

مواد پروتئینی در قرآن و حدیث

عبدالمجید طالب تاش *

معصومه داودی *

چکیده

قرآن کریم در خصوص بُعد جسمانی انسان که جایگاه و میزبان روح مقدسی است و از جانب خالق یکتا در این کالبد جسمانی دیده شده است، اهتمام ویژه‌ای دارد. به طوری که در بیش از ۳۰۰ آیه به طور مستقیم یا غیرمستقیم موضوع غذا و تغذیه مطرح شده است. زیرا بی تردید لازمه رسیدن به کمال انسانی بهرمندی از سلامت تن و روان است که نوع غذا و روش تغذیه نقش اساسی در تحقق آن ایفا می‌کند. چنانکه پیامبر اسلام (ص) منشأ بروز و ظهور هرگونه بیماری را مربوط به آن دانسته و معده را خانه هر بیماری و امساک از پرخوری را بهترین درمان دانسته‌اند و به طور کلی آیات و روایات فراوانی درباره تأثیر تغذیه و چگونگی استفاده از این مواد، آداب غذا خوردن و میزان آن بر سلامت جسم و روح انسان وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توان تا حد زیادی از امراض جسمی و روحی و حتی اخلاقی جلوگیری کرد.

کلیدواژه‌ها: تغذیه، اخلاق، قرآن، روایات، جسم، روح، سلامت، پروتئین.

ه استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج - ایران. TalebTash@yahoo.com

مقدمه


حیات مادی انسان، مجموعه‌ای از نیازمندی‌هاست که صرف نظر از روند پیچیده هر یک از آنها، در نگاهی گذرا ساده به نظر می‌رسند اما هر یک از این نیازهای به ظاهر ساده در صورت عدم برآورده شدن یا تأخیر در آنها، زندگی انسان را مختل می‌کند و یا با دشواری‌ها و مشکلات جدی مواجه می‌کنند. نیازهای کلی از قبیل: نیاز به غذا، پوشاک، دارو و مسکن و ... که در این میان می‌توان گفت مهم‌ترین آنها نیاز تغذیه‌ای انسان می‌باشد.

غذا عبارتست از «یک ماده جامد یا مایع یا گاز که جانشین مواد از دست رفته در بدن یک موجود زنده می‌شود» و تغذیه عبارت از عملی که با رسیدن غذا به دهان آغاز و با انجام پذیری عمل هضم در روده‌ها پایان می‌پذیرد. (آخوندی، بی تا: ۲۵)

از آنجایی که دین اسلام یک برنامه کامل و جامع برای زندگی بشر است و احکام و آموزه‌های آن همه جنبه‌های زندگی انسان را در برمی‌گیرد، درباره امر تغذیه نیز خاموش نمانده و آیات، احادیث و روایات فراوانی دارد که در آن به معرفی غذاهای مفید و تأثیر عمل غذایی مختلف بر جسم و حتی روح و روان و اخلاق انسان پرداخته است. از مجموع احادیث و سخنان بزرگان دین چنین برمی‌آید که رابطه‌ای تنگاتنگ میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد.

هر چند نمی‌توان گفت غذا و نوع تغذیه علت اصلی اخلاقیات نیک و بد است، اما به عنوان یکی از عوامل مهم زمینه‌ساز اخلاقیات مختلف امر تغذیه به شمار می‌آید؛ چه از لحاظ نوع غذاهای مصرفی و چه از نظر احکام شرعی مانند حلال و حرام و مستحب و مباح. در علوم بشری نیز ثابت شده است که وجود بسیاری از پدیده‌های اخلاقی به دلیل ترشح هورمون‌هایی خاص در بدن است که رابطه‌ای مستقیم با بحث تغذیه‌ای انسان دارد. تا آنجا که برخی معتقدند گوشت هر حیوانی در بردارنده صفات آن حیوان است که از طریق غدد و هورمون‌های موجود در آنها، در اخلاق و روحیات فرد تغذیه کننده تأثیر می‌گذارند. به‌طور مثال تغذیه از گوشت درندگان، انسان را درنده خو یا مصرف گوشت خوک فرد را دچار بی‌بند و باری جنسی می‌کند. (دریایی، ۱۳۸۸: ۲۳)





بنابراین مطالعه و کنکاش در جهان بی‌انتهای علوم دینی پیرامون تغذیه و نوع میل مصرفی نه تنها در بحث سلامتی جسم انسان حائز اهمیت است، که هدایت‌کننده و راهنمای خوبی برای رسیدن به حفظ سلامتی و سجایای اخلاقی و دوری از ردایل انسانی خواهد بود زیرا قرآن کریم به عنوان وحی نامه الهی سرچشمه اغلب علوم و معارف اسلامی است. (ممتحن، ۱۳۸۹: ۱۵۰) در نتیجه توجه به آثار اخلاقی غذاها بر اساس دیدگاه قرآن و حدیث می‌تواند ضامن سلامت جسم و روح انسان باشد.

گوشت

گوشت یکی از اصلی‌ترین منابع تأمین پروتئین بوده و مصرف آن تا اندازه معینی برای بدن ضروری و مفید می‌باشد. لذا قرآن کریم به استفاده از آن تأکید کرده است.

«وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (نحل: ۵)

«و چهارپایان را برای شما آفرید که در آن‌ها برایتان گرما [پشم] و سودهای است و از آن‌ها تغذیه

می‌کنید»

گوشت انعام پاکیزه‌ترین منبع برای تغذیه است. (مدرسی، ۱۳۷۷: ۲۳) و بهترین غذای معمول انسان به شمار می‌آید که پس از ذبح بسیار لذیذ می‌شود. گوشت از ارکان تغذیه در زندگی انسان است زیرا قسمت مهم مواد غذایی یعنی پروتئین‌ها در ترکیبات آن جای دارد. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴: ۹)

رسول اکرم صلی الله علیه و آله گوشت را بسیار دوست داشت. از امام صادق(ع) روایت است:

«كَانَ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَيْهِ اللَّحْمُ»

«دوست داشتنی‌ترین غذا پیش آن حضرت (پیامبر اسلام) گوشت بود.» (طباطبایی، بی تا: ۱۷۲)

خواص گوشت در روایات

بر اساس روایات رسیده گوشت دارای خواص و ویژگی‌های مختلفی می‌باشد از جمله:



۱ - قوت آفرینی

حضرت علی(ع) در حدیث معروفی می‌فرماید:

«إِذَا ضَعَفَ الْمُسْلِمُ فَيَأْكُلُ اللَّحْمَ وَاللَّبَنَ (کلینی، ۱۳۶۵: ۶ و ۲۸۷)

«هرگاه شخص مسلمانی ضعیف شد باید گوشت و شیر بخورد.»

