

جویدن: خشت اول سلامت

امیرالمؤمنین علیه السلام: هرکس می‌خواهد غذا به او ضرری نرساند، تنها زمانی غذا بخورد که گرسنه شده و ابتدای خوردن بسم الله بگوید و غذا را به خوبی بجود و هنگامی که هنوز به غذا میل دارد دست بکشد.^۱

آخرین باری که غذا خوردید چقدر طول کشید؟!

سؤال ساده ایست. اما اکثر افراد از دادن پاسخ قطعی به آن در می‌مانند. چرا که غذا خوردن برای ما به یک فعالیت خودکار تبدیل شده که هیچ توجه جدی‌ای به آن نمی‌کنیم و با شروع غذا خوردن به طور اتوماتیک شروع به بلعیدن آن می‌کنیم. پس با این سؤال مواجه خواهیم شد که اصلاً آیا غذا خوردن را بلد هستیم؟! غذا خوردن کاری است که از ابتدای به دنیا آمدن به طور غریزی انجام می‌دهیم اما باید برای پرهیز از مشکلات درست غذا نخوردن آداب و عادات غذایی خود را آگاهانه تغییر دهیم. همه ما در طول روز چند بار چیزی می‌خوریم و به همین دلیل فکر می‌کنیم این کار را خیلی خوب انجام می‌دهیم. اما مسئله اینجاست که ما فکر می‌کنیم چون کاری را زیاد انجام می‌دهیم به چم و خم آن هم آگاهیم! در میان این کارهای روزمره، مسئله غذا خوردن به دلیل ارتباطی که با سلامتی جسم و روح ما پیدا می‌کند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ولی راستش را بخواهید هرچند غذا خوردن از اولین کارهای ارادی ماست، بیشتر افراد اطلاع درستی

^۱ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ فَإِذَا أَكَلَ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ وَلِيَجِيْدَ الْمَضْغَ وَلِيَكْفَ عَنِ الطَّعَامِ وَهُوَ يَشْتَهِيهِ وَلِيَدَعُهُ وَهُوَ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ. بحار الانوار - جلد ۶۳ ، صفحه ۳۸۰

از نحوه درست غذا خوردن ندارند و به همین دلیل مشکلات ناشی از اشتباهات بزرگ غذا خوردن - که شامل طیف وسیعی از درد های روحی و جسمی از دندان درد تا دیابت و کبد چرب می شود - گریبان گیر آنها شده است. برای جلوگیری از مشکلات متعددی که با اشتباه غذا خوردن به وجود می آید ناچاریم درست غذا خوردن را یاد بگیریم.

دقت کنید که صحبت بر سر این نیست که چه بخوریم بلکه داریم در مورد این صحبت می کنیم که چگونه و با چه آدابی همان غذای سالم را بخوریم. در حقیقت متأسفانه توجه بیش از حد ما درباره اینکه چه چیزی بخوریم باعث شده تا از چگونه خوردن غفلت کنیم. چرا که رعایت نکردن آداب غذا خوردن بهترین غذاها را بی فایده و حتی مضر می کند و درست غذا خوردن موجب می شود حتی غذاهای ضعیف، فایده های قابل توجهی به ما برسانند.

غذا برای اینکه به ماده ای تبدیل شود که سلول های ما قادر به بهره برداری از آن شوند لازم دارد فرآیندی را طی کند که ما آن را گوارش نامیده ایم. فرآیندی که وظیفه دارد مواد غذایی مفید را جذب و سموم و مواد غیر قابل جذب را دفع کند. فرآیند گوارش که یکی از پیچیده ترین فعالیت های بدن است توسط دستگاه عظیم گوارش صورت می گیرد. دستگاه گوارش در واقع مسیری طولانی است که به ترتیب از دهان، حلق، مری، معده، روده کوچک و روده بزرگ تشکیل شده و در نهایت به مقعد ختم می شود. هر کدام از اعضای سیستم گوارش نقش خاصی در هر مرحله از گوارش غذا را به عهده دارند که هرگونه اختلال در آنها خطرات چشمگیری برای سلامتی به همراه می آورد.

