

زمان بندی تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه بر پایه قرآن و حدیث (نقدی بر انگاره حذف نهار و استحباب تغذیه دو وعده‌ای در طب اسلامی)

مصطفی همدانی

چکیده

اسلام بر سلامت همه‌جانبه انسان تأکید دارد و یکی از ابعاد موردنظر اسلام، سلامت جسم است و در این میان ارائه الگوی مناسب برای تغذیه، نقش به‌سزایی در سلامت تن دارد. در دوره معاصر که الگوها و مکاتب بهداشت و حفظ‌الضحه در سراسر جهان به رقابت با الگوی رایج پرداخته‌اند، الگوی اسلامی نیز جایگاه خوبی در ذهن و عمل مسلمانان یافته که شایسته است مسائل این حوزه نوپدید بر پایه روش‌های موجه از قرآن و حدیث پاسخیابی شوند. یکی از موضوعات مهم در این حوزه، بحث زمان‌بندی تغذیه است که برخی محققان چنین برداشت کرده‌اند که الگوی اسلامی با وعده نهار مخالف است. تحقیق فرارو این مسأله را با صورت‌بندی پرسشی کاویده که: الگوی مطلوب زمان‌بندی تغذیه بر پایه قرآن و حدیث چیست؟ تحقیق فرارو این مسأله را با کمک روش‌های اجتهاد چون فحص کامل و تحلیل روشمند ادله با صورت‌بندی پرسشی کاویده که: الگوی مطلوب زمان‌بندی تغذیه بر پایه قرآن و حدیث چیست؟ نتایج حاصل شده چنین است: علاوه بر چیز مختصری که توصیه شده بعد از نماز صبح میل شود، دو وعده غذایی برای سلامتی خیلی مهم هستند که اولی «غداء» (با دال) در حدود ساعت ده (نه تا یازده) قبل از ظهر است و دیگری بعد از نماز عشاء که «عشاء» نام دارد. البته در زمان صدور این روایات نیز تا وعده اول پخته و آماده شود چیزی اندک، آماده و غیرپختنی به‌عنوان پیش‌غذا صرف می‌کردند که در مجموع می‌توان گفت سه وعده مصرف می‌کردند. وعده غذایی که در الگوی مطلوب از نظر روایات حذف شده، مصرف کردن غذا بین دو وعده اصلی یادشده است که آن را نوعی اسراف و مضر به بدن دانستند. این وعده غذایی نامطلوب در زمان ما می‌تواند بر عصرانه منطبق شود.

کلمات کلیدی: اخلاق تغذیه، تغذیه، حذف نهار، سبک زندگی مؤمنانه، طب اجتهادی اسلامی

اسلام دین سلامتی انسان است که او را فراخوانده و سلامت مطلق جسمی، روانی، روحی و معنوی و فردی و اجتماعی را برای او ارمغان آورده است. انسان موجودی دارای بعد مادی است که به اقتضای وجود مادی نیازمند غذا است و بقا و رشد و سلامت او در غذا، نوشیدنی و تغذیه سالم است؛ و تغذیه به عنوان یک کنش انسانی بسیار پربسامد و روزانه عبارت است از فرایند صرف غذا که باید طبق الگوی هنجاری خاصی باشد که فایده یادشده را تأمین کند و در نتیجه متصف به صفت سالم باشد. تغذیه سالم زمینه برای رشد مادی و معنوی او را فراهم می کند و تغذیه ناسالم، تن و روان او را بیمار می کند.

جوامع انسانی الگوهایی برای ساماندهی تغذیه سالم تدوین کرده اند و در سطح جهانی نیز کمیسیون کدکس آلیمنتاریوس که در سال ۱۹۶۱ توسط سازمان خواروبار جهانی (FAO) تأسیس گردید و از سال 1962 مسئولیت تدوین و اجرای استانداردهای غذایی FAO و سازمان بهداشت جهانی (WHO) را بر عهده گرفت. "کد کس" به معنای آیین نامه، مقررات، نشانه و آلیمنتاریوس به معنای مواد غذایی است. این کدکس، به دنبال ارائه الگویی بین المللی از استانداردهای مواد غذایی و عرضه جهانی آن است. اهداف کدکس شامل حفظ سلامت مصرف کنندگان، رعایت موازین بهداشتی در تجارت مواد غذایی و ایجاد هماهنگی در کلیه فعالیت های مرتبط با تدوین استانداردهای غذایی است. این الگو فقط به سلامت فیزیکی غذا آن هم با رویکرد مادی و ماتریالیستی (که انسان هم همین جسم است و سلامت او هم صرفاً در سلامت جسمی اوست) توجه دارد و ابعاد هنجاری مصرف غذا مانند الگوهای مرتبط با سبک زندگی در مصرف مواد غذایی توجه ندارد.

از منظر آموزه های اسلامی، انسان موجودی گسترده از فرش تا عرش است و هم بعد مادی دارد هم بعد معنوی و ملکوتی و هر رفتار و کنشی باید بر اساس نظام جامع شخصیتی

او ساماندهی شود. قرآن کریم پیام خداوند به بشر است که راه و رسم زندگی پاکیزه را به او آموزش می دهد: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ يُحْشَرُونَ** (الأنفال: ۲۴). این کتاب، تبیان هر چیز و منبع همه آموزه های دینی است که همه نیازهای انسان را در بر دارد و هر پرسشی را که فراروی بشر باشد، پاسخگوست؛ همان طور که آیات متعدد از جمله آیه زیر بر این مدعا گواه است: **{ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ }**^۱. کتابی که اطاعت از دستورها و برنامه های آن واجب و لازم است و برکت و رحمت الهی را برای بشر به ارمغان می آورد: **{ هَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مَبَارَكًا فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ }**^۲. نیز در روایت است همه چیز در قرآن وجود دارد منتهی لزوماً عقول عادی به آن نمی رسد: **عَنِ الْمُعَلِّيِّ بْنِ خُنَيْسٍ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ * مَا مِنْ أَمْرٍ يَخْتَلِفُ فِيهِ اثْنَانِ إِلَّا وَ لَهُ أُصْلٌ فِي كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ لَكِنْ لَا تَلْبِغُهُ عُقُولُ الرِّجَالِ**^۳. و از این رو در برخی روایات فرمودند همه چیز در قرآن یا روایات وجود دارد: **عَنْ حَمَّادٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ * قَالَ: سَمِعْتَهُ يَقُولُ: مَا مِنْ شَيْءٍ إِلَّا وَ فِيهِ كِتَابٌ أَوْ سِنَةٌ** (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۵۹) با این حساب باید نظامی کامل برای فرایند تغذیه به عنوان یکی از نیازهای اصلی و مهم و بنیادی بشر در قرآن و روایات نیز وجود داشته باشد. یکی از پرسش های مهم در حوزه هنجارهای مرتبط با تغذیه که در جامعه معاصر ایران بسیار مطرح شده است بحث زمان بندی تغذیه بر پایه قرآن و روایات و به اصطلاح طب اسلامی است که برخی محققان بر این باور هستند که قرآن و روایات با نهار خوردن مخالف هستند و غذا باید دوبار در روز

۱. ما قرآن را که بیان کننده هر چیزی است و هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است، بر تو نازل کرده ایم (نحل: 89).

۲. و این کتابی است پربرکت که ما (بر تو) نازل کردیم. پس از آن پیروی کنید و پرهیزگاری پیشه نمایید، باشد که مورد رحمت (خدا) قرار گیرید (انعام: 155؛ نحل: 89؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج 7، ص 176).

۳. امام صادق * فرمود: هیچ چیز اختلافی بین هیچ دونفری وجود ندارد مگر اینکه ریشه های در کتاب خدا دارد اما عقول مردان (عادی) به آن نمی رسد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۶۰؛ حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۶، ص ۲۹۴).

زمان بندی تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه...

برگزار شود (جوادی آملی، مفاتیح الحیات، ص ۱۴۴؛ منتظر، خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکنا)، ۱۳۹۱؛ رفیعی، سایت تبیان، ۱۳۹۲؛ تبریزیان، خبرگزاری رسا، ۱۳۹۵؛ تبریزیان، درس طب در روایات، ۱۳۹۵) این محققان هیچ کدام تحقیقی در دلالت روایات انجام نداده و به نقل همین مضمون و استفاده بسیط از آن بسنده کرده اند که البته نه به معنای ناتوانی ایشان در تحلیل و تحقیق بلکه بدان معنا که این استفاده را بدیهی انگاشته و نیازی به تحقیق ندیده اند.

تحقیق فرارو متکفل دلالت ظاهری روایات یادشده را استظهاری اولیه دانسته که لازم است در کنار سایر ادله با روش های متقن استنباطی تحلیل شود و از این رو موضوع یادشده را یک مسأله انگاشته و در قالب این پرسش آن را صورت بندی کرده است که: زمان بندی صحیح تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه (بر پایه قرآن و حدیث) چیست؟

پیش از وارد شدن به بحث و پاسخ دادن به پرسش تحقیق، مفاهیم مورد نیاز تحلیل می شوند:

الف - تغذیه

مقصود از تغذیه، مصرف کردن غذا است و گرچه غذا در اصطلاح علمی شامل انواع لبنیات، سبزی ها، میوه جات و حتی آب و خلاصه هر چه خوردنی باشد هریک به تنهایی است (گتري، ۱۳۷۲، صص ۳۷، ۴۴۷، ۳۲۵، ۳۲۴) و مصرف هر کدام نیز تغذیه است، اما در اینجا مقصود غذاهای متعارف از پختنی و حاضری شامل هر کدام از اقلام یادشده است که به عنوان یک وعده غذایی مصرف می شود و انسان گرسنه را سیر می کند.

ب - سبک زندگی مؤمنانه

از زمانی که آلفرد آدلر اصطلاح سبک زندگی را وارد ادبیات دانشگاهی کرد تاکنون تعریف های متعدد از سبک زندگی ارائه شده است. کلاکهن، لسللی، وبلن و دیگران هر کدام سبک زندگی را با مؤلفه هایی توضیح داده اند؛ اما هیچ کدام از این تعریف هایی که نگارنده دیده است مبتنی بر شکافت مفهومی

این اصطلاح نیست. برای تعریف دقیق سبک زندگی باید سبک و زندگی و سپس ترکیب حاصل از اضافه را تحلیل مفهومی کرد. سبک عبارت است از کنش مبتنی بر نظم و تکرار معنادار و هدفمند که به عنوان یک قالب یا سبک یا الگو قابل ارائه هستند. زندگی (معطوف به انسان) عبارت است از همه فعالیت های ارادی که انسان برای امتداد ابعاد وجودی خود از جسم، روان و روح خود برمیگزیند. وقتی سبک به زندگی اضافه می شود، نوعی آرمان گرایی و الگوی ایده آل و گزینشگری در این میان تولید می شود؛ بنابراین سبک زندگی عبارت از الگویی از کنش های مبتنی بر نظم و تکرار هدفمند است که انسان بر اساس آگاهی گزینش می کند تا موجودیت مادی و معنوی خود در ساحت های فردی (شامل جسمی، روانی و روحی) و اجتماعی امتداد دهد و با رفع نقیصه ها به سطح مطلوب از این موجودیت ارتقا یابد. حال وقتی قید ایمان به این تعبیر اضافه شود، سبک زندگی مؤمنانه تولید خواهد شد که این قید در حقیقت متکفل تأمین همان آگاهی و هنجارهای آرمان گرایانه است و در نتیجه سبک زندگی مؤمنانه عبارت است از الگویی از کنش های مبتنی بر نظم و تکرار هدفمند که انسان بر اساس آموزه های دینی گزینش می کند تا موجودیت مادی و معنوی خود در ساحت های فردی (شامل جسمی، روانی و روحی) و اجتماعی را امتداد دهد و با رفع نقیصه ها به سطح مطلوب از این موجودیت ارتقا یابد.

