

斋月里的饮食与健康

النظام الغذائي و الصحة في رمضان

<اللغة الصينية >

٢٠١٢

编审：伊斯兰之家中文小组

مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

斋月里的饮食与健康

先知穆圣说：“有三样东西对人有毁灭作用：饮食、脾气和口舌。”脾气和口舌给个人遭致社会性质的灾难，如俗话说“祸福无门，惟人自召”，因为脾气坏、说话不当，“祸从口出”，而引起的社会祸害，可能产生个人毁灭性的恶果。这三样东西中首要者，是饮食，饮食不当如同在体内安放定时炸弹，从身体内部对人毁灭，使人生活在无穷痛苦的病患之中，使一个人百无聊赖，一事无成。

尽管有人类开始以来，人人每天都必须吃饭，但说来好像很可笑，无数个万年下来，迄今还是许多人不会吃饭，例如“吃饱饭”就包涵着许多错误的概念。每天都能吃得很饱的人，食量很大，如果有偏食的习惯，微量元素或维生素摄入不够，形成一种饥饿，称作是“隐性饥饿”症。另一种人，每餐都过多摄取大量的蛋白质和脂肪，撑满了肠胃，脂肪过剩，血脂过高，“纤维芽细胞生长因子”的毒素增加，导致脑动脉的粥样硬化，使大脑早衰，智力迟钝，患痴呆症。还有的人，用餐经常过饱，肠道内滞留不消化的食物，转变成毒素和致癌物质，透过心脑，损害中

枢神经，提前衰老，满脸皱纹，弓背哈腰。人过中年，天天有饭局，顿顿有酒肉，但营养不均匀，美食中多是蛋白质和脂肪，胃肠道负担过重，一日三餐，没有饥饿的感觉，茶饭无味，精神萎靡，这是高血脂、糖尿病、肥胖症的先兆。这些都是现代科学和医学临床发现的现代人的富贵病。

穆斯林在尊贵的斋月之中，用足足一个月的时间，严格遵守斋戒的作息制度，对饮食习惯进行一次彻底调整，这是真主恩赐的福气，莫要错过良机。现代生活条件好了，物质供应充足，食物的种类应有尽有，从此改变饮食陋习，选择真主恩赐的“佳美”健康食物，维护身心健康，共创健康美好的穆斯林社会。人类的食品原料基本上有四大类：粮食和谷物、蔬菜和水果、各种肉类、乳制品。这些食物中可以大体分为消化缓慢的食物和快速消化的食物两大类。肉类和乳制品以及精细的粮食，是难以消化的食物，在肠胃中停留的时间可达八个小时，或者更长时间；而谷物粗食、蔬菜和水果，大部份都是容易消化的食物，能存留在肠胃中三至四个小时。斋月中的封斋和开斋时用餐，因为需要不同，应当有区别。

封斋时，因为睡过一觉，腹中并无饥饿感，食欲不强，应当多吃一些碳水化合物含量高的食物，如粮食、豆类、坚果和果仁，适当的肉食，可以维持较长时间，但不要过饱，肠胃中应留有余地，如同正常的一餐，感觉很舒服。封斋的食物可以多蛋白质，少脂肪，少吃油炸的食物和糖份高的食物，因为油炸物不利于血液，糖份高的食物容易产生热量而且消失得快。封斋时可以多喝水，例如果汁和淡茶，但不可饮用浓茶，因为浓茶利尿，同时把体内矿物质冲洗了出去。开斋时刻，感到饥肠辘辘才是正常，是消化系统健康的表现，眼前都是美食，吃嘛嘛香，深刻感受到真主的慈恩。阿拉伯蜜枣是开斋最佳食物，含有糖份、纤维素、碳水化合物和人体需要的钾和镁元素，开斋吃蜜枣是圣行，现在世界各地的超市都有阿拉伯蜜枣出售。开斋时空肠胃接受食物，万勿狼吞虎咽匆忙快吃；逐渐进食，肠胃给大脑皮质的饥饿中枢通报信息，大脑向体内消化系统发出指令，开始均匀分泌，协调食物消化和营养吸收。吃得过快，将破坏大脑皮质中的饥饿中枢，有两种恶劣后果，第一是不思饮食，变成拒食或厌食症，慢慢有可能饿死。或者因为大脑反应迟钝，造成食不知味，形成贪吃的恶习，好像永远吃不饱，难以控制饮食。各种

营养要合理配比，有粮食和谷物，也有多蛋白质的肉食，稍有甜食和水果， 饮水慢慢来，从开斋时刻直到睡眠前，不断慢饮，补充全天缺少的水份。平常有吸烟恶习的人，应当在斋月期间逐渐减少，或者坚决戒烟，从此改正不再吸烟。

当然吸烟的人，守斋戒一天，不吸烟也在斋戒之列，但是开斋或封斋时吸食含有尼古丁毒素的烟，对身体的机能伤害十分严重。有决心忌烟，不要等到进入斋月才想起来如何克制，而应当在进入斋月之前一个月，就开始锻炼戒烟，进入斋月，忌烟早有思想和物质准备，不会感到艰难。如果今年没有成功，希望在来年，早早开始进入预备期，祈求真主，你必然成功。饮食问题是一个非常复杂的学问，以上只是基本原理，大体如此，但是饮食是否健康，每个人都是个例，人体不是统一生产的机器，消化和吸收的功能因人而异，各人不同，俗话说“容易发胖的人，天天喝凉水也会发胖”。一般的人没有条件每天有贴身的保健医生护理和指导起居饮食，但可以自己测量饮食造成的健康后果。

