

جهت گیری بهداشت تغذیه در آموزه های قرآن با تأکید بر علم پزشکی

مژگان احمدی^۱، تهمین فرزانة^۲، محمدمهدی کریمی نیا^۳، مجتبی انصاری مقدم^۴

^۱ طلبه سطح چهار (دکتری) رشته تفسیر تطبیقی، مدرسه عالی تخصصی ریحانۃ النبی (ص) اراک، فعال فرهنگی، پژوهشگر و مدرس

^۲ طلبه سطح چهار (دکتری) رشته تفسیر تطبیقی، مدرسه عالی تخصصی ریحانۃ النبی (ص) اراک، فعال فرهنگی، پژوهشگر، مدرس

^۳ استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، طلبه و پژوهشگر حوزه علمیه قم (نویسنده مسئول)

^۴ دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه میبد، مدرس مجتمع آموزش عالی شهید محلاتی قم

چکیده

موضوع سلامت و جهات گوناگون آن سالهاست که مورد پژوهش و تحقیق اندیشمندان و پزشکان اسلامی و غیر اسلامی می باشد. با توجه به اینکه تغذیه سالم و پاک از نظر وجدانی و معنوی و جسمی و روحی بر انسان تاثیر بسزایی دارد. از این رو مورد اهتمام جامعه علمی و تحقیقی می باشد. تجربه نشان داده است که سبک زندگی مومنانه الگوی تغذیه را بر زندگی موحدانه گره زده است و زمینه را برای برخورداری از روح و جسم پاک فراهم نموده است. پژوهش پیشرو به دنبال یافتن پاسخی برای این سوال است که جهت گیری بهداشت تغذیه در قرآن با تأکید بر آموزه های دینی چگونه می باشد؟ هدف از پژوهش پیشرو تبیین جهت گیری بهداشت تغذیه در قرآن با تأکید بر آموزه های وحیانی می باشد که به شیوه توصیفی تحلیلی انجام گرفته است. آموزه های وحیانی اصولی را در تغذیه سالم مد نظر قرار داده اند که انسان با رعایت آنها به هدف خداوند متعال که سعادت بشری می باشد دستیابی خواهد یافت. از جمله یافته های این پژوهش این است که در آموزه های وحیانی تغذیه سالم در بردارنده جهت گیری های جسمی، معنوی، روانی و اجتماعی است. تطبیق هر کدام از این جهت گیری ها با آیات قرآن و آموزه های وحیانی از نوآوری های پژوهش پیشرو می باشد.

واژه های کلیدی: تغذیه، بهداشت تغذیه، آموزه های وحیانی، قرآن، معنویت.

۱. مقدمه

روش زندگی انسان و نیازهای مادی و روحی او، رابطه تنگاتنگ بشر را با محیط پیرامونی را ضرورت بخشیده است. آدمی برای بقا و رشد همواره ناگزیر بوده است که از محیط پیرامونی بهره گرفته و نیازهای وی را برطرف سازد. از این رو خداوند متعال در وجود او دو ساحت مادی و غیر مادی قرار داده است که برای ادامه زندگی در هر دو ساحت نیاز به تغذیه سالم دارد. این نیاز را خداوند در همه افراد بشر حتی پیامبران قرار داده است. آیات فراوانی در قرآن وجود دارد که به این مهم اشاره نموده است. از جمله چگونگی پیدایش غذا، مانند بارش باران، رویش گیاهان، پدید آمدن میوه ها و سبزی ها و...

۱.۱. بیان مساله

بر پایه مطالب پیش گفته، آنچه مورد بحث و بررسی می باشد این است که تکامل مادی و معنوی انسان به عنوان هدف و برنامه خداوند متعال است و بزرگترین نعمت الهی سلامت جسم و روان انسان است به همین منظور سلامت تغذیه به عنوان مساله حایز اهمیت در اسلام می باشد.

پژوهش حاضر با روش توصیفی تحلیلی، ضمن کاوش در منابع متعدد به دنبال دست یابی به پاسخی شایان برای پرسش های زیر است

۱. قرآن چه آموزه هایی را در مورد تغذیه سالم و بهداشت تغذیه بیان نموده است؟

۲. نتایج به کار بردن تغذیه سالم بر زندگی انسان ها چگونه است؟

بررسی های اجمالی نشان از این دارد که جسم و روح انسان از تغذیه تاثیر می پذیرد و اگر انسان از آموزه های وحیانی که جهت گیری مناسبی در بهداشت تغذیه سالم دارند، بهره گیرد در این امر دارای موفقیت دو چندان خواهد بود.

