

موضوع: بررسی اعجاز قرآن در علوم تغذیه

پژوهشگر: زهرا بهزاد وکیل آباد (فارغ التحصیل سطح ۲ حوزه علمیه)

تعریف و تبیین موضوع

دین اسلام آخرین دین و کامل ترین دینی است که انبیاء الهی ما را به پیروی از آن دعوت کرده اند؛ حال این دین و آئین به اقتضای طبیعتش باید در برگیرنده تمام برنامه ها و شئون زندگی بشر باشد، به طوری که هیچ مسئله کوچک و بزرگی و هیچ کدام از مراحل اصلاح و تربیت او را فروگذار نکرده باشد و قرآن این برنامه را در اختیار ما قرار می دهد.

وقتی که ما معتقد هستیم که تکالیف آسمانی فقط برای عقل های سلیم تشریح می شوند و عقل سلیم هم فقط در جسد سالم قرار دارد، بنابراین حکمت و عنایت خداوندی ایجاب می کند که قرآن به این قسمت مهم از نیازهای ضروری بشر توجه نماید؛ یعنی صحت جسم را مورد عنایت قرار دهد و به آن هم به اندازه تکالیف شرعی اهمیت دهد.^۱

بر همین اساس مکتب اسلام و قرآن عزیز همان طور که در تمام مسائل برنامه های جامعی دارند از بیان مسئله تغذیه نیز ابائی نکرده و حاوی مطالب مهمی در این باب و شامل دستورات بهداشتی ای اند که سلامت جسم و جان انسان هارا تامین می کنند.

خیلی جالب است که ۱۴ قرن پیش قرآن و پیشوایان اسلام مسائل و حقایقی را درباره یک گیاه و یا یک میوه بیان کرده اند که در آن روز شاید باورکردنی نبود، اما امروز حقیقت ان ها کاملا روشن است.^۲

اهمیت و ضرورت تحقیق

هدف خلقت رسیدن به خداوند متعال می باشد و برای رسیدن به خداوند متعال و سیروسلوک به بدنی قوی و سالم نیاز داریم وبا بدن مریض و بیمار پیمودن این راه غیر ممکن و یا بسیار بسیار مشکل است.^۳ از آن جاکه تا جسم توانا و سالم نباشد روح و عقل و فکر نمی تواند به درستی ترقی و پیشرفت نماید و از

۱- مرتضی، عسگری، طب الصادق، ترجمه کاظمی خلخالی، تهران، فواد، ۱۳۷۴، ص ۱۲

۲- احمد، امین شیرازی، اسلام پزشکی بی دارو، قم، فروغ قران، ۱۳۷۶، ص ۱۲

۳- مهدی، طاهری، سلامتی و طول عمر در احکام اسلامی، قم، گل های بهشت، ۱۳۸۵، ص ۱۸

طرفی هم ترقی هر انسانی به وسیله عقل و فکر او می باشد، باید دانست که سلامت بدن سهم به سزائی در عظمت انسان از نظر جنبه های علمی و صنعتی دارد!

بنابراین از آن جایی که هدف یک مسلمان واقعی از خوردن و آشامیدن نیرو گرفتن برای طاعت و عبادت است اهمیت و ضرورت فراوان وجود دارد تا با تحقیق و بررسی بنگرد که خالق و آفریدگار او در برنامه زندگانی بندگانش چه تمهیداتی را در این امر عظیم فراهم نموده است.

اهداف و فوائد تحقیق

آنچه در این نوشته به جست و جوی آن می باشیم عبارت است از: پیدا کردن جایگاه تغذیه در قرآن و بیان اهمیت و ارزش غذائی برخی خوراکی ها، کشف بعضی حکمت های تحریم پاره ای از غذاها و تمییز غذاهای حلال و حرام، پی بردن به رابطه تغذیه با سعادت و شقاوت انسانی و در آخر با به کارگیری دستورات قرآن و ائمه (ع) بهبود برنامه غذایی و کسب سلامتی بیشتر جسم و در نهایت روح در جهت طاعت و عبادت حق تعالی تا به این واسطه شکر از نعمت او فراهم شود.

پیشینه موضوع تحقیق

نویسندگان چندی به بحث و بررسی در رابطه با یافتن جایگاه تغذیه در قرآن و راه های سلامتی انسان با استفاده از آموزه های قرآنی پرداخته اند:

طب الرضا(ع) نامه ای است از آن امام همام به مامون عباسی که به فرمایش خود امام درباره علم طب و ابدان و شامل اطلاعات و تجربیات امام در مورد غذاها و نوشیدنی های مناسب، کیفیت غذا و طرز گرفتن خون حجامت می باشد.

«دانش نامه احادیث پزشکی» محمدی ری شهری، مجموعه ای از احادیث پزشکی و خواص میوه ها و خوراکی هایی را که در درمان بیماری ها موثر است در خود جای داده است.

پژوهشکده تحقیقات اسلامی در کتاب خود با نام «غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی» سعی در اصلاح برنامه غذایی و تغذیه دارد. نکته قابل توجه این که مطالب کتاب به نظر کارشناسان علوم تغذیه و علوم اسلامی رسیده است.

مجموعه دو جلدی «دانش نامه سلامت» دکتر محمد حسین صالحی شامل موضوعات مختلف از جمله دانستنی های پزشکی و بهداشتی، تغذیه صحیح و عادات غذا خوردن، توصیه های غذایی، خواص و تاثیر مواد و غذاها، گیاه خواری و گوشت خواری، خواص میوه ها و سبزیجات و... است.

کتاب «اسلام پزشک بی دارو» تطبیق و سنجشی است که بین غذا شناسی اسلامی و غذاشناسی روز شده و در کنار آیات و روایات اسلامی که تکیه گاه اساسی این کتاب است به مقالات دانشمندان علوم بهداشتی و غذایی نیز اشاره شده است که خواننده با مطالعه آن به وسعت و عظمت مکتب آسمانی اسلام پی می برد.

مجموعه مقالات سومین همایش کشوری «قرآن و طب» در صدد تبیین وجوه پیوند مبارک و ناگسستگی علوم قرآن و طب و بیان نسخه هایی از قرآن کریم است که در علوم پزشکی و سلامت موثر و راه گشا خواهد بود.

در این باره منابع دیگری به شرح زیر یافت می شود:

- ۱) اولین دانشگاه و آخرین پیامبر از دکتر سید رضا پاک نژاد
- ۲) پژوهشی در اعجاز علمی قرآن از دکتر محمد علی رضایی اصفهانی
- ۳) رساله نوین فقهی و پزشکی (۲): مسائل درمانی از عبد الکریم بی آزار شیرازی
- ۴) خدایا چه بخورم نوشته زبیده خدایی
- ۵) سلامتی و طول عمر در احکام اسلام از مهدی طاهری
- ۶) رمز و راز جوانی و سلامتی دکتر محمد رسول دریایی
- ۷) نقش گیاهان و میوه ها در درمان بیماری ها از سهراب جینور
- ۸) درمانگاه سبز از مهدی امانی و رضا قربان پور
- ۹) «اولین قانون تغذیه» و «از قلب دوم خود محافظت کنیم» دکتر مزده پور حسینی
- ۱۰) گیاهان دارویی از سید مهدی خسروی

واژگان کلیدی و تعریف عملیاتی واژه ها

معجزه - غذا - حلال - میوه ها - گوشت ها

معجزه

معجزه عبارت است از امر خارق العاده ای که با اراده خدای متعال از شخص مدعی نبوت ظاهر شده و نشانه صدق ادعای وی می باشد^۱.

قرآن کریم تنها کتاب آسمانی است که با صراحت و قاطعیت تمام اعلام داشته که هیچ کس توان آوردن کتابی همانند قرآن را ندارد و به همین دلیل جای شکی نیست که این کتاب شریف، ادعای معجزه بودن

^۱ - محمدتقی، مصباح یزدی، آموزش عقاید، بی جا، بین الملل، ۱۳۸۷، ص ۲۲۰

خویش را دارد و آورنده این کتاب، آن را به عنوان معجزه جاودانی و برهانی قاطع بر پیامبری خویش به همه جهانیان و برای همیشه عرضه داشته است.^۱

غذا و تغذیه

«غذا» در لغت به معنی خوراک، خوردنی، خورش، آنچه خورده می شود، ماده ای که به نمو جسم کمک می کند و انرژی لازم برای بدن به وجود بیاورد^۲ و تغذیه در لغت به معنای غذا دادن، خوراک دادن و غذا جذب کردن می باشد.^۳

پژوهشگران تعاریف گوناگونی را برای غذا و تغذیه آورده اند:

- غذا عبارت است از موادی که شناسایی آن ها ادامه حیات را میسر می سازد^۴ و آن گونه عملی که ابتدایش از لحظه برخورد غذا با ابتدای جهاز هاضمه است و پایانش موجبات ترمیم و کاهش یافته ها و شکر گزاری را فراهم می سازد تغذیه می گویند.^۵

- به ماده ای که از خارج وارد بدن شده و صرف رشد و نمو، ادامه حیات، تولید مثل و... می شود غذا می گویند و تغذیه سرنوشت مواد غذایی را پس از ورود به بدن بررسی می کند. فعل و انفعالات انجام شده روی غذا و عوارض و فوائد آن ها را بررسی می کند.^۶

- آقای جمشید خدادادی مکتشف طب قرآنی در تعریف غذا می گوید: «ما به چهار عامل می گوییم غذا: پروتئین ها، قندها، چربی ها و ویتامین ها. مجموعه این ها را می گوییم غذا که در سوره عبس بیان شده است.^۷»

مواد غذایی که در آیات ۲۵-۳۲ سوره عبس آمده است از نظر علوم غذایی امروز کامل ترین غذاهایی است که برای سلامتی انسان پیش بینی شده است.^۸

۲- همان، ص ۲۶۱

۳- حسن، عمید، فرهنگ عمید، تهران، امیر کبیر، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۱۴۷۱

۴- همان، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۵۹۲

۵- رضا، پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، کتاب فروشی اسلامیه، ۱۳۶۱، ج ۴، ص ۴۱

۶- همان، ص ۴۵

۷- دکتر نعمتی، جزوه مواد خوراکی و رژیم های درمانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دانشکده دارو سازی

۱- www.sid.ir

۲- ابوالفضل، بهرام پور، تفسیر یک جلدی مبین، قم، آوای قرآن، ۱۳۸۹، ص ۵۸۲

چکیده:

خداوند متعال در آیه ۷۰ سوره مبارکه اسراء یکی از علت های تکریم انسان را روزی نمودن غذای پاک به او می داند. « وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا »

هدف آفرینش جن و انس عبادت خدای متعال است. مؤمنین باید خوب بخورند و شکرگزاری کنند و خدا را عبادت نمایند. خوب خوردن و شکرگزاری کردن قسمتی از عبادت است. غذا برای مؤمن وسیله نیرو یافتن برای طاعت و عبادت پروردگارش می باشد و به همین دلیل است که در آیه ۵۱ سوره مؤمنون دستور به خوردن و انجام عمل صالح در کنار یکدیگر آمده است: « يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا »

قرآن کریم به عنوان برنامه زندگی یک مسلمان، حاوی برنامه غذایی کامل و مشتمل بر همه انواع خوردنی ها اعم از فراورده های گیاهی و حیوانی می باشد. درتنظیم این برنامه وکنارهم قرار گرفتن بعضی از موادغذایی به صورت خاص به اموری توجه شده است که بعد از سال های متمادی علت علمی آن کشف و به اثبات رسیده است. این برنامه مارا از خوردنی هایی نهی کرده است که تأثیر سوء اخلاقی و فیزیولوژیکی آن ها بر روح و جسم انسان ثابت شده است.

قرآن حاوی دستورات کوتاه، اما ژرف بهداشتی در مورد خوردن و آشامیدن است که با رعایت آن سلامت جسم و روح تضمین می شود.

کلیدواژه:قرآن-تغذیه-میوه-گوشت

مقدمه:

دین اسلام آخرین دین و کامل ترین دینی است که انبیاء الهی ما را به پیروی از آن دعوت کرده اند؛ حال این دین و آئین به اقتضای طبیعتش باید در برگیرنده تمام برنامه ها و شئون زندگی بشر باشد، به طوری که هیچ مسئله کوچک و بزرگی و هیچ کدام از مراحل اصلاح و تربیت او را فروگذار نکرده باشد و قرآن این برنامه را در اختیار ما قرار می دهد.

