203399 - 信仰基督教的一个女人询问在伊斯兰教中有减肥计划吗？

السؤال

我是一个二十五岁的胖女人，我想知道伊斯兰教是否允许为了减轻体重而遵循特定的节食。如果真有其事，教法提倡的方法是什么？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

我们首先很高兴你向我们的网站提出问题，我们希望真主赐予我们和你顺利，并博取真主的喜悦，引导我们大家踏上端庄的道路。

吉庆的伊斯兰教法的伟大在于容纳一切，凡是人们需要的好事，教法一一说明和指导，没有遗漏；凡是今世和后世中的坏事，教法一一警告和禁止，所以伊斯兰教法是全面的，无所不包的。

伊斯兰教法在这一方面带来了许多预防措施，其中最重要的就是饮食适中，并禁止过分。真主说：“你们应当吃，应当喝，但不要过分，真主确是不喜欢过分者的。”（7:31）

米格达姆·本·麦尔迪·克尔布（愿主喜悦之）传述：我听到真主的使者（愿主福安之）说：“人类充满的最坏的容器，莫过于肚腹；一个人只要吃上几口，挺起脊梁就可以了；如果必须要再吃，那么吃三分之一，喝三分之一，剩下三分之一呼吸空气。”《提尔密集圣训实录》（2380段）辑录，谢赫艾利巴尼在《正确的系列圣训》（2265段）中认为这是正确的圣训。

一部分先贤说“真主把所有的医学综合在半句经文之中：“你们应当吃，应当喝，但不要过分。”《伊本·凯希尔经注》（3 / 406）。

伊本·甘伊姆（愿主怜悯之）叙述上面的经文益处而说：“真主指导仆人，凡是进入身体的食物和饮料，只是为了新陈代谢，要适可而止，达到身体需要的数量和质量就可以了，如果超出这个程度，就属于过分，就会妨碍健康和招致疾病，我指的是不吃不喝，或者过分的饮食。真主启示的这两个词足以保护健康。”《来世粮秣》（4 / 195）。

欲了解更多内容，敬请参阅（102374）号问题的回答。

肥胖有可能是由于遗传、疾病或者人体的激素异常的等原因引起的，很多人由于吃得过多和缺乏运动而导致发胖，治疗肥胖症必须要咨询医疗方面的专家；我们的教法命令我们向专家咨询，并采取不违反教法的专家的指导，真主说：“你们应当请教深明教诲者，如果你们不知道。”（16：43）

欲了解更多内容，敬请参阅（14325）号问题的回答。

这位询问的人，我们号召你去做比这一切更重要的事情，就是寻找你的得救之路，接受真主的最后的宗教，这是我们的先知穆罕默德（愿主福安之）之前的历代先知传达的使命，他是最后的使者，也是真主的仆人；麦尔彦的儿子尔萨圣人以这个宗教向我们的先知（愿主福安之）报喜；真主说：“当时，麦尔彦之子尔撒曾说：“以色列的后裔啊！我确是真主派来教化你们的使者，他派我来证实在我之前的《讨拉特》，并且以在我之后诞生的使者，名叫艾哈默德的，向你们报喜。”当他已昭示他们许多明证的时候，他们说：“这是明显的魔术。”别人劝他入伊斯兰，他却假借真主的名义而造谣；这样的人，谁比他还不义呢？真主不引导不义的民众的。他们想吹灭真主的光明，但真主要完成他的光明，即使不信道的人不愿意。他曾以正道和真教的使命委托他的使者，以便他使真教胜过一切宗教，即使以物配主的人不愿意。”（61:6--9）

欲了解更多内容，敬请参阅（12628）、（82361）和（148661）号问题的回答。

真主至知！