



فرهنگ تغذیه در قرآن و حدیث

نزیس فادمی

چکیده

قرآن کریم، پاسخگوی تمام نیازهای مادی و معنوی انسان در مسیر رشد و کمال، و جامع برنامه‌ها و دستور العمل‌هایی است که در پرتو آن می‌توان به سعادت دنیوی و اخروی نائل شد. از این رو در کنار بیان احکام، دستوراتی نیز در حیطه زندگی مادی انسان، در آیات قرآن به چشم می‌خورد که به عنوان مقدمه و ابزاری مهم در جهت تحقق هدف آفرینش و کمال مادی و معنوی او به شمار می‌رود. از طرف دیگر انسان دارای دو بعد روحی و جسمی است که بر همدیگر تأثیر گذارند و رشد و تعالی هر کدام به دیگری وابسته است. از این رو حفظ سلامت بخش مادی به عنوان وسیله‌ای ارزشمند در جهت کمال و تعالی او بسیار حائز اهمیت می‌باشد. تغذیه به عنوان مهم‌ترین عامل سلامتی، تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد؛ از این رو نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته‌اند.

این مقاله در صدد آشنایی با فرهنگ ناب اسلامی در موضوع تغذیه و نهادینه کردن آن در زندگی افراد و جامعه اسلامی می باشد .
کلید واژه ها : غذا ، تغذیه ، قرآن کریم ، فرهنگ تغذیه ، فرهنگ قرآنی ، سیره نبوی .

توضیح واژگان و بسامد قرآنی

موضوع غذا و تغذیه در قرآن کریم از چنان اهمیتی برخوردار است که در بیش از ۳۰۰ آیه به طور مستقیم یا غیر مستقیم مطرح شده است . گرچه لفظ غذا و تغذیه و یا مشتقات آن دو در هیچ جای قرآن به کار نرفته است ، اما کلماتی مانند «أكل» ، «شرب» ، «رزق» ، «طعام» ، و مشتقات آنها می تواند به نحوی با مسائل مطرح در قرآن ، در موضوع تغذیه در ارتباط باشد . اگر بخواهیم مسأله تغذیه را با توجه به منشأ حیوانی یا گیاهی آن بررسی کنیم با دو واژه «لحم» و «نبت» روبرو می شویم . علاوه بر آن لفظ «غدا» یک بار در آیه ۶۲ سوره کهف^۱ به کار رفته ، که به باور برخی مفسران عبارت است از غذایی که در آغاز روز خورده شود ، و یا هر چیزی که با آن چاشت کنند .^۲

از تعبیراتی که در کتب لغت آمده چنین برداشت می شود که «غدا» از ماده «غده» ، به معنی آغاز روز گرفته شده که در زمان های گذشته تنها به غذایی گفته می شد که در آغاز روز خورده شود ، در حالیکه در عربی امروز غذا و تغذی به معنی نهار و ناهار خوردن است . اما برخی لغویون واژه «غدا» را نه مخصوص به صبح ، بلکه مصدري می نامند که بر هر غذایی که موجب تحول در حالت ضعف و گرسنگی شود اطلاق می گردد که با معنی آیه نیز هماهنگ است ؛^۳ چرا که در سفر حضرت موسی (ع) و خضر ، وقتی تقاضای خوردن ماهی مطرح شد که ضعف و خستگی بر آنها غالب گشت .

واژه طعام مصدري است که به معنی طعام خوردن و نیز خوردنی می باشد و در اصطلاح اهل حجاز تنها به معنی گندم به کار می رود .^۴ گاهی نیز ماده «طعم» به معنای چشیدن و مزه طعام می آید که در این صورت هم در مورد خوردنی ها و هم آشامیدنی ها به کار می رود . به عنوان مثال در آیه ۱۴۹ سوره بقره آشامیدن آمده^۵ و در برخی روایات نیز چنین کاربردی دیده می شود ، به عنوان مثال پیامبر (ص) در توصیف آب زمزم فرموده اند که «طعامی است برای خوردن و هم شفا برای مرض» .^۶ ماده طعم ۴۸ بار در قرآن کریم به

کار رفته است. واژه «شرب» در مقابل «اکل» به معنی نوشیدن هر مایع یا شبه مایع است، خواه مادی باشد یا معنوی^۷ در بررسی آیات قرآن روشن می شود که ماده شرب با ۱۸ اشتقاق، ۳۹ مورد در آیات مختلف مطرح شده است.

واژه «أكل» در اصل به معنای بلعیدن است اما به عنوان کنایه در مطلق تصرفات نیز استعمال شده زیرا در تصرفات نیز منظور اصلی انسان خوردن است.

واژه «أكل» همراه مشتقات آن ۱۰۹ بار در آیات قرآن به کار رفته است. اما در تمام کاربردهای قرآنی این واژه با موضوع تغذیه انسان مربوط و قابل انطباق نبوده و بسیاری از مشتقات، مفاهیم مختلف دیگری را شامل می شود. با بررسی این آیات می توان گفت که حدود ۴۱ آیه به عنوان جنبه ارشادی امر تغذیه و وجوب استفاده از غذاهای پاک و حلال و از طرف دیگر این مشتقات به عنوان انذار و نهی از خوردن مال حرام و ذبح هایی که نام خدا برده نشده می باشد.

ماده «رزق» نیز ۱۲۳ بار در آیات قرآن به کار رفته که در بخشی از این کاربردها مربوط به موضوع تغذیه است. رزق در قرآن مفهوم گسترده ای دارد. صاحب التحقیق رزق را عطایی می داند که از آن منتفع شوند، خواه طعام باشد یا غیر آن.^۸ در قرآن به علم هم رزق گفته شده.^۹ در صحاح نیز آمده که رزق، عطا و هر چیزی است که از آن نفع برده شود^{۱۰} و گاهی منظور باران است^{۱۱} و راغب نیز گفته:

گاه به عطاء دائمی چه دنیوی و چه اخروی اطلاق می شود. گاهی نیز به معنی

نصیب و بهره و گاه به معنی غذائی است که وارد جوف می شود.

با این بررسی در کاربرد لغات روشن شد که «رزق» مفهوم گسترده و عمیقی دارد که شامل غذا و واژگان مرتبطی چون اکل و شرب و طعام شده و آنها را نیز در برمی گیرد.

اهمیت تغذیه از منظر قرآن و روایات

قرآن کریم در خصوص بُعد جسمانی انسان که جایگاه و میزبان روح مقدسی است که از جانب خالق یکتا در این کالبد جسمانی دمیده شده است، اهتمام ویژه ای دارد و در پی آن آگاهی از اصول تغذیه صحیح به منظور بهره مندی از یک تغذیه مناسب و حفظ و صیانت از امانت ارزشمند الهی از هر گونه بیماری امری کاملاً ضروری به شمار می رود.