وقتی که ما معتقد هستیم که تکالیف آسمانی فقط برای عقل های سلیم تشریح می شوند و عقل سلیم هم فقط در جسد سالم قرار دارد، بنابراین حکمت و عنایت خداوندی ایجاب می کند که قرآن به این قسمت مهم از نیازهای ضروری بشر توجه نماید؛ یعنی صحت جسم را مورد عنایت قرار دهد و به آن هم به اندازه تکالیف شرعی اهمیت دهد.^۱

۱- مرتضی، عسگری، طب الصادق، ترجمه کاظمی خلخالی، تهران، فواد، ۱۳۷۴، ص ۱۲

بر همین اساس مکتب اسلام و قرآن عزیز همان طور که در تمام مسائل برنامه های جامعی دارند از بیان مسئله تغذیه نیز ابائی نکرده و حاوی مطالب مهمی در این باب و شامل دستورات بهداشتی ای اند که سلامت جسم و جان انسان هارا تامین می کنند.

خیلی جالب است که ۱۴ قرن پیش قرآن و پیشوایان اسلام مسائل و حقایقی را درباره یک گیاه و یا یک میوه بیان کرده اند که در آن روز شاید باورکردنی نبود، اما امروز حقیقت آن ها کاملا روشن است.^۱

از آن جایی که هدف یک مسلمان واقعی از خوردن و آشامیدن نیرو گرفتن برای طاعت و عبادت است اهمیت و ضرورت فراوان وجود دارد تا با تحقیق و بررسی بنگرد که خالق و آفریدگار او در برنامه زندگانی بندگانش چه تمهیداتی را در این امر عظیم فراهم نموده است.

دستور به استفاده از روزی های حلال و طیب :

اسلام دینی جامع است و همه نیازهای طبیعی و روحی انسان را مورد توجه قرار داده و نظر صریح می دهد و در همین راستاست که در قرآن بارها درباره مساله غذا تاکید شده است.^۲ پس فرد مسلمان باید تغذیه سالمی داشته باشد؛ چون ورود غذا به بدن تأثیرات مختلفی را بر قسمت های حیاتی وی داشته، گوارش و پالایش آن ممکن است سبب نجات فرد و یا گرفتاری او گردد.^۳

خطاب هایی که در قرآن مربوط به استفاده از غذاهاست کم نیست و معمولاً با دو قید «حلال» و «طیب» همراه است.^۴

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ»^۵

ای مردم از آن چه در زمین است حلال و پاکیزه بخورید، و از گام های شیطان پیروی نکنید، چه این که او دشمن آشکار شماست.

خوردن غذای حلال و پاکیزه برای عموم بشریت مفید است و این مطلب مورد ابتلای همه انسان هاست.^۶ و این آیه با قسمت آخرش در واقع به انسان ها هشدار می دهد که این نعمت های حلال را در غیر مورد مصرف نکنند و این نعمت های الهی را وسیله ای برای اطاعت و بندگی قرار دهند^۷

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ»^۸

۲ - احمد، امین شیرازی، اسلام پزشکی بی دارو، قم، فروغ قرآن، ۱۳۷۶، ص ۱۲

۳ - محسن، قرائتی، تفسیر نور، ویرایش دوم، تهران، درس هایی از قرآن، ۱۳۸۱، ج ۳، ص ۲۸

۴ - صمد، نوری زاد، آن سوی آیه ها نگرشی بر اعجاز های پزشکی قرآن، قم، آیت عشق، ۱۳۸۳، ص ۱۵۹

۵ - ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۵۶۹

۶ - بقره ۱۶۸

۷ - محمد علی، رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، رشت، کتاب مبین، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۳۰۲

۱ - بقره ۱۷۲

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمتهای پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم، بخورید و شکر خدا را بجا آورید اگر او را پرستش می‌کنید!

در این آیه بیان می‌کند که این نعمت‌ها به شما نیرویی می‌بخشد تا بتوانید وظائف خود را انجام دهید به علاوه شما را به یاد شکر پروردگار و پرستش او می‌اندازد.^۱

« يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ »^۲

ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم . این آیه پیامبران و انبیای الهی را به استفاده از روزی حلال دعوت می‌نماید: چنین برمی‌آید که لازمه عمل صالح، خوراک حلال است و با حرام خواری نمی‌توان عمل صالح انجام داد. ^۳ با جذب این مواد غذایی سالم و حلال، بدن انرژی را کسب کرده، اعمال نیکو انجام می‌دهد و خداوند حاضر و ناظر به اعمال انسان است.^۴ می‌بینیم که خداوند در هر جا خواسته است توصیه‌ای در رابطه با غذا نماید انسان‌ها را به استفاده از غذای طیب «پاک و پاکیزه» و حلال دعوت کرده است.^۵

توصیه قرآن به استفاده از غذاهای طیب و حلال تأثیرات مفیدی در بهداشت جسم و روان انسان دارد و این مطلب از خدمات بزرگ اسلام و قرآن به بشریت است.^۶

غذای طیب به چیزهای خوراکی پاک و پاکیزه گفته می‌شود که انسان از خوردن آن لذت می‌برد و عقل سلیم آن را می‌پسندد.^۷ غذای طیب آن است که بیش از قابلیت هضم و جذب، طعم و بوی مطبوع داشته باشد و در واقع این دو وصف می‌تواند معیارها و ویژگی‌های غذاهای مورد طبع انسان را بیان کند.^۸ باید توجه داشت که معنی کلمه طیب در منفعت و ارزش غذایی محدود نمی‌گردد، بلکه از آن نیز تجاوز می‌کند و فواید روانی غذاها را نیز در بر می‌گیرد؛ برای این که غذایی طیب باشد باید حلال هم باشد: « وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ »^۹

از آن چه که خدا حلال و پاکیزه روزی شما کرده بخورید.

زیرا هنگامی که شخص از دسترنج خود غذا می‌خورد ضمن دستیابی به یک لذت و نشئه خاص، احساس سعادت بزرگی نیز به وی دست می‌دهد.^{۱۰}

علاوه بر این با اختصاص دادن رزق حلال و طیب به مؤمنان می‌خواهد این را بفهماند که اسلام نه تنها با خوردن و لذت بردن از غذاهای خوب و سازگار مخالف نیست، بلکه با اختصاص دادن آن به مؤمنین چنین

۲-ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ص ۵۸۱

۳- مومنون ۵۱

۴- ابوالفضل، بهرام پور، تفسیر یک جلدی مبین، قم، آوای قرآن، ۱۳۸۹، ص ۳۴۵

۵- صمد، نوری زاده، همان

۶- زهرا، قره زاده، میوه‌های انرژی بخش قرآنی برگزیده‌ای از غذای طیب از منظر قرآن و طب، قرآن و طب ۳، ۱۳۸۸، ص ۲۳۰ و رجوع شود به آیات

بقره ۱۶۸ و ۱۷۲، مائده ۴ و ۵، اعراف ۱۵۷ و ۱۶۰، مومنون ۵۱، مائده ۸۸، انفال ۶۹ و نحل ۱۱۴

۷- محمد علی، رضائی اصفهانی، ص ۳۰۴

۸- همان، ص ۳۰۱ و ۳۰۵

۹- زهرا، قره زاده، همان

۱۰- مائده ۸۸

۱۱- محمد علی، رضائی اصفهانی، ص ۳۰۴

تغذیه ای را مورد ترغیب قرار داده است. در واقع ظرف معده به قدری مورد احترام است که پروردگار دوست دارد آن جا که ظرف به دوستانش تعلق دارد همیشه از پاکیزگی ها و سازگارها پر شود.^۱

« قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفَصَّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ »^۲

بگو چه کسی زینت های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی های پاکیزه را حرام کرده است؟ بگو این ها در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده اند (گرچه دیگران نیز با آن ها مشارکت دارد ولی) در قیامت خالص (برای مؤمنان) خواهد بود.

ممنوعیت غذاهای پلید (غیر بهداشتی) و تنفرآمیز یکی از خدمات ادیان الهی به بشریت است، زیرا در شرایطی که میکروب کشف نشده بود و اثرات غذاهای پلید در به وجود آمدن بیماری ها روشن نبود آنها را ممنوع اعلام کردند و این خدمت بزرگی در جهت سلامتی جسم انسان ها بود.^۳

دستوری به اندازه تمام طب:

« السَّرْفُ تَجَاوُزُ الْحَدِّ فِي كُلِّ فِعْلٍ يَفْعَلُهُ الْإِنْسَانُ »^۴ اسراف به معنای تجاوز از حد در هرکاری است که انسان انجام می دهد و این مطلب در تغذیه به معنای پرخوری می آید که مورد نکوهش قرآن قرار گرفته است:

« يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ »^۵

ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد، با خود بردارید! و (از نعمت های الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد.

در جمله « كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا » اشاره به مواهبی یعنی خوردنی ها و آشامیدنی های پاک و پاکیزه می کند و می گوید: از آن ها بخورید و بیاشامید. اما، چون طبع زیاده طلب انسان، ممکن است از این دو دستور سوء استفاده کند و به جای استفاده عاقلانه و اعتدال آمیز از پوشش و تغذیه صحیح، راه تجمل پرستی و اسراف و تبذیر را پیش گیرد بلافاصله اضافه می کند که: اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست ندارد.^۶

۱- رضا، پاک نژاد، ج ۳، ص ۱۳

۲- اعراف ۳۲

۳- محمد علی، رضائی اصفهانی، ص ۳۰۷

۴- حسین ابن محمد، الراغب الاصفهانی، مفردات الالفاظ القرآن فی غریب القرآن، تحقیق و ضبط محمدسیدگیلانی، بی جا، کتابفروشی میرتضویه، ۱۳۶۲، ماده سرف، ص ۲۲۰.

۵- اعراف ۳۱

۶- ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۶۳، ج ۶، ص ۱۴۸ و ۱۴۹

این جمله که در آیه فوق آمده است گرچه ساده به نظر می رسد، اما همه اساس طب و عوامل صحت در همین جمله جمع شده است و این سه کلمه همه اصول علم بهداشت را در خود جمع کرده است.^۱

تحقیقات دانشمندان به این نتیجه رسیده است که سرچشمه بسیاری از بیماری ها، غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می ماند. عامل اصلی تشکیل این مواد مزاحم، اسراف و زیاده روی در تغذیه و به اصطلاح « پرخوری » است.^۲ نقل شده است که هارون را طبیبی مسیحی بود. روزی وی به علی بن حسین واقد گفت: در کتاب شما از علم طب چیزی نیست، در حالی که علم دو تاست: علم پزشکی و علم ادیان. وی در جواب گفت: خداوند تمام پزشکی را در نصف آیه، جمع کرده، می فرماید: « کُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا » و پیامبر ما تمام پزشکی را در یک جمله، خلاصه کرده، فرمود:

المعدة بيت كل الداء و الحمية رأس كل دواء و اعط كل بدن ما عودته.

یعنی: شکم خانه هر بیماری و پرهیز اصل هر داروست و بدن را از آنچه بدان معتاد کرده ای محروم مگردان.