امام حسن عسگری(ع) به همین خصوصیت گوشت اشاره کرده و به یکی از اصحابش می‌فرماید:

«يَا أَبَا هَاشِمٍ إِذَا أَرَدْتَ الْقُوَّةَ فَكُلِ اللَّحْمَ فَإِنَّ الْكُعْكَ لَا قُوَّةَ فِيهِ» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۲۵۵، ۵)

«ای ابوهاشم اگر خواستی قوی شوی گوشت بخور. زیرا نان خشک روغن [کاک] قوتی ندارد.»

امام صادق(ع) خوردن گوشت را سبب تقویت جسم می‌داند و می‌فرماید:

«مَنْ أَصَابَهُ ضَعْفٌ فِي قَلْبِهِ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الضَّأْنِ بِاللَّبَنِ»

«هر کس در قلب خود ضعفی گرفتار آمد گوشت میش با شیر بخورد.»

۲ - گوشت افزایی

پیامبر اکرم درباره این موضوع می‌فرماید:

«لِيَكُمُ بِاللَّحْمِ فَإِنَّ اللَّحْمَ يُنْمِي اللَّحْمَ»

«شما را به خوردن گوشت سفارش می‌کنم زیرا گوشت، گوشت می‌رویانند.»

امام باقر(ع) نیز خوردن گوشت را سبب تقویت حواس می‌داند و می‌فرماید:

«أَكَلُ اللَّحْمِ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَالبَصْرِ وَ الْقُوَّةِ» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۶، ۶۶)

«خوردن گوشت بر شنوایی، بینایی و توانایی می‌افزاید.»

۳ - نیکو سازی اخلاق

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «بر شما باد گوشت، چرا که هر کس گوشت را چهل روز واگذارد

بدخوی می‌شود و هر کس بدخوی شد به وی گوشت بخورانید.» (همان: ۶۷، ۶۶) امروزه ثابت

شده است که ضعف اعصاب ناشی از نخوردن گوشت است و یکی از دلایل بدخلی به شمار

می‌آید. (نجفی خمینی، ۱۳۹۸: ۳۰۲، ۱۳)





بر همین اساس است که خام‌خواری و تحریم گوشت مورد تأیید اسلام نیست. (قرآنی، ۱۳۸۳:

ج ۱۰، ۳۰۰ و ج ۹، ۴۸۳)

نخوردن گوشت به معنای دور ماندن از عناصر لازم و اسیدهای آمینه ضروری به خصوص فسفر و پروتئین‌های عصب‌ساز است و چنین فردی همانند نوزادی است که مواد اولیه خود را از شیر مادر نگرفته باشد. (پاک نژاد، ۱۳۴۳: ۱۸۰)

این توصیه‌ها نشان می‌دهد که در گوشت ماده‌ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود در روحيات و اخلاق او اثر می‌گذارد و کج‌خلقی و بداخلاقی به‌بار می‌آورد. (دریایی، ۱۳۸۸: ۲۱)

هر چند در روایات بر ضرورت استفاده از گوشت تأکید شده است اما نسبت به پرهیز از زیاده‌روی در مصرف آن نیز تأکید شده است زیرا مصرف بیش از اندازه گوشت بر سلامت جسم و روح انسان تاثیر منفی می‌گذارد. پیامبر اکرم (ص) استفاده چهل روز پی در پی از گوشت را منع کرده و آن را سبب قساوت قلب می‌داند:

«مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا قَسَا قَلْبُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۲۹۴، ۶۲)

«هر کس چهل روز گوشت بخورد، سنگ‌دل خواهد شد.»

به همین خاطر است که امام صادق (ع) می‌فرماید:

«فَاللَّحْمُ فِي كُلِّ ثَلَاثَةِ، فَيَكُونُ فِي الشَّهْرِ عَشْرَ مَرَّاتٍ، لَا أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ» (کلینی، ۱۳۶۵: ۵۱۱، ۵)

«پس مصرف گوشت یک‌مرتبه در هر سه روز باید باشد یعنی در هر ماه، ده‌مرتبه نه بیش از آن.»

امام علی (ع) نیز مردم را از خوردن گوشت به‌طور پیوسته و زیاد منع می‌کند و می‌فرماید:

«شکم‌هایتان را گورستان جانوران نکنید.» (همان، ۲۶، ۱)

تأکید روی گوشت تازه

در آیات قرآن کریم تعبیر «لَحْمًا طَرِيًّا» یعنی گوشت تازه» به‌کار رفته است:

«وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا» (فاطر: ۱۲)



طری در لغت به معنای با طراوت و با نشاط می‌باشد. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۵۱۹) تأکید قرآن کریم روی گوشت تازه اشاره پرمعنایی به فواید تغذیه به چنین گوشت‌هایی در برابر زیان گوشت‌های کهنه و کنسرو و امثال آن است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۸، ۲۰۶) این نتیجه گیری صاحب تفسیر نمونه دقیق نیست زیرا چنانچه با استفاده از ابزارهای مناسب بتوان شرایط مندرس نشدن برای اجزای گوشت را فراهم کرد و آن را در شرایط تازه نگه داشت دیگر زیان‌هایی که ایشان یادآوری کرده اند را نخواهد داشت.

امام باقر(ع) فرمود:

«أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ نَهَى أَنْ يُؤْكَلَ اللَّحْمُ غَرِيضًا وَ قَالَ إِنَّمَا يَأْكُلُهُ السَّبَاعُ» (کلینی، ۱۳۶۵: ۶، ۳۱۳ و ۳،

۱۸۹: مجلسی، ۱۴۰۴: ۶۶، ۷۸)

«به درستی که رسول خدا (ص) از خوردن گوشت خام نهی کرد و فرمود: حیوانات درنده آن را

می‌خورند.»

امام رضا(ع) فرمودند:

«وَأَكُلَ اللَّحْمَ الَّذِي لَا يَطْبِخُ يُولَدُ الدُّودَ فِي الْبُطْنِ» (امیر صادقی، ۱۳۵۱: ۳۵)

«خوردن گوشت ناپخته در شکم کرم تولید می‌کند.»

امام صادق(ع) درباره منفعت گوشت کباب شده می‌فرماید:

«أَكَلَ الْكَبَابُ يَذْهَبُ بِالْحَمَى» (کلینی، ۱۳۶۵: ۶، ۳۱۹: مجلسی، ۱۴۰۴: ۶۶، ۷۸)

«خوردن کباب تب را از بین می‌برد.»