انسان با علم به ابعاد نفس و ظرائف و لطائف و تأثیرپذیری آنها بر هم، قادر خواهد بود که در طول زندگانی و حیات دنیوی خود از حداکثر توان و ظرفیت روحی و جسمی خود در جهت پرورش و اعتلای روح الهی به نهایت رشد و کمال بهره‌مند گردیده و از امانت الهی به طور شایسته پاسداری کرده و شکر نعمت‌های خدا را آن طور که باید به جا آورد. بی‌تردید لازمه رسیدن به چنین هدفی بهره‌مندی از سلامت تن و روان است که نوع غذا و روش تغذیه، نقش اساسی در تحقق آن ایفا می‌کند. چنانکه پیامبر اسلام (ص) منشأ بروز و ظهور هر گونه بیماری را مربوط به آن دانسته و فرموده‌اند: «معدنه خانه همه بیماریها است و امسک و کم خوری در رأس همه داروها قرار دارد.»^{۱۲}

حضرت امام رضا(ع) نیز در مورد اهمیت تغذیه و تأثیر نحوه آن بر سلامت بدن می‌فرمایند:

همانا بدن مانند زمین بستر پاک و طاهر است. وقتی آن زمین را آباد کردی و آبیاری نمودی، البته آب به آن میزان که نیاز دارد نه بیش تر که آن زمین را تبه کند و نه کمتر که زمین تشنه بماند. مسلماً آن زمین آباد می‌ماند و زراعت آن زیاد می‌شود و محصول آن خوب و پاکیزه می‌گردد، اما اگر از عمران و آبادانی آن زمین غفلت ورزیدی آن زمین فاسد می‌گردد و علف و گیاهی در آن نمی‌روید. پس بدن هم مانند این زمین است که باید در غذا دادن و آب دادن به آن تدبیر نمود. وقتی بدن را با غذا و آشامیدنی‌های گوارا تغذیه و مراقبت کردی، سالم می‌ماند و همه اعضای آن وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند.^{۱۳}

تغذیه صحیح علاوه بر حفظ سلامتی، آثار بسیار زیاد و متنوعی بر روح و جسم انسان می‌گذارند. خداوند در قرآن انسان را به خوردن روزی پاک و حلال سفارش می‌کند (بقره/۱۶۸) و تقوا و پرهیزگاری را یکی از مهم‌ترین آثار تغذیه حلال بر می‌شمارد. (مائده/۸۸) هم چنین از مضمون آیات دیگر چنین استنباط می‌شود که انجام اعمال صالح در گرو مصرف غذای پاک و سالم است و غذا و عمل قرین یکدیگرند. (مؤمنون/۵۱) در آیه‌ای دیگر به ارتباط مستقیم ایمان و غذای انسان اشاره شده است. (بقره/۱۷۲)

تغذیه در رشد و کمال از چنان اهمیتی برخوردار است که قرآن صریحاً انسان را به توجه و نگاه به غذای خود سفارش می‌کند (عبس/۲۴) جالب آنکه کلمه «فلینظر» تنها ۴ بار در قرآن به کار رفته است که دو مورد آن درباره غذای انسان (کهف/۱۹)، یک مورد درباره

عمل او (حج/۱۵) و مورد دیگر درباره چگونگی خلقت او می باشد. (طارق/۵) با اندیشه و تأمل در آیه «فلینظر الإنسان إلی طعامه» که مهم ترین دلیل قرآنی بر اهمیت و لزوم توجه به غذا می باشد، علاوه بر اثر مهمی که تفکر در مراحل تولید و مصرف غذا در از میان بردن کفر و تقویت روحیه اطاعت از خدا و شکر در برابر نعمت های او دارد^{۱۴}، نکات بهداشتی و اصول ارزشمند دیگری برداشت می شود.

تأثیر غذا بر روحیه حق پذیری

یکی از عوامل اهمیت زیاد تغذیه، تأثیر مستقیم آن بر اخلاق و روح انسان است که روایات زیادی بر آن اشاره دارد. به عنوان مثال در مورد تأثیری که غذا بر روحیه حق پذیری می گذارد. این روایت معروف امام حسین^(ع) در روز عاشورا قابل استفاده است که بعد از ایراد آن سخنان پرمحتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کردند که آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانشان نیستند، فرمودند: «آری شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستند زیرا شکم های شما از غذاهای حرام پر شده است در نتیجه خداوند بر دل های شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید!).^{۱۵} در بعضی احادیث دیگر نیز رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود. از جمله این حدیث پیامبر^(ع) که می فرمایند: «از غذای اضافه پرهیزید که قلب را پر قساوت می کند و از اطاعت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن حق و موعظه کر می کند!»^{۱۶}

گرچه ممکن است عبارت (فضول الطعام) در این روایت به پرخوری یا غذای مانده و فاسد شده اشاره کند. اما در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد. از این حدیث به خوبی استفاده می شود که غذای اضافه سه پیامد سوء دارد: ۱. قساوت می آورد؛ ۲. انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند؛ ۳. گوش شنوا را در برابر موعظ از انسان می گیرد، به همین جهت است که روزه باعث رقت قلب و آمادگی بیش تر انسان برای شنیدن موعظ می شود و به عکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

تأثیر غذا در استجاب

در روایات متعددی آمده که یکی از شرایط استجاب دعا پرهیز از غذای حرام است. از جمله در حدیثی از پیامبر (ص) آمده که ایشان در پاسخ به شخصی که به ایشان عرض کرد: احب ان یتجاب دعائی: دوست دارم دعایم مستجاب شود، فرمودند: «طهر أکلک و لا تدخل بطنک الحرام: غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!»^{۱۷} همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است: «من احب ان یتجاب دعائه فلیطیب مطعمه و مکسبه: هر که دوست دارد دعایش مستجاب شود باید طعام و کسب خود را از حرام پاک کند». با توجه به اینکه در حدیثی از امام صادق (ع) می خوانیم: «ان الله لا یتجیب دعاء بظهر قلب قاس: خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند»، می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام قلب را تاریک و قساوتمند می کند و به همین دلیل دعای حرام خواران مستجاب نمی شود.