به طور کلی آیات مرتبط با مسائل تغذیه در قرآن به چند دسته تقسیم می شوند:

الف. آیاتی که در آن غذا به عنوان وسیله صحت ایمان برخی از افراد مورد توجه قرار گرفته است مانند لشکریان طالوت به وسیله نهر آب آزمایش شدند. (بقره ۲۴۹)

و حضرت آدم و حوا (علیهما السلام) به وسیله خوردنی ها و آشامیدنی ها مورد ابتلاء قرار گرفتند. (بقره ۳۵)

ب. دسته دوم آیاتی هستند که در آنها نعمت های الهی و غذا ها از سنخ آیات الهی شمرده شده اند و انسان را به تفکر و تعقل در این زمینه دعوت می کنند. (نحل ۱۱)

ج. دسته سوم آیاتی که خداوند در آنها با ذکر بعضی خوراکی ها آنها را به عنوان پاداشی برای اهل بهشت و اهل دوزخ معرفی کرده است. به عنوان مثال در توصیف اهل بهشت آورده است: میوه های خوشی برمی گزیند و هر آنچه را از گوشت مرغان بخواهند. (واقعه ۲۰-۲۱)

و در توصیف اهل جهنم آمده است که: از درخت تلخ دوزخ البته خواهید خورد تا آنکه شکم را از آنان پر کنید. (واقعه ۵۰-۵۱)

د. دسته چهارم آیاتی که به عنوان رهنمود های بهداشتی در زمینه تغذیه به شمار می روند و می توان از آنها در جهت گیری بهداشت تغذیه ای بهره برد.

۲.۱. پیشینه پژوهش

بررسی آثار موجود نشان از این دارد که پژوهش‌هایی پیرامون بهداشت تغذیه و سلامت جسم و روح نوشته شده است. این پژوهش‌ها به شرح آیات و روایات و نظرات اندیشمندان و پزشکان اسلامی پرداخته‌اند، اما پژوهشی که به تحلیل جهت‌گیری بهداشت تغذیه در قرآن با تأکید بر آموزه‌های وحیانی پرداخته باشد، وجود ندارد. برخی از پژوهش‌هایی که به صورت مرتبط با اصل موضوع می‌باشند به شرح ذیل است: اثری با عنوان راهنمای تغذیه و رژیم درمانی تالیف بخت زاده که در آن به مباحث کلی مانند تغذیه سالم، چه غذایی بخوریم و تأثیر غذا بر بدن و... اشاره شده است. و همچنین اثری با عنوان تغذیه سالم روشی برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها که در آن به بیان تغذیه مناسب در پیشگیری از بیماری‌ها از جنبه سرطان پرداخته است. کتاب طب الکبیر که در این کتاب به بیان پاره‌ای از روایات و توسلات جهت شفای بیماری تا معرفی برخی داروهای گیاهی و خوراکی پرداخته است. همچنین مقاله خانواده و تغذیه مناسب که به مطالبی از قبیل تغذیه مطلوب و نقش خانواده در تغذیه و سلامت بدن اشاره نموده است. به طور کلی پژوهش‌هایی که مورد تتبع واقع شد بیشتر به اهمیت تغذیه و سلامت بدن و داروهای گیاهی در سلامت جسم و جان اشاره شده است. پژوهش پیش رو ضمن بیان تغذیه سالم به آیاتی اشاره می‌کند که جهت‌گیری مناسبی در سلامت تغذیه دارند و در کنار آیات به آموزه‌های اسلامی در این زمینه می‌پردازد.

۳.۱. ضرورت و اهمیت پژوهش

با توجه به اینکه هدف اصلی خداوند از آفرینش جن و انس برای عبادت بوده است لذا خوب خوردن و شکرگذاری کردن قسمتی از عبادت می‌باشد و انسان باید در نوع مواد غذایی که به بدن می‌رساند توجه لازم را مبذول دارد تا به آنچه که هدف اصلی خداوند است دست یابد و سعادت دنیا و آخرت را کسب نماید و با گذشت زمان نه تنها کم‌رنگ‌تر نشده بلکه اخیراً مورد توجه علما و دانشمندان قرار گرفته و در همین مدت کم، پیشرفت‌های بسیار کرده و ارزش آن در نزد همه تا حدی معلوم شده به طوری که امروزه همه می‌دانند که تغذیه خوب و کافی تا چه حد در سلامت و رشد افراد و در بهداشت اجتماع مؤثر است و دستوراتی را که در اسلام در این مورد آمده است می‌تواند کارساز و مفید باشد چرا که به طور همه‌جانبه و کلی در این مورد بحث کرده است که هم از نوع تغذیه بحث کرده، لزوم تغذیه، چگونگی تغذیه، کمیت و کیفیت آن و حتی آداب غذا خوردن و اثرات و فواید آن و نیز در مورد کم‌خوری و پرخوری و ارتباط آن با انواع بیماری‌ها و نیز در مورد نوع تغذیه و عمل صالح و ... بحث کرده است که این نشان دهنده اهمیت موضوع است و هشدار می‌دهد که حتی در نوع تغذیه و خوردن آن توجهات لازم را به کار گیریم؛ چرا که تغذیه سالم از مهم‌ترین مسائل زندگانی انسان و بشریت است. همچنین آموزه‌های وحیانی، توجه به سلامت جسمی را با در نظر گرفتن اصول تنوع غذایی، ایمنی و طیب بودن مورد توجه قرار داده است. و با دعوت به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام معنویت در سلامت روان را جستجو می‌کند. و این آموزه‌های وحیانی تغذیه سالم را با جهت‌گیری‌های جسمی و معنوی و روانی و اجتماعی بیان می‌کند. فلذا ضروریست که تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه جهت افزایش آگاهی افراد انجام شود و سلامت جامع نگر و واقعی در جامعه حاصل شود.

