

Saúde no Islã (parte 3 de 4): Dieta e nutrição

Descrição: A importância de manter uma dieta saudável.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 22 Jun 2015 - Última modificação em 21 Jun 2015

Categoria: [Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

O Islã é um código de vida. Os muçulmanos não praticam somente durante finais de semana ou estações festivas. Ao contrário, a religião é uma parte constante da vida diária. O Islã é organizado de uma forma espiritual e moral, levando em conta as necessidades e desejos inatos da humanidade. Os princípios do Islã são derivados do Alcorão e das tradições autênticas do profeta Muhammad, conhecida como a Sunnah. Essas duas fontes de revelação são um guia, ou um manual para a vida.

Embora a princípio possa parecer uma analogia estranha, comparemos as instruções de vida do Islã com o manual que vem com um computador. Imagine comprar um novo laptop sem ter visto nenhum dos avanços tecnológicos das últimas décadas. Você saberia onde estão os botões de ligar/desligar? Se conseguisse ligar o computador, saberia como lidar com ele, restaurar um sistema, rodar um antivírus ou mantê-lo de maneira geral? Sem um manual o computador não seria mais que uma peça inútil de tecnologia.

Os projetistas de computador também elaboram um manual ou guia, sabendo que sem instruções específicas o computador não seria usado da melhor maneira ou não faria aquilo para o qual foi projetado. Tecnologia geralmente vem com garantias, que se tornam inúteis a menos que siga as instruções do fabricante. Portanto, como queremos obter o melhor uso possível de nossa tecnologia cara, lemos os manuais e seguimos as diretrizes.

O Islã também oferece um conjunto específico de instruções que vêm com uma garantia, uma promessa de paraíso eterno. Não há limite de prazo nessa garantia e permite extensões ilimitadas. Se cometer um erro ou clicar no botão errado, as instruções avisam claramente como fazer correções e restaurar a normalidade. Deus projetou e criou a humanidade para o propósito específico de adorá-Lo e enviou profetas e mensageiros com orientação específica para facilitar nossa tarefa. Entretanto, sem o manual de Deus para a vida, a humanidade pode se perder e desviar em um mundo que não faz muito sentido ou oferece qualquer segurança e contentamento reais. Vidas são vividas sem propósito ou significado e muitas pessoas buscam uma existência que forneça pouco ou nenhum sentido real de ter uma **vida que valha a pena**.

As tradições do profeta Muhammad nos ensinam a valorizar a boa saúde a perceber seu valor verdadeiro como uma das graças incontáveis de Deus.

"E de quando o vosso Senhor vos proclamou: Se Me agradecerdes, multiplicar-vos-ei; se Me desagradecerdes, sem dúvida que o Meu castigo será severíssimo." (Alcorão 14:7)

A abordagem holística do Islã para a saúde inclui tratar nossos corpos com respeito e nutri-lo com, não apenas fé, mas também alimentos nutritivos e lícitos. Uma parte importante de viver a vida de acordo com as instruções do Criador é implementar uma dieta adequada. Escolher alimentos saudáveis e evitar os prejudiciais é essencial para a boa saúde. Deus diz no Alcorão: **"Ó crentes, desfrutai de todo o bem com que vos agradamos." (Alcorão 2:172) "Ó humanos, desfrutai de todo o lícito e do que a terra contém de salutar." (Alcorão 2:168)**

O Alcorão contém muitos versículos com conselhos sobre alimentação saudável relacionados à interligação entre saúde física e espiritual. O encorajamento para comer somente alimentos bons e puros geralmente é combinado com avisos para lembrar-se de Deus e evitar Satanás. Alimentação saudável não apenas satisfaz a fome, mas também tem um efeito sobre a qualidade da nossa adoração.

"Ó humanos, desfrutai de todo o lícito e do que a terra contém de salutar e não sigais os passos de Satanás, porque é vosso inimigo declarado." (Alcorão 2:168)

Se uma pessoa se torna obcecada com comida e se satisfaz com muita comida prejudicial ou de má qualidade, pode ficar fraca fisicamente ou se desviar de seu propósito primário de servir a Deus. Por outro lado, se uma pessoa se concentra exclusivamente em questões espirituais e negligencia sua saúde e nutrição, a fraqueza ou a doença também farão com que fracasse na adoração obrigatória. A orientação encontrada no Alcorão e nas tradições do profeta Muhammad aconselham a humanidade a manter um equilíbrio entre esses dois extremos.

Uma dieta saudável é equilibrada com uma mistura de todos os alimentos que Deus proveu para Sua criação. A variedade satisfaz todas as necessidades do corpo por carboidratos, minerais, vitaminas, proteínas, gorduras e aminoácidos. Vários versículos do Alcorão mencionam os alimentos que Deus nos proveu, para nutrir e manter nossos corpos. Não é uma lista exaustiva de exigências dietéticas, mas uma ideia geral dos tipos de alimentos que mantêm um corpo saudável e previnem doenças.

"E criou o gado, do qual obtendes vestimentas, alimento e outros benefícios." (Alcorão 16:5)

"E foi Ele Quem submeteu, para vós, o mar para que dele comêsseis carne fresca e retirásseis certos ornamentos com que vos enfeitais." (Alcorão 16:14)

"Ele é Quem envia a água do céu. E com ela faz germinar a plantação, a oliveira, a tamareira, a videira, bem como toda a sorte de frutos." (Alcorão 16:11)

"E tendes exemplos nos animais; damos-vos para beber o que há em suas entranhas; provém da junção de sedimentos e sangue, leite puro e saboroso para aqueles que o bebem." (Alcorão 16:66)

"Sai do seu abdômen um líquido de variegadas cores que constitui cura

para os humanos. Nisto há sinal para os que refletem." (Alcorão 16:69)

"Ele foi Quem vos criou pomares, com plantas trepadeiras ou não, assim como as tamareiras, as sementeiras, com frutos vários sabores, as oliveiras e as romãzeiras, semelhantes (em espécie) e diferentes (em variedade). Comei de seus frutos, quando frutificarem..." (Alcorão 6:141)

"Um sinal, para eles, é a terra árida; reavivamo-la e produzimos nela o grão com que se alimentam." (Alcorão 36:33)

Deus também nos proveu com uma lista de alimentos proibidos e exceto esses, tudo o mais é considerado lícito.

"Estão-vos vedados: a carniça, o sangue, a carne de suíno e tudo o que tenha sido sacrificado com a invocação de outro nome que não seja o de Deus..." (Alcorão 5:3) "... e intoxicantes." (Alcorão 5:91-92)

Embora doces e alimentos de fast food não sejam proibidos, devem ser comidos esparsamente como parte de uma dieta balanceada, designada para manter a saúde em nível ótimo. Muitas das doenças crônicas mais comuns hoje derivam de hábitos alimentares não saudáveis. Doença do coração, hipertensão, diabetes, obesidade e depressão estão todas ligadas a dietas inadequadas. As tradições do profeta Muhammad elogiam a moderação como maneira de manter a boa saúde e o Alcorão enfatiza a necessidade de alcançar um equilíbrio entre quaisquer extremos.

Os verdadeiros crentes precisam de corpos e mentes saudáveis para adorar Deus da maneira correta. Para manter uma mente sã, um coração puro e um corpo saudável, deve-se dar atenção especial à saúde. O coração e a mente são nutridos pela lembrança de Deus e a adoração realizada de maneira lícita e o corpo é nutrido compartilhando dos alimentos bons e lícitos que Deus proveu. Prestar atenção à dieta e nutrição é uma parte do sistema de saúde holístico inerente no Islã.

O endereço web deste artigo:

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

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.