

## کارآمدی بایدهای تغذیه قرآنی در پیشگیری از بیماری‌ها\*

محمدعلی رضایی اصفهانی\*\* و سعید امیرطاهری افشار\*\*\*

### چکیده

از آنجایی که جسم سالم، زیربنای انجام بسیاری از دستورات الهی است، موضوع سلامت جسمی در قرآن کریم مطرح شده که در دو حوزه بهداشت و درمان قابل طرح است. یکی از موضوعاتی که مورد مناقشه قرار گرفته، این است که؛ کارایی آیات طبّی قرآن برای تأمین سلامت انسان تا کجاست؟ و یا قرآن تا چه اندازه به این موضوع اهمیت داده است؟ در نوشتار حاضر، تلاش خواهد شد تا کارکرد بهداشتی غذاهای قرآنی که در قالب حلال و طیب در آیات قرآن مطرح شده‌اند، با استفاده از تحقیقات علمی ثابت شود. و ضمن تعریف حلال و طیب، به اهمیت غذای طیب در قرآن و تفاوت حلال و طیب پرداخته خواهد شد. چهار دسته از مهم‌ترین مصادیق خوراک طیب که عبارت‌اند از شیر مادر، میوه‌ها، گوشت‌ها و عسل، از لحاظ علمی و کارآمدی آنها در تأمین سلامت جسمانی از طریق پیشگیری از بروز بیماری‌ها بررسی خواهند شد. از این راه می‌توان کارآمدی (کاربرد) این آیات را در پیشگیری از ابتلای به بیماری‌ها ثابت کرد. ابعاد موضوع شامل بررسی کارآمدی آیات تغذیه در تأمین سلامت و دامنه موضوع و تأکید آن بر حوزه سلامت جسمی است.

واژگان کلیدی: تغذیه قرآنی، سلامت جسمانی، پیشگیری، کارآمدی (کارکرد).

\*. تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۰۸ و تاریخ تأیید: ۱۳۹۹/۰۹/۰۲.

\*\*. استاد جامعة المصطفی العامة و عضو هیئت علمی پاره وقت مرکز پژوهشی قرآن کریم المهدی: rezaee.quran@gmail.com

\*\*\*. استادیار دانشگاه شهید باهنر کرمان (نویسنده مسئول): s.amirtaheri1363@gmail.com

## مقدمه

در تعالیم دینی، جسم انسان یک امانت الهی است که برای رسیدن به اهداف متعالی در اختیار انسان قرار گرفته است. انسان موجودی چندبعدی است که مادیت و معنویت دو رکن اساسی زندگی او را تشکیل می‌دهند. از نگاه دینی انسان باید به هر دو بعد مادی و معنوی خود، توأمان توجه داشته باشد. نه مانند تفکرات مادی‌ها که توجه انسان‌ها در این نوع از مکاتب کاملاً مصروف ابعاد مادی و جسمانی و لذت‌جویی است؛ و نه مانند برخی به‌ظاهر دین‌داران (مانند مرتاضان و...) که نسبت به سلامت جسمی خود غافل‌اند (نورمحمدی، نظام جامع سلامت انسان، ۱۳۹۶: ۳۱/۲)، یکی از اصول مهم تأمین سلامت جسمی، پیشگیری از ابتلای به بیماری‌هاست که قرآن کریم نیز به این مسئله توجه ویژه‌ای دارد.

غذا رکن اساسی در حیات و سلامتی انسان است. بدون خوردن و آشامیدن، حیات انسان تداوم نخواهد یافت. بهترین راه تأمین انرژی و سلامتی بدن، غذاست. چه چیزی خوردن، چه نخوردن و چگونه خوردن، نقش اساسی در چگونگی حیات انسان دارند.

پرسش این نوشتار این است که دلیل ذکر خصوصیات غذاهایی که بشر می‌خورد و نام بردن از برخی از غذاها در قرآن چیست؟ چرا برخی خصوصیات خوراکی‌ها از جمله حلال و طیب بودن، در قرآن برجسته شده‌اند؟ آیا علتی برای نام بردن از این خوراکی‌ها در قرآن می‌توان جست‌وجو کرد؟ تأکید قرآن بر روی یک مسئله و پرداختن به آن بی‌جهت نیست و از ذکر این خصوصیات و نام بردن از بعضی از غذاها هدفی داشته است. روش تحقیق این پژوهش، با توجه به شیوه مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و علم، به بررسی این آیات پرداخته و با بررسی نکات علمی مرتبط با موضوع، به این پرسش مهم پاسخ می‌دهد که آنچه در این باره در قرآن ذکر شده، می‌تواند در سلامتی انسان و پیشگیری از بیماری‌ها نقشی ایفا کنند. بنابراین از آنجایی که این آیات در قرآن کریم آمده، بایسته‌است که با نگاه عمیق و علمی به این آیات نگرین شده.

برای نمونه، آیات قرآن در خصوص تغذیه به دودسته کلی قابل تقسیم است. دسته اول: آیاتی که بر انجام و یا خوردن چیزی تأکید می‌کنند؛ و دسته دوم: آیاتی هستند که از خوردن برخی چیزها و از انجام برخی امور مثل پرخوری، خوردن مردار و خون و... در امر تغذیه نهی می‌کنند. می‌توان این دودسته را باید‌ها و نبایدهای تغذیه قرآنی نام نهاد. در این نوشتار به برخی باید‌های تغذیه در قرآن و نقش آنها در پیشگیری از ابتلای به بیماری‌ها اشاره خواهد شد.

## مفهوم شناسی

### الف. کارآمدی (کارکرد)

رد پای اصطلاح کارکرد (کارآمدی) را می‌توان در بیشتر پدیده‌ها و امور مشاهده کرد؛ اما آنچه اصطلاح کارآمدی در آنجا بیش از سایر موارد دیگر استفاده شده، حیطه‌هایی مثل، مدیریت، اقتصاد و سیاست است که در علم مدیریت از قدمت بیشتری برخوردار است (اخوان کاظمی، کارآمدی در آموزه‌های نهج البلاغه، ۱۳۸۶: ۱۰).

از آنجایی که، کارآمدی امری نسبی است و کارآمدی هر پدیده‌ای اختصاص به همان پدیده دارد. آنچه در این پژوهش مطرح است، ارتباط چندانی با تعاریف متداول از اصطلاح (کارآمدی) در مدیریت و سیاست و ... ندارد، بلکه تنها معنای لغوی این واژه در ادبیات فارسی و مفهوم لغوی است که از این واژه‌ها به ذهن متبادر می‌شود. از این رو به تعریف دو اصطلاح (کارآمدی) و (کارکرد)، اشاره خواهد شد.

کارآمد، به معنی کاردان و لایق (انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ۱۳۹۰: ۵۶۷۳)؛ یعنی آنکه کارها را به نیکویی و درستی انجام دهد و کارآمدنی، یعنی مفید و سودمند و لایق. کارآمدن نیز به معنای مؤثر بودن و منشأ اثر واقع شدن (دهخدا، لغت‌نامه، ۱۳۷۷: ۵۴/۱۲-۱۷۹۵۳)، شایستگی و کفایت است (انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ۱۳۹۰: ۵۶۷۳). کارکرد، یعنی عمل و کار و کردار و فعل و یا میزان و اندازه کاری که انجام شده است (عمید، فرهنگ عمید، ۸۰۸/۱۳۵۳)، کارایی نیز به معنای مفید و مؤثر بودن است (انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ۱۳۹۰: ۵۶۵۹). بنابراین کارکرد یک موضوع، عبارت از توصیف وضعیت بیرونی آن موضوع است که در حال حاضر در جریان است. یعنی لفظ کارکرد، بیرون را توصیف می‌کند. کارکرد یک‌چیز، یعنی وصف آن، درحالی‌که در حال اتفاق افتادن است و الان این‌گونه است. کارآمدی، علاوه بر این‌که ناظر به این مطلب است، به مطالب و موضوعات آرمانی که تاکنون اجرا نشده‌اند، ولی قابلیت اجرا دارند، نیز نظر دارد. بنابراین مقصود از کارآمدی یک‌چیز، نقشی است که می‌تواند بر عهده بگیرد، هرچند که تاکنون بر عهده‌اش گذاشته نشده باشد.

کارآمدی، علاوه بر تأیید وضعیت موجود، متکفل آینده موضوع نیز است که می‌تواند کارایی مطلبی را ثابت کند، هرچند که تاکنون اتفاق نیفتاده باشد.

کارکرد و کارآمدی و کاربرد، با وجود این که معنایی متفاوت دارند، دارای قرابت معنایی باهم هستند. از آنجایی که هدف این نوشتار، اثبات کارآمدی آیات طبّی قرآن است، از الفاظ کارکرد، کاربرد و کارایی نیز که در این راستا هستند، بهره برده است؛ چراکه تمام این الفاظ، می توانند رساننده مفهوم مورد نظر که شایستگی و اندازه و مقیاس بهره‌وری از آیات طبّی برای تأمین سلامت جسمی است، باشند.

### ب. پیشگیری

پیشگیری، در لغت به معنای جلوگیری، دفع و مانع شدن، به نگهداری برخاستن و از پیش، مانع وقوع چیزی شدن، مانند جلوگیری از بیماری آمده است (دهخدا، لغت‌نامه، ۱۳۷۷: ۵۲۳۵/۴).

پیشگیری، در اصطلاح پزشکی، به معنی جلوگیری از وقوع بیماری‌ها، کاهش پیامدهای شدیدتر بیماری‌ها و جلوگیری از بروز نقص عضو و یا خسارت‌های روحی حاصل از این پیامدها هست. پیشگیری، به معنای به‌کارگیری روش‌های احتیاطی برای جلوگیری از بیماری‌های جسمی و روانی و یا انجام اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از اتفاقات ناخواسته است (شیروانی، طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها، ۱۳۹۷: ۴۴).

