



## غذا و تغذیه از منظر قرآن کریم و روایات

نسرین بهرامیان<sup>۱</sup>  
محمدرسول آهنگران<sup>۲</sup>  
عبدالکریم گل گون<sup>۳</sup>

### چکیده

غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. مبداء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توان‌مندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین علیهم‌السلام بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند.

سؤال این است که اسلام، خوردن چه نوع غذاهایی را توصیه کرده است؟ چه مقدار باید غذا خورد؟ اسلام چند وعده برای خوردن را توصیه می‌کند؟ و بالاخره آداب خوردن غذا چیست؟ اینها سؤالاتی است که بزرگان علوم تغذیه نیز با آن مواجه بوده و بعضاً به دنبال پاسخ مناسب بوده هستند. اما دین مبین اسلام همواره دنبال سعادت مادی و معنوی نوع بشر بوده است. لذا برای تمام مسائل پیش روی بشر، پاسخ شایسته‌ای که جامع جهات سعادت انسان باشد، در کتاب هدایت خود یا از طریق انوار هدایت الهی یعنی انبیاء و اولیاء در اختیار بشر قرار داده است. لذا این انسان است که باید کاشف نیازهای مادی و معنوی خود باشد، و با بهره‌گیری از قرآن و روایات و دستورات بزرگان علوم مختلف که با مبانی شرع تفاهم داشته باشد، بهترین‌ها را برای حیات مادی و معنوی خود برگزیند.

کلید واژه‌ها: غذا، تغذیه، اسلام، آداب، قرآن

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی، گروه حقوق، واحد زرقان، دانشگاه آزاد اسلامی، زرقان، ایران n.bahramiyan69@yahoo.com

<sup>۲</sup> استاد تمام دانشگاه تهران

<sup>۳</sup> دکتری تخصصی، گروه فقه و مبانی حقوق اسلامی، واحد زرقان، دانشگاه آزاد اسلامی، زرقان، ایران ak.golgoun@yahoo.com



۱- مقدمه:

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: "غذا نخورید تا این که گرسنگی حاصل شود و معده پاک گردد". گرسنگی، باعث میل به غذا، در جهت تأمین انرژی با عادات غذایی مطلوب گردیده که تحت تأثیر فرهنگ، اقتصاد و از همه مهم‌تر، مذهب می‌باشد. رژیم غذایی بهداشتی شامل پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین، مواد معدنی، آب و ... در حد نیاز و تعادل بوده که موجب سلامت و طول عمر می‌گردد. توصیه‌های فراوانی در اسلام از جانب خداوند، پیامبر(ص) و ائمه طاهریین(ع)، ایراد گردیده است. هم‌چنین، در کتب علوم پزشکی از کتب طب داخلی و قلب گرفته تا کتب بهداشت و تغذیه، بر رعایت اصول تغذیه‌ای جهت حفظ سلامتی و ادامه زندگی سالم، توصیه شده است که بر پایه اصول علمی و پژوهشی به دست آمده و به جامعه بیماران و افراد سالم ارایه می‌گردد. لذا با توجه به جهان‌شمول بودن دین اسلام و بهترین پلکان تکامل و سعادت انسان، پژوهشگران بر آن شدند تا با بررسی توصیه‌های اسلام در مورد تغذیه، میزان هم‌خوانی آن‌ها را با اصول علمی روزآمد در علوم پزشکی، دریابند که نتایج حاصله از آن به شناخت بهتر سیره نبوی و دین اسلام در نسل جوان بیانجامد. با توجه به منابع اسلامی و تطبیق آن‌ها با توصیه‌های علم پزشکی در مورد تغذیه مشخص گردیده که همه این آموزه‌ها با رعایت اصول علمی، تدوین و ارایه شده و با نتایج علمی مطابقت دارند که در صورت عمل به آن، انسان به سلامتی مطلوب، دست می‌یابد.

۲- اهمیت غذا

نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند، و حتی انبیاء و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و ... همه به نوعی و امدار تغذیه سالم هستند. از این رو قریب به دویست و پنجاه آیه قرآنی و دهها روایت معصومین علیهم‌السلام در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. هم‌چنین نام گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و معطم بودن، سوگند خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی(ع) هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند.

همچنین خداوند بر اهل مکه به دو چیز منت می‌نهد: «غذا» و «امنیت»؛ «الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف» (قریش/۴)، همان کس که آنها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و نا امنی ایمن ساخت.

امام رضا(ع) می‌فرمایند: «فان صلاح البدن و قوامه یكون بالطعام والشرب و فسادة یكون بهما» (نجفی، ۱۴۰۲ق ص ۲۶). سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است.

۳- خوردن و آشامیدن در اسلام

غذای سالم و به عبارت بهتر تغذیه سالم، یکی از مهم‌ترین و شاید اساسی‌ترین راه‌های دستیابی به سلامت جسم است؛ گرچه در ارتقاء سلامت روان نیز بی‌تأثیر نیست. به همین سبب متخصصان تغذیه همواره به افراد توصیه می‌کنند با اتخاذ برنامه غذایی سالم، علاوه بر تأمین نیاز بدن به انرژی، حتی‌الامکان خود را از اثرات عوامل بیماری‌زا حفظ کنند. تبیین نحوه خوردن و آشامیدن و استفاده از نعمت‌های الهی، یکی از مقوله‌های بسیار مهم سبک زندگی اسلامی است که تا به امروز کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هدف این پژوهش نیز پرداختن به مسأله سبک تغذیه اسلامی، برگرفته از روایات مستند



منقول از ائمه علیهم السلام است.

#### ۴- تأثیر تغذیه بر عبادت

در اسلام، انسان، خلیفه الله فی الارض (بقره/۷۷) یعنی جانشین خدا و کارگزار او در زمین است. هدف اصلی آفرینش انسان، عبودیت الهی است (ذاریات/۹۲) تا او را به مرحله کمال انسانی خویش ارتقاء دهد. بنابراین خوب خوردن و خوب آشامیدن و شکرگزاری کردن؛ ایفای بخشی از نقش عبودیت او به شمار می آید (بقره/۱۲۷). اسلام نه تنها با خوردن و لذت بردن از غذاهای خوب و سازگار مخالف نیست، بلکه با توجه به هدف آفرینش انسانی در اختصاص آن به مؤمنان، چنین تغذیه‌ای را ترغیب می کند (اعراف/۷۲). از دیدگاه صحیفه سجادیه، بهره‌مندی از نعمت‌های الهی برای کافر و مسلمان به یکسان مهیاست؛ وَ اَهُونَهُمْ عَلَیْكَ مَنْ اَنْتَ تَرْزُقُهُ وَ هُوَ یَعْبُدُ غَیْرَكَ؛ و خوارترین آنها نزد تو کسی است که تو او را روزی می دهی و او جز تو را می پرستد (صحیفه سجادیه، دعای ۵۲).

«رِزْقُكَ مَبْسُوطٌ لِمَنْ عَصَاكَ...؛ روزی تو برای کسی که نافرمانی‌ات کرده، گسترده است» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۶). با این تفاوت که کافران همچون حیوانات به آن نظر می کنند ولی انسان مسلمان، نگرشی متفاوت دارد. او خود را در حیطه غرایز زندانی نمی کند و می داند که رزق او از سوی خدا فراهم می شود و دوری از اعمال نامشروع، او را در تنگنا قرار نمی دهد. بهترین معنای شکر خداوند متعال، خرج نعمت‌های خدادادی در مسیر عبودیت و بندگی است. البته خداوند رحیم، خود وضعیت بندگان را ترسیم کرده و در سوره سبا آیه ۱۳ می فرماید: و قلیل من عبادی الشکور؛ ولی عده کمی از بندگانت شکر گذارند. امام صادق (علیه السلام) در معنای شکر و سپاس می فرماید: شکر هر نعمتی پرهیز از استفاده آن نعمت در حرام‌ها و عصیان‌هاست (اصول کافی، ج ۲، ص ۹۴). شکر گفتاری، بیان عبارت نورانی "الحمد لله رب العالمین" است و شکر رفتاری، استفاده هر نعمتی در مسیر شایسته و بایسته آن نعمت که از سوی خالق هستی ترسیم شده، خواهد بود. همه نعمت‌های مادی که انسان در لحظه لحظه زندگی خود از آن بهره‌مند می شود، می توانند در جهت معرفت بیشتر پروردگار برای او مفید باشند؛ چرا که بنده با دیدن این نعمت‌ها متذکر به منعم خویش می گردد. اگر ما همه چیز خود را برای خدا می خواهیم، باید نعمت‌های مورد استفاده ما، معرفت ما را نسبت به خدا بالا ببرد. در غیر این صورت، حق نعمت ادا نشده و در حقیقت کفران آن نعمت شده است و ما به واسطه کفران آن، استحقاق عقوبت پیدا خواهیم کرد و در مقابل خدا باید پاسخگو باشیم. خداوند کریم می فرماید: ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ یَوْمَئِذٍ عَنِ النِّعَمِ (تکواثر/۸)؛ سپس در آن روز (قیامت) از نعمت مورد سؤال قرار می گیری.

خوردن و آشامیدن در نگاه دین، بهره‌گیری از نعمت الهی در مسیر بندگی خداست؛ از همین رو در آموزه‌های دینی برای این رفتار توصیه‌هایی آمده است؛ از جمله نهی از خوردن و آشامیدن مانند بیگانگان. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: امیر مؤمنان (علیه السلام) پیوسته می فرمود: امور این امت همواره به خیر و صلاح خواهد بود، مادامی که به سان عجم‌ها [بیگانگان] غذا نخورند و لباس نپوشند؛ پس هرگاه چنین کنند، خدا خوارشان می کند (جوادی آملی، مفاتیح الحیاه، ص ۱۲۹).

#### ۵- برخی آداب غذا خوردن

الف: شست و شوی دست‌ها: شستن دست به تنهایی مهم‌ترین گام در پیش‌گیری از انواع بیماری‌ها است. چرا که



دستان شما تقریباً با تمام بدن و حتی مایعات بدن در تماس است؛ فارغ از سایر منابع میکروبی، این مسأله لزوم شستن مداوم دست‌ها را نشان می‌دهد.

رسول خدا (صلی الله علیه وآله) می‌فرماید: شست و شوی دست پیش از غذا فقر را دور می‌کند و پس از غذا غم را بزدايد و دیده را بهبود بخشد ( مکارم الاخلاق، ص ۱۳۰).