ج - گرسنگی و سیری

گرسنگی و سیری، محصول تلفیقی دستاورد دودسته از دانشمندان یعنی روانشناسان و فیزیولوژیست ها است. این موضوع از نظر دانشگاهی در حوزه دانشی روان شناسی در زیرشاخه روانشناسی انگیزش و هیجان در ذیل انگیزش ها (سائق ها) قرار دارد. این دو از انگیزه های فیزیولوژیک یا اولیه محسوب می شوند. نیاز فیزیولوژیک بدن به تغذیه عبارت است از نیاز سلول ها در اثر سوخت و ساز مواد غذایی (اسمیت

و دیگران، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۳۱۳) علاوه بر نیاز فیزیولوژیک، ممکن است نیازهای کاذب نیز از طریق محرک‌های بیرونی (دیدن و چشیدن و بوییدن غذا) در انسان تحریک شود. (پارسا، ۱۳۷۶، ص ۴۲) کرتکس مغز که مسئول یادگیری است نیز در این فرایند نقش دارد؛ بدین‌سان که معمولاً در ساعاتی که غذا می‌خوریم گرسنه می‌شویم گرچه نیاز فیزیولوژیک به غذا نداشته باشیم (گنجی، روان‌شناسی عمومی، ص ۱۸۲)

فرایند احساس گرسنگی و سیری عبارت است از ترشحاتی نوروبیوشیمیایی در اعصاب و خون و دریافت آن در هیپوتالاموس در مغز (اسمیت و دیگران، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۳۱۴؛ پارسا، ۱۳۷۶، صص ۳۲ - ۴۰؛ گنجی، روان‌شناسی عمومی، صص ۱۸۱-۱۸۲) که به‌محض پایین آمدن کالری و خصوصاً سطح گلوکوز خون از طریق ترشحات هورمونی در خون و عصب پیام گرسنگی در مغز دریافت خواهد شد و به‌محض شروع به غذا خوردن ترشحات هورمونی احساس سیری از بافت‌های دهان و مری شروع شده و تا اثناعشر و دریافت کبد از میزان گلوکوز دریافتی در محلول‌ها و نیز پیام عصبی احساس سیری از طریق گیرنده‌های نورونی منتهی به عصب واگ در معده و کبد همگی را در برمی‌گیرد. (اسمیت و دیگران، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۳۱۴؛ پارسا، ۱۳۷۶، صص ۳۲ - ۴۰)

وعده‌های غذایی از منظر علمی

پژوهش‌هایی متعدد نشان داده‌اند در بدن انسان ساعات‌های بیولوژیکی (Biological Clocks) وجود دارد که برخی از آن‌ها بازمان تغذیه مرتبط است و وعده‌های غذایی زمان‌بندی شده در هماهنگ‌سازی ریتم‌های شبانه‌روزی محیطی در انسان‌ها نقش مهمی دارد. Sophie M. T. Wehrens & others, Meal Timing Regulates the Human Circadian System, p.1768

ساعات‌های شبانه‌روزی یک سیستم زمان‌بندی بیولوژیکی هستند که تقریباً در تمام سلول‌های بدن یافت می‌شوند و

زمان‌بندی رفتارهای روزانه ما (مانند خواب/بیداری، تغذیه/روزه‌داری) و فیزیولوژی (مانند ترشح هورمون، عملکرد قلب) را هماهنگ می‌کنند. این ساعت‌ها همچنین سیگنال‌هایی از محیط مانند نور و غذا را در خود جای می‌دهند تا زیست درونی ما را با محیط اطرافمان هماهنگ کنند. (Emily N C Manoo- gian, Amandine Chaix, Satchidananda Panda, When to Eat: The Importance of Eating Patterns in Health and Disease, p. 579) زمان و دفعات وعده‌های غذایی با دیابت نوع 2، بیماری‌های قلبی عروقی و سایر شرایط مزمن مرتبط است (Fatema Alkhulaifi, Charles Darkoh, Nutrients,) Meal Timing, Meal Frequency and Metabolic Syndrome, p.14) با توجه به برنامه کاری نامنظم، خوردن غذا در زمان نامناسب یک عمل رایج است. یک نظرسنجی اخیر از آمریکایی‌ها در محل کار گزارش داد که تقریباً ۶۰ درصد از هزاره‌ها که بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۵ متولد شده‌اند، ناهار را برای پیشی گرفتن از کار حذف می‌کنند. نظرسنجی دیگری که در سال ۲۰۱۱ انجام شد نشان داد که از هر ده آمریکایی یک نفر صبحانه را حذف می‌کند. حذف صبحانه معمولاً در مردان و افراد بین سنین ۱۸ تا ۳۴ سال دیده می‌شود. یک بررسی سامانمند نشان داد که صبحانه بیشترین وعده غذایی است که حذف می‌شود و بعد از آن ناهار و سپس شام می‌آید. از آنجایی که حذف وعده‌های غذایی رایج است، بررسی اینکه آیا با خطرات سلامتی مرتبط است، به‌ویژه عوامل خطر رایج مانند موارد مربوط به سندرم متابولیک، مهم است. خوردن نامنظم و حذف مکرر وعده‌های غذایی برای دستیابی به مشخصات قلبی متابولیک سالم کمتر مطلوب است. به‌طورکلی، حذف صبحانه یا ناهار تأثیر مهم‌تری بر رژیم غذایی نسبت به حذف شام دارد. علاوه بر این، نخوردن صبحانه با اضافه‌وزن بدن و مقاومت به انسولین مرتبط است. نخوردن صبحانه همچنین با چاقی و مشکلات سلامت روان در کودکان و نوجوانان مرتبط

زمان بندی تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه...

است (Fatema Alkhulaifi, Charles Darkoh, Nutrients, Meal Timing, Meal Frequency and Metabolic Syn- (drome, pp. 19 - 20

تعداد وعده‌های غذایی در فرهنگ ایرانی

صاحب نفثة المصدور معتقد است «لهنة» در فرهنگ عرب، همان ناشتا شکن است و یعنی طعامی (اندک) که پیش از چاشت بامداد و یا قبل از رسیدن غذا خود را بدان مشغول دارند (نسوی، نفثة المصدور، ص ۵۲۹) جملی کارری، جهانگرد ایتالیایی که در اواخر دوره صفویه به ایران سفر کرده است، در سفرنامه خود از سه وعده یعنی صبحانه و ناهار و شام صحبت می کند (سفرنامه کارری، ص ۱۴۵). سعدی در بوستان در باب اول با عنوان «در عدل و تدبیر و رای» در بخش ۳۱ حکایتی را با عنوان «زورآزمای تنگدست» مطرح کرده و در آن سخن از دو وعده غذایی یعنی چاشت و شام می کند و می گوید:

یکی مشت زن بخت و روزی نداشت

نه اسباب شامش مهیا نه چاشت

عنصرالمعالی در قابوس نامه می گوید عموم مردم معمولاً هیچ نظمی در هیچ کاری از جمله تغذیه ندارند و هر کار را هر وقت شد انجام می دهند و تنها خردمندان هستند که برای هر کاری وقتی قرار می دهند. سپس توصیه می کند که در اغذیه نیز چنین نباشد که چون چهارپایان هر چه را هر وقت به دست رسید مصرف کرد؛ بلکه باید اندکی را پس از نماز صبح خورد و سپس ناهار را پس از نماز ظهر و عصر و بعد شام تناول کرد (عنصرالمعالی، کیکاوس بن اسکندر، قابوس نامه، ص ۶۴)

تعداد وعده‌های غذایی از منظر عالمان حدیث و فقیهان

اندیشه رایج در میان عالمان اسلامی آن است که طبق روایات، دو وعده باید غذا خورد. آیت الله ری شهری نیز بر همین برداشت تصریح کرده (محمدی ری شهری، دانشنامه قرآن و

حدیث، ج ۴، ص ۳۰۹؛ همو، دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۲، ۱۰۹) و برخی مقالات و تک نگاشت ها نیز بر همین انگاره تأکید دارند (آبن، مقاله «تغذیه از نظر قرآن، سنت و طب»؛ مجموعه مقالات قرآن و طب؛ ج ۴؛ ص ۳۱۰) و در رساله مراجع تقلید معاصر نیز در آداب غذا خوردن فرمودند: پانزدهم در اول روز و اول شب غذا بخورد و در بین روز و در بین شب غذا نخورد (امام خمینی و دیگر مراجع معاصر، توضیح المسائل (محشی - امام خمینی)؛ ج ۲، ص: ۶۰۵) البته این انگاره در اندیشه فقیهان پیشین یافت نشد.

تعداد وعده‌های تغذیه در قرآن

در قرآن فقط یک آیه وجود دارد که می تواند در این راستا بررسی شود که ابتدا این آیه نقل و تحلیل لغوی می شود و سپس تحلیل تفسیری خواهد شد.