رابطه نماز و تغذیه

با توجه به اینکه نوع تغذیه در روحيات انسان مؤثر است، غذاهای مختلف آثار اخلاقی متفاوتی دارند. در قرآن رابطه غذای پاک و عمل صالح مطرح شده است (مؤمنون/ ۵۱) که طی آن به رسولان دستور استفاده از غذاهای پاک و به دنبال آن انجام اعمال صالح داده شده است و مسلماً نماز در رأس اعمال صالح قرار دارد. امام باقر (ع) فرموده اند: «لا تقم الی الصلاة متکاسلاً»^{۱۸} که در آن از نماز خواندن در حالت سنگینی و کسالت نهی شده، چرا که انسان در چنین حالی آمادگی جسمی و روحی لازم برای حضور در محضر رب را ندارد. در حدیث دیگری از پیامبر اکرم (ص) در مورد ارتباط غذای حرام و عدم قبول عبادات از جمله نماز و روزه آمده است:

هر کس لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود، تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد و هر گوستی که از حرام برآید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است و حتی یک لقمه نیز باعث روئیدن گوشت می شود.^{۱۹} بدیهی است برای قبولی نماز شرایط زیادی لازم است از جمله حضور قلب و پاکی دل. اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از بین می برد و این غذای پاک حلال است

که انسان را با جسمی سالم و روحی پاک در سجاده نورانیت قرار داده و موجبات رضایت و قرب الهی را فراهم می‌کند.

تأثیر تغذیه بر اخلاق

در روایات زیادی، رابطه میان بسیاری از غذاها با اخلاق خوب و بد و تأثیر آنها بیان گردیده است. به عنوان مثال در حدیثی از امام صادق^(ع) از قول پیامبر آمده: «کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج بخورد» دراج پرندهایی است شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد. از این تعبیر به خوبی استفاده می‌شود که خشم و بردباری با تغذیه مرتبط است.

امام صادق^(ع) در بیان حکمت حرمت خون می‌فرمایند:

این که خداوند خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می‌شود... تا آنجا که ممکن است فرد، فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند!^{۲۱}

ایشان در بخش دیگری از این روایت در مورد شراب می‌فرمایند:

و اما شراب، خداوند آن را به علت تأثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است، بدنش لرزان می‌شود و نور معنویت او را از بین می‌برد و شخصیت او را ویران می‌سازد.

در روایات بسیاری نیز به غذاهای خاص و تأثیر هر یک از آنها بر اخلاق اشاره شده است که به بیان برخی از این روایات می‌پردازیم. پیامبر اکرم^(ص) در مورد گوشت فرموده‌اند: کسی که چهل روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می‌شود.^{۲۲} از این حدیث به خوبی استفاده می‌شود که در گوشت ماده‌ای است که اگر مدت طولانی به بدن نرسد در روحيات و اخلاق او تأثیر گذاشته و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می‌آورد. البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بسیاری از روایات مذموم شمرده شده ولی از ترک آن برای مدت طولانی نهی شده است. امام صادق^(ع) در مورد انگور فرموده‌اند: «یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه و افسردگی به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد، خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد».^{۲۳} ایشان در حدیث دیگری در مورد انار می‌فرمایند: «کسی که یک

انار ناشتا بخورد، چهل روز قلبش نورانی می شود». ۲۴ پیامبر (ص) در مورد به فرموده اند: «به بخور که قلب را تقویت نموده و ترسو را شجاع می کند». ۲۵

از این روایات به خوبی استفاده می شود که میان تغذیه و روحيات و اخلاق رابطه مستقیم وجود دارد. امروزه دانشمندان نیز معتقدند که بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمون هایی است که غده های درون تراوش می کنند و غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارند، بر همین اساس بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است و از طریق بدون تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند و گوشت خوک، صفت بی بند و باری جنسی را که از ویژگی های این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد. اینها مؤید تأثیر غذاهای حرام از حیث طبیعی و مادی است، گرچه تأثیر معنوی آن نیز غیر قابل انکار بوده و موجب تاریک و کدر شدن روح شده و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد. ۲۶

استفاده از غذاهای طیب و پاکیزه

امروزه اگر وسیله ای را از بازار تهیه کنیم، حتی کوچکترین وسیله مانند سوزن، آرم و نشانه ای برای آن است که هویت و کیفیت آن را مشخص می کند. در این عالم آفرینش، خداوندی که انسان را آفریده و مسیر رشد و تکامل جسم را در تغذیه قرار داده است. مشخص فرموده که هر غذایی که وارد دهان می شود باید آرم و نشانه آفریدگار خود را داشته باشد تا بتواند برای روح و جسم مفید قرار بگیرد. ۲۷

با مطالعه آیات قرآن روشن می شود که تغذیه انسان، که اشرف مخلوقات جهان هستی و خلیفه خداوند بوده، از چنان شأن و اهمیتی برخوردار است که خداوند در آیه ای از قرآن، از بیان آیات عظیمی که در آسمان و زمین وجود دارد، تنها روی مسأله رزق و روزی انسان انگشت گذاشته است و می فرماید: «او خدایی است که نشانه های خود را به شما نشان می دهد، از آسمان برایتان روزی می فرستد...» (غافر/۱۳) آری، این انسان است که با بهره مندی از روزی های خداوند بر جهان خارج از خود تأثیر می گذارد لذا غذایی که بر جسم و روح او تأثیر می گذارد، باید با فطرت انسان هماهنگ باشد تا زمینه ساز سعادت دنیوی و اخروی او باشد. غذای انسان به عنوان اشرف مخلوقات، باید از اشرف غذاهای

جهان هستی باشد. لذا قرآن بر توجه به انتخاب غذاهای پاک و طیب و مناسب شأن انسان تأکید کرده^{۲۸} و پیامبران را به استفاده از غذاهای پاکیزه سفارش نموده است (مؤمنون/۵۱) و به همین جهت همه پیامبران پیوسته، تنها از غذاهای پاکیزه استفاده کرده و بر اعمال صالح نیز مداومت داشته‌اند. این مسئله مؤید آن حقیقت است که خوراکی‌های پاکیزه و طیب سبب انجام عمل صالح می‌گردد و بر عکس خوردن غذای حرام، تن و روان انسان را آلوده ساخته و او را آماده ارتکاب گناه می‌کند.^{۲۹}

به قول مولوی:

علم و حکمت زاید از لقمه حلال عشق و رقت آید از لقمه حلال
لقمه تخم است و برش اندیشه‌ها لقمه بحر و گوهرش اندیشه‌ها^{۳۰}