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: شست و شوی دستان پیش از غذا و پس از آن روزی را بیافزاید (اصول کافی، ج ۶، ص ۱۲۳)؛ همچنین می‌فرماید: پیش از غذا، صاحب‌خانه شستن دست‌ها را آغاز می‌کند تا کسی خجالت نکشد؛ اما پس از غذا از سمت راست در [ورودی پذیرایی] شستن دستان بدون تفاوت میان افراد شروع می‌شود (علل الشرایع، ص ۱۲۹)؛ نیز می‌فرماید: هر کس پیش و پس از غذا دستش را بشوید، در گشایش و سلامتی زندگی می‌کند (اصول کافی، ج ۶، ص ۲۹۰) و می‌فرماید: هرگاه رسول خدا (ص) به ویژه نان و گوشت می‌خورد، دستانش را به خوبی می‌شست، سپس مانده آب دستانش را به صورت می‌کشید (مکارم الاخلاق، ص ۱۳۱).

از صابون‌های آنتی باکتریال استفاده نکنید. وزارت غذا و داروی آمریکا اخیراً اعلام کرده، استفاده از این صابون‌ها می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی داشته باشد و به صورت کاملاً علمی ثابت کند که محتویاتش نمی‌تواند بهتر از صابون‌های معمولی عمل کند. تحقیقات تکرار شده هم نشان داده‌اند، صابون معمولی و آب به اندازه صابون‌های آنتی باکتریال مثر ثمر واقع می‌شود. تحقیقات دیگر نتایجی داشته که اصلاً جالب نیستند.

گفته می‌شود موادی مثل تریکلوسان و سایر ضد باکتری‌های موجود در این صابون‌ها باعث ایجاد مشکلات تیروئیدی، حساسیت، اضافه وزن و تضعیف کارکردهای عضلانی بدن می‌شود. بنابراین اول از همه سراغ آب و صابون معمولی بروید و بعد هم مراقب مواد تشکیل دهنده صابون‌ها باشید؛ چون حتی بعضی از اسانس‌ها ممکن است سمی باشند! برای همین هم بهتر است تا جایی که برایتان مقدور است، از صابون‌های بدون بو استفاده کنید که این خطر را هم ندارند. در نهایت به خاطر داشته باشید، برندهای ناشناخته شاید ارزان‌تر باشند، اما قطعاً امن‌تر نیستند.

**ب: گفتن بسم الله:** بسم الله، حاوی کلمه الله است که جامع‌ترین نام‌های خداست؛ زیرا با بررسی اسامی خدا در قرآن مجید و یا سایر منابع اسلامی، معلوم می‌شود که هر کدام از آن‌ها یک بخش خاص از صفات خدا را منعکس می‌سازند. تنها نامی که اشاره به تمام صفات و کمالات الهی می‌کند، یا به تعبیر دیگر، جامع صفات جلال و جمال است، همان الله است. در روایات اسلامی به قدری به این آیه از قرآن مجید اهمیت داده شده است که آن را هم ردیف اسم اعظم الهی معرفی کرده‌اند. امام علی بن موسی الرضا علیه السلام می‌فرماید: «بسم الله الرحمن الرحيم اقرب الی اسم الله الاعظم من ناظر العين الی بیاضها؛ بسم الله الرحمن الرحيم، به اسم اعظم خدا نزدیک‌تر از سیاهی چشم است، به سفیدی آن.» (بحار، ج ۹۱، ص ۱۲۲).

از این رو؛ رسول خدا (صلی الله علیه وآله) در باره آغاز غذا خوردن می‌فرماید: با جماعت بخورید و بسم الله الرحمن الرحيم بگویید تا برکت غذا زیاد شود (مکارم الاخلاق، ص ۱۴۹).

امام باقر (علیه السلام) می‌فرماید: هر گاه سفره غذا را گستردید، بسم الله الرحمن الرحيم بگویید (الفقیه، ج ۲، ص ۲۵۶). به حضرت صادق علیه السلام گفتند: چگونه نام خداوند را بر طعام بگوییم؟ فرمود: وقتی چند ظرف غذای مختلف هست





برای [خوردن از] هر کدام بسم الله بگو. پرسیدند: اگر فراموش کنیم؟ فرمود: می گویند: بسم الله علی اوله و آخره (الکافی، ج ۶، ص ۵۹۲).

**ج: حلال خواری:** در اسلام بر کار و تلاش برای به دست آوردن روزی حلال تأکید فراوانی شده است و در نگاه آموزه‌های دینی، «پاک‌ترین درآمدها، از آن کسی است که از راه معامله و تجارتی صحیح و درست به دست آورده باشد». گاهی برخی افراد نوع خاصی از کار را برابر شأن و شخصیت خویش نمی‌دانند و از پرداختن به آن سرباز می‌زنند که در نتیجه، امور زندگی اینان را دیگران اداره می‌کنند. امام صادق علیه السلام به شخصی که گفت: فردی محروم و نیازمند، ولی دوست ندارم با دست خود کار کنم یا به تجارت بپردازم، فرمود: «کار کن، اگر چه باربری باشد، تا از مردم بی نیاز شوی». پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز می‌فرماید: «کاری که نوعی پستی ظاهری دارد، بهتر از گدایی از مردم است». رسول عظیم الشأن (صلی الله علیه و آله) درباره تأثیر کسب حلال بر استجاب دعا فرموده است: هر گاه کسی بخواهد دعایش مستجاب شود، بکوشد که کسب و کارش را حلال و پاک سازد و از مظالم مردم بیرون آید؛ زیرا دعای بنده پیش خدا بالا نمی‌رود، در صورتی که در شکمش، حرام یا به گردنش، مظلومه‌ای از مردم باشد. در حدیث معراج آمده است: ای احمد! اگر خوردن و آشامیدنت پاک باشد، در حفظ و حمایت من هستی (ارشاد القلوب، ص ۲۰۳).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: هر کس غذای حلال بخورد، فرشته‌ای بالای سرش بایستد و برایش آمرزش بخواهد تا از خوردن فارغ شود (الدعوات، ص ۲۵).

**د: راه نرفتن در هنگام غذا خوردن:** امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: در حال راه رفتن غذا مخور، مگر از روی ناچاری. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) از ایستاده غذا خوردن و آشامیدن نهی فرمود. پرسیدم: ایستاده غذا خوردن چه حکمی دارد؟ فرمود: بدترین نوع خوردن است (عوام اللئالی ج ۱ ص ۷۶).

همچنین ایشان می‌فرمایند: هنگام غذا خوردن کفش‌هایتان را بکنید؛ زیرا مایه راحتی پاهایتان و سنت زیبایی است. و نیز می‌فرماید: غذا خوردن در بازار مایه پستی است.

**ه: هم غذا شدن با خانواده:** مؤمن باید خانواده خود را در همه خوشی‌ها و نعمت‌ها سهیم کند؛ حتی در غذا خوردن نیز لله *يَجْحَدُونَ*؛ و خدا برخی از شما را در بهره‌وری از روزی، بر برخی دیگر برتری بخشیده است. پس کسانی که برتری داده شده‌اند، حاضر نیستند روزی خود و امکان بهره‌برداری آزادانه از آن را در اختیار بردگان خود قرار دهند تا در آن با هم برابر باشند» (تفسیر القمی، ج ۱، ص ۲۸۷).

امام صادق (علیه السلام) در تطبیق این آیه فرمود: شایسته نیست کسی غذایی را به خود اختصاص دهد و خانواده‌اش را در آن سهیم نکند (مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۲۵۱).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) یکی از نشانه‌های تواضع را در هم غذا شدن مرد با خانواده‌اش می‌داند و می‌فرماید: آیا شما را به پنج چیز آگاه نکنم که اگر در کسی باشد متکبر نیست؟ چوپانی و بستن گوسفند، پوشیدن لباس پشمی، هم‌نشینی با تهیدستان، سوار شدن بر الاغ (کنایه از مرکب ارزان قیمت) و هم غذا شدن مرد با خانواده‌اش (الجامع الصغیر، ج ۱، ص ۲۷۳).

**و: رعایت خوردن غذا و میوه هر فصل:** خوردن هر میوه در آغاز فصلش و پرهیز از آن در پایان آن فصل، برای بدن بسیار



مفید است. پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله): بر شما باد میوه در هنگام روی کردنش؛ چرا که در این هنگام، مایه سلامت تن و از میان رفتن اندوه است. نیز آن را در هنگام پشت کردن و گذارید که در این هنگام، دردی برای تن است (منظور پیامبر استفاده از میوه تازه و پرهیز از میوه‌های نامرغوب و غیر تازه می‌باشد)، (بحار، ج ۶۵، ص ۲۹۶).

امام رضا (علیه السلام) می‌فرماید: به اندازه توان و میل خود در تابستان غذای با طبع سرد و در زمستان غذای با طبع گرم و در دو فصل دیگر غذای معتدل بخور (بحار، ج ۵۹، ص ۲۳۵).

ما با مصرف روزانه میوه‌ها و مواد خوراکی، علاوه بر آن که از مواد مغذی آن‌ها بهره می‌بریم، از عطر شامه نواز و فرح بخش آن‌ها هم می‌توانیم در درمان‌های تکمیلی استفاده کنیم. معمولاً اولین طعمی که با خوردن میوه‌ها در دهان ایجاد می‌شود، شیرین است؛ شیرینی طبیعی که لذت بخش و تحریک کننده مصرف دوباره آن خواهد بود.

خوردن این شیرینی‌های طبیعی، ما را از خوردن شیرینی‌های مملو از چربی‌های اشباع شده مصنوعی که کام را شیرین کرده و زندگی را تلخ، رها می‌کند؛ شیرینی‌هایی که مملو از چربی‌های اشباع و غیر اشباع هستند که هم باعث چاقی می‌شوند و هم باعث ایجاد کلسترول و دیگر ناراحتی‌های جسمی؛ در حالی که شیرینی میوه‌ها می‌تواند میل به مصرف قند و شیرینی را کنترل کند و اگر به اندازه خورده شوند، هم می‌توانند ذائقه‌مان را عوض کنند و هم در تأمین سلامت و تثبیت آن در بدن نقش داشته باشند.