طیب گفت، قرآن و پیامبر شما از پزشکی برای جالینوس چیزی باقی نگذاشته اند^۳

خوردن و آشامیدن در حد معتدل و با رعایت بهداشت به سلامتی انسان می افزاید و تنها وقتی که کار به پرخوری و شکم بارگی بکشد موجب ضرر و زیان و بیماری می شود.^۴ لذا برای رسیدن به هدف بهداشتی و تغذیه ای باید خورد و اشامید، اما پایه گذاری علمی برای تشخیص حد « وَ لَا تُسْرِفُوا » ضروری است و ما می بینیم که کنار سفره و گوشه مسجد مکان های مقدسی هستند که می توانند سعادت دو جهانی هر کس را تأمین نمایند به شرط آن که مقررات مربوط به هر یک رعایت و متعلقات وابسته به هر کدام محترم داشته شوند.^۵

آثار پر خوری بر جسم انسان

چاقی مفرط:

چاقی که علت العلل بسیاری از بیماری ها است اغلب به سبب پر خوری پیدا می شود.^۶ باید توجه کنیم اگر هر غذایی را بیشتر از مقدار ضرورت مصرف کنیم تبدیل به سم می شود و منافع آن از میان می رود^۷

و حضرت امام رضا (علیه السلام) در نامه خود به مأمون عباسی می نویسد: «بدان ای امیرالمؤمنین هر کس غذا را بیش از حد لزوم بخورد، جسمش را تغذیه صحیح نمی کند پس باید غذا را به اندازه نیاز خورد نه کم

۲- همان و مرتضی، عسگری، ص ۱۲ و ۱۳

۳- ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ص ۱۵۳

۴- الفضل ابن حسن، الطبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه گروه مترجمان، تحقیق رضا ستوده، فراهانی، ۱۳۶۰، ج ۹، ص ۸۸

۵- ابوالفضل، بهرام پور، ص ۱۵۴

۶- رضا، پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، کتاب فروشی اسلامیة، ۱۳۶۱، ج ۳، ص ۱۶۲ و ۱۶۴

۱- رضا، پاک نژاد، ص ۱۷۷

۲- عبدالکریم، بی آزار شیرازی، رساله نوین فقهی پزقم، شکی ۲: مسائل درمانی، بی جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴، ص ۸۳

و نه زیاد. آب هم به همین اندازه باید خورده شود. میانه روی در غذاست که معده و بدن ترا سالم نگه می دارد، و عقلمندان را پاک می کند، و جسمتان را نیرومند می سازد این است که به مقداری که برای روزت کفایت می کند قانع شوی و سیر کامل نشده از آن غذا دست بکشی.»^۱

اگر پروردگار می فرماید: در خوردن زیاده روی نکنید حکمتش این است: در خوراکی ها اسید استیک وجود دارد، کبد آدم از ترکیب اسید استیک کلسترول ساخته به خون می فرستد، از این رو هر چه بیشتر بخوریم بیشتر کلسترول به خون فرستاده و باعث آزرده گی رگ ها که شادابی و عمر آدمی بدان نسبت و بستگی دارد شده ایم و لذا این که امروز علم ثابت می کند. هرگونه خوراکی دارنده اسید استیک بوده که کلسترول ترکیبی از آن است و پرخوری بدین لحاظ در هر خوراکی زیان آور است جنبه اعجاز بودن قرآن را نشان می دهد.^۲

افزایش وزن:

پرخوری موجب افزایش وزن می شود و افزایش وزن به خصوص وقتی به صورت چاقی شکم ظاهر شود شما را در معرض بیماری های مختلف از قبیل بیماری قند، بیماری های قلبی، سکتته و حتی سرطان که چهار علت عمده مرگ و میر می باشند قرار می دهد.^۳

از دیگر آثار پرخوری بر جسم انسان برهم خوردن تعادل بدن، مانع رشد فکری و کوتاهی عمر است .

آثار پرخوری بر روان انسان:

پرخوری آثار روحی و روانی نیز دارد مثل سستی اراده و کودنی و میل مفرط به خواب که در نهایت موجب تنبلی فرد می شود و نیز باعث افزایش شهوت جنسی می شود که کم کم انسان را تبدیل به حیوان می نماید.^۴ حضرت عیسی (علیه السلام) فرمود: «یا بنی اسرائیل، لا تكثروا الأكل؛ فإنه من أكثر الأكل أكثر النوم، و من أكثر النوم أقل الصلاة، و من أقل الصلاة كتب من الغافلين»^۵

ای زادگان اسرائیل! فراوان مخورید؛ زیرا هرکس زیاد بخورد، فراوان نیز می خوابد و هرکس فراوان بخوابد، نماز اندک می گذارد و هرکس نماز اندک بگذارد، از غافلان شمرده می شود.

و حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «بئس قرین الؤزع الشبیع»^۶

۳- مرتضی، عسگری، طب الرضاع، تهران، فؤاد، ۱۳۷۴، ص ۲۶ و ۲۷

۴- رضا، پاک نژاد، ص ۱۸۰

۵- مهدی، طاهری، سلامتی و طول عمر در احکام اسلامی، قم، گل های بهشت، ۱۳۸۵، ص ۱۸۲

۶- محمدعلی، رضایی اصفهانی، ص ۳۱۱

۷- محمد، محمدی ری شهری، دانش نامه احادیث پزشکی، ترجمه حسین صابری، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۵۵-۵۴

۱- همان، ص ۴۹-۴۸

پر خوری بدهمدمی برای پاکدامنی است ،

زیرا که ثمره پرهیزگاری وصول بمراتب عالیه است و سیری مانع می‌گردد از آن به سبب این که باعث خاموشی نور دل و تعطیل قوای عقلیه و کسالت بدن گردد چنانکه گفته اند که: در گرسنگی اجساد ارواح می‌گردند و در سیری ارواح اجساد می‌شوند.^۱ اسراف در غذا و پر خوری منشأ بسیاری از بیماری های روحی و مایه سنگدلی و محروم شدن از چشیدن مزه عبادت است.^۲

پیامبر (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمود:

«إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَ يُبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَ يُصِمُّ الْهِمَمَ عَنِ سَمَاعِ الْمَوْعِظَةِ»^۳

از زیادی غذا پرهیزید؛ چرا که قساوت بردل می‌نهد بدن را در فرمانبری از خود کند می‌کند و اراده‌ها را از شنیدن اندرز، ناشنوا می‌کند.

همچنین حضرت فرمود: «مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ قَسَا قَلْبُهُ»^۴

هر کس به پر خوری و پرنوشیدن خو بگیرد، سنگدل می‌شود.

کسی که اختیار شکم خود را نداشته و بی اختیار آن قدر می‌خورد تا جایی برای نفس کشیدن هم باقی نماند قلب خود را از دریافت نفحات رحمانی محروم کرده به قساوت قلب و سنگدلی مبتلا می‌شود.^۵

۱-۳) دستور نگاه کردن به غذا:

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۶

انسان باید به غذای خویش بنگرد.

این آیه نظر و مطالعه انسان را پیرامون طعامی که می‌خورد و با آن سد رمق می‌کند و بقای خود را تضمین می‌نماید لازم می‌داند هر چند که نعمت طعام یکی از میلیون‌ها نعمتی است که تدبیر ربوبی آن‌ها را برای رفع حوائج بشر در زندگی اش فراهم کرده و دستور می‌دهد اگر در همین یک نعمت مطالعه کنند سعه تدبیر ربوبی را مشاهده خواهد کرد.^۷ حال پاسخ این سوال که چرا قرآن از میان تمام موجودات

۲- جمال الدین، خوانساری، شرح اقا جمال الدین خوانساری، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۲۵۰

۳- محسن قرائتی، ج ۴، ص ۵۳

۴- ابن فهد، حلی، عده الداعی و نجاح الساعی، قم، دارالکتاب اسلامی، ۱۴۰۷، ص ۳۱۳

۵- ابو العباس، مستغفری، طب النبوی (ص)، قم، رضی، ۱۳۶۲

۶- محمد تقی، سبحانی نیا، حدیث تندرستی (ادب خوردن و آشامیدن در اسلام)، قم، همای غدیر، ۱۳۸۶، ص ۸۰-۸۱ و حسین، انصاریان، عرفان اسلامی، تهران، پیام آزادی، ۱۳۶۷، ج ۹، ص ۲۲۲-۲۲۸

۷- عبس، ۲۴

۱- محمد حسین، طباطبایی، تفسیر المیزان، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، ۲۰ جلد، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴

روی مواد غذایی آن هم موادی که از طریق گیاهان و درختان عائد انسان می شود و در آیات بعد آن ها را یاد می کند تکیه کرده است شاید این باشد که چون نزدیکترین اشیاء خارجی به انسان غذای اوست که با یک دگرگونی جزء بافت وجود او می شود، و اگر به او نرسد به زودی راه فنا پیش می گیرد.^۱ روشن است که منظور از «نگاه کردن» تماشای ظاهری نیست، بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان این مواد غذایی، و اجزای حیات بخش آن، و تأثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد، پس اندیشه در خلق آن هاست.^۲

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»

آری، باید آدمی به طعامی که از آن می خورد و او را تقویت و نیرو می بخشد و به طعام لذیذی که میل اوست نگاه کند و تفکر کند که چگونه خداوند آن را آفریده و برای روزی بندگانش آماده ساخته است.^۳

در این آیه امر به نگاه شده است. «نظر» و نگاه کردن یک دیدن و بررسی علمی است و با رویت فرق دارد.^۴ و ابعاد وسیعی را در بر می گیرد: دستور به دقت و نگاه کردن از جهت اکتساب حلال و حرام بودن، دیگری نگاه از لحاظ تمیز و پاکیزه بودن و همچنین نگاه به لحاظ علمی در علوم تغذیه.^۵

نکته ای که در آخر خوب است به آن پردازیم این است که در این آیه فرموده است: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» یعنی این آیه خطاب به نوع انسان اعم از مسلمان و غیر مسلمان می باشد و این از الطاف و عنایات حضرت حق است که با این که عزت را مخصوص خدا و رسول و مؤمنین می داند نفرموده: «فَلْيَنْظُرِ الْمُؤْمِنُ إِلَى طَعَامِهِ» و می خواهد که همه انسان ها سالم بمانند.^۶

۲) خوراکی ها:

خوراک انسان باید از غذاهای حلال باشد تا او را به سرمنزل مقصود و به کمال مطلق رساند. پس باید از خوردن غذاهای حرام خودداری کند. اصل در این جهان حلیت است و هر چه که دلیل بر حرمت آن نداشته باشیم حلال است و مصرف آن بلاشکال. اگر به برنامه زندگی خود مراجعه کنیم نص قرآن حرمت بعضی از خوراک ها مثل گوشت خوک، گوشت مردار، گوشت هایی که برای غیر خدا ذبح می شوند و خون و شراب را تایید می کند و چه دلیلی رساتر و بالاتر از نص شریف قرآن و مادر این فصل در صدد بررسی این خوراکی ها می باشیم.

۲- ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۲۶، ص ۱۴۴

۳- همان، ص ۱۴۵

۴- الفضل ابن حسن، الطبرسی، ج ۲۶، ص ۲۱۲

۵- رضا، پاک نژاد، ج ۳، ص ۱۳

۶- زبیده، خدایی، خدایا چه بخورم، قم، مولف، ۱۳۸۷، ص ۵۴

۷- رجوع شود به: سید رضا، پاک نژاد، ص ۲۴-۱۴ و زبیده، خدایی، ص ۱۱۴ و حسین انصاریان، ص ۲۲۲-۲۱۵ اکرم، سلیمانی و منصور حسینی، بررسی بزرگترین دستور آسمانی تغذیه در قرآن (کلوا واشربوا و لاتسرفوا) قرآن و طب ۲، ص ۲۳۶-۲۲۵

«حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَ مَا أَهْلَ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَ الْمُنْخَنِقَةُ وَ الْمُوقُودَةُ وَ الْمُتَرَدِّيَةُ وَ النَّطِيحَةُ وَ مَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَ مَا ذُبِحَ عَلَى النَّصَبِ وَ أَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»^۱

گوشت مردار و خون و گوشت خوک و حیواناتی که به غیر نام خدا ذبح شوند و حیوانات خفه شده، و به زجر کشته شده و آن ها که در اثر پرت شدن از بلندی بمیرند و آنها که به ضرب شاخ حیوان دیگری مرده باشند، باقی مانده صید حیوان درنده مگر اینکه (به موقع به آن حیوان برسید و آن را) سربرید و حیواناتی که روی بت ها (یا در برابر آن ها) ذبح شوند (همگی) بر شما حرام است و (همچنین) قنسمت کردن گوشت حیوان به وسیله چوبه های تیر مخصوص بخت آزمایی، تمامی این اعمال فسق و گناه است... اما آن ها که در حال گرسنگی، دستشان به غذای دیگری نرسد، و متمایل به گناه نباشند، (مانعی ندارد که از گوشت های ممنوع بخورند) خداوند آمرزنده و مهربان است.

تحریم موضوعات چهار گانه ای که در اول این آیه آمده است در چهار سوره از قرآن آمده است که دو مورد آن در مکه:

«قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أِهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»^۲

بگو «در آن چه بر من وحی شده، هیچ غذای حرامی نمی یابم؛ جز این که مردار باشد، یا خونی که (از بدن حیوان) بیرون ریخته، یا گوشت خوک- که این ها همه پلیدند- یا حیوانی که به گناه، هنگام سربریدن، نام غیر خدا [= نام بت ها] بر آن برده شده است» اما کسی که مضطر (به خوردن این محرّمات) شود، بی آن که خواهان لذت باشد و یا زیاده روی کند (گناهی بر او نیست)؛ زیرا پروردگارت، آمرزنده مهربان است.

