

## سبک تغذیه در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات

طیبه اکران\*

تاریخ دریافت: ۹۶/۳/۲۸

مهرناز گلی\*\*

تاریخ پذیرش: ۹۶/۷/۱۸

### چکیده

تغذیه صحیح و سالم، تغذیه‌ای است که از نظر ظاهری باید از هرگونه عوامل آلوده و بیماری‌زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر معدنی و انرژی‌زا نیز غنی باشد به طوری که بتواند نیازهای بدن را به احتیاجات غذایی در شرایط مختلف رشد و سلامت و بیماری تأمین کند، به عبارت دیگر تغذیه‌ای است که در آن تنوع و تعادل رعایت گردد. که هدف از این مقاله بررسی سبک تغذیه سالم در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات است. پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی، با رویکرد قرآنی و روایی می‌باشد. این پژوهش پس از بررسی منابع دینی بیان می‌دارد دستیابی به تغذیه سالم مستلزم مقدماتی چون مواد غذایی حلال و پاکیزه، پرهیز از مواد غذایی حرام، تنوع مواد غذایی، میانه‌روی در غذا و پرهیز از افراط و تفریط و ... می‌باشد. از دیدگاه قرآن و روایات سبک تغذیه صحیح و سالم سبب می‌شود افراد از سلامت جسمی و روانی لازم برخوردار شوند، و این جزء مهم‌ترین برنامه‌های هدایتی و تربیتی قرآن و روایات می‌باشد، زیرا زیر بنای صحت و رمز سلامت نیز بهره مندی از مواد غذایی سالم و پاکیزه مورد نظر اسلام است. بنابراین تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های تاثیرگذار در سلامت انسان است.

**کلیدواژگان:** روان، جسم، قرآن، اسلام، حلال، حرام، پاکیزه.

## مقدمه

سلامت روانی به معنای سالم نگاه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی، و هدف اصلی آن پیشگیری از بوجود آمدن ناراحتی‌های روانی است. به عبارت دیگر سلامت روانی علمی است برای به‌زیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را در بر می‌گیرد (مطالعات قرآنی، شماره ۱۲: ۸۰). سلامت جسمی و روانی افراد جامعه از مبانی لازم در اجرای دستورات الهی است اهتمام قرآن و سنت به امر تغذیه سالم و پاکیزه، از آن رو است که جامعه متعالی و مطلوب، نیازمند انسان‌هایی سالم در تمام ابعاد تربیتی می‌باشد. زیربنای صحت و رمز سلامت نیز بهره‌مندی از مواد غذایی سالم و پاکیزه مورد نظر اسلام است. و اینکه ارزش و شخصیت انسانی به طرز فکر و اندیشه اوست و نوع تغذیه است که آن را می‌سازد و ارزش ذاتی به انسان می‌دهد و دلیل آن هم این است که بدون غذا ادامه حیات امکان پذیر نیست. عقل سالم به انسان حکم می‌کند که با مصرف غذاهای پاک و طیب این ارزش والا را حفظ کند و به اهداف عالی خود که مقام بندگی است برسد، ارزش‌های انسانی را نباید با ضد ارزش‌ها از بین برد.

اینکه در آیات قرآن کریم به «خوردن طیبات» و «دوری از خبائث» امر شده نه تنها به بهداشت ظاهری عنایت شده بلکه علاوه بر تغذیه پایه و مطلوب (مغذی طبیعی و زنده‌بودن عناصر مواد غذایی که در قرآن و روایات معرفی شدند) بهداشت معنوی تغذیه نیز لحاظ شده است از دیدگاه قرآن کریم مواد غذایی در دو گروه نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها معرفی شده‌اند. پرسشی که پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به آن است این می‌باشد که سبک تغذیه سالم از نظر قرآن و روایات چه می‌باشد؟ به نظر می‌رسد تغذیه‌ای که بر اساس تعالیم قرآن و روایات باشد در سلامت و تندرستی انسان مؤثر است به گونه‌ای که سبب تقویت قوای جسمی و روحی انسان می‌گردد.

## پیشینه تحقیق

تا کنون کتاب‌ها و مقالات مختلفی در رابطه با سبک تغذیه سالم به رشته تحریر در آمده از جمله: «اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری»، منوچهر سعادت نوری، ۱۳۷۰، صص ۱۰-۱۳. «تغذیه و ورزش»، رضا علیجائیان، ۱۳۸۰؛ «غذا و تغذیه در آموزه‌های

دینی و یافته‌های علمی»، *آخوندی*، ۱۳۸۸، صص ۲۴-۲۷؛ «راهنمای تغذیه و رژیم درمانی»، *باقرزاده*، ۱۳۸۸، صص ۲۰-۳۵؛ مقاله «تغذیه مناسب روشی برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها»، *جوهری*، ۱۳۸۱؛ مقاله «تغذیه سالم کودکان و مسئولیت بزرگ‌ترها»، *مرجان گودرزی*، ۱۳۸۹، صص ۱۱-۱۲؛ مقاله «تغذیه از دیدگاه اسلام»، *محمد تقی آیت‌اللهی*، ۱۳۶۷، صص ۶۹-۸۸؛ مقاله «نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام»، *مصطفی آخوندی*، ۱۳۸۷، صص ۱۷۵-۱۸۷؛ مقاله «تغذیه و نقش آن در سلامت جسم و روان جوانان و نوجوانان»، *محمدجواد صمدی*، ۱۳۸۸، صص ۲۸-۳۷. مقاله «برخی از آثار مُسکرات از دیدگاه قرآن و سنت»، *فاطمه سادات میرآقاسی*، فصلنامه مطالعات قرآنی، صص ۲۰۰-۲۰۳. مقاله «سلامت روان از دیدگاه قرآن»، *فرشته روشن*، *مجید خزاعی*، ۱۳۹۱، ص ۸۰.