راوی می‌گوید: در مدینه به عارضه‌ای گرفتار آمدم و در نتیجه آن، ضعیف شدم و نزد امام کاظم(ع) رفتم. حضرت به من فرمود: تو را ضعیف می‌بینم! گفتم: آری حضرت فرمود: کباب بخور، من هم خوردم و بهبود یافتم.

این دو رویکرد متفاوت معصومین به گوشت خام و گوشت کباب شده نشان می‌دهد که خوردن گوشت خام تاثیر منفی بر خلقیات انسان می‌گذارد.



گوشت چهارپایان

قرآن کریم از یک سو توجه خود را معطوف به تحریم خبائث کرده و از سوی دیگر مردم را به سوی غذاهایی که برایشان مفید است و سلامتی آنها را تأمین می‌کند راهنمایی کرده است. این در حالی است که دین بودا خوردن هرگونه گوشتی را بر پیروان خود به طور مطلق حرام کرده است. هندوها گوشت گاو را به سبب تقدیس و مبارکی حرام می‌دانند. برخی از ادیان و مذاهب دیگر پیروان خود را از خوردن گوشت حیوانات و یا فرآورده‌های حیوانی (تخم مرغ و شیر و پنیر ...) به مدت چهل یا نود روز در سال منع می‌کنند. مردم چین و ژاپن را ملل نباتی می‌نامند؛ زیرا در غذاهای یومیه بر نباتات تکیه دارند. در این اواخر دولت‌های این کشورها به مقابله با این سنت پرداخته و مردم را به خوردن فرآورده‌های گوشتی ترغیب می‌کنند، ولی این تشویق، هدایت شده نیست لذا مردم چین به خوردن گوشت سگ و مار و مردم ژاپن به خوردن ماهی به صورت خام روی آورده‌اند و مردم جوامع غربی بر خوردن گوشت خوک تکیه دارند. (دیاب، ۱۳۸۹: ۱۶۳)

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (نحل: ۵)

«و چهارپایان را برای شما آفرید که در آنها برایتان گرما [پشم] و سودهایی است و از آنها تغذیه

می‌کنید.»

منظور از انعام (چهارپایان) شتر، گاو، گوسفند و بز می‌باشد (طبرسی، ۱۳۰۷: ۱۶۲۰۷؛ مصطفوی، ۱۴۰۲: ۱۳، ۶) خوردن گوشت این حیوانات یکی از منافع آنهاست. (قرآنی، ۱۳۸۳: ۶، ۳۶۷؛ نجفی خمینی، ۱۳۹۸: ۹، ۱۲۱؛ حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۷، ۱۶۴) انسان از گوشت این حیوانات به عنوان منبع تغذیه بهره‌مند می‌شود. (مدرسی، ۱۳۷۷: ۶، ۲۳؛ حسینی همدانی، ۱۴۰۴: ۱۴۱۷، ۹) برای شناخت اهمیت و جایگاه تغذیه‌ای گوشت و انواع آن، بررسی اهمیت و جایگاه تغذیه‌ای پروتئین‌ها حائز اهمیت است. زیرا اهمیت تغذیه‌ای گوشت غنی بودن آن از نظر منبع پروتئین

است. پروتئین در هر سلول و بافتی یافت می‌شود و تقریباً نصف وزن خشک هر سلول و ۲۰٪ کل بدن افراد بالغ را تشکیل می‌دهد. وظیفه رشد و نگهداری بافت‌ها، تشکیل اجزای ضروری بدن به عهده پروتئین‌هاست. هورمون‌هایی مانند انولین، آرنالین و تیروکسین به‌عنوان مواد پروتئینی شناخته شده‌اند. کلیه آنزیم‌هایی که تاکنون شناخته شده‌اند پروتئین می‌باشند. همچنین تنظیم موازنه آب بدن، نگهداری PH و انتقال مواد مغذی به‌عنده پروتئین می‌باشد. (فتاحی، ۱۳۸۳: ۲۳۵)

گوشت سرشار از آهن، فسفر، نیاسین، ویتامین B و C می‌باشد. به خصوص کبد (جگر سیاه) که حاوی مقدار بسیار زیادی ویتامین A و آهن می‌باشد. (محمدیها، ۱۳۷۱: ۴؛ دیاب، ۱۳۸۹: ۱۶۵)

گوشت پرندگان

در آیات قرآن کریم و روایات به گوشت برخی پرندگان حلال و پاکیزه اشاره شده است و از گوشت برخی پرندگان به عنوان غذای بهشتیان نام برده شده است. قرآن در توصیف پیشتازان بهشت چنین می‌فرماید:

«وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ، وَ لَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ» (الواقعة: ۲۱-۲۰)

«و از میوه هرچه اختیار کنند و از گوشت پرنده هرچه بخواهند»

در این آیات از نعمت‌های مادی برای بهشتیان میوه و گوشت پرنده را ذکر کرده است، از این رو می‌توان برداشت کرد که ممکن است بر سایر گوشت‌ها برتری داشته باشد. (طیب، ۱۳۷۸: ۱۲، ۳۰۰؛ طباطبایی، بی تا: ۱۹، ۲۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۲، ۴۳۲) گوشت پرندگان اشتهای انگیزتر و پاکیزه‌تر است، به همین سبب در کتاب خدا مخصوصاً ذکر آن آمده است. (مدرسی، ۱۳۷۷: ۱۴، ۴۱۵)

پیامبر اکرم (ع) می‌فرماید:

«مَنْ اشْتَكَى فُؤَادَهُ وَ كَثُرَ عَمُهُ فَلْيَأْكُلِ الدَّرَاجَ» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۶۶، ۷۴)

«هر کس از شما از بیماری روحی رنج می‌برد و اندوهش بسیار است گوشت دراج بخورد»





دراج پرنده‌ای است شبیه کبک که گوشت لذیذی دارد و در فارس به آن پوروجرب هم گفته می‌شود. (بهشتی، ۱۳۶۰: ۴۴۶)

امام صادق (ع) می‌فرماید:

«إِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ غَمًّا أَوْ كَرْبًا لَا يَدْرِي مَا سَبِيهِ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ فَإِنَّهُ يُسَكِّنُ عَنْهُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

تَعَالَى» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۶۶، ۵۷)

«هر گاه کسی از شما اندوه یا گرفتاری دارد و نمی‌داند علتش چیست گوشت دراج بخورد. در این صورت به خواست خداوند اندوهش فرو خواهد نشست.»

امام کاظم (ع) می‌فرماید:

«أَطْعِمُوا الْمَخْمُومَ لَحْمَ الْقَبَاجِ فَإِنَّهُ يُقَوِّي السَّاقَيْنِ وَ يَطْرُدُ الْحُمَى طَرْدًا» (کلینی، ۱۳۶۵: ۶، ص ۳۱۲؛

مجلسی، ۱۴۰۴: ۶۵، ۴۳)

«به فرد تب‌دار، گوشت کبک بخورانید، زیرا پاها را نیرو می‌دهد و تب را کاملاً دور می‌کند.»