«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَ مَا أَهْلَ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»^۳

خداوند تنها مردار، خون، گوشت خوک و آن چه را با نام غیر خدا سربریده اند، بر شما حرام کرده است؛ اما کسانی که ناچار شوند، در حالی که تجاوز و تعدی از حد ننمایند، (خدا آن ها را می بخشد؛ چرا که) خدا آمرزنده و مهربان است.

و دو مورد آن در مدینه نازل شده است. در آیه ۱۷۳ سوره بقره عین آیه ۱۱۵ سوره نحل و آیه ۳ سوره مائده که در آغاز این بحث بیان شد.

این طرز نزول آیات که بی سابقه یا کم سابقه است، به خاطر اهمیت این موضوع و خطرات جسمی و روحی فراوان آن است.^۴

۱- مائده ۳

۲- انعام ۱۴۵

۳- نحل ۱۱۵

۴- انصار، مکارم شیرازی و همکاران، ج ۱، ص ۵۸۸

اسلام دینی جامع است و همه نیازهای طبیعی و روحی انسان را مورد توجه قرار داده و نظر صریح می دهد و با توجه به نقش غذا در سلامت جسم و روح چندین بار در کنابش به آن تأکید نموده است.^۱ و بارها در مورد غذاهای مضر و حرام هشدار داده است.^۲ بدون شک غذاهایی که در آیات فوق تحریم شده همچون سایر محرّمات الهی فلسفه خاصی دارد و با توجه کامل به وضع جسم و جان انسان ها با تمام ویژگی هایش تشریح شده است. در روایات اسلامی نیز زیان های هر یک مشروحا آمده و پیشرفتهای علمی بشر پرده از آن برداشته است.^۳

۱- مردار:

مردار به معنی مرده، جانور مرده ای که ذبح نشده باشد.^۴ مردار حیوانی است که یا به دستور شرع ذبح نشده باشد، و یا آن که خود به خود مرده باشد.^۵

طبع سالم از خوردن مردار تنفر دارد و آن را پلید می شمارد. خردمندان نیز خوردن مردار را منافی با کرامت انسان می دانند. مسلمان باید از ثمره قصد و اراده و سعی و دسترنج خود تناول کند؛ در حالی که مردار محصول قصد و سعی و تلاش انسان نیست و بنابر تعبیر دکتر ابوتراب نفیسی فاسد است و سبب مسمومیت می شود.^۶

برای این که به مفساد مردار آگاه شویم نیکو است به سخن امام صادق (علیه السلام) گوش فرا دهیم:

«أَمَّا الْمَيْتَةُ فَإِنَّهُ لَمْ يَنْلُ أَحَدًا مِنْهَا إِلَّا لِيُضْعَفَ بَدَنِهِ أَوْ وَهَنْتُ قُوَّتَهُ وَانْقَطَعَ نَسْلُهُ وَ لَا يَمُوتُ آكِلُ الْمَيْتَةِ إِلَّا فَجَاءَهُ»^۷

اما مردار را هیچ کس از آن نمی خورد مگر این که بدنش ضعیف و رنجور می شود، نیروی او را می کاهد، و نسل او را قطع می کند، و آن کس که این کار را ادامه دهد یا باسکته یا یا مرگ ناگهانی از دنیا می رود

در آیه^۳ سوره مائده چند عنوان بیان شده است که همگی آن از مصادیق مردار می باشند. «منخنقه» حیوانی است که خفه شده است. «موقوذه» حیوانی که به زجر و یا با کتک زدن کشته شود. «المتردیه» حیوانی که در اثر پرت شدن از بلندی بمیرد. «النطیحه» حیوانی که به ضرب شاخ حیوان دیگری مرده باشد و «ما اکل السبع» باقی مانده صید حیوان درنده.

امروزه ثابت شده است حیواناتی که از ارتفاع سقوط می کنند یا در اثر زجر یا خفگی می میرند همگی دچار استرس، تندی ضربان قلب و ازاد شدن اسیدلاکتیک از نسوج عضلانی می شوند و در نتیجه حالت «جمود نعشی» پدید می آید که طی آن عضلات بسیار سخت می شوند، به همین علت گوشت مردار سنگین و ثقیل

۲- محسن، قرائتی، ج ۳، ص ۲۸

۳- همان، ج ۱، ص ۲۶۵

۴- ناصر مکارم شیرازی، و همکاران، ج ۱، ص ۵۸۵

۵- حسن، عمید، فرهنگ عمید، تهران، امیرکبیر، ج ۲، ص ۱۷۸۶-۱۷۸۷

۶- احمد، امین شیرازی، ص ۴۹

۷- عبدالکریم، بی آزار شیرازی، ص ۶۰

۸- ابن بابویه قمی، محمدبن علی، علل الشرایع، قم، داوری، بی تا، ج ۲، ص ۲۵۰

الهضم است. همچنین حیوانی که به وسیله درندگان مرده باشد، علاوه بر عوارض سابق ممکن است به میکروب هایی از طریق بزاق حیوان درنده آلوده شده باشد. همانند بیماری هایی که با انتقال به انسان سبب اختلال در سیستم عصبی و تنفسی گشته و کمتر از ده روز باعث مرگ می شود.^۱

۲- خون:

مایع سرخ رنگی که در تمام رگ ها جریان دارد و بدن از آن تغذیه می شود، طعمش اندکی شور و دارای بوی مخصوص و مرکب از گلبول های سرخ و سفید و پلاسما است، مقدار آن در حیوانات پستاندار یک سیزدهم وزن بدن آن هاست. تعداد گلبول های سرخ ۵۰۰ برابر گلبول های سفید است. علاوه بر آن پلاکت ها نیز به صورت ذرات ریز در خون وجود دارد.^۲

سموم و مواد زائد بدن که در نتیجه فعالیت های حیاتی سلول ها به وجود می آیند، مرتب در خون ریخته می شوند تا از راه های گوناگون بدن بیرون روند. این سموم عبارتند از: گاز کربنیک، عرق، صفرا و ادرار. علاوه بر این تمام میکروب هایی که وارد بدن انسان می شود به خون حمله می کنند، و آن را مرکز فعالیت خویش قرار می دهند.^۳ خون پس از گذشت از سرچشمه های شاداب کننده و عبور از کشور بدن و مشروب و آباد ساختن بدن همین که برای خروج سرازیر می شود خون مسموم کننده ای است که اگر در بدن حیوان بماند زیان آور است.^۴ شاید به همین دلیل است که مردار خوری به خون خوری بستگی پیدا می نماید؛ زیرا اگر شاهرگ های مخصوص حیوان قطع نشود به اندازه کافی خون از بدنش خارج نمی شود، و کمتر مرداری است که خون از بدنش کاملاً خارج شده مرده باشد از این رو مردار خوری نوعی خون خوری است.^۵ و احتمال دارد به همین دلیل باشد که امام صادق (علیه السلام) فرمود:

«والمیتة قد جمدها فیها الدم و ترجع الی بدنها فلحمها ثقیل غیر مری ءلانها یوءکل لحمها بدمها الحدیث»^۶

در مردار خون ها منجمد می شوند. آن خون ها در بدن مردار می مانند و خارج نمی شوند. بنابراین گوشت مردار ثقیل و غیر گوارا است، زیرا مردار چیزی است که گوشت آن را با خودش می خورند.

مضرات روحی خون:

۱- محمدطاهر، پاکدامن، آلودگی مردار در قرآن و علم پزشکی، قرآن وطب ۲۰۱۳۸۸، ص ۵۴۶ و صمد، نوری زاد، ص ۱۸۱-۱۸۰

۲- حسن، عمید، ج ۱، ص ۸۹۴

۳- ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ج ۱، ص ۵۸۵

۴- رضا، پاک نژاد، ج ۸، ص ۲۰۸

۵- همان، ص ۲۱۰

۶- محمدابن حسن، الحرالعاملی، وسائل الشیعه، تهران، دارالکتب اسلامیة، ۱۳۶۷، ج ۱۶، ص ۳۷۹

امام صادق (علیه السلام) در روایتی هم به ضررهای جسمانی و هم به ضررهای روحی خون اشاره می کند: «قال: لم حرم الدم المسفوح؟ قال وَ حَرَّمَ اللَّهُ تَعَالَى الدَّمَ كَتَحْرِيمِ الْمَيْتَةِ لِمَا فِيهِ مِنْ فَسَادِ الْأُبْدَانِ وَ لِأَنَّهُ يُورِثُ الْمَاءَ الْأَصْفَرَ وَ يُبْخِرُ الْفَمَ وَ يُنْتِنُ الرَّيْحَ وَ يُسِيءُ الْخُلُقَ وَ يُورِثُ الْقَسْوَةَ لِلْقَلْبِ وَ قِلَّةَ الرَّأْفَةِ وَ الرَّحْمَةَ حَتَّى لَا يُؤْمَنَ أَنْ : يَقْتُلَ وَكِدَهُ وَ وَالِدَهُ وَ صَاحِبَهُ وَ اكْثَرَ مَا يَصِيبُ الْإِنْسَانَ الْجَذَامُ يَكُونُ مِنْ أَكْلِ الدَّمِ»^۱

مردی پرسید: چرا خداوند خوردن خون را حرام نموده؟ امام فرمود: خدای متعال خون را حرام کرد مانند حرام کردن مردار به خاطر تباهی بدن و برای آن است که خوردن خون صفرا می آورد و دهان را بدبو می کند و باعث قساوت قلب و رفتن مهر و عاطفه است به طوری که نمی توان از کشتن پدر و مادر و فرزندش در امان بود و بسیاری از مبتلایان به بیماری جذام به واسطه خوردن خون گرفتار این بلا گشته اند.

۳ - گوشت خوک:

همان طور که قبلا هم اشاره کردیم حکم حرمت گوشت خوک در چهار جای قرآن آمده است.^۲ از همه حیوانات حرام گوشت، فقط خوک را ذکر کرده، چون مصرف آن رواج داشته است.^۳ و علت اینکه گوشت آن را تذکر داده با اینکه کلیه قسمت‌های بدنش حرام است این است که گوشت مهم ترین قسمت های بدن را تشکیل می دهد.^۴ نکته قابل توجه دیگر این است که گوشت خوک را جدا ذکر می کند تا معلوم شود که ذاتاً حرام است خواه میته باشد خواه نباشد. چون توجه مردم بیشتر به خوردن گوشت خوک است نه حیوانات دیگر، از این رو تنها به ذکر گوشت خوک پرداخته است.^۵

۳-۱) تاثیرات سوء روانی :

خوک حتی نزد اروپائیان که بیشتر، گوشت آن را می خورند سمبل بی غیرتی است، و حیوانی است کثیف، خوک در امور جنسی فوق العاده بی تفاوت و لاپابالی است و علاوه بر تاثیر غذا در روحيات که از نظر علم ثابت است. تاثیر این غذا در خصوص لاپابالی گری در مسائل جنسی مشهود است.^۶ خوک غیرت ناموسی ندارد. (نقطه مقابل خروس است) جفت خود را در معرض استفاده خوک های نر دیگر قرار داده، از این عمل علاوه بر آن که باک ندارد لذت هم می برد و این صفات و اخلاق او در گوشتش تاثیراتی دارد. از این جهت افرادی که از آن تغذی می کنند همان صفات و اخلاق رذیله را پیدا می کنند. این در حالی است که غیرت از صفات کمال الهی است و در اسلام بر صفت غیرت تاکید شده است و غیرت نسبت به دین و ناموس از صفات انبیاء و ائمه طاهرين و معصومین است.^۷

۱- محمدابن حسن، الحر العاملی، همان و ابن بابویه قمی، محمدبن علی، ص ۴۸۳

۲- بقره ۱۷۳ و مائده ۳ و انعام ۱۴۵ و نحل ۱۱۶

۳- محسن قرائتی، جلد ۳، صفحه ۲۷

۴- فضل ابن الحسن، طبرسی، ج ۲، ص ۱۶۷

۵- همان، ج ۶، ص ۱۹۸

۶- ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ج ۱، ص ۵۸۶

۷- محمد علی، رضائی اصفهانی، ص ۳۲۱

همچنین خوردن گوشت خوک می تواند در انسان حس بد بینی ایجاد نماید^۱.

