

### متن پرسش

سلام استاد عزیز: ۱. در روایات تصریح شده که نباید افراط و تفریط در خوردن گوشت کرد و هر روز نباید خورد بلکه باید هر هفته یک بار گوشت را مصرف نمود و فاصله زمانی نباید بیشتر از ۴۰ روز شود زیرا فرد بد اخلاق می شود. حالا با توجه به روایتی که از شما در یکی از مباحث شنیدم که فرمودید خوردن سه روز پشت سر هم گوشت باعث قساوت قلب می گردد و آن وقت دیگر عبادات راه به جایی نخواهد برد. و با توجه به تغذیه غربی و غیر اسلامی امروزی که اکثر غذاهای روزانه گوشتی هستند. شما چه راهکار را برای نحوه و فواصل زمانی گوشت خوردن می کنید؟ (لطفا راهکار عملی که خودتان از آن استفاده می کنید بفرمایید) ۲. آیا مقدار کمی از گوشت که در غذا و یا خورش است هم به عنوان یک وعده خوردن گوشت محسوب می شود یا صرف خوردن گوشت ملاک است؟ ۳. در خصوص تغذیه اسلامی خود حضرت استاد از روش خانگی و محلی استفاده می کنند؟ به چه صورت؟ لطفا راهنمایی بفرمایید. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. بالاخره تا آنجا که ممکن است بیش از یک روز در میان مصرف نشود - حتی الامکان - ۲. غذای گوشتی یعنی همین گوشت‌هایی که در خورش هست. ۳. سعی بنده در استفاده از غذاهای سنتی است و نان را هم خودمان می‌پزیم و این بسیار در تغذیه مؤثر است. موفق باشید