个人有许多健康的经验和体会，自己就是良医。真主造化的人体机能非常敏感和机巧，个人的思维和智慧自动

有所察觉，饮食不当往往立即就有身体反应，可以判断健康状况。以下列出几项斋月中常见的症状，帮助大家随时自我体检，保证饮食健康，斋月愉快。

一、便秘。便秘的特征是小腹膨胀感，可能造成直肠出血和肛裂，非常痛苦。便秘的原因，一般是精细食物太多，饮食中缺少水份和纤维素。调养的办法是多吃粗粮，如全麦面、糙米、杂粮、水果，要多饮水。

二、腹胀、多屁。这是肠胃淤积和堵塞的现象，用餐过饱，食物中油脂太多，或是使用太多的香料，如咖喱、辣椒、胡椒面、五香粉，以及容易在腹中产生气体的食物，如鸡蛋、卷心菜、蚕豆、扁豆类、碳酸饮料(汽水、可口可乐之类)。调节的方法：减少食量，少吃油腻和容易产生气体的食物，少用香料，不喝碳酸饮料，多喝水，尤其白开水。

三、浑身疲软，无精打彩。这是低血压引起的感觉，症状是虚弱、无力、出虚汗、昏昏欲睡，尤其在久坐起立时，感觉特别明显，并且面色苍白，四肢发软。一般在下午发病较多。调节的方法：休息、保持安静和低温，多喝水，增加盐份。这些感觉是低血压的特征，但必须用仪器

测定，以便确认病情。如果平常有高血压的纪录，斋月可以通过饮水调节，恢复健康，但发现血压突然降低，应当看医生诊断。

四、头疼。头疼的原因有许许多多，但在斋月期间发生头疼，一般同饮食和睡眠习惯的改变有关，譬如血压降低可能是一个原因。其它原因，是突然改变饮食嗜好，如停止吸烟、中断浓烈饮料，如浓茶或咖啡。睡眠不足可能是最大的原因，因为不习惯早起用餐，无食欲，又睡不好，严重时，可能在下午发生恶心或呕吐。

调节的方法：饮食有特别嗜好者，应当在斋月前，提前减少，逐渐训练自己，如减少喝浓茶的量和时间。斋月中，作息制度不要同家人一般化，勉强迁就别人，应当做些个人需要的特殊安排，尽量多休息，保证充足睡眠。查出头疼的原因，对症调节，可以立即见效。

五、头昏脑胀，浑身不舒适，心悸，心慌，容易出汗，手足颤抖，思想不集中。这些是低血糖的症状，由于体内产生过多的胰岛素，迫使血糖降低；病情严重者，就是糖尿病。调节的方法：多饮水，减少产生糖份的饮食，如精米细面，以及多糖份的饮料。看医生，遵医嘱，低血

糖并不可怕，可以通过食物配比调节改变，斋月是调节食物和医治低血糖的好机会。

六、肌肉痉挛。如果没有肌肉痉挛的病史，只是突发性的现象，一般原因是食物中缺乏必要的营养元素，如钙、镁、钾之类。调节的方法：在食物中增加富有矿物质的原料，如肉类、乳制品、蔬菜、水果和蜜枣。如果有高血压、肾结石等疾病的患者，应当请教医生指导，改变饮食习惯或配合药物治疗。

七、肠胃溃疡、胃灼热(烧心)、胃炎、食管裂孔疝。这些疾病的患者，在斋戒期间，因为空腹，胃酸增多而加重病情，例如胃痛加剧和胸口内如燃烧一般疼痛。如果轻微的患者，可以减少使用刺激性的香料，不喝咖啡或碳酸饮料，以及其它控制胃酸的食物。严重患者，须经医生检查和建议，再下决心守斋戒。

八、筋骨疼。平常很少运动和礼拜的人，斋戒期间，增加许多必须的拜功，如晚上的泰拉威哈二十拜，封斋之后，一般随着晨礼。年龄大的人容易发生筋骨疼痛，关节不适，有关节炎病史的人，可能引发老病复发。调节的方法：饮食不要过饱，肚子膨胀时鞠躬和叩头的动作困难，

平常要注意减肥，减轻双腿的负担。临时的办法是，在礼拜前做热身操，如伸屈四肢和弯腰的练习。如果身体起伏有困难，可以用舒服的姿势坐着礼拜。

任何植物枝叶繁茂果实累累，必然从根部吸取了丰富的营养，而且大自然的环境风调雨顺，使植物生命力旺盛。人的健康，来自合理调配的饮食营养，也来自个人主动心理的调节，通过斋月的锻炼，每个人对自己的身体有更多的了解，防止疾病，增强体质，体会到真主的仁慈。斋戒同伊斯兰的任何功修一样，真主的意欲是使每个人在功修中一切都容易，功修使信士的身心健康更加提高。如果因为守斋戒，健康状况倒退，增加一些新的疾病，斋月之后要求治疗吃药补救，这绝不是正常结果。真主恩赐你的完美身体，全由自己管理，如果滥用透支，或错误使用，造成伤害，责任全在自己。遵循自然规律，保护健康，自己爱护自己。斋月里，如果身体有任何不适，应当积极考虑对自己的身体状况分析和认识，及时调节和改变陋习，或者请教医生治疗。正常的现象，应当是斋月使我们更加健康。