بیشتر مراحل گوارش در وجود ما به طور غیرارادی و غریزی انجام می شود و ما کنترل دقیقی بر چگونگی آن نداریم. پس وقتی از رعایت آداب غذا خوردن صحبت می کنیم دقیقاً منظورمان چیست؟! منظور این است که با رعایت برخی آداب جزئی در مراحلی که تحت اختیار ماست به راحتی می توان از بروز بیماری های مختلف در بدن مثل یبوست و دیابت و... که هر یک به تنهایی قادرند انسان را زمین گیر کنند، به آسانی جلوگیری کرد. اما از مراحل گوارش، کدام یک اختیاری است؟

تصور بیشتر افراد بر این است که مراحل گوارش از زمانی آغاز می شود که غذا از دهان به سمت معده حرکت می کند. اما اشتباه همین جاست!

جویدن: خشت اول در گوارش

گوارش با بنیادی ترین مرحله آن شروع می شود: جویدن. اگر این مرحله به درستی صورت پذیرد تمام اعضای به راحتی و آسایش می توانند وظیفه خود را به انجام برسانند و با یک هضم خوب ریشه بسیاری از بیماری ها را بخشکانند.

اما مشکل اساسی این است که ما درست نجویدن را یاد گرفته ایم: شاید برای مدرسه دیر پاشده اید و مادرتان با دلسوزی اصرار دارد صبحانه بخورید و شما سریع چند لقمه خورده اید. یا وقت استراحتی که

برای ناهار به شما داده اند کوتاه است و سعی می کنید تا زود غذا بخورید و فرصتی برای چرت هم داشته باشید...

جویدن در واقع همزمانی دو نوع فرآیند است: مکانیکی و شیمیایی. مقصود از فرآیند مکانیکی خرد کردن غذا به مواد کوچک است تا غذا برای پروسه هضم شیمیایی آمادگی بیشتری داشته باشد. اگر هضم مکانیکی به خوبی صورت نپذیرد بار خرد کردن غذا به دوش معده می افتد؛ زیرا معده وظیفه خود می داند غذا را کاملاً له شده به روده‌ها بفرستد و طبیعی است که معده مظلوم برای این لقمه‌های نجویده نجویده فشارهای زیادی را تحمل می کند که منجر به زخم معده و دردهای آن می شود. البته این تازه اول ماجراهای خوب نجویدن است!

جویدن علاوه بر خرد کردن غذا، با فرستادن سیگنال های عصبی به کل بدن، اعضاء را برای شروع پروسه هضم و جذب آماده می کند که به آن خواهیم پرداخت.

بُزاق، دواست!

اولین کنش های شیمیایی هضم در حین جویدن و توسط بزاق انجام می شود. بزاق، این ماده حیاتی، صرفاً یک ماده آبی در دهان ما نیست که تنها وظیفه اش لیز کردن غذا برای پایین رفتن از گلو باشد. بزاق جدا از ۹۸ درصد آب و مقدار کمی نمک محلول اجزاء دیگری نیز دارد:

- آنزیم های آنتی باکتریال:

وجود آنزیم هایی مثل پراکسیداز، ایمنوگلوبین، لیزوزیم و لاکتوفرین در بزاق باعث از بین رفتن باکتری های مضر و قارچ ها می شود. این آنزیم ها را می توان به نوعی اولین واکسن و سپر دفاعی انسان در مقابل عوامل مخرب دانست که با گروه عظیمی از بیماری ها مقابله می کند.^۲

- آنزیم های تبدیل نشاسته به قند:

این آنزیم ها با شکستن ساختار مولکولی قندهایی با ساختار پیچیده و کربوهیدرات ها، آن ها را به قندهای ساده ای که برای بدن قابل جذب است تبدیل می کنند. همچنین تغییر و تبدیل قندها نقش به سزایی در جلوگیری ابتلا به دیابت دارند که بعداً به آن خواهیم پرداخت.^۳