پیشگیری، شامل مجموعه فعالیت‌هایی می‌شود که در جهت حفظ و ارتقای سلامتی، جلوگیری از وقوع بیماری‌ها، ناتوانی و مرگ غیرطبیعی است. در یک تعریف جامع، می‌توان گفت: «پیشگیری دانش و هنر جلوگیری از وقوع بیماری‌ها، طولانی‌تر کردن عمر، بالا بردن سطح سلامتی و کارایی جسمی و روانی افراد جامعه است.» (نورمحمدی، بهداشت عمومی، ۱۳۹۶: ۲۴)؛ همچنین به مجموع تدابیری که برای حفاظت از سلامتی و جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری‌هاست، پیشگیری اطلاق می‌شود. الفاظی مانند (امان، تقویت، مفید و...) که در روایات به‌کار رفته‌اند، ناظر به معنای پیشگیری هستند (شیروانی، طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها، ۱۳۹۷: ۴۴). بنابراین پیشگیری آن است که جلوگیری هرگونه آسیب به سلامتی انسان باشد.

## ج. بیماری

یکی از تهدیدهایی که انسان‌ها معمولاً با آن مواجه‌اند، بیماری‌ها هستند. بیماری، زندگی و حیات انسانی را با مشکل مواجه کرده و زندگی را دچار اختلال می‌کند.

در قرآن کریم، الفاظی مانند (شفاء)، ناظر به مسئله بیماری و درمان هستند. لفظ «شفاء» ۴ مرتبه در قرآن کریم تکرار شده که در یک مورد آن سلامت جسمانی برجسته است (نحل/۶۹)؛ و یک مورد، مربوط به شفای قلبی (یونس/۵۷) و درونی و دو مورد (اسراء/۸۲؛ فصلت/۴۴) دیگر به صورت کلی بیان شده است.

بیماری، امری حقیقی و واقعی است که از لوازم زندگی مادی است و ممکن است شخص در ایجاد آن دخیل باشد و یا دخیل نباشد. بنا به تعالیم دینی، درمان مقدمه‌ای برای شفاست و درمان بیماری لازم و مشروع است (شعراء/۸۰). در مسئله درمان، شفادهنده اصلی خداست و ممکن است با مقدمه (یوسف/۹۳) و یا بدون مقدمه (مائده/۱۱۰) بیماری کسی را شفا دهد. رجوع به صاحبان اندیشه و آشنایان و متخصصان هر علمی، لازم و مشروع است (نحل/۴۳) و برای درمان بیماری‌ها باید از عالمان این علم مدد گرفت.

## ۱. اهمیت تغذیه از نظر قرآن

انسان به عنوان موجودی که جسمانی بودن، یکی از ارکان وجودی‌اش است، از آغاز تا پایان زندگی خود، نیاز به تغذیه دارد؛ چراکه رشد و نمو، سلامت و پایداری بدن، خلق و خو، رفتار معنوی و به طور کلی حیات انسان وابسته به تغذیه است (رابینسون، اصول تغذیه، ۱۳۷۸: ۱۵). آیات متعددی در قرآن کریم به اهمیت تغذیه اشاره کرده‌اند (بقره/۱۶۸؛ طه/۸۱؛ مائده/۸۸؛ مؤمنون/۵۱؛ اعراف/۵۷). موضوع تغذیه در بیش از دویست آیه قرآن مطرح شده است. بهترین راهکار بیمار نشدن، داشتن تغذیه سالم و بهترین راهکار درمان بیماری‌ها نیز در مرحله اول، اصلاح تغذیه است.

لفظ «طبیات» ۲۰ بار (بقره/۵۷-۱۷۲-۲۶۷؛ مائده/۸۷؛ اعراف/۱۶۰؛ طه/۸۱؛ اعراف/۳۲ و...) در قرآن کریم تکرار شده که ۱۶ بار آن مرتبط با موضوع تغذیه است. این خود نشان دهنده اهمیت تغذیه در قرآن کریم است. همچنین به برخی از خوردنی‌ها در قرآن قسم یاد شده است (التین/۱).

با توجه به اصطلاح فقهی «کل مضر حرام» (مشکینی، مصطلحات فقه، بی تا: ۷۷)، انسان باید تغذیه سالم داشته باشد و از چیزهای مضر استفاده نکند. همچنین تغذیه باید برای بدن مفید باشد.

بنابراین، جسم انسان امانتی الهی در اختیار انسان است. همچنین برای پیشبرد اهداف مادی و معنوی خود نیاز به جسم سالم دارد. از آنجایی که داشتن جسم سالم نیز ارتباط مستقیمی با تغذیه سالم دارد، انسان موظف است با تغذیه صحیح و سالم و پرهیز از تغذیه ناسالم، نگهبان این امانت گران بها باشد.

## ۲. اهمیت تغذیه از نظر یافته‌های علمی

تغذیه، آمیزه‌ای از مراحل متعدد و گوناگون است که در طی آن، موجودات زنده مواد لازم و ضروری برای ادامه حیات، رشد و تجدید سازنده‌های بدنشان را از محیط پیرامون خود دریافت و مصرف می‌کنند. رژیم غذایی انسان باید به گونه‌ای باشد که کلیه احتیاجات بدن را برطرف کند (هاروی، غذا درمانی، ۱۳۷۴: ۳)، غذایی که می‌خوریم برای بدن ما ضروری است. غذا، ضمن فراهم کردن انرژی بدن، اجزای بدن را نیز می‌سازد (رابینسون، اصول تغذیه، ۱۳۷۸: ۱۵) به دلیل تحولات بسیار سریع، آینده را نمی‌توان به خوبی پیش‌بینی کرد؛ ولی از تغذیه به عنوان عاملی مهم می‌توان در ساختن آینده‌ای بهتر و بهسازی آینده استفاده کرد (رابینسون، اصول تغذیه، ۱۳۷۸: ۷).

تغذیه، علاوه بر تأمین انرژی موردنیاز بدن، ضمن پیشگیری از ابتلای به بیماری‌ها، می‌تواند در درمان بیماری‌ها نیز کاربرد داشته باشد. سقراط می‌گوید: غذایی که می‌خورید، درمان دردهای شماست و اولین اصل طب طبیعی رعایت اصول تغذیه سالم است (هاروی، غذا درمانی، ۱۳۷۴: ۳۵).

مطابق تحقیقات علمی، به راحتی می توان با تنظیم مواد غذایی که مصرف می کنیم، از بیماری های درجه یک بشر یعنی سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری کرد (هاروی، غذا درمانی، ۱۳۷۴: ۴۳)؛ و در صورتی که اصول تغذیه؛ از جمله کیفیت، کمیت و بهداشت غذا رعایت شود و غذا در زمان خودش خورده شود، سلامتی انسان تضمین است (محمدی ها، اصول تغذیه و مواد غذایی، ۱۳۷۷: ۱). بنابراین تأثیر رژیم غذایی در سلامت انسان، کاملاً ثابت شده است؛ زیرا تأثیر غذاها حتی در جذب داروها و دخالت در متابولیسم این مواد نیز کاملاً مشخص است (همان، ۲۵۳).

از این رو در تحقیقات علمی به تغذیه به عنوان اصلی اساسی در تأمین سلامتی، پیشگیری و حتی درمان بیماری ها توجه شده است که با رعایت آن می توان از سلامتی پایدار بهره مند شد.

### ۳. بایدهای تغذیه از نظر قرآن

بایدهای تغذیه قرآنی به آن دسته از آیاتی اطلاق می شود که تأکید بر انجام دستوراتی در راستای سلامت جسمی و روحی انسان دارند. از مهم ترین این بایدها تغذیه از راه حلال و دسترنج خود شخص، خوردن غذای طیب و ... است.

#### ۳-۱. حلال بودن تغذیه

از مهم ترین اصول حاکم بر تغذیه قرآنی که چراغ راه انسان برای رسیدن به زندگی همراه با سلامتی و در نهایت حیات طیبه است، اصل حلیت تغذیه انسان است که این مطلب از اختصاصات تغذیه انسانی و نیازمند توجه ویژه است.

#### تعریف حلال

واژه «حلّ» به کسر «حاء» به معنی «حلال» و استعاره از باز کردن گره است (راغب اصفهانی، مفردات، ۱۴۱۲: ۲۵۱)، پس حلال آن است که از ممنوعیت باز شده است (قرشی، قاموس قرآن، ۱۳۷۱: ۶۶/۲). کلمه «حلال» در مقابل کلمه «حرام» است و معنایش با کلمه «ممنوع» یکی است، وقتی می گویند: فلان کار حرام است، معنایش این است که ارتکاب آن ممنوع است، و کلمه «حلّ» هم در مقابل «حرمت» می آید و هم در مقابل «حرم» و هم در مقابل «عقد» و کلمه «حلّ» در تمامی موارد استعمالش معنای آزادی در عمل و اثر را می رساند (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۹۰: ۴۱۷/۱).

غذای حرام نیز دو گونه است:

اول- غذایی که در قرآن کریم و یا در روایات اهل بیت علیهم السلام خوردن آن حرام شده باشد که معمولاً به دلیل مضرات آن غذاست (غذاهایی مثل خون، مردار و...);

دوم- غذایی که کسبش از راه نامشروع باشد و انسان مجاز به تصرف در آن نباشد (رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ۱۳۸۱: ۳۰۳/۲). بنابراین، حلال درآمدی است که کسب آن با ضوابط شرعی و قانونی دین همخوانی داشته باشد و روزی حلال آن است که فرد بابت آن کار و تلاشی انجام داده و آن روزی حاصل دسترنج خود او باشد و در مسیر کسب این مال تجاوزی به حقوق دیگران صورت نپذیرفته باشد.

#### حلال در قرآن

یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌ها و اصول تغذیه از نگاه قرآن، حلال بودن آن چیزی است که انسان از آن می‌خورد و می‌آشامد. بر اساس آیات قرآن، وظیفه هر شخص مسلمان این است که نیازهای زیستی خود را از راه مشروع کسب کرده و از تعدی به حقوق سایر انسان‌ها پرهیز کند (بقره/۱۸۸؛ نساء/۲۹)، خداوند متعال همه مردم را مورد خطاب قرار می‌دهد که ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا...﴾ (بقره/۱۶۸).

