



Biological health and spiritual growth of the family in light of the nutritional teachings of the Quran and Imam Reza (AS)

Tayebeh Zareie 

Assistant Professor, Department of Moaref Eslami, Ker. C., Islamic Azad University, Kermanshah .Iran

Article Info	ABSTRACT
Article type: Review Paper	Introduction: The family is the most important social institution and its health depends on healthy nutrition. Despite changing lifestyles and the influence of new technologies, the nutritional health of the family has faced challenges. To overcome these challenges, one must refer to authentic and practical sources such as the instructions of the Quran and the biography of Imam Reza (AS). For this reason, the purpose of the present study is to examine the role and position of nutritional teachings in biological health and spiritual growth of the family. Method: Given the nature of the subject, which focuses on the importance of healthy family nutrition in facing the challenges of modern lifestyles, citing authentic sources, the research method is qualitative and with a descriptive-analytical approach that seeks to deeply understand and interpret the data semantically through the analysis of Quranic and narrational sources and attempts to identify patterns and themes related to healthy family nutrition in modern lifestyles. These findings are then supplemented and evaluated with the results of relevant scientific research. Findings: The findings of the study showed that one of the important principles in the biological health of the family based on nutrition is paying attention to nutrition and emphasizing its halalness and its suitability with time (season) and place (geographical location) along with observing eating habits, which will guarantee the biological health of family members and their spiritual growth in many ways, and ultimately the excellence and growth of members of society. Conclusion: Despite the family's influence from various factors, careful attention to nutrition and its etiquette has always been emphasized in religious injunctions and the Razavi way of life, which indicates its importance in the biological health and spiritual growth of the family and society.
Article History:	
Received: October 3 , 2025	
Accepted: December 10, 2025	
Keywords: Family, nutritional teachings, biological and spiritual health, Razavi's character, food	Cite this article: Zareie,T.(2025). Biological health and spiritual growth of the family in light of the nutritional teachings of the Quran and Imam Reza (AS). Journal of Islamic-Iranian Family studies. 5(3), 1-18.
Corresponding author	
	Tayebeh Zareie Address : Department of Moaref Eslami, Ker. C., Islamic Azad University, Kermanshah .Iran Email: Tayebeh.Zareie@iau.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

A healthy family is known as the foundation and foundation of a healthy society, and without a doubt, the biological and spiritual health of the family depends on the food and type of nutrition that its members consume along with Islamic commands and customs. Without a doubt, it is an indicator of health, and a healthy person can better achieve happiness and salvation. In verse 108 of Surah At-Tawbah, God considers the pure as His beloved and loves them (Faali, 2015). Because observing hygiene and being careful about cleanliness is embedded in human nature. Also, one of the indicators of biological education and maintaining the health of family members is the commands of the Quran and the teachings of the Infallibles (AS) about health, nutritional hygiene (Hajifaraji, 2020). Based on the importance and nature of nutrition in biological and spiritual health, the main issue of the present study is what is the role and position of healthy nutrition and its related points in the health of family members with an emphasis on the commands of Imam Reza (AS)?

Methodology

The present study is applied research in terms of its purpose, which is in the theoretical and analytical research group. The research approach is qualitative and its main method is content analysis. To implement the method, the statistical population of all verses of the Holy Quran and hadiths of the Infallibles (AS) was considered, with special emphasis on the Razavi lifestyle in the field of nutrition. The research sample is a collection of these texts (verses and narrations) that have been selected using a purposive sampling method in order to extract an in-depth analysis of the foundations of healthy nutrition. The research method and conduct include two stages or domains; in the first stage, the statements related to nutrition and related matters were selected and examined by searching for the main keywords, and in the second stage, the most important practical points and religious instructions and teachings and Razavi lifestyle in relation to healthy nutrition indicators and its impact on the biological health of individuals and family members were studied, and finally, a description, analysis, and summary of the materials were presented to answer the research question.

Results

Nutritional hygiene is the most important issue in nutrition, which consists of various dimensions and levels. It starts from the individual level and continues to the social level. At the individual level, physical health, attention to safe food, food diversity, balance in consumption and different meals are among the recommendations that have been highly emphasized by the Quran and the Ahl al-Bayt (peace be upon them). Imam Reza (peace be upon him) said: "If people are moderate in eating food, their bodies will find moderation" (Barghi, 1371 AH). Awareness of religious orders and attention to the teachings and words of elders are a solution to prevent these harms and maintain health.

Attention to nutrition and food hygiene, observing moderation and avoiding waste and waste, along with awareness and observing the instructions related to food and food, are among the most important ways to achieve biological health and spiritual growth in the family. One of the important and prominent features of the Razavi way of life is its attention to nutrition from various perspectives, including health issues, type and amount of food, time, and appropriate items for maintaining health. Knowing and following them not only ensures biological health, but also brings spiritual growth.

Discussion and Conclusion

The religion of Islam has well expressed important commands and principles such as the necessity of looking at and thinking about nutrition, paying attention to whether it is halal or haram and whether it is wholesome or not, food hygiene and nutrition, thinking and reflecting on the quantity and quality of food, nutritional diversity, and the manners of eating and sitting at the table. In writing his Golden Treatise, Imam Reza (AS) has explained various topics about diseases, treatment, properties of foods, and nutrition methods, and the knowledge and understanding of these can guarantee biological health and the growth and excellence of the family in the contemporary era. It is necessary to pay more attention to nutritional hygiene and carefulness in eating habits and instructions than in the past, and by taking into account the instructions of Islam and the character of Imam Reza (AS), while controlling and preventing diseases, improve the biological health of the family and their spiritual growth.

Limitations and Suggestions

This research was a descriptive-analytical study based on library and review documents that does not have the power to analyze, measure, or test the mentioned instructions. Therefore, it is suggested that in addition to introducing more nutritional instructions and eating habits in the teachings of Islam and the Razavi way of life, the Golden Treatise of Imam Reza (AS) should be introduced and known more among the people, and efforts should be made to provide practical and practical models regarding nutrition and conduct studies using other methods in this field, and special attention should be institutionalized and distributed to this issue by various educational and health institutions in the society.

Ethics approval and consent to participate

Since this research is a data analysis and does not involve humans, it does not require ethics approval.

Funding

This research is the result of personal efforts and was carried out without financial support

Conflict of interests

According to the author of this article, there is no conflict of interest.

Acknowledgements

Thanks to all who helped the author write this article.



سلامت زیستی و رشد معنوی خانواده در پرتو تعالیم تغذیه‌ای قرآن و امام رضا (ع)

طیبه زارعی✉

استادیار، گروه معارف، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

اطلاعات مقاله چکیده

نوع مقاله :

مقاله مروری

تاریخچه مقاله :

تاریخ دریافت:

۱۱ مهر ماه ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۱۹ آذر ۱۴۰۴

واژه‌های کلیدی :

خانواده، تعالیم تغذیه‌ای، سلامت زیستی و معنوی، سیره رضوی، خوراکی

مقدمه: خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی است و سلامت آن وابسته به تغذیه سالم است. با وجود تغییر سبک زندگی و نفوذ فناوری‌های نوین، سلامت تغذیه‌ای خانواده با چالش‌هایی روبه‌رو شده است. برای رفع این چالش‌ها، باید به منابع اصیل و کاربردی مانند دستورات قرآن و سیره امام رضا (ع) مراجعه کرد. به همین دلیل هدف پژوهش حاضر بررسی نقش و جایگاه تعالیم تغذیه‌ای در سلامت زیستی و رشد معنوی خانواده است. **روش:** باتوجه به ماهیت موضوع که متمرکز بر اهمیت تغذیه سالم خانواده در مواجهه با چالش‌های سبک زندگی مدرن با استناد به منابع اصیل است، روش پژوهش کیفی و با رویکرد توصیفی - تحلیلی است که به دنبال درک عمیق و تفسیر معنایی داده‌ها از طریق تحلیل منابع قرآنی و روایی بوده و تلاش می‌کند تا الگوها و مضامین مرتبط با تغذیه سالم خانواده در سبک زندگی مدرن را شناسایی کند. این یافته‌ها سپس با نتایج تحقیقات علمی مرتبط تکمیل و مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد از اصول مهم در سلامتی زیستی خانواده مبتنی بر تغذیه؛ توجه و نگرستن در تغذیه و تأکید بر حلال بودن آن و تناسب با زمان (فصل) و مکان (موقعیت جغرافیایی) همراه با رعایت آداب غذاخوردن است که ضامن سلامت زیستی افراد خانواده و رشد معنوی آنان از جهات متعدد و در نهایت تعالی و رشد اعضای جامعه خواهد بود. **نتیجه‌گیری:** علیرغم تأثیرپذیری خانواده از عوامل مختلف، دقت و توجه به تغذیه و آداب آن همواره مورد تأکید دستورات دینی و سیره رضوی بوده است که نشان از اهمیت آن در سلامت زیستی و رشد معنوی خانواده و جامعه است.

