

## Examining the Components of Health and Physical Hygiene from the Perspective of the Qur'an and Hadiths

<b>Mohammad Hossein Saeini</b> 	Assistant Professor of Islamic mysticism, , Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran
<b>Hossein Moradi Zanjani</b> 	Assistant Professor of Qur'anic and Hadith Sciences, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran
<b>Farhad Edrisi</b> 	Associate Professor of Qur'anic and Hadith Sciences, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran
<b>Aziz Ali Dehghani</b> 	PhD Student of Qur'anic and Hadith Sciences, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

### Abstract





For centuries, Muslims have guaranteed their physical health by relying on the Qur'an and traditions and practicing the health themes of Islam. In this research, we aim to answer the fundamental question of what the Qur'anic recommendations and hadiths in hygiene and physical health include in a descriptive-analytical way. Also, to what extent are these indicators aligned with the findings of modern medical science? According to the research findings of the center of gravity in the field of physical health, "health" is considered nutrition, and from the point of view of the Qur'an, nutritional health is related to spiritual matters and the monotheistic worldview, which recommends halal and good foods, as well as forbidden foods, such as pork. And alcohol (wine) has been avoided. In the field of personal hygiene, purity and cleanliness is considered an important principle, and in the field of sexual health, the Qur'an and imams have stated the laws of sexual health in many cases, in order to prevent sexual deviations and the contracting of sexual and physical diseases and their consequences. . Therefore, hygiene in these three areas in the Qur'an and hadiths has a high place that will be mentioned in this research.

**Keywords:** Health, Hygiene, Nutrition, Body, Qur'an, Hadiths, Islam.

Corresponding Author: mhsaieni@gmail.com

**How to Cite:**Saeini, MH & etal. (2022). Examining the Components of Health and Physical Health from the Perspective of the Quran and Hadiths, *Journal of Seraje Monir*, 13(44), 221-248.

## بررسی مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسمانی از منظر قرآن و روایات

استادیار عرفان اسلامی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	محمدحسین صائینی * 
استادیار علوم قرآنی و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	حسین مرادی زنجانی 
دانشیار علوم قرآنی و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	فرهاد ادریسی 
دانشجوی دکتری علوم قرآنی و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	عزیزعلی دهقانی 

### چکیده

مسلمانان، قرن‌ها با تاسی از قرآن و روایات و عمل به مضامین بهداشتی اسلام، سلامت جسمانی خود را تضمین کرده‌اند. در این پژوهش، به روش توصیفی - تحلیلی برآنیم تا به این سؤال بنیادی پاسخ دهیم که توصیه‌های قرآنی و روایات در بهداشت و سلامت جسمانی شامل چه مؤلفه‌هایی هستند؟ همچنین، این شاخص‌ها تا چه حد با یافته‌های علم پزشکی مدرن همسویی دارد؟ بر اساس یافته‌های تحقیق مرکز نقل حوزه سلامت جسمانی، «بهداشت»، تغذیه محسوب می‌شود و از نگاه قرآن، سلامت تغذیه با امور معنوی و جهان‌بینی توحیدی در ارتباط است که به خوردنی‌های حلال و طیب، توصیه کرده، از خوردنی‌های حرام، مانند گوشت خوک و الکل (شراب) پرهیز نموده‌است. در حوزه بهداشت فردی نیز طهارت و نظافت، یک اصل مهم تلقی می‌شود و در حوزه بهداشت جنسی نیز قرآن و ائمه در موارد متعددی قوانین بهداشت جنسی را بیان کرده‌اند، تا از انحرافات جنسی و ابتلای انسان به بیماری‌های جنسی و جسمی و پیامدهای آن‌ها پیشگیری نماید. بنابراین، بهداشت در این سه حوزه در قرآن و روایات، جایگاه والایی دارد که در این پژوهش به آن‌ها اشاره خواهد شد.

**کلیدواژه‌ها:** بهداشت، سلامت، تغذیه، جسم، قرآن، روایات، اسلام.

## ۱. مقدمه

در فرهنگ اسلام، سلامت جسم و روان اهمیت بسیاری دارد. داشتن جسم سالم از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی محسوب می‌شود و پیشوایان دین همواره عافیت را از خدا طلب می‌کردند. امام علی<sup>(ع)</sup> در سخنی کوتاه می‌فرماید: «الْأَخْيَرُ فِي الْحَيَاةِ إِلَّا مَعَ الصَّحَّةِ: بدون صحت و سلامت، خیرری در زندگی نیست» (صدوق، ۱۴۱۳ ق، ج ۴: ۳۶۸). همچنین، در پندی به فرزندش امام حسن<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «يَا بُنَيَّ إِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ وَأَشَدُّ مِنْ ذَلِكَ مَرَضُ الْبَدَنِ وَأَشَدُّ مِنْ ذَلِكَ مَرَضُ الْقَلْبِ وَإِنَّ مِنَ النُّعْمِ سَعَةً الْمَالِ وَأَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ صِحَّةُ الْبَدَنِ وَأَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ تَقْوَى الْقُلُوبِ: ای پسر! از گرفتاری‌ها و بلاهای انسان در دنیا، فقر و تنگ‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری جسمی است و سخت‌تر و بدتر، این است که انسان دلش بیمار باشد. از نعمت‌های الهی به انسان در دنیا، داشتن مال و ثروت است و بهتر و بالاتر از آن، بدن صحیح و سالم داشتن است، اما بالاتر از آن، داشتن تقوای قلبی است» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۷: ۵۱). یا امام جعفر صادق<sup>(ع)</sup> در ارزش سلامتی می‌فرماید: «أَيْسَرُ فِيمَا أَصْلَحَ الْبَدَنَ إِسْرَافٌ: آنچه در راه اصلاح و صحت بدن هزینه شود، اسراف نیست» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴: ۵۳).

یکی از حکمت‌های احکام الهی نیز تأمین سلامت انسان‌هاست؛ لذا در شریعت اسلامی، هر چه برای سلامت جسم خطرناک بوده، حرام، و آنچه برای سلامتی لازم و ضروری بوده، واجب شمرده شده است. می‌دانیم که احکام و مقررات دینی به وسیله پیامبران و پیشوایان دین برای سلامتی و سعادت انسان‌ها از طرف خداوند آمده است. بدیهی است وقتی معتقد باشیم که احکام از علم بی‌پایان خداوند سرچشمه گرفته است و به لطف، محبت و حکمت خداوند باور داشته باشیم و بدانیم که پیامبران در دریافت، ابلاغ، تعلیم و تبیین تعالیم الهی دچار لغزشی نمی‌شوند، در این صورت، با کمال جدیت و با آرامش خاطر در عمل کردن به دستورهای دینی تلاش می‌کنیم و هیچ نیازی نمی‌بینیم تا از فلسفه احکام و مقرراتی که قرار داده شده است، سؤال نماییم؛ زیرا می‌دانیم هر چه مقرر شده، به خیر و صلاح ما بوده است و بر اساس قاعده «كُلُّ مَا حَكَمَ بِهِ الشَّرْعُ حَكَمَ بِهِ الْعَقْلُ» و نیز «كُلُّ مَا حَكَمَ بِهِ الْعَقْلُ حَكَمَ بِهِ الشَّرْعُ»، احکامی که از ناحیه شرع مقدس صادر می‌گردد، همگی بر طبق جلب مصالح و دفع مفاسد است. بنابراین، آنچه مورد تأیید شرع است، مورد تأیید عقل نیز هست، علاوه بر اینکه احکام عقل نیز مقبول شرع هست؛ چنان که آیت‌الله جوادی آملی در این زمینه فرموده‌اند:

«البته عقل قطعی و ناب، هرگز خطا و اشتباه ندارد و تعارضی بین او و وحی نیست. کما اینکه خداوند در آیه ۲۵ سوره یونس فراخوان داده است و می فرماید: **وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ**؛ و خدا [شما را] به سرای سلامت فرامی خواند. "سلام" در مُفردات به معنای "سلامت خواهی از آفات ظاهری و باطنی" است و این معنا در همه مشتقات این واژه جاری است و علامه در *المیزان* معتقد است که واژه "سلام" و "سلامت" یک معنا دارد و با واژه "امن" معنای نزدیک به هم دارد» (طباطبائی، ۱۳۶۳، ج ۵۳:۱۰).

در تفسیر حکیم آمده است که حرمت در معرض قرار دادن قلب در برابر آلودگی هایی چون حسد، کبر و غیره، و نیز حرمت در معرض قرار دادن جسم در برابر لقمه حرام، شهوت جنسی خارج از حدود شرع و عقل، و دیگر محرّمات، فقط و فقط برای حفظ سلامت جسم و جان، امنیت دیگران و رعایت مصالح دنیا و آخرت بنی آدم بوده است (ر. ک؛ انصاریان، بی تا، ج ۶: ۱۹۷).

نکته مهم در جاری شدن احکام الهی، منفعتی است که بر بندگان شامل می شود. زیرا خداوند از روی رغبت یا زهد خود، چیزی را بر بنده هایش حرام یا حلال نمی سازد. امام صادق (ع) در جواب مُفَضَّل که از حرمت شراب و گوشت خوک سؤال پرسیده بود، فرمود: «خداوند چون مردم را آفرید، دانست چه چیز تنشان را نیرو بخشد و به صلاح آن هاست. پس از گرم خود آن را بر آن ها حلال و مباح کرد؛ و دانست چه چیز برای آن ها زیان و ضرر دارد. پس آن ها را از آن بازداشت و آن را حرام کرد» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۲: ۱۳۴).

شیوه اسلام برای حفظ سلامتی، پیشگیری است؛ چنان که پزشکی امروز پیشگیری را مقدم بر درمان می داند و طبیبان دلسوز همواره مردم را به رعایت اصول بهداشتی توصیه می کنند، تا کسی بیمار نشود و نیازمند آنان نگردد.