#### نکات تفسیری

در این آیه شریفه، دو اصل اساسی تغذیه، یعنی حلال و طیب بودن، ذکر شده است. آیات قرآن مالکیت هر کس بر دسترنج خود را تأیید نموده (نساء/۳۲) و خوردن مال مردم و ارتزاق از دسترنج دیگران را کاری ناپسند دانسته است (توبه/۳۴). بر اساس آیات قرآن، روزی حرام و حلال قابل قیاس و برابر با یکدیگر نیستند (مانده/۱۰۰) ازاین رو، همگان باید از غذاهای نیکو (نحل/۷۵)، حلال و طیب بهره ببرند (نساء/۲).

مطابق روایات یکی از فرائض، کسب روزی حلال است. در روایتی از امام محمد باقر علیه السلام نقل شده که «الْعِبَادَةُ سَبْعُونَ جُزْءًا أَفْضَلُهَا طَلَبُ الْحَلَالِ» (کلینی، الکافی، ۱۴۰۷: ۷۸/۵); عبادت هفتاد جزء دارد که با فضیلت‌ترین آن طلب روزی حلال است).

خوردن همه خوردنی‌ها برای همگان جایز و مباح است؛ به دو شرط: یکی این‌که حلال باشد؛ یعنی حق کسی در آن نبوده و نهی از آن نشده باشد، دیگری آن‌که طیب و موافق طبع باشد و طبع معتدل انسان از آن متضرر نباشد، مثل چیزهای گندیده (قرشی، تفسیر احسن الحدیث، ۱۳۷۵: ۳۰۶/۱).

## نکات علمی

سلامت معنوی در سلامت جسمی تأثیرات به‌سزایی دارد. برای نمونه، مطالعاتی در خصوص تأثیر معنویت در کم شدن عوارض جسمانی سرطان‌ها انجام شده که دلالت بر تأثیر معنویت بر این موارد دارد (آنجا و یسر، ۲۰۱۸، ۵۷-۶۶). تحقیقات علمی نشان می‌دهد، تأثیر معنویت بر سلامت جسمی با کاهش درد و پایین آمدن علائم بیماری همراه است و می‌توان از معنویت به‌عنوان یک عامل محافظت در برابر کاهش سطح کیفی کلی، به‌ویژه حوزه‌های اجتماعی، عاطفی و عملکردی در بیماران مبتلا به درد سرطانی استفاده کرد (جینینگ، ۲۰۱۸: ۳۹۰-۳۹۸). بنابراین یکی از ابعاد مهم سلامت معنوی تغذیه است که در تأمین سلامت جسمی نقش ایفا می‌کند. بحث حلیت غذا از مهم‌ترین نمونه‌های مربوط به امور معنوی تغذیه است که در ظاهر قابل مشاهده نیست.

## کارکرد آیات

توجه به ابعاد معنوی تغذیه، به‌ویژه حلال بودن آن در تأمین سلامت جسمی مؤثر است؛ چراکه حلال بودن غذا، امری معنوی است که به انسان آرامش می‌بخشد؛ زیرا هنگام تغذیه توجه دارد که به مال دیگران تجاوز نکند و دستورات الهی را رعایت کند (ابراهیمی، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ۱۳۹۰: ۱۴۵). در نتیجه سلامت معنوی و احساس آرامش در مصرف غذا، تأمین‌کننده سلامت جسمی و روحی است. این توجه قرآن به مسائل معنوی تغذیه و در کنار آن مسائل مادی و ظاهری که در ادامه تبیین خواهد شد. باعث افزایش کارکرد و در نتیجه کارآمدی این دستورات در تأمین سلامت جسمانی است.

بنابراین می‌توان حلال بودن را از شروط مهم تغذیه انسان در منابع دینی برشمرد؛ چراکه با کسب و خوردن روزی حلال، می‌توان از مزایای مادی و معنوی این امر برخوردار شد.

## ۲-۳. طیب بودن تغذیه

یکی دیگر از اصول قرآنی تغذیه، اصل طیب بودن غذای انسان است. طیب بودن دامنه گسترده‌ای دارد، که بسیاری از زوایای مربوط به طعام را شامل می‌شود. لفظ «طیب» (بقره/ ۵۷-۱۷۲-۱۶۸-۲۶۷؛ مائده/ ۸۷؛ اعراف/ ۱۶۰؛ طه/ ۸۱؛ اعراف/ ۳۲ و ...) و مشتقات آن حدود ۵۰ بار در آیات قرآن آمده است. لفظ «طبیات» (بقره/ ۵۷-۱۷۲-۲۶۷؛ مائده/ ۸۷؛

اعراف/۱۶۰؛ طه/۸۱؛ اعراف/۳۲ و....) بیشترین کاربرد را درباره خوردن و رزق دارد و از ۲۰ مورد کاربرد آن در قرآن ۱۶ موردش در همین موضوع است. از ۶ مورد تکرار لفظ «طیبا» (بقره/۱۶۸؛ مائده/۸۸؛ انفال/۶۹؛ نحل/۱۱۴) ۴ موردش در رابطه با خوردنی‌ها و رزق حلال است. در قرآن کریم آمده که «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (نحل/۱۱۴) «پس، از آنچه خدا روزی‌تان کرده است، حلال و پاکیزه بخورید و شکر نعمت خدا را بجا آورید، اگر او را پرستش می‌کنید»

بنابراین شروط اساسی قرآن برای خوردنی‌ها در این آیه شریفه، علاوه بر حلیت، طیب بودن آن خوردنی‌هاست.

#### تعریف طیب

«طیب» در لغت به معانی حلال (فراهیدی، العین، ۱۴۱۰: ۶۱/۷)، دل‌چسپ، طبع پسند (قرشی، قاموس قرآن، ۱۳۷۱: ۲۵۷/۴)؛ و ضد خبیث (ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ۱۴۰۴: ۴۳۵/۳)، آمده است. طیب چیزی است که پاک و پاکیزه است و طعم و بوی لذت‌بخش دارد. و در مقابل آن، خبیث به معنای بدطعم و بدبوست (مطرزی، المغرب فی ترتیب المعرب، ۱۳۹۹: ۲۹/۲). معانی متعددی برای لفظ «طیب» ذکر شده است؛ اول: به معنای لذت‌بخش؛ دوم: به معنای آنچه شارع حلال کرده؛ سوم: به معنای پاک و چهارم یعنی آنچه سبب آزار روح و جسم انسان نشود (طریحی، مجمع البحرین، ۱۳۷۵: ۱۱۱/۲). اصل طیب، چیزی است که برای حواس لذت‌آور است و نفس و جان آدمی از آن لذت می‌برد و غذای طیب در شرع، چیزی است که دارای این شرایط باشد:

- ۱- از راه مجاز تهیه شده باشد و خوردنش جایز باشد؛
- ۲- به اندازه‌ای که جایز است صرف و تناول شود یا تهیه شود؛
- ۳- و از جایی که جایز است، به دست می‌آید و هرگاه چنین باشد آن چیز طیب و پاک است، چه دنیایی و چه اخروی و آن چیز ناگوار نیست، وگرنه چیزی هرچند که در دنیا پاک باشد و از آن سه مجرا به دست نیاید، در آخرت و پایانش هم پاک نیست (راغب اصفهانی، مفردات، ۱۴۱۲: ۵۲۷).

بر اساس تعاریف، لغت طیب، دایره گسترده‌ای دارد که معانی مختلفی از حلال تا تمیز، پاک، لذت‌بخش و طبع پسند دارد و چکیده تمام این معانی، می‌تواند بی‌ضرر بودن و پاکی آن باشد.

«طیب» در نقطه مقابل خبیث است. بنابراین «طیب» به چیزهای پاکیزه‌ای گفته می‌شود که از هرگونه شبهه‌ای پاک (زمنخشی، الکشاف، ج ۱، ص ۲۱۳) و موافق با طبع سالم انسانی باشند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۵۶۹/۱). کلمه «طیب» در مقابل کلمه «خبیث» قرار داشته و معنای ملایمت با نفس و طبع هر چیزی را می‌دهد، مانند کلمه طیب که به معنای سخنی است که گوش از شنیدن آن لذت ببرد. و عطر طیب، به معنای عطری است که آدمی از بوی آن خوشش می‌آید و مکان طیب، یعنی آن محلی سازگار با حال کسی است که می‌خواهد در آن محل جا بگیرد (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۹۰: ۴۱۷/۱).

بنابراین، مراد از طیب بودن چیزی، این است که طوری باشد که موردپسند طبع آدمی باشد. یعنی طبع آدمی آن را پاکیزه دانسته و از آن خوشش آید و ملاک در حلیت شرعی هم همین موضوع است، چون حلیت شرعی نیز، تابع حلیت فطری است؛ چراکه دین خدا همه‌اش مطابق فطرت است و خداوند انسان را مجهز به جهاز تغذیه خلق کرده و موجوداتی از زمین، مانند حیوانات و نباتات را ملایم با قوام بشر قرار داده و طبع بشر بدون هیچ نفرتی مایل آن‌هاست و چنین چیزی برای او حلال و طیب است (همان، ۳۶۳/۱۲).

طیب در مواد غذایی، به آن غذایی اطلاق می‌شود که دارای خصوصیتی ازجمله؛ پاکی و عدم نجاست، حلال، مطابق با طبیعت سالم انسانی و مفید برای بدن انسان باشد و دارای خبثات و پلیدی ظاهری و باطنی نباشد.

#### ویژگی‌های غذای طیب

غذای طیب، غذایی است که نخست پاک باشد (یعنی نجس نباشد)، پاکیزه باشد (یعنی پلید نباشد)، مقصود از غذای پاک، غذایی است که از موادی پاک و عاری از آلودگی تهیه شده باشد تا علاوه بر رفع گرسنگی، سلامتی انسان را نیز تأمین کند و پاکیزه، یعنی موافق طبع سلیم انسانی باشد (رضایی اصفهانی، اعجازها و شگفتی‌های علمی قرآن، ۱۳۷۸: ۱۹۴).

قرآن کریم، طیب را به‌عنوان اصلی مهم در خصوص خوراک معرفی کرده است. ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (بقره/۱۶۸)؛ «ای مردم از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید؛ چراکه او، دشمن آشکار شماست».