زارعی، طیبه. (۱۴۰۴). سلامت زیستی و رشد معنوی خانواده در پرتو تعالیم تغذیه‌ای قرآن و امام رضا(ع)، فصلنامه

مطالعات اسلامی ایرانی خانواده. ۵(۲)، ۱-۱۸.

استناد :

طیبه زارعی

نشانی: گروه معارف، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

ایمیل: Tayebah.Zareie@iau.ac.ir

نویسنده

مسئول:

مقدمه

خانواده سالم به عنوان اساس و پایه جامعه سالم شناخته می‌شود و بدون تردید سلامت زیستی و معنوی خانواده وابسته به مواد غذایی و نوع تغذیه‌ای است که افراد آن همراه با دستورات و آداب اسلامی استفاده می‌کنند. در عصر حاضر و با کم شدن تحرک و افزایش غذاهای ناسالم مانند فست فودها افزایش بیماری، مخارج درمان و کاهش وقت باعث افزایش ناراحتی و فشار بر خانواده شده است. براین اساس تغذیه از شرایط مهم و اساسی برای حفظ سلامت و زنده ماندن است. زیرا آفرینش بدن انسان به گونه‌ای است که از میلیون‌ها سلول تشکیل شده که دائماً در حال جایگزینی هستند و برای رشد و تکامل نیاز به غذا دارند که از غذا با تعبیر «بدل ما یتحلل» یاد شده که جانشین سلول‌های فرسوده بدن می‌گردد و در واقع بدن را می‌سازد (Faali, 2015) و سلامت جسم و روح وابسته به نوع و میزان غذا است که کمیسون امنیت انسانی، سلامت را نه تنها نبود بیماری، بلکه به عنوان مرحله‌ای که رفاه اجتماعی و آرامش روحی و فیزیکی کامل وجود دارد، تعریف کرده است (United Nation Report, 2010) و گزارش توسعه انسانی، امنیت بهداشتی و غذایی را به عنوان یکی از هفت جزء اساسی امنیت انسانی ذکر کرده است (Elbe, 2010).

سلامتی و تندرستی یک ثروت است (Amini. & Hejazi Azad, 2007) که بسته به نوع و بهداشت مواد غذایی (Aalipour & Mahdavi, 2014) آنچه در غذا خوردن مهم است توجه به حلال بودن آن (Makarem Shirazi, 2008) و در ادامه توجه به نوع و میزان غذا و تأثیر آن بر سلامتی و بیماری، روحیات و رفتارهای اجتماعی فرد است (Mohseni, 2003) که این امر نشان دهنده ارتباط جسم و روح با یکدیگر و تکریم بدن و روح است که عدم توجه به آن و یا تحقیر جسم و روح مستوجب تذکر و گاه تنبیه است (Namazizadeh, & Salahshour, 2002). براین اساس مراقبت از سلامت جسم و روح بر همگان ضروری بوده و دین اسلام رهنمودهای مفیدی در این رابطه ارائه نموده است (Ghaffari, 2014).

علاوه بر آیات قرآن و احادیث پیامبر و ائمه معصومین (ع) در احادیث رضوی نیز اهتمام به تغذیه و شروط آن بیان شده است. ایشان بر این باور بودند که باید غذا خوردن را با سبک‌ترین غذاها آغاز کرد و فرمودند: «به اندازه عادت و بسته به وطن و فعالیت و زمان، خوردن غذا را آغاز کن» (Gholamali, 2015). ایشان در آداب غذا خوردن، شستن دست‌ها پیش و پس از غذا، کیفیت نوشیدن آب در غذا و نوع غذا توصیه‌هایی دارند. به عنوان نمونه می‌فرمایند: «مصرف فراوانی گوشت حیوانات وحشی و گاو موجب تغییر عقل و سرگستگی فهم و کند ذهنی و فراموشی زیاد است» (Muhaddis, 1408 AH). و نیز فرمودند: «سرکه بخورید که ذهن را تیز و عقل را افزون می‌کند» (Kulayni, 1407 AH). و یا اینکه «به بخورید که موجب فزونی عقل است» (Majlesi, 1403 AH).

موضوعاتی چون کیفیت، بهداشت و ایمنی مواد غذایی مباحث داغ عرصه رسانه‌ها و فضای مجازی در دوره معاصر هستند. در آمریکا یک مطالعه نشان داد که هر ساله تقریباً ۴۸ میلیون مورد بیماری ناشی از مواد غذایی رخ می‌دهد که در اثر آن ۱۲۸ هزار مورد بستری و ۳ هزار نفر فوت می‌کنند (Aalipour & Mahdavi, 2014). لذا توجه به غذا و کنترل غذایی و دقت در اینکه انسان بداند که چه باید بخورد، نخورد یا اگر جایز به خوردن باشد، چه مقدار و چگونه باید خورده شود؛ در کانون توجه قرار می‌گیرد. زیرا بی‌تردید رعایت اینگونه آداب غذایی، موجب پیشگیری از ابتلا شدن به انواع بیماری‌های جسمی و به دنبال آن آلام روحی می‌شود. انسان‌ها باید در مسیر تلاش برای کسب شناخت و آگاهی لازم در امر مدیریت تغذیه سالم و رسیدن به تندرستی و زندگی سالم قرار گیرند که هرگونه غفلت از آن موجب هلاکت آن‌ها خواهد بود: «و لا تُلْقُوا بِأیدیکم إلی التهلکة» (بقره: ۱۹۵)؛ (خود را به دستان خود به هلاکت نیافکنید).

