The Orientation of Health Nutrition with Emphasis on Quran Teachings

Marzband R[1*], Afzali M A[1]

1- Rahmaollah Marzband, Dept of Islamic Thought, Faculty of Medicine, Sari, Iran

Corresponding Author:
Rahmaollah Marzband, Dept of Islamic Thought, Faculty of Medicine, Mojtamae Payambare Aazam, Kiloometr 18 Jaddeh Darya, Sari, Iran

E-mail:
marzband.rahmatollah@gmail.com

Received: 14 May 2013

Revised: 18 June 2013

Accepted: 10 July 2013

Abstract

Islam considers the great value of excellence in health. The Quran is introduced as the Guidance and health book. In this way; in the health care it provides different guidelines. One of the guidelines of the Qur'an in numerous verses is nutritional advices. The aim of this study was to extract and identify the orientation of Health nutrition with emphasis on Quran teaching.

This review study is based on analytical and conceptual documents. In this regard, we attended to original references, as well as searching databases such as Sid, Magiran, Noormags, Iranmedex to collect data and then clarified them according to the objectives and the research questions. Then, the collected materials were analyzed.

In regard to healthy nutrition, the teachings of revelation consider all aspects of health. Regarding to physical health, it proposes the diversity of food and its safety or "Tayyeb". It considers by Halal and Haram foods and also accepting God as true Razzaq, spirituality in health. The spiritual attitude, mental health indicators, such as peace, ethical, and Salih practice is followed. By Feed to the poor and equitable distribution of food in the community, is other Qur'an teaching which followed social health.

Since the teachings of revelation consider the indicators of physical, spiritual, mental and social health in nutrition. It is essential to World Policymakers of fed to attend Islamic approach of Nutrition to be achieved true health.

Keywords: Nutrition; Health; spirituality; mental; tayyeb food

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

جهت‌گیری بهداشت تغذیه با تاکید بر آموزه‌های قرآنی

رحمت اله مرزبند *[1]، محمد علی افضلی[1]

۱- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری .

مؤلف مسئول: رحمت اله مرزبند
گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی ، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری.

E-mail:
marzband.rahmatollah@gmail.com

دریافت : ۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۲
اصلاحات: ۲۸ خرداد ۱۳۹۲
پذیرش : ۱۹ تیر ۱۳۹۲

چکیده

سلامت در فرهنگ متعالی اسلام از ارزش والایی برخوردار است. تا جایی که خداوند، قرآن را کتاب هدایت و سلامت معرفی می‌کند. مطالعه در قرآن حکایت از رهنمودهای مختلف بهداشتی در مورد سلامت دارد. یکی از رویکردهای قرآن در حفظ و ارتقای سلامت، توصیه‌های تغذیه‌ای در آیات متعدد است، هدف از این پژوهش، شناسایی جهت گیری بهداشت تغذیه در ارتباط با سلامت با تاکید برروبکرد قرآنی است.

پژوهش حاضر مبتنی بر روش تحلیلی اسنادی و مفهومی است. در این راستا، ابتدا با مراجعه به منابع تفسیری و حدیثی، و نیز جستجو در بانک‌های اطلاعاتی از قبیل SID, MAGIRAN, NOORMAGS, IRANMEDEX اطلاعات لازم مبتنی بر سوالات تحقیق گردآوری شد. در نهایت مطالب گردآوری شده با توجه به اهداف و سوالات پژوهش، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و در قالب یک جدول نیز ارائه شده است.

آموزه‌های وحیانی، توجه به سلامت جسمی را با در نظر گرفتن اصول تنوع غذایی، ایمنی و طیب بودن مورد توجه قرار داده است و با دعوت به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام و نیز پذیرش خداوند به عنوان رزاق حقیقی، معنویت در سلامت را جستجو می‌کند. این نگرش معنوی، شاخص‌های سلامت روان از قبیل آرامش، اخلاق مداری و عمل صالح را به نبال دارد امری که در قرآن بر آن تاکید شده است. توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی، از دیگر آموزه‌های قرآنی است که با آن سلامت اجتماعی تامین می‌شود . لذا جهت گیری رهنمودهای بهداشت تغذیه در قرآن، در راستای تحقق سلامت جامع نگر است.

از آنجا که در آموزه‌های وحیانی، تغذیه سالم در بردارنده جهت گیری‌های جسمی، روانی ، معنوی و اجتماعی است. ضروری است که رویکرد تغذیه‌ای اسلام مورد توجه سیاست گذاران عرصه سلامت قرار گیرد تا سلامت واقعی یا جامع نگر در جامعه حاصل گردد.

واژه‌های کلیدی: معنویت، تغذیه، سلامت روانی، غذای طیب

مقدمه

اثر مستقیم تغذیه بر سلامت از دیر باز برای بشر شناخته شده است . انسان از سده های پیشین با تجربه و آزمایش پی برد که با تغذیه صحیح از زندگی سالم تر و طولانی‌تری برخوردار خواهد بود (۱). محمد بن زکریا رازی اولین تدبیر درمانی برای بیماران را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی معرفی کرده است (۲). دین مبین اسلام در آیات و روایات مختلف به سلامت جسم و روح انسان توجه خاصی دارد . یکی از رهنمود های قرآنی در مورد سلامت، بهداشت تغذیه است . در این نوشتار منظور از بهداشت تغذیه، اصول و رهنمودهای تغذیه ای قرآنی است

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

که تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت در همه ابعاد آن را در نظر دارد. به جرأت می‌توان ادعا کرد که بهداشت تغذیه، یکی از مهم‌ترین برنامه های هدایتی قرآن کریم جهت سلامت و سعادت بشریت به شمار می‌آید. خداوند در قرآن به انسان دستور داده است که به دقت به طعام خود بنگرد: " فلینظر الانسان الی طعامه " (۳). و او را دعوت به غذای طیب می‌کند: فَکُلوا مّما رزقکم الله حلالاً طیباً؛ "پس از آنچه خداوند روزی شما حلال کرده است، حلال و پاکیزه بخورید "(۴). هدف از این نوشتار، تبیین جهت گیری بهداشت تغذیه در ارتباط با سلامت با رویکرد آموزه وحیانی است. به عبارت دیگر نگارندگان در مقام پاسخگویی به این سوال هستند که : آیا رهنمودهای تغذیه‌ای قرآن معطوف به سلامت جسمی، روانی است یا سلامت جامع نگر . فرضیه‌ای نوشتار ان است که آموزه‌های وحیانی در بهداشت تغذیه، سلامت جامع نگر را دنبال می‌کند. بررسی این آموزه‌ها می تواند ما را بیش از پیش به دقایق قرآنی مرتبط با حوزه سلامت رهنمون سازد و ما را در ارایه الگوی غذایی مناسب در راستای توجه به همه ابعاد سلامت مدد رساند . چرا که آموزه قرانی مهم ترین معیار برای سنجش و قضاوت دانش های ناشی از معرفت بشری است.

پژوهش حاضر مبتنی بر روش تحلیلی اسنادی و مفهومی است در این راستا، ابتدا با مراجعه به منابع دست اول از قبیل کتب معجم قرآنی ، تفاسیر قرآنی از قبیل المیزان، نمونه و نیز منابع حدیثی، اطلاعات لازم مبتنی بر سوالات تحقیق گردآوری شد . در ادامه از طریق کلید واژه‌های تغذیه، غذای طیب، سلا مت، معنویت و... مقالات مورد نظر از بانک های اطلاعاتی از قبیل Sid,magiran Noormags, iranmedex, استخراج گردید در نهایت مطالب گردآوری شده با توجه به اهداف و سوالات پژوهش، دسته بندی و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت . دراین راستا، ضمن اشاره به جایگاه تغذیه در آموزه های قرآنی، جهت گیری رهنمود های بهداشت تغذیه در ابعاد مختلف جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی از منظر آموزه وحیانی بررسی شد

در قرآن کریم واژه تغذیه و غذا یا مشتقاتی از این دو واژه عیناً نیامده است، ولی الفاظ و کلماتی که به نحوی می‌توان با مسائل تغذیه در ارتباط باشد، همچون اکَلَ شَرَبَ و طعام، به ترتیب از ماده اَکل، شرَبَ و طَعَمَ فراوان به چشم می‌خورد، به طوری که از ماده ی « اکل » که به معنای خوردن است،۱۰۹ مورد با ۳۰ اشتقاق آمده‌است (۵).

هم چنین در بررسی آیات قرآنی مشاهده شد که ماده ی شرب به معنای آشامیدن، با ۱۸ اشتقاق ۳۹ بار و واژه طعام (به معنای غذا دادن و غذا خوردن) ۴۸ مورد با ۲۴ اشتقاق در آیات مختلف قرآن ذکر شده است (۵). ماده رزق نیز ۱۲۳ بار به کار رفته که در بخشی از این کاربردها مربوط به موضوع تغذیه است (۶). به طور کلی می‌توان آیات مرتبط با مسائل تغذیه در قرآن را به چند دسته مختلف به قرار زیر تقسیم کرد:

۱- آیاتی که در آن غذا به عنوان وسیله ی آزمایش صحت ایمان برخی از اقوام مورد توجه قرار گرفته است . چنانکه لشکریان طالوت به وسیله نهر آب آزمایش شدند(۷). و نیز حضرت آدم و حوا به وسیله خوردنی ها مورد ابتلاء قرار گرفتند(۸).

۲- در دسته‌ای از آیات قرآن، نعمت های الهی و غذاها از سنخ نشانه‌های الهی معرفی شده و انسان ها دعوت به تفکر و تعقل در آن می‌شوند : ینبتُ لکُم به الزرع و الزیتون و النخیل والاعناب وَ مِن کلّ الثمرات اِنَّ فی ذلک لآیه لِقَومٍ یتفکَّرونَ (۹).

۳- دسته ی سوم آیاتی که خداوند با ذکر برخی خوراکی‌ها، از آن‌ها به عنوان پاداشی برای اهل بهشت و کیفری برای اهل جهنم یاد کرده است . از جمله این که در توصیف غذای بهشتیان امده است : میوه‌های خوشی برگزینند و گوشت مرغان هر آنچه مایل باشند (۱۰)، هم چنین در توصیف عذاب اهل جهنم آمده است : از درخت تلخ دوزخ البته خواهید خورد تا آنکه شکم را از آن پر می‌سازید (۱۱).

۴- آیاتی به عنوان رهنمود های بهداشتی در مساله تغذیه به شمار می‌آیند و از آن‌ها می‌توان به عنوان جهت گیری بهداشت تغذیه‌ای در راستای حفظ، تامین و ارتقای سلامت یاد کرد. فرضیه‌ای که نگارندگان تلاش دارند در این نوشتار آن را مورد تبیین قرار دهند.

الف. بهداشت تغذیه و سلامت جسم: بدن انسان از میلیاردها سلول تشکیل و در نهایت موزونی و زیبایی آفریده شده است(۱۲). جسمی که در عین پیچیدگی ، به سادگی و با وحدت عمل ، زمینه ساز زندگی خود و تامین

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

سلامت انسان می‌گردد. مطالعه در آیات بیانگر آن است که یکی از ابعاد مورد توجه در تغذیه قرآنی تاکید بر سلامت جسمانی است . به طور کلی می‌توان آیات مرتبط با رهنمود های تغذیه‌ای در راستای سلامت جسمانی را به چند دسته تقسیم کرد:

الف-۱. خوردن غذای سالم و یا به عبارتی غذای ایمن از اهمیت بسیار زیادی در سلامت انسان برخوردار است . امروزه بخش قابل ملاحظه‌ای از مشکلات، ناشی از عدم مصرف غذایی سالم است . در آیات متعددی از قرآن در خصوص استفاده از مواد غذایی سالم تاکید شده است : " یسئلونک ماذا احِلَّ لهم قُل اُحِلَّ لکم لطیبات " ای پیامبر از تو می‌پرسند که چه بر آنها حلال است؟ بگو چیزهای پاکیزه بر شما حلال است(۱۳). "طیب" نقطه مقابل خبیث است، یعنی غذای مصرفی نباید از اشیای نجس و یا متنجس باشد(۱۴). بنابراین مقصود از غذای پاک، غذایی است که از مواد پاک و به دور از هرگونه آلودگی تهیه شده باشد تا علاوه بر رفع گرسنگی، سلامتی انسان را تأمین نماید قرآن کریم در جریان داستان اصحاب کهف، استفاده از «طعام أزکی» را پیشنهاد می‌کند. آنجا که از زبان ایشان می فرماید: اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه ای که دارید به شهر بفرستید، تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارند، و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد. اما باید دقت کند، و هیچ کس را از وضع شما آگاه نسازد(۱۵). در نگاه قرآنی، استفاده از هر غذایی جایز نیست بلکه غذای پاک و در میان غذاهای پاک، پاک ترین با تعبیر «ازکی طعاما» پیشنهاد می‌شود؛ «این در حالیست که قاعدتاً اصحاب کهف بعد از بیداری بسیار گرسنه بوده اند، زیرا ذخیره بدن آنها در این مدت طولانی مصرف شده‌بود»(۱۶).

علاوه بر این خداوند با منع خوردن گوشت مردار، خوک، خون و آن ذبیحه‌ای را که به نام غیر خدا بکشند(۱۷)، سلامت جسمانی را در نظر گرفته است . چرا که در مصرف آن ها زیان جسمانی عارض انسان می‌شود. تحقیقات علمی نشان داده است که ذبح شرعی سبب می‌شود که گوشت حیوان از سلامت بیشتری برخوردار شود. امری که تاثیر بهتری بر سلامت مصرف کننده خواهد داشت(۱۸).

الف-۲. استفاده از غذاهای متنوع و گروه های گوناگون غذایی یکی از اصول اساسی تغذیه صحیح است (۱۹). قرآن اصل تنوع را در آیات متعددی مطرح می‌کند (۲۰). آیاتی که در ارتباط مواد غذایی با منشأ گیاهی یا حیوانی نازل شده است . در قرآن حدود ۴۹ مورد از مواد غذایی با منشأ گیاهی یا ترکیب مواد قندی یاد شده است و جمعاً حدود ۱۶ بار هم از فرآورده‌های حیوانی به عنوان مواد گوشتی مورد استفاده انسان نام برده است. ۱۰ بار از چهار پایان گیاه خواری که گوشت آنها برای مصرف حلال شده، ۲ بار از گوشت ماهی، ۲ بار از گوشت گوساله، یک بار از شیر و یک بار هم از عسل (۲۱). برخی از آیاتی که در آن‌ها خداوند به رویش گیاهان یا درختان میوه دار به عنوان نعمتی از انعام خود برای انسان اشاره فرموده است عبارتند از : آیات ۶۱، ۲۶۱ سوره بقره، ۹۹ سوره ی انعام، ۲۴ سوره‌ی یونس، ۱۹ سوره حجر و... ، که این مجموعه نیز می‌تواند لزوم و ارزشمندی سبزیجات و میوه را در برنامه مناسب غذایی انسان نشان دهد (۲۱). مطالعه در آیات قرآن نشان می‌دهد که در میان غذاها، غلات را یکی از ارکان تغذیه دانسته (۲۲) و سپس میوه را بر گوشت ترجیح داده است(۲۳). در میان گوشت‌ها بر مصرف ماهی تاکید خاص شده است(۲۴). از طرفی دیگر شیر و لبنیات را یکی از الطاف خداوند به انسان دانسته است(۲۵).

الف-۳. التزام به مصرف غذای مناسب و کافی، یکی از اصول تامین سلامت جسمانی است . در همین راستا، قرآن بر رعایت تعادل در مصرف تاکیدمی‌ورزد: کلوُا وَ اشرَبوا و لا تسرِفوا اِنّه لا یُحِبَّ المسرفین ، "بخورید و بیاشامید و اسراف کاری نکنید که او اسراف کاران را دوست ندارد"(۲۶). کلمه «اسراف»، کلمه بسیار جامعی است که هرگونه زیاده‌روی در کمیت و کیفیت و بیهوده گرایی و اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود. بدیهی است که مصرف نامطلوب و بی اندازه غذا از مصادیق بارز اسراف در زمینه تغذیه محسوب شود (۱۶). بر اساس روایات اسلامی : خوردن بیش از حد، فروبردن سریع غذا، زیاده روی در خوردن یک نوع غذا، خوردن لقمه حرام، ضایع کردن غذا، مصرف ناقص غذا و... را از مصادیق اسراف گونه (۲۷).

الف-۴. تقسیم غذاهای روزانه در چند وعده غذایی ، از اصول مهم الگوی غذایی صحیح است که در قرآن بدان اشاره شده است : وَ لَهُم رزقهم فیها بکرة و عشیاً، " برای بهشتیان در صبح و شام روزی آماده است "(۲۸). در روایات اسلامی نیز آمده است که غذای اصلی انسان ،

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

صبح و اول شب است و تغذیه بین روز حالت فرعی دارد(۲۹).

الف-۵. التزام به استفاده از برخی مواد غذایی خاص در جهت درمان بیماری های جسمی، یکی دیگر از شاخص‌های تغذیه سالم قرآنی در بعد سلامت جسمی است. پاره‌ای از آیات به شفای بیماری های جسمی به واسطه برخی از غذاها اشاره دارد . از جمله آن ها ذکر بیماری حضرت ایوب (ع) و درمان آن به واسطه آب سرد است: "و به هر حال خداوند به ایوب علیه السلام دستور می‌دهد که پای خود را بر زمین بکوبد تا از جای پای او مایع سردی جاری شود، سپس از این مایع بیاشامد و بدن خود را شستشو دهد و آن گاه می‌فرماید : وَ ارکُض بِرِجلکَ هذا مغتَسِل بارِدٌ شرابٌ (۳۰)، آیه فوق حاوی یک روش اساسی برای درمان بیماری‌های پوستی از راه تلفیق دادن درمان موضعی با درمان عمومی است . وقتی می‌فرماید : مُغتسل بارِدٌ ... به درمان موضعی اشاره دارد (مثل شستشوی موضع و ...) و هنگامی که می‌فرماید "و شراب" به درمان از طریق عام نظر دارد. از طرفی دیگر به موثر بودن درجه ی حرارت در درمان اشاره شده و امروزه بسیاری از بیماری‌های پوستی به صورت موضعی با سرما علاج می‌شوند که به آن کرایوتراپی می‌گویند (۲۱).

علاوه بر این، بیان ماجرای بیماری حضرت یونس علیه‌السلام و درمان آ ن بوسیله کدو (یقطین) بیانگر همین واقعیت است (۳۱). حقایقی که دانش جدید هم مفید بودن آن را در برطرف کردن غم و اندوه و نیز حفظ طراوت پوست مورد تائید قرار داده است (۳۲).

ب. تغذیه سالم و سلامت معنو ی: سلامت معنوی اصطلاحی است که در دانش جدید پزشکی در بازه زمانی سال ۱۹۷۹ میلادی توسط بهداشت جهانی به عنوان رکن چهارم سلامت مطرح گردید و در معاهده کپنهاک برای توسعه اجتماعی مورد توافق دولت‌های اروپایی قرار گرفته است(۳۳). در تبیین معنویت و سلامت معنوی دیدگاها ی مختلف وجود دارد. در آموزه‌های وحیانی، معنویت همان نسبت یافتن با خداوند در اندیشه و رفتار است (۳۴). سلامت معنوی به برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، حسن اخلاق و ارتباط مثبت با یک قدرت حاکم و برتر، دیگران و خود اطلاق می‌شود که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی حاصل می‌آید(۳۵). برخورداری از سلامت معنوی و یا به تعبیر قرآن، قلب سلیم تنها سرمایه نجات انسان در روز قیامت شمرده می‌شود(۳۶). تدبر در آموزه های وحیانی بیانگر آن است که در تغذیه قرآنی، به معنویت در سلامت، به طور گسترده توجه شده است که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

ب-۱. توجه به رازقیت خداوند : تغذیه به حسب ظاهر یکی از رفتارهای طبیعی برای رفع نیازهای جسمانی است. اما انسان می‌تواند با نگرش ها و رفتارهای معنوی در تغذیه، سلامت معنوی را برای خود محقق سازد. توجه به رازقیت خداوند یکی از نگرش های معنوی است. یکی از نکات مهم هنگام تغذیه آن است که آدمی توجه کند چه کسی به او روزی داده و منشأ تغذیه او کیست؟ در بسیاری از آیات قرآنی بر این امر تاکید شده است که رازقیت تمام جنبندگان عالم از ناحیه خداوند است : وَ ما مِن دابهٍ فی الارض اِلّا عَلَی الله رزقها (۳۷). در این راستا انسان معنوی تغذیه خود را هم از ناحیه خداوند داند : وَ الّذی هوَ یطعمنی و یسقین ، " و همان خدایی که مرا غذا می دهد و سیراب می گرداند"(۳۸). علاوه بر آن وسعت رزق یا تنگ روزی را از خداوند می‌داند (۳۹).

ب-۲. التزام به غذاهای حلال : انسان معنوی به جهت باورهای شناختی نسبت خداوند رفتارهای ویژ ه‌ای دارد. التزام به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام، یکی از رفتارهای معنوی است که هر انسان مومنی در تغذیه خود باید بدان توجه کند . آیات متعددی مومنان را دعوت به استفاده از غذای حلال می‌کند:

فَکُلوا مّما رزقکم الله حلالاً طیباً، "پس از آنچه خداوند روزی شما حلال کرده است، حلال و پاکیزه بخورید" (۴). دعوت قرآن به مصرف غذای طیب در برخی موارد با مفهوم حلال بودن آمیخته است : یحِلُّ لهم الطیات و یُحَرّمُ علیهم الخبائث "چیزهای پاکیزه را بر آنان حلال و چیزهای ناپاک را بر آنان حرام می‌گرداند" (۴۰). اینجا سؤالی مهم پیش می‌آید که از منظر قرآنی خوردن چه چیزهایی حلال است؟ در این رابطه قرآن کریم خوردن برخی‌حیوانات را به انسان سفارش کرده است. در نگاه قرآن، چارپایان، نعمت بزرگی هستند که به انسان عطا شده اند. از جمله منافع این که منبع غذایی اصلی برای گوشت و فراورده های آن هاست. وَالْأَنْعامَ خَلَقَها لَکُمْ فیها دِفْ ءٌ وَ مَنافِعُ وَ مِنْها تَأْکُلُونَ ، " و

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

چارپایان را آفرید که برای شماست در آنها وسیله گرمی و منافع دیگر و از گوشت آنها می‌خورید"(۴۱) ؛ «دفء» اشاره به شیر و مشتقات آنست(۱۶).

خداوند در آیات دیگری از قرآن کریم به معرفی چارپایان حلال گوشت می پردازد: وَ مِنَ ٱلأَنْعامِ حَمُولَةً وَ فَرْشًا كُلُوا مِمّا رَزَقَكُمُ اللّهُ ، " او کسی است که از چارپایان برای شما حیوانات باربر و حیوانات کوچک برای مکنافع دیگر آفرید از آن چه به شما روزی داده است بخورید"(۴۲). «انعام» جمع «نعم» به معنی شتر و گاو و گوسفند است(۴۳). هم چنین در قرآن استفاده از ماهیان دریایی به عنوان مصادیق دیگر از غذای حلال اشاره شده است: أُحِلّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَ طَعامُهُ مَتاعًا لَكُمْ وَ لِلسّيّارَةِ ، "صید دریا و طعام آن برای شما حلال است تا شما و مسافران از آن بهره مند شوید"(۲۴). علاوه بر خوردنی ها، در آیات متعددی از قرآن، آشامیدنی های حلال هم ذکر شده است. اساسی‌ترین و حیاتی‌ترین ماده که نقش اصلی را در چرخه ی حیات جهان آفرینش خصوصاً زندگانی انسان بر عهده دارد، آب است . در جای جای قرآن به این موضوع و به تناسب بحث اشاره شده است(۴۴).

تاکید بر استفاده از شیر به عنوان غذای خالص و گوارا در سوره واقعه، آیه۶۸ و نیز عسل شفابخش در سوره نحل، آیات ۶۸ و ۶۹ اشارات دیگر بر نوشیدنی های حلال به شمار می‌آید. از نگاه قرآن توجه به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام ، نتایج معنوی خاصی از قبیل تقوا پیشگی و دوری از شیطان به دنبال دارد (۴۵). در روایات آمده است که غذای حلال، استجابت دعا را محقق می‌سازد (۲۷). اموری که فراتر از فایده و ضرری است که علم می‌تواند درباب تغذیه کشف کند ، به عبارت دیگر دانش بشر می‌تواند تنها سودمندی و مضر بودن را از نظر ظاهری و جسمانی دریابد، اما فهم مضرات معنوی آن در حیطه دانش بشری نیست.

ب-۳. پرهیز از غذای حرام : یکی از اصول تغذیه قرآنی در تحقق سلامت معنوی پرهیز از محرمات است . قسمتی از محرمات مربوط به خوردنی ها و آشامیدنی ها و قسمتی دیگر مربوط به نحوه به دست آوردن ووش خوردن آن‌هاست. از نگاه قرآنی خوراکی‌های حرام بر دو گونه اند: الف) آنچه حرمت ذاتی دارد مانند شراب در آیات ۹۱ و۹۰ مائده، گوشت خوک، خون و مردار درآیات ، ۳-۱۷۳ سوره بقره، ۱۴۵ انعام و ۱۱۵ نحل. ب) آنچه حرمت عارضی دارد نوعی از حرمت عارضی مربوط به غذاهایی است که ذبح شرعی نشده باشد: وَ لا تا كلوامما لَم يُذكَر، اسمُ الله عليه وَ اِنَّه لَفسقٍ. فكلوا مما ذكِرَ اسم الله عليه اِن كُنتم بآياته مومنين " از آن چه نام خدا بر آن برده نشده نخورید این کار گناه است از (گوشت) آنچه نام خدا هنگام سر بریدن بر آن گفته شده بخورید (و از غیر آن نخوری د) اگر به آیات او ایمان دارید"(۴۶). قسمی دیگر از حرمت عارضی مربوط است به آنچه از راه حرام به دست آمده باشد

قرآن کریم در راستای رسالت خویش ـ هدایت انسان به قله کمال و سعادت ـ همواره سعی بر این دارد تا انسان را از عواقب سوء اعمالش آگاه ساخته، وی را از انتخاب مسیر نادرست برحذر داشته و بیم و انذار دهد . بر این اساس گاهی با برقراری پیوند میان امور مادی و رفتار انسان از یک سو و عالم معنا از سوی دیگر پرده از حقیقت عمل مورد نظر پرده برمی دارد و افراد را متوجه رابطه‌ای خاص میان اعمال ظاهری آن ها با باطن آن اعمال می گرداند. یکی از این موارد، تغذیه و ارتزاق از طریق حرام و تصرف نامشروع در اموال دیگران خصوصاً تصرف ناعادلانه در اموال ایتام است:

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوالَ الْيَتامى ظُلْماً إِنَّما يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ ناراً وَ سَيَصْلَوْنَ سَعِيراً ، "کسانی که اموال یتیمان را از روی ظلم و ستم می خورند، تنها آتش می خورند و به زودی به آتش سوزانی می سوزند"(۴۷) و در ادامه می‌فرماید: «و سیصلون سعیرا ».» سیصلی" در اصل از ماده" صلی" (بر وزن درد) به معنی داخل شدن در آتش و سوختن است (۴۳). در این جمله، قرآن می گوید علاوه بر اینکه آن‌ها در همین جهان در واقع آتش می خورند، به زودی در جهان دیگر داخل در آتش بر افروخته ای می‌شوند که آن‌ها را به شدت می‌سوزاند (۱۶).

ج. تغذیه و شاخص های سلامت روانی : انسان دارای بعد جسمانی و روحانی است (۴۸). روح جنبه غیر مادی اوست ولی دارای ظهورات مادی است . ارتباط این دو باعث ایجاد علایمی می‌گردد که آن را "روان" می‌نامند (۴۹). بیشتر روانشناسان، داشتن رفتار اجتماعی مناسب، رهایی از نگرانی و گناه، خویشتن پذیری و خود شکوفایی، توحید یافتگی و ساماندهی شخصیت، را از شاخص‌های سلامت روان می‌دانند(۵۰).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

مطالعه در آیات بیانگر آن است که قرآن کتاب سلامت روان است . چنانچه خداوند می‌فرماید: یا ایها الناس قد جائتکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور و هدی و رحمه للمومنین ، "ای مردم، برای شما پندی از سوی پروردگارتان و شفایی برای دل ها و رهنمود شفا بخشی برای مومنان آمده است"(۵۱).

یکی از رهنمود های قرآنی در تحقق سلامت روان، تغذیه صحیح است . تغذیه صحیح از نگاه آموزه‌های وحیانی، پیامدهایی از قبیل آرامش روان، ارضای حس خضوع، اخلاق مداری را به دنبال دارد.

ج-۱.آرامش روان . همچنانکه اشاره شد از اصول تغذیه صحیح در قرآن، داشتن نگرش معنوی نسبت رزق است. انسان معنوی خداوند را رزق‌دهنده حقیقی می‌داند: چنانکه ابراهیم خلیل الله (ع) بدین امر اشارت دارند : "وَ الّذی هوَ یطعمنی و یسقین "(۳۸). علاوه بر این تنگ روزی خود را تابع حکمت و مصلحت الهی می‌داند(۳۰). چنین نگرشی آرامش روان برای او به دنبال دارد.

ج-۲. ارضای حس خضوع . یکی از شاخص های سلامت روان، حس خضوع نسبت به موجودی برتر است . چنین نیازی با دعوت به شکرگزاری در تغذیه قرآنی برطرف می‌شود: کلوا مِن طیبات رزقناکم و اشکروا الله اِن کُنتم ایاهُ تعبدون ، "ای کسانی که ایمان آورد ه‌اید از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داد ه‌ایم بخورید و شکر خدا را به ج ا آورید اگر او را پرستش می‌کنید" (۵۲). شکر گزاری از نعمت الهی از آثار روانی معرفت الهی است. انسان فطرتا به ولی نعمت خود، احساس تعلق پیدا می‌کند و همین احساس منشاء شکر و سپاسگزاری از او می‌گردد. حال اگر انسان توجه کند که هر آنچه از آن برخوردار است همه از جا نب خداوند بوده، طبعا این معرفت، حالت شکرگزاری و سپاس از خداوند را در وجود انسان شکوفا می‌سازد. شکر حقیقی بدین معناست که انسان نعمت های الهی را به درستی مصرف کند و اگر شکر گذاری ظاهری نیز صورت می‌گیرد باید بیانگر آن حقیقت باشد (۵۳).

ج-۳. عمل صالح. اخلاق مداری و انجام عمل صالح در ارتباط با خود و دیگران از ویژگی های انسان سالم قرآنی است. از آنجا که انسان دینی به رزق طیب التزام دارد به واسطه آن عمل صالح از او صادر می‌شود: "غذای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید "(۵۴). در این آیه از سه جهت برای انجام عمل صالح کمک گرفته شده است: از جهت تأثیر غذای پاک بر صفای قلب، و از جهت تحریک حس شکرگزاری، و از جهت توجه‌دادن به این که خدا شاهد و ناظر اعمال آدمی است(۵۵). هم چنین از آن جا که انسان معنوی خوردن مال یتیم را از سنخ خوردن آتش سوزان می‌داند(۴۸) عمل ظالمانه انجام نمی دهد.

روایات زیادی بر رابطه مستقیم میان تغذیه و اخلاق دلالت دارد. امام رضا(ع) در حدیثی می‌فرماید: حرام بودن مردار برای آن است که باعث بد اخلاقی، عصبانیت ، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطوفت می‌شود(۵۶). از روایت فوق استفاده می‌شود که خوردن غذای حرام، فرد را آماده پذیرش صفات منفی کرده و مسیر انسان را به طرف بدی‌ها تعیین خواهد کرد.

ج-۴. حق طلبی. تاثیر غذا بر بعد شناختی انسان از جمله مواردی است که در متون دینی بر آن تاکید شده است. رسول خدا(ص) می‌فرماید: خود را از غذاهای اضافی دور نگه دارید، چون گوش را از شنیدن موعظه کر می‌کند و حالت پند پذیری را می‌گیرد(۲۷). چنان که امام حسین(ع) در روز عاشورا به وجهی دیگر بر این رابطه اشاره دارد : "آری شم ا حاضر به شنیدن سخنان حق نیستید، زیرا شکم‌های شما از غذاهای حرام پر شده است در نتیجه خداوند بر دل های شما مهر زده است و ه رگز حقایق را درک نمی کنید"(۲۷).

د. تغذیه و سلامت اجتماعی : تردیدی نیست که انسان موجودی اجتماعی است و در جمع زندگی می‌کند. فردی دارای سلامت اجتماعی است که بر اساس نیاز ها و انگیزه‌های انسانی، برای بدست آ وردن هویت جمعی و رفع محدودیت های زندگی فردی، بر اساس تبعیت از دستورات خداوند، به سوی هدف واحد (زندگی متعهدانه نسبت به خدا) حرکت کند(۵۷).

یکی از ویژگی‌های جامعه سالم، امنیت غذایی است و از شاخص‌های امنیت غذایی، فراهم بودن غذا، دسترسی یکسان و متناسب به آن توسط همه انسان هاست. حقیقتی که خدا وند در آیه ۱۲۶ سوره بقره بدان اشارت دارد: "به خاطر بیاور هنگامی که ابراهیم عرض کرد پروردگارا این سرزمین را شهر امن (مکّه) قرار ده و اینکه اهل دین سرزمین را – آنها که به خدا و روز جزا

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

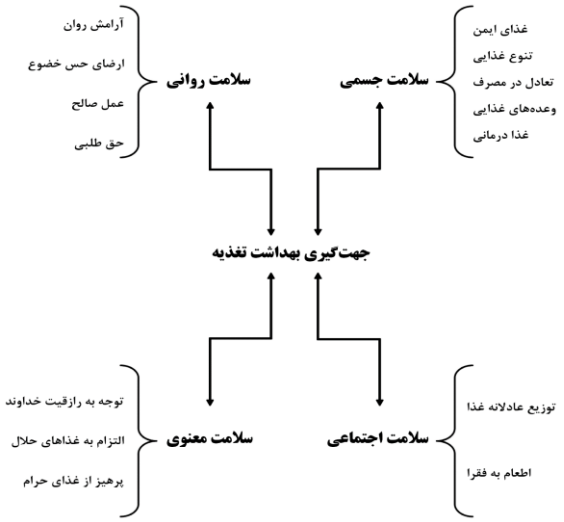
ایمان آورده اند – از ثمرات گوناگون روزی بخش". از نگاه اهل تفسیر، "ثمرات" معنای وسیعی دارد، بدین معنی که هر گونه نعمت مادی اعم از مواد غذایی، میوه ها و حتی نعمات معنوی را نیز شامل می‌شود(۱۶). این نکته قابل توجه است که حضرت ابراهیم (ع) وجود امنیت غذایی و دسترسی بی دغدغه به غ ذا را لازم جامعه اسلامی می‌داند. قرآن در راستای تحقق ام نیت غذایی در جامعه، ساز و کارهای متعددی را مطرح می‌کند:

د-۱. توزیع عادلانه غذا یکی از این رهنمودها دعوت به توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی است. در آیه ۱۴۱ سوره انعام آمده است : "از میوه آنها هنگامی که به ثمر نشست بخورید ولی فراموش نکنید که به هنگا م چیدن حق آن را باید اداء کنید". آیه مورد بحث دلالت بر آن دارد که به مجرد آشکار شدن میوه بر درختان و خوشه و دانه در زراعتها، بهره گیری از آن مباح و جایز است و باید حق مستمندان پرداخت شود و ادای این حق در موقع چیدن میوه و درو کردن محصول صورت گیرد(۵۸).

د-۲. اطعام به فقرا. انفاق رزق و اطعام به مستمندان را نیز می توان از جمله شاخص های سلامت اجتماعی در امر تغذیه به شمار آورد. موضوعی که بارها در قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفته است : یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْناکُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ یَأْتِیَ یَوْمٌ لا بَیْعٌ فِیهِ وَ لا خُلَّةٌ وَ لا شَفاعَةٌ وَ الْکافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُون، "ای کسانی که ایمان آورده ایدا از آنچه به شما روزی داده ایم انفاق کنید، پیش از آن که روزی فرا رسد که نه خرید و فروشی در آن است و نه دوستی و نه شفاعتی، و (بدانید که) کافران همان ستمگران هستند- که هم به خود ستم می کنند و هم به دیگران-(۵۹). واژه «رزق» به معنای عطای دنیوی (مادی) یا اخروی (معنوی) است(۴۳) و به مقتضای حا ل و احتیاج طرف دریافت کننده است تا از این طریق حیاتش را تداوم بخشد(۶). بنابر این رزق آن چیزی است که تداوم و قوام حیات دریافت کننده آن منوط به استمرار در دریافت آن است . لذا پر واضح است که قوت روزانه یا طعام، مصداق بارز رزق است.

نتیجه گیری

با توجه به جایگاه تغذیه در سلامت، رهنمود های قرآنی در بهداشت تغذیه مورد بررسی قرار گرف ت. نتایج نشان داد که در ارشادات تغذیه‌ای قرآن، سلامت جسمی، از طریق استفاده از غذای طیب، تنوع غذایی، تعادل در مصرف دنبال می‌شود. با دعوت به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام و نیز پذیرش خداوند به عنوان رزاق حق یقی، بعد معنویت در سلامت تغذیه را جستجو می‌کند. نگرش معنوی به رزق و تقید به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام، شاخص های سلامت روان از قبیل آرامش، اخلاق مداری و عمل صالح را به دنبال دارد.



اطعام به فقرا ، توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی، از دیگر آموزه‌های قرآنی است که با آن سلامت اجتماعی محقق می‌شود. از این رو بهداشت تغذیه قرآنی در راستای جهت گیری نگرش سلامت جامع نگر قرار دارد. جرا که به همه ابعاد سلامت از قبیل سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی توجه دارد . این‌ها حقایقی است که به نوعی بر اعجاز علمی قرآن دلالت دارند . لیکن در مکاتب غیر دینی، به شاخص‌های سلامت تغذیه در بعد روحی و معنوی اشارتی نمی توان یافت. توجه به چنین آموزه های در تغذیه، منشاء تحقق سلامت در مفهوم جامع خواهد بود. بنا بر این ضروری است در تحقق سلامت، به اصول تغذیه سالم و شاخص‌های تغذیه در ابعاد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی با رویکرد وحیانی بیش از پیش توجه شود حقایقی که عاری ازهرگونه خطا و اشتباه بوده و انسان را به سرمنزل سلامت می‌رسانند.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

References

1. Helmseresht P, Del pishe A. The principles of Nutrition and food Hygiene, Tehran, Chehre press. 1991; 6 (Persian).
2. Tabrizi A. Matrah-Alanzar fe tarajeme Al –atebba Al- aasar, Teharan, Research Institute for Islamic & complementary medicine, 2004: 104.
3. Holy Quran, translation & commentary, by Makarem shirazi N, Qom: Kalam press. Al-Maeda: 16.
4. Ibid. Al-Nahl: 114.
5. Noori M. Feeding in Quran, Mashhad; Vaghefi press. 1998: 39 (Persian)
6. Mostafafi H. Al- tahghig fi kalemat Al- Quran Al- karim, Tehran; ketab press. 1981; 4:115-116.
7. Holy Quran, Al-Baqareh:249.
8. Ibid. Al-Baqareh: 35.
9. Ibid. Al- Nahl: 11.
10. Ibid. Al-Waqia: 20– 21.
11. Ibid. Al-Waqia: 50– 51.
12. Ibid. Al-Tagabon: 3.
13. Ibid. Al- Maeda: 4.
14. Tabatabei MH. Philosophy of Economic and Islam, Vol. 1, Qom: Haozeh Elmiye Press. 1981; 201 (Persian).
15. Holy Quran. Al-Kahfe: 19.
16. Makarem shirazi N. Tafsire Nemone, V; 3, 4, 6, 11, 15. Tehran: Daral-kotob A- eslamie Publication. 1997 (Persian).
17. The Holy Quran, Al-Anaam: 145.
18. Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Quran and medicine, Vol.1, mashhad; Quranic Studies foundation of Haoze & University Publication. 2009; 301 (Persian).
19. Kathleen M , Sylvia E, krause's food and nutrition therapy. 2008: 279.
20. Holy Quran, Al-Baqareh: 61, Abas: 32-37, Moaminun: 19-29.
21. Quran and medicine, Collected By Abasnejad M, Mashhad: Quranic Studies_foundation of Haoze & University Press. 2006; 53, 54 (Persian)
22- Holy Quran, Al-Hadid: 33.
23. Ibid. Tur: 22.
24. Ibid. Maideah: 96.
25. Ibid. Moaminun: 96.
26. Ibid. Aaraf: 31.
27. Majlesi M. Behar Al- anvar, Beiyrot: Vafa press, 1404; V9: 45, 66, 74.
28. Holy Quran, Mariam: 62.
29. Mohammadi Reeshahri M. Hadith Encyclopedia of medicine, vol 2, translated by saberi H. Qom: Dar al-hadith. 2004; 159-162 (Persian).
30. Holy Quran, Anbiya: 83, Sad: 42.
31. Ibid. Saffat: 139-146.
32. Lafte JA. Nafahat men al- eajaz al tebi fi Quran al karim, Birot; Dar al assagafa eslamiya, 1990; 54.
33. Medical Academy, Query in spiritual health, Tehran. 2010; p, 11. (Persian).
34. Marzband R, zakavi A. Indicators of spiritual health, the Journal of Medical Ethics. 2012; 6 (20): 70-99. (Persian).
35. Abbasi M. the conceptual and operational definition of spiritual health, the Journal of medical ethics. 2012; 6 (20): 11-44 (Persian).
36. Holy Quran, Shuara: 88-89.
37. Ibid. Hud: 6.
38. Ibid. Shuara: 79.
39. Ibid. Esraa: 30.
40. Ibid. Aaraf: 157.
41. Ibid. Nahl: 5.
42. Ibid. Anam: 142.
43. Ragheb Esfahani, H. Al- Mofradat, Damascus, Dar al-elm press, 1412.
44. Holy Quran, Anbiya: 30, shura: 28, rum: 24
45. Ibid. Al-Baqareh: 168.
46. Ibid. Al- Anam: 118,121.
47. Ibid. Al- nisa: 48.
48. Tabatabei MH. Almizan fi Tafsire Al- quran, Vol15, Qom, Jameat almodarresin press. 1995; 20, 21(Persian).
49. Hajesmaeli MH, Fagihi Z. Recognition of the soul in Quran and its impact on human personality, the Journal of andishe novin dini, 2012; 6(23):133-154(Persian).
50. Lawrence P. Psychology of personality, translated by kadivar P, javidi MJ. Tehran, Rasa farhangi Institution press, 1993: 40(Persian).
51. Holy Quran, Yunus: 57.
52. Ibid. Al-Baqareh: 172.
53. Shirvani A. Islamic ethics, Qom; Dare al fekre press, 2005; 141.
54. Holy Quran, Moaminun: 51.
55. Makarem shirazi N .abstracte books of Tafsire nemone, vol 3, Tehran; Daral-kotob Al- eslamie Press, 2007; 1386(Persian).
56- Hoseini J, Hoseini M. Impacts of spiritual health and hygienic of the forbidden meat In Islamic view: in book of national symposium about halal meat, Birjand; 2005; 76(Persian).
57. Mostafapour Mr. Social life in Quran, pasdare islam, 2004 ;(275): 133-154. (Persian).
58. Holy Quran, Al-Baqareh: 254.
59. Ibid. Yasin: 47.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]