اما کتاب و مقاله‌ای که صرفاً سبک تغذیه سالم را بر اساس آیات و روایات بیان کرده باشد نگاشته نشده لذا پژوهش حاضر بر آن است تا به سبک تغذیه سالم بر اساس آیات و روایات بپردازد.

### اهمیت تغذیه صحیح و خوب

اثر مستقیم تغذیه بر تندرستی انسان از دیرباز شناخته شده است. انسان از سده‌های پیشین با تجربه و آزمایش به روش صحیح تغذیه پی برده و در طی هزاران سال، افراد انسانی، تغذیه و رشد کرده و در اثر همان تجارب و با تغذیه صحیح از زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر برخوردار بوده‌اند، بنابراین اگرچه تغذیه امری کاملاً طبیعی است، اما اگر تنوع و تعادل در آن رعایت نگردد، اختلال‌های تغذیه‌ای بروز خواهد کرد و عواقب ناشی از گرسنگی و سوء تغذیه در جهان امروز، به مراتب تأسف‌بارتر خود را نشان خواهد داد.

طبق آمار سازمان کشاورزی آمریکا، تغذیه صحیح می‌تواند مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی را ۲۵٪، بیماری‌های تنفسی و عفونی را ۲۰٪، سرطان را ۲۰٪ و بیماری‌های قندی را ۵۰٪ کاهش دهد، مبالغی که سالیانه صرف پیشگیری و درمان این بیماری‌ها می‌شود، در حدود میلیون‌ها دلار برآورد شده است، تغذیه خوب ممکن است راه بهتر و باصرفه‌تری در پیشگیری از این بیماری‌ها باشد. پژوهشگران طی سال‌ها

مطالعه نشان داده‌اند که تغذیه خوب و مناسب می‌تواند در برقراری سلامت افراد مؤثر باشد (حلم سرشت و دل پیشه، ۱۳۸۹: ۶).

می‌توان ادعا کرد که سبک تغذیه، جزء اساسی‌ترین و مهم‌ترین برنامه‌های هدایتی و تربیتی قرآن کریم می‌باشد، زیرا بین سلامتی و سعادت جامعه بشری با شیوه بهره‌وری انسان‌ها از مواهب و نعمت‌های الهی و یا نحوه کم و کیف تغذیه‌ای آنان، ارتباط بسیار تنگاتنگی وجود دارد، خداوند در قرآن کریم در قالب آیه‌های بسیار، مسأله بهداشت تغذیه را به جامعه انسانی متذکر شده است. از جمله استفاده از مواد غذایی حلال و پاکیزه و بهداشتی، پرهیز از مصرف مواد غذایی حرام و غیر پاکیزه، و همچنین پرهیز از افراط و تفریط در مسأله خوردن غذا و یا رعایت مصرف صحیح و به اندازه مواد غذایی، و مذموم شمردن مصرف ناصحیح و نابجا از مواد غذایی، بیان آثار و پیامدهای ناگوار آن، همچنین رعایت ادب و سپاس و ... بیان کرده است (عباس نژاد و همکاران، ۱۳۸۵: ۱۷۸).

### تعریف بهداشت تغذیه در فرهنگ قرآن

از آنجایی که خداوند انسان را آفریده و بهتر از خود او به تمام ابعاد وجودی و نیازهای واقعی او آشنایی دارد، لذا جهت راهیابی انسان به هدف آفرینش و رسیدن به کمالات الهی و انسانی، عوامل پیش برنده و بازدارنده و در فرآیند سلامت انسان در همه جنبه‌های وجودی او (از جسم تا عقل، دل و جان) را از طریق ارسال رسل و کتب آسمانی ابلاغ کرده است. بنابراین با ظهور اسلام و نزول قرآن کریم، مسلمانان با عمل به دستورات حیاتبخش آن، به پیشرفت‌هایی در تمام عرصه‌ها، خصوصاً علوم پزشکی و بهداشتی دست یافتند تا آنجا که «یکی از پادشاهان اروپا (منطقه باسیتل) هنگامی که بیمار شد برای معالجه نزد دشمنان خود (یعنی مسلمانان) به شهر قرطبه آمد» (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۱: ۲۹۷).

بنابراین به نظر می‌رسد بهداشت غذایی از منظر قرآن به معنی دریافت و خوردن از مواد غذایی است که دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱. غذای طیب، یعنی مواد خوراکی پاک و پاکیزه‌ای که انسان از خوردن آن لذت

می‌برد (راغب اصفهانی، ج ۲، ۱۳۸۹: ۵۰۶). خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ (بقره / ۱۷۲)

۲. ممنوعیت غذاهای غیر طیب و خبیث؛ خبائث به چیزهایی گفته می‌شود که از امور پست و فاسد و متعفن باشند به طوری که عقل انسان آن را نمی‌پذیرد و طبع انسان آن را نمی‌پسندد. قرآن کریم آورده: ﴿يَحِلُّ لَهَا الطَّيِّبَاتُ وَيُحْرَمُ عَلَيْهَا الْخَبَائِثُ﴾ (اعراف / ۱۵۷). دستورات بهداشت غذایی در قرآن کریم دقیقاً برآمده از فطریات آدمی است چراکه خداوند متعال «دین اسلام را بر اساس فطرت انسان‌ها بنا نهاده» (روم / ۳۰). لذا هر فطرت سلیمی غذای پاکیزه را می‌پذیرد و از غذاهای پست و متعفن بیزاری می‌جوید (کامرانی، ۱۳۹۱: ۴۰).

### تعریف بهداشت تغذیه از منظر علم

علم بهداشت دارای شاخه‌های متعددی است، مانند بهداشت فردی، عمومی، روانی که یکی از رشته‌های آن، علم بهداشت تغذیه است.

