

内容: 饮食健康的重要性。

由 Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)

发布时间 17 Mar 2014 - 最后修改时间 26 Mar 2014

种类: [文章](#) > [伊斯兰制度](#) > [健康与营养](#)

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。

“当时，你们的主曾宣布说：‘如果你们感谢，我势必对你们恩上加恩；如果你们忘恩负义，那末，我的刑罚确是严厉的’。”（《古兰经》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：

“你们可以吃大地上所有合法而且佳美的食物”。（《古兰经》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，往往与提醒纪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。

“众人啊！你们可以吃大地上所有合法而且佳美的食物，你们不要随从恶魔的步伐，他确是你们的明敌。”（《古兰经》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。

“他创造了牲畜，你们可以其毛和皮御寒，可以其乳和肉充饥，还有许多益处。”（《古兰经》16：5）

“他制服海洋，以便你们渔取其中的鲜肉，做你们的食品；或采取其中的珠宝，做你们的装饰。你看船舶在其中破浪而行，以便你们寻求他的恩惠，以便你们感谢。”（《古兰经》16：14）

“他给你们而生产庄稼、油橄榄、椰枣、葡萄和各种果实。对于能思维的民众，此中确有一种迹象。”（《古兰经》16:11）

“在牲畜中，对于你们，确有一种教训。我使你们得饮那从牲畜腹内的粪和血之间提出的又纯洁又可口的乳汁。”（《古兰经》16:66）

“然后，你从每种果实上吃一点，并驯服地遵循你的主的道路。”将有一种颜色不同，而可以治病的饮料，从它的腹中吐出来；对于能思维的民众，此中确有一种迹象。”（《古兰经》16:69）

“他创造了许多园圃，其中有蔓生的和直立的果木，与果实各别的海枣和百谷，与形同味异的橄榄和石榴。当结果的时候，你们可以采食其果实；在收获的日子，你们当施舍其中的一部分，但不要过分。真主的确不喜爱过分的人。”（《古兰经》6:141）

“他们有一种迹象：已死的大地，我使它复活，我使它生长粮食，以作他们的食品。”（《古兰经》36:33）

真主还列出了一个禁食的清单，除了这些食物外，其它的都是合法的。

“禁止你们吃自死物、血液、猪肉、以及诵非真主之名而宰杀的、勒死的、捶死的、跌死的、h死的、野兽吃剩的动物，但宰后才死的，仍然可吃；禁止你们吃在神石上宰杀的”（《古兰经》5:3）

“恶魔惟愿你们因饮酒和赌博而互相仇恨，并且阻止你们记念真主，和谨守拜功。你们将戒除（饮酒和赌博）吗？”（《古兰经》5：91）

甜食及一些不易消化的食品并没有被完全禁止，只是允许适当食用，才能保持食物营养均衡，不影响最佳的健康指数。当今的许多慢性病都是不健康的饮食习惯引起的。冠心病、高血压、糖尿病、肥胖、低血压都与不适当的饮食有关。先知穆罕默德称适度是获得健康的一个方法，《古兰经》也强调需要在各种极端之间保持平衡。

为了正确地崇拜真主，真信士需要健康的身体和头脑。为了获得聪慧的头脑、纯洁的心灵

和健康的身体，必须特别关注健康。心灵和理智从记念真主以及正确的功修中汲取营养；身体从真主提供的佳美合法的食物中汲取营养。注意食品和营养是伊斯兰固有的全面健康体系的一部分。

本文网址:

<http://www.islamreligion.com/cn/articles/1892>

Copyright 2006-2013 www.IslamReligion.com. 版权所有.