^۱ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1805406>

^۲ کتابخانه ملی پزشکی آمریکا:

^۳ [https://med.libretexts.org/Bookshelves/Nutrition/Book%3A_Human_Nutrition_\(University_of_Hawaii\)/%3A_Carbohydrates/%3A_Digestion_and_Absorption_of_Carbohydrates](https://med.libretexts.org/Bookshelves/Nutrition/Book%3A_Human_Nutrition_(University_of_Hawaii)/%3A_Carbohydrates/%3A_Digestion_and_Absorption_of_Carbohydrates)

دهان: میکسر طبیعی

دهان انسان مثل یک میکسر شن و سیمان است. همان طور که بهترین شن و ماسه بدون ترکیب با آب نتیجه دلخواهی نخواهد داد، غذا برای انسان نیز بدون ترکیب شدن با بزاق و تأثیرات شیمیایی حاصل از این ترکیب برای جذب شدن به بدن آماده نخواهد شد.

کار دهان را به معده نیفکن!

به تعویق افتادن گوارش اولین ضرری است که با نجویدن به استقبالش می‌رویم. وقتی غذا به خوبی در دهان خرد نشود به جای اینکه هضم از دهان شروع شده باشد، معده مجبور است تکه‌های درشت غذا را خرد کند و در حقیقت گوارش در معده آغاز می‌شود. به تعویق افتادن گوارش بار سنگینی بر دوش معده می‌گذارد که در طولانی مدت باعث ضعیف شدن معده می‌شود و پس از مدتی حتی معده هم دیگر قدرت نخواهد داشت تا جور نجویدن‌های ما را بکشد.^۴ اگر نجویدن غذا تنها همین یک ضرر را به همراه داشت، کافی بود تا برای جلوگیری از آن دست به کار شویم. چرا که معده خانه دردهاست^۵ و با نجویدن، کلید این خانه را به دردها و بیماری‌ها سپرده ایم.

پیام جدید برای معده

ساز و کار بدن ما تابع دستوراتی است که به وسیله شبکه گسترده و به هم پیوسته اعصاب به اعضاء ارسال می‌شود. وقتی که جویدن به خوبی در دهان صورت گیرد سیستم عصبی انسان سیگنال‌هایی را به اعضاء دستگاه گوارش می‌فرستد. مثلاً معده شروع به ترشح اسید می‌کند و پانکراس – که وظیفه‌اش تبدیل قند به انرژی است – شروع به ترشح انسولین می‌کند. درست نجویدن همچنین سیستم عصبی را از شروع غذا خوردن دیر آگاه می‌کند و هضم غذا یک بار دیگر به تعویق می‌افتد.^۶

^۴ <https://www.quora.com/What-happens-when-you-swallow-the-food-without-chewing-it-properly>

^۵ قال رسول الله (ص): الْمَعِدَّةُ بَيْتٌ كُلُّ دَاءٍ... بحارالانوار ج ۵۹ ص ۸۹

^۶ <https://www.scienceofeds.org/۲۰۱۳/۰۳/۰۶/your-bodys-response-to-chewing-spitting-the-role-of-ghrelin-and-obestatin>

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC/۳۵۷۶۹۹۶>

بزاق، دستگاه قند شکن

تند غذا خوردن خطر دیابت را پنج برابر افزایش می‌دهد.^۷ زیرا وقتی غذا به خوبی خرد شد و کاملاً با بزاق مخلوط گردید، آنزیم‌های قندشکن مانند میلز شروع به فعالیت کرده و قندهای پیچیده را به قندهایی ساده و قابل جذب برای بدن تبدیل می‌کنند. همین الان امتحان کنید: یک تکه نان را ۴۰ بار بجوید. وقتی که در اواخر جویدن به خوبی با بزاق مخلوط و خمیری شکل شد متوجه شیرینی نان می‌شوید. در حالی که تا چند ثانیه قبل چنین شیرینی‌ای را احساس نمی‌کردید.