بی تردید بدن انسان برای انجام فعالیت و اعمال حیاتی نیاز به تغذیه دارد. برخورداری از تغذیه صحیح و متعادل در راستای حفظ سلامت همه جانبه انسان نقش بسیار مهمی ایفا می کند. برای دستیابی به این مهم، در اختیار داشتن منابع متقن و روشن ضروری می نماید. با بررسی در متون دینی این نتیجه حاصل می شود که پیشوایان ما در حوزه تغذیه، توصیه های فراوان و جامعی، در تمام موضوع های مهم و وابسته به امر تغذیه، از جمله توجه به کمیّت و مقدار تغذیه مورد نیاز، آداب کلی و جزئی در امر تغذیه و آثار جسمانی و ظاهری آن، و نیز بیان آثار باطنی هر یک از مواد غذایی بر ابعاد روانی و معنوی

را و جهت همت خود قرار داده‌اند. و حیانی بودن آبخشور آن آموزه‌ها و انطباق آن با فطرت و خلقت آدمی، می‌تواند بهترین الگو را در روش، نوع و کیفیت تغذیه و سلامت جسم ترسیم کند. با آنکه انبیا و اولیا مسئول هدایت و تربیت مردم بوده‌اند، اما در برابر پرسش‌ها و نیازهای آنان در حوزه سلامت و بهداشت، خود را مسئول دانسته، توصیه‌های مختلفی نموده‌اند که عموم آن‌ها در همه جا و برای همه کس مفید است.

به‌علاوه از تأکید بر سلامت جسم در برخی از آیات و روایات، به دو مسئله رویکرد شناختی و رفتاری و تأثیر آن بر سلامت و بهداشت روان اشاره شده‌است که یکی از راهکارهای معرفتی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود، «ایمان به خدا» است و از راهکار رفتاری، به «عمل صالح» یا «اصلاح» تعبیر شده‌است. در فرهنگ اسلامی، متخلق بودن پزشک به آداب و اخلاق انسانی و دینی، امری مفروض و مفروض‌غنه بوده‌است؛ چرا که طیبیان در عرف مردم، «حکیم» خوانده می‌شدند و در حکمت، یا معلّم بوده‌اند یا متعلّم. شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا نمونه بارز این امر است که در کتاب *کفای طبقات*، کتاب *طب قانون* را به رشته تحریر درمی‌آورد. پژوهش بر محور بهداشت روانی، مجال دیگری را می‌طلبد و رسالت نگارنده در این نوشتار، توجه به بهداشت جسمی از منظر قرآن و روایات است.

## ۲. بیان مسأله

امروزه شیوع بیماری‌های صعب‌العلاج، مانند ایدز، سرطان، سکنه‌های مغزی و قلبی، محصول دوری از سبک زندگی سالم و اصول تغذیه صحیح است. برخی از بیماری‌ها نیز با وجود پیشرفت علم مدرن پزشکی، لاعلاج تلقی شده‌است و عجز طیبیان و اقرار به ناتوانی آن‌ها در یافتن داروی تأثیرگذار مشهود است. اسلام، مکتبی جامع و کامل است و با عمل به دستورهای آن، سلامت افراد از تمام جهات تأمین می‌شود؛ زیرا در آیات، روایات و سیره معصومان<sup>(ع)</sup>، توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای برای سلامت جسم بارها بیان شده‌است.

یکی از معضلات عصر کنونی، مخالفت با طب اسلامی و آموزه‌های قرآن و اهل بیت<sup>(ع)</sup> در حوزه سلامت جسم است که از طرف برخی از متخصصان حوزه دانشگاهی و علوم پزشکی به کلی نفی می‌شود. اما با ظهور پدیده شوم و ویروس کرونا، بازگشت به طب اسلامی و تأثیرگذاری داروهای

گیاهی سفارش شده از سوی معصوم<sup>(ع)</sup> برای تقویت بدن در میان خیل عظیمی از مردم رواج یافت. با توجه به اینکه اخیراً جامعه بشری درگیر با ویروس کرونا شده، لزوم توجه به آیات و روایات را چندین برابر کرده است و جا دارد به طب اسلامی و آموزه‌های اهل بیت از طرف متخصصان دانشگاهی، به‌ویژه علوم پزشکی و با توجه به برخی تحقیقات که در راستای تأثیر داروهای گیاهی بر تقویت سیستم ایمنی بدن انجام شده است، عنایت بیشتری شود. در گذشته نیز بسیاری از بیماری‌های اپیدمیک رخ می‌داد و اطبای طب سنتی، مانند ابن سینا، راهکارهایی برای این همه‌گیری‌ها ارائه می‌دادند که در کنترل این بیماری‌ها مفید بوده است و مطالعات امروزی نیز نشان می‌دهد که تأثیر داروهای گیاهی بر تقویت بدن و درمان بیماری‌های ویروسی، همچون کرونا مؤثر است. در این راستا، دانشمندان اتصال مولکولی پروتئاز با سه مولکول با منشأ طبیعی (کروسین، داجتوجین و بی‌ایودسمول) را به‌عنوان تقویت‌کننده بدن و مهارکننده کووید ۱۹ معرفی کرده‌اند (ر.ک؛ کتابچی و پاپری، ۱۳۹۹، ج ۱۰: ۲۹۸) و مشاهدات نشان داده‌اند که عصاره زنجبیل به دلیل حضور و فعالیت ترکیباتی مانند فنل‌های جینرول و شوگاول‌ها، ضمن درمان اختلالات تنفسی، پتانسیل مهار ویروسی بیشتری دارد نسبت به داروهای ضد مالاریایی کلروکین و هیدروکسی کلروکین که در درمان کووید ۱۹ استفاده می‌شوند (ر.ک؛ همان). همچنین، به این نتیجه رسیده‌اند که گیاهانی مانند نارنج، لیموشیرین، بالنگک، مورد، اسطوخودوس، آثاری ضد میکروبی دارند و در درمان کرونا مؤثر هستند (ر.ک؛ محمدی کناری و دیگران، ۱۳۹۹ ج ۲۰: ۴)، به طوری که اهمیت داروهای گیاهی به اندازه‌ای است که داروسازان، داروهای قرن بیست و یکم را در گیاهان جستجو می‌کنند و معتقدند که حلال مشکلات پزشکی آینده، گیاهان هستند (ر.ک؛ معقول، ۱۳۷۳: ۲۰)، به طوری که کشور چین با آن جمعیت عظیم، با استفاده از داروها و دمنوش‌های گیاهی که انواع آن به‌وفور در آثار مهم طبی اسلامی مسطور است، توانست بر کرونا فائق آید.

موضوعی که در این نوشتار بررسی می‌کنیم، توجه به مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسم طبق قرآن و روایات است، تا بتوانیم به این سؤال بنیادی پاسخ دهیم که توصیه‌های قرآنی و پیشوایان معصوم

در بهداشت و سلامت جسمانی چه مؤلفه‌هایی هستند؟ از این رو، بررسی و توجه به مسائل مربوط به تغذیه، بدن، لباس و بهداشت جنسی، رسالت اصلی این مقاله خواهد بود.

### ۳. پیشینه پژوهش

پیشینه این تحقیق را در دو دسته می‌توان بررسی کرد: دسته اول، کتاب‌هایی است که به نقل از برخی آیات و روایات به بهداشت و سلامت جسم توجه دارند. برخی از این کتاب‌های شاخص عبارتند از: *دانشنامه احادیث پزشکی* (۱۳۸۸) از محمد محمدی ری‌شهری. *کتاب دانستی‌های بهداشت، تغذیه سلامت در نگاه قرآن و احادیث معصومین<sup>(ع)</sup> با دیدگاه علم روز* (۱۳۹۴) از محمدرسول دریایی. *کتاب تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی* (۱۳۸۷) از سید حسین فتاحی معصوم. دسته دوم مقالاتی است که در این عرصه نگاشته شده‌است.

پژوهش‌های زیادی درباره بهداشت با رویکرد سلامت روانی وجود دارد که در مجلات معتبر علمی-پژوهشی به سامان رسیده‌است. اما توجه به رویکرد جسمانی در حوزه علمی-پژوهشی تا جایی که نگارنده توانسته اطلاع پیدا کند، شاید به عدد انگشتان دست هم نباشد و تنها در چند مقاله همایشی یا نشریه غیرعلمی به گوشه‌ای از حوزه گسترده طب اسلامی و محورهای قرآن و روایات اشاره دارد؛ از آن جمله:

- مقاله «سلامت جسم در قرآن» (۱۳۹۵) از سمیه صدیقی در «همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم» که نگارنده تمرکز بحث را بر توجه به سلامت جسم، همچون پرورش روح قرار داده‌است و در پایان، خواص برخی خوراکی‌های مذکور در آیات قرآن را یادآور می‌شود.

- مقاله «بهداشت جسم و جان در نگاه پیامبر اعظم<sup>(ص)</sup>» (۱۳۸۶) از محمدرضا رضوانی‌پور در نشریه عمومی *پاسدار اسلام* که «این مقاله به اهمیت بهداشت جسم و جان در سیره و سخن پیامبر اعظم<sup>(ص)</sup> پرداخته‌است و در ادامه، مطالبی چون تاریخچه، جایگاه، ابعاد بهداشت و ذکر مصادیقی در این زمینه، راه‌های وصول به آن و در پایان، آثار و ثمرات دنیوی و اخروی آن را بیان نموده‌است.

- مقالتهی همچون «برخی از آثار روزه‌داری در سلامت جسم» (۱۳۹۸) از حسن حاجی‌شاه ولدی در نشریه پیام بهار، مقاله «سلامت جسم در اسلام» از محمدمهدی فجری در نشریه مبلغان، مقاله «بهداشت و سلامت جسم و روح در اسلام» (۱۳۸۹) از رضا مؤمنین در نشریه پیوند و... نیز در این دسته جای دارند. - مقاله «تحلیل آثار و پیامدهای معنوی، روانی، جسمانی و اجتماعی گناه بر سلامت جسم و روح از منظر قرآن و روایات» (۱۳۹۸) از علی فرنام و همکاران او در نشریه قرآن و طب که این مقاله به نقش شناخت بیماری‌ها اشاره، و پیامدهای جسمانی گناه را شامل اضطراب، شهوت پرستی و کوتاهی عمر و هلاکت بیان نموده است.

- رساله «سبک زندگی اسلامی با رویکرد سلامت جسم از منظر روایات» (۱۳۹۶) از محمدتقی دیاری و همکاران او که این رساله در دانشگاه معارف اسلامی قم صورت پذیرفته است و نویسندگان اشاره نموده‌اند که تمام احکام و آموزه‌های اسلامی درباره تغذیه برای حفظ سلامت بدن و کسب رضایت خداوند است و این مطلب بر اساس علوم اثبات شده است.

- مقاله «عوامل سلامت جسم در احادیث امام رضا(ع)» (۱۳۹۶) از بابک هادیان حیدری در «همایش کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی». این مقاله به اهمیت سلامت جسم و تأثیر آن در روح اشاره نموده است و سلامت جسم در انجام اعمال عبادی، همچون نماز، روزه، زکات و... تأثیرگذار دانسته است.