گوشت ماهی

نعمت‌های دریا بسیار شگفت‌انگیز و بی‌شمارند و همه را خداوند برای انسان‌ها مسخر کرده تا از آنها بهره‌گیرند. دریاها با آن همه عظمت در خدمت انسان قرار گرفته‌اند. از جمله این نعمت‌ها می‌توان از ماهی نام برد. دریا مهم‌ترین منبع تأمین گوشت تازه و سالم است. (ثقفی تهرانی، ۱۳۹۸: ۳، ۲۷۸؛ شریف لاهیجی، ۱۳۷۸: ۲، ۷۰۱؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۱، ۱۷۹) و با کمترین

کوشش بهترین گوشت از آن به‌دست می‌آید. خداوند در قرآن کریم چنین می‌فرماید:

«وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَ تَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَ تَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ

فِيهِ وَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (نحل: ۱۴)

«و اوست که دریا را مسخر شما ساخت تا از آن گوشت تازه بخورید و زیوری را که می‌پوشید از آن استخراج کنید. در آن کشتی را می‌بینی که آب را می‌شکافتد و برای اینکه از کرم خدا روزی بطلبید و به

آن امید که شکرگزار باشید.»

تکیه روی طراوت و تازگی این گوشت است «لَحْمًا طَرِيًّا» ماهی تازه دارای خواص مفید است و ماهی کهنه چه به صورت کنسرو و چه ماهی دودی، اگر در یخچال هم نگهداری شود ویتامین "ث" را رسوب می‌دهد. (پاک نژاد، ۱۳۴۳: ۸، ۱۲۶)

صید ماهی و خوردن آن در حال احرام بر محرم حلال است، در حالیکه صید حیوانات بیابانی که در خشکی تخم می‌گذارند در حال احرام بر محرم حرام می‌باشد. (بروجردی، ۱۳۶۶: ۲۷۱) ماهی و میگو باید زنده از آب گرفته شوند و در محیط خارج آب جان دهند در این صورت پاک و خوردن آنها حلال است. (مصطفوی، ۱۴۰۲: ۷، ۲۲۷) اما اگر در آب بمیرند پاک می‌باشند ولی خوردنشان حرام است، البته لازم نیست صیاد مسلمان باشد و یا نام خدا را به هنگام صید ببرد.

امام صادق (ع) فرمود:

«كُلُّ مَنِ السَّمَكِ مَا كَانَ لَهُ فُلُوسٌ وَ لَا تَأْكُلُ مِنْهُ مَا لَيْسَ لَهُ فُلْسٌ»

«از ماهی که دارای فلس است بخور و از ماهی که فلس ندارد نخور.»

ماهی پولک دار در زرهی از فلس‌ها قرار گرفته که مانع نفوذ بسیاری از ذرات غیرقابل خوردن می‌شود. (آخوندی، بی تا: ۱۴۴) شاید پولک‌ها بهترین مانع عوامل ایجاد فساد گوشت ماهی باشند، ماهی‌های بی‌پولک از جسد ماهی‌های دیگر تغذیه می‌کنند که همان پلید خواری است. ماهی‌های بی‌پولک سبب زخم‌های جلدی ریز و عفونی می‌شوند که هیچ آنتی‌بیوتیکی قادر به معالجه آن نیست و تحقیقات نشان می‌دهد که سالیانه تعدادی بی‌شمار از مردم ژاپن بر اثر همین عفونت می‌میرند. در آیات دیگری از قرآن کریم درپای درخواست حواریون از حضرت عیسی خداوند چنین می‌فرمایند:

«قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا لِأَوَّلِنَا وَ آخِرِنَا وَ آيَةً

مِنْكَ وَ ارْزُقْنَا وَ أَنْتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ» (المائدة: ۱۱۴)

«عیسی بن مریم گفت: ای پروردگار ما از آسمان مائده‌ای برای ما بفرست که هم عیدی برای اولین و

آخرین ما باشد و هم نشانه‌ای از سوی تو و به ما روزی بخش که تو بهترین روزی دهنده‌گانی.»

برخی مفسران گفته‌اند آنگاه سفره سرخ رنگی که میان دو ابر بود نازل شد ماهی سرخ



شده‌ای که فلس و تیغ نداشت در طرف سر آن مقداری نمک و طرف دم آن قدری سرکه و پیرامونش انواع سبزی بود. (طبرسی، جوامع الجامع، ۱۳۰۷: ۲، ۱۴۷) بویی بهتر از آن نبود و روغن از آن می‌چکید. (تقفی تهرانی، ۱۳۹۸: ۲۰، ۲۹۰)

امام صادق(ع) می‌فرماید:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا أَكَلَ السَّمَكَ قَالَ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَ أَبْدِلْنَا بِهِ خَيْرًا مِنْهُ» (کلینی، ۱۳۶۵: ۶، ۳۲۳)
«پیامبر خدا هرگاه ماهی می‌خورد می‌فرمود: خداوند برای ما در این خوراک برکت قرار بده و بهتر از این برای ما جایگزین کن.»

امام صادق(ع) می‌فرماید:

«... مَنْ بَاتَ وَ فِي جَوْفِهِ سَمَكٌ وَ لَمْ يُشِعْهُ بِسَمَاتٍ أَوْ عَسَلَ لَمْ يَزَلْ عَرَقُ الْفَالَجِ يَضْرِبُ عَلَيْهِ حَتَّى يُصْبِحَ»
(همان)

«... کسی که شب ماهی بخورد و در پی آن چند دانه خرما یا مقداری عسل بخورد و بخوابد تا صبح، رگ فلج در او می‌جنبد.»