خوردن میوه مثل دیگر وعده‌های غذایی آداب خودش را دارد که نخستین آن، زمان مصرف آن است. بهترین ساعتی که برای خوردن میوه پیشنهاد می‌شود، در ساعات میان وعده است؛ یعنی در فاصله صبحانه تا نهار، بین فاصله نهار تا شام و بعد از شام و قبل از ساعت خواب. خوردن میوه به همراه صبحانه و شب‌ها قبل از خواب، بهترین زمان مصرف میوه است که علاوه بر خواص غذایی مطلوب بر بدن، طراوت و شادابی ویژه‌ای به همراه می‌آورد.

ز : وعده‌های غذایی: در آیه ۱۲ سوره مریم از کتاب خدا می‌خوانیم: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» و روزیشان در آن هر صبح و شب مهیاست. از این آیه می‌توان چنین برداشت کرد که مهم‌ترین وعده غذایی، صبحانه و شام است. اتفاقاً در روایتی از امام صادق (علیه السلام) خطاب به فردی که از سوء هضم و درد معده شکایت داشت فرمودند: "فقط اول روز و ابتدای شب به تغذیه پرداز. میان صبحانه و شام چیزی نخور که مایه فساد بدن است. مگر گفته خدا را نشنیده‌ای که می‌فرماید: روزی آنان بامدادان و شامگاهان است؟"

بنابراین برخلاف عادت بسیاری از افراد که غذای اصلی آنان در شبانه روز نهار بوده و صبحانه و شام را کم خورده و یا نمی‌خورند، در طب اسلامی بر خوردن صبحانه و شام تأکید شده است. حضرت علی (علیه السلام) در پاسخ به سؤال کسی که پرسید چه چیز باعث طول عمر می‌شود، فرمود: "وَلْيُبَاكِرِ الْغَدَا؛ خوردن غذای کافی در هر بامداد.

در مورد اهمیت خوردن شام نیز از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) آمده است که: "ترک نکنید خوراک شب را اگر چه با مقداری خمیر خشک باشد؛ همانا من بر امتم می‌ترسم از ترک خوراک شب" و نیز از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است: "اساس خرابی بدن نخوردن شام است" (جامع الحدیث، حدیث ۴۲۷۳۱).

امام رضا (علیه السلام) می‌فرماید: در جسم انسان رگی به نام عشاء وجود دارد که چنانچه شخص شام نخورد، آن رگ تا صبح وی را نفرین کند و گوید: خدا تو را گرسنه و تشنه کند، چنانکه مرا گرسنه و تشنه کردی، پس هیچ یک از شما



شام خوردن را ترک نکنند، هر چند به لقمه‌ای از نان یا جرعه‌ای از آب باشد (الکافی، ج ۶، ص ۲۸۱).

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: هر گاه نماز صبح خواندی، اندکی غذا بخور تا دهانت خوش بو و حرارتت خاموش و دندان‌هایت محکم و لثه‌ات سفت و روزی‌ات جلب و اخلاقت نیکو گردد (الدعوات، ص ۱۲۰).

**ح : با طهارت بودن:** پایداری بر طهارت در همه شب و روز و برای عبادت و کار و خواب و جز آن، تأثیری بسیار در روح و درون انسان و سیر و سلوک عبادی دارد.

یکی از اصحاب رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) نزد آن حضرت از تنگ دستی شکایت کرد. آن حضرت فرمود: «ادم الطهارة یدیم علیک الرزق؛ اگر همواره با طهارت باشی، خدای تعالی روزی تو را ادامه می‌دهد» (بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۱۶).

در روایت دیگر می‌فرماید: «ان استطعت ان تکون باللیل والنهار علی طهاره فافعل فانک تکون اذا مت علی طهاره شهید؛ اگر توانستی شب و روز با طهارت باشی، این کار را بکن، برای این که اگر مرگ تو در همان حال برسد، تو شهید مرده و در زمره شهدا خواهی بود (مکارم الاخلاق، ص ۴۰).

امیرمؤمنان (علیه السلام) می‌فرماید: رسول خدا (صلی الله علیه وآله) از غذا خوردن هنگام جنابت نهی فرمود (الفقیه، ج ۴، ص ۳). همچنین به فرموده امیرمؤمنان (علیه السلام): غذا خوردن در حال جنابت فقر می‌آورد (کتاب الخصال، ص ۵۰۵).

#### ۶- غذا درمانی از دیدگاه قرآن کریم و علم

قرآن کریم کتاب هدایت بشر تا قیامت است، لذا از هیچ یک از امور مهم و تأثیرگذار در زندگی انسان فروگذار نکرده است. تغذیه از اموری به شمار می‌رود که مورد توجه ویژه قرآن کریم است. این کتاب شریف علاوه بر توجه به اصول کلی و اساسی تغذیه، از بعضی غذاها نام برده است که دانشمندان اهمیت و ارزش غذایی و درمانی آن‌ها را یادآور شده‌اند و کتب و مقالات متعددی در موردشان نگاشته‌اند و حتی در برخی موارد ادعای اعجاز کرده‌اند. این تحقیق برای نمونه، به بررسی چهار مورد از این غذاها (شیر چهارپایان، شیر مادر، عسل و خرما) می‌پردازد؛ به این صورت که پس از طرح آیات و اشاره به نکات تفسیری، خواص و آثار این خوراکی‌ها را از دیدگاه طب و تغذیه بررسی کرده‌اند.

خوراکی‌های گوناگون در کنار تأمین نیاز غذایی بدن، به دلیل برخورداری از خواص متفاوت، در درمان و پیش‌گیری از امراض نیز نقش دارند.

قرآن کریم گاه توصیه‌های مستقیمی در مورد کاربرد درمانی بعضی غذاها دارد، مثلاً در مورد عسل می‌فرماید: **فیه شفاءً للناس** (نحل / ۶۹). به حضرت مریم نیز موقع زایمان توصیه می‌شود از رطب و آب استفاده کند (مریم / ۲۴ - ۲۶)، و در مورد حضرت یونس، پس از خروج از شکم ماهی و رفتن به ساحل دریا، استفاده از کدو تجویز می‌شود (صافات / ۱۴۴ - ۱۴۶).

علاوه بر این، سفارش قرآن کریم به استفاده از غذاهای پاکیزه و حلال، نهی از تحریم طیبات، نهی از غذاهای غیربهداشتی و پرخوری، دقت در نوع غذای مصرفی، توجه به آفریدگار هنگام مصرف غذا، امساک و روزه و... زمینه مناسبی برای سلامتی انسان فراهم می‌آورد و دست کم از جنبه پیشگیری اهمیت دارد. در این میان اشاره قرآن به نام برخی غذاها قابل توجه است؛ به خصوص این که این غذاها به لحاظ مواد مغذی، ارزشمند هستند و نقش مهمی در درمان و پیش‌گیری دارند.



## ۷- مفهوم شناسی

بدن انسان به مواد مختلفی مانند پروتئین، چربی، کربوهیدرات، آب، انواع ویتامین و مواد معدنی نیاز دارد. غذایی مناسب است که تمام این ترکیبات را به بدن برساند. کم یا زیاد شدن این ترکیبات تعادل مواد موجود در بدن را به هم می‌زند و بیماری‌های زیادی را به وجود می‌آورد (مری آلیس کالیندو و دیگران، آشپزی جدید و غذا درمانی، ۱۵). با این توصیف می‌توان گفت: «منظور از تغذیه درمانی، برقراری تعادل موادغذایی مورد نیاز روزانه است» (احمدی، درمان بیماریها با تغذیه و غذا درمانی، ۱۵).

## ۸- امتیازات غذا درمانی

درمان غذایی از جهات گوناگونی بر دارو درمانی برتری دارد، از جمله:

۱. غذاهای متنوع، به خلاف داروهای گوناگون، معمولاً در اختیار همگان قرار دارند.
۲. غذاهای رنگارنگ، مطبوع همه هستند و غذای طبیعی بشر به شمار می‌روند، ولی داروها چنین نیستند.
۳. از نظر اقتصادی مخارج دارو با غذا مقایسه‌پذیر نیست.
۴. غذا جنبه پیش‌گیری دارد و دارو بیشتر برای از بین بردن مرض به کار می‌رود.
۵. اغلب داروها برای بشر مضرند، ولی غذاها معمولاً اثر زیان بخش ندارند.
۶. استفاده از دارو در صورت اشتباه پزشک یا مریض، آثار سوء و حتی مرگ را در پی دارد (شیرازی، اسلام پزشک بی دارو، ۲۵-۲۶، با تلخیص و تصرف).

بسیاری از اطبا و حکما از دارو درمانی نهی کرده‌اند. از بقراط حکیم نقل شده است: «داروهای خود را دور بریزید که به درد معالجه امراض نمی‌خورد»، (مهرین، درمان طبیعی، ص ۱۶). در این کتاب سخنان متعددی از اندیشمندان در مورد مضرات استفاده از دارو آمده است.

## ۹- غذاهای قرآنی

در قرآن کریم به برخی از مواد غذایی سوگند یاد شده است. «وَالْتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ»؛ (تین/۱). نام برخی از سوره‌ها نیز در ارتباط با مواد غذایی است، مانند، بقره، نحل، تین، ماعون، انعام و مائده. قرآن کریم به مناسبت‌های مختلف به نام برخی خوراکی‌ها اشاره می‌کند، نظیر زیتون (تین/۱، انعام/ ۱۴۱ و...)، انجیر (تین/ ۱)، خیار، عدس، سیر، پیاز (بقره/ ۱۶)، انگور (نحل/ ۶۷، مؤمنون/ ۱۹ و...)، نان (یوسف/ ۳۶)، انار (انعام/ ۹۹ و ۱۴۱)، کدو (صافات/ ۱۴۶ و ۱۴۴)، موز (واقعه/ ۲۹)، سبزی‌ها (عبس/ ۲۸)، گوشت (هود/ ۶۹). با پیشرفت علوم، به ویژه علم تغذیه، هر روز خواص درمانی و غذایی خوراکی‌ها بیشتر کشف می‌شوند، به گونه‌ای که اعجاب دانشمندان را بر می‌انگیزد. این کشفیات حتی در برخی موارد رنگ اعجاز به خود می‌گیرند. در این تحقیق چند مورد از این غذاها را بررسی می‌کنیم.