اهمیت بهداشت تغذیه و رعایت آداب تغذیه از چنان اهمیتی برخوردار است که از نگاه گروه‌ها و رشته‌های مختلف بررسی و تحقیقات متعدد در این زمینه انجام شده است. از جمله این تحقیقات باید به پژوهش و کتاب فعالی (Faali, 2015) «سبک زندگی رضوی (۴) - بهداشت غذا و تغذیه» با بررسی موضوع بهداشت و سلامت و جایگاه آن در اسلام و زندگی مسلمانان، جایگاه غذا و درمان با تغذیه در طب اسلامی و دستورات قرآن و ائمه معصومین (ع) اشاره نمود. علاوه بر کتاب نامبرده، شریفی (sharifi, 2024) با تبیین نقش نظام تغذیه قرآن در سلامت معنوی به این نتیجه رسید که نظام تغذیه قرآن با سه عنصر مرتبط و منسجم اهداف و مبانی و اصول، با نقش‌های معرفتی و رفتاری بر سلامت معنوی تأثیرگذار است. همچنین حاجی فرجی (Hajifaraji, 2020) با هدف ارائه یک الگوی سالم غذایی در خانواده مبتنی بر دستورات اسلام به این نتیجه رسید که تعالیم تغذیه و بهداشت در اسلام با معرفی الگویی سالم و متناسب برای حصول سلامت جسم مبتنی بر تنوع غذایی، ایمنی، پاکی و حلیت غذا، معنویت در سلامت، آرامش روان و خلق نیکو را دنبال می‌کند و الگوی تغذیه سالم بایستی دربردارنده شاخص‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی باشد. همچنین مرزبند و افزالی (Marzband & Afzali, 2014) با بررسی جهت‌گیری بهداشت تغذیه با تأکید بر آموزه‌های قرآن به توصیف و تحلیل بهداشت تغذیه و تأثیر آن بر سلامتی، نقش و اثر تغذیه در سلامت معنوی، روانی، جسمی و اجتماعی پرداخته است. علاوه بر این عباسی دره بیدی و همکاران (Abbasi Darrehbidi et al, 2015)، با بررسی رژیم غذایی مبتنی بر سلامت با تأکید بر آیات قرآن و روایات ضمن بررسی و مطالعه مواد خوراکی درمانی نامبرده شده در قرآن همراه با دستورات معصومین و علم پزشکی، به بررسی خواص و اثر این غذاها بر جسم و روح و پیشگیری و یا درمان بیماری‌ها پرداخته‌اند. در مطالعه دیگری دادخواه و همکاران (Dadkhah et al, 2015) با واکاوی دیدگاه قرآن و اهل بیت (علیهم السلام) پیرامون (الگوی) سبب غذایی سالم و تأثیر آن بر نهاد خانواده، به بررسی آیات قرآن و مفهوم حلال و طیب بودن خوراکی‌ها که در قرآن سفارش شده است، پرداخته و الگوی مناسب تغذیه را الگوی دارای کفایت، تنوع و تعادل تغذیه‌ای دانسته‌اند. از سایر پژوهش‌های مرتبط و انجام شده در این زمینه می‌توان به، عالی‌پور و مهدوی (Aalipour & Mahdavi, 2014)؛ «حلال و طیب عالی‌ترین معیارهای بهداشتی مواد غذایی از دیدگاه قرآن کریم»، غفاری (Ghaffari, 2014)؛ «تغذیه سالم از نگاه قرآن کریم»، یوسفی و شیرافکن (Yousefi & Shirafkan, 2014)؛ «اهمیت و جایگاه طعم از منظر قرآن کریم»، پژوهش‌گلی و همکاران (Goli et al, 2014)؛ «کارکردهای تربیتی روزی حلال و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات»، «قرآن و تغذیه سالم»، فکور و مهدی خانلو (Fakur & Khanloo, 2012)؛ توصیه‌های تغذیه‌ای قرآن و تأثیر آن بر سلامت» و سایر پژوهش‌های پیرامون این موضوع اشاره نمود.

بدون تردید از مؤلفه‌های جامعه آرمانی شاخص سلامت است و انسان سالم بهتر می‌تواند به سعادت و رستگاری دست یابد. در آیه ۱۰۸ سوره توبه، خداوند پاکان را محبوب خویش دانسته و آن‌ها را دوست می‌دارد (Faali, 2015). زیرا رعایت بهداشت و دقت در پاکیزگی در درون فطرت انسان به ودیعه نهاده شده است. همچنین یکی از شاخص‌های تربیت زیستی و حفظ سلامت افراد خانواده دستورات قرآن و تعالیم معصومین (ع) در مورد سلامت، بهداشت تغذیه است (Hajifaraji, 2020) که براساس اهمیت و ماهیت تغذیه در سلامت زیستی و معنوی، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که نقش و جایگاه تغذیه سالم و نکات مربوط به آن در سلامت اعضای خانواده با تأکید بر دستورات امام رضا (ع) چگونه است؟

سوالات اصلی تحقیق عبارتند از :

چه دستوراتی در مورد تغذیه در دین اسلام و سیره رضوی ارائه شده است؟

اصول و آداب تغذیه و خوراکی برای حفظ سلامت زیستی و معنوی خانواده شامل چه مواردی است؟

روش

تحقیق حاضر از منظر هدف، کاربردی و از نظر رویکرد، کیفی و مبتنی بر روش تحلیل محتوا است. جامعه آماری اصلی شامل کلیه آیات قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) با تمرکز ویژه بر سیره امام رضا (ع) در حوزه تغذیه است. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند انجام شده است تا امکان استخراج عمیق مبانی تغذیه سالم از متون دینی فراهم آید. اجرای پژوهش در دو قلمرو اصلی صورت گرفت: الف) گزینش و بررسی گزاره‌های مرتبط با تغذیه با استفاده از کلیدواژه‌های اصلی؛ و ب) تحلیل مهم‌ترین دستورات دینی و سیره رضوی در ارتباط با شاخص‌های سلامت زیستی خانواده. سوابق پژوهشی ضمنی در این مرحله از طریق مراجعه به منابع اصیل دینی و متون طب سنتی اسلامی نظیر الرسالة الذهبیه لحاظ شده است. نتیجه‌گیری نهایی شامل توصیف، تحلیل و جمع‌بندی تعالیم استخراج شده جهت پاسخ به مسئله پژوهش (اصول تغذیه برای سلامت زیستی و معنوی) است. محدودیت اصلی پژوهش به ماهیت کیفی و تحلیلی آن (وابستگی به تفسیر متون و عدم امکان تعمیم آماری) باز می‌گردد. پیشنهادات شامل استفاده از الگوی تغذیه رضوی به عنوان یک مدل جدید در پزشکی پیشگیرانه اسلامی است.

مفهوم شناسی: در این قسمت برخی از مفاهیم مهم و مرتبط با موضوع از جهت معنایی و در جهت یکسانی برداشت نویسنده و خوانندگان بررسی و مفهوم شناسی می‌شود.

خانواده؛ کلمه «الاسره» در لغت (Ibn Manzur Mesri, 1404 AH) خانواده و خویشان مرد است. از سوی دیگر، این کلمه به معنای زره سخت و محکم نیز به کار رفته است. از این رو، خانواده و خویشان نزدیک همچون زرهی هستند که خود را با آنان نگه داشته و به پشتیبانی آنان خود را حفظ می‌کنند. این کلمه در قرآن به کار رفته، اما کلمه «اهل» که گاهی مفهوم خانواده و همسر را می‌دهد در قرآن به کار رفته؛ مثلاً در آیه «قَالَ لِأَهْلِهِ امْكُثُوا إِنِّي آنَسْتُ نَارًا» (قصص/۲۹) کلمه اهل به معنای همسر است، اما در آیه «فَأَنْجَيْنَاهُ وَأَهْلَهُ إِلَّا امْرَأَتَهُ قَدَّرْنَا هَا مِنْ الْغَائِرِينَ» (نمل/۵۷) به معنای خانواده به کار رفته است و دارای سه نوع کوچک (خاص یا محدود)، متوسط و بزرگ (عام یا گسترده) است (Rahimi, 2013).

اَکَل: کلمه‌ای عربی و در معنای «خوردن غذا و اَکَل و اَکَل به معنی خوراکی و ثمره و میوه قابل خوردن» (Raghib Isfahani, 1996) آمده است. گاهی «اَکَل» به بخشیدن و انفاق تعبیر شده است، زمانیکه خوردن آن مال بزرگتر از چیزی است که در آن نیاز به مال باشد مانند آیات «وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ» (بقره/۱۸۸) و یا آیه ۱۰ سورة نساء «إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ آلِهِمْ خُلْفًا»، منظور از خوردن مال به باطل، صرف آن مال در راهی است که با حق منافات دارد و آیه ۱۰ سورة نساء «إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا» اشاره به خوردن باطل و ناصحیح و چیزی دارد که ایشان را به سوی آتش سوق می‌دهد. گویی که در دلهاشان آتش است و گاهی هم «اَکَل» به فساد تعبیر شده است مانند آیه ۵ سورة فیل «كَصَفٍ مَّاكُولٍ» (مانند برگ درختان و زراعتی شدند که آفت و فساد در آنها افتاده باشد و بطوری از بین رفته‌اند که خاشاک و کاهش باقی مانده است) (Raghib Isfahani, 1996). در نهایت منظور از اکل در این پژوهش، خوراکی و خوردن می باشد که شامل غذا، میوه، ثمره و ... است.