۳-۲) ضرر های بهداشتی و جسمی گوشت خوک:

مطالعه دانشمندان پس از قرن ها در مورد این حیوان، و پیدا کردن چندین نوع میکروب در گوشت آن یک نوع معجزه قرآن مجید است که از قرن ها قبل خوردن گوشت خوک را حرام فرموده است^۲.

۱) گوشت خوک اصولاً ثقیل الهضم بوده و معده را سخت در زحمت می اندازد، در اثر خوردن گوشت خوک اغلب مسمومیتی به وجود می آید که در اصطلاح علمی آن را « بوتولیسم » می گویند^۳.

۲) اگر چربی غذای موش ها، چربی خوک یا روغن بادام بود رشد آنها متوقف می شد و اگر به جای چربی های مذکور کره یا چربی زرده تخم مرغ داده می شد رشد حیوان به نحو طبیعی بر می گشت^۴.

۳) میزان زیاد چربی به خصوص گوشت خوک موجب خستگی و ضایعات غیر قابل برگشت سلسله قلبی - عروقی می گردد^۵. میزان چربی و اسید اوریک گوشت خوک احتمال ابتلا به آرترو اسکلروزیس، تصلب شرائین و مسمویت غذایی را در پی دارد^۶.

۴) خطرناک ترین نوع چربی حیوانی طبقه ای است که بین پوست و گوشت قرار گرفته است و این چربی مخصوصاً در خوک بسیار زیاد است^۷.

۵) گزانتین اکسیداز که آنزیم غیر اختصاصی است در شیر انسان و خوک وجود ندارد و در سایرین وجود دارد و این آنزیم خاصیت ضد توموری داشته و در موش هایی که دارای تومور پستان بوده اند اثر بهبود بخشی داشته است.

شاید علت این که قرآن، مردار، خون و خوک را در کنار یکدیگر قرار داده به خاطر خاصیت زهرآگین و عاری بودنشان از پادزهرها و تریاق ها باشد^۸.

همچنین دو مرض تریکوز و لادرلی که در نوع خود کشنده هستند فقط به توسط گوشت خوک به انسان منتقل می شود.

۴- شراب و الکل:

« خمر » به معنی پوشش است و هر چیزی که چیز دیگر را بپوشاند و مخفی کند « خمار » می گویند. ولی در اصطلاح شرع به هر مایع مسکر (مست کننده) خمر می گویند. خواه از انگور گرفته شده باشد و یاز

۱- رضا، پاک نژاد، ص ۲۱

۲- احمد، امین شیرازی، ص ۵۲

۳- عبدالحسین، دستغیب، گناهان کبیره، ۲، جلد، تهران، صبا، بی تا ص ۱۶۲ و احمد، امین شیرازی، ص ۶۵، به نقل از مجموعه انتشارات انجمن تبلیغات اسلامی، ص ۴۰۲.

۴- رضا، پاک نژاد، ص ۲۲.

۵- همان، ص ۲۳

۶- صمد، نوری زاد، ص ۱۷۹.

۷- رضا، پاک نژاد، ص ۲۴.

۸- همان، ص ۲۹.

کشمش و یا خرما و هر نوع مشروب الکلی ، البته استعمال واژه خمر برای مایعات مسکر به علت تناسبی است که بین معنی لغوی آن (که پوشش باشد) با این معنی وجود دارد . زیرا این مایعات به جهت مستی که ایجاد می کنند روی عقل پرده ای می افکنند و نمی گذارند بد را از خوب و زشت را از زیبا تمییز دهد .^۱

۴-۱- حکم قطعی درباره شراب و مراحل تدریجی آن :

شراب خواری و میگساری در زمان جاهلیت و قبل از ظهور اسلام فوق العاده رواج داشت و به صورت یک بلای عمومی در آمده بود . در بین بسیاری از ملت ها شراب یک غذای رسمی (مثل چای در ایران) بود . بعضی از مورخان می گویند، عشق عرب جاهلی در سه چیز خلاصه می شود: شعر و شراب و جنگ . از روایات استفاده می شود که حتی بعد از تحریم خمر مسأله ممنوعیت آن برای بعضی از مسلمانان فوق العاده سنگین و مشکل بود ، تا آن جا که می گفتند : «ما حرم علينا شیء اشد من الخمر» هیچ حکمی بر ما سنگین تر از تحریم شراب نبود .^۲

روشن است که اگر اسلام می خواست بدون رعایت اصول روانی و اجتماعی با این بلای بزرگ عمومی به مبارزه برخیزد ممکن نبود، و لذا از روش تحریم تدریجی و آماده ساختن افکار و اذهان برای ریشه کن کردن میگساری که به صورت یک عادت ثانوی در رگ و پوست آن ها نفوذ کرده بود استفاده نمود .^۳

۴-۲- آثار و زیان های شراب در روایات :

زیان های همه جانبه شراب به قدری زیاد است که رسول اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «
الْخَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ»^۴ خمر ریشه جنایات و زشتی هاست .

مردی از امام باقر(علیه السلام) علت حرام شدن شراب را سوال می کرد، آن حضرت این طور فرمودند :
« إِنَّ مُدْمِنَ الْخَمْرِ كَعَابِدِ الْوَتَنِ وَ تُوْرُثُهُ الْإِرْتِعَاشَ وَ تَهْدِمُ مَرْوَتَهُ وَ تَحْمَلُهُ عَلَى أَنْ يَجْسَرَ عَلَى الْمَحَارِمِ مِنْ سَفْكِ الدِّمَاءِ وَ رُكُوبِ الرِّزَا حَتَّى لَا يُؤْمَنَ إِذَا سَكِرَ أَنْ يَثْبَ عَلَى حَرَمِهِ وَ هُوَ لَا يَعْقِلُ ذَلِكَ وَ الْخَمْرُ لَنْ تُزِيْدَ شَارِبَهَا إِلَّا كُلَّ شَرٍّ»^۵

دائم الخمر مانند بت پرست است شراب برایش رعشه بدن پدید می آورد . مردانگی و انصاف و مروتش را نابود می کند . شراب است که شرابخوار را وادار بر جسارت بر نزدیکان و اقوام و خویشان و خونریزی و زنا می نماید حتی از زنا با محارم ایمن نمی تواند بود او پس از مستی این کار را بی توجه انجام می دهد . و خلاصه شراب وادار کننده به هر نوع شر و اعمال ضد انسانی است.

زیان های اجتماعی الکل :

از آن جا که مصرف مشروبات الکلی تأثیر انکار ناپذیری بر رفتار انسان ها دارد و موجب ایجاد حس پرخاشگری در مصرف کنندگان می شود، از این رو تأثیر مستقیمی در میزان ارتکاب جرایم و جنایات دارد .^۱

۱-ناصر، مکارم شیرازی و همکاران ، ج ۲ ، ص ۷۳ و نیز رجوع شود به محمد حسین، طباطبایی ، ج ۲ ، ۲۸۹

۲- رجوع شود به ناصر، مکارم شیرازی و همکاران ، ج ۵ ، ص ۷۰ ، روایت آخر به نقل از تفسیر المنار ، ج ۷ ، ص ۵۱ و محمد علی ، رضایی اصفهانی ، ص ۳۳۵

۳- ناصر ، مکارم شیرازی ، همکاران ، همان

۴- تاج الدین ، شعیری ، جامع الاخبار ، قم، انتشارات رضی ، ۱۴۰۵ ، ص ۱۵۰

۵- ابن بابویه قمی، محمدبن علی، ص ۴۸۴

شرابخواران به خاطر روحیه درنده خویی و شرارت که در حال مستی غالباً پیدا می شود، دست به اعمال جنایت آمیزی می زنند ، به طوری که آمار زیادی از تصادفات و قتل و خودکشی و درگیری با پلیس ، مربوط به افرادی است که از مشروبات الکلی استفاده می کنند .^۲

از تحقیقات و مشاهدات چنین بر می آید که حتی یک جرعه مشروب هم برای رانندگان خطرناک است . الکل خون چون به حد معینی که ناچیز هم است برسد راننده میل پیدا میکند که خود را به ماشینی که از دور در برابرش ظاهر می شود بکوبد و تصادف کند .^۳

زیان های الکل بر مغز و اعصاب :

اثر اصلی و عمده کوتاه مدت الکل بر سیستم اعصاب مرکزی است .^۴ اثر الکل بر روی دستگاه عصبی مرکزی (CNS) بستگی به غلظت آن در خون دارد .^۵ مشروبات الکلی حتی به میزان بسیار کم سبب اختلال در کار سلول های مغز می شود و به همین دلیل است که در آیات و روایات کلمه خمر انتخاب شده است . الکل دستگاه تفکر بدن را دستخوش رخوت و کندی می کند و موجب می شود مغز نتواند پیامهایی که از حواس می گیرد به درستی تعبیر و تفسیر کند. الکل سبب درهم ریختگی افکار ، آشفتگی خیال و به هم خوردن قدرت هم آهنگ سازنده اعمال و عکس العمل های عضلات بدن می شود . وقتی مغز خوب کار نکرد و اثرات حواس زائل گردید غم ها و رنج ها که در حقیقت انعکاس کار حواس در دستگاه ضبط بدن است حدت خود را از دست می دهند و در نتیجه یک حالت کاذب سرخوشی و بی غمی به شخص دست می دهد، و به همین جهت از شخص کارهایی سر می زند که در هوشیاری کامل از وی دیده نمی شود .^۶

اثر الکل بر روان انسان ها

شخصیت افراد الکلی چنین توصیف می شود : افرادی کم رو ، منزوی ، بی حوصله ، تحریک پذیر، مضطرب ، بسیار حساس و از نظر جنسی سرکوب شده .^۷

سه طایفه اند که زود دچار تزلزل شخصیت می شوند : مشروب خوران ، قماربازان ، معتادین به مواد مخدره ، یعنی حاضرند به محض آشنایی با یک نفر شروع کنند به رنج های زندگی را شمردن و قرآن کریم کلمه خمر را آورده تا دانسته شود ماده مورد بحث، خمار و پرده پوش عقل است و در نتیجه متزلزل کننده شخصیت و به طور غیر مستقیم نشان دهنده این که الکل در منطق قرآن نه غذا است و نه دوا ، بلکه تنها به عنوان مایعی پایین آورنده سطح عالیه تفکر و خمار و پوشاننده طراز عالمانه تفکر شناخته می شود.^۸

اثر الکل بر نسل:

۶- محمدحسین، صالحی، دانش نامه نوین سلامتی ۲: اسرار سلامتی و تندرستی، تهران، اراد کتاب و کهکشان دانش، ۱۳۸۹، ص ۴۴۶

۱- محمد علی ، رضایی اصفهانی ، ص ۳۳۸

۲- رضا، پاک نژاد، ج ۷، ص ۱۷۱

۳- مهدی ، طاهری ، ص ۶۱

۴- اکرم ، جوکار و محمد رضا، حسنی قوام، شراب در قران و سنت و تازه های علم پزشکی، قران و طب ۳، ص ۵۰۶

۵- رضا ، پاک نژاد ، ج ۷ ، ص ۱۷۵ - ۱۷۳

۶- صمد ، نوری زاد، ص ۲۰۵

۷- رضا، پاک نژاد، ص ۲۰۵

کسی که در حین انعقاد نطفه مست است ۳۵ در صد عوارض الکلیسم حاد را به فرزند خود منتقل می کند و اگر زن و مرد هر دومت باشند صد درصد عوارض حاد در بچه ظاهر می شود.^۱

مادرانی که در دوران بارداری از الکل استفاده می کنند، نوزادانی با جثه کوچک، عقب ماندگی ذهنی، اختلال در رشد، اشکال در تشکیل اندام ها و نواقص قلبی به دنیا می آورند که در مجموع به این علایم سندرم یا بیماری جنین الکلی گفته می شوند.^۲ این نوزادان دچار مشکلات رفتاری و ادراکی ناشی از الکل می شوند. ضریب هوشی نوزادان مبتلا به سندرم الکل جنینی می تواند به کمتر از ۷۰ برسد. اشکال در تمرکز حواس و حافظه بازشناختی و طولانی شدن واکنش ها از جمله مشکلات گریبانگیر این گونه نوزادان است.^۳

بحثی در تنوع غذایی قرآن:

اگر جست و جویی در قرآن کریم بنماییم متوجه می شویم که هر جا خدای متعال خواسته از نعمتهای مادی چه دنیوی و چه اخروی سخن گوید، میوه ها را مقدم داشته است:^۴

«لَهُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَلَهُمْ مِمَّا يَدْعُونَ»^۵

برای آن ها در بهشت میوه بسیار لذت بخشی است، و هر چه بخواهند در اختیار آن ها خواهد بود.