بافرض وجود دو نوع روزی طیب و خبیث، خداوند در قرآن روزی دادن خود را منحصر به طیبات فرموده (انفال/۲۶) و به پیامبران که حامل رسالت و داعی الی الله هستند دستور استفاده از طیبات را داده است. چرا که لازمه انجام رسالت آن بزرگواران، برخورداری از بدن و روحی سالم و قوی می‌باشد. لذا به شهادت تاریخ مشاهده می‌کنیم که هیچ‌گاه پیامبران دچار بیماری و ناراحتی‌های ناشی از تغذیه نادرست نشده و همواره سالم و تندرست بوده‌اند. شایسته است که برنامه غذایی این برگزیدگان از جانب خود خداوند متعالی که خالق یگانه و آگاه به تمام وجود است مشخص شده، به عنوان الگوی غذایی خود برگزینیم. همان طور که خداوند نیز در سوره اعراف بعد از بیان کیفیت و کمیت تغذیه، به نوع غذای طیب اشاره فرموده و همه انسان‌ها را به طور تلویحی به استفاده از طیبات امر می‌کند و می‌فرماید:

«بگو چه کسی زینت خدا را که از زمین برای بندگانش خارج کرده و رزق و روزی‌های طیب و پاک را حرام کرده؟... (اعراف/۳۲) از این آیه و آیات دیگر چنین برداشت می‌شود که خداوند در کنار یک حکم عام به تمام مردم اعم از کافر و مؤمن در مورد استفاده از روزی‌های پاک و حلال (بقره/۱۶۸) طیبات را به نحوی ویژه مؤمنان و پاداش در مقابل ایمان آنها قرار داده و مؤمنان را به طور خاص دعوت به استفاده از طیبات می‌کند (بقره/۱۷۲) و در جایی دیگر آن را در دنیا و آخرت از آن مؤمنان می‌داند (اعراف/۳۲)

استفاده از روزی‌های طیب الهی از عوامل کرامت و فضیلت بنی آدم بر سایر مخلوقین

معرفی شده (اسراء/۷۰) و با روزی های پاک بر انسان منت نهاده شده و شکر و سپاس در قبال چنین نعمتی را وظیفه او دانسته شده است. (انفال/۲۶)

اصل اعتدال در تغذیه

رعایت اعتدال و عدم اسراف و تیزیر در امر تغذیه یکی از مهم ترین اصول مطرح در قرآن می باشد که در سوره اعراف به آن اشاره شده است: یا بنی ادم خذوا زینتکم عند کل مسجد و کلوا واشربوا و لا تسرفوا إنه لا یحب المسرین (اعراف، ۳۱/۷) به طور کلی روش قرآن و اسلام یک روش موزون و معتدل است که نه جمود دارد و نه بر اعمال مسرفین صحنه می گذارد. از آیه فوق چنین بر می آید که غالباً انسان ها در برابر نعمت های خداوند راه افراط را می پیماند و به همین دلیل بلافاصله بعد از ذکر حکم، مسلمانان را از اسراف و زیاده روی برحذر می دارد. جمله «کلوا واشربوا و لا تسرفوا» گرچه ساده به نظر می رسد، اما امروز ثابت شده که یکی از مهم ترین و اساسی ترین دستورات بهداشتی است که قرآن آن را طبق طبع انسان بیان کرده است.

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که سرچشمه بسیاری از بیماری ها، غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می ماند و منبع آماده ای برای انواع عفونت ها و بیماری ها ایجاد می کند. در بسیاری از روایات نیز اسراف در غذا و پرخوری، منشا بسیاری از بیماری های جسمی و روحی و مایه سنگدلی و محروم شدن از چشیدن مزه عبادت معرفی شده است. چنانکه پیامبر (ص) فرمودند: «معدده کانون هر بیماری است و کم خوری در رأس هر دارویی قرار دارد»^{۳۱} امام صادق (ع) نیز می فرماید: «آنچه باعث از بین رفتن مال و زیان رسانیدن به بدن باشد، اسراف است»^{۳۲}. در حدیث دیگری از امام موسی کاظم (ع) روایت شده که: «اگر مردم در طعام خوردن میانه رو باشند، همیشه بدنشان سالم می ماند.»

حضرت عیسی فرمودند: «طعام زیاد و شکم سیر، طراوت صورت را می برد»^{۳۳} بنابر آیات و روایات مذکور، صرفه جویی محبوب خداوند است و بهره گیری از زینت و غذا باید دور از اسراف باشد. مرحوم طبرسی در تفسیر خود مطلب جالبی ذیل آیه مورد بحث نقل می کند که:

هاورن الرشید طبیعی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بوده است روزی این طبیب به یکی از دانشمندان مسلمان گفت: «من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم در حالی که دانش مفید بر دو گونه است: علم ادیان و علم ابدان». او در پاسخش چنین گفت: «خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش آورده است: (کلوا و اشربوا ولا تسرفوا)، و پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده است: (المعدة بيت الادواء و الحمية رأس كل دواء و اعط كل بدن ما عددته) یعنی معده خانه همه بیماری‌ها است و امساک سر آمد همه داروها است و آنچه بدنت را عادت داده‌ای (از عادات صحیح و مناسب) آن را از او دریغ مدار.

طیب مسیحی هنگامی این سخن را شنید گفت: «ما ترک کتابکم و لا نبیکم لجالینوس طباً!» یعنی قرآن شما و پیامبرتان برای جالینوس (طیب معروف) طبی باقی نگذاشته است^{۳۴}

مسأله اعتدال و نهی از پرخوری در نسخه‌ای که امام علی (ع) برای سلامتی بیان فرمودند نیز مطرح شده است. ایشان به فرزندشان امام حسن (ع) فرمودند:

پسرم آیا تو را چهار نکته بیاموزم که به کمک آنها از طب بی‌نیاز شوی؟ پاسخ دادند: بلی، ای امیرالمؤمنان! حضرت فرمودند: بر سر سفره نمی‌نشینم مگر آن هنگامی که گرسنه‌ای؛ و از سفره بر نمی‌خیزی مگر در آن حال که هنوز میل بخوردن داری؛ (غذا را) خوب بجو و هنگام خفتن خودت را بر خلا (مستراح) عرضه کن، اگر این چهار نکته را به کار بستی از طب بی‌نیاز خواهی شد.^{۳۵}

با این بیانات این نتیجه حاصل می‌شود که اعتدال در غذا برای تمسک به فرهنگ غنی اسلام در حوزه تغذیه باید به عنوان یک اصل مهم و اساسی مدنظر قرار بگیرد.