با خوب جویدن، قندها به جای اینکه در معده و روده جذب شوند، در دهان شکسته می‌شوند. علاوه بر این، گفتیم که جویدن با به جریان انداختن سیستم عصبی باعث ترشح هورمون‌ها و اسیدها برای هضم و جذب قندها و چربی‌ها می‌شود. پس اگر می‌خواهید به دیابت مبتلا نشوید از همین وعده بعد خوب جویدن را شروع کنید.

غذای خوشمزه‌ای که درست کرده‌اید را دور نریزید!

ما گاهی ساعت‌ها به پخت غذا مشغولیم و وقت و هزینه زیادی را برای تهیه غذایی خوشمزه می‌گذاریم اما تنها چند دقیقه برای خوردن‌اش وقت می‌گذاریم و با نجویدن، طعم گنگ و مبهمی از غذا را درک می‌کنیم و می‌بلعیم.

پرزهای چشایی زبان وقتی به درستی طعم‌ها را تحلیل می‌کنند که به ذرات ریزی تبدیل شده باشد و به خوبی با بزاق خیس شده باشد. پس به جای اینکه فقط بخواهید شکم خود را پر کنید، برای چشیدن طعم نعمت‌های خداوند غذا را به خوبی بجوید.

جویدن، ورزش است

هر چند در نظر اول این طور به نظر برسد که با جویدن، دندان‌ها فرسوده می‌شوند اما کاملاً برعکس: جویدن حتی به استحکام دندان هم کمک می‌کند. به این صورت که با بیشتر جویدن، بزاق بیشتری ترشح می‌شود و لایه محافظی که توسط بزاق بر روی دندان ایجاد می‌شود باعث جلوگیری از تماس باکتری‌های مضر خواهد شد. در نتیجه احتمال پوسیدگی کاهش می‌یابد.

از طرف دیگر جویدن ورزش فک است و با جویدن بیشتر استحکام دندان در استخوان فک تقویت می‌شود.

^۷ <https://www.scienceofeds.org/۲۰۱۳/۰۳/۲۱/your-bodys-response-to-chewing-and-spitting-the-role-of-insulin/>

قبل از اینکه معده منفجر شود سیر شوید!

معده وقتی فرمان سیری را برای مغز ارسال می کند که کش آمده باشد و عصب هایی که معده را احاطه کرده اند پیام سیری را به هیپوتالاموس مغز بفرستند. این نامه نگاری بین معده و مغز حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد. یعنی شما ۱۵ دقیقه قبل از اینکه احساس سیری بکنید سیر شده بوده‌اید! ^۸ به همین دلیل در توصیه‌های امام علی به امام حسن علیهما السلام برای بی نیاز شدن از طبیب آمده است: «زمانی غذا بخور که کاملاً گرسنه شده‌ای و زمانی که هنوز میل به غذا داری دست از غذا بکش.» ^۹ علاوه بر آثار جسمانی پرخطری که برای پرخوری وجود دارد همچنین در حدیثی از پیامبر اسلام علت قساوت قلب نیز معرفی شده است: «هرکس غذایش اندک باشد بدنش سالم و قلبش باصفاست و هرکس زیاد غذا بخورد بدنی بیمار و قلبی سخت خواهد داشت.» ^{۱۰}

با درست جویدن با ترازویتان دوست شوید

وقتی که گام اصلی در هضم غذا را با خوب جویدن برداشتید دیگر با هضم نامناسب، توده‌هایی از چربی روی دست خود نمی‌گذارید که فقط به درد انباشته شدن در شکم و رگ‌ها بخورد. چرا که ترشحات دهان، معده و روده توانسته‌اند ذرات ریز چربی را هضم و به انرژی تبدیل کنند. توجه داشته باشید که به خلاف رژیم‌های لاغری که اساس‌شان بر گرسنگی و ضعیف کردن بدن است، با درست جویدن همزمان با تندرستی و قوت جسم، وزن خود را تعدیل می‌کنید. علاوه بر این، گفتیم که خوب جویدن باعث می‌شود تا با مقدار کم و کافی احساس سیری پیدا کنیم. همچنین هضم غذای جویده نشده و تکه تکه از بدن انرژی بیشتری می‌طلبد. به همین دلیل با نجویدن علاوه بر این که غذای بیشتری خورده‌اید زودتر هم گرسنه خواهید شد. ^{۱۱}

خوب بجوید تا بعد از غذا نیاز به جرثقیل نداشته باشید!