متن آیه و تحلیل لغوی آن

قرآن کریم فرموده است: لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعِشْيًا: در آنجا سخن لغو نمی شنوند، گفتارشان سلام است؛ و روزی شان هر صبح و شام آماده است. (مریم: ۶۲) رزقی که در این آیه به بهشتیان وعد داده شده در دو فرصت بکرة و عشی است. بکرة اول روز است (فیومی، ۱۴۱۴، ص ۵۹) و از طلوع تا ضحی که وقت نماز ظهر است را اول النهار و صدرالنهار می نامند (ابن سیده، بی تا ج ۹، ص ۵۲) و العشی، آخر روز نزدیک غروب است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۸۸؛ ابن درید، ۱۹۸۸، ج ۲، ص ۸۷۲) دو وقت خنک را اول و آخر روز که همان غداة و عشی باشند را ابردان می نامد (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۲۸)

تحلیل تفسیری آیه

برخی از این آیه استفاده کرده اند؛ زندگی بهشتی یک زندگی مطلوب و رؤیایی و ایده آل است پس در دنیا نیز باید همان طور زندگی کرد از جمله تغذیه را طبق آن الگو باید ساماندهی کرد؛

اما این استدلال هم در قانون زندگی بهشتی به خطا رفته هم در تطبیق آن بر زندگی دنیوی در اشتباه است؛ زیرا همان طور که بسیاری از مفسران فریقین فرمودند مقصود از تعبیر بکره و عشیا کنایه از دوام رزق و قطع نشدن آن است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۴، ص: ۷۹؛ فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۲۱، ص: ۵۵۳؛ زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۳، ص: ۲۸) آیه دیگر قرآن که فرموده است خوراک بهشتیان همیشگی است این احتمال را تقویت می‌کند: *مِثْلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ أُكْلُهَا دَائِمٌ وَظِلُّهَا*: صفت بهشتی که به پرهیزگاران وعده شده: آب از زیر درختانش روان است و میوه‌ها و سایه‌اش همیشگی است. (رعد: ۳۵) برخی هم گفته‌اند دلیل این تعبیر این بوده که عرب وقتی دو وعده غذا داشت بسیار شاد می‌شد و این آیه بهشت را برای آنان به فراخور حالشان توصیف فرموده است (آلوسی، ۱۴۱۵، ج ۸، ص ۴۲۹؛ طبری، جامع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۷۷) برخی تحلیل‌های تاریخی در زمینه وضعیت تغذیه اعراب که در مباحث روایی بیان خواهند شد، این احتمال را تقویت می‌کند. به علاوه برفرض که خوراک بهشتیان همین دو وعده باشد نمی‌توان استفاده کرد پس در زندگی دنیایی نیز باید چنین عمل کرد و این قیاس درست نیست؛ چون مقتضیات این دو نشئه فرق دارند؛ مثلاً قرآن فرموده است در بهشت آفتاب دیده نمی‌شود (انسان: ۱۳)؛ اما این دلیل نمی‌شود در دنیا هم خود را از خورشید بی‌پوشانیم؛ زیرا روشن است کسی که در دنیا خود را از خورشید و نور او محروم شود بیمار می‌شود. یا بهشتیان مرد و زن همگی دستبند طلا دارند و لباس ابریشم می‌پوشند (کهف: ۳۱؛ حج: ۲۳) و حال آنکه می‌دانیم این دو در دنیا برای مردها ضرر دارند و ممنوع هستند.

تعداد وعده‌های تغذیه در روایات

در این بخش ابتدا روایات موردنظر ارائه می‌شوند و سپس برای تحلیل محتوای روایات موردنظر و استنتاج نهایی و

استخراج برنامه دینی و سبک زندگی مورد تأیید روایات درباره تعداد وعده‌های غذایی، در این مبحث، شش مرحله تحلیل طی خواهد شد.

متن روایات

مرحوم کلینی دو حدیث را در بابی با عنوان «بَابُ الْغِدَاءِ وَ الْإِعْشَاءِ» نقل کرده که طبق حدیث اول، امام توصیه فرموده فقط غداء و عشاء مصرف کن: *مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْإِسْمَاعِيلِ بْنِ سَعِيدٍ عَنِ النَّضْرِ بْنِ سُوَيْدٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الصَّلْتِ عَنِ ابْنِ أَبِي شَهَابٍ بَنِ عَبْدِ رَبِّهِ قَالَ: شَكُوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع مَا أَلْقَى مِنَ الْإِوْجَاعِ وَ التَّخَمِ فَقَالَ لِي تَغِدِّ وَ تَعِشْ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئًا فَإِنَّ فِيهِ فِسَادَ الْبَدَنِ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ - لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عِشْيًا طبق روایت دوم امام به صورت ضمنی تغذیه انبیا را همین دو وعده معرفی فرمودند: *عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ خَالِدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ عَنْ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي سَبَاطٍ عَنْ يَعْقُوبَ بْنِ سَالِمٍ عَنِ الْإِسْمَاعِيلِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: إِنَّ يَعْقُوبَ ع كَانَ لَهُ مِئَاتٌ يُنَادِي كُلَّ غَدَاةٍ مِنْ مَنْزِلِهِ عَلَى فُرْسَخٍ أَلَا مِنْ أَرَادَ الْغِدَاءَ فَلْيَأْتِ إِلَى مَنْزِلِ يَعْقُوبَ وَ إِذَا أَمْسَى يُنَادِي أَلَا مِنْ أَرَادَ الْإِعْشَاءَ فَلْيَأْتِ إِلَى مَنْزِلِ يَعْقُوبَ.* (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸)*

مرحوم شیخ حر همین دو روایت کلینی را در بابی با عنوان *بَابُ اسْتِحْبَابِ الْإِقْتِصَارِ فِي الْأَكْلِ عَلَى الْغِدَاءِ وَ الْإِعْشَاءِ وَ تَرْكِ الْأَكْلِ بَيْنَهُمَا* درج کرده (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۴، ص ۳۲۷) که جز این دو حدیث هم ندارد؛ یعنی از این دو فتوا به استحباب ترک غذای وسط روز داده است. برخی محققان نیز باملاحظه این روایات بر این باور هستند که باید دوبار تغذیه داشت (ری شهری، ۱۴۲۹، ج ۷، ص ۳۳۶)؛ اما همان طور که در آغاز بحث بیان شد، مرحوم کلینی چنین فتوایی نداده و عنوان را «بَابُ الْغِدَاءِ وَ الْإِعْشَاءِ» قرار داده (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸) و با این حکم استحباب ترک وعده میانی یا کراهت وعده میانی آغاز نکرده است باینکه در بحث بعد فتوا داده و

زمان بندی تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه...

عنوان باب را «بَابُ فَضْلِ الْعِشَاءِ وَ كِرَاهِيَةِ تَرْكِهِ» قرار داده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸).

روایتی سوم نیز از امام رضا نقل شده که فرمودند: وَ الَّذِي يَجِبُ أَنْ يَكُونَ أَكْلُكَ فِي كُلِّ يَوْمٍ، عِنْدَ مَا يَمْضِي مِنَ النَّهَارِ ثِمَانُ سَاعَاتٍ، أَكْلَةً وَاحِدَةً أَوْ ثَلَاثَ أَكْلَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ تَتَغَذَى بِأَكْرَأِ فِي أَوَّلِ يَوْمٍ ثُمَّ تَتَعَشَى فَإِذَا كَانَ فِي الْيَوْمِ الثَّانِي عِنْدَ مَضِيِّ ثِمَانِ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ أَكَلْتَ أَكْلَةً وَاحِدَةً وَ لَمْ تَحْتَجِ إِلَى الْعِشَاءِ وَ لَيْسَ ذَلِكَ بِقَدَرٍ لَا يَزِيدُ وَ لَا يَنْقُصُ: مقدار بایسته در خوراک، آن است که چون هشت ساعت از روز می گذرد، یکبار غذا بخوری، یا در دو روز، سه وعده غذا میل کنی [بدین ترتیب که]: در ساعات نخستین روز، ناشتایی بخوری. سپس در همان روز، شام بخوری و سپس چون دیگر روز فرارسید، پس از گذشت هشت ساعت از آغاز روز، یک وعده دیگر بخوری و در آن روز، تو را به شام، نیازی نیست. جد من محمد (ص) به علی (ع) چنین فرمود که: [از هر دو روز]، در یک روزش، یک وعده و در روز دیگرش دو وعده باشد (طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية)، النص، صص 15-16).

عرض حدیث بر عقل، قرآن و دیگر روایات

از نگاه اهل بیت^۸، عرضه بر عقل از روش های مهم ارزیابی و نقد حدیث است؛^۱ بدین معنا که اگر مضمون حدیثی با قواعد عقلی موافق باشد، همین موافقت از مقدماتی است که موجب

وثوق به صدور آن حدیث می شود.^۲ مقصود از عقل، عقل سلیم است؛ یعنی عقلی که همه انسان ها فارغ از منازعات فکری و فرهنگی بر محصول آن اتفاق نظر دارند، مانند نیاز هر علتی به معلول و امتناع دور و تسلسل و حسن عدل و قبح ظلم.^۳ الگوی ارزیابی سند با تائید یا رد عقل، در بین علمای شیعه دارای پیشینه است؛ چنان که شیخ مفید، شیخ طوسی و شهید اول تصریح کرده اند از جمله راهکارهای شناخت حدیث معتبر، تائید آن با دلیل عقل است.^۴ حتی سید مرتضی عرض بر عقل را مقدم بر عرض بر نقل دانسته است.^۵

عرض حدیث بر قرآن ریشه در آموزه های خود قرآن و نیز روایات دارد؛ زیرا قرآن درباره خود فرموده است: إِنَّهُ لِقَوْلٍ فَصْلٍ.^۶ مراد از «فصل» همان «فاصل» یعنی جداکننده است که به منظور مبالغه در قالب مصدر بیان شده است.^۷ روشن است کتابی که تا این اندازه روشنگر باشد، توانایی جدا کردن روایات صحیح از ناصحیح را نیز دارد. بیش از ده روایت در کتب فریقین نیز این الگورا تائید می کنند به عنوان نمونه: عَنْ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ * قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: إِنَّ عَلَى كُلِّ حَقِّ حَقِيقَةً وَ عَلَى كُلِّ صَوَابٍ نُورًا. فَمَا وَافَقَ كِتَابَ اللَّهِ فَخُذُوهُ وَ مَا خَالَفَ كِتَابَ اللَّهِ فَدَعُوهُ.^۸

عرضه بر سنت نیز در روایات متظافر مطرح شده است مانند این حدیث: عَنْ ابْنِ أَبِي يَعْفُورٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ * أَنَّهُ قَالَ: إِذَا وَرَدَ عَلَيْكُمْ حَدِيثٌ فَوَجِدْتُمْ لَهُ شَاهِدًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ أَوْ مِنْ قَوْلِ رَسُولِ

۱. روایت زیر نیز در همین راستا است:

عَنْ أَبِي يَعْقُوبَ الْبَغْدَادِيِّ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا * حِينَ سَأَلَ: فَمَا إِجْرَةُ عَلِيِّ الْخَلْقِ الْيَوْمَ؟ فَقَالَ * : الْعَقْلُ يُعْرِفُ بِهِ الصَّادِقَ عَلَى اللَّهِ فَيُصَدِّقُهُ وَ الْكَذِبَ عَلَى اللَّهِ فَيُكْذِبُهُ. قَالَ: فَقَالَ ابْنُ السَّكِينِ: هَذَا وَ اللَّهُ هُوَ الْجَوَابُ: ابویعقوب بغدادی میگوید: از امام رضا پرسش شد: امروز حجت خدا بر بندگان چیست؟ ایشان در جواب فرمودند: اکنون حجت خداوند بر بندگان عقل است و با آن میتوان کسی را که بر خدا دروغ میبندد یا راست میگوید، شناخت. ابنسکیت که در آن جا بود، با شنیدن این پاسخ گفت: به خدا قسم جواب حقیقی همین است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۵؛ صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۸۰). این حدیث شریف، عقل را به عنوان ملاک ارزیابی صداقت گویندگانی که از جانب خدا سخن میگویند، معرفی کرده و تصریح کرده که با عقل میتوان فهمید چه کسی راست میگوید و چه کسی دروغ میگوید؛ بنابراین، اعتبار کتب الهی و نیز رسولان الهی و سخنان آنان یعنی سنت و حدیث را با عقل معرفی فرموده است.