#### ۴. بحث اصلی

اصل نخست در سلامت جسم، آلی بودن بدن (و نه اصالی بودن) آن است. در تعریف سلامت جسم آمده است:

«سلامت برای جسم، یعنی پس از مشخص کردن ورودی‌های بدن و خروجی‌ها و جریان اولیه سیستم آن باید مشخص شود که چه نوع ارتباطاتی میان متغیرها و عوامل اثرگذار بر سلامت ایجاد شود، تا آدمی با کمترین هزینه به بالاترین درجه سلامت جسم دست یابد» (معاضدی، ۱۳۹۶: ۱۶).

در کلام معصوم(ع)، این تعریف در قالب دو راهبرد اساسی، یعنی توجه به غذا و آشامیدنی بیان شده است. سلامت و استواری بدن به غذاها و آشامیدنی‌ها بستگی دارد و ناخوشی و فساد آن نیز در



گرو این دو عنصر حیاتی است. اگر انسان از غذا و نوشیدنی‌های سالم مصرف کند، جسمی سالم خواهد داشت و اگر از تغذیه ناسالم تمتع جوید، از جسم ناسالم و فاسد رنج خواهد برد (ر.ک؛ مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۲: ۳۰۹ و عسگری، ۱۳۷۶: ۱۰). در واقع، مرکز ثقل و گرانگه‌گاه بحث این نوشتار، حول محور تغذیه خواهد بود؛ چراکه به زعم افراد متخصص، بروز بیشتر بیماری‌ها، از سوء تغذیه و عدم استفاده درست از منابع غذایی است.

#### ۱-۴. تغذیه و نقش آن در سلامت یا بیماری جسمانی در قرآن و روایات

تغذیه به گونه کلی، همان استفاده از غذاهاست. غذا باید از انواع مواد غذایی مشحون باشد. خوردن غذای کافی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای در طول زندگی سبب سلامت انسان می‌شود و برای همه افراد در زندگی اهمیت فراوانی دارد (ر.ک؛ سعادت نوری، ۱۳۷۰: ۲۳).

تغذیه صحیح می‌تواند علاوه بر جسم، از انسان شخصیت برجسته‌ای بسازد و وی را قادر سازد، تا از کار روزانه خود بهره‌برداری کند. همچنین، اهمیت بسیاری در موفقیت و لذت از زندگی دارد. تأثیرات روانی غذاها بر روح و روان آدمی نیز مهم است. به هر حال، نقش غذا با داشتن انواع پروتئین‌ها، چربی‌ها، قندها، ویتامین‌ها، املاح و مواد معدنی انکارناپذیر است. دین اسلام نیز معاش متناسب را پل و ممری برای سلوک متعالی و تکامل معنوی می‌داند و به آن، همچون جنبه‌ای اصیل برای سیر انسان به جانب خداوند متعال می‌نگرد.

یکی از مسائل مهم، اصول و مبنای اصلی در توصیه‌ها، توجه به تغذیه در اسلام است. آیات بسیاری در قرآن، به رعایت بهداشت در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها اشاره دارد که در چهار دسته زیر ارائه می‌شود:

الف) آیاتی که بر طیب بودن خوراکی‌ها تأکید کرده‌است؛ مانند **كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا**: از چیزهای پاکیزه بخورید و کار شایسته کنید (المؤمنون / ۵۱) یا **كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا**: از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه را بخورید (البقره / ۱۶۸). یا آیه شریفه **قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ**: زینت‌های خدا و روزی‌های پاکیزه‌ای را که برای بندگانش پدید آورد، چه کسی حرام کرده؟! (الأعراف / ۳۲).

واضح است که طیب بودن غذا غیر از حلال بودن آن است و به جنبهٔ پسندِ طبع بودن توجه دارد که لازمه‌اش پاکیزگی و بهداشت آن‌هاست. علامه طباطبائی در تفسیر این آیه می‌نویسد: «طیب به معنای چیزی است که ملایم با طبع و سازگار با ساختمان بدن انسان باشد و مراد از «الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» انواع خوراکی‌هایی است که انسان با آن ارتزاق می‌کند» (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۸: ۸۰).  
علامه باز در المیزان می‌فرماید:

«کلمهٔ "طیب" در مقابل کلمهٔ "خیث" معنای ملایمت با نفس و طبع هر چیزی را می‌دهد؛ مثل "کلمهٔ طیب" که به معنای آن سخنی است که گوش را از شنیدنش خوش آید، "عطر طیب" که به معنای آن عطری است که شامهٔ آدمی از بوی آن خوشش آید و "مکان طیب"، یعنی آن محلی که با حال کسی که می‌خواهد در آن محل جا بگیرد، سازگار باشد و در این آیه هم منظور، غذایی است که با طبع انسان سازگار باشد» (طباطبائی، ۱۳۶۳، ج ۱: ۶۳۱).

در تفسیر نمونه، "حلال" چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و "طیب" به چیزهای پاکیزه گفته می‌شود که موافق طبع سالم انسانی است، نقطهٔ مقابل "خیث" که طبع آدمی از آن تنفر دارد (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۵۶۹)؛ چنان که خداوند می‌فرماید: **قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**: بگو: پلید و پاک یکسان نیستند، هر چند کثرت پلید[ها] تو را به شگفت آورد. پس ای خردمندان، از خدا پروا کنید. باشد که رستگار شوید (المائده/ ۱۰۰).

معنی کلمهٔ "طیب" در منفعت و ارزش غذایی محدود نمی‌گردد، بلکه از آن نیز تجاوز می‌کند و فواید روانی غذا را نیز در بر دارد. برای اینکه غذایی طیب باشد، باید حلال هم باشد. از نگاه قرآن، سلامت تغذیه با امور معنوی و جهان‌بینی توحیدی در ارتباط است که به خوردنی‌های حلال و طیب، توصیه و از خوردنی‌های حرام، مانند گوشت خوک و الکل (شراب) پرهیز نموده است.

معلوم می‌شود که بهداشت تغذیه، جزو برنامه‌های تربیتی قرآن است؛ زیرا بین سلامت و سعادت افراد جامعه رابطهٔ مستقیم و تنگاتنگی وجود دارد. از این رو، از مجموع بیست بار کاربرد کلمهٔ «طیبات» در قرآن، شانزده مورد آن در رابطه با مواد غذایی و پاکی آن‌هاست.

ب) آیاتی که نام خوراکی‌ها را برشمرده‌است و ۴۹ بار از مواد غذایی با آبخور گیاهی و ۱۶ بار از فرآورده‌های گوشتی نام برده که می‌تواند بیانگر ترجیح غذاهای گیاهی بر حیوانی است. ۱۶۰ آیه درباره تغذیه وجود دارد؛ از جمله مواد غذایی که در قرآن کریم به آن توجه ویژه شده‌است، گیاهان و میوه‌ها هستند. در قرآن کریم، ۱۱ مورد لفظ میوه (فاکّه) و اشتقاقات (آن) استفاده شده‌است که این خود می‌تواند نشانه‌ای روشن بر ارزشمندی میوه‌ها از نظر اسلام باشد و در آیه ۲۰ و ۲۱ سوره واقعه میوه‌ها را جزو غذاهای بهشتی می‌داند و خوردن آن را بر گوشت مقدم دانسته‌است (ر.ک؛ نصیری و دیگران، ۱۳۹۳: ۱۳۴).

ج. آیات و روایاتی که بر اعتدال در مصرف و پرهیز از افراط در خوردن و آشامیدن تأکید نموده‌است و این کار را اسراف خوانده‌است: **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**: امروزه بر همگان مبرهن است که از مهم‌ترین دستورهای بهداشتی، تعادل در خوردن و آشامیدن است (الأعراف / ۳۱). بر اساس تحقیقات دانشمندان، پرخوری از عوامل اصلی بیماری‌های گوناگونی است که در عصر ما رواج یافته‌است و برای درمان آن‌ها جز میانه‌روی در تغذیه نیست. در روایات منقول از ائمه اطهار<sup>(ع)</sup> نیز پرخوری و حرام‌خوری نهی شده‌است: **«وَأَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَإِنَّهُ لَا تَجْعَلُهُ عِوَاءً لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ وَلَا تُخْرِجَهُ مِنْ حُدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حُدِّ التَّهْوِينِ وَذَهَابِ الْمُرُوَّةِ وَضَبْطُهُ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَالظَّمَا فَإِنَّ الشَّبْعَ الْمُسْتَهْيَ بِصَاحِبِهِ إِلَى التَّخَمِّ مَكْسَلَةٌ وَمَبْطُطَةٌ وَمَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَكَرَمٍ: حَقِّ شَكْمٍ تُوَ آنَ اسْتِ كِهَ آنَ رَا جَايَ مَالِ حَرَامٍ وَنَاشَايَسْتِ چِهَ كَمٍ وَچِهَ زِيَادِ قَرَارِ نَدَهِي وَ دَرِ خُورْدَنِي هَايِ حَلَالِ، مِيَانِهَرُو بَاشِي وَ اَز حُدِّ تَقْوِيَتِ بِهَ حُدِّ شَكْمِ بَارَكِي تَجَاوُزِ نَكْنِي وَ هِرگَاهِ گِرَسَنگِي وَ تَشَنگِي بِهَ تُو رُويِ آوَرْدِ، آنَ رَا نَگِهَ دَارِي؛ زِيَرَا سِيرِي يِيَشِ اَز حُدِّ، كَسَالَتِ آوَرِ اسْتِ وَ سَبَبِ مِي شُودِ كِهَ كَارِهَايِ نِيَكِ دِيرِ شُودِ، يَا تَعطِيلِ گَرْدَدِ»** (حرّانی، ۱۳۶۳: ۱۶۳).

د. آیاتی که خوردن گوشت مردار و خوک، و آشامیدن خون و شراب حرام و آن‌ها را «رجس» و «خیث» خوانده‌است: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْخَمْرُ وَالنَّمِيرُ وَالنَّاصِبُ وَأَلْزَامٌ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار و بُت‌ها و تیرهای قرعه پلیدند و از عمل شیطان‌اند. پس از آن‌ها دوری‌گزینید. باشد که رستگار شوید (المائدہ / ۹۰). یا حُرْمَتِ گُوشْتِ خُوكِ دَرِ آيَهٗ شَرِيفَهٗ **قُلْ لَا أُجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ**

يَكُونُ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ؛ بگو: در احکامی که به من وحی شده، خوراک حرامی را بر خورنده‌ای که میل دارد آن را بخورد، نمی‌یابم، مگر آنکه مردار یا خون ریخته شده از رگ‌های حیوان یا گوشت خوک باشد که یقیناً همه نجس و پلیدند (الأنعام/۱۴۵) یا يَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَبِحَرَمٍ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ: چیزهای پاکیزه را برای آن‌ها حلال و ناپاک‌ها را حرام می‌نماید (الأعراف/۱۵۷).

