

# SAÚDE E BOA FORMA (PARTE 1 DE 2)

## Avaliação:

**Descrição:** Breves diretrizes sobre dieta e nutrição no Islam.

**Category:** [Lições](#) > [Estilo de Vida, Valores Morais e Práticas Islâmicas](#) > [Leis Alimentares](#)

**Por:** Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

**Publicado em:** 14 Jan 2020

**Última modificação em:** 07 Sep 2017

## Objetivos

- Compreender que o Islam é um modo de vida e que toda a saúde espiritual, emocional e física está conectada.

## Termos em árabe

- Halal* – Lícito ou permissível.
- Haram* – Ilícito ou proibido.
- Sunnah* – A palavra *Sunnah* tem diversos significados, dependendo da área de estudo, no entanto, geralmente aceita-se o significado de que é tudo aquilo que foi relatado que o Profeta disse, fez ou aprovou.
- Ibadah* – Adoração.
- Din* –Modo de vida baseado na revelação islâmica; a soma total da fé e prática de um muçulmano. *Din* é frequentemente usado para significar fé ou religião do Islam.

## Introdução

Quando Deus criou os seres humanos, Ele os fez com um propósito. Fomos criados para adorar nosso Criador e, por causa disso, Ele nos enviou profetas, mensageiros e revelações para nos guiar ao longo da jornada. O Islam é a religião para toda a humanidade e sua orientação é aplicável a todos os lugares, em todos os momentos e circunstâncias. Ao contrário de muitas outras religiões, o Islam é um modo de vida completo; não é possível praticá-lo um dia por semana ou quando se tem tempo ou inclinação. O Islam é um modo de vida holístico que enfatiza a importância de manter a boa saúde e oferece os caminhos e meios para lidar com a saúde. Ele nos ensina a nos preocupar com a pessoa por inteiro, portanto, a saúde é composta de três partes: saúde espiritual,



emocional e física e todas elas estão interconectadas.

## Nutrição

O *din* do Islam oferece uma abordagem holística à saúde e à boa forma, que inclui tratar nossos corpos com respeito e nutri-los com alimentos nutritivos *halal*. Allah espera que escolhamos alimentos saudáveis e evitemos alimentos com pouco ou nenhum valor nutricional. Ele diz: "Ó vós que credes! Comei das cousas benignas que vos damos por sustento, e agradecei a Allah, se só a Ele adorais." (Alcorão 2:172).

Deus nos encoraja a comer alimentos saudáveis ??e os une com avisos para lembrarmos d'Ele e evitarmos os truques de Satanás. "Ó humanos! Comei, do que há na terra, sendo lícito e benigno; e não sigais os passos de Satã. Por certo, ele vos é inimigo declarado." (Alcorão 2:168)

A alimentação saudável e a atenção aos valores nutricionais dos alimentos satisfazem a nossa fome e afetam a qualidade da nossa *ibadah*. Sentir-se inchado ou sofrer indigestão pode impedir seriamente a nossa adoração. Da mesma forma, sentir-se energizado pode tornar nossa adoração uma experiência alegre. O Alcorão não nos fornece uma lista como tal, mas nos diz quais alimentos *halal* Allah forneceu.

- 1.Carne. "E os rebanhos, Ele os criou. Neles, tendes calor e proveitos, e deles comeis." (Alcorão 16:5)
- 2.Peixe e frutos do mar. "E Ele é Quem vos submete o mar, para dele comeres carne tenra..." (Alcorão 16: 14) "É-vos lícita a pesca do mar e seu alimento, como proveito para vós e para os viandantes. E vos é proibida a caça da terra, enquanto permaneceis hurum..." (Alcorão 5:96)
- 3.Frutas e vegetais. "Com ela, Ele vos faz germinar as searas e as oliveiras e as tamareiras e as videiras e toda espécie de frutos." (Alcorão 16:11) "E Ele é Quem fez surgir jardins emparrados e não emparrados, e as tamareiras e as searas, sendo variados seus frutos; e a oliva e a romã, semelhantes e não semelhantes. Comei de seu fruto, quando frutificar..." (Alcorão 6:141)
- 4.Leite. "E, por certo, há nos rebanhos, lição para vós. Damo-vos de beber, do que há em seus ventres -entre fezes e sangue - leite puro, suave para quem o bebe." (Alcorão 16:66)
- 5.Mel. "E ide, docilmente, pelos caminhos de vosso Senhor. De seu ventre sai um licor: variadas são suas cores; nele, há cura para os homens..." (Alcorão 16:69)
- 6.Grãos. "...E é um sinal para eles, a terra morta: vivificamo-la e dela fazemos sair grãos; então, deles comem." (Alcorão 36:33)

Por todo o Alcorão e a *Sunnah* do Profeta Muhammad, que a misericórdia e as bênçãos de Deus estejam sobre ele, encontramos inúmeras ocasiões em que alimentos nutritivos e boa

saúde estão ligados. A comida *halal* consegue nutrir nosso corpo e ajudar a curar doenças e ferimentos. A seguir, são apresentados apenas três superalimentos do Alcorão e da *Sunnah* que atestam os benefícios de nutrir nosso corpo de maneira *halal*.