چون گوشت ماهی سرد است و لازم است به همراه آن چیز گرمی خورده شود، از ویژگی‌های گوشت ماهی می‌توان گفت: ارزش گوشت ماهی به پروتئین بالا با کیفیت خوب، کمی چربی آن است. روغن ماهی حاوی مقدار زیادی ویتامین است. از جمله ویتامین A که ضد کوری و ضروری برای بافت پوست می‌باشد و ویتامین D که برای رشد نمو استخوان‌ها و ضد بیماری نرمی استخوان کودکان است و همچنین ماهی منبع بسیار خوبی از نظر کلسیم و فسفر و ید می‌باشد. (دیاب، ۱۳۸۹: ۱۶۶) ید عنصری ضروری برای غده تیروئید می‌باشد. کمبود ید می‌تواند نارسائی‌های شدیدی در بدن انسان به دنبال داشته باشد. (محمدیها، ۱۳۷۱: ۲۷) با توجه به موارد ذکر شده می‌توان به اهمیت تغذیه با گوشت ماهی و تأکید قرآن کریم به مصرف گوشت تازه که بافتی نرم و نازک و لطیف دارد، پی‌برد. (طبرسی، ۱۳۷۰: ۲۱۱)

مَن و سلوی

”مَن“ به معنی قطرات کوچکی است همچون قطرات شبنم که بر درختان می‌نشینند و طعم شیرینی دارد و یا به تعبیر دیگر نوعی صمغ و شیره درخت می‌باشد با طعم شیرین. (طریحی، ۱۳۵۱: ۱، ۱۸۴) و بعضی گفته‌اند ”مَن“ به معنی عسل است. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴: ۱۷۶) طبق روایتی که از پیامبر اکرم (ص) نقل شده قارچ نوعی من است (طبرسی، ۱۳۰۷: ج ۱، ۸۷) و بعضی از مفسرین گفته‌اند من چیزی شبیه تخم گشنیز بوده که شب در آن سرزمین می‌ریخته و بنی‌اسرائیل آن را جمع کرده و می‌کوبیدند و نان درست می‌کردند. بعضی از مفسرین مَن را به معنی ترنجبین تفسیر کرده‌اند. (میرزا خسروانی، ۱۳۹۰: ۱، ۱۰۰) که مثل برف از اول فجر تا طلوع آفتاب برایشان می‌بارید.

قرآن کریم در آیات مختلفی به ”مَن و سلوی“ اشاره کرده است. در مورد سلوی گرچه بعضی از مفسران آن را به معنی عسل گرفته‌اند. ولی اکثر مفسرین آن را نوعی پرنده مخصوص پُر گوشت شبیه کبوتر می‌دانند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۷، ۳۷۱) و بعضی مفسرین سلوی را به معنی مرغ بریان برشته تفسیر کرده‌اند. (بروجردی، ۱۳۶۶: ۱۰۷۱)

خاصیت خوردن گوشت آن پرنده این است که قلب قسی القلب‌ها را نرم می‌کند. گفته‌اند هرگاه این پرنده صوت رعد را بشنود می‌میرد. (نجفی خمینی، ۱۳۹۸: ۱۰۳۹) من و سلوی ماده‌ای آسمانی بود که برای بنی‌اسرائیل نازل می‌شد ولی آنها بر این غذا صبر نکردند و به حضرت موسی گفتند: «ای موسی ما دیگر بر یک خوراک صبر نکنیم، پروردگار خویش را بخوان تا آنچه زمین می‌رویانند از سبزیجات و خیار و سیر و عدس و پیاز برای ما برآورد. پاسخی که از طرف خداوند بر زبان موسی جاری شد این بود که گفت آیا پست‌تر را جانشین بهتر می‌کنید؟» (البقره: ۶۱) مضمون آیه این است که خداوند این ماده شیرین شبیه عسل و گوشت بلدرچین را بر غذایی که از زمین می‌روید ترجیح داده است و بدین ترتیب ویژگی و اهمیت و امتیاز پروتئین‌های حیوانی و مخصوصاً پروتئین‌های گوشتی نسبت به پروتئین‌های نباتی روشن می‌شود و پروتئین‌هایی که اسیدهای آمینه اصل را در برداشته و انسان بدون آنها قادر به ادامه زندگی نیست. (دیباب، ۱۳۸۹: ۳۵)



شیر

شیر چهار پایان

شیر به تنهایی غذایی است خالص، خوش طعم و کامل که خداوند به انسان‌ها ارزانی داشته و نعمتی است که باید همیشه شکرگزار خالق آن بود. خالص است، زیرا از هرگونه آلودگی به دور بوده و مستقیماً پس از خارج شدن از پستان آماده مصرف است و جز اندکی از آن بقیه جذب بدن می‌شود. خوش طعم است، زیرا از طرف خداوند چند مزیت یافته تا مقبول طبع و ذائقه و نفس شود. رنگش سفید و مزه‌اش شیرین است و به هنگام خروج از پستان حرارتی شبیه به حرارت بدن دارد. استرلیزه و سهل الهضم است و غذای کاملی است، زیرا عناصر غذای ضروری و مورد نیاز بدن را تقریباً در حد کمال در خود دارد. خداوند در قرآن کریم چنین می‌فرماید:

«وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لُنُقِبِكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا

لِلشَّارِبِينَ» (نحل: ۶۶)

«در دام‌ها قطعاً برای شما عبرتی است از آنچه در شکم آنهاست، از میان علف‌های جویده و خون شیر

خالص به شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست.»

خداوند شیر را در فاصله‌ای میان سرگین (غذاهای هضم شده) و خون محفوظ قرار داده به طوری که نه با آنها آمیخته می‌شود، نه رنگ و طعم و بوی آنها را می‌گیرد. (نجفی خمینی، ۱۳۹۸: ۹، ۲۲۰) نرم و لطیف است و به آسانی از گلو می‌گذرد. به همین سبب برای طبع بشری گواراست و آن را دوست می‌دارد (مدرسی، ۱۳۷۷: ۶، ۸۷) شیر از لابه‌لای خون و سرگین به دست می‌آید، سرچشمه آن چنان تنفرآمیز، اما محصولش این چنین خالص و زیبا و گواراست و این عبرتی است برای انسان‌ها که از این طریق به عظمت خالق پی‌ببرند. خالص بودن شیر به معانی گوناگونی آمده است: یکی به معنای خالص از مواد زاید و اضافی است. شیر با حجمی کم مجموعه کامل مواد غذایی را دارا می‌باشد. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۴۱۷، ۶)

یکی دیگر از معانی (خالص) شاید اشاره به تأثیر فوق العاده آن در استخوان سازی باشد چون شیر منبع مهم کلسیم است که ماده بنیادی استخوان به شمار می آید. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۱، ۲۹۲) سائغ به معنای گوارا صفت دیگر شیر است یعنی سازگار برای هر انسانی در هر سنی. از کودکی تا پیری، سالم یا بیمار چون شیر از لحاظ وزن و قوام و ترکیبات به گونه ای آفریده شده که در گلوئی نوزاد به خوبی نرم و گوارا و با مهلت فرومی برد، به معنای همراهی و مرافقت نیز آمده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۱، ۲۹۱؛ پاک نژاد، ۱۳۴۳: ۶، ۱۹۹)

شیر در قرآن کریم به عنوان غذای بهشتیان معرفی شده است و از آنجا که خداوند بهترین غذاها را به بهشتیان اختصاص می دهد نشان می دهد که شیر از جمله غذاهای نیکوست. خداوند چنین می فرماید:

«مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ حَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ...» (محمد: ۱۵)

«وصف بهشتی که به پرهیزکاران وعده داده شده در آن نهرهایی است از آبی که ننگند و نهرهایی از

شیری که مزه اش دگرگون نشود و نهرهایی از شراب که برای نوشیدگان لذتی است...»