اهتمام اسلام به مسئله تغذیه را با مطالعه کتاب‌های روایی فراوانی که در این زمینه موجود است، به‌خوبی می‌توان دریافت؛ مثلاً کتاب‌هایی مثل المحاسن، قسمت «الأطعمة والأشربة» کتاب فروع کافی، جلد‌های ۱۶ و ۱۷ کتاب وسائل الشیعه، کتاب مستدرک الوسائل، کتاب‌های حدیثی، مانند الوافی و بحار الأنوار، به تبیین و تشریح سلامت جسم انسان از منظر امامان معصوم علیهم‌السلام پرداخته‌اند. متن ارزنده‌الرساله الذهبیه یا طب الرضا که در تبیین نقش و جایگاه غذا در تأمین سلامتی و لزوم برنامه‌ریزی به رشته تحریر درآمده است، از مهم‌ترین منابع روایی مسلمانان محسوب می‌شود. امام هشتم<sup>(ع)</sup> می‌فرماید:

«وَالْتَدْبِيرُ فِي الْأَغْذِيَةِ وَالْأَشْرِبَةِ يُصْلِحُ وَيَصْحُحُ وَتَرْكُ الْعَافِيَةِ فِيهِ. فَانظُرْ مَا يُؤَافِقُكَ وَ يُؤَافِقُ مَعْدَتَكَ وَ يُقَوِّى عَلَيْهِ بَدَنَكَ وَ يَسْمُرُهُ مِنَ الطَّعَامِ فَقَدَرَهُ لِنَفْسِكَ وَ اجْعَلْهُ غِذَاءً كَرًّا؛ به سبب تدبیر در غذاها و انتخاب درست آن، بدن صحیح و سالم می‌شود و سلامتی در آن برقرار می‌شود. پس ملاحظه‌نمای، آنچه موافق بدن تو و معده توست و بدنت از آن نیرو می‌گیرد و به آن تمایل دارد، به همان اکتفا‌نمای و اندازه بگیر و آن را غذای خویش قرار ده» (طب الرضا، ۱۴۰۲ ق: ۱۴ و نوری، ۱۴۰۸ ق: ج ۱۶: ۴۵۵).

دوم اینکه بر اساس احادیث منقول از پیشوایان معصوم<sup>(ع)</sup> درباره وعده‌های غذا، با تأسی از آیه شریفه لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا؛ در آنجا هرگز گفتار لغو و بیهوده‌ای نمی‌شنوند و جز سلام در آنجا سخنی نیست و هر صبح و شام، روزی آنان در بهشت مقرر است (مریم/۶۲)، به دو وعده غذا در صبح و شام<sup>۱</sup> توصیه می‌شود. تأکید پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> بر خوردن صبحانه

۱. البته علامه طباطبائی<sup>(ره)</sup> در تفسیر آیه بر آن است که منظور از «بُكْرَةً وَعَشِيًّا» کنایه از آمدن رزق به صورت مستمر است، نه صبح و شام (ر.ک؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ ق: ج ۱۴: ۷۹)؛ زیرا در روایات دیگری نیز آمده است؛ «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا قَالَ ذَلِكَ فِي جَنَّاتِ الدُّنْيَا قَبْلَ الْقِيَامَةِ وَ الدَّلِيلُ عَلَى ذَلِكَ قَوْلُهُ بُكْرَةً وَعَشِيًّا فَالْبُكْرَةُ وَالْعَشِيُّ لَا تَكُونَانِ فِي

در حدیثی منقول از ایشان آمده است: «مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَلَا بَقَاءَ فَلْيَبْكَرِ الْغَدَاءَ: هر کس خواهان ماندن است و البته ماندنی در کار نیست، باید صبح زود صبحانه بخورد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۲۸۸). پیامبر اسلام (ص) بر خوردن شام و نهی از ترک آن، به ویژه در افراد مسن نیز تأکید می‌ورزند: «لَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ وَلَوْ عَلَى حَشْفَةٍ إِنِّي أَخَشَى عَلَى أُمَّتِي مِنْ تَرْكِ الْعِشَاءِ الْهَرَمَ فَإِنَّ الْعِشَاءَ قُوَّةُ الشَّيْخِ وَالشَّابِّ. شام را وانهدید، گرچه با یک دانه خرما پوسیده باشد. من بیم پیر شدن اُمتم از نخوردن شام را دارم؛ زیرا شام خوردن نیروی پیر و جوان است» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۳: ۳۴۳).

در بالا، به تعدد انواع خوراکی‌های مذکور در قرآن اشاره کردیم. در روایات نیز خوراکی‌های حاوی پروتئین‌ها و ویتامین‌ها به وسیله پیشوایان معصوم<sup>(ع)</sup> توصیه می‌شود. از انواع پروتئین‌ها، گوشت حیوانات، مهم‌ترین و مفیدترین منابع غذایی به شمار می‌روند. امام صادق<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «اللَّحْمُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ، وَمَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ: گوشت، گوشت می‌رویند و هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخلق می‌شود» (همان: ۵۶). یا احادیثی متواتر از امام علی و امام باقر (علیهما السلام) با مضمون اینکه بالاترین طعام‌ها، گوشت است، بارها در متون حدیث ذکر شده است (ر.ک؛ برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۴۶۰). گوشت آبریزان نیز به صورت مستقیم در قرآن توصیه شده است؛ چنان‌که می‌فرماید: «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِنَا كَلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا: و اوست کسی که دریا را مسخر گردانید، تا از آن گوشت تازه بخورید (النحل/۱۴). ماهی‌ها منبع غنی آهن و سرشار از فسفر، ید و ویتامین A و B2 است که سبب طول عمر آدمی است (ر.ک؛ محمدی‌ها، ۱۳۶۸: ۱۳۴). پیامبر اکرم (ص) نیز پس از تناول ماهی فرمودند: «خدا یا خوردن ماهی را بر من گوارا فرما و آن را برای من تبدیل به خیر کن». یا امام کاظم<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «بر تو باد خوردن ماهی. اگر بدون نان بخوری، تو را کفایت می‌کند و چنانچه با

---

الْآخِرَةِ فِي جَنَّاتٍ الْخُلْدِ وَإِنَّمَا يَكُونُ الْغُدُوُّ وَالْعِشْيُ وَ فِي جَنَّاتٍ الدُّنْيَا الَّتِي تَنْقُلُ إِلَيْهَا أَرْوَاحُ الْمُؤْمِنِينَ وَ تَطَّلِعُ فِيهَا الشَّمْسُ الْقَمَرُ: آن در باغ‌های دنیا قبل از قیامت است و دلیل بر آن، سخن خداوند است که می‌فرماید: بُكْرَةٌ وَعِشْيَةٌ، چون صبح و شام در آخرت، در بهشت جاودانه نمی‌باشند و صبح و شام تنها در بهشت دنیا است که ارواح مؤمنان به آنجا منتقل می‌شوند و در آن خورشید و ماه طلوع می‌کنند» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶: ۲۵۸). در هر صورت، روی حدیث بر استحباب و مناسب بودن دو وعده غذایی تأکید دارد.

نان بخوری، بسیار گواراست و سنگینی در معده ندارد و به آسانی دفع می‌شود» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۳۲۴).

در دنیای امروزی که اندام لاغر و بدون چربی، یک مزیت و امر پسندیده تلقی می‌شود، خوردن ماهی در رژیم‌های غذایی، به سبب خاصیت لاغری، از سوی متخصصان تغذیه توصیه می‌شود. اما در عصر امامان<sup>(ع)</sup> که داشتن اندام فربه (در حد تعادل) با عضله‌های پرور برای جنگاوری و امور کشاورزی ضروری می‌نمود، خوردن بیش از حد ماهی در برخی موارد نهی شده‌است؛ مثلاً امام علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «لَا تَدْمُونُوا أَكْلَ السَّمَكِ فَإِنَّهُ يُذِيبُ الْجَسَدَ: بر خوردن ماهی مداومت نداشته باشید، چون جسد را آب می‌کند (و سبب لاغری می‌شود)» (همان: ۳۲۳). یا در حدیثی منقول از امام موسی کاظم<sup>(ع)</sup> آمده‌است: «السَّمَكُ الطَّرِي يُذِيبُ الْجَسَدَ: ماهی تازه جسم را آب می‌کند» (همان: ۳۲۴).

یکی دیگر از انواع پروتئین‌های توصیه‌شده در قرآن و روایات، «شیر و فراورده‌های آن» است. در قرآن کریم، درباره گوارایی شیر و نحوه تولید آن چنین آمده‌است: «وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ لَفِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبَاءٌ خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ: و در دام‌ها قطعاً برای شما عبرتی است؛ از آنچه در [لابه‌لای] شکم آن‌هاست، از میان سرگین و خون، شیری ناب به شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست (النحل / ۶۶). امام علی<sup>(ع)</sup> نیز می‌فرماید: «الْحَسْوُ بِاللَبَنِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا الْمَوْتَ: شیر، درمان هر دردی جز مرگ است» (حرّانی، ۱۳۶۳: ۱۲۴ و مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۳: ۹۵). امام محمدباقر<sup>(ع)</sup> برای ناراحتی زخم معده یکی از اصحاب خود، خوردن شیر گاو را تجویز می‌کنند (ر.ک؛ برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۴۹۴). در برخی موارد نیز ابنابسطام در کتاب طب الأئمه از روایات ائمه بزرگوار برای رفع ضعف بدن، تخلیط گوشت گوسفند با شیر را آورده‌است، به طوری که گوشت را با شیر طبخ می‌کنند و می‌خورند (ابنابسطام، ۱۴۱۱ ق: ۶۴).