پس از اینکه غذا به معده رسید حجم بالایی از خون به سمت معده سرازیر می‌شود تا نیاز معده برای هضم را فراهم کند. به همین دلیل است که بعد از غذا خوردن توصیه شده است که به فعالیت نپرداخته و مدت کوتاهی استراحت کنیم. مثلاً در حدیثی از امام رضا علیه السلام آمده است: «... هرگاه غذا خوردی به پشت دراز بکش و پای راست را بر پای چپ بگذار.» ^{۱۲} هرچه غذا کمتر جویده شده باشد با تکه‌های

^۸ <https://www.foodnavigator.com/Article/۲۰۱۲/۱۰/۰۵/Chewing-important-for-satiety-researchers-find>

^۹ امیر المؤمنین علیه السلام للحسن علیه السلام: «أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعِينِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ؟ قَالَ بَلَى قَالَ لَا تَجْلِسُ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقُمُ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ...» الخصال ج ۱ ص ۲۲۸

^{۱۰} «مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ وَ مَنْ كَثُرَ طَعْمُهُ سَقِمَ بَدَنُهُ وَ فَسَأَ قَلْبُهُ». بحار الانوار جلد ۶۳ ، صفحه ۳۳۸

^{۱۱} <https://www.health.harvard.edu/blog/why-eating-slowly-may-help-you-feel-full-faster-۲۰۱۰-۱۰-۱۹۶۰۵>

^{۱۲} «إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلِقْ عَلَى قَفَاكَ وَ صَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى.» الكافي - ج ۶ - ص ۲۹۹

درشت‌تری مواجه‌ایم که وقت بیشتری برای هضم می‌طلبد. در حالی که طولانی شدن پروسه هضم دلیل اصلی سنگینی و رخوت بعد غذاست.

جگرتان را با نجویدن نسوزانید

غذایی که به شکل تکه تکه به معده رسیده پس از تلاش‌های معده باید برای مرحله بعدی هضم به کبد برود. کبد برای هضم این مواد ناچار است شعله را بالا بکشد تا از پس این تکه‌های درشت هضم نشده بربیاید. اگر بعد از غذا خوردن احساس گرمای زیادی می‌کنید به این دلیل است که کبدتان حرارت را بالا برده است. حرارت بالای کبد باعث کسلی و خستگی کاذب می‌شود و شما بعد از غذا به جای قوت گرفتن، احساس خواب‌آلودگی پیدا می‌کنید.

همچنین وقتی کبد حتی با حرارت بالا قادر به هضم نباشد مجبور می‌شود غذاهای هضم نشده را در خود نگه دارد که در طولانی مدت چربی کبد را نیز به دنبال خواهد داشت.^{۱۳}

روده‌تان باریک است؛ خفه اش نکنید!

جویدن صحیح به دلیل درگیر کردن غذا با بزاق، باکتری‌هایی که برای دستگاه گوارش مضر است و باعث تولید گاز در معده و نفخ در روده می‌شوند را از بین می‌برد.^{۱۴} تکه‌های غذا به دلیل هضم نامناسب هنوز به اندازه کافی ریز نشده‌اند و لای پرزهای روده گیر می‌افتند. با این شرایط یبوست اولین عارضه‌ای است که به آن دچار خواهید شد. همچنین ماندن غذا در لابه‌لای پرزهای روده فاجعه‌هایی در طولانی مدت به بار می‌آورد از جمله عفونت روده‌ها.

غذایی که به درستی هضم نشده است طبیعتاً فضولات زیادی هم به دنبال خواهد داشت. روده بزرگ هرچند نامش بزرگ است اما دفع فضولات هضم نشده برای آن هم چالش جدی‌ایست که منجر به یبوست خواهد شد.