## ۹-۱- شیر چهارپایان

شیر مایعی سفیدرنگ، با طعم شیرین و مزه و غلظت ویژه‌ای است که پس از زایمان و برای تغذیه نوزاد از پستان پستانداران ماده ترشح می‌شود. این ماده بهترین و در دسترس‌ترین غذا برای نوزادان است. شیر پستانداران مختلف با هم





فرق دارد. در شیر گاو تقریباً ۸۸٪ آب، ۳٪ مواد ازته، ۴/۸٪ مواد گلوئیدی و ۳/۲٪ مواد چربی هست (دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۳۱، ص ۱۶۹). آغاز که از روز اول زایمان تا ۱۲ روز ترشح می‌شود، ساختمانی مشابه شیر دارد، ولی مقدار آلبومین و کلرور آن بیشتر و قند، فسفر و کلسیم آن کمتر از شیر است. پروتو پلاسم آن مقدار زیادی چربی دارد، ولی چربی آزاد آن تقریباً در حد هیچ است (پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ۶، ص ۸۲).

وزن مخصوص شیر ۱۰۲۹ - ۱۰۳۳ و حرارت مخصوص آن ۹۵ است، یعنی زودتر از آب به جوش می‌آید و سرد می‌شود (همان، ص ۸۴). برای تولید یک لیتر شیر دست کم باید ۵۰۰ لیتر خون از پستان عبور نماید (همان، ص ۹۵).

استفاده از شیر چهارپایان به دوران پیش از تاریخ و زمان اهلی شدن حیوان توسط انسان می‌رسد. انسان از اول، مانند نوزاد حیوان، به مکیدن پستان می‌پرداخت. دوشیدن و ایجاد تغییرات در شیر به تدریج ایجاد گردید. یک محل ماست‌بندی مربوط به سه هزار سال قبل از میلاد، وابسته به یک پرستشگاه نزد سومرین‌ها، به دست آمده است. مقدسین از بودائیان گاو را به حدی احترام می‌کردند که مخلوطی از شیر، ادرار و مدفوعش را می‌خوردند (همان، صص ۷۷-۸۸). شیر در کتاب مقدس نماد پاکی، صفا و حقیقت حیات بخش می‌باشد و شیر و عسل کنایه از حاصل خیزی و فراوانی نعمت است (مسترهاکس، قاموس کتاب مقدس، ص ۵۴۴). شیر برای اولین بار در سال ۱۸۹۰ م در نیویورک پاستوریزه شد (همان، ص ۷۹).

#### ۹-۱-۱- آیات

قرآن کریم به فواید گوناگون حیوانات برای انسان پرداخته، اما به شیر توجه ویژه نموده است. به این آیه توجه کنید: **وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نَسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ (نحل / ۶۶) «و قطعاً، در (وجود) دام‌ها، عبرتی برای شما هست، از آن چه در شکم آن هاست؛ از میان غذاهای هضم شده و خون، شیری خالص به شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست».** به شیر چهارپایان در آیاتی دیگر، مانند، مؤمنون / ۲۱ و یس / ۷۳ نیز اشاره شده است.

#### ۹-۱-۲- نکات تفسیری

«انعام» چهارپایان هستند و آن چه که معمول است گاو، شتر و گوسفند و بز است و از حیوانات حلال گوشت مثل آهو، مادیان و الاغ و... نیز در معالجه استفاده می‌شود (طیب، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، ۸، ۱۵۱). «فرث» به معنی سرگین است؛ مادامی که در معده باشد (ابن منظور، لسان العرب، ۲، ۱۷۶) و «سائغ» در لغت سهل‌المرور معنی شده است، یعنی چیزی که به راحتی می‌گذرد (طریحی، مجمع البحرین، ۱۵، ۱۱۲). یکی از عجایب خلقت این است که خداوند شیر سفید و گوارا را از بین خون و سرگین دو جسم ناپاک جدا می‌کند؛ بدون این که از طعم، مزه و رنگ آن اثر بپذیرد. خداوند با این مطلب می‌خواهد به منکران توجه بدهد که می‌تواند مردگان را از زمین خارج سازد؛ بدون این که بدن‌های آن‌ها با یکدیگر مخلوط شود (طبرسی، مجمع البیان، ۶، ۵۷۲).

#### ۹-۱-۳- حکمت‌ها و اسرار علمی

##### الف: پیدایش شیر

قرآن کریم با اشاره لطیفی می‌فرماید که شیر از میان «فرث» (غذای هضم شده داخل معده) و «خون» خارج می‌شود. فیزیولوژی امروز این مطلب را ثابت کرده است که وقتی غذا در معده و روده‌ها در برابر میلیون‌ها رگ مویی قرار می‌گیرد،



عناصر مفید و لازم را جذب می‌کند و به درخت ریشه‌داری که نوک انتهایش در نوک پستان خلاصه می‌شود، می‌رساند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۱، ۲۹۱؛ پاک نژاد، همان، ۶۵).

یک دانشمند غیرمسلمان در این باره می‌گوید: این وقوف دقیق از دستاوردهای شیمی و فیزیولوژی هضم، برمی‌آید و در زمان محمد کاملاً ناشناخته بود. گفته شده کشف جریان خون هم، کار هاروی (Harvey) بوده است، در حالی که چگونگی گردش خون در بدن به طور کامل در کلام امام صادق آمده است (طب الرضا و طب الصادق، ۷ صص ۲۷ و ۲۸)، است و قریب چهارده قرن پس از وحی قرآنی قرار می‌گیرد (موریس بوکای، مقایسه‌ای میان تورات، انجیل، قرآن و علم، ترجمه ذبیح الله دبیر، ص ۲۶۴).

#### ب: مواد غذایی مهم شیر

دانشمندان می‌گویند تمام انواع ویتامین‌ها، آب، مواد ازت دار، چربی، قند، مواد معدنی و فلزاتی مانند سدیم، منیزیم، روی، منگنز، مس، آهن و شبه فلزات مانند فلور، کلر، ید، گوگرد، فسفر، برم و... در شیر هست. حدود نوزده آنزیم، اکسیژن و نیتروژن، دی اکسید کربن، و اسید سیتریک، الکل و آلئوئید هم در شیر وجود دارد (پاک نژاد، همان، صص ۸۷-۹۰).  
یک لیتر شیر نصف پروتئین و نصف چربی مورد نیاز بدن، تمام کلسیم و ویتامین B۲ و نصف ویتامین A و یک سوم احتیاج به ویتامین‌های B۱ را برای بدن تأمین می‌کند (نراقی، خوردنی‌های شفا بخش، ص ۱۱۸).

#### ج: پیشگیری از امراض

مواد مغذی شیر از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند. ما به مهم‌ترین موارد اشاره می‌کنیم.

-پتاسیم: بدن به عنوان یون مایع درون سلولی و برای انتقال امواج به کار می‌برد.

-آهن: بدن در ساختمان هموگلوبین و کبد و مغز به آن نیاز دارد.

-فسفر: مهم‌ترین ماده معدنی است و برای فعالیت‌های سلولی به کار می‌رود.

-ید: برای تشکیل تیروکسین ضروری است.

-منگنز: بدن برای تعادل، تقویت اعصاب و حافظه و مقاومت در برابر بیماری به آن نیاز دارد.

-مس: کمبود آن کم خونی ایجاد می‌کند.

-کلسیم: برای ساختن و افزایش تعداد گلبول‌های قرمز استفاده می‌شود و در ساختمان دندان‌ها، استخوان‌ها، سلول‌های

انساج و فعالیت‌های قلب و شراین و کلیه‌ها به کار می‌رود (مشجور، اسرار شیمی در قرآن، ۲۱۴-۲۱۵).

بدون کلسیم قلب خسته می‌گردد و شکستگی استخوان زیاد می‌شود. قرآن کریم برای شیر تعبیر «خالصاً» را آورده

است. یکی از معانی خالص پر شدن و سفت شدن استخوان‌های بازو و ساق است (ابن منظور، همان، ۷، ۲۸). بدین طریق

حقیقت اعجاز‌آمیز دیگری کشف می‌شود.

#### د: درمان بیماری‌ها

در روایات اسلامی از شیر به عنوان عامل درمان و شفا تعبیر شده است (مجلسی، بحار الانوار، ۶۳، ۹۵). علم پزشکی نیز

بر این خاصیت تأکید دارد.

شیر در حصبه و شبه حصبه و زخم‌های گوارشی به عنوان ضد اسید تجویز می‌شود. در بیماری کواشیور کور، نارسایی حاد



کیسه صفرا و بسیاری از مسمومیت‌ها، به ویژه مسمومیت با سرب، به کار می‌رود. در خونریزی به علت داشتن فیبرین زیاد خوب است. در مبتلایان به دیابت جزو غذاهای آزاد است. رژیم شیر برای لاغر شدن مفید می‌باشد. در بیماری‌های کم‌خونی، ضعف، سردرد، میگرن، سستی اعصاب، زخم معده و اثنی عشر، پایین افتادگی معده و روده و کلیه و رحم، جوش، کهیر، آگزما، ریزش مو، رماتیسم، برنشیت سوء هاضمه، اسهال مزمن، استسقاء، آسم، تب زرد، تصلب شرائین، بواسیر، آپاندیس مزمن نارسایی کبد، نارسایی جنسی، اشباع معده، دیابت، آلومین ادرار و... نافع است (پاک نژاد، همان، ۱۵۲).

اشاره قرآن به این غذای مهم در عصری که هنوز عناصر و مواد مغذی خوراکی‌ها و چگونگی پیدایش شیر کشف نشده بود، از اعجاز علمی و یا دست کم از شگفتی‌های علمی قرآن کریم شمرده می‌شود. دکتر موریس بوکای با توجه به آیه مورد بحث، می‌گوید:

«من فکر میکنم که وجود آیه‌ای در قرآن که به این معلومات اشاره می‌کند نمی‌تواند به علت زمانی که تدوین شده‌اند ساخته فکر انسان باشد» (بوکای، مقایسه‌ای میان تورات، انجیل قرآن و علم، ۲۶۴).

#### ۹-۲- شیر مادر

در بحث گذشته با مفهوم شیر آشنا شدیم، در این قسمت به مقایسه شیر مادر با دیگر شیرها بسنده می‌کنیم. شیر الاغ از تمام شیرهای حیوانات به شیر زن شبیه‌تر است (نجم آبادی، اصول بهداشت، ۵۶). مقایسه مواد تشکیل دهنده شیر دام‌ها و انسان در هر لیتر در جدول زیر آمده است (دیاب، عبدالحمید و قرقوز، احمد، مع الطب فی القرآن الکریم، ۱۵۷).

#### ۹-۲-۱- آیات

در آیات متعددی به شیردادن توسط مادر و دایه، مدت شیردهی، و حقوق مادر و کودک توجه شده است (بقره/ ۲۳۳، احقاف/ ۱۵، لقمان/ ۱۴، طلاق/ ۶، قصص/ ۷). ما یکی از این آیات را که تقریباً همه موارد را در خود جای داده است، ذکر می‌کنیم.