اما از دسته ویتامین‌ها، میوه‌ها، بهترین منبع غذاهایی هستند که در سلامت جسم انسان تأثیر دارند. در قرآن کریم، به میوه‌ها و گیاهانی از جمله درختان خرما، انگور، زیتون (النحل / ۶۷ و ۱۱)، انار (الأنعام / ۹۹) در آیات متعدد اشاره شده‌است. امام رضا<sup>(ع)</sup> درباره خواص درمانی انجیر می‌فرماید: «الَّتَيْنُ يُذْهَبُ بِالْبَخْرِ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَيَنْبِتُ الشَّعْرَ وَيُذْهَبُ بِالِدَاءِ: انجیر بدبویی دهان را می‌برد، استخوان‌ها را محکم

می‌کند، موی می‌رویاند و رشد آن را قوی می‌کند و دردها را تسکین می‌دهد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۳۵۸ و برقی، ۱۳۷۱، ق، ج ۲: ۵۵۴).

انجیر نسبت به دیگر میوه‌ها حاوی فیبر بیشتری است، به طوری که یک عدد انجیر خشک، حاوی ۲ گرم فیبر است که تقریباً ۱۱ درصد از میزان توصیه‌شده روزانه فیبر را تأمین می‌کند. مطالعات انجام گرفته در ۱۴ سال اخیر نشان داده‌است که فیبر برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش بسیار مفید است. همچنین، وجود فیبر در غذا مانع بروز بسیاری از انواع سرطان‌ها شده، با کاهش کلسترول خون، از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نیز پیشگیری می‌کند (ر.ک؛ احمدی و دیگران، ۱۳۹۱: ۱۵۵).

خرما میوه بهشتی است و نام خرما و درخت نخل بیش از بیست بار در قرآن کریم آمده‌است (ر.ک؛ الحاقه/۷؛ العیس/۲۹؛ الرحمان/۱۱ و ۶۸؛ القمر/۲۰؛ ق/۱۰؛ یس/۳۴؛ الشوری/۱۴۸؛ المؤمنون/۱۹؛ طه/۷۱؛ مریم/۲۳ و ۲۵؛ الکهف/۳۲؛ الإسراء/۱۹؛ النحل/۱۱ و ۶۷؛ الرعد/۴؛ الأنعام/۹۹ و ۱۴۱ و البقره/۲۶۶). پیامبر اکرم (ص) در احادیث متعددی به خاصیت خرما و تأثیر آن بر سلامت جسمانی آن اشاره می‌کنند. از آن جمله است: «خرمای خشک از بهشت است. در آن شفا از سم و مسمومیت است» (ابن‌سپاطم، ۱۴۱۱ ق: ۱۳۷). یا «خرما خستگی را رفع، آدمی را از سرما حفظ و او را سیر می‌کند و ۷۲ در از شفا به روی انسان می‌گشاید» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۶: ۱۴۱). امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «كُلُوا التَّمْرَ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنَ الْأَدْوَاءِ: خرما بخورید؛ چرا که شفاي دردهاست» (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۵۳۳). یکی از یاران امام رضا (ع) در نامه‌ای از بوی بد دهان شکایت کرد و آن حضرت در پاسخ به او توصیه کردند تا با خوردن خرمای برنی و نوشیدن آب بعد از آن، این مرض را رفع نماید. ایشان خرمای برنی را برای رفع یبوست نیز نافع دانسته‌اند (ر.ک؛ همان: ۳۳۴). از سایر خواص خرما از زبان امام هشتم (ع) نیز می‌توان به تقویت قوای شنوایی و بینایی، ضد انگل بودن، تأثیر گذاری در روح و دل، اشتها آوری و گوارایی غذا، رافع بوی بد دهان، خوشبو کننده تنفس و... اشاره کرد (برای آگاهی بیشتر، ر.ک؛ طبرسی، ۱۴۱۰ ق: ۱۶۹).

طبق نظر متخصصان تغذیه، ۷۰-۸۰ درصد از ترکیبات خرما را مواد قندی تشکیل می‌دهد و از این نظر، غنی‌تر از سایر میوه‌هاست و مواد قندی خرما سریع‌الهضم و سریع‌الجذب است و بعد از خوردن سریعاً به انرژی تبدیل می‌شود و خرما را به دلیل داشتن

مواد معدنی آن، همچون فسفر، کلسیم، منیزیم، آهن، سدیم، پتاسیم، گوگرد، کلرین، کلر و غیره معدن می‌نامند (ر.ک؛ دیاب و قرقوز، ۱۳۷۰: ۱۶۹).

در بررسی منابع اطلاعاتی داخلی و خارجی، مقالات علمی متعددی درباره اثرات گوناگون خرما نوشته شده است. این میوه آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر فلاونوئیدها دارد که با مهار رادیکال‌های مخرب، اثرات حفاظتی و ضدسرطانی قوی از خود نشان می‌دهد و خاصیت ضدباکتری و آنتی‌اکسیداتیو آن به اثبات رسیده است (ر.ک؛ ظفری، معزی و زرگر، ۱۳۸۸: ۱۵۱ و دیاب و قرقوز، ۱۳۷۰: ۱۷۰).

پیامبر اسلام<sup>(ص)</sup> و امامان بزرگوار<sup>(ع)</sup> درباره خاصیت انار نیز توصیه‌های اکید نموده‌اند؛ از جمله حضرت رسول اکرم<sup>(ص)</sup> می‌فرماید: «كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ، فَإِنَّهُ يُدْبِعُ الْمَعِدَةَ وَيَزِيدُ فِي الذَّهْنِ: انار را با پیه آن بخورید؛ چراکه معده را پاک و دباغی می‌کند و مایه رشد ذهن می‌شود» (برقی، ۱۳۷۱: ج ۲: ۵۴۲ و خسروی، ۱۳۸۱: ۱۱۹). امام علی<sup>(ع)</sup> از تسریع در قدرت تکلم کودکان به واسطه خوردن انار خبر می‌دهند: «أَطْعَمُوا صِبْيَانَكُمْ الرُّمَانَ فَإِنَّهُ أَسْرَعُ لِلأَسْتِهِمْ» (طوسی، ۱۴۱۴: ج ۲: ۳۶۲).

طبق نظر متخصصان تغذیه، انار غنی از ویتامین‌هایی چون B1، B2 و C و نیز مواد معدنی، مانند سدیم، فسفر، آهن، منیزیم و پتاسیم و ترکیبات قندی ساکارز، گلوکز، فروکتوز و اسیدهای مالیک و سیتریک و ترکیبات پلی‌فنولیک است (ر.ک؛ دانا و دیگران، ۱۳۹۱: ۹۱۴).

بر اساس تحقیقات، عصاره‌های مختلف میوه انار چربی خون را کاهش داده، مانع از تشکیل پلاکت‌ها در خون می‌شود؛ لذا جریان خون در عروق آسان‌تر صورت می‌پذیرد. پزشکان امروز آب انار را مانند داروی آسپرین می‌دانند، بدون اینکه عوارض ناشی از این دارو را به همراه داشته باشد (ر.ک؛ منتظری و مجاهد، ۱۳۸۸: ۶۶۸).

درباره استفاده از «سبزی‌ها» نیز قرآن و روایات تأکید و توصیه‌های فراوانی دارند و بر اساس تحقیقات علمی، مصرف سبزی می‌تواند از بسیاری امراض جسمانی، مانند مشکلات قلبی و عروقی جلوگیری کند. در روایات اسلامی نیز پیشوایان معصوم<sup>(ع)</sup> بارها به خوردن سبزی و فواید آن اشاره دارند. امام کاظم<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «إِنِّي لَا أَكِلُ عَلَى مَائِدَةٍ لَيْسَ فِيهَا خَضْرَاءٌ: من از سفره‌ای غذا نمی‌خورم که در آن سبزی نباشد» (کلینی، ۱۳۶۵: ج ۶: ۳۶۲).



یکی دیگر از منابع مهم جذب ویتامین، «عسل» است که خداوند به صورت مستقیم در سوره نحل به خاصیت شفابخشی آن اشاره کرده است: **ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ**: سپس از همه میوه‌ها بخور و راه‌های پروردگارت را فرمان بردارانه پیوی. [آنگاه] از درون [شکم] آن، شهدی که به رنگ‌های گوناگون است، بیرون می‌آید. در آن، درمانی برای مردم است O (النحل / ۶۹). بر اساس روایات گوناگون، پیامبر اسلام (ص) و امامان بزرگوار<sup>(ع)</sup> در زمان حیات خویش از این منبع مهم غذایی استفاده نموده‌اند و خواص شفابخشی آن را متذکر شده‌اند. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: **«مَنْ شَرِبَ الْعَسَلَ فِي كُلِّ شَهْرٍ مَرَّةً يُرِيدُ مَا جَاءَ بِهِ الْقُرْآنُ عُوفِي مِنْ سَعٍ وَ سَبْعِينَ دَاءً**: اگر کسی به سبب آنکه قرآن کریم عسل را موجب شفا قرار داده، در هر ماه، یک مرتبه از آن بخورد، از هفتاد و هفت درد و ناراحتی بهبودی می‌یابد» (طبرسی، ۱۴۱۰ ق: ۱۶۵). امام علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: **«لَعَقُ الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ وَ... يُدَيِّبُ الْبَلْغَمَ**: خوردن عسل، درمان هر بیماری است که خدای عزیز و بزرگ فرمود: خارج می‌شود از شکم زنبورها، نوشیدنی رنگارنگی که در آن شفای انسان‌هاست و... بلغم را از بین می‌برد» (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۴۹۸ و مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۱۰: ۱۰۰).

بر اساس تحقیقات پزشکی، عسل باعث می‌شود خون بیشتری به عضله قلب برسد و از طریق مواد قندی موجود در آن انرژی بیشتری به قلب می‌دهد. همچنین، در شریان‌های اکلیلی قلب انبساط ایجاد نموده و ضربان نامنظم قلب را تنظیم می‌کند. مهم‌ترین بیماری‌های قلبی که عسل آن‌ها را درمان می‌کند: ۱- التهاب دیفتریایی قلب که گاهی نیز توأم با نامنظم بودن ضربان هست. ۲- تقویت‌کننده بعد از عمل جراحی، ۳- خنق سینه یا سوزش قلب، ۴- ناتوانی توأم با پایین آمدن ضربان قلب (ر.ک؛ دیاب و قرقوز، ۱۳۷۰: ۲۰۹).