تقسیم بندی غذاها

غذاهای متعدد و متنوعی در آیات قرآن ذکر شده‌اند که می‌توان آنها را بر اساس معیارهایی چون حرام و حلال، دنیایی و آخرتی و یا غذاهایی که اهل بهشت از آن بهره‌مند می‌شوند و غذاهایی که مخصوص دوزخیان است تقسیم بندی کرد. هم چنین غذاها بنا بر

مواد غذایی و فضایل و فواید (رعد/۴) و هم چنین منشأ گیاهی و یا حیوانی آنها قابل تقسیم اند. حتی در قرآن به رنگهای مختلف غذاها (فاطر/۲۸) اشاره شده که رنگ و شکل نیز می تواند ملاک تقسیم آنها قرار بگیرد.

اقوام و ملت های مختلف دارای غذاهای مخصوص خود بودند (بقره/۶۱)، این مسئله نیز مورد توجه است. اگر قرآن کریم به عنوان یک کتاب تغذیه مورد مطالعه قرار گیرد مشخص می شود که در بیش از ۳۰۰ آیه مسائل مربوط به تغذیه و انواع غذاها از جمله غذاهای اصلی و مفید انسان بیان شده که حتی اولویت های غذایی به ترتیب نیاز بدن نیز در آن ذکر شده به عنوان مثال در سوره مبارکه عبس، ابتدا پروتئین ها، سپس قندها و در آخر ویتامین ها بیان شده اند (عبس/۲۴-۳۲) هم چنین غذاهای دریایی، غذاهایی که از صید شکار به دست می آیند و یا محصول زراعت و آشامیدنی ها و خوردنی ها، همه در قرآن اشاره شده اند که توضیح آنها، در این مجال مقدور نمی باشد.

در روایات نیز احادیث متعددی درباره انواع غذاها، آداب خوردن موجود است که از این میان می توان به حدیثی از امام صادق (ع) در مورد تقسیم بندی مواد غذایی اشاره نمود که می فرماید: «آنچه از زمین بیرون می آید و خوردن آن برای انسان روا و حلال است سه گونه خوراکی است: گونه اول دانه های گیاهی از گندم، جو، برنج، نخود، کنجد، و دیگر دانه های روغنی و سایر دانه ها را شامل می شود. هر دانه ای که بتواند خوراک انسان شود و به او نیرو بخشد خوردنش حلال است. و هر آنچه در آن زیانی برای بدن وجود داشته باشد خوردنش حرام است جز در حال ضرورت. گونه دوم میوه هایی است که از زمین به دست می آید و برای انسان خاصیت غذایی دارد.

گونه سوم انواع تره بار، سبزی ها و رستنی های دیگر که خوردن آنها خاصیتی برای آدمی دارد... و خوردن آنها حلال است اما خوردن گونه هایی که برای آدمی زیان بخش است، مثل گیاهان سمی و خرزهره حرام است. اما آنچه از گوشت جانوران که خوردن آنها حلال دانسته شده، گوشت گاو، گوسفند، شتر، پرندگان و گوشت جانوران وحشی که دندان تیز و چنگال درنده ندارند. آنچه از تخم پرندگان خوردنش حلال است، تخم هایی است که شکل دو سر آن با یکدیگر تفاوت داشته باشند. (بیضی شکل باشد). از شکار دریایی، خوردن گوشت ماهی هایی حلال است که سطح بدن آنها را فلس هایی

پوشانده باشد. آنچه از نوشیدن آنها حلال است، آن است که زیاد عقل را دگرگون نسازد و آنچه زیاد این چنین باشد، نوشیدن اندک آن نیز حرام است.^{۳۶}

آداب تغذیه

بی تردید رعایت دستورهای بهداشتی در تغذیه یکی از مهم ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است. مسلماً اگر مردم بدانند که چه باید بخورند و چگونه بخورند و اصول تغذیه را در زندگی خود به کار بندند، نه تنها ریشه بسیاری از بیماری ها از بین می رود، بلکه تأثیرات مثبت آن در جنبه های مختلف فردی و اجتماعی نمایان شده و جامعه بشری طعم لذت و طراوت را بیش از پیش خواهد چشید. رهنمودهای اسلام در این زمینه فوق العاده مهم و ارزشمند می باشند که پیروی از آنها، نه تنها سلامت جسم را تضمین می کند بلکه سلامتی و شادابی روح و جان را نیز به ارمغان می آورد.

در فرهنگ دینی، با توجه به هدف خلقت جهان هستی و جایگاه ویژه انسان در نظام آفرینش، تغذیه به عنوان ابزار و وسیله ای معرفی شده تا انسان را در جهت رشد و کمال سوق دهد نه آنکه خودش هدف زندگی باشد. چنانکه در حکمتی منسوب به امام علی (ع) آمده است: «لا تطلب الحیاة لتأکل، بل أطلب الأکل لتحیا، یعنی زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه».

نکته دیگر آنکه چون عقل و علم بشر بر همه رازهای آفرینش احاطه ندارد، چه بسا بسیاری از دستورات غذایی اسلام که از جانب خالق حکیم صادر شده، برای دانش امروز مجهول و علل و حکمت های آن روشن نباشد و از جنبه های اعجاز دین همان بس که در شرایط جهل عصر نزول، دارای احکامی باشد که فلسفه بسیاری از آنها با گذشت زمان و پیشرفت علم و تکنولوژی مکشوف شده و روز به روز بعد تازه ای از حکمت آن نمایان شود.

در مورد آداب خوردن و آشامیدن در اسلام توصیه های فراوانی شده است که با نگاهی به آیات کلیدی و برخی روایات، به بررسی بخشی از فرهنگ تغذیه در آیات و روایات می پردازیم:

۱. توجه به نوع غذا و دقت در انتخاب آن

استفاده از مواد غذایی مناسب نخستین و مهم ترین رهنمود اسلام است که برخی ویژگی های آن از آیات و روایات به این صورت برداشت می شود: غذای انسان باید حلال بوده و از راه مشروع تهیه شده باشد. زیرا غذایی که از راه نامشروع و تجاوز به حقوق دیگران تهیه گردد، هر چند ممکن است برای سلامت جسم ضرر نداشته باشد اما قطعاً برای سلامت روان زیانبار خواهد بود. دوم طیب و پاکیزه باشد. در آیات قرآن نیز به دو قید حلال و طیب بودن غذاها تأکید شده است. (بقره/۱۶۹) در داستان اصحاب کهف، آن هنگام که یکی از افراد مأمور می شود برای تهیه غذا به شهر برود، با وجود موقعیت ترس و اضطراب و در شرایطی که باید به سرعت به غار باز می گشت، به توجه به نوع و کیفیت غذا و انتخاب پاک ترین غذا سفارش شده: «پس باید بنگرد که کدام غذا پاکیزه تر است تا رزقی از آن برایتان بیاورد...» (کهف/۱۹)

از دیگر ویژگی هایی که باید در انتخاب غذا مورد توجه قرار بگیرد ارزش غذایی و فایده غذا است. مواد غذایی باید مرغوب و مفید باشند. در قرآن کریم هر کجا که از گوشت ماهی سخن به میان آمده، قید تازه بودن نیز به دنبالش آورده شده: «لحماً طریاً» (نحل، ۱۶/۱۴) تا تأکیدی باشد بر اینکه برای استفاده از گوشت انواع موجودات دریایی از جمله ماهی حتماً نوع تازه آن مصرف و از خوردن گوشت های مانده و فاسد، یخ زده و نمکسود شده پرهیز شود.