بهداشت تغذیه عبارت از دستیابی و بکاربردن تمام اصول و قوانینی که سبب پاکیزگی، حفظ و سلامت مواد خوراکی در مراحل مختلف از تهیه، نقل و انتقال، نگهداری تا مصرف آن می‌گردد که از طریق این علم می‌توان سطح سلامت جامعه را بالا برد. به عبارتی غذای تهیه شده از نظر ظاهری باید از هرگونه عوامل آلوده و بیماری‌زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر مغذی و انرژی‌زا نیز غنی باشد به طوری که بتواند نیازهای بدن را به احتیاجات غذایی در شرایط مختلف رشد و سلامت و بیماری، تأمین کند (ایلدرآبادی، ۱۳۸۴: ۴۷۵).

به طور کلی شاید بتوان با یک برآورد ساده آیاتی را که در ارتباط با مسائل تغذیه در قرآن وجود دارد به چند دسته مختلف که هر کدام بیانگر نوعی از سبک تغذیه صحیح که در جامعه اسلامی مورد قبول است که برای هر کدام مؤید حدیثی از پیامبر اکرم و ائمه معصومین آورده‌ایم به موارد زیر تقسیم کرد:

۱. آیاتی هستند که در آن‌ها خداوند مفاهیم حلال و یا انواع طیبات را برای انسان متذکر شده است که پاک و حلال بودن غذا اثرات عجیبی در روح و جسم آدمی دارد، با استفاده از این غذاها انسان تحولی عظیم پیدا می‌کند و به خود و خدای خود پی می‌برد،

و فردی مفید برای خود و دیگران می‌گردد و می‌تواند سرنوشت خود و دیگران را عوض کند و مردم را به سوی الله هدایت کند (خدادادی، ۱۳۸۵: ۱۴۱)، از جمله این آیات:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمُ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾

(بقره / ۱۶۸-۱۶۹)

﴿وَيَحِلُّ لَهُمْ طَيِّبَاتٌ وَيُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ﴾ (اعراف / ۱۵۷)

﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ (مائده / ۸۸)

﴿يَا أَيُّهَا الرَّسُلُ كُلْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْلَمْ أَنَّ الصَّالِحِينَ﴾ (مؤمنون / ۵۱)

در روایات آمده رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هر کس غذای حلال بخورد فرشته‌ای بالای سرش بایستد و برایش آمرزش بخواهد تا از خوردن فارغ شود» (الراوندی، ۱۴۰۷ق: ۲۵). در حدیث معراج آمده است: «ای/حمد! اگر خوردن و آشامیدن پاک باشد در حفظ و حمایت من هستی» (الدیلمی، ۱۴۱۲ق: ۲۰۳).

پیامبر اکرم فرموده‌اند: «طهور الطعام یزید فی الطعام والدين والرزق»: «پاکیزگی غذا، غذا و دین و روزی را فزون می‌کند» (نهج الفصاحه، ۱۳۳۹ش، ۱۹۰۶: ۴۰۳).

۲. آیاتی که مفاهیم حرام و خبیث یا انواع خبائث و نحوه حرمت غذاهای منع شده را برای انسان متذکر شده است تا به وسیله این رهنمودها و از طریق «بهداشت اولیه» سلامت جسمی و روانی وی را تأمین و حفظ کند (عباس نژاد و همکاران، ۱۳۸۵: ۵۳) مانند آیات:

﴿وَيَحِلُّ لَهُمْ طَيِّبَاتٌ وَيُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ﴾ (اعراف / ۱۵۷)

﴿أَنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ... لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (بقره / ۱۷۳)

و آیه سوم سوره مائده که در این آیه خداوند پلیدها را مفصل‌تر بیان می‌کند:

﴿حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أِهْلَ لُغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةَ وَالْمَوْقُوذَةَ﴾ (مائده / ۳)

(۳)

امام علی (ع) فرموده‌اند: «بئس الطعام الحرام»: «حرام، بد غذایی است» (آمدی، ۱۳۸۷، حدیث ۴۳۷۹: ۳۵۴).

رسول گرامی اسلام فرمودند: «هر که لقمه‌ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش به آن سزاوارتر باشد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۶: ۳۱۴).