طیب بیان شده در قرآن، می تواند نمادی از بهداشت، سلامت، پاکی و دست کاری نشده است. طیب، یعنی میل و پسند طبیعت به سمت آن باشد و هر کس باید مطابق طبیعت خودش غذا بخورد. طیب غذایی است که از خوردن آن بیماری ایجاد نمی شود و انسان را رشد روحی و جسمی دهد (رضایی بیرجندی، تغذیه در اسلام، ۱۳۹۴: ۱۱۳). بنابراین در ادامه مباحث مقصود از طعام طیب، طعامی است که دارای شروط ذکر شده باشد.

#### تفاوت حلال و طیب

خداوند متعال در آیه ۱۶۸ سوره بقره می فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا...﴾. در این آیه شریفه بعد از بیان مباح بودن خوردن، دو شرط اساسی برای آن در نظر گرفته شده است. حلال و طیب بودن. «حلال» غذایی است که جز محرّمات ذاتی نبوده و حق غیر بر آن تعلّق نگرفته باشد و «طیب» را بعضی به معنای حلال گرفته و اجتماع این دو لفظ (حلال و طیب) را فقط برای تأکید دانسته اند. ولی برخی آن را به چیزی که در دنیا و آخرت لذّت بخش و پاکیزه است معنا کرده اند (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۲: ۴۵۹/۱).

حلال چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و طیب به چیزهای پاکیزه ای گفته می شود که موافق طبع سالم انسانی است، طیب نقطه مقابل خبائث است (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۵۶۹/۱).

در روایتی نقل شده که زمانی در محضر پیامبر ﷺ این آیه تلاوت شد و ایشان در جواب شخصی که تقاضای مستجاب الدعوه شدن داشت، فرمودند: طعامت را طیب کن، مستجاب الدعوه می شوی و کسی که یک لقمه گوشت از حرام و ربا بر بدنش بروید. مستحق آتش است (سیوطی، الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور، ۱۴۰۴: ۱۶۷/۱).

با توجه به ظاهر آیه و روایاتی که در تفسیر این آیه آمده است، نمی توان هر دو را به یک معنا گرفت. بلکه حلال به ذات طعام اشاره می کند و طیب به خصوصیات آن، یعنی حلال بودن یک مسئله و طیب بودن مسئله دیگری است. هرچند که این دو شباهت هایی از نظر معنا به یکدیگر داشته باشند.

#### برخی طبیات اشاره شده در قرآن و نقش آنها در پیشگیری از بیماری ها

برای تبیین بهتر مطلب، برخی طبیات اشاره شده در قرآن و نقش آنها در پیشگیری از بیماری ها در ادامه خواهد آمد.

## ۱- شیر مادر

یکی از غذاهایی که جایگاه ویژه‌ای در آموزه‌های قرآنی دارد و از مصادیق مهم غذای طیب در قرآن است، شیر مادر است. قرآن به‌عنوان رکن اساسی زندگی هر مسلمان، به همه اموری که لازمه سعادت انسان است، به‌صورت مختصر و یا به‌تفصیل پرداخته است. مسئله شیر دادن در آیات متعددی مورد توجه قرار گرفته و در چند آیه، برخی از مسائل آن به‌تفصیل توضیح داده شده است. برای نمونه آمده که ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِيَ الرِّضَاعَةَ...﴾ (بقره/۲۳۲) که مدت زمان شیردهی دو سال کامل برای اتمام شیردهی در نظر گرفته شده است. اولین دستوری که به مادر موسی (علیه السلام) داده می‌شود. شیر دادن به نوزادش است (قصص/۲۸). مطابق آیات قرآن، پدر و مادر در زمینه شیرخوارگی باید مشورت کنند و مصلحت کودک را در نظر گیرند و اجازه ندهند که حقوق شیرخوارشان نادیده گرفته شود (بقره/۲۳۲). در سوره مبارکه لقمان آمده ﴿وَصَيَّنَّا الْإِنْسَانَ بِالْإِدْيَةِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَ فِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ﴾ (لقمان/۱۴). همچنین در جایی دیگر، مدت زمان شیردهی و حمل را سی ماه تعیین کرده است (احقاف/۱۵).

### نکات تفسیری

در این آیات، دستورات مختلفی درباره شیر دادن به نوزادان آمده و به حقوق گوناگونی که مادر و فرزند و پدر در این زمینه دارند، اشاره شده است (رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ۱۳۸۷: ۲/ ۲۲۰-۲۲۲).

۱- حق شیر دادن در دو سال شیرخوارگی طفل، مخصوص مادر است. هرچند که سرپرستی کودک در این مدت هم، بر عهده پدر گذاشته شده است؛ اما از آنجاکه تغذیه نوزاد در این مدت با شیر و عواطف مادر پیوندی ناگسستنی دارد، حق نگه‌داری و سرپرستی به مادر واگذار شده است (همان)؛

۲- با توجه به آیات (احقاف/۱۵) و روایات (کلینی، الکافی، ۱۴۰۷: ۴۰/۶)، کمترین زمان شیردهی ۲۱ ماه در نظر گرفته شده است. در روایاتی هم که از ائمه (علیهم السلام) نقل شده، کمترین زمان را ۲۱ ماه و کمتر از آن را ظلم به نوزاد دانسته‌اند (همان). از ابن عباس نقل شده که اگر زنی دوره بارداری اش نه ماه باشد، باید ۲۱ ماه به نوزادش شیر دهد. و اگر دوره بارداری اش ۶ ماه بود

باید ۲۴ ماه به نوزادش شیر دهد (طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ۱۳۷۲: ۱۳۰/۹)؛ از این رو هر چه از مدت زمان نه ماه بارداری کم می‌شود، باید بر مدت شیرخوارگی افزوده شود تا حق کودک ادا گردد (رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ۱۳۸۷: ۲۲۲/۲-۲۲۰)؛

۳- هزینه زندگی مادر از نظر غذا و لباس در دوران شیر دادن بر عهده پدر نوزاد است تا مادر بتواند فرزندش را شیر دهد و چنانچه زن طلاق گرفته باشد نیز، همین حکم جاری است. بعد از مرگ پدر نیز، وارثان او باید عهده‌دار این وظیفه شوند و احتیاجات مادر را در دورانی که به کودک شیر می‌دهد تأمین کنند (همان)؛

۴- هیچ‌یک از پدر و مادر نباید با اختلافات افکنی سرنوشت کودک خود را قربانی اختلافات کنند (همان)؛

۵- زمان از شیر گرفتن کودک، به تصمیم پدر و مادر بستگی دارد. این زمان با توجه به وضع جسمی کودک و با هم‌فکری و توافق پدر و مادر تعیین می‌شود؛ یعنی آنان با مشورت و رضایت هم عمل می‌نمایند (همان)؛

۶- از پیامبر ﷺ نقل شده: «هیچ شیری از شیر مادر برای نوزاد بهتر نخواهد بود.» (ابن بابویه، عیون أخبار الرضا علیه السلام، ۱۳۷۲: ۳۰/۲). همچنین در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام آمده که: «مَا مِنْ لَبَنٍ يُرَضَّعُ بِهِ الصَّبِيُّ أَعْظَمَ بَرَكَهَ عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ (کلینی، الکافی، ۱۴۰۷: ۴۰/۶)؛ هیچ شیری برای نوزاد با برکت تر از شیر مادرش نیست.» شیر مادر برای نوزاد آن‌قدر اهمیت دارد که در روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده که محروم کردن نوزاد از شیر مادر (که نباید کمتر از ۲۱ ماه باشد) اجحاف و ظلم در حق کودک است (همان).

بنابراین شیر مادر برای نوزاد از اهمیت به سزایی در تعالیم دینی برخوردار است. احکام متعددی که در زمینه شیر دادن و مسئله رضاع و ... آمده، نشان از اهمیت این موضوع دارد. برای نمونه حتی اگر زن و شوهری از یکدیگر جدا شوند، پدر باید تا زمان شیردهی حق و حقوق مادر را پردازد و اگر مقدور نشد، شخص دیگری را برای فرزند دایه بگیرد تا حقوق نوزاد پایمال نشود (طلاق/۶).

همان‌گونه که بیان شد، آیات و روایات متعددی بر اهمیت و جایگاه شیر مادر در امر تغذیه نوزاد دلالت دارند. از نگاه قرآن تنها غذایی که مناسب حال و مایه سلامت نوزاد است، شیر

مادر است. شیر مادر غذایی است که همزمان با تولد نوزاد توسط خالق هستی که آگاه به مصالح مخلوقات خود است در سینه مادر به ودیعت گذاشته شده تا نوزادی که امکان خوردن طعام برایش مقدور نیست، مشکلی از لحاظ تغذیه مواد غذایی نداشته باشد. این غذا در سینه مادر که مرکز ثقل عواطف و احساسات لطیف مادرانه است گذاشته شده تا کودک علاوه بر تغذیه جسمی، روح خود را نیز از احساسات مادرانه سیراب کند. تا بتواند نقش‌هایی را که به‌عنوان یک انسان، بر عهده‌اش گذاشته شده به‌خوبی ایفا کند.

