**چرا نباید با قند مصنوعی افطار کرد؟**

با قند مصنوعي نبايد افطار كرد**،**به دليل آنكه اين گونه شيريني هابا داروهاي شيميايي سفيد مي شوند و زيان آنها بسيار واضح است  .

قند وشكر در همه خانه ها ي جهان مصرف مي شود – هيچ طبيبي بيمار خودرا  از خوردن شكر و قند منع نمي كند .

نشاسته كه در نان و سيب زميني و سبزيجات وجود دارد جزو گلوسيدها بوده و سپس از خوردن ابتدا به دكسترين Dexterrineو سپس به گلوكز تبديل شده بمصرف بدن مي رسد .

قند و شكري كه از شيره چغندر درست مي شود مانند  قند طبيعي كه در ميوه جات بافت مي شود نيست زيرا مواد معدني مفيد آن در قسمت كارخانه از بين مي رود ( تركيب با مواد ديگر و حرارتهاي شديد و ...)

قند واقعي در  ميوه جات مي باشد زيرا بهمراه آنها مواد ديگري كه جذب قند ميوه لازم است موجوديت دارد .

قند و شكر معمولي مواد لازم را بهمراه ندارد و چون به كودك داده شود از مواد معدني ذخيره شده بدن كودك بر ميدارد مثلا  از كلسيم بدنش استفاده مي نمايد و بهمين جهت است كه دندان كودكاني كه زياد شيريني ميخورند زود خراب مي شود .

 دكتر كارتن مي گويد طبيعت قند و شكر را در ميوه جات در اختيار بشر گذاشت زيرا بشر به آن احتياج داشت و تهيه قند و شكر معمولي كاري است بر خلاف طبيعت .

جمعي از دانشمندان يك عده را كه نسبت به قند صنعتي حساسيت داشتند  و با خوردن 150 گرم قند در ادرا شان قند پيدا ميشد روزي 150 گرم قند طبيعي بصورت ميوه و عسل دادند و مشاهده كردند كه پس از چندي قند ادارشان بكلي برطرف شده است .

در يك تحقيق معلوم گرديدكبد انسان از اسيد استيك كلسترول مي سازد و مستقيماً  آنرا تحويل خون مي دهد.

اسيد استيك تقريبا ً در همه خوراكهاي بشري كم و بيش وجود دارد و انسان هرچه كمتر غذا بخورد طبعاً ميزان كلسترول خونش كم تر است و اين قند و شكر تصفيه شده است كه از هم اسيد استيك ايجاد مي كند و بطور غير مستقيم كلسترول در جدار رگها رسوب مي نمايند . پس اگر به عنوان ثواب و افطاري ، قند و شكر به معده خالي مسلمانان رسانيده شود ، گام موثري در راه پيشرفت آنها بسوي بيماريهاي عروق و قلب برداشته شده است. !!

**افطاربا شيريني طبيعي**

پس براي افطاري چه خوراكي انتخاب كنيم كه مورد تائيد دين و دانش باشد ؟

چرا حضرت صادق (ع ) فرمود : المومنون حلويون ، مومن شيرين پسند است؟

با توجه به اينكه در آن زمان قند و شكر مصنوعي وجود داشته و از قند ميوه جات به ويژه خرما و كشمش استفاده مي شد و چنانچه بزودي خواهيد ديد اسلام با پر خوري سخت مخالف است ديگر جاي هيچ ايراد و اشكالي باقي نمي ماند حتي گفته نخواهد شد ازقند ميوه جات كلسترول به قدر كافي ساخته مي شود زيرا كم خوري و با اعتدال خوري اسلامي اجازه رسوب كلسترول را نخواهد داد .

در اينجا با ذكر فقط دو سه روايت نشان خواهيم داد :

در اسلام فرمول كلي اين است كه افطار با شيريني به عمل آيد و نبي گرامي به ترتيب خرما – كشمش-و... را انتخاب مي فرمودند و تقريبا ًاصرار در خرما بعنوان افطار در اخبار مشاهده مي گردد.

"عن رسول الله (ص) انه كان اذا قدم اليه الطعام و فيه التمر بدء بالتمرو و كان يفطر علي التمر زمن التمر و علي الرطب في زمن الرطب"

"و قال صلي الله عليه وآله و سلم افضل ما يبد الصائم به الزبيب اوالتمرا وشي حلو"

قال (ص) من وجد التمر فليفطر و من لم يجد فليفطر علي المائده .

