伊斯兰与健康(3/4)：饮食与营养

评论:

属性: 饮食健康的重要性。

种类: 文章 伊斯兰制度 健康与营养

由: Aisha Stacey (2014 IslamReligion.com)

发布时间: 17 Mar 2014

最后修改时间: 26 Mar 2014

伊斯兰是一个生活方式，穆斯林不是只在周末或节日才实践他们的宗教，宗教是他们日常生活中的一部分。伊斯兰注重人类的精神和道德的培养，也关注对人类的物质需求和生理需求的正确引导与满足。伊斯兰的原则源于《古兰经》和先知的圣训，这两个源泉是人生的引导和指南。

就拿电脑说明书和伊斯兰生活相比较吧，虽然看似奇怪。想象一下，最近几十年的科技进步的信息你一直没有看到，突然有了一台平板电脑，你知道怎么使用吗？你知道怎么日常维护、系统修复及查杀病毒吗？没有说明书，就不懂得使用它，也就一无是处了。

电脑的设计者制作了使用指南，他知道没有一份特殊的说明书，这台电脑将不能得到最好的使用，或者不能充分地发挥它的功能。每一个技术都会有品质保证和担保，如果不遵守使用指南，这个技术就没有作用。若想使我们高价买回来的机器的功能得到充分发挥，我们就需要阅读使用手册并遵守其中的指南。

伊斯兰也提供了一套特殊的说明，这套说明对永恒的乐园做出了保证和承诺。它的保证书上没有过期时间，并且它还允许无限的延期。如果你错用或者摁错键，这份指示会清楚地忠告你怎样修正，怎样重新正常运作。真主创造我们是为了特殊的目的——崇拜他，他还派遣了先知和使者带来专门的指引使我们轻松容易。没有真主的指引，人类会在一个不具备多少意义并且不能提供任何真正的保证和满意的世界中迷失、飘零。生活过的

毫无目的和意义，许多人虚度一生浑浑噩噩。

先知教导我们珍爱健康，让我们意识到健康作为真主无限的慷慨之一的真正价值。

“??????????‘??’?”??????14?7?

伊斯兰对健康的全面关注包括尊重我们的身体，并且给它提供精神上的营养和法律许可的佳美食物。根据造物主的指示，生活的一个重要部分是进食合适的食物。选择健康的食物避开不健康的食物，对健康是极为重要的。真主说：

“?????????????????”?(?????2:168)

许多经文都忠告健康饮食，把身体健康与精神健康结合在一起。鼓励只食用佳美的洁净食物，往往与提醒记念真主和远离恶魔联系在一起。健康饮食不仅仅能充饥，同时还对我们的崇拜质量产生影响。

“???”??????2?168?

一个人如果贪食或者沉迷于不健康或垃圾食品，就会身体虚弱或者偏离人生的基本目的——服从真主。另一方面，如果只注重精神锤炼而忽视身体的健康和营养，身体的虚弱和病症将导致他们不能完成崇拜真主的义务。《古兰经》和圣训忠告人类在这两个极端之间保持中庸。

健康饮食包括了真主给仆人提供的一切食物。食物的多样性满足了身体对碳水化合物、矿物、维他命、蛋白质、脂肪和氨基酸的需要。《古兰经》的若干节经文提到了真主提供给我们的维持身体的食物。它不是一个详尽的所需食物的列表，而是提供了维持健康身体，预防疾病的食物的总体概念。

“?????????????????????????????????”??????16?5?

“???”??????16?14?

“???”??????16:11)

“??”(?????16:66)

“??????????????????????????????”??”(?????16:69)

***“??