۲. سیستانی، ۱۴۱۴، صص ۲۴-۲۵.

۳. سبحانی، ۱۴۱۹، ص ۶۱.

۴. مفید، ۱۴۱۳، ص ۷۳؛ همو، ۱۴۱۴، ص ۱۴۹؛ شیخ طوسی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۳؛ شهید اول، ۱۴۱۹، ج ۱، ص ۴۹.

۵. علمالهدی، ۱۹۹۸، ج ۱، ص ۴۰۹.

۶. به یقین که این (قرآن) سخنی است که حق را از باطل جدا می کند (طارق: ۱۳).

۷. طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲۰، ص ۲۶۱.

۸. هر حقی دارای حقیقتی است و هر درستی نورانی است. پس آنچه موافق قرآن است، برگزید و آنچه مخالف قرآن است، رها کنید (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۶۹). (نیز ر.ک: طوسی، تهذیب الأحکام، ج ۷، ص ۲۷۵؛ طوسی، ۱۴۱۴، ص ۲۳۲؛ برقی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۲۲؛ عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۸؛ بیهقی، ۱۴۱۲، ج ۱۲، ص ۱۵۳).

اللَّهِ»، وَ إِلَّا فَالَّذِي جَاءَكُمْ بِهِ أُولَى بِهِ.^۱ در روایتی نیز به جای سنت تعبیر «أَحَادِيثُنَا» به کار رفته است.^۲

پس از توضیحی کوتاه درباره مبانی عرض بر عقل و قرآن و حدیث، مطالب این قسمت در سه مبحث به شرح زیر ارائه می‌شود:

عقل بسیط و ساده و تجربیات علمی وقتی به دستگاه گوارش انسان و نیازمندی تن به تغذیه برای ادامه زندگی نگاه و تجربه زیسته خود در ارتباط با غذا و تغذیه را ارزیابی می‌کند به این نتیجه می‌رسد که ملاک در زمان بندی تغذیه نیاز بدن و گرسنگی واقعی آن است که البته غیر از اشتها که با بو و طعم و خیال و ذهن تحریک شود است و این میزان هم در افراد و عادات و فرهنگ‌ها قدری متفاوت است و نصوص دینی که در ادامه بیان می‌شود نیز نوعاً همین گرسنگی واقعی پرهیز از پرخوری را محور قرار دادند و اگر به ندرت زمان بندی خاصی تعیین کردند، ضمن اینکه بسیار اندک هستند و در حدی نیستند که یک راهبرد را خطاب به همه تعیین کنند و گرنه بارها تکرار می‌شدند، ارشاد به همین محوریت «نیاز به غذا» که عقل تشخیص داده واقعی هستند همان‌طور که روایت محوری این بحث که در ادامه بیان می‌شود مخاطب آن کسی است که در اثر پرخوری مبتلا به فساد هضم شده و امام او را از اضافه خوری نهی فرمودند.

قرآن نیز بر محوریت گرسنگی تأکید دارد و فرموده است
الَّذِي أُطْعِمَهُمْ مِنْ جُوعٍ (قریش: ۴) یعنی خدای متعال انسان گرسنه را غذا می‌دهد و از طرف دیگر قانون عام قرآنی در میزان کمی و کیفی تغذیه، همان اعتدال است: كَلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تَسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ: بخورید و بیاشامید ولی اسراف

۱. هر حدیثی به شما رسید و شاهی از کتاب خدا یا سخن پیامبر بر آن یافتید، (بدان عمل میشود)، وگرنه آن را به گوینده‌هاش بسپارید (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۶۹؛ نیز رک: (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۲۱؛ کشی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۸۹؛ عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۹).
۲. طبرسی، الاحتجاج، ج ۲، ص ۳۵۷؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۷، ص ۱۲۱.

مکنید، که خدا اسراف کاران را دوست نمی‌دارد. (اعراف: ۳۱)
اسراف که همان زیاده‌روی باشد عبارت است از مصرفی که نیاز واقعی و فیزیولوژیک فرد نیست.

روایات متعدد نیز گرسنگی واقعی را ملاک قرار داده و بر تأمین نیاز غذایی بدون پرخوری تأکید فرمودند: در روایت شریف عنوان بصری فرموده است: فَإِنَّكَ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا تَشْتَهِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْحِمَاقَةَ وَ الْبَلَهَ وَ لَا تَأْكُلِ إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ وَ إِذَا أَكَلْتَ فَكُلْ حِلَالًا وَ سَمَّ اللَّهُ وَ إِذْ كَرِهَ حَدِيثَ الرَّسُولِ مَا مَلَأَ أَدَمِي وَ عَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ فَإِنْ كَانَ لَا يُدْفِئُ لَطْعَامِهِ وَ ثَلِثَ لِشِرَائِهِ وَ ثَلِثَ لِنَفْسِهِ (طبرسی، ۱۳۸۵، ص ۳۲۷) در روایت نبوی پیروی انسان از اشتها و محور قرار دادن آن را به شدت نکوهش فرموده است: عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَنْ إِسْرَافَ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا أَشْتَهَيْتَ " (بيهقي، ۱۴۲۳، ج ۷، ص ۴۸۳).

تحلیل استظهاری

مقصود از این بحث، استنطاق الفاظ حدیث بر اساس قواعد ادبی و قواعد استظهار در علم اصول استنباط. از نظر محتوا نیز حدیث دوم دلالت دارد در این دو وعده در منزل ایشان غذا می‌پختند و مردم را دعوت می‌کردند در این دو وعده بیایند و غذا تناول کنند؛ اما حدیث اول بر دو مطلب دلالت دارد: اولاً بر توصیه به دو وعده غداء و عشاء غذا دلالت دارد با تأکید بیشتر از حدیث دوم؛ زیرا فرموده است میان آن دو چیزی نخور؛ ثانیاً این حدیث توصیه به شخص خاصی است که بیماری تخمه داشته و طبق متن حدیث، نوع بیماری او هم در اثر پرخوری بوده است. توضیح اینکه تخمه عبارت است از بیماری فساد غذا در معده و هضم نشدن آن که طبق روایات، ریشه هر بیماری است: عَنْ ابْنِ سِنَانَ عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كُلُّ دَاءٍ مِنَ التَّخْمَةِ مَا خِلَا الْجَمَى فَإِنَّهَا تَرْدُ وَرُودًا (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۶۹)
اهل سنت این مضمون را چنین روایت کرده‌اند: «أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبَرْدَةُ» (ابن عساکر، ۱۴۱۵، ج ۵۵، ص ۱۹۵) برده به معنای

همان تخمه است (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۲۴۲؛ ابن درید، ۱۹۸۸، ج ۱، ص ۲۹۵) و دلیل این نام گذاری آن است که فساد غذا در اثر برودت (سردی) رخ می دهد؛ زیرا سردی مانع نضج و هضم غذا می شود (ازهری، ۱۴۲۱، ج ۱۴، ص ۷۴؛ زمخشری، ۱۹۷۹، ص ۳۵؛ فیومی، ۱۴۱۴، ص ۴۳).

برای پیشگیری از بیماری تخمه یا برده، روایات توصیه به بسم الله گفتن و حمد خدا در آغاز و پایان غذا فرمودند: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ الْإِجَانِيَّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنِ آبَائِهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع مَا اتَّخَمْتِ قَطٍ فِقَبِلَ لَهُ وَ لَمْ قَالَ مَا رَفَعْتَ لِقَمَةً إِلَى فِيمِي إِلَّا ذَكَرْتَ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا. (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۳۸؛ نیز ر.ک: صدوق، من لا يحضره الفقيه / ج ۳ / ۳۵۶)

برای درمان این بیماری هم در برخی موارد دستور به مصرف انار داده اند: وَ عَنِ الْحَارِثِ بْنِ الْمَغِيرَةِ قَالَ: شَكْوَتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع تَقْلًا أُجِدُّهُ فِي فُوَادِي وَ كَثْرَةَ التَّخْمَةِ مِنْ طِعَامِي فِقَالَ تَتَأَوَّلُ مِنْ هَذَا الرُّمَانَ الْجَلَوِ وَ كِلَهُ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَدْبُغُ الْإِعْدَةَ دَبْغًا وَ يَشْفِي التَّخْمَةَ وَ يَهْضُمُ الطِّعَامَ وَ تَسْبُخُ فِي الْجَوْفِ ابْنَا بسطام، ۱۴۱۱، ص ۱۳۴) و گاه دعایی یاد داده اند و دستور کم خوری نداده اند: عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا رَفِعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: شَكْوَتُ إِلَيْهِ التَّخْمَةِ فِقَالَ إِذَا فَرَعْتَ فَامْسُخْ يَدَكَ عَلَى بَطْنِكَ وَ قُلِ اللَّهُمَّ هِنِّيئِهِ اللَّهُمَّ سَوِّغْنِيهِ اللَّهُمَّ مَرِّيئِهِ. (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۳۹) همان طور که دیده می شود این روایات تخمه را نوعی بیماری ناشی از ضعف دستگاه گوارش دانسته اند نه پر خوری و لذا درمان هایی برای آن معرفی فرمودند اما روایت مورد نظر در بحث فرارو به صراحت علت تخمه را پر خوری دانسته است.

تحلیل سندی

در حدیث اول، ابْنُ أَخِي شَهَابٍ فرد مجهولی است. راویان حدیث دوم ثقة هستند تنها مثنی مشکل دارد زیرا مشترک بین ثقة و ضعیف است. حدیث سوم نیز در کتاب طب الرضا است که کتاب معتبری نیست و با دو حدیث قبل نیز سازگاری ندارد.

تحلیل فضای صدور احادیث

سخن هر گوینده ای معمولاً ناظر به جریان ها و گفتمان ها و ارزش های حاکم بر محیط اوست و گاه حتی کلمات و اشارات و پیش فرض های او تنها در آن فضا - که امروزه آن را پس زمینه متن می نامند - معنا می یابد. از این رو درک فضای صدور حدیث، زمینه را برای فهم بهتر آن فراهم می کند. اعراب قبل از اسلام به خاطر شدت فقر و کمبود مواد غذایی خصوصاً در کمبود نزولات جوی، اولاً همه چیز می خوردند و هیچ عضوی از بدن حیوان را حرام نمی دانستند چه آن حیوان زشت باشد چه زیبا چه زنده چه مرده و حتی پوست او را هم می پختند و می خوردند. مارها و حشرات صحرا را می خوردند و ملخ را حتی خام هم گاه می خوردند. اگر مهمان برای ایشان می آمد و چیزی نداشتند، شتر را فصد می کردند و خون او را می پختند و به مهمان می دادند و بسا از گرسنگی می مردند که وقتی احساس گرسنگی زیاد داشتند درب را قفل می کردند تا بمیرند و این کار را اعتقاد می نامیدند. ثانیاً بسیار کم خوراک بودن و روزانه همان صبحانه و شام می خوردند (جوادی علی، ۱۴۲۲، ج ۹، صص ۵۸-۵۹). حضرت فاطمه در خطبه فدک به این وضع اسفبار تغذیه در عصر جاهلی و نجات آنان با پیامبر و علی اشاره فرموده است (ابن طیفور، بی تا صص ۲۴-۲۵).