شرب: در کتاب العین فراهیدی «شرب» به معنی نوشیدن آمده و مصدر است (Farahidi, 1405 AH) و «الشرب» نوشیدن هر مایعی است، خواه آب یا غیر از آن باشد مانند آیه ۵۵/ و اقعه: «فشاربون شرب الیهیم: مثل نوشیدن شتر عطشان» و جمع آن «أشربة» است (Raghib Isfahani, 1996). لذا شرب هم معنای نزدیک به اکل است و پیرامون نوشیدن است.

الطعام (طعام): «اسم جامع برای هر آنچه که از آن خورده می‌شود» (Farahidi, 1405 AH) و در فرهنگ کامل لغات قرآن به معنی خوردنی و خوراک آمده است و ریشه آن «طعم» به معنی خوردن می‌باشد (Shushtari, 1995).

الطعم: «خوردن هر چیزی در حالی که با ذائقه سازگار باشد» (Farahidi, 1405 AH). کلمه طعام «به صورت مصدر است و به معنی «طعام خوردن» و نیز به معنی «خوردنی» است همانطور که در آیه ۶۱/ سورة بقره بکار رفته است (وَ إِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ ...) و به غیر از آیه ۱۹/ کهف، در هیچ یک از سوره‌ها به صورت مصدر نیامده است (فَلْيَنْظُرْ أَئِذَا أَكَلَتْ طَعَامًا...) که در اینجا به صورت مصدر آمده است. و صاحب مجمع‌البیان می‌نویسد: «طعام، آنچه که استفاده غذایی از آن می‌شود که مناسب و سازگار با ذائقه است» (Tabarsi, 1984). قرطبی نیز در تفسیر الجامع الاحکام القرآن می‌گوید: «طعام بر هر آنچه که می‌خورند و می‌نوشند تعلق می‌گیرد» (Qurtubi, 1984) و در جای دیگر به معنای «هر چه که خورده شود و قوت حساب گردد» آمده است (Gharib, 1987).

طیب: فرهنگ کامل لغات قرآن «طیب را به معنی پاکیزه» آورده است (Shushtari, 1995). «طیب» نقطه مقابل «خیث» است و به هر چیز ملایم و موافقی گفته می‌شود (Tabatabaei, 1984) و مجمع‌البیان نیز طیب را هم به معنی «حلال» گرفته است و هم به معنی «پاکیزه و خالص از عوامل ناگواری» (Tabarsi, 1984).

طیبات: تفسیر روح‌الجنان مراد از طیبات را «حلال» گرفته است و در مجمع‌البیان هم به معنی «روزی پاکیزه و حلال» آمده است و در تفسیر الجامع الاحکام القرآن هم به همین معنی «حلال» آمده است (Qurtubi, 1984). اصل طیب چیزی است که برای حواس لذت‌آور است و نفس و جان آدمی از آن لذت می‌برد. «الطعام الطیب» در شرع چیزی است که آن خوردنی و طعام پاک دارای شرایطی باشد:

۱- به صورت مجاز تهیه شده باشد و خوردنش جایز باشد، ۲- به اندازه‌ای که جایز است صرف و تناول شود یا تهیه شود، ۳- و از جایی که جایز است، به دست آید و هرگاه چنین باشد آن چیز طیب و پاک است چه دنیایی و چه اخروی و آن چیز ناگوار نیست و گر نه چیزی هر چند که در دنیا پاک باشد و از آن سه مجرا بدست نیاید در آخرت و پایش هم پاک نیست و بر این اساس در آیه ۵۷/ بقره فرمود: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...» و آیه ۸۸/ مائده: «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ خَلَالاً طَيِّباً...» و آیه ۵۱/ مؤمنون: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً...» و این همان مقصود و مراد آیه ۳۲/ اعراف است «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ...» و آیه ۵/ مائده «الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَ طَعَامُ الذِّينِ أَوْتُوا الْكِتَابَ حَلْ لَكُمْ...» که گفته شده مقصود از «طیبات» «ذبیح» و حیوانات حلال گوشت با ذبح شرعی است (Raghib Isfahani, 1996).

حلال و حرام: حلال طبق آنچه که در تفسیر المیزان آمده است، نقطه مقابل «حرام» است و «حل» در مقابل «حرمت» و «حرم» است (Tabatabaei, 1984) و در مجمع‌البیان نیز به معنی «جایز» آمده است ذیل آیه ۱۶۸/ بقره. راغب در مفردات گفته است: «حرام به معنی چیزی است که از آن منع شده باشد» (Raghib Isfahani, 1996). به عبارتی ساده می‌توان این گونه گفت که حلال چیزی جایز و حرام ممنوع می‌باشد.

غذا: در مورد اینکه غذا چیست و چه می‌باشد آمده است تعاریف مختلفی آمده است و به صورت کلی غذا یعنی ماده‌ای که توسط موجود زنده مصرف و انرژی و ادامه حیات از آن میسر است. به طور کلی غذا دارای دو اصطلاح است، اصطلاح عام و اصطلاح خاص. در اصطلاح خاص؛ هر گاه ماده‌ای وارد بدن شود و یکی از نیازهای طبیعی بدن را تأمین نماید، غذا نامیده می‌شود. این ماده می‌تواند از طریق دهان یا تزریق یا جذب از طریق دهان به بدن راه پیدا کند. اما آنچه مهم است این است که این ماده تازه وارد نیازی از جسم را مرتفع نماید. در اصطلاح عام؛ غذا در وسیع‌ترین کاربرد به معنای تمام پدیده‌هایی است که به وجود انسان راه پیدا می‌کند. در این کاربرد، هوا غذا محسوب می‌شود. همچنین تمام دیده‌ها و شنیده‌ها غذا به حساب می‌آیند. اگر انسان دارای پنج حس است و هر حس یکی از مجاری ورودی انسان را شکل می‌دهد، پس تمام اموری که از طریق حواس پنج‌گانه در انسان وارد می‌شود، خوراک بشر بوده و آدم با آن تغذیه می‌کند (Faali, 2015).

غذا خود به چند نوع مختلف تقسیم می‌شود: غذای حلال، غذای حرام، غذای پاک و طیب و ... که هر کدام تعاریف و ویژگی‌های خاص خود را دارد؛

غذای پاک و حلال، و غذای حرام: همان غذای طیب و پاکیزه است که خداوند بر آن تأکید نموده است و در حدیث امام صادق علیه السلام به سه قسم تقسیم شده است؛ «قسم اول: حیواناتی مثل گندم، جو، برنج، نخود و ... هر چه که غذای تن انسان است و به او نیرو دهد خوردنش حلال است. قسم دوم: هر آنچه که از زمین برآید از اقسام همه میوه‌ها. قسم سوم: انواع سبزیجات و گیاه و هر چه از زمین بروید و هرگونه سبزیجاتی که برای انسان سودمند هست و خوردنش حلال است و نیز گوشت حیوانات اهلی و گوشت هر حیوان اهلی که نیش و چنگال ندارد و پرنده‌ای که چینه‌دان دارد و تخم پرنده‌ای که دو سرش با هم تفاوت دارد. از شکار دریا، اقسام ماهی‌ها که دارای پوست زبر هستند (فلس‌دار) و از نوشیدنی‌ها، اقسام نوشیدنی که موجب سُکر و مستی نشود» (Mahmoudi, 2001). غذای حرام که در مقابل غذای حلال قرار می‌گیرد و منظور غذاهایی است که برای انسان مضر است و در تعالیم دینی حرام دانسته شده است. فقها گفته‌اند به صورت کلی آنچه برای جسم مضر است (اعم از غذا یا سایر مواد) حرام است و دلیل آن قاعده «لاضرر» است (Faali, 2015). امام رضا علیه السلام هم فرموده اند: «که همه آنچه حرام شده است، بندگان به آن نیازی ندارند و موجب تباهی و نابودی اند» (Saduq, 2006 & Majlesi, 1403AH).