۲. تلاش و حرکت برای غذا

از منظر روایات اسلامی، برترین غذاها، غذایی است که از دست رنج خود فرد تهیه شده باشد، گرچه روزی همه موجودات مقدر شده و به دست رازق بی همتا به آنها عطا می شود، اما رخوت و تنبلی انسان و صرفاً خوردن و خوابیدن او در فرهنگ قرآنی مذموم دانسته شده و در مقابل سفارش به کار و تلاش جهت کسب رزق و روزی حلال و بهره از نتایج زحمات انسان شده است: یا ایها الذین آمنوا أنفقوا من طیبات ما کسبتم و مما أخرجنا لکم الأرض (بقره، ۲/۲۶۷)

۳. دو وعده غذا خوردن در شبانه روز

در توصیفی که قرآن از اهل بهشت که در دارالسلام جاوید هستند ذکر نموده، وعده‌های غذایی بهشتیان به دو وعده صبح و شام اختصاص یافته است. و لهم رزقهم فیها بكرة و عشیاً (مریم، ۱۹ / ۶۲)؛ در بهشت روزی آنها هر صبح و شام مهیا می‌باشد. در روایات اسلامی نیز، برای تداوم سلامت و شادابی انسان، خوردن دو وعده غذایی در صبح و شام سفارش شده است.

شهاب بن عبد ربه نقل می‌کند که نزد امام صادق (ع)، از دردها و بدگواری‌هایی که داشتم، اظهار ناراحتی کردم. ایشان به من فرمودند: «صبحانه بخور و شام بخور اما در فاصله میان آنها چیزی مخور چرا که موجب تباهی تن است. مگر نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: و لهم رزقهم فیها بكرة و عشیاً.^{۳۷}»

در روایات با وجود تعیین دو نوبت غذا در هر شبانه روز، بر خوردن ناشتایی و شام تأکید شده و ترک آنها شدیداً مورد نهی واقع شده است. پیامبر خدا فرموده‌اند: «خوردن شام را و ما مگذارید، هر چند به مشتی خرما باشد؛ زیرا وا گذاشتن آن انسان را پیر می‌کند.»^{۳۸}

۴. خوردن به اندازه رفع نیاز و پرهیز از پرخوری

برای پیشگیری از زیان‌های پرخوری و بهره‌گیری از منافع کم‌خوری، پیشوایان اسلام توصیه کرده‌اند که انسان پیش از زمانی که اشتها دارد چیزی نخورد و قبل از آنکه اشتهایش کاملاً از بین رود، از خوردن دست بکشد: «کل و انت تشتهی و أمسک و انت تشتهی»^{۳۹} در روایات ضمن تأکید بر کم‌خوری، منافع زیادی برای آن ذکر شده که در بخش منافع ظاهری و باطنی قابل بررسی است. از جمله فواید و آثار ظاهری که کم‌خوردن بر جسم می‌گذارد، سلامت تن می‌باشد.

پیامبر خدا (ص) فرموده‌اند: «مادر همه داروها کم‌خوری است».^{۴۰} از امیر مؤمنان (ع) نیز روایت شده: «هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش سامان می‌یابد».^{۴۱} از دیگر فواید ظاهری کم‌خوری، شادابی چهره است. در روایتی از حضرت عیسی (ع) نقل شده که خطاب به زنی فرمودند: «هنگامی که غذا می‌خوری، از سیر شدن حذر کن زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه فزون شود، طراوت چهره از

میان می رود». ۴۲.

طول عمر یکی دیگر از فواید خوردن است چنانکه از لقمان نقل شده: «اگر خوراک انسان اندک باشد عمرش طولانی می شود». ۴۳.

فایده های باطنی کم خوری: در احادیث پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) روایات بسیاری در مورد فواید معنوی کم خوری از جمله صفای اندیشه، نورانیت دل، رهایی از دام شیطان، بهره گیری از علم و حکمت و درک ملکوت هستی و استفاده بهتر از عبادات و در نهایت قرب و نزدیکی به خداوند متعال مطرح شده است. ۴۴.

۵. استفاده از یک نوع غذا در هر وعده غذایی

مطابق مطالب پیش گفته انسان بر اساس آیات و روایات موظف است که در انتخاب غذای خود دقت کرده و حلال و پاک و مناسب و مرغوب بودن غذا را در نظر بگیرد؛ اما هیچ کجا به کمیّت و تنوع غذا سفارش نشده است. بلکه بر عکس مذموم نیز شمرده شده. به عنوان مثال در داستان بنی اسرائیل، حضرت موسی (ع) در پاسخ به افرادی که گفتند: «ما بر غذای واحد صبر نمی کنیم» و درخواست غذاهای متنوع کردند، فرمود: «آیا غذاهای پست تر را جایگزین غذاهای بهتر می کنید» (بقره/۶۱).

امروزه در علوم تغذیه و پزشکی نیز استفاده از تنها یک نوع غذا برای هر وعده سفارش می شود، زیرا دستگاه گوارش انسان برای هضم هر نوع غذا به یک نوع آنزیم و یک نوع محیط خاص نیاز دارد. مثلاً معده برای هضم غذاهای گوشتی محیط اسیدی و برای هضم میوه ها و سبزیجات محیط قلیایی می طلبد. لذا در صورتی که این دو ماده با هم مصرف شوند در ترشح آنزیم ها اختلال وارد شده و روند هضم غذا به خوبی انجام نمی پذیرد. ۴۵. در روایتی از پیامبر (ص) در مورد نکوهش خوردن غذاهای رنگارنگ، نقل شده:

کسانی از امت من پدید خواهند آمد که در آسایش زاده شده و در آن تغذیه می گردند. تمام همت و تلاش آنها در رنگارنگی و تنوع خوردنی ها و آشامیدنی هایشان است و یکدیگر را به زبان می ستایند، آنان بدهای امت من هستند. ۴۶.