همچنین وعده های غذایی آنان چنین بوده که: الْغِدَاءُ چیزی است که اول روز می خوردند (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۴، ص ۴۳۷) غداء را الضحای هم می نامند؛ زیرا الضحای عبارت است از ارتفاع خورشید که به بالای آسمان برسد و غداء در این وقت مصرف می شده به این نام هم نامیده شده است (ازهری، ۱۴۲۱، ج ۵، صص ۹۸-۹۹). تضحی یعنی همان تغذی (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۲۶۵).

قبل از غداء چیزی می خوردند که نامش «السُّلْفَةُ» بوده (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۷، ص ۲۵۸) و در تعبیری دیگر الْوَكَاثُ بوده که عبارت است از چیزی که می خوردند تا وقت غداء دوام

بیاوردند (ازهری، ۱۴۲۱، ج ۱۰، ص ۱۸۵) و چنین غذایی *اللَّهْنِيَّةُ* و *العِجَالِيَّةُ* هم نام دارد (ثعالبی، فقه اللغة؛ ص ۲۸۷) و در برخی تعبیرها هم *العِلْقَةُ* نام دارد که چیزی است که شکم را از غذا بازدارد تا وقت غداء برسد (ابن سیده، ۱۴۲۱، ج ۱، ص ۲۱۴) حتی ابن سیده بابی باز کرده با عنوان «أَسْمَاءُ الطَّعَامِ مِنْ قَبْلِ أَوْقَاتِهِ» و خوراکی قبل از غذا را *اللَّهْنَةُ*، *السُّلْفَةُ*، *العِلْقَةُ*، *الْوَكَاثُ* نامیده است (ابن سیده، بی تا ج ۴، صص ۱۲۱ - ۱۲۲).

الضَّجُو یعنی ارتفاع النهار و *الضَّحَى* یعنی خورشید قدری بالاتر بود و *الضَّجَاءُ* یعنی نزدیک نیمروز (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۲۶۵) وسط روز که نصف النهار نام داشته را *المليساء* هم می نامند و فردی به دیگری گفت دوست ندارم در وقت *مليساء* به دیدارم بیایی. گفت چرا؟ پاسخ داد: زیرا غداء به تازگی مصرف شده و عشاء هم هنوز آماده نشده است. *لأنه يقرب الغداء و لم يتهيأ العشاء* (ازهری، ۱۴۲۱، ج ۱۲، ص ۳۱۷). خوردن وسط روز *الكِرْزَمَةُ* نام دارد (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۴۲۸؛ ابن سیده، بی تا ج ۴، ص ۱۲۳).

و *العِشَاءُ* بعد از غروب و آغاز تیرگی شب است و *العِشِيَّ*، آخر روز نزدیک غروب است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۸۸) و *العِشَاءُ* یعنی خوردن وقت عشی یعنی آخر روز و نزدیک غروب. (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۸۸؛ ابن درید، ۱۹۸۸، ج ۲، ص ۸۷۲) و برخی گفته اند بعد از *العِشَاءُ* خورده می شود (ازهری، ۱۴۲۱، ج ۳، ص ۳۸)؛ و ابن فارس گفته است غذایی که آخر روز و اول شب خورده شود هر دو *العِشَاءُ* است. (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۳۲۲)

تشکیل خانواده حدیث

در این زمینه شش حدیث دیگر مرتبط با این باب وجود دارد:

حدیث اول: راوی می گوید ما نزد امام صادق رفتیم و برایمان «غدا» آوردند و نزد ایشان تغدی کردیم (کلینی، ۱۴۰۷،

ج ۶، ص ۲۷۸) همان طور که در روایت دیگر فرموده است امام سجاد غداء خوبی دستور دادند بسازند و جذامیان آمدند باهم خوردند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۲۳).^۲ روشن است پختن غداء زمان می برد. پس این وعده که «غداء» (با دال بدون نقطه) نام دارد اول صبح نبوده است؛ زیرا پخت آن زمان می برد و دیدارها اول صبح باشد.

حدیث دوم: در برخی روایات سیره خود معصومان هم که نقل کرده اند، ایشان همان «غداء» (با دال بدون نقطه) و عشاء داشتند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۲۳)^۳

حدیث سوم: امام علی یک روز صبح درخواست غداء کرد و حضرت فاطمه فرمود چیزی نداریم و ایشان بیرون رفتند و دیناری قرض گرفتند که غذایی تهیه کنند و دیدند مقدار و خانواده اش گرسنه هستند دینار را به او داده و به مسجد رفتند نماز ظهر را با پیامبر خواندند (راوندی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۵۳۲)^۴ این جریان نشان می دهد تهیه و صرف غداء در زمانی بین طلوع آفتاب تا ظهر و نزدیک به زمان ظهر بوده است.

حدیث پنجم و ششم: در روایتی نبوی و فاقد سند نقل شده است: *مَنْ أَكَلَ فِي الْيَوْمِ مِرَّةً لَمْ يَكُنْ جَائِعًا وَمَنْ أَكَلَ مِرَّتَيْنِ لَمْ يَكُنْ عَائِدًا وَمَنْ أَكَلَ ثَلَاثَ مِرَّاتٍ ارْتَبَطَ مَعَ الدُّوَابِّ!* (ابن قاسم حسینی، ۱۳۸۴: ۱۴۷) نیز در حدیثی دیگر نقل شده که: *عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَنَا أَكُلُ فِي يَوْمٍ مِرَّتَيْنِ فَقَالَ: " يَا عَائِشَةُ اتَّخَذَتِ الدُّنْيَا بَطْنِكَ أَكْثَرَ مِنْ*

۱. *عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ قَالَ: دَخَلْنَا مَعَ ابْنِ أَبِي يَعْفُورٍ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع وَنَحْنُ جَمَاعَةٌ فِدَعَا بِالْغَدَاءِ فَبَغَدَيْنَا وَتَغَدَى مَعَنَا وَكُنْتُ أَحَدِثَ الْقَوْمِ سِنًا فَجَعَلْتُ أَقْصَرَ وَأَنَا أَكُلُ فَقَالَ لِي كُلِّ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّهُ يَتَعَرَّفُ مَوَدَّةَ الرَّجُلِ لِأَخِيهِ بِأَكْلِهِ مِنْ طَعَامِهِ.*

۲. *عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَرَّ عَلَيَّ بَنُ الْإِحْسَيْنِ ص عَلَى الْمَجْدُمِينَ وَهُوَ رَاكِبٌ حِمَارَهُ وَهُمْ يَتَغَدَوْنَ فِدَعُوهُ إِلَى الْغَدَاءِ فَقَالَ أَمَا إِنِّي لَوْ لَا أَنِّي صَائِمٌ لَفَعَلْتُ فَلَمَّا صَارَ إِلَى مَنَزَلِهِ أَمَرَ بِطَعَامٍ فَصَنَعَ وَ أَمَرَ أَنْ يَتَنَوَّقُوا فِيهِ ثُمَّ دَعَاهُمْ فَبَغَدُوا وَعَدَدُوا مَعَهُمْ.*

۳. *عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَوْ قَالَ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ ع قَالَ قَالَ يَوْمًا يَا مَعْتَبُ أَطْلَبُ لَنَا حَيْثَانَا طَرِيَّةً فَإِنِّي أُرِيدُ أَنْ أَجْتِمِعَ فَطَلَبْتَهَا ثُمَّ أَتَيْتُهَا بِهَا فَقَالَ لِي يَا مَعْتَبُ سَبِّحْ لَنَا شَطْرَهَا وَاشْوُ لَنَا شَطْرَهَا فَبَغَدَى مَعَنَا وَتَغَدَى أَبُو الْحَسَنِ ع.*

۴. *أَنَّ عَلِيًّا ع أَصْبَحَ يَوْمًا فَقَالَ لِأَطَايِمَةَ ع عِنْدَكَ شَيْءٌ تَغْدِينِيهِ فَإِلَّا لَا فَاخْرَجْ وَاسْتَقْرَضْ دِينَارًا لِيَتَّبَعَ مَا يُصَلِّحُهُمْ فَإِذَا الْمُقَدِّدُ فِي جَهْدٍ وَ عِيَالُهُ جِيَاعٌ فَأَعْطَاهُ الدِّينَارَ وَ دَخَلَ الْمَسْجِدَ وَ صَلَّى الظُّهْرَ وَ الْعَصْرَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ص.*

زمان بندی تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه...

أَكْلَةَ كُلِّ يَوْمٍ سَرَفٍ، وَاللَّهِ لَا يُحِبُّ الْإِمْسِرْفِينَ " فِي إِسْبَانِدِهِ ضِعْفٍ (بيهقي، شعب الايمان، ج ۷، ص ۴۵۷) سند این دو حدیث ضعیف است اما محتوایشان مخالف دو حدیث مورد بحث و دیگر روایات خانواده حدیث نیست زیرا مقصود از روز، آغاز روز از طلوع خورشید است و قبل از آن نهار نام ندارد و از طلوع تا ضحی که وقت نماز ظهر است را اول النهار و صدرالنهار می نامند (ابن سیده، بی تا ج ۹، ص ۵۲) و شام که عشاء نام دارد را شامل نمی شود و لقمه های قبل از آن هم را هم در فرهنگ عرب اکل نمی گفتند؛ پس طبق همه روایات و نیز عرف مردم آن زمان، در طول روز یعنی از طلوع تا غروب آفتاب یک وعده غذا مصرف می کردند چنانچه در زمان ما هم اگر کسی صبحانه را قبل از طلوع آفتاب مصرف کند (همان طور که بسیاری مردم چنین می کنند) در واقع یک وعده مصرف می کند.