از این غذاهای مشخص بگذریم، ریزمغذی‌هایی مانند نان و سرکه از منابع مناسب غذایی ارزان‌قیمت به شمار می‌روند. نان پُر از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و ویتامین‌هایی است که در سبب و رژیم غذایی، جایگاه ویژه دارند؛ چنان‌که امام صادق<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: **«إِنَّمَا نَبِيَّ الْجَسَدُ، عَلَيَّ الْخُبْزِ**: پایه و ساختمان بدن، نان است» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۲۸۶). سرکه همراه غذا نیز در تنظیم میزان گلوکز خون نقش اساسی دارد. امام علی<sup>(ع)</sup> درباره خواص سرکه می‌فرماید: **«نِعْمَ الْأَادَامُ الْخَلُّ يُكْسِرُ الْمِرَارَ وَ يُحْيِي**

الْقَلْبَ: بهترین خورشت، سرکه است؛ صفرا را کم و قلب را زنده می کند» (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۴۸۶). پیامبر (ص) می فرماید: «الْخَلُّ يَشُدُّ الْعُقْلَ: سرکه عقل را قوی می کند» (همان: ۴۸۵)، یا «لَيَقْتُلُ دَوَابَّ الْبَطْنِ وَيَشُدُّ الْفَمَ: سرکه انگل های (معدة و روده) را از میان می برد و (لثة) دهان را تقویت می کند» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۳: ۳۰۲).

بی شک ممنوعیت غذاهای حرام نیز به سان خوراکی های حلال، حکمت و مصلحت هایی دارد که گاه بشر با پیشرفت علوم به فلسفه حرمت این مواد غذایی بیشتر پی خواهد بُرد؛ مثلاً مُسکراتی مانند الکل؛ زیرا:

«الکل، ماده ای آلی و دارای کالری درخور توجه در ساختمان خود دارد که از نظر بیوشیمیایی و تغذیه ای، تأمین کالری بدن از طریق الکل به هیچ وجه توصیه نشده است و دارای مشکلات و عوارض متعددی است. وقتی مصرف الکل در مقادیر بیش از ظرفیت بدن صورت گیرد، سبب مسمومیت شدید بدن خواهد شد و اتانول یا متابولیت های آن در بافت های مختلف بدن تجمع یافته، سبب آسیب های مخرب و در بعضی مواقع، برگشت ناپذیر خواهد شد. یکی از عوارض شدید مصرف الکل، اختلال در ساختمان کبد و بروز عوارضی چون چربی و نارسایی در کارکرد آن است» (مأذنی، نعمتی و عقیلی: ۱۳۹۰).

درباره حرمت خمر در قرآن، صفحات پیشین اشاره ای رفت، ولی در روایات، به وفور از پیشوایان معصوم<sup>(ع)</sup> منقول است که آن بزرگواران، شراب را «جماع الإثم» و «أم الخبائث» نامیده اند (متقی الهندی، ۱۴۲۴ ق، ج ۵: ۱۳۸).

از حیوانات نیز گوشت خوک در دین اسلام، مسیحیت و برخی نحله های یهود حرام است. خوک، آن چنان حیوان پلیدی است که در پُر خوری و شهوت رانی مشهور است. این حیوان از نجاسات و مدفوع خود تغذیه می کند و گوشت و چربی آن به انواع مختلفی از میکروب ها و انگل ها آلوده است و منبع انواع آلودگی های انگلی، ویروسی و میکروب ها محسوب می شود (ر.ک؛ گتری، ۱۳۷۶: ۱۶۵). امام جعفر صادق<sup>(ع)</sup> گوشت خوک را عامل بی غیرتی و بی تعصبی در میان خورندگان معرفی کرده اند (ر.ک؛ عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱: ۲۹۱). در طب سنتی هم عقیلی خراسانی در مخزن لادویه، گوشت خوک را غذایی دیرهضم، لزج و از میان برنده عقل و غیرت مردانگی توصیف می کند (ر.ک؛ عقیلی خراسانی، ۱۳۸۰: ۳۸۶).

## ۲-۴. بهداشت بدن و لباس (فردی)

اسلام بر بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده‌است و آن را بخشی از ایمان معرفی می‌کند. پیامبر اکرم (ص) درباره اهمیت نظافت می‌فرماید: «نُظِّفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النَّظَافَةِ وَ لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ نَظِيفٍ: خودتان را با هر وسیله‌ای که می‌توانید، پاکیزه کنید؛ زیرا خدای متعال اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده‌است و هر گز به بهشت نرود، مگر کسی که پاکیزه باشد» (مقی الهندی، ۱۴۲۴ ق: ۲۶۰). همچنین، یکی از اسباب طول عمر آدمی را نظافت می‌دانند: «أَكْثَرُ مِنَ الطُّهُورِ يَزِدُ اللَّهَ فِي عُمرِكَ: [ای آنس!] خود را زیاد شست و شو کن، تا خدای متعال عمرت را زیاد کند» (طبرسی، ۱۴۱۰ ق: ۳۱۲). در احادیث متواتر است که خداوند متعال، کثافت و ژولیدگی را دشمن دارد و از آن متنفر است (ر.ک؛ همان: ۳۶۰).

در واقع، پاکی و پاکیزگی از امور مسلمانی و طهارت، شرط اولیه همه عبادات الهی است که مستلزم وضو، غسل و شست‌وشوی منظم و مستمر اعضا و جوارح است؛ چنان‌که خداوند متعال در قرآن کریم، دستور به انجام وضو برای نمازگزاران می‌دهد: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون به نماز برخاستید، صورت و دست‌هایتان را تا آرنج بشوید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین [هر دو پا] مسح کنید (المائدة/۶)**. شستن متناوب دست‌ها و صورت که بیش از اعضای دیگر در معرض آلودگی هستند، تأثیر بسزایی در حفظ سلامت بدن دارد، به‌ویژه اینکه شرط وضو، رفع آلودگی است که از رسیدن آب به پوست جلوگیری می‌کند. مسح سر و پانیز در گرو پاکیزه بودن آن دوست و اجازه نمی‌دهد که فرد مسلمان نسبت به موی سر و ناخن‌های خود بی‌تفاوت باشد. شست‌وشوی مداوم پوست موجب می‌گردد تا اعمال حیاتی تعرق و تنفس پوستی به‌خوبی صورت گیرد و از تجمع میکروب‌ها که موجب بروز بیماری‌های پوستی می‌شوند، ممانعت به عمل آید (ر.ک؛ متوسل آرانی، ۱۳۹۱: ۵۹). امام رضا<sup>(ع)</sup> درباره فلسفه وضو به یکی از یارانش فرمود: «إِنَّمَا أَمَرَ بِالْوُضُوءِ لِأَنَّ يَكُونَ الْعَبْدُ طَاهِرًا إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ عِنْدَ مُنَاجَاتِهِ نَقِيًّا مِنَ الْأَدْنَسِ وَالنَّجَاسَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنْ ذَهَابِ الْكَسَلِ وَطَرْدِ النَّعَاسِ وَتَرْكِيَةِ الْفُؤَادِ لِلْقِيَامِ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ: وضو برای آن است که بنده آنگاه

که در پیشگاه خداوند به مناجات می‌ایستد، پاک و طاهر، و از هر گونه آلودگی و نجاست نظیف باشد، علاوه بر اینکه وضو عامل رفع کسالت و خواب آلودگی است» (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱: ۳۶۷).

مورد دوم غسل است که در قرآن، برای ورود به نماز، از ملزومات و واجبات شمرده می‌شود (المائده/ ۶) و در آیه شریفه دیگر، مستقیماً شرط غسل را برای نماز با چنین مضمونی آمده است: لَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا؛ نه در حال جنابت (به مساجد آید)، مگر آنکه رهگذر باشید، تا وقتی که غسل کنید (النساء/ ۴۳). اما حدیثی از امام رضا<sup>(ع)</sup> در وجوب غسل و ارتباط آن با سلامت جسمانی هست که چنین نقل شده است: «عِلَّةُ غُسلِ الْجَنَابَةِ النَّظَافَةُ، وَ تَطْهِيرُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ مِمَّا أَصَابَهُ مِنْ أَدَاةٍ، وَ تَطْهِيرُ سَائِرِ جَسَدِهِ لِأَنَّ الْجَنَابَةَ خَارِجَةٌ مِنْ كُلِّ جَسَدٍ فَلِذَلِكَ وَجَبَ عَلَيْهِ تَطْهِيرُ جَسَدِهِ كُلِّهِ: علت غسل جنابت، پاکیزگی است و اینکه انسان خودش را از آلودگی که به او رسیده است و نیز سایر بدنش را پاک کند؛ زیرا جنابت از تمام بدن خارج می‌شود؛ لذا شستن تمام بدن لازم شده است» (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱: ۳۶۷).

بهداشت دهان و دندان، به قدری در عصر کنونی مهم تلقی می‌شود که یکی از رشته‌های پزشکی را به خود اختصاص داده است و در روایتی جامع، ده فایده اساسی برای مسواک زدن ذکر می‌شود:

«السُّوَاكُ فِيهِ عَشْرٌ خِصَالٍ مَطْهَرَةٌ لِلنَّفْسِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ يُضَاعَفُ الْحَسَنَاتُ سَبْعِينَ ضِعْفًا وَ هُوَ مِنَ السُّنَّةِ وَ يُذْهِبُ بِالْحَفْرِ وَ بَيِضُ الْأَسْنَانَ وَ يَسُدُّ اللَّيْثَةَ وَ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ يَذْهَبُ بِغَسَاوَةِ الْبَصَرِ وَ يُشَهِّي الطَّعَامَ: مسواک دهان را پاکیزه می‌کند، رضایت پروردگار را به دنبال دارد، پاداش نیکی‌ها را هفتاد برابر می‌کند، عمل به سنت پیامبر است، خوره دندان‌ها را از بین می‌برد و باعث سفیدی دندان‌ها می‌شود، لثه را محکم می‌کند، بلغم را کاهش و قدرت بینایی را افزایش می‌دهد و اشتهای انسان را زیاد می‌کند» (همان، ج ۲: ۱۲).

افزون بر بهداشت بدن، پاکیزگی لباس و دوری از هر گونه آلودگی در زندگی، توصیه خداوند به انسان‌هاست: وَ ثِيَابَكَ فَطَهِّرْ وَ الرَّجْزَ فَاهْجُرْ؛ و لباس خویش را پاک کن و از پلیدی دور شو (المدثر/ ۵۴).

پیامبر مکرم اسلام<sup>(ص)</sup> نیز بارها درباره لباس پاکیزه و آرایش انسان بدان توصیه فرموده است و شرط ورود به بهشت را در قیامت، نظیف بودن می‌نامد و به دلیل اینکه اسلام بر نظافت بنا شده، در نتیجه، بهشت برین جایگاه انسان‌های نظیف است (ر.ک؛ متقی الهندي، ۱۴۲۴ ق: ۲۶۰).