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ؛ (بقره/ ۲۳۳) «و مادران فرزندان‌شان را دو سال کامل شیر می‌دهند. (این) برای کسی است که بخواهد شیر دادن را به اتمام رساند و بر کسی که نوزاد برایش متولد شده، خوراک آنان و پوشاک آنان به طور پسندیده [در دوران شیر دادن] لازم است. کسی، جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌شود. مادری به خاطر فرزندش ضرر نمی‌بیند و کسی که فرزند برایش متولد شده؛ به خاطر فرزندش، (ضرر نمی‌بیند) و مانند این (احکام بر وارث) است و اگر آن دو، با رضایت و مشورت یک دیگر، بخواهند [کودک را زودتر] از شیر باز گیرند، پس گناهی بر آن دو نیست و اگر خواستید دایه‌ای برای فرزندان خود بگیرید، پس هیچ گناهی بر شما نیست؛ هنگامی که آن چه را (وعده) داده‌اید، به طور پسندیده بپردازید و خودتان را از [عذاب] خدا ننگه دارید».

#### ۹-۲-۲- نکات تفسیری

منظور از «والدات» مادران هستند که اخص از «امهات» است که به مادران با واسطه هم گفته می‌شود (طالقانی، پرتوی از قرآن، ۲، ۱۵۶).



حضانت و شیردادن و اتمام دو سال حق مادر و موكول به اختيار اوست؛ حتى اگر مطلقه باشد (مكارم، همان، ۲، ۲۴۰).  
با جمله «لاتنصار» هرگونه ضرر جسمی و روحی برای خانواده و به خصوص بر کودک ممنوع است (طبرسی، تفسیر مجمع البيان، ۲، ۵۸۷؛ المیزان فی تفسیر القرآن، ۲، ۲۴۱). انتخاب دایه پس از رضایت طرفین بلامانع است (مكارم، همان، ۱۸۸).  
واژه «تساور» بدون قید «منهما» می گوید که برای از شیر گرفتن طفل وسعت دایره مشورت، به غیر از والدین، به دیگر افراد مانند پزشک نیز می رسد (طالقانی، همان، ۱۵۸).

### ۹-۲-۳- حکمت ها و اسرار علمی

الف) مزایای شیر مادر برای کودک

۱- عوامل زنده اختصاصی مانند گلبول های سفید زنده، آنزیم ها، هورمون ها و ایمونوگلوبولین ها در شیر مادر وجود دارند که در رشد و سلامت کودک و حفاظت او در برابر بیماری نقش اساسی دارند. این ترکیبات در هیچ شیر دیگری یافت نمی شوند، چون در حرارت بیش از ۵۰ درجه از بین می روند.

۲- شیر مادر متناسب با نیازهای طفل تغییر می کند، مثلاً اگر نوزاد نارس باشد، شیر با وضعیت نارسایی او متناسب می شود. آغوز تمام مواد ایمن زا و ویژگی های مختلف شیر را بیش از ۵ تا ۱۰ برابر دارا است (نوری، تغذیه در قرآن، ۱۱۳).  
آغوز اولین واکنش خدادادی در برابر بیماری هاست. در حالی که واکنش های موجود در لحظات اول به دلیل آسیب های روحی و جسمی توصیه نمی شود (زندى، کودکان سالم و با عاطفه نتیجه تغذیه با شیرمادر، روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۷/۵/۸۷، ص ۷). به همین خاطر اسلام تغذیه نوزاد با آغوز را به مادر واجب کرده است (زین الدین بن علی بن احمد عاملی (شهید ثانی) شرح لمعه دمشقیه، ۵، ۴۵۲). شاید به همین دلیل به مادر حضرت موسی گفته شد به موسی شیر بده و در صورت ترس او را در دریا رها کن (قصص / ۷).

۳- عوامل مصونیت بخش اختصاصی و غیراختصاصی در شیر مادر هستند که هرکدام در زمینه ای کودک را از ابتلا به بیماری و آسیب حفظ می کنند، مثلاً گلبول های سفید شیر در برابر اسید معده مقاوم هستند و از رشد عوامل بیماری زا جلوگیری می کنند و انواع ایمونوگلوبولین ها نوزاد را از خطر ابتلا به عفونت های مختلف در امان نگه می دارند (نوری، همان، ص ۷۹).  
تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول امکان دچار شدن به عفونت های تنفسی را تا ۵ برابر و احتمال مرگ ناشی از این بیماری ها را تا ۴ برابر کاهش می دهد، ضمن این که در این دوره خطر ابتلا به اسهال نیز ۱۵ برابر و خطر مرگ ناشی از آن ۲۵ برابر برای کودکان محروم از شیر مادر بیشتر است (زندى، همان).

۴- ویژگی های تغذیه ای شیر مادر منحصر به فرد است. پروتئین هایی که زود هضم می شوند (Whey) در شیر مادر بیشتر از پروتئین های دیر هضم (کازئین) می باشد. بدن برخی از این پروتئین ها را که در رشد مغز مؤثرند و کمبود آن در سنین بلوغ به صورت ضریب هوشی کم خودنمایی می کند، نمی تواند بسازد. چربی شیر مادر خطر افزایش چربی ها، کلسترول و فشار خون و عوارض قلبی را در میان سالی کمتر می کند. قند موجود در شیر مادر مناسب ترین قند ساده قابل استفاده برای شیرخوار است و جذب کلسیم را در روده افزایش می دهد، در نتیجه رشد استخوانی و کم کردن یبوست را در پی دارد. ثابت شده است که مدت بستری شدن بچه های اسهالی شیر مادر خوار کمتر از شیرخشک خواران است. آهن در شیر گاو ده درصد و در شیر مادر هفتاد درصد قابلیت جذب دارد (نوری، همان، ۱۱۳ - ۱۱۷). همچنین کلسیم





در شیر مادر هفتاد درصد و در شیر گاو سی و پنج درصد جذب می‌شود (پاک نژاد، همان، ۱۴۷). شیر مادر در بزرگ سالی نیز فواید خود را برای فرزند بروز می‌دهد. متخصصان می‌گویند: افرادی که از شیر مادر تغذیه کرده‌اند، در بزرگ سالی کمتر به دیابت، آلرژی غذایی، سرطان و... مبتلا می‌شوند و دارای ضریب هوشی بیشتری هستند و کمتر در معرض چاقی قرار دارند (زند، همان).

امتیازاتی در شیر مادر و روش شیردادن او هست که حتی در شیر دایه نیست. نوزادی که با شیر مادر و در آغوش او پرورش می‌یابد، توانایی‌اش در مقابل بیماری‌ها بیشتر است (نصیری، بهداشت اجتماعی در اسلام)، و چنین کودکی آرامش روانی و اعتماد به نفس کافی دارد و سازش او در برابر اضطراب محیط بیشتر است (نوری، همان، ص ۱۱۷).

#### ۵- مزایای شیر مادر برای مادر

مادر سود فراوانی از شیردادن می‌برد، داشتن فرزند سالم، احساس رضایت از پرورش طفل با شیر خود، کاهش چربی ذخیره دوران بارداری، پیشگیری از بارداری ناخواسته، بازگشت سریع رحم و ضمام آن به جای خود و ایمنی بیشتر در برابر سرطان پستان از آن جمله است (اصفهانی، تغذیه کودکان با شیر مادر، ۳۰). طبق یک آزمایش زنان نیویورکی که در طول زندگی یک و نیم سال به اطفال شیر داده‌اند، نسبت به زنان ژاپنی که به طور متوسط شش و نیم سال شیر داده‌اند، پنج و نیم برابر بیشتر دچار سرطان پستان شده‌اند (نوری، همان، ۵۷).

#### ۶- منافع شیر مادر برای جامعه

جامعه با داشتن افراد سالم و با عاطفه به خوشبختی نزدیک‌تر خواهد بود، شیرمادر بدون تکیه به منابع خارجی، با هزینه کمتر و به صورت کاملاً سالم در اختیار کودکان قرار می‌گیرد و وابستگی سیاسی، اقتصادی و فرهنگی به همراه ندارد. موقعیت مادر در خانواده و تحکیم نظام خانواده از منافع نهفته، اما بسیار پرارزش، شیرمادر برای جامعه است (اصفهانی، همان).

#### ۷- مدت شیردهی

قرآن کریم مدت شیردهی را دو سال می‌داند (لقمان / ۱۴). برخی پزشکان معتقد بودند که این مدت باید ۹ ماه باشد، ولی در سال ۱۹۹۳ م بیان شد که اگر مدت شیرخوردن دو سال کامل باشد، بهتر است (اسماعیل پاشا، اسلام و طب جدید، ۵۷). امروزه بر اساس نظر سازمان‌های مرتبط مانند یونیسف و سازمان جهانی بهداشت مدت توصیه شده برای شیردادن دو سال تمام است و این موضوع در اعلامیه اینوچنتی در مورد تغذیه کودکان با شیر مطرح شده و به امضای بسیاری از رؤسای کشورهای جهان رسیده است.

تعیین مدت شیردهی توسط قرآن کریم نیز که امروزه علم به آن دست یافته است، از اعجاز علمی قرآن یا دست کم از مسائل علمی قرآن به شمار می‌آید.

#### ۹-۳- عسل

عسل واژه‌ای عربی به معنای «انگبین» است. زنبورهای ماده و عقیم به نام زنبور کارگر شیره گیاهان را وارد دهان خود می‌کنند و آن را با آب دهان مخلوط می‌سازند. آن‌گاه این ترکیب را وارد محفظه‌ای به نام کیسه عسل می‌نمایند. قسمتی از این شیره به مصرف تغذیه زنبورها می‌رسد و بخشی دیگر با انقباض کیسه عسل دوباره به دهان زنبور بر می‌گردد.



و زنبور آن را در حجره‌هایی خالی می‌کند که به همین منظور ساخته است و پس از غلیظ شدن، زنبور کارگر روی حفره‌ها را با موم می‌پوشاند.

یک زنبور برای تهیه یک کیلو عسل باید روی دو میلیون گل اقاچیا یا پنج میلیون گل اسپرس بنشیند و ۱۸۰ هزار مرتبه کیسه عسل خود را پر و خالی کند (معین، فرهنگ فارسی، ۲، ۲۳۰۰).