## فلسفه محرّمات الهی

در «تفسیر عیاشی» از محمد بن عبدالله از بعضی اصحابش روایت کرده که گفت: «به امام صادق (ع) عرضه داشتیم: چرا خدای تعالی مردار و خون و گوشت خوک را تحریم کرده؟ فرمود: خداوند اگر این‌ها را بر بندگانش تحریم و غیر این‌ها را حلال کرده، از این جهت نبوده که خودش از محرّمات بدش می‌آمده و از آنچه حلال کرده، خوشش می‌آمده، بلکه خداوند که خلایق را پدید آورده می‌داند چه چیزهایی برای ساختمان بدن آنان سودمند و مایه قوام بدن آنان است. آن‌ها را حلال و مباح کرده، تا به فضل کرم خود مصالح آنان را تأمین کرده باشد و نیز می‌داند چه چیزهایی برای ساختمان بدن آنان مضر است، ایشان را از استعمال آن نهی کرده و آن چیز را برای آنان تحریم نمود، مگر در صورت اضطرار یعنی در مواردی که ضرر استعمال نکردن محرّمات بیش از ضرر استعمال آن‌هاست، آن‌ها را حلال کرده تا شخص مضطر به مقدار رفع اضطرارش و نه بیش‌تر، از آن‌ها استفاده کند. امام صادق (ع) سپس فرمود: «و اما «میته» بدین جهت تحریم شده که احدی از آن نخورد و نزدیکش نشود مگر آنکه بدنش ضعیف و جسمش لاغر و مغز استخوانش سست و نسلش قطع می‌شود. و کسی که مردار می‌خورد جز به مرگ ناگهانی نمی‌میرد، و اما خوردن خون انسان‌ها را چون سگ، درنده و قسی القلب می‌سازد و رأفت و رحمت را کم می‌کند، تا جائی که کشتن فرزند و پدر و مادر از او احتمال می‌رود و دوست و همنشین او نیز از خطر او ایمن نیست. اما حرمت گوشت خوک بدان جهت است که خداوند در ادوار گذشته مردمی را به جرم گناهی به صورت حیواناتی چون خوک، میمون، خرس و سایر ممسوخات مسخ کرده و آنگاه خوردن گوشت اینگونه حیوانات را تحریم نمود، تا مردم آن را جزء غذاها و خوردنی‌های خود نشمارند و عقوبت گناهی را که باعث مسخ انسان‌هایی به صورت آن حیوان شد کوچک نشمارند. و اما حرمت شراب به خاطر اثری است که شراب دارد و فسادی که در عقل و در اعضای بدن می‌گذارد، آنگاه فرمود: دائم الخمر مانند کسی است که بت می‌پرستد و شراب او را دچار ارتعاش ساخته نور ایمان را از او می‌برد، و مروتش را منهدم می‌سازد و وادارش می‌کند به اینکه هر گناهی چون قتل نفس و زنا را مرتکب شود، او حتی ایمن از این نیست که در حال مستی با محارم جمع شود، در حالی که خودش متوجه نباشد، که

چه می‌کند و شراب کار نوشنده‌اش را به ارتکاب هر نوع شر و گناه می‌کشاند(طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج۵: ۳۰۸؛ امین، ۱۳۸۸: ۹۱-۹۴).

برای بهتر روشن شدن فلسفه محرمات در این قسمت از مقاله به عنوان نمونه بیان عوارض سوء بهداشتی شرب خمر به طور خلاصه می‌پردازیم:  
به طور کلی عوارض سوء بهداشتی شرب خمر را می‌توان در دو بخش اختلالات روانی و بیماری‌های جسمی بررسی کرد.

#### الف) اختلالات روانی

اختلالات روانی شرب خمر را می‌توان به دو نوع حاد و مزمن تقسیم کرد.  
نوع حاد چهار قسمت دارد: ۱. هذیان ارتعاشی: همراه با اختلالات عقلی، بی‌توجهی، رعشه، هیجان زدگی.

۲. جنون کورساکف: همراه با هذیان گویی، از بین رفتن قدرت تشخیص و شناخت، و اختلال در حافظه کوتاه مدت و دیدن خواب‌های پریشان.

۳. بیماری مغزی ورنیکه: علاوه بر عوارض جنون کورساکف، عوارضی از جمله از دست دادن قدرت تفکر و گنجی و بیهوشی را به همراه دارد.

۴. عقب ماندگی عقلی الکلی: ناتوانی در کنترل عواطف و ...

نوع مزمن: شامل زوال شخصیت و انحطاط اخلاقی.

#### ب) بیماری‌های جسمی

الکل و شرب خمر علاوه بر اینکه بر روح و روان تأثیرگذار است بر جسم هم تأثیر منفی مستقیم دارد و باعث بروز بیماری‌های مختلفی از جمله سرطان، اختلالات دستگاه گوارشی، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های جنسی می‌شود(مطالعات قرآنی، شماره ۴: ۲۰۲-۲۰۳).

نکته قابل ذکر اینکه چون این دستورات از ناحیه خالق انسان و هم آفریننده، مواد غذایی صورت گرفته است و خداوند بر کم و کیف همه امور وقوف کامل دارد لذا برای افراد معتقد و باایمان، چنین ارشاداتی می‌تواند ضریب اطمینان بیش‌تری داشته باشد و او را نسبت به استفاده یا اجتناب از مواد غذایی حلال یا نهی شده با یقین و باور منطقی پذیرا کند(عباس نژاد و همکاران، ۱۳۸۵: ۵۳).



۳. آیاتی که در ارتباط مواد غذایی با منشأ گیاهی یا حیوانی نازل شده است و در آنها به نحو تلویحی نسبت معنی‌دار این دو دسته آیات را که بیش از ۱/۳ می‌شود به انسان نموده است، نسبتی که می‌تواند ارزشمندی یا ضرورت توصیه به مصرف غذاهای گیاهی را به میزان سه برابر بیش از غذاهای با منشأ حیوانی مشخص کند و این حقیقت همان است که امروزه از نظر علمی نیز روش شده است و مزیت الگوی رژیم‌های تغذیه با برتری مواد گیاهی نسبت به غذاهای با منشأ حیوانی را از نظر جنبه‌های مختلف بهداشتی نشان داده است.

تفصیل آنکه در قرآن حدود ۴۹ مورد از مواد غذایی با منشأ گیاهی یا ترکیب مواد قندی برتر، یاد شده است و جمعاً حدود ۱۶ بار هم از فرآورده‌های حیوانی به عنوان مواد گوشتی مورد استفاده انسان نام برده شده است (۱۰ بار از چهارپایان گیاهخواری که گوشت آنها برای مصرف حلال شده، ۲ بار از گوشت ماهی، ۲ بار از گوشت گوساله، یک بار از شیر و یک مورد هم از عسل) در حالی که از سومین نوع ماده غذایی یعنی چربی‌ها فقط در آیه ۲۰ سوره مؤمنون به عنوان «دهن» یاد شده که آن هم مربوط به روغن زیتون است و چون منشأ غالب چربی‌ها حیوانی شیر حیوانات حلال گوشت آنها می‌باشد لذا می‌توان گفت جمعاً ذکر دو مورد از مواد چربی مستقل (یک بار با منشأ گیاهی و یک بار با منشأ حیوانی) و ده مورد گوشت و چربی در کنار ۴۹ مورد مواد نشاسته‌ای یا هیدرو کربنه و ۱۶ مورد پروتئینی را شاید نسبت مناسبی از یک برنامه غذایی سالم و بهداشتی دانست. برخی از آیاتی که در آنها خداوند به رویش و وجود گیاهان یا درختان میوه‌دار به عنوان نعمتی از انعام خود به انسان اشاره فرموده است، عبارت‌اند از بقره/ ۹۹، انعام/ ۲۴، یونس/ ۱۹، حجر/ ۱۱، طه/ ۵، یس/ ۱۷، نوح/ ۱۵، شعراء/ ۶۰ و ... که این مجموعه نیز می‌تواند لزوم ارزشمندی سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه مناسب غذایی انسان نشان دهد (عباس نژاد و همکاران، ۱۳۸۵: ۵۴).

