

ج) قرآن و علوم طبیعی

نقش گیاهان در تغذیه و سلامت انسان از دیدگاه قرآن

دکتر محمد علی لسانی فشارکی^۱ دکتر سوسن آل رسول^۲ زهره فریدونی^۳

چکیده:

اهمیت گیاهان در زندگی بشر امری است بدیهی به گونه ای که نه تنها ادامه ی زندگی انسان و سایر موجودات زنده ی روی زمین، بلکه حتی تصور اولین روز حیات انسان نیز بدون گیاهان بعید به نظر می رسد، در قرآن کریم، کتاب آسمانی و برنامه ی زندگانی که خداوند برای هدایت بشر فرو فرستاده، آیاتی نیز یافت می شود که به نقش گیاهان در حیات انسان را تلویحاً اشاره شده است. گیاهان در قاعده ی هرم غذایی موجودات زنده قرار دارند و مهم ترین تأمین کننده ی عناصر و مواد غذایی مورد نیاز انسان می باشند. انسان علاوه بر غذا در درمان بیماری های خود نیز از گیاهان بهره جسته و از گذشته های دور تا کنون گیاهان سهم بسزایی در درمان بیماری های انسان داشته و بخش عمده ای از داروهای مورد استفاده ی انسان یا مواد اولیه ی آن ها را تشکیل می دهند. در این مقاله به بررسی نقش گیاهان مطرح شده در قرآن در تغذیه و درمان بیماری های انسان پرداخته شده و به مناسبت، روایات اسلامی و مطالب علمی متناظر نیز آورده شده است.

• کلمات کلیدی: گیاهان، قرآن، تغذیه، دارو.

• مقدمه: انسان از آفرینش با مجموعه ای از نیازمندی ها رویاروی گردید. وی در پی تلاش برای یافتن پاسخی مناسب به آن نیازها از همان ابتدا آموخت که بهترین مرجع برای رفع احتیاجات و نیازهای منابع طبیعی و به خصوص گیاهان می باشند و می تواند از گیاهان در تهیه ی غذا، لباس، سرپناه و سایر مایحتاج خویش بهره مند گردد. و این آغازی بود برای تعامل تاریخی انسان با گیاهان که قدمتی به اندازه ی تاریخ حیات انسان بر زمین دارد. از سوی دیگر، خداوند با فرستادن کامل ترین کتاب آسمانی، قرآن کریم، برنامه ای متقن و جامع در اختیار انسان نهاد که همه ی ابعاد زندگی وی را در بر می گیرد و انسان با تمسک به آن می تواند راهکاری شایسته در زمینه ی همه ی مناسبات خویش در اجتماع و با سایر مخلوقات بیابد. با نگرش قرآنی به گیاهان می توان به حقیقت اهمیت و نقش آن ها در زندگی انسان دست یافت. همچون سایر موجودات، انسان نمی تواند بر خلاف سرشت و طبیعت خود و نیازهای غریزی و فطری که ناظم هستی در



اختیار او قرار داده است، به حیات خود ادامه دهد و مسیر دیگری را برخلاف این نیازهای طبیعی برگزیند و به میل خویش در جای دیگری از این چرخه ی طبیعت قرار بگیرد. نگاهی به هرم ماده و انرژی نشان می دهد که گیاهان با قرار گرفتن در کف و قاعده ی این هرم، نقش اساسی و مهمی را در برآورده ساختن نیازهای حیاتی موجودات و به ویژه انسان ایفا می کنند، که می توان گفت نیاز به غذا و دارو از مهم ترین این نیازها می باشند.

نقش تغذیه ای گیاهان: غذا عبارتست از هر ماده ای (جامد، مایع، گاز) که جانشین مواد از دست رفته در بدن یک موجود زنده شود (میت مؤلفان، ۲۷۸). بنابراین همه ی موجودات زنده -اعم از گیاهان، جانوران و انسان ها، برای تأمین نیازهای خود به غذا احتیاج دارند تا بتوانند مواد و انرژی مورد نیاز برای رشد حیات خود را تأمین کنند. تفاوتی که وجود دارد این است که گیاهان برخلاف جانوران که هترو تروف (دگر غذا) هستند، علاوه بر مصرف کننده بودن، تولید کننده ی مواد غذایی و اتو تروف (خود غذا) می باشند. آن ها آب را از خاک گرفته، به کمک دی اکسید کربن موجود در هوا و نور خورشید، ترکیبات آلی مورد نیاز خود را می سازند، که به این عمل فتو سنتز می گویند (مان، ۲۸۰). انسان، همانند دیگر موجودات زنده تا به حال نتوانسته است عناصر مورد نیاز خود را بدون واسطه ی گیاهان از زمین دریافت کند، از این رو همواره دست نیاز به سوی گیاهان دراز کرده تا بتواند از محصول کارخانه ی شگفت انگیز گیاهان استفاده نماید (نوری مدنی، ۷۲). می توان گفت زندگی همه ی موجودات زنده، با چند استثنای جزئی، در غیاب فتو سنتز، متوقف گشته و در مدت کوتاهی از سطح کره ی زمین ناپدید می شوند. همه ی غذا ها و سایر فرآورده های گیاهی که ما مصرف می کنیم، از فرآورده های ساده ی فتو سنتزی می باشند. حیوانات گوشت خوار که مستقیماً از فرآورده های گیاهی مصرف نمی کنند، به طور غیر مستقیم به وسیله ی حیوانات گیاه خوار که از آن تغذیه می کنند، متکی به گیاهان هستند. این اتکاء به فتوسنتز سلول سبز، در دریا نیز مانند خشکی شایع است. جامعه ی حیوانی اقیانوس ها، به طور مستقیم یا غیر مستقیم، به وسیله ی اشکال ذره بینی یا بسیار کوچک گیاهی، حمایت می شوند زیرا قادرند مواد معدنی را به ترکیبات آلی که زندگی به آن ها بستگی دارد تبدیل کنند (ویلسون، لومیس، سیوز، ۱/۱-۲).

خداوند پس از آفرینش زمین و موجودات زنده (اعم از انسان، حیوان و گیاه) حیوانات را به گیاهان و انسان را به هر دوی آنها محتاج ساخت (اکبرزاده، ۴۱). به عبارتی انرژی موجود در زنجیره غذایی هر اکوسیستم از هر جاندار به جاندار پس از آن انتقال می یابد و عوامل بوجود آورنده ی این سیستم موجودات زنده هستند که یا مولدند یا مصرف کننده، مصرف کننده ها هم خود دارای رده های مختلفی هستند و شامل گیاه خوارها، گوشت خوارها و تجزیه کننده ها می شوند. همه ی این مصرف کننده ها برای انجام فعالیت های خود نیاز به انرژی خورشید دارند که این انرژی بوسیله گیاهان در اکوسیستم ذخیره می شود



الف) خداوند در هر مکان و در هر زمانی قوت بندگان خود را فراهم می سازد. (الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ) (قریش/۴)
ب) خداوند همه ی بندگان خود را اطعام می کند و غذاهای دنیایی نصیب همه ی بندگان، چه کافر و چه با ایمان می باشد.