غذای پاک و طیب: در قرآن کریم عبارت‌هایی چون «حلالاً طیباً» و «کُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ» و ... آمده است که همگی بیانگر اهمیت طیبیات و غذاهای بدست آمده از آن‌ها است. اما اصل «طیب» آن است که حواس از آن لذت می‌برد و برای حواس لذت‌آور است و نفس و جان آدمی از آن لذت می‌برد و به عنوان صفت به کار می‌رود و در اکثر موارد از آن معنی حلال اراده می‌شود و به عبارتی لذت‌بخش. منظور از «طیبیات» خوردنی‌های لذیذ و یا آن چیزی که «انسان به آن تمایل دارد» (Tabarsi, 1984).

سلامتی و بهداشت: در کتب لغت بدین گونه معنی شده است که؛ «عافیت، تندرستی، امنیت، شفا و بهبودی» (فرهنگ دهخدا و معین، ذیل واژه) و در انگلیسی نیز واژه Health معادل سلامتی بیان شده است. سلامتی عبارت از حالت آسایش و تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی است، نه تنها نبودن بیماری و ناتوانی و نقض عضو (Park, 2011). بهداشت علم و فن پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر، آموزش بهداشت فردی به اشخاص، ارائه خدمات پزشکی و پرستاری به منظور تشخیص فوری درمان، توسعه و تکمیل خدمات اجتماعی جهت رفع نیازهای مردم و تأمین وسایل زندگی به

نحوی که هر فرد بتواند از سلامت و طول عمر بیشتری برخوردار گردد. بهداشت، حالت بهبود و سلامت کامل جسمانی و روانی و اجتماعی است و تنها به فقدان بیماری یا عدم نقص عضو محدود نمی‌شود (Mohseni, 2014).

یافته‌ها

اطلاعات به دست آمده نشان می‌دهد که بهداشت تغذیه همراه با اصول تغذیه و رعایت آداب آن از جمله موضوعات مهم و اساسی در تأمین سلامت زیستی و معنوی خانواده هستند که در ادامه به آن‌ها پرداخته شده است.

الف) بهداشت تغذیه: پیشگیری و رعایت بهداشت دو اصل مسلم توصیه‌های دینی و مذهبی به مسلمانان است چنانکه برای تغذیه مسلمانان در ابتدای نزول دین اسلام، شیر و میوه و سبزی و مواد قندی و گوشت گوسفند توصیه شده است و آنها را از مصرف مشروبات الکلی و گوشت حیواناتی مثل خوک بر حذر کرده‌اند. تغذیه کافی و مناسب را می‌توان سرلوحه اقدامات بهداشتی که در آیه ۳۱ سوره اعراف «... کلاوا و اشربوا و لا تسرفوا...؛ بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید» اشاره شده است، دانست.

بهداشت تغذیه مهمترین امر در تغذیه است که از ابعاد و سطوح مختلفی تشکیل شده است. چنانکه از سطح فردی شروع شده و تا سطح اجتماعی تداوم می‌یابد. در سطح فردی، سلامت جسمانی توجه به غذای ایمن، تنوع غذایی، تعادل در مصرف و وعده‌های مختلف غذایی از سفارشات است که توسط قرآن و اهل بیت (علیهم السلام) بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. امام رضا (علیه السلام) فرموده اند: «اگر مردم در خوردن غذا میانه رو باشند، بدن‌های آنان اعتدال پیدا می‌کند» (Barghi, 1371 AH). در تأثیر تغذیه در سلامت روانی نیز آمده است که غذای مناسب انسان را به آرامش روان، تواضع، حق طلبی و انجام عمل صالح می‌رساند (Marzband & Afzali, 2014). در دستورات اهل بیت (علیهم السلام) نیز تأثیر غذا بر عمل اشاره شده است، چنانکه امام حسین (علیه السلام) با اشاره به یکی از علل رفتار پست و ناشایست کوفیان در کربلا می‌فرماید: «شکم‌های شما از حرام پر شده است» که آنها را از انجام عمل صالح باز داشته و به ساختن فاجعه انگیزترین اتفاق تاریخ بشر وا داشته است. در نهایت سلامت معنوی هم با التزام به رازقیت خداوند و توجه به حلال و حرام بودن غذاها بدست می‌آید (Dadkhah et al, 2015).

ب) اصول تغذیه و آداب آن از منظر قرآن، روایات و سیره رضوی: برای تغذیه و غذا خوردن در قرآن کریم اصولی کلی گفته شده است که در کنار آداب آن که توسط معصومین علیهم السلام و به ویژه سیره رضوی آمده است، یک برنامه متناسب و صحیح برای سلامت زیستی و رشد معنوی خانواده ارائه می‌دهد. آنچه مهم است دقت در این امر است که ضرورت دارد اصول و آداب مطرح شده به صورت یک مجموعه در نظر گرفته شوند تا هم خاصیت لذت بخش بودن تغذیه تحقق یابد و هم خواص دیگر به خوبی درک و تحقق یابد.

اصول کلی را که قرآن در رابطه با تغذیه بیان نموده است، می‌توان در چند اصل کلی زیر بیان کرد؛

– **ضرورت نگرستن و تفکر در تغذیه:** همانطور که در آیه ۲۴ سوره عبس آمده است که «فلینظر الانسان الى طعامه» انسان می‌بایست در طعام خویش نظر و تفکر کند. ابتدایی ترین اصل در غذا خوردن تأمل و تفکر درباره آنچه که به عنوان غذا و خوراکی مصرف می‌شود، است. به عبارتی انسان باید خوب در غذای خود بنگرد که از چه راهی بدست آمده و چه کسی این همه نعمت و زیبایی را برای او مهیا و آماده نموده است. آیا این غذا از راه حلال بدست آمده و آیا طیب و پاک است و برای مصرف مناسب یا اینکه جزء خبائث است.

- توجه به حلالیت و حرامیت (طیب بودن یا خبثت): به دنبال تفکر و نگرستن در طعام، اصل دیگری که در دین اسلام و در رابطه با تغذیه صحیح اشاره شده است؛ این است که غذا باید پاکیزه و حلال باشد. حلال چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و «طیب» به چیزهایی گفته می‌شود که موافق با طبع سالم انسانی باشد. نقطه مقابل آن خبیث است که طبع آدمی از آن متنفر است (Ghaffari, 2014).

در جای جای قرآن اشاره شده است که از آنچه در زمین است (بقره/۱۶۸) و آنچه روزی شما گردانیدیم حلال آن را مصرف کنید (مائده/۸۸) زیرا در نقطه مقابل این، موادی قرار دارند که ممنوعیت‌هایی در قرآن برای تغذیه و تأثیر مخرب آنها بر جسم و روح وارد شده است که مهمترین آنها منع خوردن آنچه حرام بوده و یا از راه حرام به دست آمده است (انعام/۱۱۹)؛ هستند. مثلاً ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی که مهم ترین آنها خون، مردار، گوشت خوک، سگ، شراب و ... بوده و یا غذاهایی که از راه حرام به دست آمده اند و خداوند هم در قرآن فرموده است: «از تو (ای پیامبر) می پرسند چه چیز برای آنان حلال است؟ بگو: غذاهای پاکیزه برای شما حلال است (مائده/۴).

- توجه به بهداشت تغذیه: از اصول کلی و مهم مرتبط با تغذیه که در قرآن به آن اشاره گردیده است و همسو با حلال و حرام بودن و خوردن از غذاهای پاک و طیب و پرهیز از خبثات قرار می گیرد، توجه به بهداشت غذا و رعایت نکات بهداشتی آن است که در سیره رضوی نیز بر آن تأکید شده و سفارش بر نخوردن آب زیاد همراه غذا توصیه شده است.