در روایت دیگری از امام علی (ع) نقل شده:

غذاهای رنگارنگ، شکم را بزرگ و سرین را سست می‌کند. ۴۷

۶. بر زبان آوردن نام خدا

هیچ رزق و روزی و نعمتی وجود ندارد مگر آنکه از جانب خداست (نحل/۵۳) و در حقیقت همه انسانها بر سر سفره نعمت خداوند متعال نشسته‌اند و از رحمت بی‌کران او برخوردارند، لذا در استفاده از این نعمت‌ها شایسته است که مالک حقیقی آنها یاد شود و بهره‌بردن از نعمت‌ها به اذن او انجام شود. در روایات نیز ذکر نام خداوند به ویژه هنگام تغذیه و بهره‌بردن از رزق و روزی خدا مورد تأکید واقع شده و نام خدا عامل سلامتی و برکت غذا معرفی شده است. پیامبر گرامی اسلام (ع) در این مورد می‌فرماید:

هنگام غذا، از آن کسی نام ببر که با وجود نامش هیچ دردی زیان نمی‌رساند و نام او شفای همه بیماری‌ها است. ۴۹

۷. شکر نعمت و پرهیز از کفران آن

ثنا گویی در مقابل نعمت و اعتراف به نعمت با نوعی تعظیم و اظهار نعمت از معانی شکر است. مرحوم علامه طباطبایی در تفسیر المیزان فرموده‌اند:

حقیقت شکر اظهار نعمت است. چنان که حقیقت کفر، اخفای نعمت است و شکر خدا به این است که انسان نعمت را در محلی که منعم خواسته به کار برد و در موقع استفاده از آن نعمت متذکر خدا باشد.

ایشان در ادامه متذکر می‌شوند که چون طبق آیات قرآن همه چیز جزء نعمت‌های الهی می‌باشد و هدف از اعطای نعمت نیز بندگی در راه اوست. بنابراین حقیقت شکر عبارت است از به کمال رساندن بندگی و انجام دستورات الهی و متذکر شدن مقام ربوبی خدا. ۵۰

قرآن کریم پس از دستور به خوردن و بهره‌مند شدن از رزق و روزی‌های پاک و طیب الهی، مسئله شکر را مطرح کرده و می‌فرماید: «ای مؤمنان! از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزیتان کردیم بخورید و شکر خدا را به جا آورید اگر فقط او را پرستش می‌کنید. (بقره/۱۷۲)

شکر در برابر رزق و روزی‌هایی که خدا به انسان عطا فرموده و نعمت غذا و تغذیه که

تداوم حیات انسان و موجودات به آن وابسته می باشد، از مهم ترین جایگاه های شکر است که در کنار شکر قلبی و شکر لسانی، انفاق و اطعام می تواند مصدیق شکر عملی آن به حساب آید.

شایسته است این بخش را با حدیثی از امیرمؤمنان علی (ع) خاتمه دهیم. ایشان می فرمایند:

کامیاب ترین مردم در کار نعمت ها، کسی است که نعمت های موجودش را با شکرگذاری پایدار سازد و نعمت های ازدست رفته را با شکیبایی بازگرداند. ۵۱

خلاصه و نتیجه مطالب

با تعاریفی که از واژه غذا و رزق و اهمیت تغذیه از منظر آیات و روایات و چگونگی تغذیه صحیح و اصول و آداب تغذیه و هم چنین تقسیم بندی انواع غذا طبق آیات قرآن و روایات ائمه معصومین (ع) مطرح شد، چنین استفاده می شود که خالق متعال، حکمتش بر خلقت موجودی به نام انسان که احسن المخلوقین است تعلق گرفته که از دو بعد جسمانی و روحانی تشکیل گردیده است.

در این مقاله به طور اختصار در بعد جسمانی و آن هم در شاخه چگونگی تغذیه این کالبد جسمانی، مباحث اصلی و پایه ای را در قالب ساده و همگانی، از دیدگاه آیات و روایات تشریح و ارائه نمودیم. انتخاب موضوع به مناسبت اهمیت سلامت جسم و تن، این پایگاه روح متعالی است. در پناه یک جسم سالم که شریعت مقدس اسلام برای حفظ و سلامت آن بر پایه اصول تغذیه صحیح طراحی و برنامه نویسی نموده است، روح الهی انسان قادر خواهد بود مدارج و مراتب رشد و تعالی خود را در محدوده زمانی عمر تعیین شده، به اکمال و اتمام برساند.

- ۱ . فلما جاوزا قال لفتاه اتنا غداثا لقد لقينا من سفرنا هذا نصبا (كهف/ ۶۲)
- ۲ . مكارم شیرازی ، تفسیر نمونه ، ۱۲ ، ۴۸۳ .
- ۳ . مصطفوی ، التحقیق فی کلمات القرآن ، ۲۰۱/۷ .
- ۴ . قرشی ، قاموس قرآن ، ۴/ ۲۱۵ و ۲۱۶ .
- ۵ . فلما فصل طالوت بالجنود قال ان الله مبتليکم بنهر فمن شرب منه فليس مني و لم يطعمه فانه مني الا... (بقره/ ۱۴۹)
- ۶ . طباطبائی ، المیزان ، ۶/ ۱۸۶ .
- ۷ . التحقیق ، ۶/ ۳۰ .
- ۸ . همان ، ۴/ ۱۱۶ .
- ۹ . قال يقوم اريتم ان كنت على بينه من ربي و رزقني منه رزقاً حسناً... (هود/ ۸۸)
- ۱۰ . به نقل از قاموس ، ۳/ ۸۲ .
- ۱۱ . هو الذي يديكم اياته و ينزل لكم من السماء رزقا و ما يتذكر الا من نيب (غافر/ ۱۳)
- ۱۲ . المعده بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء (طب النبي/ ۱۹) .
- ۱۳ . طب الامام رضا (ع) / ۳ و بحار الانوار ، ۶۲ / ۳۱۰ .
- ۱۴ . هاشمی رفسنجانی ، تفسیر راهنما ، ۲۰ / ۱۵۵ و ۱۵۴ .
- ۱۵ . رابطه تغذیه حلال و حق پذیری در روایات نیز اشاره شده است از جمله روایت امام حسین (ع) در روز عاشورا که به لشکر لجوج کوفه فرمودند : «مأثت بطونکم من الحرام فطبع الله علی قلوبکم» .
- ۱۶ . پیامبر اکرم (ص) : «ایاکم و فضول المطعم فانه یسم القلب بالقسوه و یطی بالجوارح عن الطاعة و یصم الهم عن سماع الموعظة» بحار الانوار ، ۶۶ / ۳۳۸ .
- ۱۷ . همان ، ۹/ ۳۷۳ .
- ۱۸ . ری شهری ، میزان الحکمة ، ۷/ ۳۱۲۸ .
- ۱۹ . من أكل لقمه حرام لن تقبل له صلوة اربعین ليله و لم تستجیب له دعوة اربعین صباحا و کل لحم بنیته الحرام فالنار اول بیه و ان القمه الواحدة تثبت اللحم» .
- ۲۰ . من سره ان یقل غیظه فلیأکل لحم دراج ، امام صادق (ع)
- ۲۱ . «و اما الخمر حرمها لفعالها و فسادها و قال ان مدمن الخمر کعابد الوثن و یورث ارتعاشا و و یذهب بنوره و یهدم مروته» وسائل الشیعه ، ۳ / ۱۰۰ و مستدرک ، ۱۶ / ۱۶۳ .
- ۲۲ . قال رسول الله (ص) : «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلقه»
- ۲۳ . قال الصادق (ع) : «شکی نبی من الانبیاء الی الله عزوجل الغم فامرہ الله عزوجل بأکل العنب»
- ۲۴ . قال الصادق (ع) : «من اکل رمانه علی الربق انارت قلبه اربعین یوما»
- ۲۵ . قال رسول الله (ص) : «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و یسجج الجبان»
- ۲۶ . ناصر مکارم شیرازی ، اخلاق در قرآن کریم ، ۱ / ۱۴۹ .
- ۲۷ . تفسیر نمونه ، ۲۰ / ۵۱ .