^{۱۳} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۹۳۰۹۷۴/>

^{۱۴} <https://www.ndtv.com/health/health-expert-luke-coutinho-tells-us-to-chew-food-slowly-know-why-is-it-important-for-your-health-۱۹۳۵۴۸۰>

میزان جویدن

هرچند برخی عدد خاصی مثل چهل یا سی و دو بار جویدن را ذکر کرده‌اند اما معیار اصلی در جویدن این است که غذا به خوبی با بزاق مخلوط شده و به شکل خمیرمانندی در آمده باشد. در توصیه‌های ائمه معصومین نیز تنها به این اشاره شده است که به خوبی جویده شود و غذا به طور کامل خرد شده باشد.^{۱۵}

- راهکارهای عملی برای درست جویدن:

آتش نخورید!

شما با چیز داغی که ناگهان کف دست تان گذاشته شود چه می‌کنید؟ لابد تا زمانی که بتوانید آن را دست به دست می‌کنید و در اولین فرصت ممکن آن را می‌اندازید یا جایی می‌گذارید. انسان با غذای داغی هم که وارد دهانش می‌شود همین کار را می‌کند: یک چپ و راست اش می‌کند و می‌بلعد. داغ بودن غذا بزرگترین دلیل برای سریع خوردن است.

روزی برای پیامبر گرامی اسلام غذای داغی آوردند. ایشان فرمودند: «بگذارید خنک شود. برکت در غذای خنک است. خداوند آتش را خوراک ما قرار نداده است.»^{۱۶}

روی غذا خوردن تمرکز کنید

متأسفانه غالب ما فکر می‌کنیم که غذا خوردن کاری است که اهمیت چندانی ندارد و به همین دلیل بدون رعایت آداب آن، تند تند غذا را می‌بلعیم تا به کارهایمان برسیم! در حالی که اگر آداب غذا خوردن به درستی رعایت نشود، همان طور که توضیح دادیم تبعات کوتاه مدتی مثل کسلی و سنگینی بعد از غذا، یبوست و مضرات بلندمدتی مثل ناراحتی های معده و کبدچرب را به جان خریده‌ایم. بهترین روش برای رعایت این آداب این است که همزمان با غذا خوردن کار دیگری نکنید تا حواستان پرت نشود. غذا خوردن نیاز به تمرکز و آرامش دارد. پس اگر حواس تان به تماشای تلویزیون یا مطالعه است غذا خوردن را برای وقت دیگری بگذارید.

^{۱۵} الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: فِي الْمَائِدَةِ اثْنَا عَشْرَةَ خَصَلَةً يَجِبُ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَعْرِفَهَا أَرْبَعٌ مِنْهَا فَرَضٌ وَأَرْبَعٌ مِنْهَا تَأْدِيبٌ. فَأَمَّا الْفَرَضُ فَالْمَعْرِفَةُ وَالرِّضَا وَالتَّسْمِيَةُ وَالشُّكْرُ وَأَمَّا السُّنَّةُ فَالْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَالْجُلُوسُ عَلَى الْجَانِبِ الْأَيْسَرِ وَالْأَكْلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَلَعْقُ الْأَصَابِعِ وَأَمَّا التَّأْدِيبُ فَالْأَكْلُ مِمَّا يَلِيكَ وَتَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغُ الشَّدِيدُ وَقَلَّةُ النَّظَرِ فِي وَجْهِ النَّاسِ. الخصال ج ۲ ص ۴۸۵

همین طور در این حدیث: امیر المؤمنین علیه السلام یقول لابنه الحسن علیه السلام یا بنی ا لا اعلمک اربع کلمات تستغنی بها عن الطب فقال بلی قال لا تجلس علی الطعام إلا و أنت جائع و لا تقم عن الطعام إلا و أنت تشتهیه و جود المضع و إذا نمت فأعرض نفسك علی الخلاء فإذا استعملت هذا استغنی عن الطب و قال إن فی القرآن لآیه تجمع الطب کله کلوا و اشربوا و لا تسرفوا. وسائل الشیعه ج ۲۴ ص ۲۴۵