ج) روزی و قوت انسان ها به دست خداوند است و تنها اوست که می تواند در آن وسعت ایجاد کرده و یا آن را تنگ گردانده و طعم گرسنگی را به آنان بچشاند. (فَإِذَا قَهَّ اللَّهُ لِيَأْسَ الْجُوعِ) (نمل/۱۱۲)

د) غذا ها و خوراک های دنیوی در برابر خوراک ها و غذاهای بهشتی چون قطره ای است در برابر دریازیرا خداوند در آیه ۱۲۶ سوره بقره بهره مندی کافران را که شامل غذاها و خوراک های دنیایی می شود را اندک شمرده است. (وَمَنْ كَفَرَ فَأُمْتَعَهُ قَلِيلًا)

ه) با توجه به این آیات چنین به نظر می رسد که بارزترین نقش گیاهان در زندگی انسان، نقش تغذیه ای آن هاست، که خداوند در آیات ۲۴-۳۲ سوره عبس انسان را متوجه آن ساخته است: (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ. إِنَّا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا. ثُمَّ سَقَّمْنَا الْأَرْضَ شَقًّا. فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا. وَعَبْنَا وَقَصَبْنَا. وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا. وَحَدائقَ غُلْبًا. وَفَاكِهَةً وَأَبًّا. مَتَاعًا لَكُمْ وَ لِآلِعَامِكُمْ) پس آدمی باید به خوراک خود بنگرد- تا عبرت گیرد- همانا ما آب [باران] را فرو ریختیم فروریختنی سپس زمین را [با سر برآوردن گیاهان] بشکافتیم شکافتنی. پس در آن دانه ها رویانیدیم و انگور و سبزی، و درخت زیتون و خرما، و بوستانهای پر درخت، و میوه و علف، تا بر خورداری باشد برای شما و چارپایان شما. هر یک از روئیدنی های بر شمرده در این آیات، نمونه ی نوعی از مواد غذایی اصلی انسان است و ترتیب ذکر آنها نیز اشاره به اهمیت نیازمندی یا ترتیب پیدایش و تکامل آنها دارد. زیرا در ابتدا به انواع حبوبات و غلات مثل گندم، جو، عدس و ... (پروتئین ها) و بعد مواد قندی مثل انگور و نیز چربی ها مانند زیتون و در نهایت به میوه ها یا همان ویتامین ها اشاره شده است. جالب این که امروزه متخصصان علوم تغذیه در مورد اهمیت این چهار گروه غذایی به همین ترتیب معتقدند: ۱- پروتئین ها ۲- قندها ۳- چربی ها ۴- ویتامین ها (مطلقاً، ۱۵۴۳، خدادادی، ۱۲۰). این گروه های غذایی که اهمیت فراوانی در امر تغذیه دارند، ترکیباتی هستند که عهده دار حداقل یکی از سه عمل تولید انرژی، تنظیم فرایند های بدن و تأمین رشد و ترمیم بافت های بدن می باشند (گوتری، ۲). در آیات مذکور تنها از گیاهان به عنوان غذای انسان یاد می شود که نشان دهنده ی اهمیت آنها در تغذیه ی انسان هاست. منابع تغذیه ای انسان شامل دو گروه عمده ی غذاهای حیوانی و غذاهای گیاهی می شود. غذاهای حیوانی شامل گوشت حیوانات، پرندگان و ماهی ها و نیز فرآورده های که از آنها به دست می آید می شود. غذاهای گیاهی نیز شامل غلات، حبوبات، میوه ها و سبزی ها می شوند. امروزه غذاهای حیوانی سهم عمده ای از رژیم غذایی افراد را به خود اختصاص می دهد. در حالی که در قرآن پس از توجه دادن انسان به غذا، سخن از گیاهان به میان آمده است و بنا بر آیات، غذای بهشتیان نیز در عین متنوع بودن، عمدتاً از جنس میوه هاست که با عباراتی چون "فاکهه"، "فواکه"، "ثمره" و "ثمرات" به آن ها

اشاره شده است (مکارم شیرازی، پیام قرآن، ۶/۲۴۰). در آیات ۲۰-۲۱ سوره واقعه آمده است: *وفاكهة مما سبحوا له لحم صنم يستهونون* و از هر میوه‌ای که برگزینند و از گوشت مرغانی که بخوانند خداوند با همین مضمون در آیه ۲۲ سوره ی طور می فرماید: *(وَأَنذَرْتُكُمْ فَاكِهَةَ لَحْمِ مِمَّا يَسْتَهْجُونَ)* و ایشان را پی در پی میوه و گوشتی که بخوانند همی دهیم. این آیه ضمن اشاره به فراوانی، وسعت و تنوع نعمت‌های بهشتی "مما يستهون"، بیانگر همشگی بودن آنها است، زیرا "امداد" به معنای آوردن چیزی پشت سر هم ولا یقطع است (تعلی، ۱۲۹/۹؛ طبری، مجمع البیان، ۱۲۹۱/۹؛ طباطبائی، ۱۴/۱۹؛ بانوی اصفهانی، ۱۳/۳۴۸). ضمناً نشان می‌دهد که "غذاهای بهشتی فقط منحصر به ایندو نیست، ولی این‌ها، دو غذای مهم هستند و مقدم داشتن (فاکِهه) بر (لحم) اشاره‌ای است به برتری میوه‌ها بر گوشت‌ها" (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۹/۴۴۴). زیرا میوه‌ها لطیف‌تر بوده و گوارش و هضم آن‌ها سریع‌تر و آسان‌تر می‌باشد و برای سلامتی مفیدتر می‌باشند (رحیبی، ۲۷/۲۴۹). در قرآن واژه "فاکِهه" مجموعاً به صورت مفرد و جمع ۱۴ بار آمده است که از این تعداد ۱۱ بار به عنوان غذای بهشتیان و مقرین و اصحاب یمین ذکر شده در حالیکه "لحم" به عنوان ماده‌ی غذایی ۸ بار در قرآن آمده، که ۴ مورد آن اشاره به گوشت خوک و تحریم آن دارد (بقره/۱۷۳؛ مائده/۳؛ انعام/۱۴۵؛ نحل/۱۱۵) و از ۴ مورد دیگر ۲ مرتبه به عنوان غذای بهشتی به آن اشاره شده است که در هر دو مورد پس از فاکِهه ذکر شده است (نحل/۱۴؛ فاطر/۱۲) و این می‌تواند اشاره‌ای به اهمیت بیشتر میوه‌ها برای بدن باشد. در هر دو آیه تقدم میوه‌ها به این دلیل است که آن‌ها بهتر و لذت بخش‌تر از سایر غذاها هستند، تا آن‌جا که گروهی بر این باورند که انسان موجودی میوه‌خوار است و غذای اصلی و طبیعی او همان میوه‌ها هستند. زیرا انسان برای تغذیه از گوشت بایستی در آن تغییراتی ایجاد کند یا آن را با مواد دیگر ترکیب نماید و به صورت طبیعی نمی‌تواند از آن استفاده کند، در حالی که میوه‌ها بدون تغییر و به صورت طبیعی قابل استفاده‌اند (مکارم شیرازی، پیام قرآن، ۶/۲۴۳). در طول تاریخ پیش از همه مصریان به ارزش واقعی گیاهان پی برده‌اند و حضرت سلیمان نیز در کتاب خود اشارات فراوانی به گیاهان دارد. اهمیت گیاهان و سبزیجات برای بنی اسرائیل به اندازه‌ای بود که در جشن‌ها، از خداوند برکت سبزی‌ها و میوه‌ها را درخواست می‌کردند. در قرآن نیز آمده که حضرت ابراهیم (ع) میوه‌ها را برای خوراک برای مؤمنین مسألت داشته است (بقره/۳۳) *وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً وَأَنْتَ أَعْلَمُ الْغُيُوبِ* و *وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً وَأَنْتَ أَعْلَمُ الْغُيُوبِ* (بقره/۱۲۶) و آنگاه که ابراهیم گفت: پروردگارا، اینجا را شهر امنی ساز و از مردم آن کسانی را که به خدا و روز بازپسین ایمان دارند از میوه‌ها روزی ده. چنان که علم ثابت کرده، قند فراوان موجود در میوه‌ها سریع‌الهُضم بوده به آسانی جذب بدن می‌شوند، در حالی که هضم گوشت به بیشتر از سه ساعت زمان نیاز دارد. بعلاوه میوه‌ها شامل پروتئین‌ها و مواد معدنی ارزشمند و حیاتی مهمی برای بدن هستند (علی‌الله، ۲۱-۲۲).



۲۲) . امروزه ثابت شده مصرف بیش از حد فرآورده‌های حیوانی انسان را دچار مشکل و ابتلاء به بیماری‌های صعب‌العلاج می‌کند. مصرف زیاد گوشت موجب پوکی استخوان و بالا رفتن اسیداوریک در بدن شده،

بیماریهای مفصلی مانند "نقرس" و "ورم مفاصل" و نهایتاً "آرترید روماتوئید" می‌شوند (حدادادی، ۱۳۱-۱۳۲).

گیاه خواران معتقدند همه ی مدارک و شواهد موجود در طبیعت حاکی از میوه خوار بودن انسان است و بررسی ساختمان بدن انسان و به ویژه دستگاه گوارش می تواند مؤید این نظر باشد. به عنوان مثال حیوانات گوشت خوار دارای دندانهای نیش بلندی هستند ولی شکل و نوع دندانهای انسان با دندان های آنها کاملاً متفاوت است. روده نیز در گیاه خوار ها بلند است، زیرا مواد غذایی گیاهی و خام، به آهستگی مواد مغذی خود را پس می دهند، درمقابل گوشت خوارها دارای روده های نسبتاً کوتاهی هستند تا بتوانند سموم حاصل از هضم مواد گوشتی را به سرعت دفع کنند (ملازاده، ۱۳۶/۱۶). همچنین معده این حیوانات به خاطر هضم گوشت اسیدیته بالایی دارد، در حالی که معده انسان چنین نیست (حدادادی، ۱۱۹). البته این مطالب به این معنا نیست که مصرف گوشت برای انسان ممنوع است بلکه وجود غذاهای با منشأ حیوانی نیز در رژیم غذایی انسان ضروری است. زیرا بخشی از مواد مورد نیاز بدن مانند آهن، کلسیم و ویتامین B₁₂ در فرآورده های حیوانی به مقدار بیشتری وجود دارند. گوشت به خاطر داشتن "ازت" فراوان محرک مناسبی برای سلولهای بدن مثل سلولهای کبدی و قلب است ولی مصرف زیاده از حد آن هم بر اعصاب اثر گذاشته و هم موجب کم حافظه شدن و سستی می‌شود (آخوندی، ۱۲۱). در نتیجه مصرف گوشت و به خصوص فرآورده های لبنی برای بدن لازم است، با رعایت این نکته که میزان استفاده از آن بایستی کمتر از مواد گیاهی باشد. (وَ إِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نَسْتَفِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَ لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعٌ كَثِيرَةٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ) (نومون/۲۱) و هر آینه شما را در چهارپایان عبرتی است. از آنچه در شکمشان است - یعنی شیر - شما را می‌نوشانیم و برای شما در آنها سودهای بسیار است و از [گوشت] آنها می‌خورید. در احادیث معصومین نیز توصیه هایی در مورد تغذیه از مواد گیاهی و گوشتی شده است. امام علی (ع) می فرماید: (لَا تَجْعَلُوا بُطُونَكُمْ مَقَابِرَ الْحَيَوَانِ) (ابن ابی الحدید، ۲۵/۱). شکم های خود را گورستان حیوانات نکنید. و از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: (مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا فَسَأَلَ قَلْبَهُ) (مجلسی، بحارالانوار، ۲۹۴/۶۲) هر کس ۴۰ روز پی در پی گوشت بخورد سنگ دل می‌شود. از سوی دیگر عدم استفاده از مواد گوشتی نیز نهی شده است. از رسول اکرم (ص) نقل شده که فرمودند: (مَنْ أَتَى عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ يَوْمًا وَ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ فَلَيْسَتْ قَرْضُ عَلِيٍّ وَ اللَّهِ وَ لِيَاكُلَهُ) (مان، ۶۵/۶۶) هر کس چهل روز گوشت نخورده باشد پس قرض بگیرد و بخورد. اسلام دینی متعادل است و انسان ها را به حفظ تناسب و تعادل در همه ی امور "أَلَا تَتَّقُونَ فِي الْمِيزَانِ" (الرحمن/۷) و از جمله امر تغذیه دعوت می کند: (كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ آتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (انعام/۱۴۱) و اوست که بوستانهایی چفته بسته و چفته نابسته و خرمابن و کشت باخوردنی های گوناگون، و زیتون و انار، مانند و نامانند، بیافرید. از میوه آن چون میوه دهد بخورید و حق آن را روز چیدن و درو کردنش بدهید و اسراف مکنید، که او اسرافکاران را دوست ندارد. گیاهان به دو شکل مستقیم و غیر مستقیم مورد تغذیه انسان قرار می گیرند:



عناصر و موادی دارد تا بتواند انرژی لازم را تأمین کند. آب، املاح، کلسیم، قندها و چربیها از جمله مواد و عناصر مورد نیاز بدن هستند. با تجزیه ی گیاهان مشاهده می کنیم که این مواد و عناصر به وفور در آن ها یافت می شود. به عنوان مثال، بیشترین وزن بدن انسان را آب تشکیل می دهد و هر فرد در ۲۴ ساعت به طور متوسط ۲/۵ لیتر آب از دست می دهد. لذا همین مقدار آب باید به بدن برسد و گیاهان نیز قبل از هر چیز دارای آب فراوانی هستند که می توانند این نیاز حیاتی انسان را بر طرف سازند. ثابت شده که آب سبزیجات و میوه ها با آب چشمه های معدنی برابری می کند و ترشحات معده، امعاء کلیه، صفرا و پوست را زیاد کرده، سبب دفع سموم از بدن می شود. هم چنین گیاهان بهترین منابع تأمین املاح هستند، زیرا آن ها را از خاک گرفته، پس از فعل و انفعالاتی به صورت ماده غذایی در اختیار انسان قرار می دهند. از جمله املاح مورد نیاز بدن آهن است که در گیاهانی مانند اسفناج، توت فرنگی، سیب، انگور، عدس و انار و بسیاری گیاهان دیگر فراوان یافت می شود. (رک: بیسونی، ۲۱۹-۲۲۲) چربی ها نیز یکی دیگر از مواد مورد نیاز سلولهای بدن هستند که تولید انرژی می کنند. گیاهانی مانند زیتون، سویا، آفتاب گردان، کنجد و خشکبار حاوی این ماده هستند. چربی های گیاهی به دلیل این که اشباع نشده هستند، مفیدتر از چربی های حیوانی می باشند و به خاطر داشتن اسیدهای مختلف مانند اسید لینولئیک مانع آرتروواسکلروزه در دیواره رگ ها شده و انسان را از گرفتگی عروق که موجب "آتفاکتوس" - سکتة قلبی - است مصون می دارند. از جمله نیازهای دیگر تغذیه ای انسان، ویتامین ها هستند که نقش عمده ای در سلامت بدن ایفا می کنند و در تنظیم اعمال اندام های بدن مانند تولید مثل به کار می روند. ویتامینها نیز اغلب در میوه ها، سبزیجات تازه و حبوبات و غلات به وفور یافت می شوند.

به عنوان مثال ویتامین A که برای سیستم بینایی انسان مفید می باشد در سبزیجات و میوه هایی چون گوجه فرنگی، هویج، خرمالو، کدو حوایی و انبه که حاوی بتاکاروتن هستند، وجود دارد. ویتامین C نیز که به وفور در مرکبات و میوه های ترش و سبزیجات تازه یافت می شود، بهترین عامل برای سوخت و ساز بدن محسوب می گردد. هم چنین ویتامین های گروه B که در سوخت و ساز مواد در بدن و رشد آن مؤثر می باشند در سبزیجات و میوه ها، به خصوص پوست میوه ها و غلات و مغزها مانند گردو، بادام، فندق، پسته و دیگر مغزها موجود می باشند. (رک: عده ادا، ۱۲۸-۱۳۸). گذشته از انواع مواد مغذی مورد نیاز برای بدن انسان که در گیاهان وجود دارد، بیشترین غذا و خوراک انسان ها از نظر حجم مورد استفاده را نیز گیاهان تشکیل می دهند. برنج و گندم دو محصول گیاهی هستند که قسمت اعظم خوراک و تغذیه ی هر فرد را در بر می گیرند و سایر مواد غذایی در کنار آن ها به کار می روند و حتی در صورت حذف این دو ماده ی غذایی، گیاهان دیگر مانند سیب زمینی و حبوبات جایگزین آن ها می گردند و داشتن یک رژیم غذایی مناسب بدون وجود مواد گیاهی امکان پذیر نمی باشد و انسان، تنها می تواند با تغذیه و بهره مندی صحیح از گیاهان، مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کرده، سلامت آن را تضمین نماید. آشکار است که مصرف فراورده های حیوانی در کنار مواد



گیاهی ضروری است ولی مقدار مورد نیاز استفاده از مواد غذایی حیوانی و به خصوص گوشت ها بسیار کمتر از فراورده های گیاهی است. در نتیجه زندگی بدون گیاهان برای انسان که ضمن تغذیه از گیاهان از بسیاری فواید و خواص دیگر آن ها هم بهره می برد، ممکن نیست، همان طور که زندگی بدون هوا برای او میسر نیست.

*تغذیه گیاهی مستقیم: گاه انسان خود مستقیماً از گیاه تغذیه نمی کند، بلکه چهار پایان، پرندگان و سایر حیوانات از گیاه تغذیه کرده، سپس انسان از گوشت یا سایر فرآورده های این موجودات مثل شیر، تخم و ... استفاده می کند و به این طریق آن دسته از موادی که ممکن است مقدار آن در گیاهان کم بوده و یا نباشد را با تغذیه از جانورانی که گیاه خوارند به دست آورد که می توان این نوع تغذیه را "تغذیه ی غیر مستقیم از گیاهان" نامید. آیاتی از قرآن مستقیماً به تغذیه چهارپایان از گیاه اشاراتی نموده اند (یونس/ ۲۴، طه/ ۵۴ سجده/ ۲۷؛ نحل/ ۱۰) که گاه در کنار تغذیه ی انسان از گیاهان ذکر شده است. که از آن جمله می توان به آیه ۲۷ سوره سجده اشاره کرد: *وَلَوْ يَرَوْا آتَانَ سَوَاقٍ لَأَخَذُوا مِنْهُ مِنَ الْجَوَارِحِ مُخْرَجًا لَهُمْ زُرْعًا فَتَأْكُلُونَ مِنْهُ الْمَغْزِيَةَ وَالتَّلَاسِيْمَ أَفْلا يَحْسُرُونَ* آیا ندیدند که ما آب را به سوی زمین خشک و بی گیاه می رانیم، پس بدان کشتی را بیرون می آریم که چهارپایانشان و خودشان از آن می خورند؟ آیا نمی بینند؟! منظور زمین های زراعی و کشاورزی است که چهارپایان از کاه و علوفه آن و انسان ها از دانه ها و میوه های آن می خورند (زمخشری، ۱۳۷۳/۳ طبرسی، جوامع الجامع، ۱۲۹۵/۳ قرطبی، ۱۱۱۶/۱۴ بروسی، ۱۲۹۷). این که چهارپایان بر انسان ها مقدم شده اند ممکن است به این دلیل باشد که گیاهان تنها منبع غذایی چهارپایان می باشند ولی انسان ها غیر از گیاه از گوشت و شیر چهارپایان نیز استفاده می کنند (همان تغذیه ی مستقیم و غیر مستقیم انسان از گیاه) و یا به این خاطر که گیاه از ابتدای رویش مورد تغذیه ی چهارپایان قرار می گیرد اما انسان ها بیشتر از دانه و میوه ی آن ها استفاده می کنند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۷/۱۷). ممکن است دلیل این تقدم این باشد که "در بهره گیری مادی، حیوانات بر انسان ها مقدمند" (قرائتی، ۳۲۰/۹). گاه نیز در آیات تنها به تغذیه ی چهار پایان اشاره شده است: *الْحَبْرُ الَّذِي يَخْرُجُ مِنَ الْأَرْضِ فَإِذَا هِيَ سَاءَ مُسَمَّرًا* (نحل/ ۱۰) اوست آن که از آسمان آبی فرو فرستاد که شما را از آن آشامیدنی است و از آن درخت و گیاه می روید که در آن [چهارپایان را] می چرانید.

"نسیمون" از مصدر "اسامه" است که به معنی چرانیدن چهار پایان است و حیوان سائمه را نیز به همین خاطر چنین می نامند (طوسی، ۳۴۵/۶ زمخشری، ۵۹۷/۲ طبرسی، مجمع البیان، ۲۸۰/۲ قرطبی، ۸۲/۱۱). آیات دیگری نیز وجود دارند که به گونه ای غیر مستقیم به این مسئله اشاره دارند: *الْخَرَجَ فِيهَا مَاءٌ وَأَرْضُهَا يَخْرُجُ* [تازعات/ ۳۱] [و] از آن آبش و گیاهانش - یا چراگاهش - را بیرون آورد. *وَالَّذِي أَخْرَجَ الْمَرْعَىٰ* (اعلی/ ۴) و آن که [گیاه] چراگاه را بیرون آورد - برویاند - "مرعی" چراگاهی را می گویند که چهار پایان در آن می چرند و خداوند متعال آن را از زمین می رویاند (۵۴). سپس این چهارپایان خود مورد تغذیه انسان قرار می گیرند که آیات هم بدان اشاره نموده اند (مانده ۹۱/ نحل/ ۶۶؛ غافر/ ۱۷۹ انعام/ ۱۴۲ حج/ ۲۸ و ۳۰ مومن/ ۲۱): *وَلَوْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُوا أُمَّرَئِي* و منافع و مصلحتها



تاکلون (نحل/۵) و - چنان که شما را از چگه آب بدبو آفرید - چهارپایان - شتر، گاو، گوسفند و بز - را هم از قطره آب - آفرید که در - پشم و کرک و موی - آنها برای شما لباس و پوشش و سودهایی - مانند سوار شدن و کشت نمودن و جز آن ها - است، و از - شیر و گوشت - آنها می خورید. در آیه ۲۱ سوره مؤمنون نیز به این ارتباط غیر مستقیم تغذیه ای اشاره می شود: (وَ اِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً لْتُنْفِكُمْ مِنْهَا فِي بَطْنِهَا و لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ و مِنْهَا تَاْكُلُوْنَ) و چهارپایان - گوسفند و گاو و شتر و مانند اینها - را آفرید که در آنها برای شما گرمی - پوشش گرم - و سودهاست، و از [شیر و گوشت] آنها می خورید. شیر حیوانات نیز از همان مواد غذایی (علوفه و گیاهان) که می خورند ساخته می شود. این مواد پس از عبور از معده سه قسمت می شود: بخشی از آن از طریق گردش خون وارد سلولها شده انرژی لازم برای بدن جانور را تأمین می کند. بخشی نیز صرف ساخته شدن شیر شده، باقیمانده ی آن هم که مواد زائد می باشند، دفع می شوند. جالب اینکه در انسان، مادیان، خفاش و چهارپایان که از شیر آنها لبنیات تهیه نمی شود، شیر به اندازه خوراک نوزادهای آن ها است ولی در گاو، شتر و میش چند برابر نیاز خوراکی نوزاد شیر وجود دارد (مصاح یزدی، ۱۳۷) و این نشان دهنده تدبیر خالق یکتا است که همه ی افعالش دقیق و حساب شده است و به مقدار و اندازه:

(الذی خلق فسوی و الذی قدر فهدی : (اعلی/۲-۳) آن که آفرید - آفریدگان را - و راست و هموار ساخت - سامان بخشید - آن که اندازه کرد پس راه نمود. در واقع منبع تمامی ویتامین ها، گیاهان هستند به طوری که ویتامین موجود در گوشت، جگر، مغزو یا حتی شیر و تخم مرغ حاصل ذخیره ویتامین های دریافت شده از گیاه توسط حیوان در اندامها یا فرآورده هایش است، که به مصرف انسان می رسد (بیستونی، ۱۳۲۵). نمونه دیگر این تغذیه غیر مستقیم را می توان در زنبور عسل مشاهده کرد: (وَ اَوْحٰی رَبِّکَ اِنِّی الْخَلْقُ اَنْ اَتَّخِذَیْ مِنْ الْجِبَالِ تِبۡوَاتًا و مِنْ الشَّجَرِ و مِمَّا یَعْرَشُوْنَ) (نحل/۶۸) و پروردگار تو به زنبور عسل الهام کرد که از کوه ها و درختان و از داربستهایی که [مردمان از تاکها] می سازند خانه هایی بگیرد. این بار گیاهان از طریق زنبور عسل و تولیداتش و بصورت غیر مستقیم نقش خود را در زندگی بشر ایفا می کنند، به این صورت که گرده ی گل ها و گیاهان، غذای اصلی زنبور عسل و ماده ی اولیه ی تولید عسل توسط این حشره می باشند. این حشره مفید از سوی خداوند مأمور شده که بر روی درختان و گیاهان مسکن اختیار کند تا بتواند وظیفه ای که به عهده اش گذاشته شده - ساختن عسل - را به انجام برساند. عسل در قرآن به عنوان "شفاء للناس" و در شمار غذاهای مطلوب، مفید و گوارا برای انسان ذکر شده است، که به طریقه ی شگفت آوری در پی یک سلسله فعل و انفعالات گوارشی در بدن یک حشره ی کوچک ساخته می شود و که با اثر حیات بخش خود غذای زمان سلامت و داروی دوران بیماری انسان است (نوری، ۱۳۵). سپس خداوند به این حشره ی کوچک امر می کند که:



شمی من کل الثمرات ذننکی سبل ربک ذلکنا یخرج من بطونها ثمرات مختلف الوانہ فیہ شفا، التماس)

(نحل/۶۹) آنگاه از همه میوه‌ها بخور و در راه‌های پروردگارت رام و فرمانبردار می‌رو- یا در راه‌های هموار پروردگارت می‌رو- از شکمش آشامیدنی رنگارنگ بیرون می‌آید که در آن برای مردم شفاست همانا در آن نشانه‌ای است برای مردمی که بیندیشند. برخی مفسرین "کل" را در اینجا به این معنی گرفته‌اند که از هر میوه و شکوفه‌ای که میل دارد و می‌خواهد بخورد (زمخشری، ۶۱۸/۲؛ طبرسی، مجمع البیان، ۵۷۴/۶؛ مراغی، ۱۰۵/۱۴) ولی اکثراً منظور از آن را همه ی میوه‌ها و شکوفه‌ها دانسته اند (طوسی، ۴۰۴/۶؛ تعلی نیشابوری، ۲۸/۶؛ طباطبایی، ۲۹۳/۱۲؛ قرشی، ۴۶۹/۵).

و شاید این که خداوند به زنبور امر کرده که از همه ی میوه ها بخورد در حالی که زنبور روی گل ها می نشیند، به این خاطر است که آن چه زنبور از آن تغذیه می کند، همان مواد میوه است که قبل از شکل گیری آن در داخل شکوفه قرار دارد (طباطبایی، ۲۹۳/۱۲؛ قرشی، ۴۶۹/۵). زیرا شکوفه و گل در گیاهان، آغاز ثمره دادن است و ذکر ثمره نیز احتمالاً به همین دلیل است (مصباح یزدی، ۲۷۹). این حشره به نحو مطلوب و با رغبت همه ی این دستورات را اجرا می کند. زیرا طبق اظهارات دانشمندان حشره شناس، زنبور عسل برای رفع نیازهای زندگی خودش کافیت روزانه دو یا سه گل را بمکد، در حالی که او در هر ساعت به طور متوسط روی ۲۵۰ گل می نشیند و کیلومترها راه را طی می کند تا مأموریت خود را به انجام برساند (نوری، ۱۳۶).

* نقش دارویی گیاهان : در طول تاریخ، انسان برای درمان بیماری های خود در جستجوی راهی برای بهبود در محیط، جز استمداد از گیاهان، راه دیگری نیافته و از گیاهان به عنوان دارو و درمان بیماری هایش، بهره جسته است. وقوف بشر به خواص درمانی یک گیاه پیوسته به عنوان یک کشف مهم تلقی و مورد توجه قرار می گرفت تا سینه به سینه و نسل به نسل انتقال یافته، یاری بخش انسان در روزهای سختی و بیماری باشد (زرگری، ۱۶۷/۵). زیرا انسان برای ادامه حیات خویش ناچار به استفاده از مواد غذایی است و تغذیه ارتباط تنگاتنگی با سلامت و بیماری انسان دارد. در واقع عامل ابتلا به بیماری تضعیف سیستم ایمنی بدن است که تقویت آن هم عمدتاً به نوع تغذیه بستگی دارد (رک: خدادادی، ۳۴۴-۳۴۹). خداوند قادر چنین تقدیر نموده که درمان هر بیماری و مرضی را در همان منطقه ای که بیماری در آن وجود دارد، قرار داده است و برای هر درد دواپی است و علاج بیماری هر سرزمینی در همان منطقه است و محققین باید در طبیعت به جستجوی این دارو ها پردازند چرا که قطعاً درمان و شفای آن بیماری در دامان طبیعت وجود دارد (مهران، ۷۶). از پیامبر اکرم (ص) نقل شده : ما أنزل الله من داء الا انزل له شفاء (بخاری، ۱۱۳/۱۰). خداوند دردی را نازل نکرده مگر آن که شفای آن را نیز فرو فرستاده است. اولین کسی که به علم طب پرداخت، حضرت ادریس (ع) بوده و نقل شده که فرزندان وی این علم را از او به ارث بردند تا اینکه به بقراط که ۵ قرن پیش از میلاد مسیح (ع) می زیسته است رسید (اکبرزاده، ۳۰۸). طرفداران مکتب بقراط برای گیاهان در طبابت جایگاه ویژه ای قائل بودند. پس از وی



ارسطو فیلسوف یونانی که از بنیانگزاران فیتوتراپی (گیاه درمانی) (Phyto therapie) محسوب می شود و دانشمندان متعدد دیگری به این علم پرداختند، تا اینکه در قرن هشتم و نهم و دهم، پزشکان ایرانی موجب درخشش علم طب در میان سایر علوم گردیدند، به طوری که با ظهور دانشمندانی چون ابن سینا و محمد زکریای رازی پیشرفت های بزرگی نصیب ملت ایران و جهانیان گردید. این پیشرفت ها در قرون بعد نیز ادامه داشت، به طوری که پیوسته به شمار گیاهان دارویی شناخته شده، نمونه های جدیدی اضافه گردید. زرگری، ۱۶۹/۵-۱۷۳). طی هزاران سال انسان برای رفع و درمان بیماری ها و دردهایش به گیاهان مراجعه کرده و در مقابل پاسخی زیبا از آن ها دریافت می نمود که سلامتی را برای وی به ارمغان می آورد، اما در یک تجربه ناموفق در ۱/۵ قرن پیش و برای چند دهه از گیاهان (به عنوان دارو) فاصله گرفت که منجر به روبرو شدن با عوارض مختلف مواد سنتزی گردید، به طوری که ناچار گردید نگرش خود را تغییر داده و دوباره به استفاده از گیاهان به عنوان دارو و مواد بهداشتی و آرایشی روی آورد.

انسان به روشنی دریافت که دنیای گیاهان "بزرگ ترین آزمایشگاه بیوسنتر الهی" هستند که هزاران ماده را بدون عوارض ناخوشایند به جهانیان عرضه می کنند. او که در پی بهتر زیستن و مقابله با پیشامدهای ناخواسته و مشکل آفرین بود بهترین راه نجات را بازگشت به دامان طبیعت یافت، به همین سبب در چند دهه اخیر رویکرد انسان ها به محصولات با منشأ گیاهی روزه روز بیشتر گردیده است (سالمی سورمفی، ۱۰۹/۱).
امام جعفر صادق (ع) در این باره به مفضل فرمودند:

(فکر فی هذه العقاقیر و ما خص بها کل واحد منها من العمل فی بعض الأدواء فهذا یغور فی المفاصل فیستخرج الفضول الغلیظة مثل الشیطرج و هذا ینزف المره السوداء مثل الأفتیمون و هذا ینفی الریاح مثل السکینج و هذا یحلل الأورام و أشباه هذا من أفعالها فمن جعل هذه القوی فیها إلا من خلقها للمنفعة و من فطن الناس لها إلا من جعل هذا فیها و متى کان یوقف علی هذا منها بالعرض و الاتفاق کما قال القائلون (مفضل بن عمر، ۱۶۴-۱۶۵)

"تأمل کن در عقاقیر و ادویه که هر یک را حکیم علیم برای امری آفریده و خاصیتی بخشیده، یکی در عروق و اعماق و مفاصل بدن نفوذ می کند و مواد غلیظه ی سوداویه و بلغمیه را می کشد و دفع می کند مانند شاطره و افتیمون، و دیگری بادها را دفع می کند مانند سکینج و دیگری ورم ها و اباح آن ها را به تحلیل می برد. چه کسی این خاصیت ها و قوت ها را در آن ها قرار داده، به غیر آن که آن ها را آفریده است برای مصلحت عباد؟ و چه کسی متفطن ساخته مردم را که این منفعت ها در آن هست، به غیر از آن که این منافع را در آن ها قرار داده؟ و چه کسی می تواند بود که مردم به عرض و اتفاق اطلاع بر این منافع جلیله به هم رسانیده باشند؟" (مجلسی، ترجمه توحید مفضل، ۲۰۳). گیاهان دارویی بسیاری پیرامون ما به صورت خودرو و یا کاشتنی وجود دارند که یک ثروت طبیعی و اقتصادی بزرگ به شمار رفته، تلاش فراوانی را برای تکثیر و پرورش آن ها



برای ساخت داروها و ارائه به بازارهای خارجی، در راستای سلامت همگانی و مبارزه با بیماری ها و پیشگیری از آن ها می‌طلبید (مهران، ۷۵). قرآن در مواردی به جنبه های دارویی گیاهان اشاره کرده که به برخی از آن ها اشاره می‌شود:

* حضرت یونس ع و یونتهی کده: در سوره صافات آیات ۱۴۷-۱۳۷ داستان حضرت یونس (ع) و افکنده شدن ایشان در دریا و بلعیده شدن توسط ماهی و خروج ایشان از شکم ماهی و ... بیان می‌شود. در آیات به این موضوع اشاره می‌گردد که ایشان هنگامی که به ساحل می‌رسند، بیمار و ناخوش بوده و به همین خاطر خداوند بالای سر وی گیاه کدو را می‌رویاند.

فَتَيَدُّهُ بِالْعُرَاءِ وَ فَوْقَ سَفِينِهِ وَ أَتَتْهَا غَبِيَّةٌ شَجَرَةٌ مِّنْ يَّقُطِنِ (صافات، ۱۴۵-۱۴۶) پس او را در حالی که بیمار بود به بیابان - دشت خشک و بی‌گیاه - بینداختیم. و بر [سر] او کدوینی رویندیم. تقریباً همه‌ی مفسرین بر این عقیده اند که "عراء" عبارتست از محلی بدون گیاه، درخت و دیوار یا هر چیزی که انسان بتواند در زیر سایه آن قرار گیرد و می‌توان گفت اشاره به ساحل دریا دارد و "سقیم" را نیز به معنای بیمار و ناخوش گرفته‌اند. حضرت یونس (ع) هنگامی که به ساحل رسید بیمار بود و خداوند گیاهی به نام "يقطين" بالای سر او رویند. و اغلب نقل کرده‌اند (به خصوص از ابن عباس) که مراد از يقطين کدو است و رویش این گیاه به این خاطر بود که بر وی سایه بیفکند (طوسی، ۸/۵۳۰؛ زمخشری، ۳/۶۲۳؛ طبرسی، مجمع‌البیان، ۸/۷۱۶؛ قرطبی، ۱۶/۱۲۸؛ سیوطی، ۱/۴۵۴؛ طباطبایی، ۱۷/۱۶۴؛ بانویاصفهان، ۱/۱۲۱). ضمن این که برخی معتقدند که روی برگ های این گیاه مگس نمی‌نشیند

(طبرسی، جوامع الجامع، ۳/۴۲۰؛ تعالی، ۵/۴۹). در تفسیر نور آمده که این گیاه علاوه بر خاصیت حشره زدایی و سایبان بودن، برای درمان کوفتگی نیز مؤثر است (قرآنی، ۱۰/۶۳). همچنین گفته شده برگ های این گیاه برای کسی که پوست وی آسیب دیده است مفید است (آلوسی، ۱۲/۱۴۰). در این میان عده ای از مفسرین معتقدند ممکن است منظور درخت موز می‌باشد که برگهای آن بر ایشان سایه انداخته و از میوه اش نیز استفاده کنند (طبرسی، جوامع الجامع، ۳/۴۲۰؛ آلوسی، ۱۲/۱۴۰). در تورات نیز در کتاب یونس در بیان این ماجرا، صحبت از رویناندن گیاهی بر سر حضرت یونس (ع) است که برگهای پهنی دارد تا بر سر وی سایه بیفکند (کتاب مقدس؛ یونس؛ ۴:۶). "در اختصاص دادن بوته کدو به عنوان پوشش و پرده (محافظ) برای یونس (ع) هنگامی که از شکم ماهی خارج شد، اعجاز و نکته علمی واضح و قابل توجهی وجود دارد و به بعضی بحث های طبیعی اشاره کرده است، مثل اینکه در عصاره این گیاه و میوه آن خواص طبیعی زیادی است که از آن می‌توان به بازگرداندن رنگ پوست و رویناندن نسوج و تقویت بدن اشاره کرد. و این همان چیزی بود که یونس (ع) به آن احتیاج داشت. زیرا به خاطر ماندن در بدن ماهی و نتابیدن آفتاب پوستش تغییر رنگ داده و بعضی از

نسوج بدنش از بین رفته بود. بعلاوه آنچه مفسرین نقل می‌کنند مبنی بر این است که برگهای این گیاه پهن و سایبانی برای نور خورشید هستند و پوست را از نور خورشید و حشراتی که ممکن است ناقل بیماری باشند



محافظةت می کنند . شکی نیست معجزات دیگری هم در آن وجود دارد که خداوند از آن آگاه است" (علی الله، ۲۲). از پیامبر اکرم (ص) نقل شده که فرمودند:

(كُلِّ الْيُقَاطِينِ فَلَوْ عَلِمَ اللَّهُ تَعَالَى شَجَرَةً أَخْفَ مِنْ هَذِهِ لَأَتَبَتَهَا عَلَىٰ أَخِي يُؤُنْسَ) (حر عاملی، ۱۶/۴۲۷؛ مجلسی، بحارالانوار، ۵۹/۲۹۷) کدو را بخورید، اگر خدا گیاهی را سبک تر (سریع الهضم تر) از آن می دانست آن را برای برادرم یونس می رویاند.

*حضرت مریم و خوردن خرما: داستان به دنیا آمدن حضرت عیسی (ع) در آیات ۳۴-۱۹ سوره مریم بیان شده است. در این آیات به حضرت مریم دستور داده می شود که درخت خرما را تکان دهد تا از میوه آن بخورد و خداوند خرما را به عنوان غذای ایشان انتخاب کرد. هَزَىٰ إِلَيْكَ بِجَذَعِ النَّخْلَةِ تَسَاقَطَ عَلَيْكَ رُطْبًا خَيْرًا فَكُلِي وَاشْرَبِي وَفَرِي عَيْنًا (مریم/۲۵-۲۶)

و خرما بن را به سوی خویش بجنیان تا بر تو خرمای تر تازه چیده فروریزد. پس، بخور و بیاشام، و چشم روشن می دار. مفسرین از این آیه چنین برداشت کرده اند که خرما برای زنی که وضع حمل کرده است بهترین غذاست (زمخشری، ۱۳/۳؛ آلوسی، ۴۰۳/۸). ضمن این که این میوه دارای ارزش غذایی بالایی است (هر ۱۰۰ گرم حدود ۳۵۰ کیلو کالری) به واسطه ی گلوکز ی که در آن موجود است می تواند به راحتی جذب بدن شده، نیاز حرارتی آن را تأمین کند. هم چنین این میوه دارای ماده ای شبیه "اکسی توسین" است که موجب می شود با افزایش انقباضات رحم در حین زایمان، عمل وضع حمل را تسریع و تسهیل نموده، زمان و میزان خون ریزی عروق رحمی را کاهش می دهد (نوری، ۱۳۷). از خرما هورمونی استخراج می شود که شبیه کورتیزون انسانی عمل کرده، موجب می شود طفل به دنیا آمده صبور و بردبار باشد (رک: پاک نژاد، ۲۷۷/۷-۲۷۸). امام صادق (ع) فرمودند: (مَا اسْتَشْفَتْ نَفْسًا بِمِثْلِ الرُّطْبِ لِأَنَّ اللَّهَ أَطْعَمَ مَرِيْمَ رُطْبًا خَيْرًا فِي نَفْسِهَا) (حاصلی، ۴۰۴/۲۱) هیچ چیز مانند خرما برای زنی که تازه وضع حمل کرده شفا بخش نیست زیرا خداوند در آن موقع به مریم خرما داد.

*عسل سومین مورد عسل است که در قرآن صراحتاً "شفاء للناس" (نحل/۶۹) معرفی شده و به طور غیر مستقیم یک ماده گیاهی است که خداوند حشراتی کوچک را واسطه می کند تا مواد خام را از گیاه بگیرند و طی یک سری فعل و انفعالات آن را تبدیل به ماده ای مفید و گوارا نمایند. از قناده و ابن عباس نقل شده که عسل درمان دردهای مردم است (طبرسی، جوامع الجامع، ۲/۲۹۷؛ قرطبی، ۱۱/۱۳۶) و از ابن مسعود نقل شده که: " دو چیز شفای دردهاست قرآن و عسل، آن دو را ترک نکنید" (طبرسی، جوامع الجامع، ۶/۵۷۴؛ بانوی اصفهانی، ۲۱۳/۷). عسل چه به تنهایی همان طور که در مورد بیماری های بلغمی صادق است و چه در ترکیب با مواد دیگر شفای مردم است و کمتر دارویی است که در ترکیبات آن عسل نباشد. (کاشانی، ۵/۲۰۳؛ حسینی شاه عبدالعظیمی، ۲۳۳/۷) خاصیت شفا بخش



آن به علت خواص درمانی گل ها و گیاهانی است که زنبور عسل روی آن ها می نشیند (قراتی، ۱۳۹۲: ۶). زیرا در آن ها داروهای حیات بخشی نهفته شده است که دانش بشر علی رغم پیشرفت هایی که داشته، به همه ی این خواص راه پیدا نکرده است. دانشمندان به تجربه دریافته اند که زنبور عسل به طرز شگفت آوری هنگام نشستن روی گل ها و گیاهان، خواص دارویی - درمانی آن ها را دریافت کرده به عسلی که می سازد منتقل می کند . (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۱/۳۰۳). این ماده ی شفا بخش، به سرعت جذب خون می شود و به همین دلیل نیروبخش بوده و در خون سازی فوق العاده مؤثر می باشد. عسل از ایجاد عفونت در معده و روده جلوگیری می کند و بر طرف کننده ی یبوست است (مصمص شریعت، ۶۱). از جمله دیگر اثرات درمانی عسل می توان به تقویت قلب، پیشگیری از سرماخوردگی، رفع تب، تقویت حافظه، شادابی و رشد بدن، از بین بردن بلغم و اثرات فراوان دیگر اشاره کرد (آخوندی، ۱۳۸۵). با اینکه اکثر چیزهایی که از شکم حیوانات بیرون می آید - از جمله شیر - زود فاسد می شوند ولی مکانیسم تولید این حشره کوچک به گونه ای است که عسل خارج شده از شکم او هرگز فاسد نمی شود. دانشمندان علت این امر را وجود "پتاسیم" می دانند که مانع رشد میکروب هاست و به میزان قابل توجهی در عسل وجود دارد، بعلاوه مقداری مواد ضد عفونی کننده مانند "اسیدفورمیک" نیز در آن یافت می شود. بنابراین عسل از رشد میکروب ها جلوگیری کرده، خاصیت میکروب کشی هم دارد. به همین دلیل مصریان قدیم برای مومیایی کردن مردگان خود از آن استفاده می کردند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۱/۳۰۵). بدین طریق این واسطه خیر و منفعت رسانی به انسان ها به طور اتم و اکمل رسالت خود را به پایان رسانده، امانتی که از سوی گیاهان به او سپرده شده را به نحو احسن به دست دریافت کننده های آن انسان ها می رساند.

• نتیجه گیری : آیات متعددی در قرآن به گیاهان و نقش آن ها در تغذیه ی انسان به صورت مستقیم و غیر مستقیم اشاره دارند که با مروری بر آن ها می توان گفت از منظر قرآن، اهمیت گیاهان در تغذیه ی انسان بیشتر از سایر مواد خوراکی است، به گونه ای که حتی در بیان خوراک ها و نعمت های بهشتی نیز خداوند میوه ها را بر گوشت ها مقدم داشته است. گیاهان علاوه بر تغذیه ی انسان، به عنوان دارو و درمان بیماری های او نیز کاربرد دارند و قرآن کریم در داستان حضرت یونس (ع) و ماجرای به دنیا آمدن حضرت عیسی (ع) به این نقش گیاهان اشاره دارد. در سوره ی نحل نیز خداوند از عبارت "شفاء للأناس" برای عسل که در بر دارنده ی خواص درمانی گیاهان است استفاده شده است. بنابر آیات قرآن کریم و روایات مربوطه لزوم توجه بیشتر به گیاهان در رژیم غذایی و تهیه ی دارو و درمان بیماری ها به روشنی آشکار می گردد.



- قرآن کریم، ترجمه: جلال الدین مجتبیوی، حکمت، تهران، ۱۳۷۱ش
 کتاب مقدس، ترجمه و نشر: انجمن یحیی کتب مقدس در لندن،
 تهران
 آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزهای دینی و یافته‌های علمی،
 زمزم هدایت، قم
 آلوسی، محمود، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، دارالکتب
 العلمیه، ۱۴۱۵ق
 ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، کتابخانه ی آیت الله مرعشی،
 ۱۴۰۴ق
 اکبر زاده، مرتضی، موسوعه الاعشاب و النباتات فی القرآن و السنه،
 الهیئه المصریه العامه للکتاب، ۲۰۰۵م
 بانوی اصفهانی، سیده نصرت امین، مخزن العرفان در تفسیر قرآن،
 نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ش
 بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، دارالمعرفه بیروت
 بروسوی، اسماعیل حقی، روح البیان، دارالفکر بیروت
 بیسنونی، محمد، گیاه‌شناسی از دیدگاه قرآن کریم، بیان جوان، ۱۳۸۴
 سیوطی، جلال الدین، تفسیر جلالین، مؤسسه النور للمطبوعات،
 بیروت، ۱۴۱۶ق
 صالحی سورمقی، محمد حسین، گیاهان دارویی و گیاه درمانی،
 دنیای تغذیه، تهران، ۱۳۸۷
 صمصام شریعت، هادی، گیاهان دارویی از دید قرآن و ادیان مختلف،
 چهار باغ، اصفهان، ۱۳۸۳
 طباطبائی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات
 جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ق
 طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ناصر خسرو،
 ۱۳۷۲
 همو، جوامع الجامع، انتشارات دانشگاه تهران و مدیریت حوزه قم،
 ۱۳۷۷
 طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، دار احیاء التراث
 العربی، بیروت
 عزیزیان، دینا، مورفولوژی مقایسه ای گیاهان آوندی، انتشارات
 دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۷۲
 علی الله، محمد ابراهیم، معجم بأسماء و الفاظ النباتات فی القرآن
 الکریم، دار عالم الکتب، ۲۰۰۰م
 قرآنی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، تهران،
 ۱۳۸۳
- پاک نژاد، رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، اسلامیه، تهران، ۱۳۴۳
 ثعالبی، عبدالرحمان بن محمد، جواهر الحسان فی تفسیر القرآن، دار
 احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۱۸ق
 ثعلبی نیشابوری، ابوالسحاق احمد بن ابراهیم، الکشف والبیان عن
 تفسیر القرآن، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۲۲ق
 حرعاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه الی تحصیل مسائل
 الشریعه، مؤسسه آل البیت، قم، ۱۴۰۹ق
 حسینی شاه عبد العظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنتی عشری،
 میقات، تهران، ۱۳۶۳
 خدادادی، حمشید، پانزده روز تا سلامتی، دفتر پژوهش و نشر
 سه‌رودی، تهران، ۱۳۸۶
 زحیلی، وهبه بن مصطفی، المنیر فی العقیده و الشریعه و المنهج، دار
 الفکر المعاصر (بیروت)، ۱۴۱۸ق
 زرگری، علی، گیاهان دارویی، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶
 زمخشری، محمود، الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل، دارالکتب
 العربی، بیروت، ۱۴۰۷
- قرشی، علی اکبر، احسن الحدیث، بنیاد بعثت، تهران، ۱۳۳۶ش
 قرطبی، محمد بن احمد، الجامع لأحكام القرآن، ناصر خسرو، تهران،
 ۱۳۶۴ش
 کاشانی، ملا فتح الله، منهج الصادقین فی الزام المخالفین،
 علمی، تهران، ۱۳۳۶ش
 گونری، هن، مبانی علم تغذیه، ترجمه: شهین نیک اعتقاد، مرکز
 انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۸۱ش
 مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، جامعه لدر الاخبار الاثمه
 الاطهار، مؤسسه الوفاء بیروت، ۱۴۰۴ق
 همو، ترجمه توحید مفضل، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 ۱۳۷۰، تهران، ۹ش
- مراغی، احمد بن مصطفی، المراغی، دار احیاء التراث العربی، بیروت
 مصباح یزدی، محمد تقی، معارف قرآن، مؤسسه در راه حق، قم،
 ۱۳۷۱ش
 مفضل بن عمر جعفری، توحید مفضل، مکتبه الداوری، قم، ۱۳۷۹ش
 مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۷ش
 همو، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۴۳۴
 ملا زاده، علی رضا، تغذیه ی گیاهی، فرهنگ جهاد، قم، ۱۳۷۸ش
 مهران، جمال الدین حسین، الثنانات فی القرآن الکریم، مکتبه الانجلیو
 المصریه، ۱۹۹۹م
- نوری همدانی، حسین، شگفتی های آفرینش، برهان، ۱۳۵۰ش
 نوری، محمدرضا، بهداشت در قرآن، واقفی، مشهد، ۱۳۸۳ش
 ویلسون، لومیس، سینوز، گیاه شناسی، ترجمه: فریدون ملک زاده،
 مقدم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۵ش
 هینت مؤلفان، زیست شناسی عمومی، مرکز نشر دانشگاه تهران،
 ۱۳۶۹ش