عسل به رنگ‌های زرد روشن، کهربایی، قرمز، تیره، بی‌رنگ، آبی و سبز هست و نوع رنگ در بازار پسندی آن نقش زیادی دارد (مصدق سعید و دیگران، اصول صحیح زنبورداری، ۵۸ - ۶۱).

عسل از قدیم همواره مورد توجه و احترام بوده است. قدیمی‌ترین اثر تاریخی، مربوط به برداشت عسل، به هفت هزار سال پیش از میلاد باز می‌گردد (علی آقایی و میرنظامی، عسل درمانی، ۴). بر اساس مدارک خواص طبی عسل را از حدود ۳۵۰۰ سال پیش می‌دانستند و اقوام زیادی در شب عروسی از آن استفاده می‌کردند. به همین مناسبت این ایام در تمام جهان به ماه عسل معروف است. قبل از حضرت مسیح در برخی نقاط مقداری عسل همراه مردگان در تابوت می‌گذاشتند (پاک نژاد، همان، ۵، ۹۷). شیر و عسل در کتاب مقدس نشانه حاصل‌خیزی و فراوانی نعمت است (قاموس کتاب مقدس، ۵۴۴).

آیات وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ \* ثُمَّ كَلِي مِنَ الثَّمَرَاتِ فَأَسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (نحل/۶۸ - ۶۹) «و پروردگارت به زنبور عسل وحی (= الهام‌گریزی) نمود که «از بخشی از کوه‌ها و از درختان و از آن چه داربست می‌کنند، خانه‌هایی برگزین \* سپس از همه محصولات بخور و راه‌های پروردگارت را فروتنانه بپیما». از شکم‌هایشان نوشیدنی (عسل) بیرون می‌آید که رنگ‌هایش متفاوت است [و] در آن برای مردم درمانی است؛ قطعاً، در آن [ها] نشانه‌ای است برای گروهی که تفکر می‌کنند».

### ۹-۳-۱- نکات تفسیری

وحی در آیه شریفه به معنی القای معنا در فهم حیوان از راه غریزه است (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۲، ۲۹۲) و این منحصر به زنبور عسل نیست و این که وحی فقط درباره زنبور به کار رفته، به زندگی شگفت‌انگیز این حیوان مربوط است (مکارم، ناصر، نمونه ۱۱، ۲۹۸).

بهترین نوع عسل مربوط به زنبورهای کوهستان است که از گل و گیاه کوهی استفاده می‌کنند، لذا قرآن می‌فرماید: اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ (قرآنی، تفسیر نور، ۶، ۴۲۰).

زنبورشناسان می‌گویند: زنبور علاوه بر ماده قندی بین گل‌ها، از تخمدان، دمبرگ‌ها و میوه‌ها نیز استفاده می‌کند و قرآن هم تعبیر «کل الثمرات» را آورده است.

قرآن کریم با تعبیر «یخرج من بطونها» به چگونگی ساخت عسل اشاره نموده است؛ به خلاف تصور برخی که هنوز هم گمان می‌کنند شیر گل‌ها پس از مکیده شدن از دهان، در کندو ذخیره می‌شود.

عسل تنها خوراکی است که قرآن با تعبیر «شفاء للناس» از آن یاد می‌کند و دانشمندان درباره خواص آن در ابعاد



پیشگیری و درمان، مطالب بسیاری گفته‌اند (مکارم، تفسیر نمونه، ۱۱، ۲۹۰ به بعد).

### ۹-۳-۲- حکمت‌ها و اسرار علمی

#### الف) مواد تشکیل دهنده عسل

عسل بیش از ۷۰ ماده مختلف دارد و تاکنون ۱۵ نوع قند از آن کشف گردیده است. انواع پروتئین و ویتامین در عسل هست و به لحاظ داشتن برخی مواد تخمیری، بالاترین مرتبه را در کمک به هضم غذا دارد. کلسیم، پتاسیم، سدیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و ید از املاح معدنی عسل می‌باشند. عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب انحصاری، هورمون نباتی و نوعی هورمون جنسی است (قرقوز، و...، همان، ۱۸۴ - ۱۸۵؛ عسل درمانی پیشین، ۱۱ - ۱۷؛ عبدالله، الطب القرآنی بین الغذاء و الدواء، ۴۶ - ۵۴).

#### ب) خواص درمانی عسل

##### ۱. عسل و طب اطفال

عسل برای کودک هم یک ماده غذایی است و هم دارویی ارزشمند؛ به ویژه کودکانی که از نارسایی گوارشی و نارسایی در جذب مواد غذایی یا سوء تغذیه و کم خونی رنج می‌برند. عسل نیاز کودک را به ویتامین B برطرف می‌سازد و به سوخت و ساز کلسیم و منیزم در بدن کمک می‌رساند (همان). ادرار غیر ارادی اطفال را درمان می‌کند (الجمیلی، عسل النحل فی القرآن و السنه، ۱۱۲). برای درمان برفک دهان اطفال، یک قاشق چای‌خوری عسل یا عسل مخلوط با آب‌لیمو به کودک داده می‌شود (آقایی، و...، همان، ۷۶). پزشکان توصیه می‌کنند مقداری عسل به غذای روزانه کودک در تمام مراحل رشد اضافه شود.

##### ۲. درمان بیماری‌های پوستی

عسل ماده‌ای به نام گلوئاس دارد که زخم‌ها را به سرعت التیام می‌بخشد و در درمان زخم‌های چرکی؛ از قبیل دمل‌ها و جوش‌های خوش‌خیم نیز سودمند است، زیرا رشد میکروب را متوقف می‌سازد و پوست و اعصاب را تغذیه می‌کند. عسل در زخم‌های عمیق ناشی از گلوله، هرچند همراه با شکستگی باشد، بهبودی را تسریع می‌بخشد. در ضامد زخم‌های ناشی از اعمال جراحی سودمند است و به صورت تزریق موضعی برای درمان خارش‌های حاد و مزمن پوستی استفاده می‌شود (قرقوز، و...، همان، ۱۹۰؛ آقایی، و...، همان، ۱۲۰-۱۲۳).

##### ۳. درمان بیماری‌های گوارشی

عسل به سبب برخورداری از آنزیم‌های گوارشی مانند آمیلاز و لیپاز و... به هضم غذا کمک می‌کند. از ترش کردن معده می‌کاهد. برای زخم و التهاب معده مفید است و در درمان عفونت‌های روده‌ای، درمان یبوست و اکثر بیماری‌های کبدی و کیسه صفرا مؤثر است.

##### ۴. درمان بیماری‌های تنفسی

سیاه سرفه، التهاب حنجره و گلو و بیماری سل از جمله بیماری‌هایی اند که عسل در بهبودی آن‌ها نقش دارد. مصرف عسل در رفع التهاب ریه و برطرف کردن سرفه سودمند است، به همین دلیل برخی شرکت‌های دارویی عسل را به ترکیبات دارویی ضدسرفه اضافه کرده‌اند که شربت melrosam از جمله آن‌هاست. عسل در آسم و ذات‌الریه نیز به صورت شربت



همراه کلر در کلسیم و محلول دیمدرول مصرف می‌شود (همان، ۱۹۴).

#### ۵. درمان بیماری‌های چشم

تجارب و آزمایش‌های متعددی تأثیر عسل را در درمان این بیماری‌ها ثابت کرده است: التهاب پلک‌ها، انواع التهابات قرینه از قبیل التهاب سلی چشم، سیفلیس و تراخم، آلودگی و زخم قرنیه، انواع سوزش‌های چشم (همان، ۱۹۵، عبدالله، محمد، الطب القرآنی بین الغذاء والدواء، ۹۹-۱۰۱). درمان بیماری‌های ناشی از ویتامین A, B و درمان شب کوری، سوختگی‌های مخصوص چشم، آماس چشم. در کنگره چشم پزشکی سنگاپور یکی از دانشمندان مصری عسل را موفق‌تر از داروهای شیمیایی دانست.

#### ۶. درمان بیماری‌های زنان و زایمان

عسل در درمان بیماری‌های خاص زنان و زایمان هم کاربرد دارد، مانند: درمان استفراغ‌های دوران بارداری، التهاب مهبل و مثانه و خارش فرج، التیام سریع زخم‌ها پس از جراحی زنان (همان، ۱۹۶) درمان بی‌اشتهایی و یبوست، مسمومیت دوران بارداری (عسل النحل فی القرآن والسنة، پیشین ۱۳۹)، درمان زخم‌های رحم و قطع خونریزی، بند آمدن قاعدگی و... (آقایی، همان، ۱۱۹).

#### ۷. درمان بیماری‌های قلبی

مهم‌ترین بیماری‌های قلبی که عسل در درمان آن‌ها مؤثر است، عبارت است از: درمان التهاب دیفتریایی قلب، تقویت کننده قلب پس از عمل جراحی، درمان خناق سینه یا سوزش قلب، درمان ناتوانی همراه با پایین آمدن ضربان قلب (دیاب، همان، ۱۹۸). در کنفرانس جهانی فیزیولوژی اعضا در سال ۱۹۰۱ م اعلام شد که عسل به خاطر داشتن گلوکز در تقویت عضلات قلب نقش بسیار مهمی دارد (عسل النحل فی القرآن و السنة، ۵۹)؛ عسل در درمان و پیشگیری از بیماری‌های متعدد دیگری نیز نقش دارد.

با این همه برکاتی که در عسل نهفته است، بهترین توصیف برای آن، همان تعبیر شفاء است که در قرآن آمده است و شاید فواید دیگری هم داشته باشد که هنوز کشف نشده است، «وَمَا أُوتِیْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِیْلًا» (اسراء / ۸۵). رنگ‌های مختلف عسل - مورد اشاره قرآن - نیز سبب تعدد خواص آن می‌شود (آقایی، همان، ص ۵۹).

فایده اقتصادی زنبور عسل به لحاظ گرده افشانی گل‌ها، ۲۵ تا ۱۰۰ برابر ارزش عسل تولید شده در سال محاسبه می‌شود (همان، ۳).