«مُتَكِنِينَ فِيهَا يَدْعُونَ فِيهَا بِفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ»^۶

در حالی که در آن بر تخت ها تکیه کرده اند و میوه های بسیار و نوشیدنی ها در اختیار آنان است.

همان طور که می بینیم در این آیه «فاکله» بر «لحم» مقدم است و این اشاره ای است به برتری «میوه ها» بر «گوشت ها»^۷

در قرآن کریم و متون اسلامی استفاده متنوع و زیاد از نعم خداوندی تأکید و از مواد غذایی با منشأ گیاهی و حیوانی و به خصوص گیاهی که سالمترند بیش از سه برابر مواد غذایی حیوانی توصیه گردیده است.^۸

تنوع غذایی به افزایش اشتها نیز کمک می کند و انسان، به خصوص کسی که در اثر کار روزانه خسته و فرسوده شده و اشتهای خود را از دست داده با میل و رغبت غذا می خورد.^۱ به همین جهت هاست که اصل تنوع در قرآن در آیات متعددی آمده است:

۸- همان، ج ۲، ص ۷۵

۱- صمد، نوری زاد، ص ۲۰۵

۲- محمد حسین صالحی، ص ۷۵-۷۴

۳- علاوه بر آیات مذکور مراجعه شود به: زخرف ۷۳، دخان ۵۵، رحمن ۱۱، ۵۲، ۶۸، واقعه ۲۰، ۳۲، عبس ۳۱، مؤمنون ۱۹، صافات ۴۲ و مرسلات ۴۲

۴- پس ۵۷

۵- ص ۵۱

۶- ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ج ۲۲، ص ۴۳۴

۷- محمد، افخمی، و حسن مظفری، تطابق توصیه های تغذیه ای در قرآن و حدیث با علم روز، قرآن و طب ۳، ص ۲۸۲

« وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نُصِبرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا
...»^۲

(به یاد اورید) زمانی را که گفتید: ای موسی! هرگز حاضر نیستیم به یک نوع غذا اکتفاء کنیم! از خدای خود بخواه که از آنچه زمین می‌روبانند، از سبزیجات و خیار و سیر و عدس و پیازش، برای ما فراهم سازد.

« فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (۲۷) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (۲۸) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (۲۹) وَحَدائقَ غُلْبًا (۳۰) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (۳۱) مَتَّاعًا لَكُمْ وَ لِنَعَامِكُمْ (۳۲) »
۳

و در آن دانه‌های فراوانی رویاندیم، و انگور و سبزی بسیار، و زیتون و نخل فراوان، و باغهای پردرخت، و میوه و چراگاه، تا وسیله‌ای برای بهره‌گیری شما و چهارپایانتان باشد!

گروه غلات و حبوبات :

غلات و حبوبات یا تیره گندمیان گیاهانی هستند که دانه های آنها را آرد کرده یا آرد نکرده به مصرف می‌رسانند. مانند گندم، جو، برنج، ارزن، ذرت و امثال آن.^۴

« وَ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نَخْرُجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَ الزَّيْتُونِ وَ الرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَ غَيْرَ مُشْتَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ يَنْعِهِ إِنِّ فِي ذَٰلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ »^۵

او کسی است که از آسمان، آبی نازل کرد، و به وسیله آن، گیاهان گوناگون رویاندیم و از آن، ساقه‌ها و شاخه‌های سبز، خارج ساختیم و از آنها دانه‌های متراکم، و از شکوفه نخل، شکوفه‌هایی با رشته‌های باریک بیرون فرستادیم و باغهایی از انواع انگور و زیتون و انار، (گاه) شبیه به یکدیگر، و (گاه) بی‌شباهت! هنگامی که میوه می‌دهد، به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن، نشانه‌هایی (از عظمت خدا) برای افراد بالیمان است!

(۱) گندم

گندم گیاهی است از تیره گندمیان که دارای ساقه ای میان تهی و بند بند است، ریشه های گندم نازک و افشان است، گل گندم دارای آرایش سنبله است.^۱

^۸- همان

^۱- بقره ۶۱

^۲- عبس ۲۷ - ۳۲

^۳- حسن، عمید، ج ۲، ص ۱۴۸۶

^۴- انعام ۹۹

گندم اولین خوراکی است که انسان را به سوی خود جلب کرد و مهمترین غله ای است که انسان آن را مصرف می کند.^۲

« قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ »^۳

گفت : هفت سال با جدیت زراعت می کنید؛ و آنچه را درو کردید، جز کمی که می خورید، در خوشه های خود باقی بگذارید (و ذخیره نمائید).

گندم تنها ماده غذایی بود که حضرت یوسف روی آن انگشت گذاشت و دستور داد هفت سال گندم کشت شود و به همراه خوشه در انبارها و سیلوها نگهداری گردد تا در هفت سال خشکسالی، مردم مصر را از قحطی و گرسنگی نجات دهد.^۴

حکمتها و اسرار علمی :

طبیعت نان گرم و معتدل است و حاوی ویتامین B₁ ، B₂ ، E ، A ، PP ، C ، دارای نیکوتیل آمید، آهن ، ید ، منیزیم ، کلسیم ، پروتئین ، چربی ، فسفر و پتاسیم می باشد. حاوی قند و نشاسته، مفید برای استخوان سازی و تشکیل سلولهای خونی و همراه سبوس موجب کاهش فشار خون است.^۵

اگر آرد گندم را روی پوست مالش دهید، التهاب و ورم آن از بین می رود و به همین منظور ، از قدیم در تسکین التهاب و باد سرخ به کار می رود و برای این منظور با مقداری مواد ضد عفونی کننده همراه می نمودند تا میکروب آن را از بین ببرد. در صنعت، از آرد نشاسته می گیرند، ضماد سوخته گندم با موم و روغن جهت جلای رخسار بی نظیر است. گندم چاق کننده و مقوی غرایز جنسی است. پخته گندم با شکر و بادام به صورت حریره، چنان چه کم کم خورده شود، درمان خونریزی سینه است.^۶

(۲) عدس:

خداوند در قرآن می فرماید :

« وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُّصَبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعِ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا »^۷

^۵ - سهراب ، جینور، نقش گیاهان و میوه ها در درمان بیماریها (داروخانه طبیعی سنتی)، قم ، جام جوان ، ص ۱۷۱

^۶ - فاطمه ، وفائی موحد ، سبزی درمانی ، قم ، وفائی ، ۱۳۸۴ ، ص ۱۲۶

^۱ - یوسف ۴۷

^۲ - مصطفی ، آخوندی ، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، قم ، زمزم هدایت، ۱۳۸۸ ، ص ۳۴

^۳ - همان ، ص ۳۶

^۴ - فاطمه ، وفائی موحد ، ص ۱۲۷

^۵ - بقره ۶۱

و (نیز بخاطر آورید) زمانی را که گفتید : « ای موسی ! هرگز حاضر نیستم به یک نوع غذا اکتفا کنیم. از خدای خود بخواه که از آن چه زمین می رویاند، از سبزیجات و خیار و سیر و عدس و پیازش ، برای ما فراهم سازد.

حکمتها و اسرار علمی :

عدس از سایر بقولات قابل هضم تر است. نشاسته ای که در عدس وجود دارد کامل تر و سریع تر تحت آنزیم های بزاق و لوز المعده قرار می گیرد.^۱

سرشار بودن عدس از آهن و تاثیر نیکوی آن بر روی ازدیاد شیر مادر ضرب المثل است.^۲

امام صادق (علیه السلام) می فرماید :

« سَوِيقُ الْعَدْسِ يَقْطَعُ الْعَطْشَ وَ يُقَوِّى الْمَعِدَةَ وَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً وَ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَ يُبْرِدُ الْجَوْفَ وَ كَانَ إِذَا سَافَرَ لَأَ يَفَارِقُهُ وَ كَانَ إِذَا هَاجَ الدَّمُ بِأَحَدٍ مِنْ حَشَمِهِ يَقُولُ أُشْرِبُوهُ مِنْ سَوِيقِ الْعَدْسِ فَإِنَّهُ يُسَكِّنُ هَيْجَانَ الدَّمِ وَ يُطْفِئُ الْحَرَارَةَ.»^۳

سویق عدس عطش را از بین می برد، و معده را قوی می سازد، و شفاء ۷۰ درد است و حرارت را فرو می نشاند، و معده را تبرید می نماید، و هر گاه حضرت مسافرت می کرد، آن را از خود جدا نمی نمود، و اگر در کسی از اهل خانه فشار خون دچار می شد می فرمود: سویق عدس بخورید، که هیجان خون (فشار خون) را تسکین می دهد و حرارت را فرو می نشاند.

چنانچه عدس سوخته را بر پای پلکی که به استرخاء مبتلا شده بگذارند حالت سستی و استرخاء را برطرف می کند. اگر با عدس سوخته شده دندان را بشویند دندانها را سفید می کند و جرم دندان را با مالش آن به دندان از بین می برد. آب طبخ شده عدس برای امراض سینه مانند سرفه و سینه درد مفید است. کسانی که غذا در معده آنان مانده و فاسد شده و از معده خوب نمی گذرد تعداد ۳۰ عدد عدس پوست گرفته از بلعد مواد فاسد شده را از معده خارج می کند.^۴

گروه میوه ها و سبزیجات :

(۱) انار :

« وَ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نَخْرُجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَ جَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَ الزَّيْتُونِ وَ الرِّمَّانِ مُشْتَبِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ يُعْجِبُ إِن فِي ذَٰلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ »^۵

۱- سهراب ، جینور ، همان

۲- همان و مهدی، امانی و رضا، قربانپور ، درمانگاه سبز ، قم ، شهاب الدین ، ۱۳۸۸ ص ۱۶۱

۳-حسین بن فضل الطبرسی، مکارم الاخلاق، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰۶، ص ۱۹۳

۴- مهدی ، خسروی ، گیاهان داروئی و نحوه کاربرد آنها برای بیماری های مختلف در طب سنتی ، تهران ، عالم گیر ، ۱۳۸۳ ، ص ۱۶۳

۵- انعام ۹۹

او کسی است که از آسمان، آبی نازل کرد، و به وسیله آن، گیاهان گوناگون رویانیدیم و از آن، ساقه‌ها و شاخه‌های سبز، خارج ساختیم و از آنها دانه‌های متراکم، و از شکوفه نخل، شکوفه‌هایی با رشته‌های باریک بیرون فرستادیم و باغهایی از انواع انگور و زیتون و انار، (گاه) شبیه به یکدیگر، و (گاه) بی‌شباهت! هنگامی که میوه می‌دهد، به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن، نشانه‌هایی (از عظمت خدا) برای افراد باایمان است!

اگر آب انار شیرین بعد از طعام خورده شود برای تصفیه خون و تقویت کبد و یرقان و خفقان و سرفه گرم و صاف شدن صدا و باز شدن رنگ صورت نافع است.^۱ اگر آب انار را با شکر و نشاسته و صمغ عربی و روغن بادام نیم گرم مخلوط و آن را بخورند برای رفع درد سینه و سرفه مزمن خشک بسیار مجرب است.^۲ آب انار شیرین برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است و اسهال را بر طرف می‌کند، همچنین مقوی قلب و معده است.^۳ امام علی (علیه السلام) می‌فرماید:

«كُلُوا الرِّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاعٌ لِلْمَعِدَةِ»^۴

انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را دباغی می‌کند.

(۲) انجیر:

انجیر میوه‌ای است شیرین و گوشت دار، درون آن پر از دانه‌های ریز، پس از رسیدن شیرین و زرد رنگ می‌شود. دارای ویتامینهای A, B, C و قند و مواد پروتئیک و مواد ازته، چربی، آهن، منگنز و کلسیم.^۵

«وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ»^۶

قسم به انجیر و زیتون.

