

## ПОРАДИ ПРОРОКА МУХАММЕДА ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ТА СУЧАСНИЙ «СУПЕРФУД»

Ель Кун Суфіан, ПВІГ

Науковий керівник – ст. викл. **В.В. Лазарєва**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Останнім часом у всьому світі набуває популярності рух за здоровий спосіб життя. Його послідовники намагаються харчуватися виключно екологічно чистими продуктами, дотримуючись поміркованої дієти, відмовляються від фастфуду та їжі, що вважається шкідливою (жирної, гострої, солоної, смаженої). Протилежним явищем від фаст-фуду є так званий «суперфуд». Цей термін є відносно новим, проте це не назва інновацій чи «суперкапсул», а продукти натурального походження. Кожен із них – джерело корисних речовин, а за умови мінімальної термічної обробки несе в собі ще й цілющу функцію. Втім, мало хто з послідовників здорового способу життя знає, що багато років тому ці правила були відомі в мусульманському світі. Завдяки цим принципам ісламські країни оминули страшні епідемії (чуми, віспи), які довгі роки спустошували Європу. У Корані перераховано ті продукти, що сприяють збалансованому харчуванню людини. Відомо, що найбільш збалансовані дієти складаються із м'яса, риби, свіжого молока, сиру та фруктів. На цю тему є вказівки у Корані: «І худобу Він (також) створив; для вас (о, люди) в ній [в худобі] (є) зігрівання [в її шерсті] та інша користь [в молоці та використанні шкіри], і ними ви харчуетесь» (16:5) «...і (обходять мешканців Раю слуги також з) плодами із тих, що вони оберуть, і м'ясом птахів із тих, що забажають» (56:21). «І з кожного (з морів) ви харчуєтеся свіжим м'ясом (рибами)» (35:12). Про фрукти – фініки, гранати, виноград йдеться у цих аятах: «Із плодів фінікових пальм та винограду ви робите міцні напої і хорошу їжу» (16:67). У Корані багато йдеться про оливки та оливкову олію. Із Суни Пророка (мир йому і благословення) ми дізнаємося, що він та його сподвижники харчувалися простою їжею – рідко їли м'ясо, проте їли багато овочів, злаків, любили молочні продукти, фініки, гарбуз та мед. Усі ці продукти дуже корисні для здоров'я. У хадісах йдеться про 10 продуктів – сучасних суперфудів, які вживав сам Посланець Аллаха. Це *кавун*, який він їв разом із фініком; виноград, що містить глюкозу; гранат, що містить «насіння із Раю»; інжир, що містить багато клітковини; мед, молоко, олива, оцет, ячмінь та фініки, що «захищають від отруги і магії». Ми бачимо, іслам дає безліч порад стосовно здорового способу життя.