امام کاظم (ع) می فرماید:

«مَنْ تَغَيَّرَ عَلَيْهِ مَاءُ الظَّهْرِ يَنْفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَلِيبُ وَ العَسَلُ»

«هر کس که آب کمرش دگرگون می شود (از منی، نطفه منعقد نمی شود) شیر تازه همراه با عسل برایش

سودمند است.»

امام صادق (ع) می فرماید:

«إِذَا ضَعَفَ المُسْلِمُ فَيَأْكُلُ اللَّحْمَ وَ اللَّبَنَ»

«هرگاه مسلمانی احساس ضعف در بدن خویش کرد گوشت و شیر (باهم) بخورد.»

ابوعلی سینا در مورد خواص شیر چنین می نویسد: شیر زود هضم می باشد و تغذیه زیاد به مغز می دهد. مالیدن شیر بر رخسار زشتی را می زداید و نوشیدن آن برای زیبایی رنگ مفید است به ویژه اگر با شکر بخورند. شیر فربه کننده است، فراموشی را خشک و غم و وسوسه



را از بین می‌برد. شیر شهوت انگیز است. (ابن سینا، بی تا: ۲۱۰)
پیامبر اکرم (ص) فرمود:

«اسْقُوا نِسَاءَكُمْ الْحَوَامِلَ الْأَبْنَانَ فَإِنَّهَا تَزِيدُ فِي عَقْلِ الصَّبِيِّ»

«به زنانتان شیر داده دهید که خوردن شیر سبب ازدیاد عقل کودکانشان می‌شود.»

شیر مادر

شیر مادر بهترین و مقوی‌ترین غذا برای طفل است که مورد تأکید پزشکان است. قرآن کریم نیز به مادران توصیه می‌کند که فرزندان خود را تا دو سال کامل با شیر تغذیه کنند. (طیب، ۱۳۷۸: ۲، ۴۷۰) خداوند در قرآن کریم چنین می‌فرماید:

«وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ...» (البقره: ۲۳۳)

«مادران فرزندان خود را دو سال تمام شیر می‌دهند [این] برای کسی است که بخواهد دوره شیردادن را کامل کند.»

اقل شیردهی بیست و یک ماه است که با نه ماه حمل سی ماه می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲، ۱۸۶) اگر مادر راضی شد دو سال کامل به فرزندش شیر دهد، شوهر حق ندارد او را وادار به ترک کند و اگر مادر راضی نشد شوهر نمی‌تواند او را وادار به شیردادن کند. (حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۱، ۴۱۶) تغذیه فرزند بر پدر واجب است نه مادر، بنابراین شیردادن بر مادر واجب نیست. ولی حق تقدم بر مادر است تا دایه دیگر. رضع و رضا به معنی نوشیدن شیر از پستان مادر است و ارضاع به معنی شیردادن می‌باشد.

شیر مادر به عنوان مانده‌ای الهی، نخستین و کامل‌ترین هدیه غذایی از سوی خالق برای نوزاد است. شیر مایع حیاتی، بی‌نظیر و از نظر غذایی کامل و استثنایی است که متناسب با نیازهای مختلف شیرخوار دگرگونی یافته و به آنها پاسخگوست. (نوری، ۱۳۸۳: ۱۸۱) شیر مادر تغییر پذیری متناسب با نیازهای طفل دارد به این معنی که مثلاً در روزهای اول زندگی چون نوزاد به حفاظت و استراحت بیشتری نیاز دارد، شیر مادر به صورت آغوز، فشرده و غلیظ بوده و در حجم کم انرژی و مصونیت لازم را برایش فراهم می‌کند یا اینکه اگر نوزاد نارس باشد

ترکیبات شیر مادرش با وضعیت نارس او هماهنگی خواهد داشت. (همان: ۱۲۰) آغوز شیری است که در روزهای اول زایمان ترشح می‌شود و زرد رنگ و قلیایی است؛ دارای ساختمانی مشابه به شیر بوده، ولی مقدار آلبومین و کلر و خاکسترش پیش‌تر از قند و فسفر و کلسیم آن کم‌تر و پروتوپلاسمش دارای مقدار زیادی چربی است. آغوز برای حیات کودک اهمیت فراوانی دارد. (پاک نژاد، ۱۳۴۳: ۶ ۹۴) لذا شیر اول ولادت بر مادر واجب است چون حفظ جان نوزاد منوط به آن است و خداوند بر مادر حضرت موسی الهام کرد که موسی را شیر بده و چون بر جان او ترسیدی بر دریایش بیفکن.

«وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفِيَ عَلَيْهِ فَالِقِيهِ فِي اللَّيْلِ...» (القصص: ۷)

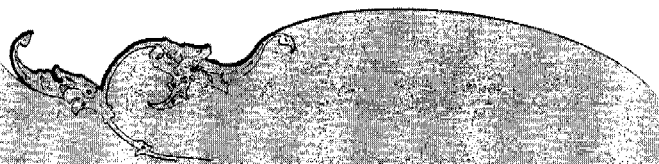
در هیچ شرایطی شیر مادر نباید از فرزند دریغ شود. سیاق این آیه بیانگر اهمیت و نقش غذایی آغوز یا شیر غلیظ روزهای اول پس از وضع حمل مادر است؛ زیرا به علت سرشار بودن از مواد پروتئینی و مصونیتی، عامل مهم در حفظ نوزاد در برابر عوامل آسیب رسان روزهای اول تولد می‌باشد. از این رو خداوند به مادر موسی توصیه می‌کند پیش از به دریا انداختن فرزندش او را از شیر آغازین بهره‌مند کند و پس از آن بر خود بیمی راه ندهد. شیر مادر باعث برقراری رابطه عاطفی و روانی بین مادر و فرزند است مخصوصاً که هنگام مکیدن شیر، بهترین لحظه آرامش نوزاد است. خشکی عواطف و سنگدلی و بی‌تفاوتی بعضی اشخاص، از آثار تغذیه شیر خشک و نوشیدن شیر و بخشیدن عواطف مادران هوسباز است زیرا آهنگ صدای مادر و رفتار او در چهره و تار صوتی نوزاد آثار می‌گذارد. (طالقانی، ۱۳۶۲: ۲۰۱۵۶)

فواید شیر مادر و اهمیت آن در آموزش‌های دینی و یافته‌های علمی روز

علاوه بر قرآن کریم اهل بیت عصمت و طهارت نیز شیر مادر را بهترین غذا معرفی کردند (ع) فرموده‌اند:

«لَيْسَ لَبَنٍ لِلصَّبِيِّ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمَّه» (حرّ عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵، ۲۰۴)

«برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.»