انجیر بنا به گفته محققان نه تنها مواد قندی لازم برای تولید انرژی بدن را داراست بلکه حاوی مقدار زیادی فسفر می‌باشد که برای هوش و حافظه افراد نقش مهمی دارد. همچنین آهن و کلسیم موجود در انجیر بهترین درمان و طبیعی‌ترین علاج برای کم‌خونی کودکان است.^۷

حضرت امام رضا (علیه السلام) می‌فرماید:

«التَّيْنُ يَذْهَبُ بِالْبَخْرِ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ وَيَذْهَبُ بِالذَّآءِ حَتَّى لَا يُحْتَاجَ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ»^۸

۱- کاظم، مقدم، خواص میوه‌ها (میوه در مانی)، قم، نشر برگزیده، ۱۳۸۷، ص ۵۹

۲- همان، ص ۵۹ و ۶۰

۳- مهدی، امانی و رضا، قربانپور، ص ۲۷

۴- محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار الجامعة لدرر الاخبار الاثمة الاطهار، تهران، اسلامیه، بی تا، ج ۶۳، ص ۱۵۴

۵- حسن، عمید، ج ۱، ص ۲۴۲

۶- تین ۱

۷- زبیده، خدایی، ص ۱۰۳ و عبدالکریم، بی آزار شیرازی، ص ۱۳۹

۸- محمد باقر، مجلسی، ج ۶۳، ص ۱۸۵

انجیربوی بد دهان را برطرف می کند و استخوان های بدن را محکم می سازد و به پیاز موها نیرو می دهد . درد ها را بدون دوا از بین می برد.

انجیر هم عمل هضم را آسان می کند و هم کار معده را مرتب می کند .دانه انجیر خشک را از وسط نصف کرده و روغن زیتون و چند قطره آب لیمو بیفزایند و صبح ناشتا بخورند وضع معده را مرتب می نماید^۱

(۳) انگور:

«و فِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مَّتَجَاوِرَاتٌ وَ جَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَ زُرْعٌ وَ نَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَ غَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَ نُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»^۲

و بر روی زمین قطعه‌هایی است در کنار یکدیگر و باغهای انگور و کشتزارها و نخل هایی که دو تنه از یک ریشه رسته است یا یک تنه از یک ریشه و همه به یک آب سیراب می‌شوند و در ثمره، بعضی را بر بعضی دیگر برتری نهاده‌ایم. هرآینه در این ها برای خردمندان عبرت هاست.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود :

«شَكَا نُوْحٌ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الْعَمَّ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ يَأْكُلَ الْعِنَبَ فَإِنَّهُ يَذُوبُ الْعَمَّ»^۳

نوح، به درگاه خداوند از اندوه شکایت کرد، خداوند عز وجل او را به خوردن انگور، امر فرمود.

خصوصیات و فواید انگور :

انگور به قدری عوامل موثر دارد که می توان گفت : یک داروخانه طبیعی است علاوه بر این انگور از نظر خواص بسیار نزدیک به شیر مادر است. یعنی یک غذای کامل محسوب می شود. انگور دو برابر گوشت در بدن حرارت ایجاد می کند و علاوه بر این ضد سم است، برای تصفیه خون، دفع رماتیسم و نقرس، و زیادی اوره خون اثر مسلمی دارد.^۴

(۴) خرما:

«يُنَبِّئُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَ الزَّيْتُونَ وَ النَّخِيلَ وَ الْأَعْنَابَ وَ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^۵

خداوند با آن (آب باران)، برای شما زراعت و زیتون و نخل و انگور، و از همه میوه‌ها می‌رویانند مسلماً در این، نشانه روشنی برای اندیشمندان است

^۱- رضا، پاک نژاد، ص ۱۰۹

^۲-۱ رعد ۴ و رجوع شود به نحل ۱۱ و ۶۷ و مومنون ۱۹ ، یس ۳۴ ، نبا ۳۲ و انعام ۹۹.

^۳- محمد، محمدی ری شهری، ج ۲ ، ص ۴۰۸ - ۴۰۹

^۴- رضا، پاک نژاد، ص ۱۰۱ ، همچنین رجوع شود به ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ج ۱۱ ، ص ۱۷۵ ، ج ۲۶ ، ص ۴۸ و علی محمد، میر جلیلی و

همکاران، اصول صحیح تغذیه از دیدگاه قرآن، سنت و طب، قرآن و طب ۳، ص ۳۹۸، و مصطفی، اخوندی، ص ۶۲

^۵-نحل ۱۱

حضرت رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند:

«فِي تَمْرَتِكُمْ هَذِهِ تَسْعُ خِصَالٍ إِنَّ هَذَا جَبْرَائِيلَ يُخْبِرُنِي أَنَّ فِيهِ تَسْعُ خِصَالٍ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَيُطَيِّبُ الْمَعِدَةَ وَيَهْضِمُ الطَّعَامَ وَيَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَالْبَصَرِ وَيَقْوَى الطَّهْرَ وَيُخْبِلُ الشَّيْطَانَ وَيُقَرِّبُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَيُبَاعِدُ مِنَ الشَّيْطَانِ»^۱

در خرما نه خاصیت است: ۱. از میکروب جلوگیری می نماید ۲. سبب تقویت ستون فقرات است ۳. قوای بینایی و شنوایی را تقویت می کند ۴ و ۵. انسان را به خدا نزدیک و از شیطان دور می سازد ۷. سبب هضم غذا است ۸. درد ها را نابود می سازد ۹. دهان را خوش بو می کند.

با توجه به میزان حرارتی که خرما نیاز دارد تا به مرحله رسیدگی برسد و قابل خوردن شود می توان گفت خرما یکی از بهترین ذخیره کنندگان انرژی برای رفع احتیاجات انسان است. علاوه بر این مواد معدنی خاصی چون منیزیم و کلسیم موجود در آن برای عضلات خسته ایجاد آرامش می کند و مکانیسم و ریلکسیشن عمومی را تسهیل می کند^۲.

۵) زیتون :

«اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوهُ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَ يُضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»^۳

خدا نور آسمانها و زمین است. مثل نور او چون چراغدانی است که در آن چراغی باشد، آن چراغ درون آبگینه‌ای و آن آبگینه چون ستاره‌ای درخشانده. از روغن درخت پربرکت زیتون که نه خاوری است و نه باختری افروخته باشد. روغنش روشنی بخشد هر چند آتش بدان نرسیده باشد. نوری افزون بر نور دیگر. خدا هر کس را که بخواهد بدان نور راه می‌نماید و برای مردم مثلها می‌آورد، زیرا بر هر چیزی آگاه است.

یک قاشق سوپخوری روغن مایع زیتون برای اشخاصی که از درد کبد می نالند داروی شفابخش ممتازی است و باید صبح ناشتا خورده شود. وقتی روغن زیتون صبح ناشتا خورده شود به کبد های تنبل کمک می کند و کیسه صفرا هم به فعالیت افتاده واز تولید و تکثیر میکروب ها در امعاء جلوگیری می نماید^۴

در سرطان های روده بزرگ و راست روده و پستان کاملاً مشخص شده که نوع چربی مصرف شده یکی از عوامل مهم در ایجاد این سرطان هاست و مقدار چربی تاثیر چندانی بر بروز آنها ندارد. مطالعات نشان می دهد که روغن زیتون میزان آسیب های سرطانی را کاهش و تعداد تومورهای های توسعه یافته را به شکل آشکار کاهش می دهد^۵.

۵- محمدباقر، مجلسی، ج ۶۳، ص ۱۲۵

۱- مزده ، پور حسینی ، اولین قانون تغذیه، قم ، هاجر ، ۱۳۸۷ ، ص ۱۵۵ و ۱۵۹

۲- نور ۳۵ و رجوع شود به انعام ۹۹ و ۱۴۱ ، نحل ۱۱ ، تین ۱ ، عبس ۲۹

۳- رضا، حسینی، خواص طبی و درمانی زیتون، قم، تپش، ۱۳۸۵، ص ۲۸

۴- حمیده، زارع و همکاران ، خواص انجیر وزیتون ، قران و طب ۳، ص ۳۷۶-۳۸۰

نکته مهم این است که در قرآن ۷ بار از زیتون و یک بار از انجیر نام برده شده است. و تحقیقات جدید نشان می دهد که استفاده با نسبت ۷ به یک از این دو میوه در از بین بردن عوارض پیری نقش به سزایی دارد.^۱

گوشت ها:

به طور کلی گوشت ها از دو بخش عمده گوشت قرمز و گوشت سفید تشکیل می گردد که منابع این دو بخش نیز از حیوانات خشکی، آبزیان و پرندگان می باشد.

در آموزه های دینی، آیات و روایات فراوانی درباره انواع مصرف انواع گوشت آمده است که به تاثیر غذایی و مفید بودن آن برای بدن از لحاظ جسمی و روحی اشاره دارند.

«وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»^۲

چهارپایان را برایتان بیافرید، شما را از آنها حرارت و دیگر سودهاست. و از آنها می خورید.

«اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»^۳

خداست که چارپایان را برایتان آفرید تا بر بعضی سوار شوید و از بعضی بخورید.

ماهی:

جانوری است آبی و خونسرد، بدنش از فلس پوشیده شده دارای چشمانی مسطح و دهان گشاد است.^۴

« وَ هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا »^۵

اوست که دریا را رام کرد تا از آن گوشت تازه بخورید

« أَجِلٌ لَّكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَ طَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَ لِّلسِّيَّارَةِ وَ حُرْمٌ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرْمًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ »^۶

شکار دریایی و خوردن آن به جهت بهره مند شدن از آن، بر شما و مسافران حلال شده است. و شکار صحرائی تا هنگامی که در احرام هستید بر شما حرام شده. از خداوندی که به نزد او گرد آورده می شوید بترسید.

^۵- طاهره، سلیمی و همکاران، زیتون از منظر قران و احادیث و طب، قران وطب، ص ۳، ۲۹۵-۲۹۷

^۱- نحل ۵

^۲- غافر ۷۹ و رجوع شود به انعام ۱۴۲ - ۱۴۴ و یس ۷۳ - ۷۳ و مومنون ۲۱

^۳- حسن، عمید، جلد ۲، ص ۱۷۴۳

^۴- نحل ۱۴

^۵- مائده ۹۶ و رجوع شود به مائده ۱۱۴

از امام باقر (علیه السلام) روایت شده که مراد از مائده در، درخواست حواریون چند قرص نان و چند ماهی بود.^۱

قرآن روی گوشت ماهی تازه «لَحْمًا طَرِيًّا» تاکید کرده است. گوشتی که زحمت پرورش آن را نکشیده اید تنها دست قدرت خدا آن را در دل اقیانوس ها پرورش داده و رایگان در اختیارتان گذارده است.

مخصوصا تکیه روی طراوت و تازگی این گوشت، با توجه به این که در آن عصر و زمان از یک سو و در عصر و زمان ما از سوی دیگر گوشت های کهنه فراوان بوده و هست، اهمیت این نعمت را آشکارتر می سازد و هم اهمیت تغذیه از گوشت تازه را.^۲

امروزه با بررسی های وسیعی که در زمینه خواص ماهی انجام گرفته است، نقش ارزنده ماهی های چرب در پیش گیری از بسیاری از امراض نظیر بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون، ارترواسکلروزیس و انواع سرطان ثابت شده است و اخیرا نیز پژوهشگران موفق به کشف تاثیر ماهی در پیشگیری از بیماری آلزایمر شده اند.^۳

شیر:

«وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّرْبِینَ»^۴

برای شما در چارپایان پندی است. از شیر خالصی که از شکمشان از میان سرگین و خون بیرون می آید سیرابتان می کنیم. شیری که به کام نوشندگانش گواراست.

اگر کودکی پیش از وقت موعد متولد شود، شیر مادر خود به خود متناسب با نیاز های کودک تغییر می کند پروتئین آن بالاتر می رود و مواد ضد میکروبی آن به دلیل ضعف سیستم دفاعی کودک بیشتر می شود.