۲۸. فلینظر أیها أزکی طعاما فلیأتکم برزق منه... (کهف / ۱۹)، یا أیها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم... (بقره / ۱۷۲)
۲۹. عباسعلی محمودی، آداب و بهداشت در اسلام / ۱۷.
۳۰. دفتر اول مثنوی معنوی، ابیات ۱۶۴۷-۱۶۴۴.
۳۱. المعدة بیت کل داء والحمیه رأس کل دواء. طب النبی (ص) / ۲.
۳۲. «انما الاسراف فیما أتلف المال و اضرب البدن»، کافی، ۴۹۹/۲.
۳۳. بحارالانوار، ۱۴ / ۳۲۰، ج ۲۶ و علل الشرایع / ۲۹۷، ح ۱.
۳۴. شیخ طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ۴ / ۶۳۹.
۳۵. ری شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، ۸۹، به نقل از خصال صدوق / ۲۲۹.
۳۶. بحارالانوار، ۶۶ / ۳۲۰.
۳۷. کافی، ۶ / ۲۸۸، ح ۲، بحارالانوار، ۶۶ / ۳۴۲، ح ۵.
۳۸. «لاندعوا العشاء و لو بکف من تمر فان ترکه یهرم» سنن ابن ماجه، ۲ / ۱۱۱۳، ح ۳۳۵۵.
۳۹. دانشنامه احادیث پزشکی، ۲ / ۱۱۰.
۴۰. «ام جمیع الادویه قلة الاکل»، المواعظ العدیبه / ۲۱۳.
۴۱. «من اقتصر فی أکله کثرت صحته و صلحت فکرته» غرر الحکم، ح ۸۸۰۳.

فرم اشتراک فصلنامه قرآنی بینات

برای اشتراک فصلنامه قرآنی بینات می‌توانید وجه خود را به حساب جاری سپهر بانک صادرات به شماره ۰۱۰۱۱۱۰۳۱۸۰۰۱ به نام مؤسسه معارف اسلامی امام رضا(ع) واریز و نسخه اصلی فیش بانکی را همراه فرم تکمیل شده به نشانی مجله ارسال نمایید.

مبلغ ریال طی فیشی که اصل آن پیوست می‌باشد پرداخت نموده ام.



قم - بلوار شهید محمد منتظری - کوچه شماره ۸ - پلاک ۱۲ - صندوق پستی ۱۶۷ - ۳۷۱۸۵
 پایگاه اینترنتی مؤسسه معارف اسلامی امام رضا(ع): WWW.MAAREF.IR

۴۲. «اذا أكلت فإياك ان تشبعي لان الطعام إذا تكاثر على الصدر فزاد في القدر ذهب ماء الوجه» علل الشرايع / ۴۹۷؛ بحارالانوار، ۳۲ / ۱۴ .
۴۳. «إذا قل طعمه المرء عاش طويلاً»، المواعظ العديده / ۷۱ .
۴۴. «القلب يتحمل الحكمة عند خلو البطن»، تنبيه الخواطر، ۱۱۹ / ۲؛ عدة الداعي / ۱۶۶؛ بحارالانوار، ۴۵۳ / ۷۸، ح ۲۱ .
۴۵. جمشيد خدادادی، ۱۵ روز تا سلامتی / ۸۲ .
۴۶. بحارالانوار، ۹۰ / ۷۷، ح ۳ .
۴۷. «الألوان يعظمن البطن و يحذرون الألبتين»، کافی، ۳۱۷ / ۶، ح ۸ .
۴۸. «كل طعام لا يذكر اسم الله عليه، فانما هو داء و لا بركة فيه»، كنز العمال، ۳۲۸ / ۱۵، ح ۴۰۷۴۱ .
۴۹. «اذا أكلت الطعام فسم باسم الذي لا يضر مع اسمه داء و فيه شفاء من كل الاسواء»، بحارالانوار، ۴۲۵ / ۶۶ .
۵۰. به نقل از: كتاب آيه های زندگي، حسين اسكندري / ۱۸۸ .
۵۱. ميزان الحكمه، ۲۰۳۸۰ / ۱۳ .



هزینه اشتراک مجله بیّنات		
نوع درخواست	قیمت مجله	هزینه پست سفارشی
تک شماره	۷۵۰۰ ریال	۳۰۰۰ ریال
دوره یکساله	۳۰۰۰۰ ریال	۱۲۰۰۰ ریال
سالنامه هر سال	۳۰۰۰۰ ریال	۳۰۰۰ ریال

لطفاً مجلات درخواستی خویش را دقیقاً مشخص نمایید.

دوره سال
تک شماره های
دوره صحافی شده سال

نام مشترک:
نشانی:
تلفن:

مبلغ: ریال را بصورت نقد فیش به شماره:
پرداخت نموده ام.

اشتراک جدید تمدید اشتراک کد اشتراک