- 1.Mel. “O mel é um remédio para todas as doenças e o Alcorão é um remédio para todas as doenças da mente; portanto, recomendo-lhes dois remédios, o Alcorão e o mel.” O mel contém antivirais, anti-inflamatórios, antibacterianos e anti-propriedades fúngicas. A OMS (Organização Mundial da Saúde) o considera uma substância medicinal potencialmente valiosa para acalmar as membranas mucosas inflamadas e, portanto, um tratamento para a tosse. "Todo o mel é antibacteriano porque as abelhas adicionam uma enzima que produz peróxido de hidrogênio", disse Peter Molan, diretor da Unidade de Pesquisa de Mel da Universidade de Waikato, na Nova Zelândia.
- 2.Tâmaras. As tâmaras são boas para a saúde digestiva; elas são úteis no tratamento da constipação, dores de estômago ou diarreia. São uma excelente fonte de ferro, portanto, uma excelente maneira de tratar e prevenir a anemia e ajudam a manter nossos ossos, sangue e sistema imunológico saudáveis. Existem pelo menos 15 minerais nas tâmaras, incluindo selênio, um elemento que acredita-se ajudar a prevenir o câncer e é importante na função imunológica.[\[1\]](#) O profeta Muhammad nos aconselhou a quebrar nossos jejuns comendo tâmaras por serem purificadoras.[\[2\]](#)
- 3.Azeitonas. As azeitonas são muito ricas em vitamina E e outros poderosos antioxidantes. Estudos mostram que elas são boas para o coração e podem proteger contra osteoporose e câncer. Além disso, muitos dos fitonutrientes encontrados nelas têm propriedades anti-inflamatórias bem documentadas. Demonstrou-se que extratos de azeitonas inteiras funcionam como anti-histamínicos em nível celular.[\[3\]](#) O Profeta Muhammad nos aconselhou: “Coma o azeite e use-o nos cabelos e na pele, pois vem de uma árvore abençoada.”[\[4\]](#)

De fato, existem muito poucos alimentos que são *haram*. “É-vos proibido [comer] o animal encontrado morto e o sangue e a carne de porco e o que é imolado com a invocação de outro nome que o de Allah; e o animal estrangulado e o que é morto por espancamento e por queda e por chifradas e o que a fera devora, parcialmente - exceto se o imolais - e o que é imolado sobre as pedras levantadas, em nome dos ídolos..” (Alcorão 5: 3). “Satã deseja, apenas semear a inimizade e a aversão, entre vós, por meio do vinho (e intoxicantes) e do jogo de azar, e afastar-vos da lembrança de Allah e da oração. Então, abster-vos-eis disso?” (Alcorão 5: 91). Além de algumas coisas mencionadas no Alcorão e na *Sunnah*, tudo o mais é considerado lícito. No entanto, isso não significa que podemos comer qualquer coisa e esquecer de tratar com respeito os nossos corpos, que são uma confiança de Allah.

## Dieta

Embora alimentos processados, açúcar e junk food não sejam proibidos, eles devem ser consumidos com moderação como parte de uma dieta equilibrada. Muitas das doenças mais

comuns hoje derivam de hábitos alimentares pouco saudáveis. Doenças cardíacas coronárias, hipertensão, diabetes, obesidade e depressão, e as pragas do século XXI, têm sido associadas a dietas inadequadas. Uma dieta saudável contém uma mistura de todos os bons alimentos que Allah nos forneceu. No entanto, somos encorajados a não levar as coisas a extremos. Uma pessoa que come demasiadamente pode ficar doente, consequentemente, incapaz de cumprir suas obrigações. Da mesma forma, quem come demasiadamente pouco ou poucos alimentos saudáveis também ficará doente, causando sofrimento à *ibadah*.

O Profeta Muhammad aconselhou a humanidade a manter um equilíbrio entre os dois extremos e a não dar muita ênfase ao preenchimento do estômago. Ele disse: “Nenhum homem enche um recipiente pior que o seu estômago. Alguns bocados são suficientes. No entanto, se for necessário comer mais do que isso, que encha um terço (do estômago) com comida, um terço com líquido e que deixe um terço para facilitar a respiração.”<sup>[5]</sup>

---

#### Notas de rodapé:

[1]

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Phoenix%20dactylifera%20cancer> The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? Nov. 2012 (O fruto da tamareira: seu possível uso como o melhor alimento para o futuro?)

[2]

Imam Ahmad

[3]

Chandak R, Devdhe S and Changediya V. Evaluation of anti-histaminic activity of aqueous extract of ripe olives of olea-europea. Journal: Journal of Pharmacy Research Year: 2009 Vol: 2 Issue: 3 Pages/record No.: 416-420. 2009.

[4]

At-Tirmidhi

[5]

Imam Ahmad.

Endereço da web deste artigo:

<https://webcache001.newmuslims.com/pt/articles/349/saude-e-bou-forma-parte-1-de-2>

direito autoral © 2011 - 2024 NewMuslims.com. Todos os direitos reservados.