ترکیب شیر مادر با سن شیرخوار تغییر می کند این تغییرات از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر، بین دفعات مختلف شیر دهی و نیز در طول روز وجود دارد. عوامل ضد عفونت شیر مادر، شیرخوار را در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کند که این عوامل در سایر شیرها وجود ندارند یا غیر فعال هستند. میزان ابتلا به آسم، آگزما و انواع آلرژی در شیرخواران بسیار کمتر گزارش شده است.

به دلیل اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر شیر خوار پرخوری نمی کند و کمتر چاق می شود و به دلیل وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص ابتدای شیر تشنگی شیر خوار را برطرف کرده و اشتها را تحریک می شود.^۵

۶- ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، ج ۵ ص ۱۲۹

۱- همان، ج ۱۱ ص ۱۷۹

۲- محمدحسین، صالحی، ص ۲۹۱

۳- نحل ۶۶ و رجوع شود به مومنون ۲۱ و بقره ۲۳۳

۴- گوهر، مصباحی و شراره، وکیل زاده، شیر مادر از منظر قرآن، سنت و طب، ص ۲۹۸

عسل:

«وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (۶۸) ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (۶۹)»^۱

پروردگار تو به زنبور عسل وحی کرد که: از کوه‌ها و درختان و در بناهایی که می‌سازند خانه‌هایی برگزین. آن گاه از هر ثمره‌ای بخور و فرمانبردار به راه پروردگارت برو. از شکم او شرابی رنگارنگ بیرون می‌آید که شفای مردم در آن است. و صاحبان اندیشه را در این عبرتی است.

عسل اکسیر پر ارزشی است که سال‌های زیادی به عنوان دارو و درمان مورد استفاده قرار گرفته است و حاوی حدود ۸۰ ماده مفید برای انسان است. ۴۵ درصد وزن آن را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد و به علت داشتن گلوکز و فرکتوز باعث تولید انرژی سریع و انرژی طولانی می‌گردد. قند خون یک باره پس از مصرف عسل پایین نمی‌افتد و به طور قابل ملاحظه‌ای خستگی را کاهش می‌دهد و به همین دلیل مصرف محلول عسل قبل از فعالیت‌های هوایی بیش‌تر اثر مثبت و حمایتی بر روی دستگاه ایمنی و گلوکز خون پسران ورزشکار دارد.^۲

افرادی که از عسل استفاده می‌کنند به پوسیدگی دندان مبتلا نمی‌شوند. علاوه بر اینکه عسل قندی است طبیعی خاصیت ضد میکروبی آن نیز در پیشگیری از پوسیدگی موثر است و همچنین در رشد استخوان‌ها و تقویت لثه بسیار سودمند می‌باشد. اگر عسل با ذغال طبی مخلوط شود باعث سفیدی و براقی دندان‌ها می‌شود.^۳

نتیجه گیری:

خدا انسان را آفریده است و هدف از خلقتش این است که بنده اش او را عبادت نماید و به سوی او رهنمون شود. این هدف و مقصود نهایی خلقت است و انسان برای این که این مسیر را طی نماید به بدنی سالم نیاز دارد. بنابراین چاره‌ای از تغذیه ندارد و باید تغذیه‌ای را انتخاب کند که او را برای پیمودن چنین مسیری صعب آماده نماید. ولی عقل انسان از کجا بداند که کدام غذا برای او مفید و کدام یک مضر است، بنابراین کسی که او را آفریده باید در برنامه زندگی مخلوقاتش نیز توجه و عنایت لازم را مبذول دارد.

اگر به برنامه زندگی‌ای که خالق و پروردگار ما برای تربیت مخلوقاتش فرستاده مراجعه نماییم خواهیم دید که این بخش از زندگانی انسان نیز از دیده پروردگار مخفی نمانده و توجهات لازم در این باره شده است.

۵ - نحل ۶۸ - ۶۹

۱ - لیلی، جلیلی و بختیار، ترتیبیان، تأثیر مصرف محلول عسل بر روی پاسخ سلول‌های دستگاه ایمنی و گلوکز خون پسران ورزشکار، ص ۲۱۰ تا ۲۲۱

۲ - روح الله، نجاری، عسل شفابخشی رنگارنگ، ص ۳۵۰ و ۳۵۸

در این برنامه انواع تمامی نعمات الهی را می بینیم که برای انسان حلال شده است. خدای متعال به هیچ قیمت راضی نمی شود که بندگان از خوراکی های حرام استفاده نمایند.

فهرست منابع و ماخذ:

قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.

- ۱) ابن بابویه قمی، محمد بن علی (شیخ صدوق)، علل الشرایع، قم، داوری، بی تا
- ۲) آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، قم، زمزم هدایت، ۱۳۸۸
- ۳) امانی، مهدی و رضا قربانپور، درمانگاه سبز، قم، شهاب الدین، ۱۳۸۸
- ۴) امین شیرازی، احمد، اسلام پزشک بی دارو، ویرایش سوم، قم، فروغ قران، ۱۳۷۶
- ۵) انصاریان، حسین، عرفان اسلامی (شرح جامع مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه)، جلد ۹، تهران، پیام آزادی، ۱۳۶۷
- ۶) بهرام پور، ابوالفضل، تفسیر یک جلدی مبین، قم، آوای قرآن، ۱۳۸۹
- ۷) بی آزار شیرازی، عبدالکریم، رساله نوین فقهی پزشکی ۲: مسائل درمانی، بی جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴
- ۸) پاک نژاد، رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ۲۶ جلد، تهران، کتاب فروشی اسلامیة، ۱۳۶۱
- ۹) پورحسینی، مزده، اولین قانون تغذیه، قم، هاجر، ۱۳۸۷
- ۱۰) جینور، سهراب، نقش گیاهان و میوه ها در درمان بیماریها (داروخانه طبیعی سنتی)، قم، جام جوان، ۱۳۸۰
- ۱۱) حسینی، رضا، خواص طبی و درمانی زیتون، قم، تپش، ۱۳۸۵
- ۱۲) حلی، ابن فهد، عده الداعی و نجاح الساعی، قم، دارالکتب اسلامیة، ۱۴۰۷
- ۱۳) خدایی، زبیده، خدایا چه بخورم، قم، مولف، ۱۳۸۷
- ۱۴) خسروی، مهدی، گیاهان داروئی و نحوه کاربرد آن ها در درمان بیماری های مختلف در طب سنتی، تهران، عالم گیر، ۱۳۸۳
- ۱۵) خوانساری، جمال الدین، شرح اقا جمال الدین خوانساری برغررالحکم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶

- ۱۶) دستغیب شیرازی ، عبدالحسین، گناهان کبیره ، ۲ جلد ، تهران ، صبا ، بی تا
- ۱۷) الراغب اصفهانی ، الحسین ابن محمد، مفردات الالفاظ القرآن فی غریب القرآن، تحقیق و ضبط محمد سید گیلانی، بی جا، کتاب فروشی مرتضویه، ۱۳۶۲
- ۱۸) رضایی اصفهانی ، محمد علی ، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن ، ج ۲ ، رشت ، کتاب مبین ، ۱۳۸۰
- ۱۹) سبحانی نیا ، محمد تقی ، حدیث تندرستی (آداب خوردن و آشامیدن در اسلام) ، قم ، همای غدیر ، ۱۳۸۶
- ۲۰) شعیری ، تاج الدین ، جامع الاخبار ، قم رضی ، ۱۴۰۵
- ۲۱) صالحی ، محمدحسین ، دانش نامه سلامت ۱ و ۲ ، اسرار سلامتی و تندرستی و اسرار سلامتی و تغذیه، تهران ، آراد کتاب و کهکشان دانش ، ۱۳۸۹
- ۲۲) طاهری ، مهدی ، سلامتی و طول عمر در احکام اسلامی ، قم ، گل های بهشت ، ۱۳۸۵
- ۲۳) طباطبایی ، محمد حسین ، تفسیر المیزان ، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی ، ۲۰ جلد ، قم ، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، ۱۳۷۴
- ۲۴) الطبرسی ، حسن بن فضل ، مکارم الاخلاق ، قم ، شریف رضی ، ۱۳۷۰
- ۲۵) الطبرسی ، الفضل ابن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه گروه مترجمان، ۲۶ جلد ، تحقیق رضا ستوده، فراهانی، ۱۳۶۰
- ۲۶) العاملی، محمد ابن حسن، وسائل الشیعه، ج ۱۶ و ۱۷ ، تحقیق محمد رازی ، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷
- ۲۷) عسگری، مرتضی، طب الصادق و طب الرضا، ترجمه کاظمی خلخالی، تهران، فواد، ۱۳۷۴
- ۲۸) عمید، حسن، فرهنگ عمید، ۲ جلد ، تهران ، امیر کبیر، ۱۳۶۲ و ۱۳۶۰
- ۲۹) قرائتی، محسن، تفسیر نور، ۱۰ جلد ، ویرایش دوم، تهران ، درس هایی از قرآن، ۱۳۸۱
- ۳۰) مجلسی ، محمدباقر ، بحار الانوار الجامعه لدرر الاخبار الائمه الاطهار، تهران ، اسلامیه ، بی تا
- ۳۱) محمدی ری شهری، محمد، دانش نامه احادیث پزشکی، ۲ جلد ، ترجمه حسین صابری، قم، دارالحدیث ، ۱۳۸۶
- ۳۲) مستغفری ، ابو العباس ، طب النبی (ص) ، قم ، رضی ، ۱۳۶۲
- ۳۳) مقدم ، کاظم ، خواص میوه ها(میوه در مان) ، قم ، نشر برگزیده ، ۱۳۸۷

۳۴) مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، ۲۷ جلد، تهران، دارالکتب اسلامی، سالهای چاپ متفاوت

۳۵) نوری زاد، صمد، آن سوی آیه ها نگرشی بر اعجاز های پزشکی قرآن، قم آیت عشق، ۱۳۸۳

۳۶) فاطمه، وفائی موحد، سبزی درمانی، قم، وفائی، ۱۳۸۴

۳۷) سومین همایش کشوری قران وطب، قرآن و طب ۳ (جلد ۲ مجموعه مقالات)، یزد، بنیاد پژوهشهای قرانی حوزه و دانشگاه و نشر بین الملل، ۱۳۸۸

۳۸) همایش ملی پژوهشهای قرانی حوزه و دانشگاه، قرآن و طب ۲ (مجموعه مقالات)، مشهد، بنیاد پژوهشهای قرانی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷

ب) مقالات:

۱) افخمی، محمد و حسن مظفری، تطابق توصیه های تغذیه ای در قران وحدیث با علم روز، قران و طب ۳، ص ۲۸۱-۲۹۴

۲) پاک دامن، محمد طاهر، آلودگی مردار در قرآن و علم پزشکی، قرآن و طب ۲، ۵۴۵

۳) جوکار، اکرم و محمدرضا، حسنی قوام، شراب در قران و سنت و تازه های علم پزشکی، قران و طب ۳، ص ۵۰۶

۴) جلیلی، لیلی و بختیار، ترتیبیان، تاثیر مصرف محلول عسل بر روی پاسخ سلول های دستگاه ایمنی و گلوکز خون پسران ورزشکار، ص ۲۱۰ تا ۲۲۱

۵) زارع، حمیده و همکاران، خواص انجیل و زیتون، قرآن و طب ۳، ص ۳۷۲-۳۸۳

۶) سلیمانی، اکرم و منصور حسینی، بررسی بزرگترین دستور آسمانی تغذیه در قرآن (کلوا واشربوا و لاتسرفوا) قرآن و طب ۲، ص ۲۳۶-۲۲۵

۷) سلیمی، طاهره و همکاران، زیتون از منظر قران و احادیث و طب، قران وطب ۳، ص ۲۹۵-۲۹۷

۸) قره زاده، زهرا، میوه های انرژی بخش قرآنی برگزیده ای از غذای طیب از منظر قرآن و طب، قرآن و طب ۳، ص ۲۳۰

۹) مصباحی، گوهر و شراره، وکیل زاده، شیر مادر از منظر قران، سنت و طب، قرآن و طب ۳، ص ۲۶۸-۲۸۰

۱۰) میر جلیلی، علی محمد، و همکاران، اصول صحیح تغذیه از دید گاه قران، سنت و طب، قران و طب ۳، ص ۳۹۸

۱۱) نجاری، روح الله، عسل شفابخشی رنگارنگ، قرآن و طب ۲، ص ۳۴۸-۳۵۸