### تقدیم میوه بر وعده‌های غذایی و گوشتی

خداوند در قرآن هر بار که سخن از میوه و گوشت به عنوان مواد خوراکی انسان سخن به میان می‌آورد، ابتدا از میوه سخن می‌گوید بعد از گوشت. البته بنا بر توصیه

شرع مقدس اسلام بهتر است، میوه را قبل از غذا تناول کرد و این نکته‌ای است که امروزه علم پزشکی به آن پی برده و آن را توصیه می‌کند. فرمایش پیامبر اکرم (ص) هم در این زمینه که افطار روزه با خرما برای بدن برکت دارد و ثواب زیادی هم برای آن قائل شده‌اند به همین دلیل است. در قرآن مجید در آیات:

﴿وفاکھتہ مما یتخیرون ولحم طیر مما یشتهون﴾ (واقعه / ۲۰ - ۲۱)

﴿امدناهم بفاکھتہ ولحم مما یشتهون﴾ (نمل / ۱۳ - ۱۴)

بیانگر همین نکته است. خوردن میوه قبل از وعده‌ای غذا دربرگیرنده فواید بهداشتی بسیاری است. میوه دارای مواد قندی ساده و سهل الهضمی است که به سرعت جذب بدن می‌شود. زیرا امعاء این مواد قندی ساده را در مدت بسیار کوتاهی که از چند دقیقه تجاوز نمی‌کند، جذب می‌نماید و موجب برطرف شدن عوارض گرسنگی و نیاز بدن به مواد قندی می‌شود. در حالی که اگر کسی معده خود را از انواع مختلف مواد غذایی انباشته کند، حداقل سه ساعت طول می‌کشد تا مواد قندی موجود در غذا جذب بدن شود. عوارض گرسنگی نزد این افراد مدت بیش‌تری طول می‌کشد. مواد قندی علاوه بر سهل الهضم بودن، منبع انرژی مناسبی برای تمام سلول‌های بدن هستند از جمله سلول‌هایی که به سرعت از این مواد قندی استفاده می‌کنند، سلول‌های دیواره امعاء و پرزهای روده‌ای که پس از دریافت مواد قندی، آمادگی پیدا می‌کنند تا وظیفه خود را در جذب سایر مواد غذایی مفید و به نحو احسن انجام دهند (سیف‌اللهی، ۱۳۷۸: ۴۷-۴۸).

﴿وما یتوی البحران هذا عذب فرات سائغ شرابه وهذا ملح اجاج ومن کل تاکلون لحما طریا

وتستخرجون حلیة تلیسونها وتری الفلک فیه مواخر لتبتغوا من فضله ولعلکم تشکرون﴾ (فاطر /

(۱۲)

این آیه اشاره دارد به بهداشت تغذیه و گوشت، گوشت یکی از اصلی‌ترین منابع تأمین پروتئین بوده و مصرف آن تا اندازه معینی برای بدن ضروری و مفید بوده و بیش از آن، زیانبخش خواهد بود. در اسلام از ابعاد گوناگونی درباره گوشت صحبت شده، در ذیل برخی از آن‌ها را بیان خواهیم کرد:

۱. قوت آفرین است: حضرت علی (ع) در حدیث معروف اربع ماه می‌فرماید: «اذا ضعف

المسلم فلیأکل اللحم واللبن فإن الله عز وجل جعل القوة فیهما»: «هرگاه شخص

مسلمانی ضعیف شد، باید گوشت و شیر بخورد، زیرا خدای عز وجل، قوت را در این دو (غذا) قرار داده است» (ابن بابویه القمی، ۱۴۰۳ق، ج ۲: ۶۱۷).

۲. برای بدن لازم بوده و گوشت بدن را زیاد می‌کند، پیامبر اکرم (ص) در این خصوص می‌فرماید: «علیکم باللحم ینمی اللحم، ومن مضی به اربعون صباحا لم یأکل اللحم ساء خلقه، ومن ساء خلقه فاطعموه اللحم»: «شما را به (خوردن) گوشت (سفارش می‌کنم) زیرا گوشت، گوشت می‌رویاند، و کسی که چهل روز بر او بگذرد در حالی که گوشت نخورده باشد اخلاقش بد می‌شود، و هر کسی که اخلاقش بد شده باشد، به او گوشت بخورانید» (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۶: ۱۲۲ به نقل از کافی، ج ۶: ۲۸۷).

۳. گوشت تازه بهتر است، در قرآن کریم تعبیر «لحما طریبا» (فاطر / ۱۲) یعنی «گوشت تازه» به کار رفته است. تکیه قرآن روی «لحم طری» اشاره پر معنایی به فواید تغذیه به چنین گوشت‌ها در برابر زیان‌های گوشه‌های کهنه و کنسرو و امثال آن است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۸: ۲۰۶).

