدن صورت و موها
۳۱	زرده تخم مرغ
۳۱	بسیار خوردن تخم مرغ
۳۱	عناب

- ۳۲ اسفند و کندر
- ۳۲ درد چشم
- ۳۳ مضرات نخوردن شام
- ۳۳ آب کلمه و گوجه فرنگی
- ۳۳ آب گوجه فرنگی با ماست
- ۳۴ آب سبزی با مخمر آجیو
- ۳۴ ضرورت نوشیدن مایعات فراوان در موقع سرماخوردگی
- ۳۶ کب دانه
- ۳۶ خوارک دل گاو
- ۳۶ خواص تخم برنج
- ۳۷ مغز گوسفند ه گساله
- ۳۷ خوراک مغز
- ۳۷ ماهی های چرب و بی چرب را چگونه باید پخت؟
- ۴۰ سیر دوی فشار خون است
- ۴۴ توصیه های پزشکی «امام رضا(ع)»
- ۴۵ «توصیه های پزشکی «امام رضا(ع)» برای «روردین» ماه چیست؟
- ۴۸ توصیه های پزشکی امام رضا (ع) برای آر بیهشت ماه
- ۴۹ خوردن گوشت
- ۵۰ ماساژ با روغن
- ۵۴ توصیه های پزشکی امام رضا(ع) برای اولین تیر ماه
- ۵۵ سبزی بیشتر بخورید!
- ۵۶ کاسنی بهترین رفیق کبد!
- ۵۶ کمتر گوشت بخورید!
- ۵۷ حجامت در هفتم اگر نشد چهاردهم
- ۵۸ میوه و سبزیجات، بهترین غذاها
- ۵۹ آب سرد به صورت ناشتا
- ۶۰ مواد غذایی با طبع سرد و تر
- ۶۱ غذاهای سریع الهضم

فهرست

۶۱	مواظب ز کام تابستانی باشید!
۶۳	توصیه های پزشکی امام رضا علیه السلام برای شهریور و روزهای پایانی تابستان
۶۶	توصیه های امام رضا علیه السلام برای مهر ماه
۶۹	توصیه های سلامتی از امام رضا علیه السلام برای آبان ماه
۷۳	توصیه های پزشکی امام رضا(ع) برای ماه آذر
۷۵	توصیه های پزشکی امام رضا (ع) برای دی ماه
۷۸	توصیه های پزشکی امام رضا (ع) برای بهمن ماه
۸۱	توصیه های پزشکی امام رضا (ع) برای ماه اسفند
۸۴	خوراکی ها، بیست ها و نه ها در سبک زندگی رضوی (ع)
۸۴	۱) روان شناسی غذا
۸۴	۲) غذا و مزاج
۸۶	۳) غذا و تغذیه
۸۶	یک خوردنی ها، آشامیدنی ها و خواص آنها
۸۶	ترنج (انزج)
۸۶	نگاه کردن به ترنج
۸۷	بادمجان (بادنجان)
۸۷	در فصل چیدن خرما
۸۷	خواص بادمجان
۸۷	باقلا
۸۸	خریزه (بطیخ)
۸۸	خواص خربزه
۸۹	نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا
۸۹	میوه ای پاک
۸۹	تخم مرغ (بیض)
۸۹	خواص زرده تخم مرغ
۹۰	نهی از افراط در خوردن تخم مرغ
۹۰	انجیر (تین)
۹۱	سیر (توم)

فهرست

۹۱		نخود (حَمَص)
۹۱		نان (خُبِز)
۹۱		نان جو (خُبِزُ الشَّعِير)
۹۲		نان برنج (خُبِزُ الأُرْز)
۹۲		کاهو (خَسَن)
۹۲		سرکه (خَل)
۹۳		انار رَمَان
۹۳		فصلد انار
۹۴		خوردن انار و بو کردن آن
۹۵		خوردن انار پیه
۹۵		خلال کردن یا حباب دشت انار
۹۵		خوردن انار ترش و سیرین
۹۶		مُشکک (سُعد)
۹۷		په (سَفَرَجَل)
۹۸		سُکر (سُکَر)
۹۸		جغندر (سَلِق)
۹۹		روغن
۹۹		روغن زیتون (زیت)
۱۰۰		روغن گاو (سَمَن)
۱۰۰		پیه (سُحْم)
۱۰۱		پوره (سُویق) (۱۵۶)
۱۰۳		عسل
۱۰۴		تره (کَرَات)
۱۰۴		کُنْدَر (لَبَان و کُنْدَر)
۱۰۵		گوشت (لَحْم)
۱۰۵		گوشت چهارپایان
۱۰۷		گوشت پرندگان
۱۰۷		گوشت حیوانات دریایی

۱۰۸	خواص گوشت
۱۱۰	فلسفه‌ی احکام
۱۱۲	ماش
۱۱۲	کاسنی (هندیاء)
۱۱۳	موز
۱۱۴	گللابی (اجّاء)
۱۱۴	کرفس
۱۱۴	اسپند (سذاب)
۱۱۴	سیب (تفّاح)
۱۱۵	نمک (ملح)
۱۱۵	کدو (دَبّاء و قَرع)
۱۱۶	آب (ماء)
۱۱۶	آب خنک
۱۱۷	آب جوشیده
۱۱۷	انگور (عَنب)
۱۱۷	گل سوسن (زَنَبوق)
۱۱۸	ترید آبگوشت (تَرید)
۱۱۸	حلیم گندم (هَریسه)
۱۲۰	تسستن دست قبل از طعام
۱۲۰	شروع کردن با نمک یا سرکه
۱۲۱	کامل خوردن میوه
۱۲۱	اجتناب از بر خوری
۱۲۲	پرهیز از خوردن غذای داغ
۱۲۲	خوردن آب در حالت ایستاده
۱۲۳	دوری از خوردن آب در بین غذا
۱۲۳	خوردن شیر به صورت مضمضه
۱۲۳	تشویق به کم خوردن
۱۲۴	خوردن با اشتها و لذت