مطالب زير از سه قسمت فوق نتيجه و معلوم مي گردد:

1- در هر صورت افطار به شيريني توصيه  شده است .

2- نبي گرامي علاوه بر اينكه خرما را در ابتداي افطار انتخاب مي فرمودند هر وقت بطعام ديگري مي نشستند ابتدا بخوردن خرما مينمودند .

3- اگر شيريني وجود نداشت افطار بمائده جايز است .

4- نامبردن از دو ميوه ( خرما- كشمش ) و اثر تقريباً يكنواخت هر دو بر بدن بما اجازه مي دهد نسبت به هريك آز آنها بچشم تساوي بنگريم ولي به هر صورت خرما را ترجيح دهيم زيرا در قرآن مجيد به كرات از او ياد شده و چنانچه ملاحظه فرموديد نبي گرامي آنرا براي افطار بر بقيه ترجيح مي دادند.

با آنكه انتخاب شيريني  براي افطار قصد و مقصود اوليه اسلامي تصور مي شود ولي مزايا و

 خصو صيات خرما براي افطار در رديف نخست قرار دارد ( آزمايشهاي مختلفي درباره تاثير قند خرما نموده اند يكي از آنهاست موشهائي را كه فقط با قند تغذيه نموده و در نتيجه به بيماريهاي فقدان ويتامين ( آويتامينوز) و عوارض آن مبتلا شده بودند به آنها خرما دادند و عوارض بكلي رفع شد ).

در قرآن قند خرما و كشمش ، رزق حسن و سكر ناميده شده و از اين لحاظ كه علاوه بر رزق حلال و طيب ، رزق حسني هم بطور خصوصي در قرآن هست آز آنها تعريف گرديده است " و من ثمرات النخيل و الاعناب تتخذون منه سكرا و رزقا حسنا "( سوره النحل) همچنين در تعريف آنها از پيشوايان دين مطالب ديگري نيز در كتابها ديده مي شود كه در جاي خود گفته خواهد شد و مهمتر از همه ذكر اين مطلب است : شايد موجب تعجب باشد با آنكه همه جا انتخاب ميوه تازه سفارش شده است براي افطار و حتي در مواردي صبحانه با مويز توصيه شده است ولي بايد متوجه بود همانطور كه گفتيم چون نظر اصلي به قند و شيريني موجود در خرما و انگور مي باشد و خرما هميشه تازه است و مواد معدني و مغذي براي جذب بهتر بهمراه دارد و انگور برعكس ساير ميوه جات هرچه بماند و اسيد الكل هاي موجود در آن به قند مبدل گرديده شيرين تر مي شود لذا توصيه در باره خوردن ايندو ( خرما و انگور ) مشحون از اعجاز است .

با چنين توصيه از قند كشمش و خرما كه مزيت قندي آنها را بر قند موجود در ديگر ميوه جات مسلم است ، ما را با ين نكته متوجه مي سازد كه براي خرما و انگور مزاياي ديگري است كه انتخابش براي افطار ارجح و يكي از مزيت هاي آن سر شار از قند از همان روزهاي اول تا زمانهاي متمادي بعد مي باشد كه تقريباً هميشه پرو يكسان است .

چنانچه  ميدانيم مايعات بدن ما قليايي است ( نسبت قليائيت بدن به اسيد 80به 20 مي باشد )و اگراسيدي هم وارد بدن شود مازاد آن بوسيله املاح قليائي كه در بعضي غذاها ست خنثي مي گردد ( اين املاح قليائي پتاسيم است و سديم و كلسيم و منيزيم )تنها عضوي كه مي تواند اسيد را تحمل كند معده است و ساير اعضاء طاقت تحمل اسيدها را ندارند و لذا براي خنثي كردن آن فعاليت بدن آغاز مي شود بدين ترتيب بايد كوشيد در انتخاب غذا دقت نمود و غذاهايي كه ايجاد اسيد مي كنند متعادل مصرف شود تا ذخيره قليائي بدن هم متناسب مصرف گردد و اينك خرما يا كشمش يا ...خام خوري قبل از غذا بوده و تا حدي اين قسمت را جبران مي نمايد .

منبع:‌تبیان