جمع بندی روایات و استظهار نهایی

در این بحث محصول همه مراحل قبل تحلیل و بررسی نهایی می شود. طبق تحلیل عقلی، قرآنی و روایی خصوصاً بررسی دو روایت اصلی بحث و نیز استظهاری که از متن آن ها و روایات خانواده حدیث و فضای صدور انجام گرفت، این نتیجه به دست می آید که در فرهنگ اهل بیت محور را همان ارضای نیاز فیزیولوژیک قرار داده و بر پر خوری نکردن تأکید شده و در همین راستا زمان بندی خاص تغذیه متعارف در زمان خود را مدیریت فرموده اند یعنی بر مصرف مختصری غذا پس از نماز صبح تأکید فرمودند که مردم هم این وعده را قبل از وعده غداء داشتند اما امام آن را به بعد از نماز صبح برده اند و مصرف وعده دوم و سوم را ابقا فرموده اند و آیه قرآن را هم بر همین تطبیق فرمودند منتهی زمان وعده سوم را بعد از نماز عشاء و قبل از خواب قرار دادند. از نظر علمی نیز مطالعات مشاهده ای در افراد نیز نشان داده است که غذا خوردن در اواخر شب با چاقی و خطر بیشتر سلامت قلب متابولیک مرتبط است. (Emily N C, Manoogian, Amandine Chaix, Satchidananda Panda,

When to Eat: The Importance of Eating Patterns in Health and Disease, p. 581) و این الگو در سبک زندگی مؤمنانه مورد نظر ایشان است که بعد از نماز عشاء دیگر کسی زیاد بیدار نماند بلکه بعد از قدری عبادت و قرائت قرآن بخوابد که سحر بیدار شود؛ نه اینکه فردی در زمستان که نماز عشاء سر شب است آن وقت چیزی بخورد و تا نیمه شب بیدار بماند. آنچه از نظر ایشان نکوش شده همان عصرانه است که باعث فساد معده و غذا است و با توجه به تعلیلی که در این زمینه ذکر شده (فساد و تخمه)، مقصود تعبدی بر حذف وعده نهار نیست و اصولاً در آن زمان ناهاری وجود نداشته که ایشان با آن مبارزه کنند مقصود این است بین دو وعده مفصلی که یکی روز و یکی شب خورده می شود معنا ندارد کسی دوباره چیزی بخورد؛ چون فاصله کم است و فساد ایجاد می کند.

ممکن است گفته شود خوردن شام و بلافاصله خوابیدن معده را آزار می دهد و بسا حالت رفلکس ایجاد شود. پاسخ این است که توصیه های معصومان همواره باید در سبک زندگی جامع آن ها دیده شود و عمل شود و اولاً همان طور که در مباحث قبل گفته شد، در روایات همواره از پر خوری و شکم پر نهی شده و این یک اصل است و ثانیاً بر جویدن کامل غذا و آرامش در مصرف نیز تأکید شده است: عَنِ الْأَصْبَغِ بْنِ نَبَاتَةَ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ ع لِإِحْسَنِ ابْنِهِ ع يَا بُنَيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعِينِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جُودَ الْمَضْغِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسِكَ عَلَى الْخِلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعِينْتَ عَنِ الطَّبِّ (صدوق، 1362، ج ۱، ص ۲۲۸) و تجربه نشان داده کسی که این دو اصل را مراعات کند هرگز ناراحتی نخواهد یافت و رفلکس معده نیز از پر خوری یا غذاهای محرک است. ثالثاً مقصود روایات این نیست که بلافاصله بعد از شام بخوابد زیرا در روایات فرمودند: قَالَ ص أَدْبَيْتُوا طِعَامِكُمْ بَدَّكَرَ اللَّهِ وَ الصَّلَاةِ وَ لَا تَنَامُوا عَلَيْهَا فَيَتَقَسَّوْ قُلُوبِكُمْ

(راوندی، 1407، ص 76) و مومنان هم همواره قدری قران در شبها می خوانند و سپس می خوابیدند و از این رو توصیه های متعدد وارد است که فلان میزان قران بخوانید: عَنْ سَعْدِ بْنِ طَرِيفٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص مِنْ قِرَاءَةِ عَشْرِ آيَاتٍ فِي لَيْلَةٍ لَمْ يُكْتَبْ مِنَ الْغَافِلِينَ وَ مَنْ قَرَأَ خَمْسِينَ آيَةً كُتِبَ مِنَ الذَّاكِرِينَ وَ مَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْفَانِتِينَ وَ مَنْ قَرَأَ مِائَتِي آيَةً كُتِبَ مِنَ الْخَاشِعِينَ وَ مَنْ قَرَأَ ثَلَاثَ مِائَةِ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْفَائِزِينَ وَ مَنْ قَرَأَ خَمْسِمِائَةَ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْمُجْتَهِدِينَ وَ مَنْ قَرَأَ أَلْفَ آيَةٍ كُتِبَ لَهُ قَبْطَارٌ مِنْ تَبَرِّ الْقَبْطَارِ خَمْسَةَ عَشَرَ أَلْفَ مِثْقَالٍ مِنْ ذَهَبٍ وَ الْمِثْقَالُ أَرْبَعَةٌ وَ عِشْرُونَ قِيرَاطًا أَصْغَرُهَا مِثْلُ جَبَلٍ أَحَدٍ وَ أَكْبَرُهَا مَا بَيْنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ (كلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۱۳) یا فلان سوره ها را قبل از خواب بخوانید (ر. ک: عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۵۴؛ ج ۲، ص ۱۶۶؛ ج ۲، ص ۳۲۱).

مطلب آخر اینکه وعده «غداء» نباید خیلی تأخیر بیفتد لذا در روایت است که: عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ ع أَنَّهُ قَالَ: مَنْ زَادَ الْبَقَاءَ وَ لَا بَقَاءَ فليخف [فليخفف] الرِّدَاءِ وَ لِيُبَاكَرَ الْغَدَاءَ وَ لِيُقَلِّلَ الْجَمَاعَ ففيل له ما الرِّدَاءِ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ الدِّئِيُّ (ابن اشعث، بی تا ص ۲۴۴). فلیباکر یعنی در وقت بکره که اول روز است به سراغ چیزی رفتن (فیومی، ۱۴۱۴، ص ۵۹) و آغاز روز از طلوع خورشید است و قبل از آن نهار نام ندارد و از طلوع تا ضحی که وقت نماز ظهر است را اول النهار و صدر النهار می نامند (ابن سیده، ابن سیده، بی تا ج ۹، ص ۵۲).

روایات تأکیدکننده بر صرف غذا بعد از نماز صبح و بعد از نماز عشاء

برخی روایات که بر فضیلت عشاء تأکید دارند و ترک آن را مایل پیری و نابودی بدن دانسته و خوردن عشاء را سبب قوت تن و خوشبویی بدن و خواب راحت معرفی فرمودند گرچه با یکلقمه نان یا شربتتی از آب باشد و در پیران تأکید بیشتری

فرمودند خصوصاً دو شب شنبه و یکشنبه پشت سر هم ترک نشود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸ - ۲۸۹) برخی احادیث نیز بر فضیلت یک وعده اول صبح بعد نماز صبح تأکید دارند. مبحث مربوط به این قسمت در سه مبحث ارائه می شود. ابتدا روایات نقل و سپس تحلیل سندی و دلالتی می شوند:

متن روایات دال بر اهمیت وعده اول صبح

پیش تر گفته شد مقصود از روایتی که توصیه فرموده است «فلیباکر بالغداء» همان وعده دوم غذا است که فرموده است تأخیر نیندازید؛ اما درباره وعده نخست تغذیه، اولاً همان سنت عمومی مردم در صرف مختصری خوراکی ساده که در بحث فضای صدور حدیث بیان شد در روایات نفی نشده که می توان امضای آن سیره عرفی را برداشت کرد و ثانیاً دو روایت در این زمینه وجود دارد که همان مصرف مختصر را با توصیه های مدیریت فرموده اند: اول، مجموعه روایاتی درباره مصرف ۲۱ عدد مویز سرخ در آغاز روز وارد شده که در این روایات درباره زمان مصرف آنگاه تعبیر اول النهار به کاررفته (ابن اسطام، ۱۴۱۱، ص ۱۳۷) گاه تعبیر کل یوم و گاه تعبیر اصطیح (وارد صبح شدن) به کاررفته و گاه مطلق بیان شده ولی از آنجاکه در بیشتر آن ها تعبیر «علی الریق» یعنی ناشتا به کاررفته است (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۴۱؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۵۲)؛ می توان چنین برداشت کرد که برای کسی که بعد از نماز صبح چیزی بخورد، مقصود همان وعده اول صبح است که بعد از نماز صبح مصرف می شود و اگر کسی تا اول روز و بعد از طلوع آفتاب چیزی نخورد برای او ناشتا صدق می کند و شاید تعبیرهایی چون اول روز و امثال آن برای چنین افرادی است. مرحوم صاحب وسایل نیز عنوان باری که این روایات را نقل کرده «بَابُ اسْتِحْبَابِ أَكْلِ إِحْدَى وَ عِشْرِينَ زَبَبَةً حِمْرَاءَ فِي كُلِّ يَوْمٍ عَلَى الرَّيْقِ» قرار داده یعنی ایشان هم زمان خاصی استنباط نکرده است. دوم روایتی به این مضمون وارد است که توصیه به مصرف اندکی نان کرده و آن را بعد از نماز صبح قرار داده است:



زمان بندی تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه...

قال أبو عبدالله ع: قال إذا صليت الفجر فكل كسرة تطيب بها نكهتك و تطفي بها حرارتك و تقوم بها أضراسك و تشد بها لثتك و تجلب [بها] رزقك و تحسن بها خلقك (راوندی، ۱۴۰۷، ص ۱۴۰) برخی نقل کرده اند در روایت است که لقمه الصباح، صحه البدن یا مسمار البدن (منتظر، خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکنا)، ۱۳۹۱؛ رفیعی، سایت تبیان، ۱۳۹۲) اما این سخن در هیچ متن روایی از کتب فریقین یافت نشده است.

متن روایات دال بر اهمیت وعده اول شب

روایات یادشده به شرح زیر هستند:

۱. عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مَسْلَمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع عِشَاءُ الْإِنْبِيَاءِ ع بَعْدَ الْعَتَمَةِ فَلَا تَدْعُوهُ فَإِنَّ تَرَكَ الْعِشَاءَ خَرَابَ الْبَدَنِ.^۱
۲. عَنْ هِشَامِ بْنِ الْحَكَمِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: أَصِلْ خَرَابَ الْبَدَنِ تَرَكَ الْعِشَاءَ.^۲
۳. عَنْ عَلِيِّ الْمُهَلَّبِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: تَرَكَ الْعِشَاءَ مَهْرَمَةٌ وَقَالَ أَوْلُ أَنْهَدَامَ الْبَدَنِ تَرَكَ الْعِشَاءَ.^۳
۴. عَنْ الْبُؤْفَلِيِّ عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ: أَوْلُ خَرَابَ الْبَدَنِ تَرَكَ الْعِشَاءَ.^۴
۵. عَنْ زِيَادِ بْنِ أَبِي الْجَلَالِ قَالَ: تَعَشَيْتَ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَحَالَ الْعِشَاءَ بَعْدَ الْعِشَاءِ الْآخِرَةِ عِشَاءَ النَّبِيِّينَ ع.^۵
۶. عَنْ دَاوُدَ بْنِ كَثِيرٍ قَالَ: تَعَشَيْتَ مَعَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع عَتَمَةٌ فَلَمَّا فَرَغَ مِنْ عِشَائِهِ حَمِدَ اللَّهَ وَقَالَ هَذَا عِشَائِي وَعِشَاءُ آبَائِي الْحَدِيثِ.^۶
۷. عَنْ ذَرِيحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: الشَّيْخُ لَا يَدْعُ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بَلْقَمَةٍ.^۷