۴. زیاد خوردن گوشت زیان‌آور است، همچنان که نخوردن آن ضرر دارد. پیامبر اکرم همان‌گونه که از چهل روز پی در پی گوشت نخوردن منع فرموده و آن را زیان‌آور می‌دانند، از چهل روز پی در پی گوشت خوردن منع فرموده و آن را نیز مضر دانسته و می‌فرماید: «من أكل اللحم أربعين صباحا قسا قلبه»: «هر کس چهل روز گوشت بخورد، سنگدل خواهد شد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۲: ۲۹۴).

در بیان / امام صادق (ع) وقتی مردی از ضعف شدید خود به امام گفت، امام فرمودند: بر تو باد به خوردن شیر، چرا که گوشت را بدن می‌رویاند و استخوان را محکم می‌کند (کلینی، ۱۴۰۱ق، ج ۶: ۳۳۶) و امروزه می‌دانیم که شیر منبع کلسیم و ویتامین D است که سبب رشد و استحکام استخوان‌ها می‌شود (جی ای پارک و ک پارک، ۱۳۸۷ش، ج ۳: ۲۵۰).

عامل قدرت حافظه، پیامبر (ص) به علی (ع) فرمودند: «سه چیز حافظه را زیاد می‌کند: شیر، مسواک و قرائت قرآن» (قمی، ۱۴۱۴ق، ج ۲: ۵۰۴) علت این امر به مواد معدنی شیر که شامل سدیم، پتاسیم، منیزیم، روی، منگنز، مس، فسفر، آهن برمی‌گردد. که نقش فسفر و منیزیم در افزایش قدرت حافظه شناخته شده است. یک بررسی نشان داده است

خانواده‌هایی که در آن‌ها مصرف شیر به صورت یک عادت در آمده، فرزندان شاداب‌تر و باهوش‌تر دارند (اکبری، ۱۳۸۶: ۵۰).

روغن زیتون در بعضی از احادیث «طعام انبیاء» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۷: ۶۳) و در بعضی دیگر «طعام المسلمین» نامیده شده، این خود نشان‌دهنده آن است که انبیاء و مسلمین اهتمام خاصی به روغن زیتون داشته‌اند و نشان‌دهنده آن است که دارای فواید زیادی برای سلامتی و تندرستی انسان است. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «روغن زیتون را تناول کنید و همچنین بدن خود را روغن مالی کنید که با این عمل، شیطان ۴۰ روز وارد بدن شما نمی‌شود» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۷: ۶۵).

در فواید طبی زیتون آمده، زیتون برای تنلی کبد و مرض قند نافع است. خوردن زیتون برای بازکردن رنگ‌های تیره معجزه می‌کند و استفاده یک قاشق در حال ناشتا برای دل دردها مفید و مجاری روده و کبد و کیسه صفرا را به فعالیت می‌اندازد (شیرازی، ۱۳۸۲: ۲۷۰).

۴. بالأخره آیاتی که در آن‌ها تکیه و تأکید بر اعتدال در مصرف و پرهیز از اسراف شده و خداوند از طریق امر پیشگیری نسبت به پیامدها و مخاطرات بسیار افراط و تفریط در هر کاری از جمله مسأله تغذیه انسان را راهنمایی فرموده است. چون در فرهنگ قرآن هر کاری که از نظر کمی یا کیفی از حد و مرز خود خارج شده و حالت افراط یا تفریط پیدا کند و یا در راه غیر اطاعت خدا صورت گیرد اسراف است، یکی از دو آیه‌ای که با ﴿انه لا یحب المسرفین﴾ (انعام / ۱۴۱ و اعراف / ۳۱) پایان یافته مربوط به زیاده‌روی و افراط در امر تغذیه است که خداوند همه ابنای بشر را نسبت به آن امر و نهی کرده است. چون اساساً قرآن اسراف را در همه شئون زندگی نوعی تجاوز یا خروج از حد اعتدال شمرده و مردود کرده است از آن جمله آیات در این زمینه آیات سوره یونس/۲۷، سوره اعراف/۸۳ و ... (عباس نژاد و همکاران، ۱۳۸۵: ۵۵).

در این زمینه روایاتی آمده که پیامبر اکرم فرموده‌اند: «کلوا واشربوا و تصدقوا و ألبسوا فی غیر اسراف و لا مخیلة» «بخورید و بنوشید و صدقه دهید و بپوشید بی اسراف و تکبر» (نهج الفصاحه، ۱۳۳۹ش، ج ۱۱، حدیث ۲۱۸۱: ۴۶۱). و در سخن دیگری فرموده‌اند: «ان من السرف أن تأکل کل ما اشتیهت»: «یکی از اقسام اسراف این است که

هرچه می‌خواهی بخوری» (نهج الفصاحه، ۱۳۳۹ش، ج ۱۱، حدیث ۹۱۸: ۱۸۵). جالب‌تر اینکه خداوند متعال در قالب آیات قرآن به زمان خوردن غذا هم اشاره کرده است:

﴿لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا سُلُوفًا لِّأَنَّهَا إِذَا تِلْكَ الْأَيَّامُ إِذْ يَخْتَصِمُونَ﴾ (مريم / ۶۲)

«... و روزیشان در آن هر صبح و شب مهیاست»