### ۳-۴. بهداشت جنسی

اسلام با توصیه به ازدواج و تأکید بر عفت عمومی، از برقراری روابط نامشروع، گسترش انحرافات جنسی، شیوع بیماری‌های مقاربتی، سقط جنین یا تولد فرزندان نامشروع پیشگیری می‌کند. قرآن کریم، همان طور که به بهداشت روحی و روانی انسان اهمیت می‌دهد، به بهداشت جسمی و جنسی انسان نیز اهمیت داده، در موارد متعددی، قوانین بهداشت جنسی را بیان کرده‌است، تا از انحرافات جنسی و از ابتلای انسان به بیماری‌های جنسی و پیامدهای آن‌ها پیشگیری نماید که به برخی از مهم‌ترین مؤلفه‌های آن در زمینه بهداشت جنسی از قرآن اشاره می‌شود:

۱- تشویق به ازدواج در قرآن که هر کس به اندازه وسع خود برای ازدواج جوانان اقدام نماید (النور/ ۳۲)،

۲- افرادی که به دلایل مختلف، اسباب ازدواج برایشان مهیا نیست، به عفاف و احتراز از گناه دعوت می‌شوند (النور/ ۳۳)،

۳- مردان و زنان از برقراری روابط نامشروع و دوستی‌های پنهانی بر حذر داشته می‌شوند (المائدة/ ۵ و النساء/ ۲۵)،

۴- اسباب و مقدمات روابط نامشروع، همچون چشم‌چرانی و بی‌حجابی حرام شمرده می‌شود (النور/ ۳۰ و ۳۱)،

۵- هم‌جنس‌گرایی در قرآن، یک انحراف بنیادین تلقی می‌شود و خداوند در قرآن نسبت به این پدیده و ردیله اخلاقی با تعبیرات شدید تذکر می‌دهد (الشعراء/ ۱۶۵)،  
۶- قرآن از آمیزش با زنان در ایام عادت ماهیانه نهی فرموده‌است (البقره/ ۲۲۲)،  
۷- ممنوعیت استمناء (المؤمنون/ ۷۵ و المعارج/ ۲۹-۳۱).

از نتایج این توصیه‌ها و اجتناب‌ها، داشتن جسم سالمی است که به انواع بیماری‌ها مبتلا نشود و در صورت عدم رعایت، به انواع بیماری‌های جسمی مبتلا خواهند شد که به اختصار به بیماری‌های جسمی که از طریق استمناء ایجاد می‌شود، اشاره می‌کنیم. مشاهدات دکتر «هوچین سون» ثابت می‌کند عموم ناراحتی‌های مربوط به دستگاه تناسلی، از آثار استمناء است که موجب بیماری‌های جسمی، از جمله ناراحتی در شبکیه چشم و مشیمیه، زائل شدن قوت و شفافیت چشم‌ها، پژمردگی صورت، کاهش

هوش و ذکاوت، کبود شدن حلقه چشم، سُستی و تبلی در اعضای مختلف بدن، نقصان حافظه، کاهش اشتها، مشکل شدن هضم، تنگی نفس، تغییر اخلاق و مزاج به طور غیرقابل توضیح، حسادت، غم و کدورت، مالیخولیا، و فکر گوشه گیری، از نتایج شوم ابتلای به این انحراف جنسی است. از اثرات و نشانه‌های این عمل نیز کم‌خونی و ضایع شدن قوای جسمی و روحی، دَوَران سر، صدای گوش‌ها، کم‌رود، سختی تنفس، کم شدن حافظه، لاغری، ضعف و سُستی است و این کار در اثر رابطه نزدیکی که با حواس پنج‌گانه دارد، مخصوصاً در چشم و گوش اثر می‌گذارد (ر.ک؛ عباس نژاد، ۱۳۸۵: ۳۱۵).

روایات معتبر نیز درباره بهداشت جنسی با تأکید بر آیات قرآن از سوی پیشوایان معصوم<sup>(ع)</sup> با ابعاد گسترده آمده‌است که مؤلفه‌های آن در چند محور ذکر شد و به سبب احتراز از تکرار مطلب، از آوردن ابعاد جزئی آن چشم‌پوشی می‌شود.

### نتیجه‌گیری

از برآیند این تحقیق می‌توان به نتایج ذیل رسید:

- سلامت جسمانی ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است که در نتیجه تغذیه مناسب و نیز رعایت و مراقبت مسائل بهداشتی حاصل می‌شود. از این رو، اسلام به سبب جامعیتی که دارد، با دو منبع اصیل و روحانی قرآن و اسناد روایی معتبر بر پایه الگوی پیشوایان معصوم<sup>(ع)</sup>، سبک زندگی سالم را از دو بُعد جسمانی و روحانی به مسلمانان می‌آموزد.

- در حوزه تغذیه که قاطبه بحث این جستار را شکل می‌دهد، قرآن در وهله اول بر طیب بودن خوراکی، بُعد اعتدال در خوردن غذا، ممنوعیت‌های غذایی، مثل حرمت گوشت خوک و شراب تأکید می‌ورزد. در تقسیم‌بندی بعدی، تأکید بر دو وعده غذایی صبح و شام به مانند تناول بهشتیان و در قرائت موازی با تأکید امامان معصوم<sup>(ص)</sup> بر این نکته صحه می‌گذارد که راز تندرستی بدن، خوردن دو وعده غذایی در طول شبانه‌روز است.

- مفید بودن گوشت حیوانات و برخی آبزیان که حاوی پروتئین‌های غنی و موردنیاز بدن است، در کنار میوه‌هایی که در قرآن و روایات از خرما، زیتون، انار و انگور به‌عنوان منبع سرشار از ویتامین‌ها و نیز

فواید شیر و فرآورده‌های لبنی، سبزی‌ها و عسل برای تقویت اندام و قوای جسمانی بنا بر تأکید نص صریح قرآن و روایات توصیه می‌شود. از امامان بزرگوار، مصرف ریز مغذی‌هایی چون نان برای قوام ساختمان بدن و سرکه برای از میان بردن انگل‌ها و میکروب‌های معده و روده و تقویت لثه مغنم شمرده می‌شود.

- در مؤلفه‌های بهداشت فردی، توجه به طهارت و نظیف بودن، سرلوحه عبادات الهی به شمار می‌رود که از رهگذر این بنیان، توجه به فلسفه وضو، غسل جنابت و تیمم درباره نماز و بهداشت دهان و دندان برای تقویت لثه‌ها، رفع بلغم، افزایش بینایی و اشتهای انسان و از بین بردن خوره دندان‌ها در گرو مساوک زدن و رعایت مسائل بهداشتی دهان و دندان تلقی می‌گردد. از طرفی، دیگر به مصداق **وَ ثِيَابِكَ فَطَهِّرْ**، پاکیزگی لباس، توصیه مؤکد قرآن و ائمه است.

- در بهداشت جنسی نیز قرآن در آیات متعدد با توصیه به ازدواج و مذمت روابط نامشروع در گسترش بیماری‌های مقاربتی مثل ایدز یا مرض عفونی، تأکید اساسی بر رعایت عفت دارد. از این رو، به مسلمانان توصیه می‌شود که اسباب ازدواج جوانان را فراهم آورند.

- قرآن کریم، همان طور که به بهداشت روحی و روانی انسان اهمیت داده، به بهداشت جسمی و جنسی انسان نیز اهمیت داده است و در موارد متعددی، قوانین بهداشت جنسی را بیان کرده است تا از انحرافات جنسی و ابتلای انسان به بیماری‌های جنسی و پیامدهای آن‌ها پیشگیری نماید.

## تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

## ORCID

Mohammad Hossein Saeini



<https://orcid.org/0000-0002-0189-3934>

Hossein Moradi Zanjani



<https://orcid.org/0000-0001-7973-7256>

Farhad Edrisi



<https://orcid.org/0000-0003-1960-9732>

Aziz Ali Dehghani



<https://orcid.org/0000-0002-2110-6651>

## منابع

### قرآن کریم.

- ابنا بسطام، عبدالله و حسین. (۱۴۱۱ ق.). *طب الأئمة عليهم السلام*. به تحقیق محمدمهدی خرسان. قم: دار الشریف الرضی.
- احمدی، احمد، پاشازانوس، زینب و قمی سمیه. (۱۳۹۱). «بررسی خواص میوه قرآنی انجیر از دیدگاه علمی و احادیث». *تاریخ پزشکی*. ش ۱۲. ص ۴. صص ۱۴۱-۱۶۱.
- انصاریان، حسین. (بی تا). *تفسیر حکیم*. قم: دار العرفان.
- برقی، احمدبن محمد. (۱۳۷۱ ق.). *المحاسن*. قم: دار الکتب الإسلامية.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن. (۱۴۰۹ ق.). *وسائل الشیعه*. قم: مؤسسه آل بیت علیهم السلام.
- حرّانی، ابن شعبه. (۱۳۶۳). *تحف العقول عن آل الرسول (ص)*. به اهتمام علی اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه.
- خسروی، مهدی. (۱۳۸۱). *طب سنتی سینا*. تهران: محمد.
- دانا، نسیم و همکاران. (۱۳۹۱). «اثر آنتی آنتی‌بیوتیک عصاره پوست انار سیاه بر سلول های اندوتل یال بندناف انسان». *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. ش ۱۹۵. ص ۳۰.
- دیاب، عبدالحمید و احد قرقوز. (۱۳۷۰). *طب در قرآن*. ترجمه علی چراغی. تهران: حفظی.
- سعادت نوری، منوچهر. (۱۳۷۰). *اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری*. تهران: نشر ارمان.
- صدوق، ابوجعفر قمی. (۱۴۱۳ ق.). *من لایحضره الفقیه*. قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- طباطبائی، محمدحسین. (۱۴۱۷ ق.). *المیزان فی التفسیر القرآن*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۶۳). *المیزان فی التفسیر القرآن*. ترجمه محمداقبر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- \_\_\_\_\_ (۱۴۰۲ ق.). *طب الإمام الرضا (ع) (الرسالة الذهبية)*. قم: دار الخيام.
- طبرسی، حسن بن فضل. (۱۴۱۰ ق.). *مکارم الأخلاق*. قم: دار الشریف الرضی.
- طوسی، محمدبن حسن. (۱۴۱۴ ق.). *الأمالی*. قم: دار الثقافة.
- ظفری زنگه، فریده، معزی، لایلا و امیر زرگر، اشرف. (۱۳۸۸). «تأثیر رژیم غذایی حاوی میوه های خرما، انجیر و زیتون بر وزن، آستانه درد و حافظه موش سفید آزمایشگاهی». *فصلنامه تحقیقات گیاهان دارویی و معطر*. د ۲۵. ش ۲. صص ۱۴۹-۱۵۸.