### نکات علمی

۱- بر اساس جدیدترین نظریات علمی، اولین و بهترین غذا برای نوزاد، شیر مادر است. آغوش مادر، بهترین محل برای آرامش نوزاد است. قبل از این‌که نوزاد متولد شود، با تغییرات هورمونی که در بدن مادر صورت می‌گیرد، همزمان با تولد، خوراک نوزاد هم آماده است. شیر مادر، متناسب‌ترین غذا با احتیاجات بدنی نوزاد است؛ از این رو در طول دوره نوزادی و در مراحل مختلف، برحسب نیاز شیرخوار، اجزاء، حجم و ترکیبات شیر مادر تغییر می‌کند (زاهدپاشا، اسلام و تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۱: ۱۵)؛

۲- طبق توصیه آکادمی پزشکی کودکان آمریکا؛ تمام مادران باید در شش ماه اول زندگی نوزاد، نوزاد را فقط از شیر خود تغذیه کنند. چراکه تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی، سه تا پنج برابر از میزان مرگ‌ومیر نوزادها می‌کاهد (همان)؛

۳- تغذیه با شیر مادر از بروز عفونت‌های تنفسی، شنوایی، گوارشی و... جلوگیری می‌کند. مطابق تحقیقات انجام شده توسط دکتر پیتِر (piter)، کودکانی که در دوران شیرخوارگی، حداقل ۱۳ هفته با شیر مادر تغذیه شده بودند به مراتب کمتر از کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شدند، دچار اسهال و استفراغ می‌شوند. همچنین شیر مادر، نوزادان را در برابر برونشیت، مسمومیت غذایی و حتی آنفلوانزا محافظت می‌کند. افرادی که در دوران شیرخواری از شیر مادر تغذیه شده‌اند، در زمان سالمندی بیش از دیگران از سلامت جسمی، برخوردار بوده‌اند. همچنین تاکنون هیچ دارویی برای افزایش ضریب هوشی افراد ساخته نشده است. تنها دارویی که می‌تواند ضریب هوشی کودکان را تا ۸ واحد افزایش دهد، شیر مادر است (محشم امیری، نمونه‌ای از طب پیشگیری در آموزه‌های قرآنی، ۱۳۸۸: ۱۰۶)؛

۴- برخی نظریات علمی، مؤید این نکته هستند که تغذیه از پستان مادر (به دلیل این که هنگام مکیدن پستان از تعداد عضلات بیشتری در دهانشان استفاده می کنند)، باعث رشد دندان های نوزاد در یک ردیف و منظم شدن رشد آنها می شود (نورمحمدی، نظام جامع سلامت انسان، ۱۳۹۶: ۵۰۸/۱-۵۰۴). تغذیه نوزاد از شیر مادر، علاوه بر این که برای خودش مفید است، اثرات قابل توجهی نیز بر سلامت روحی و جسمی مادر دارد. از جمله احساس رضایت از خود به دلیل انجام درست وظایف مادری در داشتن فرزند سالم تر و کمک به اقتصاد خانواده اثرات جسمی، از جمله، کاهش ذخیره چربی دورانی، بازگشت سریع تر رحم و ضمائم آن به جای خود پس از زایمان، کاهش ابتلا به سرطان سینه و .... دارد (محتشم امیری، نمونه ای از طب پیشگیری در آموزه های قرآنی، ۱۳۸۸: ۱۰۶). برای نمونه در تحقیقی که در مورد راه های جلوگیری از سرطان سینه در اصفهان انجام شده، یکی از راهکارهای کاهش ابتلای مادران، شیر دادن به نوزادشان است (روح پرورزاده، شیوع عوامل خطر سرطان پستان در زنان ۲۰ تا ۶۹ ساله در اصفهان، ۱۳۹۳: ۵۲-۶۱).

بنابراین شیر مادر و شیردهی برای نوزاد و مادرش فواید زیادی دارد که به برخی از این امور اشاره شد. البته با توجه به فواید اقتصادی شیر خشک برای کشورهای سازنده آن، هنوز هم برخی تحقیقات سفارشی در راستای تبلیغ شیر خشک انجام می شود که نتایجی بعضاً متناقض با موارد بیان شده دارند. آنچه مسلم است این که، شیر مادر در غالب تحقیقات علمی، بهترین غذا برای نوزاد معرفی شده است.

#### کارکردهای آیات

در نگاه تحقیقات علمی، شیر مادر آن قدر اهمیت دارد که سازمان بهداشت جهانی WHO در سال ۲۰۰۷ ۷-۱۱ آگوست را به عنوان هفته شیر مادر نام گذاری کرد و شعارش این بود که شروع تغذیه با شیر مادر از ساعات اول پس از زایمان، جان یک میلیون کودک را از مرگ نجات می دهد (زاهدپاشا، اسلام و تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۱: ۱۵). هنوز هم سالانه حدود چهار میلیون نوزاد و اکثراً در کشورهای در حال توسعه فوت می کنند و اگر تنها در ۶ ماه اول زندگی از شیر مادر تغذیه کنند، سالانه از مرگ ۳/۱ میلیون شیرخوار جلوگیری خواهد شد (همان، ۱۶).

حال دلیل اهمیت تأکیدات قرآن و روایات بر تغذیه با شیر مادر معلوم می‌شود. در زمانی که هیچ‌کدام از تحقیقات علمی انجام نشده بود. خالق هستی این امر را مورد تأکید قرار داده و حتی زمان آن را نیز مشخص می‌کند و به برخی موضوعات مرتبط با آن نیز اشاره می‌کند. و پیامبر اسلام ﷺ بهترین غذا برای نوزاد را شیر مادر معرفی می‌کند و این نشان می‌دهد که در همان زمان نیز عده‌ای از نوزادان به چیزهای دیگری تغذیه می‌شدند که پیامبر ﷺ بهترین آنها را شیر مادر معرفی می‌کند (ابن بابویه، عیون أخبار الرضا علیه السلام، ۱۳۷۲: ۳۰/۲). از این رو، بشر بعد از آزمون و خطاهای زیاد به این نکته رسیده که شیر مادر بهترین است؛ اما به قیمت مرگ میلیون‌ها انسان و آسیب‌های جدی که به نسل‌های متمادی بشر وارد شده است.

با این اوصاف، اهمیت و کارکرد آیات قرآن در پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت و سعادت بشر بیش از پیش مشخص می‌شود که چگونه اسلام بر موضوعی مثل شیر مادر این همه تأکید کرده است؛ چراکه اگر انسان‌ها می‌خواهند سالم و تندرست باشند و راه سعادت و سلامت را بیمایند، نیازمند آموزه‌ای‌اند که از خطا و اشتباه مصون بوده و نیاز به آزمون و خطا نداشته باشد تا برای رسیدن به نقطه هدف جان انسان‌ها و نسل آنها در خطر قرار نگیرد.

با توجه به آنچه گفته شد؛ اگر به این آیات و روایات عمل می‌شد ضمن نجات جان میلیون‌ها انسان، بسیاری از بیماری‌هایی که در اثر عدم تغذیه از شیر مادر شیوع بیشتری یافته‌اند جلوگیری می‌شد.

## ۲- میوه

یکی از مصادیق مهم تغذیه طیب، میوه‌ها هستند. میوه، جایگاه مهمی در رژیم‌های غذایی سلامت‌محور دارد. در فرهنگ تغذیه‌ای قرآن، میوه جایگاه برجسته‌ای دارد. در قرآن کریم آیات متعددی در خصوص میوه‌ها و به‌طور کلی و در برخی آیات، نام تعدادی از میوه‌ها ذکر شده است. در قرآن کریم، میوه‌ها مقدم بر سایر مواد غذایی ذکر شده‌اند. ﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ \* وَ لَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (واقعۀ/ ۲۰-۲۱) تقدم ذکر میوه بر گوشت در این آیات می‌تواند دلالت بر اهمیت میوه‌ها و مفیدتر بودن غذاهای گیاهی نسبت به غذاهای گوشتی باشد. این مسئله در جایی دیگر نیز تکرار و مورد تأیید قرار گرفته است. ﴿وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَ لَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (طور/ ۲۲).

یکی از مهم‌ترین نعمت‌های دنیایی که به انسان‌ها عطا شده میوه‌ها هستند. ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنْ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (انعام/۹۹)؛ «او کسی است که از آسمان، آبی نازل کرد، و به وسیله آن، گیاهان گوناگون رویانندیم؛ و از آن، ساقه‌ها و شاخه‌های سبز، خارج ساختیم و از آنها دانه‌های متراکم و از شکوفه نخل، شکوفه‌هایی با رشته‌های باریک بیرون فرستادیم؛ و باغ‌هایی از انواع انگور و زیتون و انار، (گاه) شبیه به یکدیگر و (گاه) بی‌شباهت؛ هنگامی که میوه می‌دهد، به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن، نشانه‌هایی (از عظمت خدا) برای افراد باایمان است.»

همچنین یکی از مهم‌ترین پاداش‌های اخروی نیز انواع میوه‌ها هستند که به تفصیل در آیات مختلف از آنها نام برده شده است.

﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا...﴾ (بقره/۲۵)؛ «به کسانی که ایمان آورده، و کارهای شایسته انجام داده‌اند، بشارت‌ده که باغ‌هایی از بهشت برای آن‌هاست که نهرها از زیر درختانش جاری است. هر زمان که میوه‌ای از آن، به آنان داده شود، می‌گویند: این همان است که قبلاً به ما روزی داده شده بود (ولی این‌ها چقدر از آنها بهتر و عالی‌تر است) و میوه‌هایی که برای آنها آورده می‌شود، همه (از نظر خوبی و زیبایی) یکسان‌اند...»

بنابراین میوه به‌عنوان یک نعمت دنیایی و یکی از مهم‌ترین پاداش‌های اخروی معرفی شده است که نشان‌دهنده اهمیت میوه در قرآن کریم است.

#### نکات تفسیری

۱- میوه یکی از نعمت‌های بهشتی است. «امداد» در آیه ﴿وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ﴾ (طور/۲۲) به معنای آوردن چیزی به صورت دائمی و پشت سر هم است. یعنی پشت سرهم میوه و گوشت از هر نوعی که بخواهند برای بهشتیان عرضه می‌شود. یعنی یکی از روزی‌های اهل بهشت میوه است (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۹۰: ۱۴/۱۹)؛

۲- در این آیات، میوه‌ها قبل از گوشت پرنده‌گان ذکر شده‌اند، شاید این مطلب به خاطر آن باشد که خوردن میوه قبل از غذا بهتر است (رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ۱۳۸۷: ۱۶۳/۲۰)؛

۳- میوه‌ها و غذاهای بهشتی آن‌چنان نیست که با خورده شدن، کمبودی پیدا کند و مانند میوه‌های دنیا که مخصوص فصول متعددی هستند، باشد. این میوه‌ها همیشگی و جاودانی‌اند. و تعبیر ﴿مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (طور/۲۲) نشان می‌دهد که بهشتیان در انتخاب نوع و کمیت و کیفیت این میوه‌ها و غذاها آزادند (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۹۰: ۱۴/۱۹)؛ بنابراین نام بردن از میوه‌ها و تقدم آنها بر سایر خوراکی‌ها در بهشت و ذکر آنها به‌عنوان نعمتی مهم در دنیا نشان از جایگاه این نوع از تغذیه در فرهنگ قرآنی دارد.

### نکات علمی

میوه‌ها سرشار از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و املاح مورد نیاز بدن انسان‌اند. در میوه‌ها انواع و اقسام مواد معدنی از جمله، آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، سدیم، گوگرد، ید و ... وجود دارد. میوه‌ها به‌طور طبیعی دارای چربی و سدیم کمی هستند. به لحاظ داشتن فیبر غذایی، انرژی، املاح و ویتامین‌ها اهمیت دارند و مصرف آنها برای سلامتی انسان لازم و ضروری است (رحمتی، سبک زندگی اسلامی، ۱۳۹۲: ۱۶).

### کارکردهای آیات

۱- با توجه به ذکر برخی از میوه‌های قرآنی و خواص علمی مصرف آنها می‌توان گفت: رژیم غذایی که محوریتش میوه و سبزیجات باشد، می‌تواند سلامتی پایدار را برای همگان به ارمغان آورد. از آنجایی که میوه‌ها بهترین تأمین‌کننده املاح و ویتامین‌های بدن انسان‌اند (ر.ک: رابینسون، اصول تغذیه، ۱۳۷۸: ۱۹۰-۱۴۰)، به این وسیله می‌توان از فقر بسیاری از املاح و ویتامین‌ها در بدن جلوگیری و متعاقب آن از بسیاری از بیماری‌هایی که منشأ آنها کمبود ویتامین و املاح در بدن است جلوگیری کرد.

۲- از مهم‌ترین میوه‌هایی که بنا به توصیه‌های علمی باید مورد توجه ویژه واقع شوند، میوه‌های ذکر شده در قرآن‌اند. طبق بررسی‌های به‌عمل آمده، تقریباً همه انواع املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن انسان در میوه‌های ذکر شده در قرآن وجود دارد. برخی از این میوه‌ها به‌تنهایی حاوی اکثریت این نیازها هستند، بدین معنا که اگر شخص این میوه‌ها را در فصل خود و به میزان کافی مصرف کند، می‌تواند بدن خود را در مقابل بسیاری از بیماری‌هایی که امروزه از علل مهم مرگ‌ومیر در دنیا هستند، جلوگیری کند.

۳- بنابراین یکی از قطعات مهم پازل تغذیه‌ای در قرآن، مصرف میوه و به‌خصوص مصرف میوه‌هایی است که در قرآن ذکر شده‌اند؛ چراکه ذکر نام این میوه‌ها، همان‌گونه که تحقیقات علمی نیز ثابت کرده، بی‌جهت نیست و هر یک دارای برکاتی هستند که می‌توانند منافع فراوانی برای بشر داشته باشند و از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنند<sup>[۱]</sup>.

۴- امروزه تأثیر برخی میوه‌های ذکر شده در قرآن، در پیشگیری از وقوع بیماری‌ها بیش از پیش آشکار شده است. برای نمونه می‌توان گفت: بروز و عدم و بروز برخی بیماری‌ها در مناطق خاص، ارتباط معینی با نوع خوراک مردم آن منطقه دارد. به‌عنوان مثال، هرکجا که زیتون و روغن آن زیاد باشد، بیماری‌های قلبی و عروقی رونق کمتری دارند (نصیری، بررسی خواص درمانی میوه‌های قرآنی، ۱۳۹۳: ۱۴۵).

در جمع‌بندی مطلب می‌توان گفت:

یک- آمدن نام برخی از میوه‌ها در قرآن، دلیل انحصار و نادیده گرفتن سایر میوه‌ها نیست؛ چراکه صدها میوه در جای جای کره زمین می‌روید و هرکدام خواص و کارایی مخصوص به خود را دارند و می‌توانند برای بدن انسان و پیشگیری و درمان بیماری‌ها مفید باشند؛ دو- میوه‌های ذکر شده در قرآن مختص یک جغرافیای خاص نیستند و تقریباً در تمام دنیا شناخته شده‌اند و مورد استفاده قرار می‌گیرند؛

سه- اگر کسی از این میوه‌ها استفاده کند، تقریباً تمام املاح و عناصری را که لازمه بدن و امکان جذب آنها از طریق میوه‌ها فراهم است، به دست خواهد آورد؛ چهار- ذکر انواع میوه‌ها در قرآن و مقدم آوردن آنها بر سایر غذاها، نشان‌دهنده اهمیت میوه و نقش آن در سلامتی بدن انسان است؛

بنابراین، یک رژیم غذایی میوه محور که نقش میوه‌های ذکر شده در قرآن در آنها پررنگ است. می‌تواند از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری کند.

### ۳- گوشت

بیشترین ماده موجود، بعد از آب در سلول‌های بدن، پروتئین‌ها هستند. در حالت طبیعی، پروتئین‌ها بین ۱۰ تا ۲۰ درصد از وزن هر سلول بدن انسان را تشکیل می‌دهند (گایتون و هال، فیزیولوژی پزشکی، ۱۳۸۰: ۲۷)، ازاین روی یکی از مهم‌ترین اجزای هرم غذایی انسان

پروتئین‌ها هستند. از اصلی‌ترین منابع تأمین پروتئین موردنیاز بدن، گوشت‌ها هستند (ر.ک: رابینسون، اصول تغذیه، ۱۳۷۸: ۱۰۷-۱۰۵). گوشت به‌عنوان یک غذای پرتیرا، همواره مورد توجه انسان‌ها بوده است. از گذشته تاکنون افراط و تفریط‌های زیادی در مسئله خوردن و نخوردن گوشت وجود داشته؛ برخی، خوردن گوشت را به‌کلی نهی کرده‌اند و برخی انواع و اقسام گوشت‌ها را مورد استفاده قرار داده‌اند. برخی انسان را گوشت‌خوار و برخی صرفاً گیاه‌خوار به‌حساب آورده‌اند.

روش اسلام در این زمینه منحصر به فرد است. بدین گونه که از خوردن گوشت نهی نکرده و حتی به آن تأکید هم کرده است؛ اما محدوده و قوانین واضحی برای این امر قائل شده است. خوردن گوشت برخی حیوانات را که با ذبح شرعی حاصل شده‌اند حلال و گوشت برخی حیوانات را ممنوع و حرام اعلام کرده است. در خوردن گوشت حیوانات حلال گوشت نیز توصیه‌های مختلفی در خصوص میزان و چگونگی آنها شده است.

برابر آیات قرآن از مهم‌ترین نعمات الهی برای انسان گوشت‌ها هستند. در سوره مبارکه نحل آمده که ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (نحل/۵) و در سوره مبارکه یس نیز مفصل‌تر به این مسئله پرداخته شده و از منافع مختلف چهارپایان برای انسان‌ها نام برده شده است. ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ \* وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ \* وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلَا يَشْكُرُونَ﴾ (یس/۷۰-۷۳) و در جای دیگری آمده ﴿وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشَاءُ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ (انعام/۱۴۲) انواع حیواناتی که گوشت آنها قابل استفاده برای انسان است، عبارت‌اند از: چهارپایان اهلی، (انعام/۱۴۳-۱۴۴) حیوانات وحشی (شکار)، (انعام/۴) ماهی (فاطر/۱۲) و پرندگان (طور/۲۲).

در خصوص گوشت ماهی آمده است ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَكُمْ لَئَلَّكُمْ تَكُلُونَ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ (النحل/۱۴)، از این رو خداوند برای این منظور، صید دریا را برای انسان حلال و در اختیار او قرار داده است. ﴿أَجَلٌ لَّكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِلْغِيَّانَةِ﴾ (مائده/۹۶) همچنین در توصیف نعمت‌های بهشتیان آمده که ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (واقعه/۲۱-۲۰) که در هر زمانی که اراده کنند در اختیارشان قرار می‌گیرد.

در قرآن کریم از انواع گوشت‌های حلالی که انسان می‌تواند از آنها استفاده کند، نام برده شده است که تنوع زیادی دارند و گوشت قرمز و سفید و ماهی‌ها را در برمی‌گیرند. ازاین‌رو برخی به‌عنوان نعمت‌های دنیایی و برخی نیز به‌عنوان نعمت‌های بهشتی از آنها یاد شده است.

#### نکات تفسیری

۱- واژه «حموله» در آیه ۱۴۲ سوره مبارکه انعام، به معنای چهارپایان بزرگ‌سال است، ازاین‌جهت آنها را حموله می‌خوانند که توانایی حمل بار را دارند و «فُرُش» به معنای خردسالان آنها و حیوانات کوچک است (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۹۰: ۳۶۴/۷).

و مقصود از «...وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ...» این است که مباح و حلال خداوند را حرام نکنید (همان)؛ و این اشاره درواقع رد پندارهای نادرست مشرکان است که برخی حلال‌ها را حرام می‌پنداشتند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۹/۶).

۲- یکی از نعمات الهی که در اختیار انسان قرار گرفته، گوشت تازه ماهی است که از دریا صید می‌شود؛ گوشتی که غالباً انسان‌ها زحمتی برای پرورش آن نکشیده‌اند و تنها دست قدرت خداوند آن را در اعماق دریاها پرورش و رایگان در اختیار انسان‌ها قرار داده تا بتوانند از آن بهره ببرند (همان، ۱۷۹/۱۱).

۳- برخی مفسران، ذکر گوشت پرنده را در میان نعمت‌های بهشتی نشانه اهمیت و برتری آن نسبت به سایر گوشت‌ها دانسته‌اند (همان، ۲۱۴/۲۳).

۳- مطابق روایات؛ «بهترین (آقای) طعام‌ها در دنیا و آخرت، گوشت است.» (برقی، المحاسن، ۱۳۷۱: ۴۵۹/۲)؛ و از امیرالمؤمنین (علیه السلام) نقل شده که «اگر مسلمان ضعیف شد، گوشت و شیر را با هم بخورد» (همان، ۴۶۷/۲)؛ و در روایت دیگری آمده که خوردن گوشت در هر چهل روز یک‌بار لازم است و کسی که پول ندارد، باید با قرض هم شده گوشت تهیه کند (همان، ۴۶۴/۲)؛ چراکه ترک خوردن گوشت، بیش از چهل روز، باعث کج خلقی می‌شود (همان، ۴۶۵/۲). همچنین خوردن گوشت، باعث تقویت بینایی و شنوایی شده (همان، ۴۶۴/۲) و گوشت بر بدن می‌رویانند (همان، ۴۶۵/۲).

۴- تأکید روایات بر اعتدال در مصرف گوشت است. همان‌گونه که ترک گوشت بیش از ۴۰ روز جایز نیست. از زیاده‌روی در مصرف آن نیز نهی شده است. «مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَزْبَعَيْنِ يَوْمًا صَبَاحًا فَسَا قَلْبُهُ» (مستغفری، طب النبی، ۱۳۸۵: ۲۴).

بنابراین با توجه به مواردی که ذکر شد، می‌توان گوشت را از غذاهایی به حساب آورد که باید درست و به‌جا از آن استفاده شود تا علاوه بر بهره‌مندی از فواید، از مضرات احتمالی‌اش نیز جلوگیری شود.

### نکات علمی

۱- یکی از مهم‌ترین منابع غذایی انسان، گوشت است (رابینسون، اصول تغذیه، ۱۳۷۸: ۱۱۴-۱۱۲). گوشت‌ها به علت داشتن انواع مواد مغذی، به‌ویژه چربی (۸-۱۵ درصد)، پروتئین (۱۸-۲۰ درصد)، ویتامین‌های گروه A و B و مواد معدنی مثل؛ پتاسیم، آهن، فسفر، سدیم و کلسیم از ارزشمندترین مواد غذایی محسوب می‌شوند.

۲- گوشت قرمز، دارای تأثیرات مهمی در تقویت استخوان‌ها و رشد بدن، تقویت حافظه، تقویت قدرت جنسی و... دارد (رحمتی، سبک زندگی اسلامی، ۱۳۹۲: ۱۲۵).

۳- گوشت، ارزشمندترین و بیشترین مایه خوراکی را داراست، تن را شاداب و نیرومند می‌سازد (رازی، المنصوری فی الطب، ۱۴۰۸: ۱۷۶).

۴- گوشت، از مهم‌ترین ذخایر غذایی محسوب می‌شود، دارای مواد پروتئینی است و این مواد نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارند؛ درواقع عناصر زنده سلول‌ها بدن را تشکیل می‌دهند. گوشت غذایی مناسب و متعادل برای سلول‌های بدن است (شیرازی، اسلام پزشکی بی دارو، ۱۳۹۱: ۱۰۲).

۵- همان‌گونه که در آموزه‌های دینی آمده، متخصصان تغذیه نیز، مصرف بیش از حد گوشت را توصیه نمی‌کنند (رابینسون، اصول تغذیه، ۱۳۷۸: ۱۱۴). برابر تحقیقات انجام شده در کشورهایی که سرانه مصرف گوشت قرمز آنها بالاست (مثل آمریکا و استرالیا)، انواع بیماری‌های مزمن نظیر چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، روند رو به رشدی دارند و در کشورهایی نظیر ژاپن که بیشتر از فرآورده‌های دریایی نظیر ماهی و میگو استفاده می‌کنند، کمترین میزان چاقی و بیماری قلبی و عروقی وجود دارد (رحمتی، سبک زندگی اسلامی، ۱۳۹۲: ۱۲۶). همچنین علت اصلی سرطان روده بزرگ، مصرف بی‌رویه گوشت است (رضایی بیرجندی، تغذیه در اسلام، ۱۳۹۴: ۱۲۲).

۶- گوشت ماهی نیز، از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. ضریب قابلیت هضم پروتئین آن بالاست و حاوی اسیدهای آمینه ضروری است. ماهی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است. دارای ۲۰ نوع مواد معدنی ارزشمند از جمله کلسیم و فسفر و ید است که در رشد و استحکام استخوان، سلول‌های مغزی و پیشگیری از گواتر مهم هستند. مصرف ماهی (رحمتی، سبک زندگی اسلامی، ۱۳۹۲: ۱۲۸)، برای پیشگیری از آرتروز، رماتیسم، سکت‌های قلبی عروقی، فشارخون، کولیت، آسم، سردردهای میگرنی و... مفید بوده و توصیه شده است.

#### کارکردهای آیات

۱- خداوند متعال حیوانات زیادی را در طبیعت خلق کرده است. در قرآن کریم نیز از برخی از آنها نام برده و گوشت آنها را حلال و خوردن گوشت برخی را حرام اعلام کرده است. بی‌شک آگاه‌ترین کس به صلاح و فساد همه مخلوقات خداوند است و می‌داند که خوردن و نخوردن چه چیزی به صلاح انسان است.

۲- گوشت مصرفی انسان باید گوشت حیوانی باشد که مورد تنفر انسان و مضر برای جسم و روح نباشند و در مسیر بت‌پرستی و شرک قربانی نشده باشد و مطابق دستورات اسلامی ذبح شرعی شده باشد (مآئده/۳) تا از لحاظ معنوی و بهداشتی برای انسان مفید باشد.

۳- از آنجاکه استفاده از گوشت حیوانات یکی از اجزای مهم زنجیره غذایی انسان‌هاست، خداوند متعال استفاده از گوشت حیوانات و حدود و صغور آن را تبیین کرده است.

۴- وجود انواع حیوانات در طبیعت و علاقه انسان به گوشت، سبب شده که برخی بی‌مهابا به مصرف انواع گوشت‌ها بپردازند. قرآن کریم در اعلام حلیت و حرمت برخی از گوشت‌ها مصالحی را در نظر داشته که از بسیاری از آنها بی‌خبریم.

۵- اعتدال در خوردن گوشت حیواناتی که در قرآن حلال اعلام شده‌اند، فواید مختلفی برای بدن انسان دارند که در نکات علمی بیان شد.

بنابراین مهم‌ترین کارکرد این آیات این است که انسان‌ها با استفاده از این گوشت‌ها، از فواید آنها بهره‌مند می‌شوند و با پرهیز از گوشت‌هایی که خوردن آنها نهی شده است. از مضرات و آسیب‌های آنها خود را حفظ می‌کنند. از آنجایی که علم بشر هنوز نوپاست و تشتت‌ها و دیدگاه‌های مختلفی در مورد خوردن گوشت وجود دارد. مهم‌ترین کارکرد این آیات

این است که انسان نادانسته خود را گرفتار مشکلات جسمی و روحی نکند و با افراط و تفریط در این مسائل از دایره سلامتی خارج نشود. چراکه امروزه برخی از افراد آن قدر از گوشت حیوانات مختلف استفاده می‌کنند که بیمار می‌شوند (رضایی بیرجندی، تغذیه در اسلام، ۱۳۹۴: ۱۱۳). عده‌ای نیز با تحریم مطلق انواع گوشت و روی آوردن به مواردی مثل (خام گیاه‌خواری و...) خود را از این نعمات الهی بی‌بهره کرده و سلامتی جسمی و روحی خود را به خطر می‌اندازند.

#### ۴- عسل

یکی از مواد غذایی که در قرآن از آن نام برده شده، عسل است. خداوند متعال به وجود آمدن آن را به فرآیند پیچیده‌ای به نام وحی ربط داده است. در سوره مبارکه نحل آمده ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (نحل/۶۹-۶۸)؛ «و پروردگارت به زنبور عسل وحی کرد که در کوه‌ها و درختان و بناهایی که بالا می‌برند خانه کن. آنگاه از همه میوه‌ها بخور و با اطاعت در طریقت‌های پروردگارت راه‌پیما باش. از شکم‌های آنها شرابی با رنگ‌های مختلف برون می‌شود که شفای مردم در آن است که در این برای گروهی که اندیشه کنند عبرتی است.» همچنین عسل یکی از نعمت‌های بهشتی است برای متقین وعده داده شده است (محمد/۱۵).

#### نکات تفسیری

۱. در این آیه شریفه فرآیند تولید عسل تبیین شده است. بدین صورت که خداوند در آغاز به زنبور عسل وحی کرده که در کوه‌ها و درختان و بناها و مکان‌هایی که ساخته دست انسان‌ها نیست، خانه خود را بنا کند و پس از یافتن و بنا کردن خانه، از گل و گیاهان مختلف استفاده کند و فرمان‌بردار خالق خود باشد و نتیجه وحی الهی و انقیاد این حشره اسرارآمیز موادی با رنگ‌های مختلف است که شفای انسان‌ها در آن است.

۲. مهم‌ترین نکته این آیه اطلاق واژه «وحی» به زنبور عسل است که چگونگی و چیستی آن نیاز به تأمل جدی دارد. این که چرا خداوند درباره این موجود و عملی که انجام می‌دهد، تعبیر وحی به کار برده است؟ چرا این تعبیر در مورد سایر حیوانات ذکر شده در قرآن به کار نرفته است؟

## نکات علمی

خوردن عسل علاوه بر نقش درمانی، تأثیرات مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارد. هزاران سال است که انسان‌ها به این ماده حیات‌بخش برای درمان بیماری‌ها رجوع کرده‌اند. امروزه نیز تحقیقات علمی زیادی در خصوص شفا بخشی عسل و کاربرد آن در درمان بیماری‌های مختلف انجام شده است. نتایج جدیدترین تحقیقات علمی نشان‌دهنده این است که:

عسل، حاوی مواد ارزشمندی است که تعداد آنها به بیش از هفتاد نوع می‌رسد. از جمله:

۱. عسل، مهم‌ترین مواد قندی موجود در طبیعت را دارا است. تاکنون بیش از ۱۵ نوع قند در عسل کشف شده که می‌توان به فروکتوز، گلوکز و ساکاروز اشاره کرد. یک کیلو عسل طبیعی ۳۲۵۰ کالری حرارت تولید می‌کند؛

۲. عسل، با توجه به آنزیم‌هایی که دارد، در هضم و جذب غذا مؤثر است؛
۳. عسل، دارای اکثر ویتامین‌های مورد نیاز بدن است؛
۴. عسل، دارای مقداری پروتئین، و اسیدهای مثل، اسید فرمیک و آنزیم‌های حیات‌بخش است؛
۵. املاح معدنی مختلفی، مثل؛ سدیم، منگنز، کلر، آهن، فسفر، پتاسیم و... در عسل موجود هستند؛

۶. عسل، حاوی عوامل قوی ضد میکروب است (دیاب، طب در قرآن، ۱۳۸۹: ۲۷۵-۲۷۴). بنابراین این ماده غذایی نقش مؤثری بر پیشگیری از بیماری‌ها دارد؛ چراکه با تأمین نیازهای بدن به ویتامین و املاح و... بدن در مقابل بیماری‌ها مقاومت بیشتری پیدا می‌کند.

### کارکردهای آیات

- ۱- عسل از جمله خوردنی‌هایی است که در قرآن کریم توجه ویژه‌ای به آن شده و فرآیند تولید آن به وحی الهی مرتبط شده است. کارکرد عسل را می‌توان در پیشگیری و درمان بیماری‌ها دانست. یکی از تأثیرات مهم عسل، تقویت سیستم ایمنی بدن است. با تقویت سیستم ایمنی بیماری‌ها برای ورود به بدن با سد محکمی مواجه می‌شوند.

- ۲- یکی از نشانه‌هایی که نقش پیشگیری‌کننده عسل از بروز بیماری‌ها را تقویت می‌کند، این است که مطابق آمارها، نسبت به سایر مشاغل، زنبورداران کمتر به بیماری‌هایی مثل سرطان مبتلا می‌شوند و نسبت ابتلای کارگران کارخانه‌های ساخت مشروب و زنبورداران در خصوص ابتلای به سرطان ۱۳ به ۱ است.

شاید علت این که یکی از مهم‌ترین غذاهای رژیم غذایی بیماران سرطانی در بیمارستان «ایسلر» آلمان، عسل است، همین موضوع باشد (دیاب، طب در قرآن، ۱۳۸۹: ۲۸۱).

۳- در روایات نیز به برخی از کارکردهای پیشگیرانه عسل اشاره شده و خوردن عسل حکمت نامیده شده است (برقی، المحاسن، ۱۳۷۱: ۵۰۰/۲).

بنابراین عسل می‌تواند علاوه بر نقش درمانی که در قرآن کریم برجسته شده است، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌ها نیز داشته باشد.

### نتیجه

بیماری‌ها، نقشی انکار نشدنی در کم شدن کیفیت زندگی و کوتاه‌تر شدن آن دارند. قرآن کریم برای افزایش بهره‌وری از عمر، راهکارهای تأمین و حفظ سلامتی را در قالب بایدهای تغذیه قرآنی بیان کرده است. یک دسته از آیاتی که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارند، آیاتی‌اند که بیان‌کننده خصوصیات تغذیه انسان در قرآن هستند. نتیجه این که؛ مطابق آیات قرآن، تغذیه انسان باید حلال و طیب باشد تا انسان بتواند ضمن داشتن زندگی سالم، نسبت به سعادت اخروی خود نیز تلاش کند. بنابراین آیات مربوط به تغذیه در قرآن، کارکرد لازم را در جلوگیری از ابتلای به بیماری‌ها دارا است.

### پی‌نوشت‌ها

[۱] البته مسلماً میوه و خواص آن منحصر در میوه‌های ذکر شده در قرآن نیست. ذکر برخی از این میوه‌ها به تناسب موضوع و حال مخاطب بوده است و نافی خواص سایر میوه‌ها در سلامتی انسان نیست.

## منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، نشر دفتر مطالعات و تاریخ فرهنگ اسلامی، قم: ۱۳۷۳.
۲. ابراهیمی، مهدی، تفسیر موضوعی قرآن (ویژه رشته‌های علوم پزشکی)، دفتر نشر معارف، قم: ۱۳۹۰ ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، ترجمه عیون أخبار الرضا علیه السلام، ترجمه: حمیدرضا مستفید و علی اکبر غفاری، ۲ جلد، نشر صدوق، تهران: ۱۳۷۲ ش.
۴. ابوالحسین، احمد بن فارس بن زکریا، معجم مقاییس اللغة، ۶ جلد، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، قم: ۱۴۰۴ ه.ق.
۵. اخوان کاظمی، بهرام، «کارآمدی در آموزه‌های نهج البلاغه»، مجله مطالعات اسلامی، شماره ۷۶، تابستان ۱۳۸۶ ش، ص ۳۸-۹.
۶. اصفهانی، حسین بن محمد راغب، مفردات ألفاظ القرآن، در یک جلد، دار العلم، الدار الشامیة، لبنان: سوریه: اول، ۱۴۱۲ ه.ق.
۷. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، نشر سخن، تهران: چاپ هفتم، ۱۳۹۰ ش.
۸. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، ۲ جلد، دار الکتب الإسلامیة، قم: چاپ: دوم، ۱۳۷۱ ق.
۹. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، دانشگاه تهران، تهران: چاپ دوم، دوره جدید، ۱۳۷۷ ش.
۱۰. رایینسون، اصول تغذیه، ترجمه ناهید خالیدی، نشر سالمی، تهران: چاپ دوم ۱۳۷۸ ش.
۱۱. رازی، محمد بن زکریا، المنصوری فی الطب، ۱ جلد، المنظمة العربیة التربیة و الثقافة و العلوم، کویت: ۱۴۰۸ ق.
۱۲. رحمتی، فاطمه و همکاران، سبک زندگی اسلامی و سلامت، نشر رسانه تخصصی، تهران: ۱۳۹۲ ش.

۱۳. رضایی اصفهانی، محمدعلی، اعجازها و شگفتی‌های علمی قرآن، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی، قم: چاپ دوم، ۱۳۷۸ ش.
۱۴. رضایی اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، ۲۴ جلد، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، قم: ۱۳۸۷ ش.
۱۵. رضایی اصفهانی، محمدعلی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ۲ جلد، کتاب مبین، قم: چاپ سوم، ۱۳۸۱ ش.
۱۶. رضایی بیرجندی، علی، تغذیه در اسلام، فکر بکر، تهران: ۱۳۹۴ ش.
۱۷. روح پرورزاده، نسیم، «شیوع عوامل خطر سرطان پستان در زنان ۲۰ تا ۶۹ ساله در اصفهان» مجله بیماری‌های پستان، جلد ۷، شماره ۱، ۱۳۹۳ ش، ص ۶۱-۵۲.
۱۸. زاهدپاشا یداله؛ زاهدپاشا ارمیا؛ بالغی مهرانگیز، «اسلام و تغذیه با شیر مادر»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره ۱۵، شماره ویژه‌نامه ۱، ص ۱۵ تا ۲۰، زمستان ۱۳۹۱.
۱۹. سیوطی، عبدالرحمن بن ابی‌بکر، الدر المنثور فی التفسیر بالماثور، ۶ جلد، کتابخانه عمومی حضرت آیت‌الله العظمی مرعشی نجفی رحمته الله، قم: ۱۴۰۴ ه.ق.
۲۰. شیرازی، احمد امین، اسلام پزشکی بی دارو، نشر فروغ قرآن، بی‌جا: ۱۳۹۱ ش.
۲۱. شیروانی، مهدی، طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها، نشر دلیل ما، قم: ۱۳۹۷ ش.
۲۲. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ۲۰ جلد، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، لبنان: بیروت: چاپ ۲، ۱۳۹۰ ه.ق.
۲۳. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ۱۰ جلد، نشر ناصر خسرو، تهران: ۱۳۷۲ ش.
۲۴. طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، ۶ جلد، مرتضوی، تهران: چاپ: ۳، ۱۳۷۵ ش.
۲۵. عمید، حسن، فرهنگ عمید، نشر جاویدان، تهران: چاپ هفتم، ۱۳۵۳ ش.
۲۶. قرشی بنابی، علی‌اکبر، قاموس قرآن، ۷ جلد، دار الکتب الإسلامیة، تهران: چاپ ششم، ۱۳۷۱ ش.

۲۷. قرشی بنابی، علی اکبر، علی اکبر، تفسیر احسن الحديث، ۱۲ جلد، بنیاد بعثت، مرکز چاپ و نشر، تهران: چاپ دوم، ۱۳۷۵ ه.ش.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی (ط - الإسلامية)، ۸ جلد، دار الکتب الإسلامية، تهران: چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.
۲۹. گایتون وهال، آرتور، فیزیولوژی پزشکی، ترجمه محمدرضا بیگدلی، تهران: نشر طبیب، ۱۳۸۰ ش.
۳۰. محتشم امیری، زهرا و عباس جعفری، «نمونه‌ای از طب پیشگیری در آموزه‌های قرآنی»، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال سوم، شماره نهم، پاییز ۱۳۸۸ ش، ص ۹۳-۱۱۰.
۳۱. محمدی‌ها، حسن، اصول تغذیه و مواد غذایی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران: چاپ چهارم، ۱۳۷۷ ش.
۳۲. مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی صلی الله علیه و آله و سلم، مكتبة الحيدرية، نجف: ۱۳۸۵ ق.
۳۳. مطرزی، ناصر بن عبدالسید، المغرب فی ترتیب المعرب، نشر مكتبة اسامه بن زيد، حلب: ۱۳۹۹ ق.
۳۴. نصیری، مرتضی و دیگران، «بررسی خواص درمانی میوه‌های قرآنی»، پژوهش‌های علم و دین، سال پنجم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۳ش..
۳۵. نورمحمدی، غلامرضا، بهداشت عمومی، نشر هاجر، قم: چاپ دوم، تابستان ۱۳۹۶ش.
۳۶. نورمحمدی، غلامرضا، درآمدی بر نظام جامع سلامت اسلام، نشر فقه، قم: ۱۳۹۶ ش.
37. Anja Visser, Eltica C. de Jager Meezenbroek, Bert Garssen, Does spirituality reduce the impact of somatic symptoms on distress in cancer patients? Cross-sectional and longitudinal findings Journal: Social Science & Medicine - Volume 214, October 2018,
38. Jinbing PhD, MSN, RN, Andrea BSN, MSN, RN, Salimah H. PhD, MBE, RN, FAAN, Deborah W. PhD, RN, FAAN, Katherine A. PhD, RN, FAAN Spirituality and Quality of Life in Black Patients With Cancer Pain Journal: Journal of Pain and Symptom Management - Volume 56, Issue 3, September 2018