از این آیه می‌توان چنین برداشت کرد که مهم‌ترین وعده غذایی، صبحانه و شام است و اتفاقاً در روایتی / امام صادق (ع) خطاب به فردی که از سوء هضم و درد معده شکایت داشت فرمودند: «فقط اول روز و اول شب به تغذیه بپرداز و میان صبحانه و شام چیزی نخور که مایه فساد بدن است، مگر گفته خدا را نشینده‌ای که می‌فرماید: «روزی آنان بامدادان و شامگاهان است». از نظر علمی خوردن غذای کامل در صبح باعث می‌شود تا احساس گرسنگی در ظهر به حداقل برسد و فرد نیاز چندانی به خوردن ناهار پیدا نکرده یا به خوردن غذایی سبک اکتفا کند، در نتیجه دچار کسالت و رخوت نشده احتیاجی به خواب پیدا نمی‌کند و می‌تواند یکسره تا عصر کار کند و لذا اول شب با اشتهای کامل شام می‌خورد و تا موقع خواب نیز غذای او هضم می‌شود. در حالی که افراد غالباً بر عکس عمل می‌کنند صبحانه مختصری خورده یا نمی‌خورند. در نتیجه هنگام ظهر کاملاً گرسنه شده ناچار غذای مفصلی می‌خورند آنچنان که احساس سنگینی و خواب آلودگی کرده تا عصر می‌خوابد و چون اول شب اشتهای ندارد، شام را دیرتر خورده و با شکم پر می‌خوابند و چون تا صبح فاصله کم‌تری در پیش است اول روز اشتهایی به صبحانه ندارند و به این ترتیب یک عادت غذایی غلط بر خلاف طب اسلامی شکل می‌گیرد که ثمره آن بیماری‌های گوناگونی است.

خداوند متعال در ایام روزه‌داری غذا خوردن در طول روز را نهی و خوردن غذای اول صبح و اول شب (سحر و افطار) را سفارش کرده است و روشن است که ماه مبارک رمضان بهترین زمان برای ترک این عادت غلط است. لازم به تذکر است که از علل بیماری‌های قلبی که در طب اسلامی به آن اشاره شده، غذا خوردن در اواسط شب و خوابیدن با شکم پر می‌باشد. رسول اکرم می‌فرماید: «طعام خود را با ذکر خدا و نماز نیکو گردانید و به روی آن خوابید که قلب شما سخت خواهد شد» (منتظر، ۱۳۸۴: ۱۴۲-۱۴۴؛ جوادی آملی، ۱۳۹۱: ۱۴۴).

## میانه روی در تغذیه

میانه روی در هر عملی، پسندیده است، اما میانه روی در خوردن و نوشیدن خداوند در آیه ۱۲ سوره محمد ابتدا انسان را به خوردن و نوشیدن فرا می‌خواند و در پایان، او را از پرخوری و اسراف بر حذر می‌دارد. میانه روی در زندگی رسول خدا و اصحابش به معنی واقعی کلمه موج می‌زد، یعنی عملکرد و سلوک غذایی ایشان فقط در عدم زیاده‌روی در خوردن غذا منحصر نمی‌شد، بلکه از کم‌خوری نیز تحذیر می‌کردند و افراد را از روزه‌های پی در پی و بدون افطار بازمی‌داشتند، میانه روی در خوردن و نوشیدن چیزی است که تمام افراد روی زمین چون پیامبران، دانشمندان و پزشکان بر آن اجماع نظر دارند، برای مثال لقمان حکیم اینگونه فرزندش را نصیحت می‌کند: «وإذا كنت في الطعام فاحفظ معدتك»: «اگر به غذا پرداختی معدهات را حفظ کن» (دیاب، ۱۳۸۹: ۱۹۴). اما ظرافت بیان میانه روی در حدیث رسول خدا در باب خوردن و نوشیدن بسی زیبا جلوه می‌کند و می‌فرماید: «آدمی هیچ ظرفی را بدتر از ظرف شکم پر نکرد، زیرا برای انسان چند لقمه کافی است تا او را قوام بخشد و اگر از خوردن گریز نباشد یک سوم آن را به غذا و یک سوم را به نوشیدنی‌ها و یک سوم باقیمانده را برای عبور هوا خالی نگهدارید» (ابن ماجه، بی تا، حدیث ۳۳۴: ۲۶۸؛ الترمذی، ۱۴۰۳ق، حدیث ۲۳۰۲: ۵۵۴).

رسول خدا می‌فرماید: «خود را از غذا سیر نکنید، زیرا نور معرفت در دل‌هایتان خاموش می‌شود» (الطبرسی، ۱۴۱۲ق: ۱۵۰)؛ نیز فرمود: «دل‌هایتان را با پرخوری و پرنوشی نمیرانید، زیرا دل‌ها مانند زراعت‌اند که آب بسیار آن‌ها را نابود می‌کند» (الطبرسی، ۱۴۱۲ق: ۱۴۹).

امام رضا(ع) می‌فرماید: «به اندازه‌ای غذا بخور که متناسب بدنت باشد و بیش‌تر از آن ارزش غذایی ندارد و هر کس به اندازه بخورد او را سود بخشد و همچنین است آشامیدن آب» (طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۱۶: ۲۲۰).

## نتیجه بحث

در طی این پژوهش به این نتیجه رسیدیم تغذیه صحیح و سالم، تغذیه‌ای است که از نظر ظاهری باید از هرگونه عوامل آلوده و بیماری‌زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر

معدنی و انرژی را نیز غنی باشد به طوری که بتواند نیازهای بدن را به احتیاجات غذایی در شرایط مختلف رشد و سلامت و بیماری تأمین کند، به عبارت دیگر تغذیه است که در آن تنوع و تعادل رعایت گردد.

از دیدگاه قرآن و روایات سبک تغذیه صحیح و سالم سبب می‌شود: افراد از سلامت جسمی و روانی لازم برخوردار شوند، و این جزء مهم‌ترین برنامه‌های هدایتی و تربیتی قرآن و روایات می‌باشد، زیرا زیربنای صحت و رمز سلامت نیز بهره‌مندی از مواد غذایی سالم و پاکیزه مورد نظر اسلام است. بنابراین تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های تأثیرگذار در سلامت انسان است، و پیشنهادت تغذیه به آغاز آفرینش انسان برمی‌گردد، خداوند متعال در قالب آیات به طور کلی و جزئی سبک تغذیه سالم، و همچنین پیامبر اکرم و ائمه معصومین در زندگی روزمره خودشان نمونه کاملی از سبک تغذیه سالم ارائه کرده‌اند.