۸. عَنْ سَعِيدِ بْنِ جِنَاحٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرُّضَاعِ قَالَ: إِذَا اكْتَهَلَ

الرَّجُلُ فَلَا يَدْعُ أَنْ يَأْكُلَ بِاللَّيْلِ شَيْئًا فَإِنَّهُ أَهْدَى لِلنُّوْمِ وَأَطْيَبُ لِلنَّكْهَةِ.^۸

۹. عَنْ سَلِيمَانَ بْنِ جَعْفَرٍ الْجَعْفَرِيِّ قَالَ: كَانَ أَبُو الْحَسَنِ ع لَا يَدْعُ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بَكْعَكَةٍ وَ كَانَ يَقُولُ ع إِنَّهُ قُوَّةٌ لِلْجِسْمِ وَ قَالَ وَ لَا أَعْلِمُهُ إِلَّا قَالِ وَ صَالِحٍ لِلْجَمَاعِ.^۹

۱۰. عَنْ الْوَلِيدِ بْنِ صَبِيحٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ لَا خَيْرَ لِمَنْ دَخَلَ فِي السَّنِّ أَنْ يَبِيَّتَ خَفِيفًا بَلْ يَبِيَّتَ مِمْتَلِيًا خَيْرٌ لَهُ.^{۱۰}

۱۱. عَنْ جَمِيلِ بْنِ صَالِحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: تَرَكَ الْعِشَاءَ مَهْرَمَةٌ وَ يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ إِذَا أَسَنَّ إِلَّا يَبِيَّتَ إِلَّا وَ جُوفُهُ مِمْتَلِيٌّ مِنَ الطِّعَامِ.^{۱۱}

۱۲. عَنْ ابْنِ أَبِي عَمِيْرٍ عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ تَرَكَ الْعِشَاءَ نَقَصَتْ مِنْهُ قُوَّةٌ وَ لَا تَعُودُ إِلَيْهِ.^{۱۲}

۱۳. عَنْ جَمِيلِ بْنِ دَرَّاجٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ مَنْ تَرَكَ الْعِشَاءَ لَيْلَةَ السَّبْتِ وَ لَيْلَةَ الْإِحْدِ مِتُّوَالَيْتَيْنِ ذَهَبَتْ عَنْهُ قُوَّتُهُ فَلَمْ تَزُجْ إِلَيْهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا.^{۱۳}

۱۴. عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي عَلِيٍّ اللَّهْمِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ: مَا يَقُولُ أَطْبَاؤُكُمْ فِي عِشَاءِ اللَّيْلِ قَلْتُ إِنَّهُمْ يَنْهَوْنَ عَنْهُ قَالَ لَكِنِّي أَمْرُكُمْ بِهِ.^{۱۴}

۱۵. عَنْ ثَعْلَبَةَ عَنْ رَجُلٍ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: طِعَامُ اللَّيْلِ أَنْفَعُ مِنْ طِعَامِ النَّهَارِ.^{۱۵}

۱۶. عَنْ بَعْضِ الْأَهْوَاذِيِّينَ عَنِ الرُّضَاعِ قَالَ قَالَ: إِنَّ فِي الْجَسَدِ عَرَقًا يُقَالُ لَهُ الْعِشَاءُ فَإِنْ تَرَكَ الرَّجُلُ الْعِشَاءَ لَمْ يَزَلْ يَدْعُو عَلَيْهِ ذَلِكَ الْعَرَقُ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ يَقُولُ أَجَاعِكَ اللَّهُ كَمَا أَجَعْتَنِي وَ أَظْمَأَكَ اللَّهُ كَمَا أَظْمَأْتَنِي فَلَا يَدْعُنْ أَحَدَكُمْ الْعِشَاءَ وَ لَوْ بَلْقَمَةٍ مِنْ

۸. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۹. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۱۰. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۱۱. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۱۲. برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۳.
 ۱۳. برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۳.
 ۱۴. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۱۵. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.

۱. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۲. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۳. برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۲.
 ۴. برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۱.
 ۵. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.
 ۶. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۰۰.
 ۷. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.

خُبْرٌ أَوْ شَرْبَةً مِنْ مَاءٍ.^۱

۱۷. عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص لِإِذْعَانَ بْنِ أَبِي جَدْرَةَ إِذَا شَرِبْتَ مِنْ مَاءٍ مِنْ بَيْتِ مَنْ تَرَكَ الْإِعْشَاءَ الْيَوْمَ فَإِنَّ الْإِعْشَاءَ قُوَّةُ الشَّيْخِ وَالشَّابِّ.^۲

۱۸. عَنِ الْإِمْفِضِلِ بْنِ عِمْرٍ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع لَيْلَةً وَهُوَ يَتَعَشَّى فَقَالَ يَا مِفْضِلُ إِذْنُ فِكْلٍ قَلْبٌ قَدْ تَعَشَيْتَ فَقَالَ إِذْنُ فِكْلٍ فَإِنَّهُ يُسْتَحَبُّ لِلرَّجُلِ إِذَا اكْتَهَلَ أَنْ لَا يَبَيْتَ إِلَّا وَفِي جَوْفِهِ طِعَامٌ حَدِيثٌ فِدْنُوتٍ فَأَكَلْتُ.^۳

ارزیابی، تحلیل و جمع‌بندی روایات

روایات بحث قبل از نظر سندی فوق استفاضه و به اصطلاح متظافر هستند از این رو اطمینان کافی به صدور مضمون اصلی آن‌ها یعنی اهمیت صرف وعده شام پس از نماز عشاء محرز است و نیاز به ارزیابی بک تک رجال سند نیست و اینکه برخی مرسل هستند یا راویان برخی ضعیف است، ضرری در احراز صدور قدردمیتقن این مجموعه ندارد. این الگو در روش استنباط، وثاقت صدور نام دارد و در بین مجتهدان روشی موجه است؛ برای نمونه محقق همدانی در مواردی که همه روایات مستند یک حکم از نظر تحلیل سندی ضعیف هستند و قراین دیگری بر صحت آن حکم وجود دارد، به تحلیل‌های رجالی رایج هیچ اعتنایی نمی‌کند.^۴ همچنین شیخ انصاری در مواردی از روش تراکم ادله در علم اصول استفاده کرده است؛ مثلاً در بحث شبهه غیرمحصوره پس از نقل روایات عدم وجوب احتیاط، همه را نقد کرده؛ ولی در نهایت می‌گوید: گرچه این روایات به تنهایی

نمی‌توانند مدعا را اثبات کنند، اما شاید در مجموع بتوانند یقین یا گمان به عدم وجوب احتیاط بیاورند.^۵ نیز در بحث حجیت خبر واحد می‌گوید: گرچه این ادله به صورت انفرادی حجیت ندارند، ولی از مجموع آن‌ها می‌توان اعتبار خبر واحد را اثبات کرد.^۶

نتیجه‌گیری

بر اساس مطالعات و تحلیل‌های ارائه‌شده در این نوشتار، مشخص شد سه وعده غذا در روایات توصیه‌شده است: اول مصرف چیزی اندکی پس از نماز صبح و دوم مصرف یک وعده غذایی کامل بین طلوع تا اذان ظهر در حدود ساعات نه تا یازده که «غداء» (با دال) نام دارد؛ سوم وعده شام که توصیه‌شده بعد از نماز عشاء مصرف شود و «عشاء» نام دارد و هر سه برای سلامتی بدن بسیار مفید هستند. همچنین در زمان صدور این روایات، عرف عامه مردم نیز سه وعده غذا مصرف می‌کردند که این مصرف در عرف روایات تنظیم‌هایی که گفته شد روی آن اعمال شده است؛ یعنی وعده اول را بعد از نماز صبح توصیه فرمودند و وعده سوم را بعد از نماز عشاء و همچنین مصرف غذا بین دو وعده آخر را نهی فرمودند. بنا بر آنچه گفته شد، وعده غذایی که در الگوی مطلوب از نظر روایات حذف شده، مصرف کردن غذا بین دو وعده مورد نظر روایات یعنی غداء و عشاء که آن را نوعی اسراف و مضر به بدن دانستند. این وعده غذایی نامطلوب در زمان ما می‌تواند بر عصاره منطبق شود.

البته نباید پنداشت سه وعده غذایی که از مجموع روایات برآمده، از همه جهت همین سه وعده زمان ما است. تفاوت این سه زمان با سه زمان حاضر این است که آن تنظیم و زمان‌بندی

۵. هذا غاية ما يمكن أن يستدل به على حكم الشبهة الغير المحصورة و قد عرفت أن أكثرها لا يخلو من منع أو قصور؛ لكن المجموع منها لعله يفيد القطع أو الظن بعدم وجوب الاحتياط في الجملة (انصاری، ۱۴۲۸، ج ۲، ص ۲۶۵).

۶. ومنها: الأخبار الكثيرة التي يظهر من مجموعها جواز العمل بخبر الواحد وإن كان في دلالة كل واحد على ذلك نظر (همان، ج ۱، ص ۳۰۷).

۱. کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۸.

۲. برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۱.

۳. برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۲.

۴. محقق همدانی در بحث ممنوعیت لباس حریر خالص برای مردان پس از نقل تعدادی روایت مینویسند: و لا یخفی علیک أن هذه الروایات لو لوحظت بنفسها لأمكن الخدشة في جلها بل كلها بقصورها من حيث السند أو الدلالة؛ بل ربما يستشعر من بعضها الكراهة، إلا أن الحكم في حد ذاته من الواضحات الغير القابلة للتشكيك. فلا يلتفت حينئذ إلى المناقشة بضعف الأسانيد أو القصور من حيث الدلالة (همدانی، ۱۴۱۶، ج ۱۰، ص ۳۰۳). برخی معاصران نیز بیان مشابهی ارائه کرده‌اند (ن.ک: شبیری زنجانی، ۱۴۱۹، ج ۳، ص ۸۲۴؛ سبحانی، ۱۴۱۵، ج ۲، ص ۱۹۲).



زمان بندی تغذیه در سبک زندگی مؤمنانه...

مطابق با نیازهای معنوی و ارتباطات مادی بوده و این تنظیم منطبق با فرهنگ غربی - رسانه‌ای است. آنان شام را بعد نماز عشا می‌خورند و سپس خواب و سحرخیزی داشتند و یک‌تکه غذا بعد از نماز صبح می‌خورند؛ اما در زمان ما شام را ساعت

ده شب صرف کرده و سپس تا دیروقت بیدار هستند و چندان خبری از نماز صبح و سحرخیزی نیست. پس این چیدمان روایی، هم فرهنگی است هم برای سلامت جسم مفید است.