از امیرمؤمنان (ع) روایت شده که فرموده‌اند:

«مَا مِنْ لَبَنٍ رُضِعَ بِهِ الصَّبِيُّ أَكْبَرُ بَرَكَتِهِ عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ» (همان: ۴۵۲)

«هیچ شیری همانند شیر مادر کودک برای او پربرکت نیست.»

حضرت رسول (ص) می‌فرماید:

«اللَّبَنِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا الْمَوْتَ» (همان: ۱۸۵)

«شیر مادر، شفای هر مرض و دردی است مگر مرگ.»

شیر مادر دارای گرمای مناسبی است که با دهان، گلو و معده نوزاد سازگاری دارد و فاقد عوامل میکروبی و استریل است، نیاز به ضد عفونی ندارد و حاوی مواد مصونیت‌زا است و مقاومت اطفال را در برابر عفونت‌ها و اسهال افزایش می‌دهد و طفل کمتر به کم‌خونی، آگزما، نفخ و یبوست، دل‌درد و آلرژی مبتلا می‌شود. (رضایی، ۱۳۸۴: ۷۹)

شیر مادر فقط زمینه ساز سلامت کودک در دوره شیرخواری نیست، بلکه برخی مطالعات نشان می‌دهد که حتی به هنگام سالمندی، آنان که در دوران شیرخواری از شیر مادر بهره‌مند بودند، بیشتر از کسانی که از این نعمت محروم بوده‌اند از سلامت دستگاه قلب و عروق برخوردار خواهند بود و افزایش چربی و کلسترول در خون آنها کمتر از کسانی است که طفولیت آنها با محرومیت از شیر مادر سپری شده است. (اصفهانی، ۱۳۸۷: ۳۳۴)

اگر مادران در هنگام شیردادن، غمگین یا ناراحت باشند نوزادان آنها در سنین ۱۵-۱۴ سالگی به تنبلی کلیه و کبد دچار می‌شوند. اگر نوزاد دختر باشد خشکی صورت می‌گیرد و اگر پسر باشد ترک پاشنه پا می‌گیرد. (صبور اردوبادی، ۱۳۶۲: ۱، ۲۲۸) در نتیجه شیر مادر، تضمین کننده سلامتی نوزاد و رشد او است و پیشگیری از مرض‌های احتمالی آینده و درمان فعلی بعضی از بیماری‌ها است. شیر مادر را باید مایعی زنده نامید چون در آن فاکتورهای حیاتی مهمی مثل گلبول‌های سفید زنده، ایمونوگلوبولین‌ها، آنزیم‌ها، هورمون‌ها به نسبت‌های حساب شده و لازم وجود دارد که هر یک برای حفاظت نوزاد در برابر عوامل بیماری‌زا و رشد و سلامت کودک نقش آفرین است. به نحوی که این ترکیبات در هیچ نوع شیر یا غذای


دیگر نمی‌توان یافت چون تمام این مواد در اثر حرارت بیش از ۵۰ درجه از بین می‌روند. شیر انسان دارای پادزهرهای ضد ویروس است به دلیل ایجاد ایمنی در بدن نوزاد در برابر بسیاری از بیماری‌های روده‌ای و گوارش مصونیت پیدا می‌کند. همچنین با داشتن ویتامین‌های C, D و سایر ویتامین‌های آهن و مواد معدنی لازم برای دوران نوزادی بهترین تأمین کننده این مواد برای شیر خواران است. از نظر روانی نیز نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در نتیجه ارتباط فیزیکی و عاطفی با مادرشان با آرامش بیشتری رشد می‌کنند و در زمان شیر خوردن تماس بیشتری بین نوزاد و مادر به وجود می‌آید. (فتاحی، ۱۳۸۳: ۱۴۹)

مزایای شیر مادر در ایجاد یک جامعه سالم

در دوران شیردهی کودک در کنار مادر و تماس پوست با پوست وی قرار می‌گیرد و این ارتباط نزدیک موجب می‌شود شناخت احساسی و ادراکی بیشتری نسبت به هم پیدا کنند و بر ثبات عاطفی بین آنها افزوده شود. (نوری، ۱۳۸۳: ۱۲۷)

تجارب و پژوهش‌های علمی نشان داده است که اطفال شیر مادرخوار در کودکی و سنین بالاتر زندگی خود آرامش روان و اعتماد به نفس کافی دارند و سازش آنها در برابر استرس‌های محیط بیشتر از افراد شیرخشک خوار است. به‌طور کلی گروه اول افرادی با تحمل‌تر و مقاوم‌تر خواهند بود. در این زمینه تحقیقات (هارلو) روان‌شناس معروف روی نوزادان میمون‌ها که به دو گروه تغذیه با شیر مادر و تغذیه به صورت مصنوعی با شرایط مساوی تقسیم شده بودند، در خلال ماه‌های اول مشاهده کرد که بچه میمون‌هایی که با شیر مادر تغذیه شدند رشد و نمو بیشتری نسبت به بچه میمون‌های با تغذیه مصنوعی پیدا کردند، هرچند که سایر عوامل تغذیه‌ای آنها یکسان بود، پس از اینکه بچه میمون‌ها به بلوغ رسیدند و بچه‌دار شدند، مشاهده کرد آن دسته از میمون‌ها که با تغذیه مصنوعی رشد کرده بودند نسبت به گروهی که از شیر مادر بهره‌مند شده بودند عواطف مادری کمتری داشته و میل و علاقه چندانی بر نوزاد خودشان نشان نمی‌دادند. (همان: ۱۲۵)





همچنین در مطالعات مختلفی که برای سبب‌یابی مورد ضرب و شتم قرار گرفتن بچه‌ها تا حد آسیب‌های جسمی صورت گرفته است، به این نتیجه رسیده‌اند که پدر و مادر این کودکان از زمان طفولیت کمتر از شیرمادر و عواطف والدین خود برخوردار بوده‌اند و از این رو در کودکی نیز از محبت مادری کم‌بهره مانده و در سنین پس از بلوغ هم نتوانسته‌اند زندگی گرم خانوادگی برای خود فراهم کنند و غالباً مشکلات رفتاری مختلفی داشته و فرزندان خویش را نیز به شدت تنبیه بدنی می‌کردند. (همان: ۱۲۶)

نتیجه‌گیری

دستورات دین مبین اسلام در راستای ارتقای بهداشت فردی و اجتماعی است که هر یک به نحوی به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر روح و جسم انسان تأثیر می‌گذارد. همه مواد مضر برای بدن چه از جهت جسمی و چه روحی یا اخلاقی، در دین اسلام حرام شناخته شده‌اند. تا جسم توانا و سالم نباشد روح و عقل نیز نمی‌تواند به‌درستی کار خود را انجام دهند. حتی در استفاده از طیبیات (غذا) حلال هم نحوه استفاده و مقدار آن مهم است. نوع و نحوه تغذیه انسان ارتباط مستقیم با بحث استجابت دعا دارد. پُرخوری و بدخوری یکی از عوامل تأثیرگذار بر خلقیات انسانی است که در روایات اسلامی از آن نهی شده است. بنابر روایات قساوت قلب، تنبلی و پند ناپذیری از پیامدهای پُرخوری در انسان هستند که امروزه از نظر پزشکی نیز ثابت شده این امر موجب می‌شود اسید استیک مربوط در مواد غذایی در حجم زیاد تولید کلسترول کند که آسیب جدی به رگ‌ها و دستگاه‌های گردش خون دارد، می‌کند.

رعایت آداب و چگونگی تغذیه نیز در سلامت جسم به عنوان پیش نیاز و زمینه ساز سلامت روح مؤثر می‌باشد. بحث تغذیه در امر پاداش‌دهی یا جزای اخروی اعمال انسان نیز مطرح شده است. در مورد بهشتیان، وعده خوراکی و طعام‌های نیکو داده شده و درباره دوزخیان سخن از زقوم و سایر خوراکی‌های عذاب‌آور و رنج آور است.

کتابنامه

آخوندی، مصطفی، بی تا: غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، قم: انتشارات زمزم هدایت.

ابن سینا، بوعلی، بی تا. قانون در طب، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، بی جا: انتشارات سروش.

اصفهانى، محمد مهدى. ۱۳۸۷ش. آئين تندرستى. تهران: انتشارات تندرستى.

امير صادق، نصرالدين. ۱۳۵۱. طب و بهداشت (رساله ضمیمه امام رضا). تهران: مؤسسه مطبوعات معراج.

بروجردى، سيد ابراهيم. ۱۳۶۶ش. تفسير جامع. تهران: انتشارات صدر.

بهشتى، محمد، ۱۳۶۰. فرهنگ صبا فارسى. تهران: انتشارات صبا.

پاک‌نواد، رضا، ۱۳۴۳. اولين دانشگاه آخرين پيام. تهران: اسلاميه.

تقى تهرانى. محمد، ۱۳۹۸. تفسير روان جاويد. تهران: انتشارات برهان.

حرّ عاملى، محمد بن حسن، ۱۴۰۹. وسائل الشيعه الى تحصيل مسائل الشريعه. قم: مؤسسه آل البيت.

حسينى همدانى، محمد حسين. ۱۴۰۴. انوار درخشان. تهران: لطفى.

حسينى شاه عبدالعظيمى، حسين بن احمد، ۱۳۶۳. تفسير اثنا عشر. تهران: انتشارات ميقات.

خانى، رضا و همكاران. ۱۳۷۲. بيان السعاده فى مقامات العباد. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

دريابى، محمد، ۱۳۸۸. دانشنامه طب اهل بيت. تهران: انتشارات پیام کتاب.

دياب، عبدالحميد و همكاران. ۱۳۸۹. طب در قرآن. ترجمه على چراغى. تهران: نشر حفظى.

راغب اصفهانى، حسين بن محمد. ۱۴۱۲. المفردات فى غريب القرآن. بيروت: دارالعلم الدار الشاميه.

رضايى، حسن رضا. ۱۳۸۴. آموزش‌های تندرستی در قرآن. قم: انتشارات عطر آگین.

شريف لاهيجى، محمد بن على. ۱۳۷۸. تفسير شريف لاهيجى. تهران: دفتر نشر راد.

طالقانى، سيد محمود. ۱۳۶۲. پرتوى از قرآن. تهران: شركت سهامى انتشار.

طباطبايى، سيد محمد حسين، بی تا. سنن النبى، ترجمه محمد هادى فقيهى، بی جا: انتشارات اسلاميه.

_____ ۱۴۱۷. الميزان فى تفسير القرآن. قم: دفتر انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

طبرسى، فضل بن حسن. ۱۳۰۷. تفسير جوامع الجامع. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

_____ ۱۳۷۲. مجمع البيان فى تفسير القرآن. تهران: ناصر خسرو.

طربحى، فخرالدين. ۱۳۱۵. مجمع البحرين، بی جا: مرتضوى.



طیب، عبدالحسین. ۱۳۷۸. اطیب البیان فی تفسیر القرآن. تهران: انتشارات اسلام.

فیض کاشانی، محسن. ۱۴۱۵. تفسیر الصافی. تهران: الصدر.

قرائتی، محسن. ۱۳۸۳. تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

قرشی، سید علی اکبر. ۱۳۷۷. تفسیر احسن الحدیث. تهران: بنیاد بعثت.

کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۳۶۵. اصول کافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

محمدی‌ها، حسن. ۱۳۷۱. اصول تغذیه درمانی و رژیم‌های غذایی. بی‌جا: انتشارات دانشگاه تهران.

مدرسی، سید محمد تقی. ۱۳۷۷. تفسیر هدایت. ترجمه احمد آرام. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان

قدس رضوی.

مشکینی، علی. ۱۳۸۷. مواعظ العدیبه. ترجمه احمد جنتی اصفهانی. قم: چاپخانه مهر.

مصطفوی، حسن. ۱۴۰۲. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: مرکز کتاب ترجمه و النشر.

_____ . ۱۳۸۰. تفسیر روشن. تهران: مرکز نشر کتاب تهران.

مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۴. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب.

میرآقاسی، فاطمه سادات. ۱۳۸۹. «برخی آثار مسکرات از دیدگاه قرآن». فصلنامه دین پژوهی و کتابشناسی

قرآنی فدک. س ۱. ش ۴. ۲۱۰-۱۹۱.

موسوی خمینی، روح الله. ۱۳۶۹. رساله توضیح المسائل. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ ارشاد اسلامی.

مجلسی، محمد باقر. ۱۴۰۴. بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.

نجفی خمینی، محمد جواد. ۱۳۹۸. تفسیر آسان. تهران: انتشارات اسلامیه.

نوری، محمد رضا. ۱۳۸۳. بهداشت در قرآن. مشهد: واقفی.

نوری، حسین. ۱۴۰۸. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل‌البیت.