- عباس نژاد، محسن. (۱۳۸۵). قرآن و طب. مشهد: مؤسسه انتشاراتی بنیاد پژوهش‌های قرآنی.
- عسگری، سید مرتضی. (۱۳۷۶). طب الرضا. ج ۶. تهران: فواد.
- عقیلی خراسانی، محمدحسین. (۱۳۸۰). مخزن الأدویه. تهران: نشر باورداران.
- عیاشی، محمدبن مسعود. (۱۳۸۰). تفسیر العیاشی. تهران: مکتبه العلمیه الإسلامیه.
- کتابچی، ساغر و پاپری، مریم. (۱۳۹۹). «گیاهان دارویی مؤثر در پیشگیری و کنترل کرونا ویروس‌ها». مجله طب مکمل. د ۱۰. ش ۴. ص ۲۹۷.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۳۶۵). الکافی. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- گتزی، اچ. ای. (۱۳۷۶). مبانی تغذیه. ترجمه مینو فروزانی. ج ۵. تهران: نشر چهر.
- مأذنی، محمد، نعمتی، علی و عقیلی، سهیلا. (۱۳۹۰). «مشروبات الکلی از نظر اسلام». کنگره قرآن پژوهی و طب (همایش انسان سالم). اردبیل: دانشگاه علوم پزشکی اردبیل.
- متقی الهندی، علاءالدین. (۱۴۲۴ ق.). کنز العمال. تحقیق محمود عمر الوصیاطی. ج ۲. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- متوسل آرانی، محمود. (۱۳۹۱). اصول اخلاق پزشکی در اسلام. قم: دانشکده علوم حدیث.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ ق.). بحار الأنوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- \_\_\_\_\_ (۱۴۰۳ ق.). بحار الأنوار؛ الجامعه لدرر أخبار الأئمة الأطهار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محمدی کناری، حوریه و همکاران. (۱۳۹۹). «توصیه‌های گیاهی برای درمان علائم COVID-19 بر مبنای طب ایرانی». گیاهان دارویی. د ۲۰. ش ۷. ص ۴.
- محمدی‌ها، حسن. (۱۳۶۸). اصول تغذیه و مواد خوراکی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- معاذی، کاظم. (۱۳۹۶). سبک زندگی اسلامی با رویکرد سلامت جسم از منظر روایات. قم: دانشگاه معارف اسلامی.
- معقول، مجتبی. (۱۳۷۳). گزارش پژوهشی گیاهان دارویی. اصفهان: مرکز تحقیقات کشاورزی.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۱). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- منتظری، محمدباقر و شهناز مجاهد. (۱۳۸۸). «انار قلب را جان می‌دهد». سومین کنگره ملی قرآن و طب. یزد.
- نصیری، مرتضی و همکاران. (۱۳۹۳). «بررسی خواص درمانی میوه‌های قرآنی و میزان همخوانی آن با یافته‌های نوین علوم پزشکی». پژوهش‌های علم و دین. س ۵. ش ۱. ص ۱۳۴.
- نوری، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۸ ق.). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل‌البیت.

## Reference

*The Holy Quran.*

Ebna Bastam, Abdullah and Hossein. (1991). *Medicine of the Imams (Pbut)*. Research by Mohammad Mehdi Kharsan. Qom: Dar al-Sharif al-Razi. [In Persian].

Ahmadi, Ahmad, Pashazanous, Zeinab & Qomi, Somayyeh. (2011). "Investigation of the Properties of the Qur'anic fig fruit from the Scientific Point of View and Hadiths". *Medical History*. No. 12. No. 4. Pp. 141-161. [In Persian].

*The Medicine of Imam al-Reza (AS) (The Golden Book)*. (1982). Qom: Dar al-Khayyam. [In Persian].

Ansarian, Hossein. (ND). *Tafsi-e Hakim*. Qom: Dar al-Erfan. [In Persian].

Barghi, Ahmad ibn Mohammad. (1952). *Al-Mahasen*. Qom: Dar al-Kotob al-Eslamiyyah. [In Persian].

Horr-e Ameli, Mohammad ibn Hasan. (1989). *Wasa'el al-Shi'a*. Qom: 'Al al-Beyt Institute. [In Persian].

Harrani, Ibn Sha'ba. (1984). *Tohaf ul-Oghool 'an 'Al al-Rasoul*. Edited by Ali Akbar Ghafari. Qom: Society of Seminary Teachers. [In Persian].

Khosravi, Mehdi. (2002). *Sina'i Traditional Medicine*. Tehran: Mohammad. [In Persian].

Dana, Nasim et al. (2012) "Antiangiogenic Effect of Black Pomegranate Peel Extract on Human Umbilical Cord Endothelial Cells". *Journal of Isfahan Medical School*. No. 195. P. 30. [In Persian].

Deyab, Abdul Hamid and Ahad Ghorghouz. (1991). *Medicine in the Qur'an*. Translated by Ali Cheraghi. Tehran: Hefzi. [In Persian].

Sa'adat Nouri, Manouchehr. (1991). *New Principles of Nutrition in Health and Disease*. Tehran: Armaghan Publishing. [In Persian].

Sadough, Abu J'afar. (1993). *Man La Yahzaroho al-Faghih*. Qom: Modaresin University Publications. [In Persian].

Tabataba'i, Mohammad Hossein. (1997). *Al-Mizan fi al-Tafsir al-Qur'an*. Qom: Society of Seminary Teachers. [In Persian].

----- (1984). *Al-Mizan fi al-Tafsir al-Qur'an*. Translated by Mohammad Baqer Mousavi Hamedani. Qom: Islamic Publications Office. [In Persian].

- Tabresi, Hasan ibn Fazl. (1990). *Makarem al-Akhlagh*. Qom: Dar al-Sharif al-Razi. [In Persian].
- Tusi, Mohammad ibn Hasan. (1994). *'Amali*. Qom: Dar al-Saghafah. [In Persian].
- Zafari Zangheh, Farida, Moezzi, Leila and Amir Zargar, Ashraf. (2009). "Effect of Diet Containing Dates, Figs and Olives on Weight, Pain Threshold and Memory of Laboratory White Mice". *Journal of Medicinal and Aromatic Plants Research*. Vol. 25. No. 2. Pp. 149-158. [In Persian].
- Abbas Nejhad, Mohsen. (1979). *Qur'an and Medicine*. Mashhad: Qur'anic Research Foundation Publishing Institute. [In Persian].
- Askari, Seyyed Morteza. (1997). *Teb al-Reza*. 6<sup>th</sup>. Tehran: Fo'ad. [In Persian].
- Aghili Khorasani, Mohammad Hossein. (2001). *Makhzan al-Advieh*. Tehran: Bavardaran Publishing. [In Persian].
- Ayyashi, Mohammad ibn Masoud. (2001). *Tafsir al-Ayyashi*. Tehran: Elmyyat al-Islameyyah School. [In Persian].
- Ketabchi, Saghar and Paperi, Maryam. (2019). "Medicinal Plants Effective in the Prevention and Control of Coronaviruses". *Journal of Complementary Medicine*. Vol. 10. No. 4. P. 297. [In Persian].
- Koleyni, Mohammad ibn Yaghoub. (1986). *Al-Kafi*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah. [In Persian].
- Gatery, H. E. (1997). *Basics of Nutrition*. Translated by Mino Forouzani. 5<sup>th</sup>. Tehran: Chehr Publishing. [In Persian].
- M'azani, Mohammad, N'emati, Ali and 'Aghili, Soheyla. (2011). "Alcoholic Beverages from the Point of View of Islam". *Congress of Qur'anic Studies and Medicine (Healthy Humans Conference)*. Ardebil: Ardebil University of Medical Sciences. [In Persian].
- Mottaghi al-Hendi, Ala'eddin. (2003). *Kanz al-'Ommal*. Mahmoud Omar al-Wasiati's Research. 2<sup>th</sup>. Beirut: Dar al-Kotob al-Elmiyah. [In Arabic].
- Motowassel Arani, Mahmoud. (2011). *Principles of Medical Ethics in Islam*. Qom: Faculty of Hadith Sciences. [In Persian].
- Majlesi, Mohammad Bagher. (1984). *Behar al-Anwar*. Beirut: Al-Wafa Institute. [In Arabic].

- . (1983). *Behar al-Anwar; Al-Jame Le-Dorar al-Akhbar al-A'emat al-Athar*. Beirut: Al-Wafa Institute. [In Persian].
- Mohammadi Kanari, Hourieh et al. (2019). "Herbal Recommendations for Treating the Symptoms of COVID-19 Based on Iranian Medicine". *Medicinal Plants*. Vol. 20. No. 77. P. 4. [In Persian].
- Mohammadiha, Hassan. (1989). *Principles of Nutrition and Edibles*. Tehran: Tehran University Press. [In Persian].
- Mo'azedi, Kazem. (2016). *Islamic Lifestyle with the Approach of Physical Health from the Perspective of Traditions*. Qom: University of Islamic Studies. [In Persian].
- Reasonable, Mojtaba. (1994). *Medicinal Plants Research Report*. Isfahan: Agricultural Research Center. [In Persian].
- Makarem Shirazi, Naser. (1992). *Sample Interpretation*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah. [In Persian].
- Montazeri, Mohammad Bagher and Shahnaz Mujahid. (2009). "Pomegranate Revives the Heart". *3<sup>rd</sup> National Congress of Qur'an and Medicine*. Yazd. [In Persian].
- Nasiri, Morteza & et al. (2013). "Investigation of the Therapeutic Properties of Qur'anic Fruits and Their Compatibility with the New Findings of Medical Sciences". *Researches of Science and Religion*. Vol. 5. No. 1. P. 134. [In Persian].
- Nouri, Hossein ibn Mohammad Taghi. (1988). *Mostadrak al-Wasa'el and Mostanbt al-Masa'el*. Qom: 'Al al-Bayt Institute. [In Persian].

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

استناد به این مقاله: صابینی، محمدحسین و همکاران. (۱۴۰۱). بررسی مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسمانی از منظر قرآن و روایات، دوفصلنامه علمی سراج منیر، ۱۳ (۴۴)، ۲۲۱-۲۴۸.

DOI: 10.22054/ajsm.2022.62263.1723



Seraje Monir is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.



پروپوزیشن گاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی