

Meat Consumption in Islam: From Religious Teachings to Contemporary Challenges

Seyyed Ahmad Mirhosseini Neyri¹  , and Razieh Farhanian² 

1. Corresponding Author, Associate Professor of Islamic Jurisprudence and Foundations of Islamic Law, Farabi Campus of the University of Tehran, Qom, Iran: mirhossein@ut.ac.ir

2. PhD Candidate in Quranic Sciences and Hadith, Qom University, Qom, Iran: r.farhanian@stu.qom.ac.ir

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received: 10 March 2025

Received in revised form:
7 April 2025

Accepted: 29 April 2025

Available online: 7 March 2025

Keywords:

Meat consumption,
Islam,
Diet,
Vegetarianism,
Environment,
Nutrition,
Qur'an,
Hadith.

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine the position of meat consumption in Islamic teachings and analyze its relation to contemporary challenges in the fields of ethics, nutrition, and environmental sustainability. The significance of this research lies in the growing global trend toward vegetarian diets, often motivated by ethical, environmental, or health-related concerns, which sometimes appear to conflict with religious perspectives.

Method: This is a fundamental research conducted through qualitative content analysis. Data were collected from primary Islamic sources, including the Qur'an, the sayings of the Prophet (pbuh), and narrations of the Ahl al-Bayt (as), alongside modern studies in nutrition, animal ethics, and environmental science. The data were examined and compared through logical and thematic analysis.

Results: Findings indicate that meat consumption is not only permitted but also presented as a divine blessing in the Qur'an and Sunnah. Verses regarding an'ām (livestock) and divine provision, as well as prophetic and imamic traditions, emphasize the physical, psychological, and therapeutic benefits of meat. In contrast, extreme vegetarian approaches are inconsistent with authentic Islamic teachings, since Islam emphasizes moderation in diet and warns against long-term abstinence from meat due to its negative effects. Furthermore, Islamic teachings establish an ethical framework for meat consumption through lawful slaughter, kindness to animals, and prohibition of cruelty. Environmentally, the traditional Islamic model of local and non-industrial meat consumption aligns with principles of reducing carbon footprint and sustainable use of natural resources.

Conclusions: The study concludes that meat consumption in Islam is a natural, legitimate, and beneficial component of human nutrition, provided it is practiced with moderation, ethical treatment of animals, and ecological awareness. Thus, unlike modern vegetarian ideologies, Islam encourages meat consumption within a balanced framework that integrates health, ethics, and sustainability.

Cite this article: Mirhosseini Neyri, S.A., & Farhanian, R. (2025). Meat Consumption in Islam: From Religious Teachings to Contemporary Challenges. *The Quran and Science*, 19 (36), 415-442. <https://doi.org/10.22034/qve.2025.19013.1744>



© The Author(s).

Publisher: Al-Mustafa International University.

DOI: <https://doi.org/10.22034/qve.2025.19013.1744>

Introduction

In the present era, vegetarian practices have expanded due to ethical, environmental, and health reasons, sometimes conflicting with religious approaches to nutrition. Islam, as a comprehensive religion, articulates the principles of healthy nutrition within the framework of Quranic teachings and traditions, identifying meat as one of the legitimate, beneficial, and recommended sources in the dietary system. However, some new ideological movements question meat consumption based on environmental issues or animal rights. Therefore, examining the religious foundations related to meat consumption in Islam and analyzing its relationship with contemporary challenges has become increasingly necessary. This article aims to address this necessity by analytically exploring religious sources to clarify the position of meat consumption within the Islamic ideological and existential framework.

Research Method

This research is fundamental and utilizes qualitative content analysis to examine Islamic religious teachings regarding meat consumption. The primary sources of the research include verses from the Holy Quran, hadiths of the Prophet Muhammad (PBUH), and narrations from the Ahl al-Bayt (AS), which have been purposefully gathered from credible sources. Recent studies in the fields of nutrition, animal ethics, and the environment have also been utilized for comparative and secondary analysis. Data have been collected through library research and analyzed logically and contextually. The study seeks to clarify the Islamic perspective on meat consumption and its relationship with modern challenges based on reliable data.

Findings

The examination of Quranic verses reveals that meat consumption is not only permissible but also regarded as a divine blessing. Key terms such as “an‘ām” (livestock) and verses regarding sustenance indicate the legitimacy of meat consumption. Additionally, several verses about the consumption of meat in Paradise and the sacrificial offerings for the poor serve as signs affirming this issue within the Islamic value system.

In the realm of narrations, the Prophet of Islam (PBUH) and the Imams (AS) explicitly encourage meat consumption. This encouragement is reflected both in the emphasis on the physical and psychological benefits of meat and in its proper consumption. The Imams (AS) recommend that meat be consumed in moderation, of appropriate quality, and with ethical slaughtering

principles. They also emphasize the therapeutic benefits of meat in enhancing vision, intellect, skeletal health, and alleviating ailments.

Another finding critiques the ideological foundations of religious and cultural vegetarian movements. The references of these perspectives to certain narrations or personal inclinations, such as those of Sufis or contemporary writers like Sadegh Hedayat, contradict the analysis of authentic Islamic sources. Islam, rejecting extremism, emphasizes moderation in nutrition and recommends balanced meat consumption. Furthermore, narrations that refer to abstaining from meat for extended periods warn against the negative physical and psychological consequences of such practices.

In response to environmental challenges, the findings indicate that traditional and non-industrial meat consumption styles in Islamic teachings align with concepts such as keeping livestock at home, reducing carbon footprints, and optimizing natural resource use. These perspectives offer local and Islamic solutions to modern challenges.

Conclusion

The results of the research indicate that from the Islamic perspective, meat consumption is a natural and recommended aspect of human nutrition. Religious teachings, relying on Quranic texts and the traditions of the infallibles (AS), not only permit meat consumption but also emphasize its numerous benefits. However, Islam insists on the principle of moderation in meat consumption and does not accept extremism or complete abstention.

Ethically, Islam distinguishes between the utilization of animals and cruelty towards them. The directive for lawful slaughter, avoidance of animal torture, and adherence to principles of kindness establish an ethical and humane framework for meat consumption. Within this framework, not only is the right to life of animals respected, but the nutritional needs of humans are also met.

In the environmental sphere, analyzing Islamic narrations indicates that the recommendation for non-industrial and local meat consumption reduces environmental damage and greenhouse gas emissions. By adopting suggestions such as keeping livestock at home, local meat consumption, and utilizing household waste, Islamic dietary practices can align with sustainable development.

Overall, this research demonstrates that vegetarian practices are not only inconsistent with Islamic teachings but also, in some cases, contradict the nutritional, ethical, and environmental principles of Islam. Meat consumption in Islam is a legitimate, beneficial, and ethical practice that, when conducted within its limits, contributes to a healthy and religious lifestyle.

مصرف گوشت در اسلام: نقش تعالیم دینی در کاهش چالش‌های معاصر

سید احمد میرحسینی نیری^۱، و مرضیه فرهانیان^۲

۱. نویسنده مسئول، دانشیار گروه فقه و مبانی حقوق دانشکده الهیات پردیس فارابی دانشگاه تهران، قم، ایران، رایانامه: mirhosein@ut.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه قم، قم، ایران، رایانامه: r.farhanian@stu.qom.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

هدف: این پژوهش با هدف تبیین جایگاه گوشت‌خواری در تعالیم اسلامی و تحلیل نسبت آن با چالش‌های معاصر در حوزه اخلاق، تغذیه و محیط زیست انجام شده است. اهمیت موضوع در رشد گرایش‌های گیاه‌خواری به دلایل اخلاقی، زیست‌محیطی و سلامتی، و طرح پرسش‌هایی درباره سازگاری یا تعارض آن با آموزه‌های دینی نهفته است.

روش: پژوهش از نوع بنیادی و با روش تحلیل محتوای کیفی انجام شده است. داده‌ها به صورت کتابخانه‌ای گردآوری شده و شامل آیات قرآن، روایات پیامبر اکرم (ص) و اهل‌بیت (ع) و همچنین پژوهش‌های جدید در حوزه تغذیه، اخلاق حیوانی و محیط زیست است. داده‌ها از طریق تحلیل محتوایی و منطقی بررسی و مقایسه شده‌اند.

یافته‌ها: بررسی منابع دینی نشان داد که گوشت‌خواری در قرآن و سنت نه تنها مجاز بلکه نعمتی الهی و توصیه شده است. آیات مرتبط با «انعام» و رزق، و نیز روایات پیامبر (ص) و ائمه (ع) بر فواید جسمی، روانی و درمانی گوشت تأکید دارند. در مقابل، دیدگاه‌های گیاه‌خواری افراطی با تعالیم اصیل اسلامی در تضادند. زیرا اسلام اصل «اعتدال» در تغذیه را مطرح کرده و ترک طولانی مدت گوشت را مضر دانسته است. همچنین آموزه‌های اسلامی، با تأکید بر ذبح شرعی و پرهیز از آزار حیوانات، چارچوبی اخلاقی و انسانی برای مصرف گوشت ارائه می‌دهند. در بُعد زیست‌محیطی، سنت مصرف بومی و غیرصنعتی گوشت در اسلام، با اصول کاهش ردیای کربن و استفاده بهینه از منابع طبیعی همخوانی دارد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که گوشت‌خواری در اسلام بخشی طبیعی، مشروع و مفید از سبک زندگی انسان است، مشروط بر آن که با رعایت اعتدال، اخلاق در برخورد با حیوانات و توجه به زیست‌بوم همراه باشد. بنابراین، برخلاف جریان‌های نوین گیاه‌خواری، اسلام مصرف گوشت را امری توصیه شده می‌داند که در عین حال به چارچوب‌های اخلاقی و زیست‌محیطی پایبند است.

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

کلیدواژه‌ها:

گوشت‌خواری،

اسلام،

رژیم غذایی،

گیاه‌خواری،

محیط زیست،

تغذیه،

قرآن،

روایات.

استناد: میرحسینی نیری، سید احمد؛ و فرهانیان، مرضیه (۱۴۰۴). مصرف گوشت در اسلام: نقش تعالیم دینی در کاهش

چالش‌های معاصر. *قرآن و علم*، ۱۹ (۳۶)، ۴۱۵-۴۴۲. <https://doi.org/10.22034/qve.2025.19013.1744>



© نویسندگان.

ناشر: جامعه المصطفی العالمية.

مقدمه

طبق روایات، بدن انسان دارای ساختاری وابسته به غذا، به‌ویژه نان، است (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۸۷/۶). توصیف خداوند به عنوان مطعم (انعام: ۴) و تأکید قرآن بر نیاز انبیاء به غذا (انبیاء: ۸؛ مائده: ۷۵؛ مومنون: ۳۳؛ فرقان: ۷؛ سجده: ۲۷) نشان‌دهنده اهمیت تغذیه در زندگی انسان است. بنابراین، خوردن امری مذموم نیست، بلکه چگونگی و کیفیت آن، از نظر جسمی و معنوی، دارای اهمیت است. از امام رضا علیه السلام نقل شده است: «سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی وابسته است» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۱۶/۵۹)، که بیانگر ضرورت توجه به نوع تغذیه است. دین، برنامه‌ای جامع برای حفظ سلامت انسان ارائه می‌دهد و اسلام، با احکام شرعی مرتبط با غذا - شامل حلال، مستحب و مکروه- یک الگوی تغذیه‌ای سالم و کامل معرفی می‌کند که هدف آن حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها است (بدری و عبدی، ۱۴۰۰: ۷۶).

از دیرباز، مصرف گوشت حیوانات یکی از مهم‌ترین راه‌های تأمین نیاز غذایی انسان بوده است. با این حال، در قرن اخیر، مصرف گوشت با چالش‌های متعددی مواجه شده و مباحثات گسترده‌ای پیرامون آن شکل گرفته است. برخی معتقدند که مصرف گوشت به دلایل اخلاقی، زیست‌محیطی و سلامت باید به طور کامل یا تا حد زیادی محدود شود (Croney & Swanson, 2023). در مقابل، گروهی دیگر بر این باورند که مصرف گوشت بخشی طبیعی از رژیم غذایی انسان است و مزایای متعددی برای سلامت و تناسب اندام دارد (van Selm et al, 2022). با توجه به نقش دین در هدایت انسان در زمینه تغذیه، ضروری است که با اتکا به منابع اصیل اسلامی، مصرف گوشت را بررسی کرده و دیدگاه اسلام در این مورد را کشف کنیم؛ این مهم محور اصلی این پژوهش است.

برای این منظور، ابتدا آیات قرآن کریم که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به مصرف گوشت اشاره دارند، بررسی می‌شود. سپس، احادیث و روایات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین علیهم السلام درباره مصرف گوشت تحلیل می‌گردد. در ادامه، سیره عملی معصومان علیهم السلام در خصوص مصرف گوشت و جایگاه آن در زندگی روزمره آنان مورد بررسی قرار می‌گیرد. بخش بعدی مقاله به تحلیل برخی چالش‌های رایج در مصرف گوشت، از جمله مسائل اخلاقی و زیست‌محیطی، اختصاص دارد. در نهایت، با جمع‌بندی یافته‌های این پژوهش، به این پرسش پاسخ داده می‌شود که از دیدگاه اسلام، مصرف گوشت چه جایگاهی دارد و آیا به طور کلی توصیه می‌شود یا خیر.

این پژوهش در حالی انجام می‌شود که در سال‌های اخیر، شاهد گسترش و پذیرش رژیم‌های غذایی گیاهی مانند وگانیزم، لاکتو-اوو، پسکترین و لاکتو هستیم که رویکرد سنتی گوشت‌خواری را به چالش می‌کشند. با این حال، نوشتار حاضر نشان می‌دهد که اسلام، مصرف گوشت را مذموم نمی‌داند؛ بلکه بررسی شواهد قرآنی، احادیث و سیره معصومان علیهم‌السلام تأییدگر مشروعیت و تأیید مصرف گوشت در اسلام است و رژیم‌های گیاه‌خواری مذکور را از منظر دینی مورد نقد قرار می‌دهد.

پیشینه

اسلام در مورد تغذیه، از جمله مصرف گوشت، احکام و دستوراتی دارد که در قرآن و روایات بیان شده است. این آموزه‌ها در منابع حدیثی مانند محاسن، کافی، وسائل الشیعه و بحار الانوار، و همچنین در رساله‌هایی مانند طب النبی، طب الصادق و طب الرضا گردآوری شده‌اند. این منابع حاوی مطالبی درباره نقش گوشت به عنوان منبع تغذیه و کیفیت آن هستند. با این حال، تألیف یا مقاله‌ای که آیات و روایات را بررسی کرده و دیدگاه اسلام درباره مصرف گوشت و چالش‌های مرتبط با آن را تحلیل کند، تقریباً وجود ندارد؛ به استثنای مقاله "خوردن کمتر گوشت، بیشتر اسلامی است"، که عنوان آن نشان می‌دهد که اسلام مصرف کمتر گوشت را توصیه می‌کند. اما مطالعه این مقاله نشان می‌دهد که نویسنده، ضمنی و غیرمستقیم، به نقد و مخالفت با مصرف گوشت و حتی ذبح اسلامی پرداخته و با استناد به نظرات شخصی -و نه منابع معتبر اسلامی- ادعا کرده است که گوشت‌خواری، روش اسلامی نیست و اینکه پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم تنها مصرف بسیار کم گوشت را پذیرفته است (Mayton, 2013).

نوشته‌های دیگر درباره اسلام و مصرف گوشت عمدتاً رویکردی اجتماعی دارند و به بررسی مصرف گوشت در جوامع مسلمان پرداخته‌اند. برای نمونه، مقاله "گوشت و اسلام: چگونه گیاه‌خواران در مصر دین و اخلاق غذایی معاصر را هدایت می‌کنند" مصرف گوشت را به عنوان هویت اسلامی و نماد تقوای مذهبی در فرهنگ مصر مطرح می‌کند، در حالی که برخی افراد در تلاش برای ایجاد هویت "مسلمان گیاه‌خوار" هستند (Adams, 2018). مقاله «مسلمانان و مصرف گوشت: گیاه‌خواری، جنسیت و هویت» نیز رابطه بین مصرف گوشت و هویت مسلمانان را بررسی کرده و نشان داده است که در برخی جوامع، مصرف گوشت نشانه مردانگی و قدرت تلقی می‌شود، در حالی که در

جوامع دیگر، گیاه‌خواری به عنوان شیوه‌ای برای نشان دادن تعهد به ارزش‌های مذهبی یا اخلاقی در نظر گرفته می‌شود (Ali, 2015). در مقاله "گوشت و اسلام: آنچه ماه رمضان به من درباره گیاه‌خواری آموخت"، نویسندگان تجربه‌های شخصی خود درباره گیاه‌خواری در طول ماه رمضان و تأثیرات آن بر باورهایش را شرح داده و با اشاره به آموزه‌های اسلامی درباره مهربانی با حیوانات، گیاه‌خواری را انتخابی بهتر دانسته است (Ahmed, 2010).

چنان‌که مشاهده می‌شود، هیچ‌یک از این مقالات به بررسی منابع اصیل اسلامی - مانند قرآن و روایات - به منظور دستیابی به دیدگاه اسلام درباره تشویق به مصرف گوشت یا نهی از آن نپرداخته‌اند. حتی مقاله "اخلاق مصرف گوشت در اسلام"، که به موضوعاتی مانند شرایط ذبح اسلامی و طیب و حلال بودن گوشت پرداخته است (Khalil, 2020)، شامل بررسی منابع اسلامی برای تعیین موضع اسلام درباره مصرف گوشت در مقابل گیاه‌خواری نیست.

شایان ذکر است که در کتب و مقالات متقدم و معاصر، بررسی‌ها عمدتاً بر روایات متمرکز شده‌اند، درحالی‌که از منبع اصلی‌تر دین، یعنی قرآن، غفلت شده است. نوشتار حاضر، ضمن توجه ویژه به قرآن، آیات مرتبط را نیز مورد مطالعه قرار داده است.

روش تحقیق

تحقیق حاضر با هدف بررسی دیدگاه اسلام نسبت به مصرف گوشت انجام شده است. در این راستا، با استفاده از روش تحقیق و تحلیل محتوای متون دینی و روایات اسلامی، نظر اسلام در این زمینه مورد بررسی قرار گرفته است.

اطلاعات تحقیق به روش کتابخانه‌ای گردآوری شده و شامل بهره‌گیری از منابع اسلامی و علمی است. منابع اولیه این پژوهش شامل قرآن، احادیث و روایات، و منابع ثانویه شامل کتب و مقالات علمی مرتبط می‌باشد که بر اساس اعتبار و اهمیت آنها، به صورت هدفمند انتخاب شده‌اند.

به منظور تضمین روایی محتوای تحقیق، داده‌های گردآوری شده به دقت ارزیابی و با منابع معتبر تطبیق داده شده‌اند. همچنین، اعتبار پژوهش از طریق استناد به کتب و مقالات علمی معتبر تأمین شده است. این بررسی با استفاده از رویکردی هدفمند انجام شده تا موضوع با دقت و جامعیت بیشتری تحلیل گردد و یافته‌های تحقیق به صورت علمی و مستند ارائه شوند.

الف. گوشت خواری در آیات قرآن

موضوع استفاده از گوشت در قرآن عمدتاً در ضمن بیان فواید انعام آمده است. بدین جهت، لازم است ابتدا معنی این واژه روشن گردد؛ انعام جمع التَّعم به معنای شتر است و جمع آن به شتر، گاو و گوسفند اطلاق می‌شود (ازهری، ۱۴۲۱: ۱۱/۳؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۱۵/۱؛ طوسی، بی‌تا: ۴۱۲/۲). البته، به استناد آیات ۱۴۲-۱۴۴ سوره انعام^۱، بز را نیز شامل می‌شود.

در آیه ۳۰ سوره حج^۲، به طور رسمی اباحه و جواز خوردن گوشت انعام بیان شده است و در آیه اول سوره مائده^۳، حتی جنین در شکم ایشان نیز حلال شمرده شده است (فیض کاشانی، ۱۴۱۵: ۵/۲). همچنین، در آیه ۳۴ سوره حج^۴، انعام به عنوان رزقی الهی معرفی شده‌اند. در آیه ۶ سوره زمر^۵، تعبیر انزال در مورد انعام آمده که این واژه به معنای نعمتی است که خداوند برای بهره‌مندی انسان قرار داده است. در آیه ۶۶ سوره نحل^۶، به استفاده از شیر بهائم، در آیه ۸۰^۷ همین سوره به استفاده از پوست آن‌ها، و در آیه ۱۲ سوره زخرف^۸ به سواری گرفتن از انعام اشاره شده است که نشان از قرار دادن آن‌ها برای انسان توسط خداوند دارد.

خداوند در آیه ۱۴۲ سوره انعام، به خوردن انعام امر کرده است؛ با این حال، این دستور الزام‌آور نیست، بلکه مراد از آن، جواز است. به بیان دیگر، گوشت‌خواری به تصریح قرآن مباح است. هر فرد می‌تواند طبق میل خود رفتار کرده و گوشت را مصرف کند یا از خوردن آن امتناع نماید؛ اما با توجه به اینکه خداوند آن را مباح قرار داده است، هیچ‌کس نباید خوردن گوشت را ممنوع یا حرام اعلام کند، زیرا این امر مخالفت با حکم الهی و طبق انتهای آیه، پیروی از شیطان محسوب می‌شود.

۱. «وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَسَاتٌ لَّكُمْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ».

۲. «أُحِلَّتْ لَكُمُ الْأَنْعَامُ».

۳. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ».

۴. «لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ».

۵. «وَ أَنْزَلَ لَكُم مِّنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ».

۶. «وَإِنْ لَّكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ».

۷. «وَ اللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَ جَعَلَ لَكُم مِّنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا».

۸. «وَ جَعَلَ لَكُم مِّنَ الْفُلْكِ وَ الْأَنْعَامِ مَا تَرْكَبُونَ».

در برخی موارد، مانند آیات ۵ سوره نحل^۱، ۷۹ سوره غافر^۲ و ۲۱ سوره مومنون^۳، قرآن به خوردن انعام اشاره کرده و دیگر منافع آن‌ها مانند شیر، پوست و استفاده به عنوان مرکب^۴ را متذکر شده است. تأکید بر فواید چهارپایان و ذکر خوردن آن‌ها پس از اشاره به سایر مصارفشان، نشان‌دهنده این حقیقت است که استفاده از آن‌ها تنها به شیر، پشم یا سواری محدود نمی‌شود. این آیات همچنین نقدی بر دیدگاه‌هایی است که استفاده از حیوانات برای مصارف انسانی را غیراخلاقی یا نامشروع می‌شمارند، درحالی‌که خداوند، تمام دنیا را برای انسان و بهره‌مندی او خلق کرده است (بقره: ۲۹).^۵

در میان غذاهای بهشتی، گوشت جایگاه ویژه‌ای دارد و اهل بهشت می‌توانند از انواع مختلف گوشت بهره ببرند. در دو آیه قرآن به غذای اهل بهشت اشاره شده که در یکی، گوشت به‌طور مطلق ذکر شده است (طور: ۲۲)^۶ و در دیگری، به گوشت پرنده اشاره شده است (واقع: ۲۱).^۷ همچنین، پیامبر ﷺ برترین غذای اهل بهشت (و در برخی نقل‌ها، بهترین خورش) را گوشت معرفی کرده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۰۸/۶). که این امر نشان‌دهنده نقش محوری گوشت در تأمین نیاز خوراک انسان است.

در آیات ۱۴ سوره نحل^۸ و ۱۲ سوره فاطر^۹، به گوشت دریایی اشاره شده که به دلیل مطلق بودن تعبیر، شامل هر آنچه در سنت اسلامی حلال شمرده شده است؛ مانند ماهیان پولک‌دار، میگو و حتی مرغابی دریایی.

۱. «وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ».

۲. «اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ».

۳. «وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ».

۴. این امر در مورد شتر صدق می‌کند که می‌تواند مرکبی برای انسان باشد.

۵. «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا».

۶. «وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ».

۷. «وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ».

۸. «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا».

۹. «وَمِنْ كُلِّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا».

با وجود اینکه در قرآن به مصرف گوشت آبزیان و پرندگان نیز اشاره شده است، اما از آنجا که در اغلب موارد، قرآن بر انعام و استفاده از آن‌ها تأکید کرده، مشخص می‌شود که اصل در مصرف گوشت، گوشت قرمز است. همچنین، فلسفه قربانی در روز عید قربان (حج: ۲۸) تأکید بر سیر شدن نیازمندان از گوشت قرمز دارد که این خود نشانه‌ای از توصیه به مصرف این نوع گوشت است. بنابراین، رژیم‌های غذایی که مصرف گوشت قرمز^۲ را کنار می‌گذارند اما گوشت مرغ را مصرف می‌کنند -مانند پولوترینسیم- در اینجا مورد چالش قرار می‌گیرند.

ب. گوشت خواری در روایات

در روایات، غالباً لفظ لحم به معنای هر نوع گوشتی آمده است؛ اما با توجه به اینکه در برخی احادیث به مصرف گوشت پرندگان اشاره شده و در مواردی نیز به نگهداری بز یا گوسفند در خانه توصیه گردیده است، مشخص می‌شود که مراد از لحم در روایات، همان گوشت قرمز است.

۱. ترغیب به گوشت خواری

پیامبر ﷺ اهل گوشت بود و گوشت مصرف می‌کرد (برقی، ۱۳۷۱: ۲/۴۶۰). ایشان می‌فرمود که گوشت، ترشی (طعم دلچسب) عرب است (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۳۸/۲۵) و برترین و برگزیده‌ترین (سرور) غذا در دنیا و آخرت به شمار می‌رود و پیامبران نیز همین غذا را مصرف می‌کرده‌اند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۳/۶۳). همچنین، قریش را اهل گوشت معرفی کرده بود (برقی، ۱۳۷۱: ۲/۴۶۱).

۱. «لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْفَقِيرِ».

۲. لازم به ذکر است با تعبیر انعام گوشت‌های قرمز دیگر مانند گوشت خوک یا گوشت حیوانات وحشی، نفی شده است. البته برخی انواع دیگر مانند گوش الاغ در سنت مجاز (ولی مکروه) شمرده شده‌اند که شاید به این دلیل باشد که فایده مرکب بودن آنها بیشتر از خوردن آنها است و برای این راه باید پرورش یابند نه خورده شدن. از طرف دیگر گوشت همین انعام هم در شرایط خاصی حرام می‌شود مثلاً وقتی تعرض جنسی به آنها صورت گیرد که البته بیان حلیت و حرمت دیگر انواع از عهده این مقاله خارج است.

معصومان علیهم السلام به خرید گوشت اهتمام داشته و برای آن پول کنار می گذاشتند. امام صادق علیه السلام تداوم بر خوردن گوشت را جایز شمرده (برقی، ۱۳۷۱: ۴۶۰/۲) و فرموده است که پدرش فقط هفتاد درهم نگه داشته بود که آن هم برای خرید گوشت بود، زیرا وی بر نخوردن آن صبر نمی کرد. همچنین، زراره نقل کرده است که پانزده روز همراه امام باقر علیه السلام ناهار را گوشت تناول کرده اند (برقی، ۱۳۷۱: ۴۶۲/۲)، که نشان دهنده اهتمام ویژه امام باقر علیه السلام به مصرف گوشت است. با توجه به هم زمانی دوره امام باقر علیه السلام با برخی صوفیانی که غالباً از خوردن گوشت پرهیز داشتند، ممکن است تأکید ایشان بر مصرف گوشت، نوعی به چالش کشیدن رفتار عملی آن ها و مخالفت با نگرشان بوده باشد.^۱

در تأکید بر خوردن گوشت، پیامبر صلی الله علیه و آله اغنیا را بر مصرف گوشت گوسفند و فقرا را بر مصرف مرغ سفارش کرده است (طبرسی، ۱۴۱۲: ۱۶۰). ائمه نیز به گوشت توصیه کرده و فرموده اند که گوشت از گوشت می روید (برقی، ۱۳۷۱: ۴۶۶/۲). همچنین بیان شده که هر چیزی را تمایلی است و تمایل و اشتهای مرد به گوشت (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۴۱/۲۵)، که نشان می دهد فطرت آدمی با گوشت سازگار بوده و آن را طلب می کند.

حضرت علی علیه السلام اموال خود را صرف تأمین گوشت برای نیازمندان می کرد، در حالی که خودش کمتر گوشت مصرف می کرد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴۸/۴۱). این کمتر مصرف کردن، با شیوه رفتاری ایشان که دیگران را بر خود مقدم می داشت، قابل توجیه است. علاوه بر این، توجه به این نکته ضروری است که تأمین گوشت برای نیازمندان، حاکی از ضرورت و اهمیت این ماده غذایی بوده است.

۱. لازم به ذکر است که تاریخ پیدایش تصوف به عنوان یک فرقه بعد از زمان امام باقر علیه السلام است لکن افراد سرشناسی از ایشان مانند رابعه عدویه و حسن بصری در دوره امام باقر علیه السلام می زیستند. گیاهخواری رابعه معروف است و در کتبی مانند تذکرة الاولیاء و مقالات شمس تبریزی آمده است.

۲. کیفیت گوشت خواری

پیامبر ﷺ گوشت را به صورت کبابی و همراه نان مصرف می نمود و قدید (گوشت تکه شده) را به تنهایی یا در برخی مواقع با نان میل می کرد (طبرسی، ۱۴۱۲: ۳۰). البته، ایشان از بریدن گوشت پخته با چاقو بر سر سفره نهی کرده اند (برقی، ۱۳۷۱: ۲/۴۷۰). همچنین، سفارش فرموده اند که گوشت را به تکه های کوچک تقسیم کنند تا سریع تر طبخ شده، برکت آن افزون گردد و بتوان آن را میان همسایگان توزیع کرد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۵/۶۳). ایشان سر دست و ساق را دوست داشت (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۰۱۵/۶) و هر نوع گوشتی را توصیه نمی کردند؛ به طور مثال، گوشت بدبو و مانده را موجب فساد بدن دانسته اند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۴/۶۳) و گوشت گاو را عامل بیماری معرفی کرده اند (برقی، ۱۳۷۱: ۲/۴۶۳).

امام صادق علیه السلام گوشت پشت و کمر را بهترین نوع گوشت معرفی کرده است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۳/۶۳). امام رضا علیه السلام نیز در برتری گوشت گوسفند نسبت به بز فرموده اند که اگر بز برتر بود، خداوند آن را به عنوان قربانی اسماعیل انتخاب می کرد (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۱۰/۶). در روایات، مصرف گوشت نمک سود جایز شمرده شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۱۴/۶) و گوشتی که در معرض آفتاب یا حرارت تغییر یافته باشد، مناسب برای تناول دانسته شده است (برقی، ۱۳۷۱: ۴۷۱/۲). امام رضا علیه السلام خوردن گوشت خام را موجب پیدایش کرم در شکم معرفی کرده اند (منسوب به علی بن موسی، ۱۴۰۲: ۳۵) و امام صادق علیه السلام آن را غذای درندگان دانسته است (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۱۴/۶).

در میان انواع گوشت، درباره مقدار مصرف ماهی باید دقت نمود، زیرا نقل شده است که تداوم بر مصرف آن، بدن را تحلیل می برد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۷۵/۵۹). ممکن است این تعبیر به تحلیل رفتن بافت های عضلانی اشاره داشته باشد. با این حال، از مصرف آن نهی نشده، بلکه در برخی روایات توصیه شده است که پس از خوردن ماهی، خرما مصرف شود تا تأثیر نامطلوب آن کاهش یابد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۷۵/۵۹)، که این امر بر اعتدال و نحوه صحیح مصرف گوشت ماهی دلالت دارد.

۳. فواید گوشت‌خواری و موارد درمانی آن

پیامبر ﷺ فرموده‌اند: خوردن گوشت، صورت را زیبا و اخلاق را نیکو می‌گرداند (متقی هندی، ۱۴۰۱: ۲۸۲/۱۵). گوشت نزد ایشان محبوب‌ترین غذا بود و می‌فرمود: شنوایی و بینایی را افزایش می‌دهد (طبرسی، ۱۴۱۲: ۳۰).

در روایات، شیر و گوشت هر دو، لحم معرفی شده‌اند، و خوردن گوشت با شیر، خورش انبیاء دانسته شده است. این ترکیب، ضعف را دفع کرده، موجب برکت و قوت می‌شود و استخوان را محکم می‌کند (برقی، ۱۳۷۱: ۴۶۶/۲-۴۶۷). همچنین، گوشت بر عقل می‌افزاید و ترک آن موجب فساد عقل می‌گردد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۲/۶۳).

مصرف گوشت کبابی ضعف و تب را از بین می‌برد (برقی، ۱۳۷۱: ۴۶۸/۲)، و همچنین برای درمان یرقان مفید دانسته شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۱۹/۶). علاوه بر این، خوردن شحم (پیه) نیز توصیه شده است، به گونه‌ای که در روایات آمده است: هر مقدار پیه که وارد بدن شود، همان مقدار بیماری از بدن خارج می‌گردد (برقی، ۱۳۷۱: ۴۶۵/۲).

از میان انواع گوشت، خورش گوشت گاو به‌عنوان درمان پیسی معرفی شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۱۱/۶). گوشت حباری (پرنده‌ای شبیه به بوقلمون) برای بواسیر و درد کمر مفید بوده و در تقویت نیروی جنسی تأثیر دارد (طبرسی، ۱۴۱۲: ۱۶۱). همچنین، خوردن گوشت شتر توصیه شده و علامت ایمان شمرده شده است (طبرسی، ۱۴۱۲: ۱۶۰). گوشت دراج (نوعی کبک) برای آرامش قلب و کاهش اندوه و عصبانیت مناسب است (برقی، ۱۳۷۱: ۴۷۵/۲).

۴. نهی از عدم مصرف گوشت و مضرات آن

علامه طباطبایی، با استناد به آیات ۱۶۰ و ۱۶۱ سوره بقره، استدلال کرده است که امتناع از خوردن چیزی که دلیل علمی بر منع آن وجود ندارد، خود نوعی تشریع و حرام است (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۴۱۹/۱). بنابراین، منع از خوردن گوشت نیز نوعی تشریع در مقابل حکم خداوند است که حرام شمرده می‌شود.

پیامبر ﷺ به‌طور صریح عدم خوردن گوشت را نهی کرده‌اند و مصرف آن را مغایر با سلوک معنوی و سعادت نمی‌دانند. روایت مشهوری نقل شده است که هنگامی که ایشان قیامت را برای

یارانش توصیف کردند و آن‌ها را از آن بیم دادند، گروهی تصمیم گرفتند که لذات دنیا را ترک کنند، همیشه روزه بگیرند، شب‌زنده‌داری کنند، گوشت نخورند، بر روی تشک خوابند، به زنان نزدیک نشوند و بوی خوش استعمال نکنند. وقتی این تصمیم به پیامبر ﷺ رسید، ایشان فرمودند: من به این امور مأمور نشده‌ام، و در ضمن تقد‌هایشان اظهار کردند: من خودم گوشت می‌خورم، و هر کس از روش من اعراض کند، از من نیست (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱۲/۶۲).

اینکه پیامبر ﷺ - که کامل‌ترین انسان و رهبر مسلمین است - گوشت‌خوار بوده، نشان می‌دهد که گوشت‌خواری مانع رشد معنوی و سعادت نمی‌شود، و گیاه‌خواری نیز سبب پیشرفت در این امور نیست. حتی با توجه به نهی پیامبر ﷺ، می‌توان گفت که گیاه‌خواری ممکن است فرد را از ترقی بازدارد، زیرا سنت پیامبر ﷺ الگویی برای سعادت بشر است. به بیان دیگر، اعتماد و التزام به دین اسلام، مستلزم پذیرش گوشت‌خواری پیامبر و توصیه ایشان به مصرف گوشت است، و نمی‌توان در عین حال گیاه‌خواری را سبک زندگی‌ای هم‌سو با جهان و مقدس تلقی کرد (اعتمادی‌فر و محسن‌زاده، ۱۳۹۸: ۱۱۵).

از تأثیرات روانی ترک گوشت، بدخو شدن است. در روایات آمده است که ترک گوشت پس از چهل روز موجب بداخلاقی می‌شود (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۴۱/۲۵). در تأیید این تأثیر، باید گفت که تغذیه، عاملی مهم در پیشگیری از جرم و جنایت است^۱ (محسنی، ۱۳۹۳). به همین دلیل، توصیه شده است که فرد پس از چهل روز، حتی اگر مجبور شود قرض کند، باید گوشت تهیه نماید (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۰۹/۶)، که این بیان گر اهمیت بالای مصرف گوشت است.

در برخی روایات آمده است که معصومان و پیشوایان دین از خانه‌ای که در آن گوشت تناول می‌شود، بیزارند. باید توجه داشت که این روایت معنای کنایی دارد، نه ظاهری، چنان‌که امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: آن خانه‌ای که معصومان از آن بیزارند، خانه‌ای است که در آن، گوشت مردم با غیبت^۲ از آنان خورده می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳: ۵۶/۶۳، ۶۰-۶۱).

۱. در پی این پرسش که چرا در مواجهه با محرک‌های تنش‌زای محیطی یکسان، فقط برخی افراد درگیر خشونت می‌شوند، یکی از دلایل و پاسخ‌ها، تأثیر عوامل بیوشیمیایی بر رفتار انسان‌هاست که تغذیه در این طبقه‌بندی قرار می‌گیرد (محسنی، ۱۳۹۳، ص ۱۸۶).

۲. «وَلَا يَغْتَبُّ بَعْضُكُم بَعْضًا يُحِبُّ أَحَدُكُم أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ» (حجرات: ۱۲).

ج. رعایت اعتدال و عدم افراط

اسلام، دین اعتدال است و در تمام امور، از جمله تغذیه، به این اصل توجه و تأکید کرده است. آیه ۳۱ سوره اعراف^۱، به میانه‌روی و اعتدال در مصرف غذا فرمان داده است. دین، انسان را به مصرف متعادل غذا توصیه کرده و بیان نموده که افراط و تفریط در تغذیه، هر دو زیان‌بار بوده و سلامت بدن را تهدید می‌کند (منسوب به علی بن موسی، ۱۴۰۲: ۱۳).

در مورد مصرف گوشت نیز همین اصل رعایت شده است؛ بدین معنا که اسلام نه به گوشت‌خواری مطلق دعوت کرده و نه گیاه‌خواری صرف را توصیه کرده است. بلکه گوشت را برای بدن لازم و ضروری دانسته، اما این بدان معنا نیست که باید در خوردن آن افراط شود. ضمن روایاتی که به مصرف گوشت توصیه شده، احادیثی نیز وجود دارد که از زیاده‌روی در این زمینه نهی کرده‌اند. به‌عنوان مثال، حضرت امیر علیه السلام فرموده‌اند: شکم‌هایتان را گورستان جانوران نکنید (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵: ۱۲۷/۲). همچنین نقل شده است که ایشان از مصرف مداوم گوشت اکراه داشتند و می‌فرمودند که اعتیاد به گوشت، مشابه اعتیاد به شراب است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۹/۶۳). در روایات، توصیه شده است که گوشت هر سه روز یک‌بار مصرف شود (برقی، ۱۳۷۱: ۴۷۰/۲) و همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، نباید بیش از چهل روز ترک گردد. این احادیث در کنار فرمایش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله که فرموده‌اند: هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگدل می‌گردد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۹۴/۵۹)، حدود و مرزهای مصرف گوشت را مشخص و بر اعتدال در خوردن آن تأکید دارند. این دو روایت نشان می‌دهند که مصرف گوشت باید متعادل و بهینه باشد و در هر دو صورت، چه افراط و چه تفریط، پیامدهای منفی مانند بدخلقی ایجاد خواهد شد.

از اینجا، بطلان استدلال صادق هدایت نیز روشن می‌شود؛ او از ارتباط تغذیه با اخلاق، برای تأیید گیاه‌خواری استفاده کرده و مصرف گوشت را ناهنجاری دانسته است (هدایت، ۱۳۰۶: ۵۶). افزون بر این، باید گفت که هدایت، باوجود گیاه‌خوار بودن، دچار نیهیلیسم و افسردگی بود (شریعتی‌زاده و ممتحن، ۱۳۹۶: ۱۲۷)، و این نشان می‌دهد که استدلال وی حتی در مورد خودش نیز صادق نبوده است.

۱. «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ».

انسان دارای دو بُعد روح و جسم است که هر یک بر دیگری اثر می‌گذارد؛ بنابراین، برای داشتن روحی سالم، حفظ سلامت بدن ضروری است. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: کسی که خوراکش اندک باشد، فکر و اندیشه‌اش پاک می‌گردد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۱۷۶). به نظر می‌رسد این سخن با میزان مصرف گوشت نیز مرتبط باشد؛ بدین معنا که برای تأمین انرژی و مواد لازم بدن، مقدار کمی گوشت، کالری فراوانی دارد، درحالی‌که برای تأمین همان میزان کالری از گیاهان، حجم بیشتری از غذا باید مصرف شود. از این رو، مصرف زیاد مواد غذایی گیاهی ممکن است تفکر را مختل کند، زیرا بدن انرژی بیشتری برای هضم آن‌ها مصرف کرده و در نتیجه، انرژی لازم برای عملکرد مطلوب مغز کاهش می‌یابد.

د. چالش‌های مصرف گوشت

به گواه تاریخ، اکثر پیامبران چوپان بوده‌اند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱۷/۶۱) و به حدیث نبوی، اهل مصرف گوشت بوده‌اند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۳/۶۳). با این حال، در میان مسلمانان، تنها برخی از اقشار صوفیان از خوردن گوشت پرهیز می‌کردند (شعبانی و دباغ، ۱۳۹۷: ۱۲۷). در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که آیا ایشان خود را از پیامبران برتر می‌دانستند؟ صوفیان بسیاری از آداب اسلامی را ترک کرده و برای خود، آدابی جدید وضع کرده‌اند؛ از جمله ساختن و الزام به خانقاه در برابر مسجد. این امر نشان می‌دهد که آنان، دستورات و سنت‌های دین را برای رسیدن به سعادت کافی نمی‌دانستند و اعتماد کامل بر دین نداشتند. بنابراین، نمی‌توان گیاه‌خواری ایشان را مستند به دین دانست، بلکه باید روش آنان را، در صورتی که ادعای رفتار اسلامی داشته باشند، مورد نقد قرار داد.

از میان مسلمانان گیاه‌خوار، افراد دیگری نیز به چالش کشیدن مصرف گوشت پرداخته‌اند که از جمله آنان، صادق هدایت، نویسنده معاصر، است. وی بر این باور بود که طبع انسان موافق گیاه‌خواری است و انسان، با استفاده از پخت، ادویه و دیگر روش‌ها، گوشت را که غذایی غیرطبیعی است، مناسب ذائقه خود می‌سازد (هدایت، ۱۳۰۶: ۱۷). اما این دیدگاه، مخالف روایت امام صادق علیه السلام است که فرموده‌اند: هر چیزی را تمایلی است و تمایل و اشتیهای مرد به گوشت است (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۴۱/۲۵). این حدیث نشان می‌دهد که فطرت انسان با گوشت سازگار بوده و آن را طلب می‌کند، نه اینکه این تمایل، به صورت مصنوعی ایجاد شده باشد.

اینکه صادق هدایت، مصرف گوشت را مردارخواری دانسته است (هدایت، ۱۳۰۶: ۶۶)، صحیح نیست، زیرا در اسلام، میان مردار و ذبح شرعی تفاوت وجود دارد. مردار، حیوانی است که به دلیل بیماری یا کهولت از دنیا رفته و چون خون آن از بدن خارج نشده، فاسد شده و مناسب مصرف نیست. اما در ذبح اسلامی، هدف، خروج کامل خون از بدن حیوان است که به کاهش خطرات بهداشتی و جلوگیری از فساد گوشت کمک می‌کند. در جریان ذبح و خروج خون، مغز دچار شوک شده و در نتیجه، ضربان قلب افزایش می‌یابد تا خون بیشتری به مغز برسد. این فرایند موجب انقباضات عضلانی شده و منجر به خروج مقدار زیادی خون از بدن می‌شود که کیفیت گوشت را بهبود می‌بخشد (امیدی و منجزی، ۱۳۸۷).

هدایت همچنین به روایت امام علی علیه السلام، که فرموده‌اند: شکم‌های خود را مقبره حیوانات قرار ندهید، استناد کرده و نتیجه گرفته که حضرت امیر علیه السلام گیاه‌خوار بوده‌اند (هدایت، ۱۳۰۶: ۳۷). اما نباید از این سخن، برداشت گیاه‌خواری داشت، زیرا همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، حضرت امیر علیه السلام بر اعتدال در مصرف گوشت تأکید داشتند و در منابع آمده است که ایشان گوشت کم مصرف می‌کردند و آن را در اختیار دیگران قرار می‌دادند. این نکته، پرسشی اساسی برای هدایت مطرح می‌کند: آیا یک گیاه‌خوار، به دیگران گوشت می‌دهد؟ در ادامه دیگر اشکالات مطرح شده در مقابل گوشت‌خواری خواهد آمد.

۱. عدالت و اصل برابری جانداران

در پاسخ به دیدگاهی که برابری را محدود به انسان‌ها نمی‌داند و تمام موجودات را برابر شمرده، و همچنین بر این باور است که همه جانداران، از جمله حیوانات، دارای حقوق ذاتی هستند و باید با آنان به‌صورت عادلانه و اخلاقی رفتار شود (Regan, 1986)، باید گفت که در تعالیم اسلامی، عدالت مترادف با برابری نیست، بلکه به معنای قرار گرفتن هر چیز در جای خود است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۲/۳۵۰). بر اساس آیات قرآن، خداوند عادل، جهان و هر آنچه در آن است را برای انسان آفریده است (بقره: ۲۹). بنابراین، جایگاه انسان با جانداران دیگر یکسان نیست. انسان، به‌عنوان اشرف مخلوقات، از دیگر مخلوقات بهره‌می‌برد تا مسیر سعادت و تکامل را طی کند.

آزار رساندن به حیوانات

اصل آزار رساندن به دیگران و محترم شمردن حق حیات همه موجودات -یا همان اهیمنسا که یک قاعده رفتاری پرتطرفدار در هند است (شایگان، ۱۳۸۹: ۲۰۸/۱)- از نظر رفتاری با آموزه‌های اسلام متفاوت است. دین اسلام، خوش رفتاری و ترجم نسبت به همه را توصیه می‌کند و حتی دستوراتی مبنی بر عدم خشونت با حیوانات دارد (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۳۷/۳). باین حال، یکی از اصول اسلام این است که دنیا برای استفاده انسان آفریده شده است. بنابراین، کشتن برخی حیوانات، با رعایت قوانین و اصول خاص، مجاز شمرده شده است. این قوانین شامل مواردی مانند: ذبح شرعی، عدم حضور حیوان دیگر در لحظه ذبح (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۳۰/۶)، عدم نگهداری و غذا دادن حیوان توسط ذابح قبل از ذبح (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۹۲/۲۴).

این دستورات، اوج لطف و مهربانی اسلام را نسبت به حیوانات نشان می‌دهد. باین وجود، برخی افراد کشتن حیوانات برای تأمین تغذیه را مورد انتقاد قرار داده‌اند. به عنوان مثال، هدایت گفته است: علی‌رغم پست‌تر بودن روح حیوانات، آن‌ها احساس درد و شادی دارند. پستی آنان، تکلیف برادر بزرگ‌تر را معین می‌کند، نه حق دژخیمی و ستمگری را (هدایت، ۱۳۰۶: ۱۲). اما این سخن، نوعی مغالطه است. بر اساس قرآن، تمام موجودات عالم، دارای شعور (اسراء: ۴۴) و اختیار (فصلت: ۱۱) هستند. انسان، به هر حال، نیازمند تأمین غذا است؛ بنابراین، آیا به استناد سخن هدایت، باید از خوردن گیاهان نیز اجتناب کرد؟ یا اینکه به دلیل عدم توانایی درک احساس گیاهان، باید این عدم درک را به منزله فقدان شعور در آن‌ها دانست و بدین ترتیب، خود را از عذاب وجدان رهایی بخشید؟

افزون بر این، باید توجه داشت که در اسلام، کشتن حیوانات به صورت ذبح شرعی انجام می‌شود، که در این روش، به دلیل اینکه فقط پایانه‌های عصبی حسی زیر پوست، درد را حس می‌کنند و دیگر ساختارهای زیر پوست به درد حساس نیستند، برش سریع و ناگهانی، دردی را برای حیوان ایجاد نمی‌کند (امیدی و منجزی، ۱۳۸۷). بنابراین، عذاب و رنجی بر حیوانات وارد نمی‌شود که مصداق آزار دادن یا ستمگری باشد.

۲. محیط زیست

گفته شده است که با افزایش جمعیت، مصرف گوشت نیز رو به افزایش بوده و این امر منجر به استفاده بیشتر از زمین و آب، انتشار گازهای گلخانه‌ای (ردپای کربن)، و در نتیجه تأثیر منفی بر محیط زیست شده است (Willett et al., 2019). در اینجا، ابتدا لازم است بررسی کنیم که ردپای کربن چیست، چگونه گوشت‌خواری بر آن تأثیر می‌گذارد و راه‌حل‌های احتمالی چیست.

ردپای کربن و گوشت

ردپای کربن به میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای (مانند دی‌اکسید کربن، متان و نیتروس اکسید) مرتبط با تولید، فرآوری، توزیع و مصرف مواد گفته می‌شود (Poore & Nemecek, 2018). محصولات حیوانی، به‌ویژه گوشت، نسبت به محصولات گیاهی ردپای کربن بیشتری دارند (Poore & Nemecek, 2018) و دامپروری مسئول انتشار مقدار زیادی متان و نیتروس اکسید است که هر دو از گازهای گلخانه‌ای قوی بوده و نقش قابل‌توجهی در تغییرات اقلیمی دارند (Steinfeld et al., 2006). این امر، دستاویزی برای گیاه‌خواران شده است تا مصرف گوشت را به چالش بکشند.

مطالعات نشان داده است که حمل‌ونقل دام‌ها از طریق تجارت غذایی می‌تواند اثرات زیست‌محیطی مخربی به همراه داشته باشد (Clark & Tilman, 2017). همچنین، تولید و حمل‌ونقل خوراک دام، نیازمند انرژی بالایی است و با انتشار گازهای گلخانه‌ای همراه می‌شود (Poore & Nemecek, 2018). برای حل این معضل، می‌توان از توصیه‌های روایی بهره گرفت؛ در احادیث توصیه شده است که دام برای استفاده از شیر، پشم و روغن در خانه نگهداری شود (برقی، ۱۳۷۱: ۶۴۱/۲). همچنین، نگهداری گوسفند در خانه مورد تحسین قرار گرفته (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۲۹/۲۵) و موجب برکت دانسته شده است (برقی، ۱۳۷۱: ۶۴۱/۲). این امر، موجب کاهش ردپای کربن می‌شود، زیرا با حذف حمل‌ونقل دام، انتشار کربن کاهش می‌یابد، و همچنین، دام با تغذیه از پسماندهای دورریختنی خانه، نیاز به کود صنعتی نخواهد داشت، که خود باعث جلوگیری از اسراف و اتلاف می‌شود.

بنابراین، می‌توان گفت که ردپای کربن گوشت‌خواری در شرایط نگهداری محلی و سنتی، با گیاه‌خواری برابر یا حتی کمتر می‌شود. توضیح بیشتر اینکه مصرف گوشت محلی و غیرصنعتی، ردپای

کربن را به شدت کاهش می دهد. پرورش صنعتی دام، تولید کربن فراوانی دارد، زیرا روش های نگهداری آن ها با اصول اکولوژیک سازگار نیست و دام های صنعتی، به جای مصرف پسماندهای انسان، خود عامل تولید فضولات و آلودگی های زیست محیطی می شوند. در مقابل، پرورش دام به صورت سنتی و آزاد، باعث باروری مزارع با کود دام شده و ضمن استفاده از غذاهای بی استفاده انسانی، تولید شیر و گوشت را ممکن می سازد.

علاوه بر این، اسلامی اردکانی استدلال کرده است که به دلیل رنج شدید حیوانات در روش های صنعتی، مصرف گوشت صنعتی از نظر اخلاقی توجیه پذیر نیست (اسلامی اردکانی، ۱۳۹۱: ۲۷۹). بنابراین، به جای حذف کامل مصرف گوشت، می توان از مصرف گوشت صنعتی پرهیز کرد. با توجه به چالش ها و نقدهایی که درباره مصرف گوشت مطرح شده است، باید گفت که با ارجاع به روایات و آموزه های اسلامی، هیچ دلیل قانع کننده ای برای منع مصرف گوشت وجود ندارد که نتوان به آن پاسخ داد. بنابراین، مصرف گوشت توصیه می شود؛ البته تحت شرایطی که مطابق با اصول اسلامی باشد، به طوری که نه تنها حیوانات آزار نبینند، بلکه آسیب زیست محیطی نیز به حداقل برسد.

نتیجه گیری

مطالعه موضوع مصرف گوشت در منابع اسلامی نشان می دهد که علاوه بر تأیید صریح مصرف گوشت در قرآن، روایات نیز آن را به عنوان یک جزء اساسی از رژیم غذایی توصیه کرده اند. آموزه های اسلامی، نه تنها انسان را به مصرف گوشت ترغیب نموده اند، بلکه کیفیت، چگونگی مصرف و فواید آن را نیز شرح داده اند. همچنین، در احادیث مضراتی برای ترک طولانی مدت گوشت ذکر شده که نشان می دهد رژیم گیاهخواری محض، از منظر اسلامی، قابل تأیید نیست.

در بررسی مسائل مرتبط با مصرف گوشت و پاسخ به انتقادات مطرح شده، به ویژه در زمینه های عدالت و محیط زیست، باید گفت که اسلام دیدگاه متفاوتی نسبت به رابطه انسان با سایر موجودات زنده دارد. برخلاف برخی نظریه ها که بر برابری ذاتی همه موجودات تأکید دارند، اسلام عدالت را قرار دادن هر چیز در جای خود تعریف کرده و با توجه به اینکه هدف از خلقت جهان، سعادت انسان است، استفاده از دیگر مخلوقات را بر اساس اصول دینی مجاز می داند. به عنوان نمونه، اسلام از آزار رساندن به حیوانات نهی کرده و برای ذبح آن ها دستوراتی دقیق وضع نموده است که بیانگر نهایت مهربانی و التفات به حیوانات است.

در بحث محیط زیست نیز، با توجه به افزایش مصرف گوشت و تأثیرات منفی آن، به ویژه در انتشار گازهای گلخانه‌ای، می‌توان راهکارهایی برای کاهش این تأثیرات در آموزه‌های اسلامی یافت. یکی از این راهکارها، مصرف گوشت محلی و غیرصنعتی است که با کاهش نیاز به حمل و نقل و استفاده از کود دام، ردپای کربن را کاهش می‌دهد. بنابراین، اگر مصرف گوشت با روش‌های سنتی، اخلاقی و زیست‌محیطی انجام شود، نه تنها تأثیرات منفی آن کاهش می‌یابد، بلکه از لحاظ اخلاقی و محیط‌زیستی نیز توجیه‌پذیر خواهد بود.

در نهایت، ضروری است که توجه بیشتری به روش‌های پرورش دام و اثرات آن بر محیط زیست و رفاه حیوانات داشته باشیم و به سوی راهکارهای پایدارتر و اخلاقی‌تر حرکت کنیم.

منابع

- ازهری، محمد بن احمد، تهذیب اللغة، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۲۱.
- اسلامی اردکانی، سید حسن، دو استدلال اخلاقی بر ضد مصرف گوشت صنعتی، نشریه پژوهش‌های اخلاقی، ۱-۲(۳)، ۲۶۷-۲۹۰، ۱۳۹۱.
- اعتمادی فرد، سید مهدی؛ محسن‌زاده، رسول، بررسی سویه‌های دین‌دارانه خام گیاه‌خواری در شهر تهران (مطالعه موردی انجمن خام گیاه‌خواری شهر تهران)، مطالعات جامعه‌شناختی (نامه علوم اجتماعی سابق)، ۲۶(۱)، ۱۱۵-۱۳۹، ۱۳۹۸.
- امیدی، آرش؛ منجزی، سارا، اثر ذبح حلال بر راحتی حیوان و کیفیت گوشت، پانزدهمین کنگره دامپزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۷.
- بدری، علی؛ عبدی، مهدی، الگوی تغذیه سالم در روایات فقهی (مطالعه موردی «کتاب الأطعمة» کافی)، نشریه اسلام و سلامت، ۶(۱)، ۷۶-۸۲، ۱۴۰۰.
- برقی، احمد بن محمد، المحاسن، مصحح: جلال الدین، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، مصحح: رجائی، سید مهدی، قم: دارالکتب الاسلامی، ۱۴۱۰.
- حراملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، قم: مؤسسه آل‌البیت (علیه السلام)، ۱۴۰۹.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دارالقلم، ۱۴۱۲.
- شایگان، داریوش، ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۹.
- شریعتی‌زاده، سمیه؛ ممتحن، مهدی، بررسی بدینی، یأس و نهیلیسم در افکار ابوالعلاء معری و صادق هدایت، نشریه مطالعات ادبیات تطبیقی، ۱۱(۴۲)، ۱۱۵-۱۳۲، ۱۳۹۶.
- شعبانی، محسن؛ دباغ، سروش، بازخوانی اخلاقی مسئله‌ی گوشت‌خواری در عرفان اسلامی، نشریه پژوهش‌های عقلی نوین، ۳(۵)، ۱۲۱-۱۳۶، ۱۳۹۷.
- طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان، بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲.

طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، مصحح: عاملی، احمد حبیب، بیروت: دار احیاء التراث العربی، بی تا.

طب الامام الرضا (علیه السلام) (الرسالة الذهبية)، منسوب به علی بن موسی، مصحح: نجف، محمد مهدی، قم: دارالخیام، ۱۴۰۲.

فیض کاشانی، محمد بن محسن، تفسیر الصافی، تهران: مکتبه الصدر، ۱۴۱۵.
کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، مصحح: غفاری، علی اکبر، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷.
متقی هندی، علی بن حسام، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، محقق: بکری حیانی، صفوة السقا، بیروت: مؤسسة الرسالة، ۱۴۰۱.

مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار ائمة الأطهار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳.

محسنی، فرید، تأثیر تغذیه بر کج روی و رفتار مجرمانه با نگاهی به آموزه های دین اسلام، پژوهشنامه حقوق اسلامی، ۱(۳۹)، ۱۸۱-۲۱۲، ۱۳۹۳.

محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث، ۱۳۸۵.

هدایت، صادق، فوائد گیاه خواری، بی جا: بی نا، ۱۳۰۶.

Adams, C. E., Meat and Islam: How Vegetarians in Egypt Navigate Faith and Contemporary Food Ethics, Journal of Religious Ethics, 46(2), 286-312, 2018.

Ahmed, N., Meat and Islam: what Ramadan taught me about vegetarianism, The Guardian, Retrieved from <https://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2010/aug/26/meat-islam-vegetarianism-ramadan>, 2010.

Ali, K., Muslims and meat-eating: Vegetarianism, gender, and identity, The Journal of Religious Ethics, 43(2), 268-288, 2015.

Craig, W. J.; Mangels, A. R., Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets, Journal of the American Dietetic Association, 109(7), 1266-1282, 2009.

Clark, M.; Tilman, D., Environmental impacts of food trade via resource use and greenhouse gas emissions, Environmental Research Letters, 12(10), 105004, 2017.

- Croney, C. L.; Swanson, J. C., Is meat eating morally defensible? Contemporary ethical considerations, *Animal Frontiers*, 13(4), 30-36, 2023.
- Khalil, M. H., The ethics of eating meat in Islam, *Journal of Religious Ethics*, 48(2), 261-281, 2020.
- Mayton, J., Eating less meat is more Islamic, *Khaleafa*, Retrieved from <http://www.khaleafa.com/khaleafacom/eating-less-meat-is-more-islamic>, 2013.
- Poore, J.; Nemecek, T., Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, *Science*, 360(6392), 987-992, 2018.
- Regan, T., A case for animal rights, In M. W. Fox & L. D. Mickley (Eds.), *Advances in animal welfare science 1986/87* (pp. 179-189), Washington, DC: The Humane Society of the United States, 1986.
- Steinfeld, H.; Gerber, P.; Wassenaar, T.; Castel, V.; Rosales, M.; de Haan, C., *Livestock's long shadow: Environmental issues and options*, Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2006.
- van Selm, B.; Frehner, A.; de Boer, I.J.M. et al., Circularity in animal production requires a change in the EAT-Lancet diet in Europe, *Nat Food*, 3, 66–73, 2022.
- Willett, W. C., et al., Health and environmental effects of meat consumption, *Science*, 366(6436), eaam5324, 2019.

References

- Adams, C. E., Meat and Islam: How Vegetarians in Egypt Navigate Faith and Contemporary Food Ethics, *Journal of Religious Ethics*, 46(2), 286-312, 2018.
- Ahmed, N., Meat and Islam: what Ramadan taught me about vegetarianism, *The Guardian*, Retrieved from <https://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2010/aug/26/meat-islam-vegetarianism-ramadan>, 2010.
- Ali, K., Muslims and meat-eating: Vegetarianism, gender, and identity, *The Journal of Religious Ethics*, 43(2), 268-288, 2015.
- Tibb al-Imam al-Ridha (The Medical Teachings of Imam Ridha), Attributed to Ali bin Musa. (Al-Risalah al-Dhahabiyyah), Edited by Najaf, Muhammad Mahdi. Qom: Dar al-Khayyam, 1402 AH (2021 CE).
- Azhari, Muhammad bin Ahmad. Tahdhib al-Lugha (Refinement of Language). Beirut: Dar Aḥya al-Turath al-‘Arabi, 1421 AH (2000 CE).
- Badri, Ali; Abdi, Mehdi. “Ulgo-ye Taghziye Salim dar Ravaiyat Fiqhi” (Model of Healthy Nutrition in Jurisprudential Narrations: A Case Study of “Kitab al-Aṭ’ima” in Al-Kafi). *Journal of Islam and Health*, 6(1), 76-82, 1400 SH (2021 CE).
- Barqi, Ahmad bin Muhammad. Al-Mahasim (The Good Traits), Edited by Muḥaddith, Jalal al-Din. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1371 SH (1992 CE).
- Clark, M.; Tilman, D., Environmental impacts of food trade via resource use and greenhouse gas emissions, *Environmental Research Letters*, 12(10), 105004, 2017.
- Craig, W. J.; Mangels, A. R., Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets, *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266-1282, 2009.
- Croney, C. L.; Swanson, J. C., Is meat eating morally defensible? Contemporary ethical considerations, *Animal Frontiers*, 13(4), 30-36, 2023.
- Etemadi-Fard, Seyyed Mahdi; Mohsenzadeh, Rasul. “Barrasi Sāyḥ-e Din-daraneh Khami Giahkhaari dar Shahr Tehran” (Investigating the Religious Aspects of Raw Vegetarianism in Tehran: A Case Study of the Raw Vegetarian Association of Tehran). *Sociological Studies (formerly Social Science Journal)*, 26(1), 115-139, 1398 SH (2019 CE).
- Faiz Kashani, Muhammad bin Mohsen. Tafsir al-Safi (The Clear Interpretation). Tehran: Maktabat al-Sadr, 1415 AH (1994 CE).
- Hedayat, Sadegh. “Fawa'id Giah-Khvori” (Benefits of Vegetarianism). N.p.: N.p., 1306 SH (1927 CE).
- Hurr Amili, Muhammad bin Hasan. Tafsil Wasail al-Shi'a ila Tahsil Masail al-Shari'a (Detailed Means of Shia for Obtaining Sharia Issues). Qom: Al al-Bayt Institute, 1409 AH (1988 CE).

- Islami Ardakani, Seyyed Hassan. "Do Estedlal Akhlaqi bar Zidde Masraf-e Gusht-e San'ati" (Two Ethical Arguments Against the Consumption of Industrial Meat). *Journal of Ethical Research*, 1-2(3), 267-290, 1391 SH (2012 CE).
- Khalil, M. H., The ethics of eating meat in Islam, *Journal of Religious Ethics*, 48(2), 261-281, 2020.
- Kulayni, Muhammad bin Ya'qub. *Al-Kafi* (The Sufficient), Edited by Ghaffari, Ali Akbar. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1407 AH (1986 CE).
- Majlisi, Muhammad Baqir. *Bihar al-Anwar al-Jami' li-Durr Akhbar al-A'immah al-Athar* (Seas of Lights: The Comprehensive Collection of Reports on the Pure Imams). Beirut: Dar Aḥya al-Turath al-'Arabi, 1403 AH (1982 CE).
- Mayton, J., Eating less meat is more Islamic, Khaleafa, Retrieved from <http://www.khaleafa.com/khaleafacom/eating-less-meat-is-more-islamic>, 2013.
- Mohammadi Rishahri, Mohammad. "Daneshnameh Ahadith Pezeshki" (Encyclopedia of Medical Hadiths). Qom: Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute, 1385 SH (2006 CE).
- Mohseni, Farid. "Ta'sir Taghziye bar Kaj-Ravi va Raftar-e Mojremane ba Negahi be Amuzhesh-ha-ye Din Islam" (The Influence of Nutrition on Deviance and Criminal Behavior in Light of Islamic Teachings). *Journal of Islamic Law Research*, 1(39), 181-212, 1393 SH (2014 CE).
- Muqtqi Hindi, Ali bin Hossam. *Kanz al-A'mal fi Sunan al-Aqwal wal-Afal* (The Treasure of Actions in the Opinions and Actions), Edited by Bakri Hayani, Safwat al-Saqa. Beirut: Maktabat al-Risalah, 1401 AH (1981 CE).
- Omidi, Arash; Monjazi, Sara. "Asar Zabḥ-e Halal bar Rahati Heyvan va Keyfiyat-e Gusht" (The Effect of Halal Slaughter on Animal Comfort and Meat Quality). 15th Congress of Veterinary Medicine of Iran, Tehran, 1387 SH (2008 CE).
- Poore, J.; Nemecek, T., Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, *Science*, 360(6392), 987-992, 2018.
- Raqib Isfahani, Hussain bin Muhammad. *Mufradat Alfaz al-Quran* (Vocabulary of the Quran). Beirut: Dar al-Qalam, 1412 AH (1992 CE).
- Regan, T., A case for animal rights, In M. W. Fox & L. D. Mickley (Eds.), *Advances in animal welfare science 1986/87* (pp. 179-189), Washington, DC: The Humane Society of the United States, 1986.
- Shabani, Mohsen; Dabbagh, Soroush. "Bazkhanid-e Akhlaqi Mas'ale Gorash-e Gusht-Khori dar Erfan-e Islami" (An Ethical Reevaluation of the Issue of Meat Consumption in Islamic Mysticism). *Journal of New Rational Researches*, 3(5), 121-136, 1397 SH (2018 CE).

- Shari'ati-Zadeh, Somayeh; Momtamen, Mahdi. "Barrasi Badbini, Yas va Nihilism dar Afdkar-e Abul-A'la Ma'ari va Sadegh Hedayat" (Examining Pessimism, Despair, and Nihilism in the Thoughts of Abul-A'la Ma'ari and Sadegh Hedayat). *Journal of Comparative Literature Studies*, 11(42), 115-132, 1396 SH (2017 CE).
- Shayegan, Daryush. "Adyan va Maktabhaye Falsafi Hind" (Religions and Philosophical Schools of India). Tehran: Amir Kabir, 1389 SH (2010 CE).
- Steinfeld, H.; Gerber, P.; Wassenaar, T.; Castel, V.; Rosales, M.; de Haan, C., *Livestock's long shadow: Environmental issues and options*, Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2006.
- Tabarsi, Hasan bin Fazl. *Makarim al-Akhlaq (The Virtues of Morality)*. Qom: Al-Sharif Al-Razi, 1412 AH (1991 CE).
- Tabatabai, Seyyed Mohammad Hossein. *Al-Mizan (The Scale)*. Beirut: Al-A'jami Institution for Publications, 1390 SH (2011 CE).
- Tamimi Amadi, Abdul-Wahid bin Muhammad. *Gharar al-Hikam wa Durar al-Kalim (Gems of Wisdom and Pearls of Speech)*, Edited by Rajai, Seyyed Mahdi. Qom: Dar al-Kitab al-Islami, 1410 AH (1989 CE).
- Tusi, Muhammad bin Hasan. *Al-Tibyan fi Tafsir al-Quran (The Clarification in Quran Interpretation)*, Edited by Amili, Ahmad Habib. Beirut: Dar Ahya al-Turath al-'Arabi, n.d.
- van Selm, B.; Frehner, A.; de Boer, I.J.M. et al., *Circularity in animal production requires a change in the EAT-Lancet diet in Europe*, *Nat Food*, 3, 66–73, 2022.
- Willett, W. C., et al., *Health and environmental effects of meat consumption*, *Science*, 366(6436), eaam5324, 2019.