#### ۹-۴- خرما

خرما درختی است از تیره گرمسیری با میوه‌ای که مواد غذایی دارد. این میوه به شکل خوشه‌ای از شاخه آویزان می‌شود. ارتفاع درخت خرما به ۱۰ تا ۲۰ متر می‌رسد (معین، همان، ۱، ۱۴۱۳). متوسط عمر آن ۱۰۰ تا ۲۰۰ سال است. درخت خرما در موارد بسیاری به حیوان شباهت دارد، مانند: جنس نر و ماده داشتن، خفگی بر اثر آب و دود زیاد و از بین رفتن به سبب ضربه‌ای که بر قلب آن وارد شود (دریائی، خرما، ۲۰). بیش از ۱۰۰ نوع خرما در ایران وجود دارد که از لحاظ شکل، رنگ و میزان شهد با یک دیگر تفاوت دارند (همان، ۴۹). خرما از موقع شکوفه دادن تا رسیدن هفت مرحله را طی می‌کند: کفری، طلع، بلخ، اخلال، خرماي سنگ شکن، خرماي رسیده، خرماي خشک (تمر) (معین، همان، ۱، ۱۴۱۳).





برخی قدمت درخت خرما را به دوران زمین‌شناسی می‌رسانند. تصور می‌شود پرورش و کاشت درخت خرما از ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ سال پیش در بین‌النهرین آغاز شده باشد. احتمالاً در آن زمان هیچ درخت میوه دیگری در جایی کاشته نمی‌شد. شاید به همین علت خرما همیشه با تمدن بشری همراه بوده است.

خرما نزد مصری‌ها محترم بود و زمانی عراقی‌ها آن را می‌پرستیدند. تصاویری از آن بر دیوار هیکل (از بناهای حضرت سلیمان) قرار داشت. در قوانین حمورابی نیز احکامی مربوط به مراقبت و چگونگی کشت نخل دیده می‌شود. کلدانیان خرما را درخت زندگی می‌دانستند و در یونان قدیم، خرما نشان پیروزی بود. امروز هم افسران ارشد را با نشان برگ خرما مشخص می‌کنند. در کتاب مقدس از خرما به نیکی یاد شده و حضرت داود شخص صادق را به درخت خرما تشبیه می‌کرد. به جهت اهمیت روزافزون خرما در جهان، فائو در سال ۱۹۸۷ مؤسسه تحقیق و توسعه نخل را در بغداد تأسیس کرد.

#### ۹-۴-۱- آیات

خرما بیشتر از سایر میوه‌ها مورد توجه است و در قرآن حدود ۲۰ بار از درخت خرما و نخل به صراحت نام برده شده است، از جمله: فَأَجَاءَهَا الْمَضَخَاتُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا \* فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزِنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا \* وَهَؤُلَىٰ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا \* فَكَلِمَىٰ وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا؛ (مریم / ۲۳ - ۲۶) «و درد زایمان، او را به سوی تنه درخت خرمایی کشاند. (مریم) گفت: «ای کاش من پیش از این مرده بودم و کاملاً فراموش شده بودم!» \* و از زیر [پای] او به وی ندا داد که «اندوهگین مباش؛ چرا که پروردگارت زیر [پای] تو چشمه آبی (و کودکی شریف) قرار داده است \* و تنه درخت خرما را به سوی خود تکان بده، تا رطب تازه ای بر تو فرو ریزد \* و بخور و بنوش و دیده روشن دار».

#### ۹-۴-۲- نکات تفسیری

به بار نشستن درخت خشکیده علاوه بر معجزه بودن، یک دستور بهداشتی و تقویتی مهم است، زیرا بهترین خوراک برای زن زائو خرما می‌باشد. روایت هم مؤید این نظریه است (نجفی خمینی، محمد جواد، تفسیر آسان، ۱۱، ۱۰۹). در تغذیه نقش اول با حبوبات و دانه‌ها است و سپس میوه‌ها، چون در قرآن آمده است: وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ؛ (یس/۳۴).

#### ۹-۴-۳- حکمت‌ها و اسرار علمی

علم روز به فواید خرما که برخی از آن‌ها در روایات اسلامی آمده، پی برده است. برخی از این خواص به شرح ذیل است.

##### ۱ - ترکیبات غذایی

خرما از نظر مواد مغذی بسیار با ارزش و شامل مواد زیر است:

آب، پروتئین، مواد قندی، چربی، پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، آهن، مس، املاح گوگرد، املاح کلر، ویتامین‌های C, B و B<sub>2</sub>, A<sub>1</sub>, و نیاسین. هر صدگرم خرما ۱۵۷ تا ۲۸۳ کالری حرارت ایجاد می‌نماید و حرارت‌زایی یک کیلو خرما معادل یک کیلوگرم گوشت است (زمزم، الطب الشعبي و التغذية، ۵۳)

##### ۲ - پیشگیری از سرطان

امروزه ثابت شده است که نقصان منیزیم در بدن زمینه را برای ابتلا به بیماری سرطان فراهم می‌آورد و خرما دارای



مقدار فراوانی منیزیم است. به همین جهت اعراب و صحرائشینان با این که در فقر غذایی به سر می‌برند، به واسطه خوردن خرما دچار سرطان نمی‌شوند.

### ۳ - هضم غذا

خرما به سبب داشتن مواد کافی و ضروری و عناصر کاتالیزوری هضم و جذب غذا را آسان می‌سازد؛ حتی به هضم مواد غذایی دیگر کمک می‌کند، مثلاً چون هیدرات دوکربن دارد، بدن از مواد پروتئینی بهتر استفاده می‌کند (پاک نژاد، همان، ۷، ۱۸۲).

### ۴ - درمان امراض عفونی

خرمای رسیده مواد سفیده‌ای و چند ترکیب دارویی دارد که یکی از آن‌ها شبیه کورتن است. کورتن توسط غده فوق کلیه ترشح می‌شود و یکی از داروهای قیمتی است که اخیراً کشف شده و عامل درمان کلیه التهابات و امراض عفونی است. این ماده از ریزش مو نیز جلوگیری می‌کند. کورتن برای بیماران دیابتی خوب نیست، ولی کورتن خرما هورمون گیاهی مفید و طبیعی خاصیت دفع ضرر است (اسرار خوراکی‌ها، پیدیشن، ص ۱۵۶) به علت داشتن لعاب و مواد پکتیک خاصیت دفع خلط خرما در آن زیاد است، به همین جهت شصت گرم آن را در یک لیتر آب می‌جوشانند و در مورد زکام، درد گلو و تمام عفونت‌های ریوی مصرف می‌کنند (لئوس کارلیه، سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش، ترجمه مهدی نراقی، ۱۷۰).

### ۵ - رفع خستگی

دانشمندی به نام کورنوسکی<sup>۱</sup> در کتابی که مخصوص خرما نوشته است، می‌گوید: علاوه بر آن که خوردن خرما ارزش غذایی بیشتری از دیگر قندها دارد، موقع خستگی نیز مفیدتر است، زیرا جذب بدن می‌گردد (پاک نژاد، همان، ۷، ۶۶). وی خوردن خرما را به ورزشکاران توصیه می‌نماید. این ویژگی در حدیث شریف نبوی نیز آمده است (بحار الانوار، ۶۳، ۱۴۱).

### ۶ - تقویت نیروی جنسی

خرما به سبب داشتن فلیکولین نیروی جنسی را افزایش می‌دهد (پاک نژاد، همان، ۸۰). برای این منظور باید خرمای خشک (تمر) را در شیر تازه خیساند و خورد و به دنبال آن شیر نوشید (رجحان، ص ۱۹۵).

### ۷ - تأثیر بر زایمان

برخی مفسران از آیه مورد بحث و دستور خدا به حضرت مریم برداشت کرده‌اند که مفید بودن خرما برای زانو یک دستور طبی است. پزشکان می‌گویند با توجه به مواد معدنی خرما به خصوص آهن، آن چه جبران نقاهت زن تازه‌زا را می‌نماید و با انتقال از راه شیر مناسب نوزاد می‌باشد، خرما است و چون پس از زایمان، آب بدن زن تا حدودی کم می‌شود، خرما جاذب رطوبت است و اگر همراه با آب خورده شود، برای جبران این نقیصه بسیار مفید است (پاک نژاد، ۷۹). روایت هم به این دو عنصر مهم (خرما و آب) برای زن تازه‌زا اشاره دارد (مجلسی، بحار الانوار، ۵۹، ۱۴۱).

علم جدید هورمونی شبیه «اکسی توسین» را در خرما کشف کرده است که در افزایش انقباض‌های رحم هنگام ولادت

<sup>1</sup> Curnonsky



نقش دارد و به این علت مقداری از درد و رنج مادر و خونریزی بعد از زایمان می‌کاهد و نیز از فشار خون مادر که هنگام زایمان بالا می‌رود، کم می‌کند (سید الجمیلی، الاعجاز الطبی فی القرآن و السنة، ۱۹۴ - ۱۹۵).

مواد قندی رطب که زود هضم می‌شوند، به علت انرژی زایی سریع، تحمل مادر را هنگام زایمان افزایش می‌دهد. اثر لینتی خرما نیز بر امر زایمان کمک می‌نماید؛ ضمن این که مصرف ملین گیاهی بر شیمیائی مزیت دارد (تغذیه در قرآن، ۳۸۷). در روایات اسلامی نیز به استفاده از خرما در ماه‌های آخر بارداری سفارش شده است (بحار، ۶۳، ۱۴۱).

#### ۸ - غذایی مفید به هنگام گرسنگی و افطار

خرما برای کسانی که به شدت گرسنه‌اند، بسیار مفید و زود هضم است و مواد مورد نیاز بدن را در زمان کوتاهی به بدن می‌رساند (دریایی، خرما، ۸۳). در روایات اسلامی نیز سفارش شده است که روزه را با خرما بگشایید (ابراهیم بن علی کفعمی، المصباح، ۱۳۲). دانشمندان می‌گویند انتخاب خرما برای افطار به علت آن است که قند هگزوز (دکستروز گلوکز) و فروکتوز دارد و جذب آن‌ها سریع است و سبب کاهش اشتها می‌شود و از پر خوردن و یا ناگهان خوردن که بیشتر ایجاد «آمبارگاستریت»<sup>۱</sup> (التهاب و ورم معده) می‌نماید، جلوگیری می‌کند. (دریایی، همان، ص ۷۹). همچنین بدن را در برابر گرسنگی قندی که در اثر روزه ایجاد می‌شود، مسلح می‌سازد، انرژی لازم را به بدن می‌رساند و هم مانع تجمع چربی می‌گردد و چون نارسایی کبد و چربی زیاد زیر پوست و کم تحرکی باعث کاهش قدرت دفاعی بدن می‌گردد، خرما باعث می‌شود چربی اضافه در زیر پوست جمع نشود و کبد به طور طبیعی کار کند. خرما عناصر مفیدی برای کبد روزه دار دارد و قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد (همان، ۸۳). دکتر عدنان شریف در کتاب من علم الطب القرآنی (ص ۲۱۸) مطالب مفیدی در مورد نقش خرما در جبران قند خون هنگام روزه‌داری ذکر کرده است. دانشمندان برخی دیگر از خواص خرما را این گونه بر می‌شمارند:

خرما برای جوش غرور جوانی، درمان فلج به خصوص فلج اطفال، کلیه و مثانه، اعصاب، شست و شوی خون، تعادل یون‌ها، حساسیت و آلرژی و... مفید است. بیماران دیابتی می‌توانند به جای قند از خرما استفاده کنند، خرما خاصیت ضدگرسنگی دارد (پاک نژاد، ۵۸ - ۶۱). ملین طبیعی است و برای درمان بواسیر و نقرس مفید است. همچنین قوه بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند (نجار، الاعجاز العلمی فی السنة النبویة، ۳۱۶).