منابع

۱. ابن اشعث، محمد بن محمد، الجعفریات، تهران: مكتبة النینوی الحدیثة، بی تا.
۲. ابن درید، محمد بن حسن، جمهرة اللغة، بیروت: ۱۹۸۸ م.
۳. ابن سیده، علی بن اسماعیل، المحکم و المحيط الأعظم، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۲۱ ق.
۴. ابن سیده، علی بن اسماعیل، المخصص، بیروت: دارالکتب العلمیه، بی تا.
۵. ابن طیفور، احمد بن أبی طاهر، بلاغات النساء، قم: الشریف الرضی، بی تا.
۶. ابن فارس، احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۴۰۴ ق.
۷. ابن قاسم حسینی عاملی، سید محمد بن محمد، المواعظ العددیة، قم: طلیعه نور، ۱۳۸۴ ش.
۸. ابنا بسطام، عبدالله و حسین، طب الأئمة علیهم السلام، قم: دار الشریف الرضی، ۱۴۱۱ ق.
۹. ابن عساکر، علی بن الحسن، تاریخ دمشق، بیروت: دار الفکر للطباعة والنشر والتوزیع، ۱۴۱۵ ق.
۱۰. ازهری، محمد بن احمد، تهذیب اللغة، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۲۱ هـ.ق.
۱۱. اسمیت، ادوارد و سوزان نولن و باربارا فردریکسون و جفری لافنس، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه نصرت الله پور افکاری، تهران: نشر شهر آب، ۱۳۸۵ ش.
۱۲. امام خمینی، سید روح الله موسوی، توضیح المسائل (محتبی - امام خمینی)، ۲ جلد، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم - ایران، هشتم، ۱۴۲۴ هـ ق.
۱۳. انصاری، مرتضی، فرائد الاصول، چاپ نهم، قم: مجمع الفکر الاسلامی، ۱۴۲۸ ق.
۱۴. آبن، احمد، مقاله تغذیه از نظر قرآن، سنت و طب، بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، مجموعه مقالات قرآن و طب، ۳ جلد، مؤسسه انتشاراتی بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه-دانشگاه شاهد - مشهد مقدس-مشهد مقدس، چاپ: اول، ۱۳۸۵ هـ.ش.
۱۵. آلوسی سید محمود، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ ق.
۱۶. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، قم: دارالکتب الإسلامیة، ۱۳۷۱ ق.
۱۷. بیهقی، ابوبکر احمد بن حسین، معرفة السنن و الآثار، جامعة الدراسات الإسلامیة (کراتشی-باکستان)، دار قتیبة (دمشق-بیروت)، دارالوعی (حلب-دمشق): دارالوفاء (المنصورة-القاهرة)، ۱۴۱۲ ق.
۱۸. بیهقی، أحمد بن حسین، شعب الایمان، ریاض: مكتبة الرشد للنشر والتوزیع، چاپ اول، ۱۴۲۳ ق.
۱۹. پارسا، محمد، روانشناسی انگیزش و هیجان، تهران: نشر سخن، ۱۳۷۶ ش.
۲۰. تبریزیان، عباس، خبرگزاری رسا، ۱۳۹۵، کد خبر: ۴۵۸۹۶۳ (https://rasanews.ir/fa/news)
۲۱. تبریزیان، عباس، درس طب در روایات، مدرسه فقهات، ۱۳۹۵/۱۱/۲۶ ش.
۲۲. ثعالبی، عبدالملک بن محمد، فقه اللغة، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۴ ق.
۲۳. جملی کارری / ترجمه: عباس نخجوانی و عبدالعلی کارنگ، سفرنامه کارری، ۱ جلد، اداره کل فرهنگ و هنر آذربایجان شرقی - تبریز، چاپ: اول، ۱۳۴۸ ش.
۲۴. جواد علی، المفصل فی تاریخ العرب قبل الإسلام، بیروت: دار الساقی، ۱۴۲۲ ق.
۲۵. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیات (ویراست دوم)، قم: نشر اسراء، بهار ۱۳۹۵ ش.
۲۶. حر عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعة، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ ق.
۲۷. حمزه گنجی، روان شناسی عمومی، تهران: نشر ساوالان، ۱۳۸۶ ش.
۲۸. خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکنا)، مصاحبه با رضا منتظر، محقق و پژوهشگر طب اسلامی، کد خبر: ۱۱۷۵۳۸۶؛ تاریخ نشر: ۱۳۹۱/۱۱/۳ ش. (https://iqna.ir/fa/news).
۲۹. راوندی، سعید بن هبة الله، الخرائج و الجرائح، قم: انتشارات مدرسه امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف، ۱۴۰۹ ق.
۳۰. راوندی، سعید بن هبة الله، الدعوات، قم: انتشارات مدرسه امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف)، ۱۴۰۷ ق.
۳۱. زمخشری محمود، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل، بیروت: دار الكتاب العربی، ۱۴۰۷ ق.
۳۲. زمخشری، محمود بن عمر، أساس البلاغة، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۹۷۹ م.
۳۳. سبحانی، جعفر، الحدیث النبوی بین الروایة و الدراية، قم: موسسه امام صادق، ۱۴۱۹ ق.
۳۴. سبحانی، جعفر، الرسائل الأربع، چاپ اول، قم: مؤسسه امام صادق، ۱۴۱۵ ق.
۳۵. سیستانی، علی، الرافد فی علم الأصول، تقریر: منیر قطیفی، قم: لیتوگرافی حمید، ۱۴۱۴ ق.
۳۶. شبیری زنجانی، سیدموسی، کتاب نکاح، چاپ اول، قم: مؤسسه پژوهشی رأی پرداز، ۱۴۱۹ ق.
۳۷. شهید اول، محمد بن مکی، ذکر الشیعة، قم: مؤسسه آل البيت، ۱۴۱۹ ق.
۳۸. صدوق، محمد بن علی، عیون أخبار الرضا، تهران: جهان، ۱۳۷۸ ق.
۳۹. صدوق، محمد بن علی، الخصال، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
۴۰. صدوق، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم: انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ ق.
۴۱. صدوق، محمد بن علی، اعتقادات الامامیه، قم: نشر کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۴ ق.
۴۲. طباطبایی سید محمد حسین، المیزان، قم: انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
۴۳. طبرسی، احمد بن علی، الإحتجاج، مشهد: مرتضی، ۱۴۰۳ ق.
۴۴. طبرسی، علی بن حسن، مشکاة الأنوار، نجف: المكتبة الحیدریة،

- ۱۳۸۵ ق.
۴۵. طبری ابو جعفر محمد بن جریر، جامع البیان، بیروت: دار المعرفه، ۱۴۱۲ ق.
۴۶. طوسی، محمد بن حسن، الإستبصار، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۹۰ ق.
۴۷. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، قم: دارالثقافه، ۱۴۱۴ ق.
۴۸. طوسی، محمد بن حسن، تهذیب الأحکام، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۴۹. عسکری، حسن بن عبدالله، الفروق فی اللغة، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۰ ق.
۵۰. علم الهدی، سید مرتضی، الأمالی، قاهره: دارالفکر العربی، ۱۹۹۸ م.
۵۱. عنصر المعالی، کیکا و س بن اسکندر، قابوس نامه، تحقیق غلامحسین یوسفی، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی (آموزش انقلاب اسلامی)، چ ۱۸، ۱۳۹۵ ش.
۵۲. عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، تهران: المطبعة العلمیه، ۱۳۸۰ ق.
۵۳. فخرالدین رازی، محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ ق.
۵۴. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم: هجرت، ۱۴۰۹ ق.
۵۵. فیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۵۶. قرآن کریم
۵۷. کشی، محمد بن عمر، اختیار معرفة الرجال، قم: مؤسسه آل البيت، ۱۳۶۳ ش.
۵۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۵۹. گتري هـ. آ. مباني تغذیه، ترجمه مینو فروزانی، تهران: انتشارات شرکت سهامی چهر، ۱۳۷۲ ش.
۶۰. گفتگو با دکتر آقارفعی؛ جراح و متخصص طب اسلامی، سایت تبیان، ۱۳۹۲/۶/۳ ش.
۶۱. محمدی ری شهری، محمد، حکم النبی الأعظم «صلى الله عليه وآله وسلم»، قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، ۱۴۲۹ ق.
۶۲. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر - قم، چاپ: ۶، ۱۳۸۵ ش.
۶۳. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه قرآن و حدیث، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر - قم، چاپ: ۲، ۱۳۹۱ ش.
۶۴. مفید، محمد، المسائل السرویة، قم: کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۳ ق.
۶۵. نسوی، شهاب الدین محمد، نفثة المصدور، نشر ویراستار - تهران، چاپ: دوم، ش ۱۳۷۰.
۶۶. همدانی، آقارضا، مصباح الفقیه، قم: مؤسسه الجعفریة، ۱۴۱۶ ق.
67. Sophie M. T. Wehrens, Skevoulla Christou, Cheryl Isherwood, Benita Middleton, Michelle A Gibbs, Simon N Archer, Debra J Skene, Jonathan D Johnston, Meal Timing Regulates the Human Circadian System, Current Biology, 2017 Jun 19;27(12):1768-1775.e3.
68. Fatema Alkhulaifi, Charles Darkoh, Nutrients, Meal Timing, Meal Frequency and Metabolic Syndrome, 2022 Apr 21;14(9):1719
69. Emily N C Manoogian, Amandine Chaix, Sat-chidananda Panda, When to Eat: The Importance of Eating Patterns in Health and Disease, J Biol Rhythms, 2019 Dec 8;34(6):579-581.

Nutrition Timing in Religious Lifestyle Based on Quran and Hadith (Criticism on the Idea of Omitting Lunch in Islamic Lifestyle)

Moštafa Hamedani

Abstract

Islam emphasizes on complete human health and one of the desired aspects of Islam is physical health. Providing a suitable model for nutrition plays an important role in the health of the body. In the modern times, when health models and schools around the world compete with the common model, the Islamic model has also found a good place in the mind and practice of Muslims, and it is appropriate to answer the problems of this new field based on the correct methods of the Quran and Hadith. One of the important issues in this field is the discussion of nutrition timing, which some researchers believe that the Islamic model is against the promise of lunch. Fararo's research investigated this issue with the help of ijtiḥad methods such as thorough examination and methodical analysis of evidence by formulating a question that: What is the optimal pattern of nutrition timing based on the Qur'an and Hadith? The results are as follows: In addition to the brief thing that is recommended to be eaten after the morning prayer, two meals are very important for health, the first is "lunch" (with dal) around ten (nine to eleven) before noon and the other After the Isha prayer, which is called "Asha". Of course, at the time when these traditions were issued, until the first meal was cooked and ready, they would eat something small, ready and uncooked as an appetizer, which can be said to be three meals in total. The meal that is omitted in the ideal pattern from the point of view of hadiths, consuming food between the two main meals is mentioned, which is considered a form of extravagance and harmful to the body. This undesirable meal in our time can be matched with evening meal.

Keywords: Nutrition, Nutrition Ethics, Religious Lifestyle, Islamic Ijtiḥad Medicine, Skipping Lunch