- تفکر و تأمل در کمیت و کیفیت غذا: اصل دیگری که از آیات قرآن می‌توان استخراج نمود، توجه و تأمل در کمیت و کیفیت غذا و طعام است. قرآن در رابطه با کمیت بر رعایت تعادل در مصرف و به اندازه نگه داشتن در خوردن اشاره نموده است و فرموده است: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (الأعراف: ۳۱)» که در خوردن پر خوری و اسراف نکنید. کلمه «اسراف»، واژه‌ای بسیار جامعی است که هرگونه زیاده روی در کمیت و کیفیت و بیهوده گرایی و اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود (Marzband & Afzali, 2014) هم چنین آیه ۱۴۱ انعام نیز مخالفت با اسراف را اعلام می دارد. در رابطه با کیفیت غذا نیز در همین آیه آمده است که هنگامی که میوه‌ها بر روی درختان ظاهر می‌شوند (کال و نارسیده هستند) آنها را بر نچینید.

- تنوع تغذیه‌ای: اصل تنوع غذایی در آیات متفاوتی از قرآن آمده است؛ (مانند آیه ۶۱ سوره بقره)، همچنین آیاتی که در ارتباط با مواد غذایی با منشأ گیاهی و حیوانی نازل شده است (Marzband & Afzali, 2014) دلالت بر رعایت و توجه به تنوع تغذیه‌ای دارند. همچنین در آیه ۳۷ سوره ابراهیم، حضرت ابراهیم پس از ساکن نمودن فرزندان در سرزمین مکه از پیشگاه خداوند می‌خواهد که: «وَأَرْزُقْهُمْ مِّنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ»؛ که به انواع ثمرات روزی‌شان ده، شاید که شکرگذار باشند (Makarem Shirazi et al, 2008). همچنین در آیه ۱۰ و ۱۱ از سوره نحل که فرو فرستادن باران و رویانیدن انواع میوه‌ها چون زیتون و نخل و انگور و «کل الثمرات» خلاصه تمام میوه‌ها آمده است. یا واژه «الوان» در آیه ۲۷ سوره فاطر که بیان شده است منظور رنگ‌های ظاهری میوه‌ها است و ممکن است کنایه از انواع، طعم، ساختار و یا خواص گوناگون آنها (تنوع تغذیه‌ای) باشد (Makarem Shirazi et al, 2008).

امام رضا (علیه السلام) علاوه بر تشویق به روزی حلال به شکل‌های گوناگون و نهی از خوردن مال حرام و بیان برخی از مصادیق آن همچون: ربا، رشوه و ... تفسیری از مفهوم رزق و روزی حلال را ارائه فرموده‌اند؛ چنان که محمد بن ابی نصر به امام رضا (علیه السلام) عرض کرد: «جعلت فداک ادعوا الله عز و جل أن يرزقني الحلال فقال أترى ما الحلال؟ قلت الذي عندنا الكسب الطيب؛ قربانت شوم، من دعا می‌کنم که خداوند از روزی حلال خود به من عطا فرماید. حضرت فرمودند: می‌دانی روزی حلال چیست؟ عرض کردم: قربانت تا آنجا که می‌دانم کاسبی بی‌غل و غش را روزی حلال

می‌شمارند. حضرت فرمودند علی بن حسین (علیه السلام) می‌فرمودند: «الْحَلَالُ هُوَ قُوتُ الْمُصْطَفَيْنِ ثُمَّ قَالَ قُلْ أَسْأَلُكَ مِنْ رِزْقِكَ الْوَاسِعِ؛ روزی حلال قوت برگزیدگان الهی است، در دعای خود بگو بار خدایا، از روزی واسعت به من عطا کن» (Kulayni, 1407 AH).

بهترین دستور در آداب غذا خوردن از امام حسن (علیه السلام) نقل شده است که فرموده اند: «آداب سفره (غذا خوردن) ۱۲ عدد است که ۴ عدد آن واجب و ۴ تای دیگر مستحب و ۴ تای دیگر از باب رعایت ادب است. ۴ واجب عبارتند از؛ خشنودی، معرفت، نام خدا را بر زبان آوردن و شکر گزاری، ۴ مستحب یا سنت عبارتند از؛ شستن دست ها قبل از غذا، نشستن بر طرف چپ بدن، خوردن با سه انگشت و لیسیدن انگشت ها و ۴ تای دیگر که از باب رعایت ادب عبارتند از؛ خوردن از آنچه در جلوی توست، کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن غذا، و کمتر نگاه کردن بر صورت دیگران (Vaezi, 2014) و از آداب داشتن سلامتی و تندرستی و در عین حال بی نیازی از پزشک توصیه های امام علی (علیه السلام) به فرزندش امام حسن (علیه السلام) است که فرمودند: «آیا می خواهی ۴ چیز به تو یاد دهم که بوسیله آنها از پزشک بی نیاز شوی؟ اول؛ بر سر سفره منشین مگر آنکه گرسنه باشی، دوم؛ در حالیکه هنوز میل به غذا داری از غذا خوردن دست بکش، سوم؛ عمل جویدن را به خوبی انجام بده و چهارم؛ قبل از خواب خود را از ادرار و مدفوع تخلیه نما» (Vaezi, 2014).

علاوه بر این یکی از چالش های دنیای امروز مسئله اسراف و ریخت و پاش در مورد غذا و خوراکی ها است که به نوعی کفران نعمت بوده و به صورت غیرمستقیم با محروم شدن از نعمت ها، بیماری را به همراه خواهد داشت. در مورد کلمه «لاتسرفوا» در آیه ۳۱ سوره اعراف آمده؛ «مراد از اسراف، تعدی از حلال به حرام است که در همین رابطه حضرت علی (ع) فرمودند: «هنوز که میل به غذا داری از خوردن دست بکش، که اگر چنین کنی آن غذا را گوارا خواهی یافت» (Mohammadi Ray Shahri, 2000) که علاوه بر این مزیت یعنی گوارا بودن غذا، همین اندازه خوردن در تندرستی آدمی تأثیر خواهد گذاشت. چنانکه امام کاظم (علیه السلام) در این مورد فرموده اند: «اگر مردم در خوردن اعتدال می‌ورزیدند، بدن هایشان سالم می‌ماند» و یا از امام علی (علیه السلام) نقل شده که می‌فرمایند: «هر که در خوردن، اندازه نگه دارد، تندرستی اش فرونی گیرد و اندیشه اش سالم ماند» (Kashani Moli, 2002). نکته مهم در سیره رضوی و آنچه در رساله ذهبیه ایشان آمده است، دقت و توجه به تداخلات غذایی است که امام رضا (ع) از برخی از آن ها نهی نموده است و امر به شروع غذا با غذاهای سبک و پرهیز از خوردن زیاد گوشت گاو و یا غذاهای با طبع سرد به همراه یکدیگر نموده است.