#### ۱۰- نتیجه‌گیری

غذاهای پر حجم و بدون ارزش غذایی از مشکلات عصر ما است که سبب بیمارهای متعددی نیز هست، عنایت قرآن به غذاهایی مانند شیر که درعین حجم، کم سرشار از مواد مفید می‌باشد، گویای توجه این کتاب شریف به مسئله تغذیه است. اشاره قرآن به مباحث تغذیه گویای اهمیت تغذیه و نقش تأثیرگذار آن در زندگی بشر است. از طرفی بررسی و بازگویی غذاهای قرآنی به همراه یافته‌های قطعی علمی، سبب نگرش نو افراد به دین و قرآن خواهد شد و از سویی به کار بستن این آموزه‌ها، به خصوص در بخش غذا درمانی، قرآن بسیاری از مشکلات را در این رابطه حل خواهد کرد. توجه قرآن به شیردادن به کودک توسط مادر و سفارش به رعایت حقوق مادر و کودک گویای توجه ویژه آن به بحث

<sup>1</sup> Ambaragastrite



تغذیه به خصوص در دوران کودکی است و امروزه با پیشرفت دانش‌ها و کشف ویژگی‌های منحصر به فرد شیر مادر، سر این تأکید روشن شده است. کشورهای صنعتی ابتدا با تولید شیر خشک تبلیغ می‌کردند که جایگزینی برای شیر مادر کشف کرده‌اند. اصطلاحاتی چون شیر ماترنیزه (شبه شیر مادر) و همونیزه (شبه شیر انسان) و شیر آدپته (شیر تطبیق داده شده با شیر مادر) بیانگر این واقعیت است، اما آنان در عصر ما به اشتباه خود پی برده‌اند و با انتشار صدها مقاله تحقیقی می‌کوشند اشتباه گذشته خود را جبران کنند.

ذکر عسل در قرآن با تعبیر شفاء، با توجه به بسیاری از خواص آن و اشاره قرآن به چگونگی ساخت عسل که بعدها کشف شد، ضمن نشان دادن توجه قرآن کریم به تغذیه، گویای اعجاز علمی قرآن است.

خرما یکی از خوراکی‌های با ارزش است؛ هم غذایی مناسب و هم دارویی مؤثر است و اشاره قرآن به آن، اهمیت و جایگاه رفیع غذا درمانی‌اش را نشان می‌دهد.

بسیاری از آثار خرما پس از ۱۴ قرن و با پیشرفت علوم مشخص شده است، مانند مفید بودن خرما و آب برای زن زائو و این از اعجاز علمی قرآن شمرده می‌شود.

#### منابع و مأخذ:

- قرآن کریم
- صحیفه سجادیه
- ابن منظور، لسان العرب، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۸ق، اول.
- احمدی، محسن، درمان بیماری‌ها با تغذیه (غذا درمانی)، شهید حسین فهمیده، اصفهان، ۱۳۸۲ ش، اول.
- استودولا، تیری و ولاگ، ژان، گیاهان دارویی، ترجمه: ساعد زمان، ققنوس، تهران، ۱۳۸۲ ش، پنجم.
- اسماعیل پاشا، عبدالعزیز، اسلام و طب جدید، ترجمه: سید غلام رضا سعیدی، کتابخانه ارشاد، بی جا، ۱۳۴۶ ش، دوم.
- اصفهانی، محمدمهدی، تغذیه کودکان با شیر مادر، تندیس، تهران، ۱۳۸۶ ش، اول.
- آقائی، مرتضی علی و میر نظامی، سید حسین، عسل درمانی، نورپردازان، کرمانشاه، ۱۳۸۷ ش، سوم.
- بحار الانوار، علامه مجلسی
- بوکای، موریس، مقایسه‌ای میان تورات، انجیل، قرآن و علم، ترجمه: ذبیح‌الله دبیر، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۶۸ ش، ۴.
- پاک نژاد، سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ج ۶، بنیاد فرهنگی شهید پاک نژاد، یزد، ۱۳۶۳ ش، اول.
- جزایری، غیاث الدین، اسرار خوراکی‌ها، امیر کبیر، تهران، ۱۳۸۵ ش، بیست و دوم.
- دریایی، محمد رسول، خرما، انتشارات جعفری، تهران، ۱۳۸۲ ش، اول.
- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۷ ش، دوم.
- دیاب، عبدالحمید و قرقوز، دکتر احمد، مع الطب فی القرآن الکریم، منشورات الرضی، قم، ۱۴۰۴ق،
- رجحان، محمد صادق، میوه درمانی، انتشارات خیام، تهران، ۱۳۷۱ ش، ششم.
- زمزم، حمدی، الطب الشعبی و التغذیه، دار الایمان، دمشق، ۱۴۲۲ق، دوم.
- سید الجمیلی، الاعجاز الطبی فی القرآن، دار المکتبه الهلال، بیروت، ۱۹۹۲م، اول.





- شریف، عدنان، من علم الطب القرآنی، دار العلم للملایین، بیروت، ۱۹۹۷م، سوم.
- شهید ثانی، زین الدین بن علی، شرح لمعه دمشقیه، کتابفروشی داوری، قم، ۱۴۱۰ق، اول.
- شیرازی، احمد امین، اسلام پزشکی بی دارو، نشر فروغ قرآن، ۱۳۷۶ش، سوم.
- طالقانی، سید محمود، پرتویی از قرآن، سهامی انتشار، تهران، ۱۳۶۲ش، چهارم.
- طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر نشر اسلامی، قم، ۱۴۱۷ق، پنجم.
- طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، مرتضوی، تهران ۱۳۷۵ش، سوم.
- طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات اسلام، تهران، ۱۳۷۸ش، دوم.
- عسکری، مرتضی، طب الرضا و طب الصادق ۷، ترجمه کاظم خلخالی، فواد، قم، ۱۳۶۹ش.
- قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، تهران ۱۳۸۳ش، یازدهم.
- کارلیه، لئوس، سبزیها و میوه های شفا بخش، ترجمه: مهدی نراقی، امیرکبیر، تهران، ۱۳۳۷ش.
- کالیندو، مری آلیس و همکاران، آشپزی جدید و غذادرمانی، ترجمه: پرویز کازرونی، سروش، تهران ۱۳۷۶ش، دوم.
- کتاب مقدس، ترجمه: فاضل خان هندی.
- کععمی، ابراهیم بن علی عاملی، المصباح، انتشارات رضی، قم، ۱۴۰۵ق، دوم.
- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ش، چهارم.
- کلینی، یمحمد بن یعقوب، اصول کافی.
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳ق، دوم.
- محمد عبدالله، محمد، الطب القرآنی بین الغذاء و الدواء، دار الرشید، دمشق، ۱۴۱۷ق، اول.
- مسترهاکس، قاموس کتاب مقدس، اساطیر، تهران، ۱۳۷۷ش، اول.
- مشجور، گوهر، اسرار شیمی در قرآن، نوید شیراز، شیراز، ۱۳۸۵ش، اول.
- مصدق، محمد سعید و دیگران، اصول صحیح زنبورداری، سازمان ترویج کشاورزی، بی جا، ۱۳۶۵ش.
- معین، محمد، فرهنگ فارسی، امیرکبیر، یازدهم، تهران، ۱۳۷۶ش.
- مفاتیح الحیاه ایت اله جوادی املی مرکز چاپ نشر اسراء بهار ۱۳۹۳.
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران ۱۳۶۷ش، بیست و چهارم.
- مهرین، مهرداد، درمان طبیعی، مطبوعاتی عطائی، تهران، ۱۳۳۹ش.
- نجار، زغلول، الاعجاز العلمی فی السنه النبویه، نهضة مصر، قاهره، ۲۰۰۷م، دوم.
- نجفی، محمد جواد، بهداشت اسلام از نظر علوم امروزی، کتابفروشی ادبیه، اول.
- نجفی، محمد مهدی، (۱۴۰۲ق)، طب الرضا (رساله ذهبیه)، ص ۲۶ (برگرفته از نرم افزار جامع التفاسیر)، قم، نشر دارالخیمام.
- نجم آبادی، محمود، اصول بهداشت، چاپخانه دانشگاه، تهران، ۱۳۳۵ش.
- نراقی، مهدی، خوراکی های شفا بخش، امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۲ش، ششم.
- نوری، محمد رضا، بهداشت در قرآن، انتشارات واقفی، مشهد ۱۳۸۴ش، اول.



## Food and nutrition from the perspective of the Holy Qur'an and hadiths

### Abstract

Food and nutrition have been taken into consideration in religious teachings like other subjects. The origin of food is from God, which is given to humans for health, continuity of life and ability to perform tasks. Nearly 250 Quranic verses and dozens of narrations from the innocents indicate the importance of food and nutrition.

The question is, what kind of food is recommended by Islam? How much should you eat? How many meals does Islam recommend? And finally, what are the etiquettes of eating? These are the questions that nutrition scientists have also faced and sometimes they have been looking for the right answer. But the religion of Islam has always sought the material and spiritual happiness of mankind. Therefore, for all the problems facing mankind, He has provided a suitable answer that is comprehensive in the aspects of human happiness, in His book of guidance or through the lights of divine guidance, i.e. prophets and saints. Therefore, it is man who should discover his material and spiritual needs, and choose the best for his material and spiritual life by taking advantage of the Qur'an and the traditions and instructions of the elders of various sciences who have an understanding with the principles of Sharia.

**Keywords:** food, nutrition, Islam, manners, Quran.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی