

تغذیه‌ی سالم از نگاه قرآن

دکتر فرزانه غفاری^۱

نویسنده‌ی مسوول: تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده طب سنتی F_gaffari@sbmu.ac.ir

دریافت: ۹۱/۱۱/۱۱ پذیرش: ۹۲/۲/۲۸

چکیده

زمینه و هدف: دین اسلام همواره بر بهداشت جسم و جان تاکید فراوان دارد. در رابطه با تغذیه سالم که گامی مهم برای نیل به سلامت جسم و جان بشمار می‌آید، رهنمودها و آموخته‌های متعددی در قرآن ارایه گردیده است. یکی از آیه‌های شاخص در این رابطه عبارت است از: «وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ». در این مطالعه به بررسی پارهای از رهنمودهای قرآنی در زمینه‌ی بهداشت تغذیه پرداخته‌ایم. **روش بررسی:** این تحقیق از نوع مقاله مروری و بر اساس مطالعه‌ی کتابخانه‌ای و بررسی متون است که با تعمق بر گزیده‌ای از آیات قرآنی و احادیث معتبر معصومین علیهم‌السلام و مطالعه‌ی برخی تفاسیر قرآنی مهم و کتابهایی در شرح احادیث و نیز با الهام‌گیری از آموخته‌های حکیمان تمدن اسلامی به رهنمودهایی در امر تغذیه سالم دست یافته‌ایم. مطالب به‌دست آمده به ۵ محور اصلی تقسیم شده‌اند. **یافته‌ها:** از نگاه قرآن سلامت تغذیه با امور معنوی و جهان‌بینی توحیدی در ارتباط است. برخی توصیه‌های قرآنی در امر سلامت و بهداشت تغذیه عبارتند از: توصیه به خوردنی‌های حلال و طیب و پیروی نکردن از امیال شیطانی: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» توصیه به پرهیز از خوردنی‌های حرام: «إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَ مَا أَهْلَ لَغِيرِ اللَّهِ» توصیه به توجه نمودن به نوع تغذیه و تفکر در ساختار کیفی آن: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» و نیز ساختار کمی آن: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا» توصیه به اهمیت دادن به روزه و بیان جایگاه آن در امر بهداشت تغذیه: «أَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ» توصیه به ورزش و ارتباط آن با تغذیه سالم: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ» و مصادیق متعدد دیگر. **نتیجه‌گیری:** بهداشت تغذیه در قرآن از جایگاه بالایی برخوردار است؛ چنانکه رسول اکرم (ص) و ائمه معصومین (علیهم‌السلام) و دیگر حکمای اسلامی که تحت تاثیر آموزه‌های اسلام در امر بهداشت به طور عام و بهداشت تغذیه به طور خاص بوده‌اند، توصیه‌های ارزشمندی در این رابطه داشته‌اند. از رهنمودهای بسیار ارزنده قرآن در امر بهداشت تغذیه، استفاده و بهره‌مندی از روزی‌های حلال و طیب و پرهیز از روزی‌های حرام و خبیث است که پایبندی به آن انسان را در مسیر توحیدی قرار می‌دهد.

واژگان کلیدی: قرآن، تغذیه سالم، خوردنی‌های حلال، خوردنی‌های حرام

مقدمه

در رابطه با سلامت تن و روان انسان ارایه نموده است: «وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء: ۸۲)، ترجمه: (ما قرآن را نازل می‌کنیم که آن شفا و رحمت برای مومنان است). امام باقر (ع) چنین می‌فرماید: «و اعلم أنه

دین اسلام همواره بر حفظ بهداشت جسم و جان تاکید فراوان داشته و مراقبت از سلامت جسم و جان را بر همگان لازم و ضروری می‌داند. قرآن کریم که برای هدایت بشریت در همه‌ی اعصار و قرون نازل شده، رهنمودهای ارزنده‌ای

لاعلم كطلب السلامة و لاسلامة كسلامة القلب» ترجمه: (بدان که هیچ دانشی چون جستن سلامت نیست و نه هیچ سلامتی چون سلامت دل) (۱).

توجه به موضوع غذا و تغذیه را در قرآن کریم و روایات پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (علیهم السلام) فراوان می‌توان یافت؛ به طور کلی این توجهات ناظر بر ترغیب و تحریض انسان به اندیشه در غذای مورد مصرف از جنبه‌های گوناگون مادی و معنوی و آثار مترتب بر آن در همه ابعاد از جمله ابعاد اجتماعی، دنیوی و اخروی، پرهیز از مصرف خبائث و تشویق به بهره‌گیری از طیبات و در هر حال توجه به اصل اعتدال در مصرف و بالاخره صدها رهنمود برای تأمین و ارتقاء سلامت و دفع بیماری‌ها و نابسامانی‌های گوناگون است که از دیرباز در قالب کتب و رسائل مستقل یا همراه با مباحث دیگر مورد بررسی و تأکید قرار گرفته است. در طب برجای مانده از حکیمان ایرانی و مسلمان نیز که میراث برجای مانده از تمدن اسلامی است، باب مأكول و مشروب یا خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و آداب تغذیه هم در بحث حفظ‌الصحة و پیشگیری از بیماری‌ها و هم در بحث معالجات و درمان بیماری‌ها و نشانه‌های آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۲).

از نگاه قرآن سلامت تغذیه از جایگاه بالایی برخوردار است و برای نیل به آن ضرورت دارد تا از گذرگاه معنوی و جهان‌بینی توحیدی عبور شود.

در حقیقت یکی از راهکارهای مهم در مدیریت سلامت تغذیه، هدفمندکردن زندگی مادی با تفکر و اعتقادات معنوی است. اگر انسانها با الهام‌گیری از دستورات حیات‌بخش قرآن به کنترل و مدیریت غذایی بپردازند و به جنبه‌های اعتدال در تغذیه، ارتزاق از روزی‌های حلال و خوردن طیبات و افراط نکردن در آن و پرهیز از خوردنی‌های حرام و غیر مجاز و توصیه‌های دیگر از این دست توجه نمایند و هدف از زیستن سالم و مطلوب در این دنیا را بشناسند و این اعتقاد را داشته

باشند که همه چیز به خواست و اراده خداوند در اختیار انسانها قرار گرفته و انسانها موظفند به عنوان یک امانت خوب و مقبول از آنها بهره‌مند شوند، بطور یقین به زندگی سالمی خواهند رسید.

امام علی (ع) در رابطه با اینکه انسانها نباید سلامت و شادابی و زندگی خود را قربانی امیال دنیوی و شکم‌بارگی نمایند، چنین فرموده است: «لا تطلب الحیاء لتأکل بل أطلب الأكل لتحیا»، ترجمه: (زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی نخواه) (۳).

رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن مهم‌ترین گام برای نیل به این هدف به شمار می‌رود.

کنترل غذایی و اینکه انسان بداند که چه باید بخورد و چه نباید بخورد و اینکه اگر جایز به خوردن باشد، چه میزان و چگونه باید خورده شود، بی‌تردید رعایت اینگونه آداب غذایی، موجب پیشگیری از ابتلا شدن به انواع بیماری‌های جسمی و به دنبال آن آلام روحی می‌شود. انسانها باید در مسیر تلاش برای کسب شناخت و آگاهی لازم در امر مدیریت تغذیه سالم و رسیدن به تندرستی و زندگی سالم قرار گیرند که هرگونه غفلت از آن موجب هلاکت آنها خواهد بود: «و لا تَلْفُوا بِأیدیکم إلی التهلکة» (بقره: ۱۹۵)، ترجمه: (خود را به دستان خود به هلاکت نیفکنید)

روش بررسی

این تحقیق از نوع مقاله مروری و بر اساس مطالعه کتابخانه‌ای و بررسی متون است که با تعمق بر گزیده‌ای از آیات قرآنی و احادیث معتبر معصومین علیهم السلام و مطالعه برخی تفاسیر قرآنی مهم و کتابهایی در شرح احادیث و نیز با الهام‌گیری از آموخته‌های حکیمان تمدن اسلامی به رهنمودهایی در امر تغذیه سالم دست یافته‌ایم. مطالب به‌دست آمده بر اساس موضوع و محتوا به ۵ محور اصلی تقسیم شده‌اند؛ برخی را در گروه خوردنی‌های حلال و برخی را در

چنان‌که امام رضا (ع) در بیان حکمت الهی، حلال را موجب اصلاح و بقای بندگان و حرام را موجب تباهی برمی‌شمارند (۵). آیات متعددی در رابطه با خوردنی‌های طیب و روزی‌های حلال برای انسان‌ها نازل شده که در اغلب آن‌ها به پرهیز از شیطان و راه شیطانی و رعایت تقوا و انجام عمل صالح دعوت به عمل آمده است. در واقع بین خوردنی‌های حلال و طیب و تأثیر آن در انجام اعمال صالح و رعایت تقوا ارتباط مستحکمی وجود دارد و اینکه غذاها و خوردنی‌ها در فعالیت‌های انسان و سلامت جسمی و روحی او تأثیرگذار است:

۱- «یا ایها الذین آمنوا کُلُوا مِن طِیِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاکُمْ وَ اشکُرُوا لِلَّهِ إِن کُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (بقره: ۱۷۲)، ترجمه: (ای مؤمنان از پاکیزه‌های آنچه روزیتان کرده‌ایم بخورید و اگر تنها خدا را می‌پرستید او را سپاس بگذارید).

در این آیه‌ی شریفه بین روزی‌های طیب و شکر خداوند و زندگی توحیدی ارتباط وجود دارد. در واقع از ویژگی‌های مهم روزی‌های طیب این است که موجب شکر و عبادت می‌شود.

۲- «یا ایها الناس کُلُوا مِمَّا فِی الْأَرْضِ حَلَالاً طِیِّباً وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّیْطَانِ إِنَّهُ لَکُم عَدُوٌّ مُّبِینٌ. إِنَّمَا یَأْمُرُکُم بِالسُّوءِ وَ الْفَحْشَاءِ وَ أَنْ تَقُولُوا عَلٰی اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (بقره: ۱۶۸-۱۶۹)، ترجمه: (ای مردم! از آنچه در زمین حلال و پاکیزه است بخورید و از گامهای شیطان پیروی نکنید، چراکه او دشمن آشکار شماست. جز این نیست که او شما را به بدی و ناشایستی وا می‌دارد و بر آن می‌دارد که آنچه نمی‌دانید به خداوند نسبت دهید).

در این دو آیه که خطاب عمومی برای همه مردم است، ارتباط بین خوردنی‌های حلال و طیب و پیروی نکردن از راه شیطان که دشمن قسم خورده بشریت است، وجود دارد. در حقیقت پیام الهی اینچنین است که مصرف خوردنی‌های غیر طیب و بی‌توجهی به خوردن لقمه‌های غیر حلال، انسان را در وادی شیطان می‌افکند که از تبعات شوم آن گرفتار شدن در گرداب

گروه خوردنی‌های حرام قرار دادیم. گروه سوم مربوط به آیاتی است که تأکید بر کمیت و کیفیت خوردنی‌ها دارند و گروه چهارم مربوط به روزه و جایگاه آن و گروه پایانی هم در رابطه با ورزش تعیین گردیدند. سپس بر مبنای این تقسیم‌بندی اقدام به مطالعه هر گروه با استفاده از تفاسیر قرآن و احادیث مربوطه و متون مرتبط دیگر شد.

یافته‌ها

از نگاه قرآن، داشتن تغذیه‌ی سالم و پاسداشت سلامت تغذیه، رعایت برخی اصول را می‌طلبد که با ارایه‌ی رهنمودهایی انسان را بدان راهنمایی نموده است. بطور کلی این رهنمودها در چند محور قابل بررسی هستند:

توصیه به خوردنی‌های حلال و خوردنی‌های طیب، پرهیز از خوردنی‌های حرام، توجه به ماهیت کیفی و کمی خوردنی‌ها، روزه و اهمیت آن در بهداشت تغذیه، ورزش و تأثیر آن در سلامت تغذیه

بحث

۱- توصیه به خوردنی‌های «حلال» و خوردنی‌های «طیب»:

در این بخش به ارائه و تفسیر یافته‌ها به تفصیل می‌پردازیم:

۱- توصیه به خوردنی‌های حلال و طیب

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های قرآنی در امر تغذیه سالم، مصرف خوردنی‌های «حلال» و «طیب» است که جزآن برای انسان زیان‌بار است. «حلال» چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و «طیب» به چیزهایی گفته می‌شود که موافق با طبع سالم انسانی است. نقطه مقابل آن «خبث» است که طبع آدمی از آن متنفر می‌باشد (۴): «قُلْ لَا یَسْتَوِی الْخَبِیْثُ وَ الطَّیْبُ وَ لَوْ أَعْجَبَ کَثَرَةُ الْخَبِیْثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ یَا أُولِی الْأَلْبَابِ لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُونَ» (مائده: ۱۰۰)، ترجمه: (بگو پلید و پاک برابر نیستند ولو اینکه فراوانی پلید تو را به شگفتی اندازد؛ ای خردمندان از خداوند پروا کنید، باشد که رستگار شوید).

اعمال سوء و فحشاگرایانه و جسارت در بیان گفتنی‌های نابه حق و غیر توحیدی می‌باشد. عبارت «لاتتبعوا خطوات الشیطان» در پنج مورد از آیات قرآن مجید به چشم می‌خورد که دو مورد آن درباره استفاده از غذاها و روزی‌های الهی است (بقره: ۱۶۹؛ انعام: ۱۴۲). خالق هستی هشدار می‌دهد که مصرف روزی‌های حلال را در مسیر اطاعت و بندگی بکار برند نه در مسیر طغیان و فساد در زمین. در تأکید همین مطلب خداوند به دنبال دستور استفاده از غذاهای حلال انسانها را از هرگونه فتنه و فساد باز داشته است: «کلوا و اشربوا من رزق الله و لاتعثوا فی الأرض مفسدین» (بقره: ۶۰). ترجمه: (از روزی‌های الهی بخورید و بنوشید، اما فتنه و فساد در زمین به راه نیندازید). چنانکه در آیه دیگر همین معنا به گونه‌ای دیگر آمده است: «کلوا من طیبات ما رزقناکم و لاتتغوا فیه» (طه: ۸۱). ترجمه: (از روزی‌های پاکیزه‌ای که به شما ارزانی داشته‌ایم بخورید، اما در آن طغیان و سرکشی ننمائید).

۳- «یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا صالحاً إنی بما تعملون علیم» (مؤمنون: ۵۱). ترجمه: (ای پیامبران! از پاکیزه‌ها بخورید و کارهای شایسته انجام دهید که من از آنچه می‌کنید، آگاهم).

در این آیه به پیامبران الهی که الگوهای بشریتند، توصیه شده که فقط از طیبات بخورند که انجام عمل صالح و کارهای شایسته بدنبال آن جاری می‌شود.

۴- «و کلوا مما رزقکم الله حلالاً طیباً و اتقوا الله الذی أنتم به مؤمنون» (مائده: ۸۸). ترجمه: (و از آنچه خداوند به شما روزی داده است، پاک و پاکیزه بخورید و از خداوند که به او ایمان دارید، پروا داشته باشید).

در این آیه شریفه نیز بین روزی حلال و طیب و تقوای الهی و ایمان به خدا ارتباط وجود دارد.

در تأیید و تکمیل مطالب فوق، آیه دیگری ارائه می‌گردد که رابطه مستقیم در مجازبودن خوردن آنچه که به هنگام ذبح نام

خدا بر آن رفته وجود دارد؛ در واقع در این آیه به نوعی ارتباط بین معنویت و ذکر نامهای مقدس و افکار مثبت و نیات پاک و تأثیرگذاری آن بر خوردنی‌ها و مجازبودن آنها برای مصرف اشاره شده است: «فکلوا مما ذکر اسم الله علیه إن کنتم بآياته مؤمنین» (انعام: ۱۱۸). ترجمه: (باری اگر به آیات خداوند ایمان دارید فقط از آنچه نام خدا را بر آن برده‌اند، بخورید) و بلافاصله در آیه بعدی به خوردن آنچه که نام خدا (به هنگام ذبح) بر آنها رفته است، توصیه شده است، اینکه خوردن حرام جایز نیست مگر در هنگام ضرورت؛ در واقع در این آیه سفارش و توصیه به این است که انسانها نباید غذای پاک و طیب را که خوردنشان مجاز است، بر خود حرام کنند. «و ما لکم الا تأکلوا مما ذکر اسم الله علیه و قد فصل لکم ما حرّم علیکم الا ما اضطررتم الیه و إن کثیراً لیضلّون بأهوائهم بغیر علم، إن ربک هو أعلم بالمعتدین» (انعام: ۱۱۹). ترجمه: (و چرا از قربانی‌ای که نام خدا را [به هنگام ذبحش] بر او برده‌اند نخورید، حال آنکه خداوند آنچه را بر شما حرام کرده است، برایتان روشن نموده است، مگر آنچه به خوردن آن ناچار شوید و بسیاری به هوی و هوس خویش از روی نادانی مردم را گمراه می‌کنند، بی‌گمان پروردگار تو، به تجاوزکاران آگاه‌تر است). آیاتی از این دست بی‌شمارند (ر.ک: بقره: ۵۷؛ اعراف: ۱۶۰ و ۱۵۷؛ انفال: ۶۹).

مطالعات ماسارو ایموتو، پژوهشگر ژاپنی، در سال ۱۹۸۶ میلادی بر روی شکل بلورهای یخ به تناسب نوع کلماتی که در برابر آن ادا می‌شود این فکر بیشتر قوت گرفته که طرح مسأله‌ای به عنوان روح غذا و شعور ملکولهای متشکله آن را باید جدی گرفت و این همان چیزی است که در آموزه‌های دینی در باب آثار لقمه پاک و حلال و خلاف آن گفتنی‌های بسیار ژرفی وجود دارد (۶). نتیجه آنکه تغذیه از خوردنی‌های حلال و طیب انسان‌ها را در مسیر هدایت، شکر، تقوا، عمل صالح، ایمان و... قرار می‌دهد و غیر آن موجب می‌شود که انسان‌ها در مسیر شیطان قرار گیرند که دشمن حقیقی بشریت

برای روزی شما برآورد) و آیات متعدد دیگر عبارتند از: ق: ۹؛ انفال: ۱۱؛ مرسلات: ۲۷؛ مؤمنون: ۱۸؛ ابراهیم: ۳۲؛ فرقان: ۴۸؛ ابراهیم: ۱۱-۱۰؛ نحل: ۱۱-۱۰؛ یونس: ۲۴؛ سجده: ۲۷؛ عبس: ۲۴، ۳۲؛ زمر: ۲۱؛ فاطر: ۲۷؛ واقعه: ۷۰-۶۸؛ ابراهیم: ۱۱-۱۰؛ سجده: ۲۷ و ...

هم چنین در آیات بی شماری نیز اشاره به آفرینش و رویش متنوع باغها و زراعت، سبزیجات، حبوبات و میوه ها به طور عام و خرما، زیتون، انگور، انجیر، انار و... به طور خاص شده است: نحل: ۱۱؛ رعد: ۴؛ واقعه: ۲۰؛ یس: ۳۶-۳۵؛ فاطر: ۲۷؛ انعام: ۱۴۱؛ دخان: ۵۵؛ بقره: ۲۲، ۱۲۶؛ اعراف: ۵۷؛ غافر: ۷۹؛ ابراهیم: ۳۷؛ مریم: ۲۵؛ رحمن: ۶۸؛ مؤمنون: ۱۹؛ نحل: ۶۹-۶۶؛ انعام: ۹۹؛ عبس: ۳۲-۲۵؛ تین: ۱.

چنانکه درباره برخی خوراکی های مفید و مغذی و سودمند بودن آنها برای انسانها نیز آیاتی نازل شده است از جمله درباره شیر و عسل:

«وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نَسْقِيكُمْ مِنْهَا فِي بَطْنٍ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ... يَخْرُجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»، (نحل: ۶۹-۶۶)، ترجمه: (و در چهارپایان برای شما عبرتی است که از شکم هایشان از میان سرگین و خون، شیری پاک به شما می نوشانیم که گوارای آشامندگان است، آنگاه از شکم های آنها (زنبورهای عسل) شهدی رنگارنگ (عسل) می تراود که در آن شفای مردمان است، در این برای اندیشه وران مایه عبرتی است).

چنانکه ملاحظه می شود شیر و به ویژه عسل در قرآن از جایگاه مهمی در امر تغذیه سالم و مغذی برخوردار است. احادیث بی شماری نیز در فواید عسل از پیشوایان دین نقل شده است؛ چنانکه پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «عسل چه خوب نوشیدنی است، قلبت را مراقبت می کند و سردی را از میان می برد، باد و تب را دور می کند» (۳). درباره ی مصرف گوشت های چهارپایان و پرندگان و نیز گوشت های دریایی نیز

است. خوردنی ها و غذاهای سالم و مجاز بسیار متعددند و در قرآن تنها به مصادیقی از آنها اشاره شده است، از جمله: سبزیجات، میوه ها، حبوبات، گوشت حیوانات اعم از چهارپایان، پرندگان و گوشت های دریایی و چیزهایی از این قبیل که نقش آب در رویش و ثمردهی و به بارنشانیدن درختان و بهره مندی انسان ها و سایر موجودات از آن و اینکه حیات و زندگانی به واسطه ی آب نشأت گرفته در این آیات به طور چشمگیری ترسیم شده است:

۱- «و جعلنا من الماء کلَّ شئی حی»، (انبیاء: ۳۰)، ترجمه: (و هر موجود زنده ای را از آب آفریده ایم).

۲- «و الله خلق کلَّ دابةٍ من ماء»، (نور: ۴۵)، ترجمه: (و خداوند هر جنبه ای را از آب آفریده است).

خداوند متعال درباره اهمیت حیاتی آب در زنده ماندن انسان ها و توسعه کشاورزی و رویش انواع میوه ها از جمله زیتون، خرما، انگور و مانند اینها چنین می فرماید: «هو الذی أنزل من السماء ماءً لکم منه شراب و منه شجر فیهِ تسیمون. ینبت لکم به الزرع و الزيتون و النخیل و الأعناب و من کلّ الثمرات إن فی ذلک لآیه لِقَوْمٍ یَتَفَكَّرُونَ» (نحل: ۱۱-۱۲)، ترجمه: (و کسی است که از آسمان آبی فرو فرستاد که آشامیدنی شما از آن است و از همان گیاهان می روید که در آن چهارپایان را می چرانید، با آن برای شما زراعت و درختان زیتون و خرما و انگور و از هرگونه محصولات دیگر می رویانند؛ بی گمان در این برای اندیشه وران مایه عبرتی هست).

از آنجا که آب یکی از آفریده های مهم و حیاتی در این جهان است و از نگاه اسلام با مشیت و اراده و تدبیر و حکمت خداوند متعال به شکلی خاص و کیفیتی معین آفریده شده است، خداوند متعال در آیات متعددی انسان را به تفکر در آب و شکرگزاری این نعمت بزرگ یادآور شده است. از نگاه قرآن، غذای انسان وابسته به آب است: «و أنزل من السماء ماءً فأخرج به من الثمرات رزقاً لکم»، (بقره: ۲۲)، ترجمه: (و از آسمان آبی فرو فرستاد، آنگاه با آن انواع میوه ها

آیاتی نازل شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:
 ۱- «الله الذی جعل لکم الأنعام لتركبوا منها و منها تأکلون»، (غافر: ۷۹)، ترجمه: (خداوند است که برای شما چهارپایانی آفریده است که بر برخی از آنها سوار شوید و از برخی از آنها بخورید).

۲- «و لحم طیر ممّا یشتھون»، (واقعہ: ۲۱)، ترجمه: (و گوشت پرندگان از آنچه خوش دارند). «و هو الذی سخر البحر لتأکلوا منه لحماً طریاً و تستخرجوا منه حلیة تلبسونها و تری الفلک مواخر فیه و لتبتغوا من فضله و لعلکم تشکرون»، (نحل: ۱۴)، ترجمه: (و کسی است که دریا را رام کرد تا از صید آن گوشتی تر و تازه بخورید و از آن زیوری بیرون می‌آورید و آن را می‌پوشید و کشتی‌ها را در آن دریا شکاف می‌بینی و چنین کرد تا از فضل و کرم او معاش خود فراهم آورید و باشد که سپاس بگزارید).

۳- «أحلّ لکم صید البحر و طعائمه متاعاً لکم و للسیارة و حرّم علیکم صید البرّ مادمتم حرماً و اتقوا الله الذی إلیه تحشرون»، (مائده: ۹۶)، ترجمه: (صید دریایی و خوردن آن برای شما حلال شده است، تا هم شما و هم کاروانیان [غیر محرم] از آن برخوردار شوید، و صید بیابانی مادام که مُحرم هستید بر شما حرام است و از خدایی که به نزد او محشور می‌شوید پروا داشته باشید).

در این آیه اشاره به این نکته دارد که در مواقعی خوردن برخی گوشت‌های حلال به طور مقطعی و موقت ممنوع می‌شود، از جمله در مواقع احرام.

۲- اجتناب از خوردنی‌های حرام

در قرآن کریم هرجا سخن از ممنوعیت خوردنی‌های غیر مجاز به میان آمده، منظور همان خوردنی‌های حرام است: «إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَیْکُمُ الْمِیْتَةَ و الدّم و لحم الخنزیر و ما أھلّ به لغیر الله»، (بقره: ۱۷۳)، ترجمه: (بدانید که خداوند تنها به شما مردار، خون، گوشت خوک و آنچه نامی جز نام خدا به هنگام ذبحش برده باشند، حرام کرده است)؛ البته همین حکم حرام

در مواقعی که انسان در اضطراب باشد، بدون تجاوز و عدوان می‌تواند از آنها مصرف کند و گناهی بر او نیست: «فمن اضطرّ غیر باغ و لاعاد فلا إثم علیہ إنّ الله غفور رحیم»، (بقره: ۱۷۳)، ترجمه: (اما اگر کسی درمانده شود، بی‌آنکه تجاوزکار و زیاده‌خواه باشد [و از آنها بخورد] گناهی بر او نیست، چراکه خداوند آمرزگار مهربان است). در واقع این اجازه تنها برای کسانی است که خواهان لذّت از خوردن این محرّمات نباشند و از مقدار لازم که برای نجات از مرگ ضروری است، تجاوز نکنند. منظور از «باغی» در اینجا «طلب کننده لذّت» و منظور از «عادی» به معنای «متجاوز از حدّ ضرورت» است (۴).

آموزه‌های دینی ضمن آنکه در یک قاعده کلی هر غذای خبیث و پلیدی را نفی می‌کند، به معرفی مصادیق غذاهای آلوده و حرام هم می‌پردازد: «قل لا أجد فی ما أوحی إلی محرّماً علی طاعم یطعمه إلّا أن یكون میتة أو دمًا مسفوحاً أو لحم خنزیر فإِنَّه رجس أو فسقاً أهلّ لغير الله به فمن اضطرّ غیر باغ و لا عاد فَإِنَّ رَبَّکَ غفور رحیم»، (انعام: ۱۴۵)، ترجمه: (بگو در آنچه به من وحی شده است چیزی را که خوردنش بر خورنده‌ای حرام باشد، نمی‌یابم، مگر آنکه مرداری باشد یا خونی روان یا گوشت خوک که پلید است یا قربانی‌ای که از روی نافرمانی هنگام ذبحش نامی غیر از نام خدا را برده باشند؛ اما اگر کسی درمانده شود، بی‌آنکه تجاوزکار و زیاده‌خواه باشد [و از آن بخورد، گناهی بر او نیست] که بی‌گمان پروردگارت آمرزگار مهربان است). یکی از خوردنی‌های ممنوع و غیر بهداشتی که در قرآن بر حرمت آن تصریح شده مردار است: «إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَیْکُمُ الْمِیْتَةَ و...»، (نحل: ۱۱۵)، ترجمه: (بدانید که خداوند بر شما مردار و... را حرام کرده است).

«مردار» در لغت به هر حیوانی گفته می‌شود که بدون سربریدن بمیرد (۷) و در فقه اسلامی هر حیوان حلال گوشت یا حرام گوشت که خون جهنده داشته باشد و یا بدون رعایت شرایط ذبح، روح از بدنش خارج شود، مردار شمرده می‌شود (۸).

إنه لفسق و إن الشياطين ليوحون إلى أوليائهم ليجادلوكم و إن أتعتموهم إنكم لمشركون» (انعام: ۱۲۱)، ترجمه: (و از قربانی‌ای که نام خدا را [به هنگام ذبحش] بر او نبرده‌اید نخورید، چراکه نافرمانی است و شیاطین به دوستانان خویش الهام [و پیام] می‌دهند تا با شما مجادله کنند، و اگر از آنان پیروی کنید، شما هم مشرکید).

در این آیات ارتباط تنگاتنگی بین خوردنی‌های حرام و ناسالم و سقوط در گرداب فسق و فجور و پیروی از شیاطین و شرک و انحراف از مسیر توحیدی وجود دارد.

اما درباره‌ی منع مصرف شراب و گناه بودن شرابخواری نیز در قرآن آیاتی چند نازل شده است. خداوند در کتاب آسمانی قرآن جهت پیشگیری از آسیبهای فردی، خانوادگی و اجتماعی، انسان را به پرهیز از شراب دعوت می‌نماید.

در سوره‌ی بقره: آیه‌ی ۲۱۹ درباره گناه‌بودن شراب و قمار چنین آمده است: «يسألونك عن الخمر و الميسر قل فيهما إثم كبير...»، ترجمه: (ای پیامبر! از تو درباره شراب و قمار می‌پرسند، بگو در آنها گناهی بزرگ هست...).

هم چنین در آیات دیگری خداوند انسان را به پرهیز از چهار بیماری اجتماعی از جمله شرابخواری، قماربازی، بت‌پرستی و بخت آزمایی فرا می‌خواند: «يا أيها الذين آمنوا إنمّا الخمر و الميسر و الأنصاب و الأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون. إنمّا يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة و البغضاء فى الخمر و الميسر و يصدّكم عن ذكر الله و عن الصلوة فهل أنتم متبهون»، (مائده: ۹۱-۹۰)، ترجمه: (ای مؤمنان شراب و قمار و انصاب (بتها) و ازلام (قرعه کشی) از اعمال پلید شیطان است، از آن پرهیز کنید، باشد که رستگار شوید. همانا شیطان می‌خواهد در پرداختن به شراب و قمار، بین شما دشمنی و کینه بیندازد و شما را از یاد خداوند و از نماز باز دارد، آیا دست‌بردار هستید؟!).

در دو آیه‌ی فوق بین مصرف شراب و ارتکاب به برخی فعالیت‌های منفی اجتماعی با گرفتارشدن به اعمال پلید شیطانی

امام رضا (ع) می‌فرماید: «حرام‌شدن مردار برای آن است که باعث فساد بدن‌ها می‌شود و نیز برای این است که باعث ایجاد صغرا می‌شود» (۹).

در سوره مائده: آیه ۳ به مصادیقی از مردار اشاره می‌شود: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَ الدَّمُ وَ لحم الخنزير و ما أھلٌ لغير الله به و المنخنقة و الموقوذة، و المتردية و النطيحة و ما أكل السبع إلّا ما ذكّيتم و ما ذبح على النصب و أن تستقسموا بالأزلام ذلكم فسق اليوم يئس الذين كفروا من دينكم فلا تخشوخم و اخشون...» (مائده: ۳)، ترجمه: (مردار و خون و گوشت خوک و آنچه نامی جز نام خدا به هنگام ذبحش برده باشند و [حیوان حلال گوشت] خفه شده و به ضرب [چوب و سنگ] مرده و از بلندی افتاده و شاخ خورده و آنچه درندگان از آن خورده باشند، مگر آنچه [به موقع ذبح شرعی] حلال کنید و نیز آنچه برای بتان ذبح شده است و نیز تعیین قسمت به کمک ازلام همه بر شما حرام شده است و [پرداختن به هر یک از اینها] نافرمانی است، امروز کافران از دین شما ناامید شده‌اند، لذا از آنان نترسید و از من بترسید).

از خوردنی‌های حرام دیگر خون است: «إنمّا حرّم علیکم المیتة و الدّم و...»، (بقره: ۱۷۳)، ترجمه: (جز این نیست که خداوند بر شما مردار و خون و... را حرام کرده است).

شخصی از امام صادق (ع) می‌پرسد چرا خداوند خون را حرام نموده است؟ ایشان در پاسخ چنین می‌فرماید: «چون خوردن خون باعث قساوت قلب و رفتن مهر و عاطفه است و نیز برای آن است که خون‌خوردن سبب تعفن بدن و تغییر رنگ چهره و پوست انسان می‌شود و» (۱۰).

گوشت خوک نیز از خوردنی‌های حرام است و در آیات متعددی به حرمت آن اشاره شده است: بقره: ۱۷۳؛ مائده: ۳؛ انعام: ۱۴۵.

همچنین در آیات فوق و برخی آیات دیگر به حرمت گوشت‌هایی که ذکر نام خداوند سبحان به هنگام ذبح بر آنها نرفته است، اشاره دارد: «و لا تأكلوا ممّا لم یذكر اسم الله علیه و

رابطه روشنی وجود دارد و به صراحت اعلام شده که همانا شیطان می‌خواهد با پرداختن شما به می‌گساری و قمار، بین شما دشمنی و کینه بیندازد و از همه مهم‌تر اینکه شما را از یاد خداوند و از نماز باز دارد؛ از اینرو با عبارت «فاجتنبوه» فرمان قاطع برای اجتناب از آنها صادر شده است.

از طرفی اجتناب از شراب و عدم ارتکاب به فعالیت‌های اجتماعی منفی و مضر، فلاح و رستگاری را برای اهل ایمان به دنبال دارد.

امام باقر (ع) درباره آثار سوء شراب‌خواری چنین می‌فرماید: «دائم الخمر مانند بت‌پرست است، شراب برایش رعشه بدن پدید می‌آورد، مردانگی و انصاف و مروتش را نابود می‌کند. شراب وادارکننده به هر نوع شرّ و اعمال ضد انسانی است» (۱۰)

۳- بررسی کیفی و کمی خوردنی‌ها

تفکر و تأمل در کیفیت غذاها و نیز کمیت آنها از نگاه قرآن بسیار اهمیت دارد؛ انسان باید به آنچه که می‌خورد، توجه نماید: «فلینظر الإنسان إلى طعامه. أَنَا صَبِينَا الْمَاءَ صَبًّا، ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا، فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا، وَ عُنْبًا وَقَضْبًا، وَ زَيْتُونًا وَ نَخْلًا، وَ حَدَاقٍ غَلْبًا وَ فَاكِهَةً وَ أَبًّا وَ مَتَاعًا لَكُمْ وَ لَأَنْعَامَكُمْ»، (عبس: ۲۴-۳۲)، ترجمه: (پس باید انسان به خوراک خویش بنگرد، ما آب را به فراوانی فرو ریخته‌ایم، سپس زمین را به نیکی برشکافته‌ایم، و در آن دانه‌ها رویانده‌ایم و بوستان‌های انبوه و میوه و علف برای برخورداری شما و چهارپایانتان).

چنانکه مشهود است در آیات فوق خداوند از انسان می‌خواهد که به نوع طعام خود و مسیر تهیه آن بنگرد، اینکه خداوند به واسطه آب، حبوبات و دانه‌ها و نیز انواع میوه‌ها را برای انسان‌ها و برای چهارپایانشان به عنوان متاع رویانده است و بدین طریق خداوند با ذکر مراحل و نوع طعام بشر از او دعوت می‌کند که به کیفیت و چگونگی تهیه و مواد تشکیل‌دهنده غذایش توجه نماید. در آیه‌ای دیگر با یک خطاب عام به همه مردم و نیز با یک دستور جامع نسبت به

میزان مصرف کمی تغذیه به انسان‌ها هشدار داده می‌شود. «یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد و کلوا و اشربوا و لاتسرفوا إِنَّه لا یحب المترفین»، (اعراف: ۳۱)، ترجمه: (ای فرزندان آدم زینت خود را در هر مسجدی بگیرید و بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید، چراکه او اسراف‌کاران را دوست ندارد)، این آیه که از بزرگ‌ترین و جامع‌ترین فرامین الهی است بیانگر این نکته‌ی مهم است که انسان‌ها در هنگام خوردن و آشامیدن باید بهداشت غذایی را به خصوص از لحاظ کمیت و میزان مصرف خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها رعایت نمایند و مرز این مصرف، تشخیص حد «و لاتسرفوا» (و اسراف و زیاده‌روی نکنید) می‌باشد.

در صدر آیه دستوری برای مسجد و انجام مقرراتی در رابطه با آن است. به عنوان یک محیط روحانی که بهداشت لباس، بدن، مسکن و روان در آن رعایت شده است. سپس اینگونه اعلام می‌شود که خوردن و آشامیدن برای انسان‌ها لازم است، ولی نه در حد اسراف و زیاده‌روی؛ چراکه سرچشمه‌ی بسیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می‌ماند و منجر به بیماری می‌شود. توجه به این نکته لازم است که چون پایه بسیاری از بیماری‌ها پرخوری است، پس نخستین گام در درمان بسیاری از بیماری‌ها نیز می‌تواند با رعایت همین مساله صورت پذیرد. البته در ادامه همین موضوع، خداوند متعال در دو آیه بعد هشدار می‌دهد که خداوند هرگز زینت‌های الهی و نیز روزی‌های طیب را برای انسان‌های مؤمن و توحیدمدار حرام ننموده، بلکه خواهش و گناه و شرک و نابخردی در امور حکیمانه الهی را حرام نموده است: «قل من حرم زینة الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق، قل هي للذين آمنوا في الحيوۃ الدنيا خالصة يوم القيامة كذلك نفصل الآيات لقوم يعلمون»، (اعراف: ۳۲)، ترجمه: (بگو چه کسی زینت الهی را که برای بندگان پدید آورده و رزق پاکیزه او را حرام کرده است؟ بگو اینها در زندگانی دنیا برای ایمان‌آوردگان است و

نوع تغذیه و کمیت و کیفیت آن در امر سلامت و بهداشت تغذیه بسیار اهمیت داده‌اند و در مواردی به دفعات غذایی لازم برای انسان در شبانه‌روز نیز اشاره داشته‌اند. محمد بن زکریای رازی، حکیم قرن سوم و چهارم هجری که یادداشت‌ها و کتاب‌های مهمی در امر تغذیه نگاشته است به نقل از ابوهلال حمصی (حکیم قرن دوم هجری) دیدگاه خود را در رابطه با تعداد دفعات غذایی لازم چنین بیان می‌دارد: (۱۳).

«باید غذای مورد نیاز را به دو وعده تقسیم نمود، یک‌سوم آن را برای غذای روز و دوسوم آن را برای غذای شب قرار داد، چون آن برای سبک‌ماندن طبیعت مناسب‌تر است و هضم آن برای کبد و اندام‌ها هضمی کامل بوده، از آن بهره کافی را می‌برند. حجم غذای کمتر و سبک‌تر باید برای غذای روز باشد تا با آن فقط بتوان قوه و توان را حفظ نمود و اینکه حرارت تهییج نشود و معده سبک باشد و حجم بیشتر و غلیظ‌تر برای غذای شب بماند، با اینکه لازم است همه‌ی آنچه که در دو وعده استفاده می‌شود، به اندازه‌ای باشد که برای طبیعت سنگین نباشد...».

این مطلب در متون دینی و روایی و متون علمی جدید قابل بررسی است.

۴- روزه و اهمیت آن در بهداشت تغذیه: روزه به معنای امساک و ترک‌نمودن به معنای مطلق است. یکی از مصادیق آن امساک از خوردن و آشامیدن است. انسان که همواره غذا مصرف می‌کند، گاهی دچار انباشتگی غذایی در بدن می‌گردد و پاکسازی بدن در این حالت از طریق امساک از غذا صورت می‌پذیرد و روزه در چنین مواردی راه درمان است. مدت روزه‌داری در اسلام یک‌ماه است. خداوند متعال می‌فرماید: «و أن تصوموا خیر لکم إن كنتم تعلمون»، (بقره: ۱۸۴)، ترجمه: (و اینکه روزه‌گرفتن برای شما بهتر است، اگر بدانید). همانطور که قرآن کریم روزه را برای انسان‌ها مفید و لازم می‌داند، رسول اکرم (ص) نیز آن را برای حفظ تندرستی لازم

در روز قیامت نیز به طور خالص برای ایشان است. اینچنین آیات خود را برای اهل معرفت به روشنی بیان می‌کنیم). «قل إنما حرم ربی الفواحش ما ظهر منها و من بطن و الإثم و البغی بغیر الحق و أن تشركوا بالله ما لم ينزل به سلطاناً و أن تقولوا علی الله ما لا تعلمون»، (اعراف: ۳۳)، ترجمه: (بگو همانا خداوند فواحش و ناشایست‌ها را چه آشکار باشد، چه پنهان، حرام کرده است و نیز گناه و سرکشی ناحق را و اینکه برای خداوند شریک بینگارید که در اینباره هیچ‌گونه برهانی بر آن نفرستاده است و نیز اینکه آنچه نمی‌دانید به دروغ به خداوند نسبت دهید).

سخنان گرانمایه‌ای از حضرت رسول اکرم (ص) در رابطه با اسراف در خوردن، نقل شده است؛ از جمله: (۱۱).

"پرخوری سبب سنگدلی است"، "هیچ چیز را خدا مانند شکم پر دشمن نمی‌دارد"، "اسرار الهی درون کسی که شکمش پر باشد، داخل نمی‌شود"،

ایشان همچنین فرموده‌اند: (۱۲).

«کل و أنت تشتهی و أمسک و أنت تشتهی»، ترجمه: (تا وقتی اشتها داری بخور و پیش از آنکه اشتهایت از بین برود از خوردن دست بکش).

چنانکه ملاحظه می‌شود پیشوایان دینی هم با توجه به رهنمودهای قرآنی توصیه‌های لازم را در رابطه با بهداشت غذایی به خصوص در امر رعایت کم‌خوری و پرهیز از پرخوری ارایه نموده‌اند.

از نکات دیگر در این رابطه توجه به تعداد دفعات غذایی در شبانه‌روز است. از آنجا که در قرآن اشاره به دفعات غذایی اهل بهشت شده که در صبحگاهان و شامگاهان می‌باشد، لذا می‌توان اینچنین الهام گرفت که دو وعده غذای اصلی انسان‌ها می‌تواند در دو وعده و به هنگام صبح و عصر باشد: «و لهم رزقهم فیها بکره و عشیاء»، (مریم: ۶۲)، ترجمه: (و برای آنان بامدادان و شامگاهان رزقشان برقرار است). قابل ذکر است که حکما و پزشکان طب سنتی ایران نیز به

می‌داند: «روزه بگیرید، تا تندرست باشید» (۱۴). در قرآن رابطه‌ی مستقیمی بین روزه و تقوا بیان شده است. خداوند در این رابطه چنین می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (بقره: ۱۸۳). ترجمه: (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما و امت‌های پیشین واجب شده، شاید تقوا پیشه کنید). پیام این آیه شریفه این است که اهمیت‌دادن به روزه نه تنها برای سلامت و بهداشت جسم، بلکه برای پاکی و آرامش روح نیز بسیار ضروری می‌باشد.

نکته‌ی قابل توجه الهام‌گیری دانشمندان و حکمای مسلمان از فرهنگ قرآنی است. پزشکان و حکمای اسلامی با تحقیقات ارزشمند خود، توانستند توصیه‌های بهداشتی را بطور کاربردی در متن زندگی وارد کنند.

به عنوان نمونه سخنی از ابن سینا (فیلسوف و پزشک نابغه قرن چهارم و پنجم هجری) در این رابطه نقل می‌شود: «و کثیراً ما یدعو الداعی إلى الاستفراغ فیعارضه عائق فلا تکون الحيلة فيه إلا الصوم و النوم و تدارک سوء مزاج یوجبہ الإمتلاء» ترجمه: (و چه بسیار که فرد نیاز به استفراغ دارد، ولی مانعی از آن جلوگیری می‌کند؛ در این موارد چاره‌ای نیست مگر استفاده از روزه و خواب و برنامه‌ریزی برای سوء مزاجی که امتلاء موجب آن است) (۱۵).

چنانکه مشهود است یکی از راهکارهایی که ابن سینا در مواقع ابتلای فرد به بیماری امتلاء و انباشتگی غذا در بدن توصیه نموده، روزه است.

۵- ورزش و تاثیر آن در سلامت تغذیه: تاثیر ورزش در ارتقاء سلامت جسمی و روحی بر هیچ‌کس پوشیده نیست؛ از آنجا که تأکید اسلام بر حفظ سلامت جسم و جان است، از این‌رو ورزش نیز در این مکتب از جایگاه بالایی برخوردار است؛ حتی به برخی ورزش‌ها همچون اسب‌سواری، شنا، تیراندازی و پیاده‌روی سفارش و تأکید شده است: «قال رسول الله (ص): حق الولد علی والده أن یعلمه الکتابه، و السباحه و الرمايه و

أن لایرزقه إلا طیباً و أن یزوجه إذا بلغ» ترجمه: (حق فرزند بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شناکردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید و در وقت بلوغ اسباب تزویج او را فراهم آورد) (۱۶). در این روایت از رهنمودهای بسیار مهم برای والدین علاوه بر آموزش ورزش به فرزندان، ارتزاق از روزی‌های حلال و طیب نیز برای ایشان توصیه شده است. امام باقر (ع) فرموده است: «إن رسول الله (ص) سابق بین الخیل و أعطى السوابق من عنده» ترجمه: (رسول خدا مسابقه اسب‌دوانی ترتیب داد و جوایز را از مال خویش پرداخت) (۱۷).

امام صادق (ع) فرموده است: «النشره فی عشره أشياء: المشی و الركوب و...»^{۲۱}، ترجمه: (شادابی در ده چیز است: ۱- پیاده‌روی، ۲- سوارکاری و...) (۱۸).

پیامبر اکرم (ص) درباره تیراندازی اینگونه سفارش نموده‌اند: «علّموا بنیکم الرمی...»^{۲۲}، ترجمه: (به فرزندان خود تیراندازی بیاموزید...) (۱۹).

در داستان حضرت یوسف (ع) و برادرانش نیز موضوع ورزش و حرکت و فعالیت به خصوص برای کودکان و نوجوانان آمده است: «أرسله معنا غداً یرتع و یلعب و إنا له لحافظون» (یوسف: ۱۲)، ترجمه: (یوسف را فردا با ما بفرست تا در چمن و مراتع گشت و گذار و بازی نماید).

«قالوا یا أبانا إنا ذهبنا نستبق» (یوسف: ۱۷)، ترجمه: (آنها گفتند ای پدر ما رفتیم و مشغول مسابقه‌دادن شدیم). در آیه ای دیگر به دو اصل دانایی و توانایی در کنار هم اشاره شده است:

«إن الله اصطفاه علیکم و زاده بسطة فی العلم و الجسم و الله یؤتی ملکه من یشاء و الله واسع علیم» (بقره: ۲۴۷)، ترجمه: (همانا خداوند او را بر شما برگزیده است و به او دانایی و توانایی بسیار بخشیده است و خدا فرمانروایی‌اش را به هر کس که بخواهد ارزانی می‌دارد و خدا گشایشگری داناست).

در حفظ سلامتی عبارتند از: ورزش کردن، سپس مدیریت و تدبیر غذا و بعد تدبیر خواب (۱۵).

نتیجه گیری

بهداشت تغذیه در قرآن از جایگاه بالایی برخوردار است؛ چنان که رسول اکرم (ص) و ائمه معصومین (علیهم السلام) و دیگر حکمای اسلامی (تحت تأثیر آموزه‌های اسلام) در امر بهداشت به طور عام و بهداشت تغذیه به طور خاص؛ توصیه‌های ارزشمندی در این رابطه داشته‌اند. از رهنمودهای بسیار ارزنده‌ی قرآن در امر بهداشت تغذیه، استفاده و بهره‌مندی از روزی‌های حلال و طیب و پرهیز از روزی‌های حرام و خبیث که پایبندی به آن انسان را در مسیر توحیدی قرار می‌دهد، در این راستا ضرورت دارد که انسان‌ها به ساختار کیفی و کمی تغذیه خود توجه کامل نمایند که آن موجب اصلاح روش زندگی از بعد مادی و معنوی می‌شود. روزه‌داری و انجام ورزش نیز به عنوان دو عامل ضروری جهت حفظ سلامتی و مدیریت تغذیه سالم به شمار می‌آیند.

References

- 1- Ali Ibn Shobe. Tohafaloghul. Islamic Publicationss. Qom, 1404. AH. pp. 284.
- 2- Mohammad-Ibn-Zakariya Razi. Health of nutrition. Translated by Abdul Ali Alavi Naini, corrected by Farzaneh Ghaffari. Publications of Islamic Heritage Revival, Tehran, Iran. 1391. AH.
- 3- Mohammadi Reyshahri. Encyclopedia of medical narrations. Translated by Hossein Saberi, Dar-al-Hadis Publication. Fifth Edition, 2008; 401-5).
- 4- Makarem Shirazi N. Tafsir Nemuneh. Dar-al-

چنانکه ملاحظه می‌شود در این آیه نیرومندی جسمانی و توانایی بدنی به عنوان یک مزیت و امتیاز مطرح شده که خداوند طالوت را که مردی کشاورز بوده بر قوم خود برگزید و دانایی و توانایی او را وسعت بخشید. یکی دیگر از رهنمودهای قرآن برای تهیه‌ی روزی و بهره‌مندی از آن، این‌گونه بیان شده که خداوند، زمین را در خدمت بشریت قرار داده است، پس بر انسان‌ها لازم است که بر روی زمین حرکت و فعالیت نمایند و به گوشه و کنار آن رهسپار شوند و از نعمت‌های الهی ارتزاق نمایند: «هو الذی جعل لکم الأرض ذلولاً فامشوا فی مناکیها و کلوا من رزقه و إلیه النشور»، (ملک: ۱۵)، ترجمه: (اوست کسی که زمین را برای شما رام گردانید، پس در گوشه و کنار آن رهسپار شوید و از روزی او بخورید و رستاخیز به امر اوست). در واقع در این آیه شریفه، رابطه حرکت بر روی زمین و خوردن غذا مشهود است. در پایان این بخش، جمله‌ای از ابن‌سینا در رابطه با اهمیت ورزش و تدبیر غذا و خواب نقل می‌شود:

«ما کان معظم تدبیر حفظ الصّحّة هو أن یرتاض ثم تدبیر الغذاء ثم تدبیر النوم»، ترجمه: (مهم‌ترین روش‌های مدیریت

- Alktb, Fifth Edition, Baqara Chapter, verses 169-168, vol 1, 2000, 644, 660.
- 5- Abu Ja'far Muhammad ibn Ali (Sheikh Sadough). Ellal-al-Sharaye. Vol 2, Al-Mesriyyah Publications, Najaf, 2008.
- 6- Cited by Wikipedia website, URL: <http://fa.wikipedia.org/wiki>.
- 7- Mohammad M, al-Zubaidi Taj-al-Aroos Fi Sharh-al-Ghamus. Maktab-al-alhyah Publications. Beirut.
- 8- Aqareza Al-Hamadani. Mesbah-al-faqih. Fajr of Quran Publications. Qom. 1427. AH.

- 9- Mohammad B Al-Majlisy. Behar-al-Anvar, Dar-al-Ehya-al-Toras-al-Arabi. Beirut.
- 10- Bihar al-Anwar, vol 65.
- 11- Tonekaboni F. Nahj-al-fasaha of Hazrat Rasoul Akram, Office of Islamic culture, Seventh Edition. 1380. AH.
- 12- Abu Al-Abbas ibn Ja'far Al-Mostaghferi. Teb-al-Nabi. Lithographed edition. published in Tehran. Library of Parliament, 1387. AH.
- 13- Mohammad-ibn-Zakariyya Al-Razy, Al-hawi fi Al-Tib. Publications of encyclopedia of Islamabad. Vol 23, Part I, 29-28.
- 14- Mirza Hossein Nouri. Mostadrak-al-Vasayel. Alo- al-Bayt Publications. Beirut, 1408. AH.
- 15- Avicenna Canon Chapter One of "Al-moalijat book", Beirut, 1408. AH.
- 16- Nahj-al-fasaha of Hazrat Rasoul Akram, Office of Islamic culture, Seventh Edition, 1394.
- 17- Sheikh Horr al-Ameli. Vasayel-al-Shia. Vol 13. Al-Hadi Publications, Qom, 1995.
- 18- Sheikh Saduq. Al-khisal. Jame Modarresin Publications, Qom, 1403. AH.
- 19- Mottaghi Hindi. Kanz-al-Amal, Institute Al-Risalah, Beirut, 1979. AC.

Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran

Ghaffari F¹

¹School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Corresponding Author: Ghaffari F, School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Email: F_ghaffari@sbmu.ac.ir

Received: 30 Jan 2013

Accepted: 18 May 2013

Background and Objective: Islam has always laid emphasis upon the health of body and soul. There are a lot of instructions and lessons presented in Quran about healthy nutrition which is a very important factor for attaining the body and soul health. “We send down for believers from Quran whatever which is mercy and healthy”. In this article, we considered some of these Quran’s guidelines.

Materials and Methods: This review study was carried out to collect healthy nutrition instructions out of verses of the Holy Quran, credible Hadiths (sayings) of Imams, Quran interpretations, and books of Hadiths enlightenment, and by getting help from teachings of scholars and professionals in Islamic civilization.

Result: From the viewpoint of Quran, nutritional health is in a relationship with spiritual issues and monotheistic worldview. Some of the Quranic recommendations about nutrition hygiene and health are: advice on using licit and pure foods and drinks and not obeying satanic desires: “Oh, People, eat licit and pure from whatever which is on the earth and do not follow the devil path” to keep the illegal edibles away: “dead’s meat, blood, pig’s meat and whatever which is not slaughtered by the name of the God, all are illegal on you”; paying attention to nutrition type and thinking about its qualitative structure: “human should be able to have full consideration and deliberation on his/her food” along with its quantitative structure: “eat and drink but do not lavish”; fasting and its importance in nutritional hygiene: “it is very good for you to fast”; exercising and its relationship with healthy nutrition: “He made the earth obedient and flat for you, so move in its ups and downs and use its aliments” and other examples.

Conclusion: The nutritional hygiene has a high standing point in the Holy Quran so that the Prophet and Imams (May peace be upon them) and other Islamic sages, who were affected by Islamic teachings about hygiene in general and nutritional hygiene in particular, have expressed some worthy recommendations. A valuable perspective concerning nutritional hygiene in Quran is that we should benefit from licit and pure aliments and avoid the illicit ones. Through continuing this perspective we can step on and be consistent in monolithic path.

Keywords: Quran, Healthy nutrition, Licit edibles, Illegal edibles