- ۱۲۴ به کار نگرفتن غلامان به هنگام غذا خوردن
- ۱۲۴ گردآوردن همگان برای غذا خوردن
- ۱۲۵ بخشش قبل از خوردن
- ۱۲۵ خالی نبودن شکم از غذا
- ۱۲۵ عدم اسراف
- ۱۲۶ خوردن غذا در شب
- ۱۲۶ خوردن غذا در بیابان
- ۱۲۶ نپوشیدن نان با چاقو
- ۱۲۶ رعایت اعتدال
- ۱۲۷ استراحت بعد از غذا
- ۱۲۷ شروع کردن غذای یک
- ۱۲۷ رعایت رژیم غذایی
- ۱۲۸ مریض
- ۱۲۸ بلغم
- ۱۲۹ فلج و لقوه
- ۱۲۹ درد طحال؛ سبزه (وَجَعُ طَحَال)
- ۱۳۰ درد پهلوی (وَجَعُ جَنْب)
- ۱۳۰ اسهال (مَبِطُون)
- ۱۳۱ مسلول
- ۱۳۱ سرفه (سُعَال)
- ۱۳۲ دل درد (مَغْصَا)
- ۱۳۳ بواسیر و بادها
- ۱۳۳ زگیل (نَائِلِل)
- ۱۳۴ ضعیف بودن چشم (ضَعْفُ الْبَصْرِ)
- ۱۳۴ پیسی و جذام (بَرَص و جَدَام)
- ۱۳۵ سردرد (صَدَاع)
- ۱۳۵ سرمای سر (بَرْدُ الرَّأْس)
- ۱۳۶ سفیده پوست (بَهَق)

۱۳۶	برقان
۱۳۷	بب (حُصَى)
۱۳۷	ز کام
۱۳۸	قولنج
۱۳۸	خواب (نوم)
۱۳۸	نقرس
۱۵۵	غذا و تغذیه در سیره رضوی
۱۵۵	کاسنی (هنا بء)
۱۵۷	موز
۱۵۷	گللابی (اجاص)
۱۵۸	کرفس
۱۵۹	اسپند (سذاب)
۱۶۰	سیب (نقاج)
۱۶۱	نمک (ملح)
۱۶۱	کدو (دبء و قرع)
۱۶۲	آب (ماء)
۱۶۳	آب خنک
۱۶۳	آب جوشیده
۱۶۴	انگور (عناب)
۱۶۵	گل سوسن (زئبق)
۱۶۶	ترید آبگوشت (ترید)
۱۶۷	حلیم گندم (هرسمه)
۱۶۷	عدس
۱۶۸	تربچه (فجل)
۱۶۸	سبزی (نقل)
۱۷۰	خرما (نمر)
۱۷۸	نره (کُزات)
۱۷۹	کُندر (لَبان و کُندر)

۱۸۰	گوشت (لحم)
۱۸۱	گوشت چهاربایان
۱۸۲	گوشت برندگان
۱۸۲	گوشت حیوانات دریایی
۱۸۳	خواص گوشت
۱۸۵	فلسفه احکام
۱۸۸	ماش
۱۹۴	باز
۱۹۵	خربزه (بطیخ)
۱۹۶	خواص خربزه
۱۹۷	نهی از خوردن خربزه در حالت ناشتا
۱۹۸	تخم مرغ (بيض)
۱۹۸	خواص زرده تخم مرغ
۱۹۹	نهی از افراط در خوردن تخم مرغ
۱۹۹	انجیر (تین)
۲۰۴	مریض
۲۰۴	بلغم
۲۰۵	فلج و لقوه
۲۰۵	درد طحال؛ سیرز (وَجَع طحال)
۲۰۵	درد پهلو (وَجَع جنب)
۲۰۶	اسهال (مَبْطُون)
۲۰۶	مستلول
۲۰۷	سرفه (سَعَال)
۲۰۸	دل درد (مَغْضَا)
۲۰۸	بواسیر و بادها
۲۰۹	زگیل (تَالِيل)
۲۱۰	ضعیف بودن چشم (ضَعْف البَصَر)
۲۱۰	یسی و جذام (بَرَص و جَذَام)

۲۱۱	سر درد (ضداع)
۲۱۱	سرمای سر (برد الرأس)
۲۱۲	سقیده پوست (بُهق)
۲۱۲	یرقان
۲۱۳	عقرب گزیدگی
۲۱۳	تب (حُمی)
۲۱۴	زکام
۲۱۴	قولنج
۲۱۵	خواب (نوم)
۲۱۵	نقرس
۲۵۰	سیر (نوم)
۲۵۱	نخود (حمص)
۲۵۲	نان (خَبز)
۲۵۲	نان جو (خَبز الشعیر)
۲۵۳	نان برنج (خَبز الأرز)
۲۵۳	کاهو (خَبز)
۲۵۴	سرکه (خَل)
۲۵۵	مویز :
۲۵۶	مُسکک (سعد)
۲۶۰	به (سفرجل)
۲۶۱	شکر (سُکر)
۲۶۱	جعندر (سَلق)
۲۶۲	روغن
۲۶۳	روغن زیتون (زیت)
۲۶۵	روغن گاو (سَمَن)
۲۶۶	پیه (شَحْم)
۲۶۶	پوره (سویق) (۲۴)
۲۶۸	عسل