## کتابنامه

### قرآن کریم.

### نهج الفصاحه.

### کتب عربی

ابن بابویه القمی، محمد بن علی. ۱۴۰۳ق، **الخصال**، تصحیح علی اکبر غفاری، چ دوم، قم: انتشارات جامعه مدرسین.

ابن ماجه، محمد بن یزید القزوینی. بی تا، **سنن ابن ماجه**، تحقیق محمدفؤاد عبدالباقی، بیروت: دار الفکر.

الترمذی، محمد بن عیسی. ۱۴۰۳ق، **سنن ترمذی**، تحقیق عبدالوهاب عبداللطیف، چ دوم، بیروت: دار الفکر.

الدیلمی، حسن بن علی بن محمد. ۴۱۲ق، **ارشاد القلوب إلى الصواب**، چ دوم، قم: شریف رضی.

شیخ حر عاملی، محمد بن حسن. ۱۴۰۹ق، **وسائل الشیعه**، قم: موسسه آل البيت علیهم السلام. طباطبایی، سید محمدحسین. ۱۴۱۷ق، **المیزان فی تفسیر القرآن**، چ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

الطبرسی، حسن بن فضل بن الحسن. ۱۴۱۲ق، **مکارم الأخلاق**، چ چهارم، قم: شریف رضی. طبرسی، میرزا حسین (محدث نوری). ۱۴۰۸ق، **مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل**، چاپ اول، قم: موسسه آل البيت.

قطب الدین الراوندی، سعید بن عبدالله. ۱۴۰۷ق، **الدعوات (سلوة الحزین)**، تحقیق سید محمدباقر موحد ابطحی، چ اول، قم: مؤسسه امام مهدی (عج).

قمی، عباس. ۱۴۱۴ق، **سفینه البحار**، چ اول، بی جا: انتشارات دار الاسوة للطباعة والنشر.

کلینی رازی، محمد بن یعقوب. ۱۴۰۱ق، **الفروع الکافی**، چ سوم، بیروت: دار الصعب و دار التعاریف. مجلسی، محمدباقر. ۱۴۰۳ق، **بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الأئمة الأطهار**، بیروت: مؤسسه الوفاء.

### کتب فارسی

اکبری، علی. ۱۳۸۶، **چه بخوریم تا سالم تر زندگی کنیم؟** چ اول، تهران: آیین دانش.

امین، سیدمهدی. ۱۳۸۸، **غذا و تغذیه انسان**، چ اول، تهران: انتشارات مفتاح دانش و بیان جوان.

ایلدراآبادی، اسحاق. ۱۳۸۴، **درسنامه پرستاری بهداشت جامعه**، چ دوم، تهران: نشر جامعه نگر.



- آمدی، عبدالواحد. ۱۳۸۷، **غرر الحکم و درر الکلم**، ترجمه محمدعلی انصاری، چ ششم، قم: مؤسسه انتشاراتی امام عصر.
- جوادی آملی. ۱۳۹۱، **مفاتیح الحیاة**، تحقیق محمدحسین فلاح زاده، چ هفتاد و دوم، قم: نشر اسراء.
- جی ای پارک و ک پارک. ۱۳۸۷ش، **کلیات خدمات بهداشتی**، ترجمه حسین شجاعی تهرانی، چ سوم، تهران: انتشارات سماط.
- حکیمی، محمدرضا. ۱۳۸۰، **الحیاة**، ترجمه احمد آرام، چ اول، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- حلم سرشت، پریوش و دل پیشه، اسماعیل. ۱۳۸۹، **اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی**، تهران: نشر چهر.
- خدادادی، جمشید. ۱۳۸۵، **پانزده روز تا سلامتی (باز خوانی آیات مربوط به تغذیه انسان در قرآن کریم)**، چ اول، تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی.
- دیاب، عبدالحمید و قرقوز، احمد. ۱۳۸۹، **طب در قرآن**، ترجمه کمال روحانی، چ اول، سنندج: انتشارات آراس.
- راغب اصفهانی. ۱۳۸۹، **مفردات الفاظ قرآن کریم**، ترجمه حسین خداپرست، چ دوم، قم: انتشارات نوید اسلام.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی. ۱۳۸۱، **پژوهشی در اعجاز علمی قرآن**، رشت: نشر کتاب مبین.
- سیف اللهی، وجه الله. ۱۳۷۸، **شگفتی‌های قرآن**، رشت: جهاد دانشگاهی.
- شیرازی، احمد امین. ۱۳۸۲، **اسلام پزشکی بی دارو**، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- عباس نژاد، محسن و همکاران. ۱۳۸۵، **قرآن و طب**، چ اول، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.
- کامرانی، منیره السادات. ۱۳۹۱، **آثار تربیتی تغذیه در قرآن و سنت**، چ اول، بابل: نشر مبعث- گل‌های بهشت.
- مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۴، **تفسیر نمونه**، چاپ اول، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- منتظر، رضا. ۱۳۸۴، **طب اسلامی گنجینه تندرستی**، تهران: نسل نیکان.

## مقالات

- روشن، فرشته و خزاعی، مجید. ۱۳۹۱، «**سلامت روان از دیدگاه قرآن**»، فصلنامه مطالعات قرآنی، دانشگاه آزاد جیرفت، شماره ۱۲.

میرآقاسی، فاطمه سادات. «برخی از آثار مُسکرات از دیدگاه قرآن و سنت»، فصلنامه مطالعات قرآنی، دانشگاه آزاد جیرفت، شماره ۴.