نتیجه گیری

اساس ارزشی و الگوی رفتاری برگرفته از گفتمان حاکم بر دنیای امروز که برگرفته از دیدگاه اومانیستی است، بهره‌مندی و لذت بیشتر از زندگی و غذاها و خوراکی‌ها جهت کسب لذت است که با افزایش استفاده از غذاهای زود هنگام یا همان فست فودها و ترکیبات غذایی ناسازگار که بعضاً طعم و مزه خوبی دارند، ولی مضر هستند، سبب بروز انواع بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی و روحی شده است. به همین علت آگاهی از دستورات دینی و توجه به تعالیم و سخنان بزرگان به عنوان راهکاری جهت پیشگیری از این آسیب‌ها و حفظ سلامتی است. توجه به تغذیه و بهداشت مواد غذایی و رعایت اعتدال و پرهیز از اسراف و تبذیر در کنار آگاهی و رعایت دستورات مرتبط با غذا و خوراکی از مهمترین شیوه‌های دستیابی به سلامت زیستی و رشد معنوی در خانواده است. یکی از ویژگی‌های مهم و بارز سیره رضوی توجه به تغذیه از

چشم‌اندازهای مختلف از جمله مسائل بهداشتی، نوع و میزان خوراک، زمان و موارد مناسب برای تأمین سلامتی است که در آشنایی و پیروی از آن‌ها علاوه بر تأمین سلامت زیستی رشد معنوی را به همراه دارد. پژوهش حاضر نشان داد با استناد به مبانی نظری اصیل اسلام یعنی آیات صریح قرآن کریم و توصیه‌های ارزشمند معصومین (ع) و تمرکز ویژه بر سیره علمی امام رضا (ع)، می‌توان یک الگوی پیشگیرانه و جامع در حوزه بهداشت و آداب تغذیه برای خانواده معاصر ارائه نمود که نقطه کانونی و ارزشمند آن فراتر بودن از تکرار مفاهیم عمومی پژوهش‌های قبل و تهیه نظام تغذیه‌ای اسلامی بر اساس بازخوانی نظامند رساله ذهبیه است. نتایج نشان داد که غذا و تغذیه باید قبل از هر نکته حلال و طیب باشد و که عمده‌تألیف و طیب بودن غذا در پژوهش‌های قبلی نیز اشاره شده است (Aalipour & Mahdavi, 2014; Dadkhah et al, 2015). علاوه بر این نتایج نشان داد که غذا بر سلامت معنوی به عنوان یک مؤلفه تعالی و رشد فرد و خانواده اثرگذار است و تأثیر کلی تغذیه بر سلامت معنوی در مطالعات قبلی (Faali, 2015) به طور کلی به بهداشت غذا در سیره رضوی اشاره کرده‌اند، این مطالعه با روش تحلیل محتوای کیفی، توانسته است مؤلفه‌های عمیق‌تری را در حوزه بهداشت و تنوع تغذیه‌ای، آداب غذاخوردن، شناخت بیماری‌ها همراه با خواص برخی خوراکی‌ها و تناسب زمانی و مکانی غذا همراه با تفکر در کمیت و کیفیت تغذیه استخراج و تبیین کند.

در پاسخ به سؤال دوم پژوهش مهمترین اصول و آداب تغذیه برای حفظ سلامت زیستی و معنوی خانواده مبتنی بر رعایت اصل اعتدال در کمیت غذا، آداب نوشیدنی‌ها، کمیت و توالی مصرف خوراکی‌ها براساس زمان و مکان و رعایت آداب معنوی آن است. به صورت کلی کلید دستورات امام رضا (ع) تدبیر در خوردن است که شامل رعایت کمیت، کیفیت، زمان‌بندی صحیح مصرف مواد غذایی، و پرهیز از افراط و تفریط است. بنابراین تغذیه در منظومه فکری امام رضا (ع)، نه واکنشی به نیاز آنی بدن، بلکه یک کنش شناختی مبتنی بر نظم و حکمت است. کلیدواژه اصلی آن «تدبیر» مستلزم ادغام آگاهانه مؤلفه‌های جسمی، زمانی و معنوی در فرآیند خوردن است. این تدبیر، با پرهیز از افراط و تفریط، مسیر را برای ترکیه و تعالی هموار می‌سازد، چرا که خوراک طیب و حلال، منبعی است برای تولید انرژی لازم جهت ادراک حقیقت (بعد معرفتی). بنابراین، الگوی رضوی فراتر از مجموعه‌ای از توصیه‌های پزشکی است؛ این الگو، یک مدل بی‌نظیر است که در آن، هر عمل خوردن و آشامیدن به یک فرآیند مدیتیشن عملی تبدیل می‌شود که سلامت زیستی را به عنوان زیربنای توسعه ظرفیت‌های معنوی خانواده تضمین می‌کند.

نتایج نهایی حاکی از آن است که سیره امام رضا (ع) در زمینه تغذیه، نه تنها تضمین‌کننده سلامت زیستی است، بلکه یک برنامه یکپارچه و چندبعدی ارائه می‌دهد که شامل: ۱. بعد معرفتی-شناختی (لزوم تفکر و توجه به حلیت و طیب بودن)، ۲. بعد رفتاری-اجتماعی (رعایت آداب و دستورات غذاخوردن) و ۳. بعد جسمی-پیشگیرانه (توجه به بهداشت و خواص خوراکی‌ها) است. این پیوند هدفمند میان اصول تغذیه‌ای و رشد معنوی، مهم‌ترین دستاورد تحقیق است.

محدودیت‌های و پیشنهادهای پژوهش

این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی مبتنی بر اسناد کتابخانه‌ای و مروری بود که قدرت تحلیل و اندازه‌گیری و یا آزمون دستورات نامبرده شده را ندارد. بنابراین پیشنهادات زیر ارائه می‌شود؛

- تدوین و انتشار منشور تغذیه سالم خانواده مبتنی بر سیره رضوی با توجه به رساله ذهبیه توسط وزارت بهداشت یا مراکز فرهنگی دینی.
- ادغام مبانی تغذیه رضوی در برنامه‌های آموزشی مدارس و دانشگاه‌ها در محتوای آموزشی درسی و غیردرسی مانند کتاب تفکر و سبک زندگی.
- تولید محتوای چندرسانه‌ای برای ترویج آداب غذا خوردن با تمرکز بر آداب سفره، نظافت غذا و ظروف، و جنبه‌های معنوی غذا خوردن (تفکر در حلال و حرام).
- برگزاری دوره‌های تخصصی برای مشاوران خانواده و تغذیه با محوریت «تغذیه و سلامت زیستی خانواده از منظر فقه و سیره».
- علاوه بر این برای پژوهشگران آینده پیرامون این موضوع پیشنهاد می‌شود؛
- مطالعه تطبیقی تأثیر اصول تغذیه رضوی بر شاخص‌های سلامت روان با پژوهش میدانی با طرح آزمایشی و گروه کنترل.
- تحلیل محتوای کیفی رساله ذهبیه با تمرکز بر «مزاج و طبایع» جهت ارائه مدل پیشگیری از بیماری‌ها.
- سنجش سطح آگاهی خانواده‌ها و متخصصان از اصول تغذیه حلال و طیب با طراحی یک پرسشنامه معتبر.
- توسعه ابزارهای کمی برای اندازه‌گیری «رشد معنوی» مرتبط با آداب غذا خوردن.

تعارض منافع

هیچگونه تضاد منافی برای نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

اخلاق پژوهش

از آنجا که این پژوهش تحلیل مطالب است و با انسان سروکار ندارد، نیازمند تأیید اخلاق نیست.

حمایت مالی

این پژوهش حاصل زحمات شخصی و بدون حمایت مالی انجام شده است.

سپاسگزاری

از تمام کسانی که در نوشتن این مقاله نویسنده را یاری رساندند، تشکر می‌شود.