^{۱۶} أَقْرُوا الْحَارَّ حَتَّى يَبْرَدَ، فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قُرِبَ إِلَيْهِ طَعَامٌ حَارٌّ فَقَالَ: أَقْرُوهُ حَتَّى يَبْرَدَ، مَا كَانَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِيُطْعِمَنَا النَّارَ، وَالْبَرَكَةُ فِي الْبَارِدِ. الكافي ج ۶ ص ۳۲۱

لقمه‌های کوچک بردارید

گفتیم که غذا در دهان به واسطه جویدن با بزاق مخلوط می‌شود و طبیعی است که کمی به حجم آن اضافه شود. پس اگر می‌خواهید غذا را خوب بجوید چاره‌اش این است: قاشق و لقمه‌های کوچک‌تری انتخاب کنید. این توصیه چندین بار در احادیث ائمه اسلام ذکر شده است. برای مثال: در وصایای پیامبر اکرم به امام علی علیه‌السلام آمده است: «... اما آداب سفره این است که لقمه را کوچک بگیری و به شدت آن را بجوی و کمتر به صورت دیگران نگاه کنی و قبل و بعد غذا دست‌هایت را بشویی.»^{۱۷}

به قاشق و چنگال‌تان استراحت بدهید

این راه حل ساده‌ایست. برای این که مدام در فکر پر کردن قاشق و پایین دادن آن نباشیم بهتر است در حین جویدن غذایی که در دهان داریم قاشق و چنگال را زمین بگذاریم تا از لحاظ ذهنی یادمان باشد که تا وقتی غذا هنوز به خوبی جویده نشده، نباید به سراغ قاشق بعد رفت.

کم کم، جویدن را زیاد کنید

سخن آخر اینکه: با وجود تمام فواید جویدن و مضرات کشنده‌ای که برای نجویدن ذکر کردیم حالا وقت آن است که نحوه جویدن‌تان را اصلاح کنید. اما اگر چهل بار جویدن لرزه بر اندام‌تان می‌اندازد و باعث می‌شود بی‌خیال خوب جویدن شوید، کم کم دفعات جویدن‌تان را بالا ببرید. یعنی تا مدتی با خود شرط کنید مثلاً «ده بار می‌جوم» و تا وقتی که برای شما عادی نشده است آن را ادامه دهید. سپس پانزده بار... سپس بیست بار و کم کم تا وقتی غذا را بجوید که به خوبی له شده و تکه و تکه به معده نرسد و خشت اول گوارش کج گذاشته نشود!

سلامت باشید.

^{۱۷} «فِي وَصَايَا النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لِعَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَا عَلِيُّ إِتْنَا عَشْرَةَ خَصْلَةً يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا فِي الْمَائِدَةِ أَرْبَعٌ مِنْهَا فَرِيضَةٌ وَ أَرْبَعٌ مِنْهَا سُنَّةٌ وَ أَرْبَعٌ مِنْهَا آدَبٌ فَأَمَّا الْفَرِيضَةُ فَالْمَعْرِفَةُ بِمَا يَأْكُلُ وَ التَّسْمِيَةُ وَ الشُّكْرُ وَ الرِّضَا وَ أَمَّا السُّنَّةُ فَالْجُلُوسُ عَلَى الرَّجْلِ الْيَسْرَى وَ الْأَكْلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَ أَنْ يَأْكُلَ مَا يَلِيهِ وَ مَصُّ الْأَصَابِعِ وَ أَمَّا الْآدَبُ فَتَصْغِيرُ اللَّقْمَةِ وَ الْمَضْغُ الشَّدِيدُ وَ قَلَّةُ النَّظَرِ فِي وَجْهِ النَّاسِ وَ غَسْلُ الْيَدَيْنِ.» من لا يحضره الفقيه -