

URAVNOTEŽENA ISHRANA U ISLAMU

<"xml encoding="UTF-8?">

URAVNOTEŽENA ISHRANA U ISLAMU

Islam podstiče na to da osoba sebi ne zabranjuje lijepa jela koja je Allah dozvolio, uz uslov da se u tome ne pretjeruje i da se vodi računa o umjerenosti prilikom uzimanja hrane. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao: 'Jak vjernik je bolji i draži Allahu od slabog vjernika. " U ovom dijelu donosimo islamski pogled na ishranu organizma od faze zametka do faze poznih godina života, objašnjavajući vrste hrane (elemenata) koje je u svakoj fazi potrebno unositi u tijelo, vremenski raspored konzumiranja hrane, kao i njen hemijski sastav. Zaista je najvažnija ljudska potreba uzimanje hemijski uravnotežene, raznovrsne i zdrave hrane kako bismo mogli zadovoljiti sve osnovne ljudske potrebe, kako one tjelesne, tako i one intelektualne. Čovjekova potreba za hranom je osnovna životna potreba. Uravnotežena ishrana je, u pogledu količine i kvalitete, najbolja za sve narode na Zemlji, bez obzira na njihova različita uvjerenja. Časni Kur'an je ustanovio ispravne i zdrave osnove ishrane, a naš je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, potvrdio te osnove i pojasnio precizne smjernice i propise kojih se treba pridržavati kako bi musliman imao uravnoteženu i potpunu ishranu kako tijela, tako i duše. Islam podržava sve ono što vodi ka čuvanju tijela i uma. Čuvanje tijela i uma moguće je ostvariti ispravnom ishranom još od perioda trudnoće i djetinjstva, a zatim i tokom ostatka života. Islamski propisi pozivaju ka uzimanju veće količine raznovrsne i uravnotežene hrane koja je potrebna tijelu kako bi se održalo dobro zdravlje. Istinu je rekao Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada je rekao: 'Jak vjernik je bolji i draži Allahu od slabog vjernika. "

Ljudskom organizmu treba umjerena hrana koja hrani tijelo, nadoknađuje mu ono što je svojim kretanjem potrošio, otklanja patnju trpljenja gladi, čini ga jačim i spremnijim za obavljanje poslova, te jača njegovu otpornost na bolesti. Umjerena ishrana smatra se najzdravijom ishranom zbog ujednačenosti elemenata koje je Uzvišeni Allah učinio sastavnim dijelom svega.

"A nebo je digao. I postavio je terazije da ne prelazite granice u mjerenju i pravo mjerite i na teraziji ne zakidajte!" (Er-Rahman, 7.-9.)

Zato se stručnjaci u oblasti ishrane jako trude i nastoje da kroz brojna istraživanja i studije ukažu na potrebu pravilne ishrane i postavljanju zdravih osnova pravilnog života kojeg čovjek

živi, a u skladu sa životnom dobi u kojoj se nalazi. Islam podstiče na to da osoba sebi ne zabranjuje lijepa jela koja joj je Allah dozvolio. Uzvišeni Allah kaže:
"O vjernici, jedite ukusna jela koja smo vam podarili i budite Allahu zahvalni, ta vi se samo (.Njemu klanjate!" (El-Be kare, 172