References

- Aalipour F, Mahdavi F. (2014). Halal (lawful) and Tayyib (clean) are the highest standards of food hygiene in the Quran. *IHJ*, 1 (2) :41-50. (Persian)
<http://iahj.ir/article-1-34-fa.html>.
- Abbasi Darrehbidi, A; Dadkhah, A; Hashemi, J (2015). "Healthy Diet with Emphasis on Quranic Verses and Hadiths", Bushehr: *Collection of Articles of the First*

- International Conference on Psychology and Culture of Life*. (Persian) <https://civilica.com/doc/426586/>.
- Amini, A. and Hejazi Azad, Z. (2007). An Analysis and Assessment of Health Contribution to Increasing Labor Productivity: A Case Study of Iran. *Iranian Journal of Economic Research*, 9(30), 137-163. (Persian) https://ijer.atu.ac.ir/article_3652.html?lang=fa
- Barki, A (1371 AH), *Al-Mahasin*, Tehran: Darul-Kutub Al-Islamiya. (Arabic) <https://www.masharegh.com/product>.
- Dadkhah, A; Abbasi Darabeidi, A; Abbasi Darabeidi, A; Jamini, D (2015). "Analysis of the views of the Quran and the Ahl al-Bayt (peace be upon them) regarding a healthy food basket (model) and its impact on the family institution", *a collection of selected articles from the first conference of the Ahl al-Bayt (peace be upon them) and the cultural foundations of the present era (focusing on the family system from the perspective of the Ahl al-Bayt (peace be upon them))*, from the series of programs of the 13th International Imam Reza (peace be upon them) Festival, Academic Section, Isfahan University. (Persian) <https://search.isc.ac/inventory/36/189413.htm>.
- Dehkhoda, A- A (1993). *Dehkhoda Dictionary*, first edition, Tehran: University of Tehran. (Persian) https://press.ut.ac.ir/book_979.html.
- Elbe, Stefan, (2010). *Health and Security*, Contemporary security studies, Oxford University Press, second edition. <https://www.oup.com.au/books/higher-education/9780198804109>.
- Faali, M- T (2015), *Razavi Lifestyle (4) Health, Nutrition and Food*, First Edition, Mashhad: Imam Reza International Cultural and Artistic Foundation (AS). (Persian) <https://www.bustaneketab.ir/book/54548>.
- Fakur, H; Khanloo, M (2012). "Nutritional Recommendations of the Quran and Its Effect on Health", *Quarterly Journal of Medical Ethics*, 4(12): 105-140. (Persian) <https://www.magiran.com/paper/1142900/>.
- Farahidi, Kh. (1405 AH), *Al-Ain*, First edition, Baghdad: Dar al-Hijrah. (Arabic) <https://www.ghbook.ir/index.php?option=com>.
- Ghaffari F. (2014). Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran. *J Adv Med Biomed Res*, 22 (90) :97-109. (Persian). <http://journal.zums.ac.ir/article-1-2528-fa.html>
- Gharib, M (1987). *Explanation of Languages for the Explanation of Verses or Dictionary of Quranic Words*, First Edition, Tehran: Foundation. (Persian) <https://eliteraturebook.com/books/17299>.
- Gholamali, M (2015). *Imam Reza (peace be upon him) and Life*. Fourth edition. Mashhad: Astan Quds Razavi. (Persian) <https://behnashr.ir/product-tag>.
- Goli, M; Niko-Nejad, Z; Ghorbanzadeh, A (2014). "Educational functions of halal food and its role in mental health from the perspective of the Quran and narrations", *Teb va Tazkiyeh*, 23(3 and 4): 78-67. (Persian). https://www.tebvatazkiye.ir/article_52273.html.

- Hajifaraji M. (2020). Health and Food Security and Dietary Pattern in a Healthy Family Life with Emphasis on Islamic Lessons. *Iran J Cult Health Promot*, 4 (2) :175-182. (Persian) <http://ijhp.ir/article-1-275-fa.html>
- Ibn Manzur Mesri, M (1404 AH), *Lisan al-Arab*, 3rd edition, Beirut: Dar Sader. <https://lohedana.ir/books/reader/1007322003/3/1/1>
- Kashani Moli, M (2002), *Al-Mahja al-Bayda fi Tahdhib al-Ihaya*, translated by Mohammad Reza Ata'i, Second Edition, Mashhad: Astan Quds Razavi Printing Institute. (Persian) <https://www.ghbook.ir/index.php?option=com>.
- Kulayni, M (1407 AH). *Al-Kafi*. Tehran: Dar al-Kutb al-Islamiyyah. . (Arabic) <https://lohedana.ir/books/1000807001>.
- Mahmoudi, A-A (2001). *Water and Health in Islam*, Tehran: Baharan Research and Publication Office. (Persian) <https://www.iketab.com>.
- Majlisi, M- B (1403 AH), *Bahar al-Anwar*. Beirut: Dar Ihya al-Turat al-Araby. . (Arabic) <https://noorlib.ir/book/info/1407/>.
- Makarem Shirazi, Nasser and others (2008), *Exemplary Interpretation*. Tehran: Dar Al-Kutub Al-Islamiyya. (Persian) <https://www.ketabegom.com/bookinfo>.
- Marzband R, Afzali M. (2014) The orientation of Health nutrition with emphasis on Quranic teachings. *JRH*, 1 (1) :9-18. (Persian) <http://jrh.mazums.ac.ir/article-1-43-fa.html>.
- Moeen, M (2009). *Moeen's Culture*, second edition, Tehran: Bazad. (Persian) <https://www.iranketab.ir/book/120494-persian-dictionary>.
- Mohammadi Ray Shahri, M (2000). *Mizan Al-Hikmah*, translated by Hamid Reza Sheikhi, third edition, first edition, Qom: Dar Al-Hadith. (Persian) <https://noorlib.ir/book/info/20221/>.
- Mohseni M (2003). *Fundamentals of Health Education*, Tehran: Tahouri. (Persian) <https://www.iranketab.ir/book/51220>
- Mohseni, F. (2014). The Effect of Nutrition on Delinquency and Criminal Behavior Looking at the Teachings of Islam. *The Journal of Islamic Law Research*, 15(1), 181-212. (Persian) <https://doi.org/10.30497/law.2014.1576>.
- Muhaddis Nouri, H (1408 AH), *Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Mas'il*. Qom: Al-Bayt Foundation (peace be upon them). (Arabic) <https://noorlib.ir/book/info/1406>.
- Namazizadeh, M & Salahshour, B (2002), *General Physical Education*. Tehran: Organization for the Study and Compilation of Humanities Books of Universities. (Persian) <https://samt.ac.ir/fa/book/1165>.
- Park. J. A. (2011). *Generalities of Health Services*, translated by Hossein Shojaei Tehrani, Tehran: Samat. (Persian) <https://bookteb.com/product>.
- Qurtubi, Abu Abdullah M.A (1984), *Tafsir al-Jami' al-Ahakam al-Quran*, Egypt: Dar al-Kutb al-Masriya. (Arabic) <https://shamela.ws/book/20855>.
- Raghib Isfahani; M (1996). *The vocabulary of the Holy Quran*, translated by Seyyed Gholamreza Khosravi Hosseini, second edition, Qom: Mortazavi. (Persian) <https://ketablazem.com/product>.

- Rahimi, M. (2013). Role of Halal Aliment in Strengthening Family as mentioned in Imam Reza's Menology. *Journal of Razavi Culture*, 1(2), 125-153.
(Persian) <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23452560.1392.1.2.5.3>.
- Saduq, M-Babuyeh (2006). *The Causes of the Sharia*, first edition, Qom: Bookstore of Judges. <https://ketabegom.com/bookinfo>.
- Sharifi, E. (2024). The Role of the Quranic Nutrition System in Spiritual Health. *Quran, Culture And Civilization*, 5(3), 77-93.
(Persian) <https://doi.org/10.22034/jksl.2024.432939.1303>
- Shushtari Mehrin, A (1995). *Complete Dictionary of Quranic Words*, third edition, Tehran: Ganjineh. (Persian) <https://ketablazem.com/product>.
- Tabarsi, A-H (1984). *Tafsir Majma al-Bayan*, translated by Muhammad Bistuni, Qom: Bayan Jawan. (Arabic) <https://lohedana.ir/books/reader/1002021017/17/1/1>.
- Tabatabaei, M- H (1984), *Tafsir al-Mizan*, translated by Mohammad Baqer Mousavi Hamedani and Mohammad Reza Salehi Kermani, Qom: Islamic Publications affiliated with the Qom Seminary Teachers' Association. (Persian)
<https://www.mazhabbook.ir>.
- Vaezi, .MJ (2014). *Teb al-Amir*; First edition, Qom: Atash. (Persian)
<https://www.mazhabbook.ir>.
- Yousefi M, Shirafkan H .(2014). The importance and status of Ta'am (food) from the perspective of Holy Quran . *IHJ*, 1 (1) :24-28. (Persian) <http://iahj.ir/article-1-45-fa.html>