

عنوان مقاله:

اصلاح روش تغذیه جهت ارتقاء سلامتی در سبک زندگی براساس توصیه های اسلامی

محل انتشار:

دومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

عباسعلی پایوش - مدرس گروه تربیت بدنی دانشکده علوم انسانی واحد یزد دانشگاه آزاد اسلامی یزد ایران

علی نظری - دانشیار گروه طراحی پارچه و لباس دانشکده هنر و معماری واحد یزد دانشگاه آزاد اسلامی یزد ایران

ابوالقاسم عاصی مذهب - استادیار گروه معارف، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: نقش موثر تعداد وعده های غذایی و همچنین تقدم و تاخر خوراکی ها بر سلامتی انسان، موضوع بسیار مهم و جذابی می باشد که تاکنون بصورت نسبتا وسیعی از منظر علوم بشری به آن پرداخته شده است. اما متاسفانه کمتر از لحاظ دیدگاه اسلامی که برگرفته از آیات الهام بخش قرآنی و کلام گهربار معصومین می باشد، به آن نگریسته شده است. روش تحقیق: دراین پژوهش از روشهای تحلیل محتوا و توصیفی تحلیلی استفاده شده است تا بتوان با بهره گیری از آیات، احادیث و کلام بزرگان نگرشی نو به مباحث تغذیه داشت نتایج: متاسفانه یافته های جدید علمی بشری آنطور که مناسب باشد به مسئله تغذیه نپرداخته اند، در حالیکه در منابع اسلامی در خصوص مواردی همچون تنوع، تناسب و تعادل غذا و اینکه تغذیه چه ارتباطی با خلق و خوی افراد دارد، مطالب ارزشمندی وجود دارد که می توان با تمسک به دریای بیکران علوم الهی و اسلامی به چالش های متعدد افراد مورد نیاز پاسخ داده و تا حد امکان از ابتلاء به انواع بیماری ها و مصیبت های دامن گیر هریک از آنها ممانعت بعمل آورد. نتیجه گیری: نتایج نشان می دهد که متاسفانه علیرغم توجهات دقیق و جامعی که در آیات و روایات و توصیه های بزرگان اسلامی در زمینه اهمیت تغذیه به منظور ایجاد و حفظ سلامتی و همچنین راه کارهای علمی و دقیقی که برای این منظور تبیین داشته اند، باز بخش اعظمی از این مطالب نزد اکثریت افراد مغفول مانده و روز به روز بر تعداد بیماری های جدید و صعب العلاج افزایش یافته و نزول چشمگیر سطح کیفی و کمی عمر انسانها مشاهده می شود

کلمات کلیدی:

تغذیه، سلامتی، سبک زندگی، دیدگاه اسلامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/914207>