۱/۲ مفاهیم

نخستین پایه موثر در شناخت موضوعات، شناخت مفاهیم به کار رفته در آن موضوع است؛ زیرا سلب و ایجاب نسبت به هر گزاره ای، تابعی از فهم واقعیت آن، از راه قوه ی ادراکی است. در کاوش حاضر، معنا و حقیقت واژه بهداشت و تغذیه از زاویه لغوی و کاربردی و اصطلاحی مورد بررسی قرار گرفته تا شناختی صحیح، این واژگان به دست آید.

الف - مفهوم بهداشت

این واژه، مصدر مرکب مرخّم و از دو کلمه فارسی «به» و «داشت» ساخته شده است. «معنای لغوی: بهداشت به نگاهداشتن تندرستی و حفظ صحت، معنا شده است. به وسایل و ابزارهای نگاهداری سلامت نیز بهداشت گفته می شود». (دهخدا، ۱۳۴۲، ج ۴، ص ۵۱۰)

معنای اصطلاحی: «از نظر اصطلاحی تعریف های متعددی از «بهداشت» شده است، از جمله کمیته متخصصان بهداشت جهانی بهداشت را اینگونه تعریف کرده اند: «علم و هنر پیشگیری از بیماری، افزایش طول عمر، ارتقای سلامت و کارایی از طریق تلاش های سازمان یافته اجتماعی برای بهسازی محیط زیست، مبارزه با بیماری های عفونی قابل انتقال، آموزش بهداشت فردی به افراد، سازمان دهی خدمات پزشکی و مراقبتی برای تشخیص سریع بیماری و درمان پیشگیرانه بیماری و ایجاد نظام اجتماعی برای تضمین یک استاندارد زندگی مناسب برای حفظ سلامتی و در نتیجه سازماندهی این مزایا، به ترتیبی که شهروندان را قادر به درک حقوق مسلم بهداشتی و عمر طولانی سازد.» (کانال: زندگی به سبک مومنانه، ۱۳۹۶، ۲۹۷)

ب: مفهوم تغذیه

معنای لغوی: «تغذیه» (تَیَّ) (ع مص) خورش دادن. (منتهی الارب) (غیاث اللغات) (آندراج) (ناظم الاطباء) (از اقرب الموارد). پروراندن. (تاج المصادر بیهقی). پروردن. (منتهی الارب) (غیاث اللغات) (آندراج) (ناظم الاطباء) (از اقرب الموارد). بریدن شتر کمیز را. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) (از اقرب الموارد). بریدن و روان شدن بول شتر. (آندراج). و در اساس غذی بیوله؛ رمی به دفعه. يقال: حتی یدخل الکل و یغذی علی سواری المسجد. (از اقرب الموارد). بول انداختن سگ. (تاج المصادر بیهقی). دویدن آب و خون. (تاج المصادر بیهقی). جاری گردیدن خون از رگ. (منتهی الارب) (ناظم الاطباء) (از اقرب الموارد). روان شدن خون رگ. (آندراج). (دهخدا، ۱۳۴۵، ج ۵، ص ۶۸۲۹)

«واژه تغذیه از «الغذاء» گرفته شده که به معنای خوراک و غذا و جمع آن اغذیه می باشد»؛ (بستانی، ۱۳۷۵، ص ۷۱)

همچنین آمده است: «الغذاء: الطعام و الشراب و اللبن؛ غذا؛ طعام و شراب و شیر است.» (فراهیدی، ۱۴۰۹، ص ۷۱)

معنای اصطلاحی:

«در اصطلاح تغذیه عملی است که شروع آن از زمان رسیدن غذا به ابتدای دستگاه گوارش و پایان آن نیز با فراهم سازی برداشت مواد مفید در روده ها همراه می باشد.» (آخوندی، ۱۳۸۸، ص ۷۱)

بعد از بیان کلیات و مباحث مربوط به معنانشناسی اکنون به فرضی که پژوهش پیشرو در نظر دارد اشاره میشود و اینکه آیاتی به عنوان رهنمودهای بهداشتی در مساله تغذیه به شمار می روند و از آنها می توان به جهت گیری بهداشت تغذیه در راستای حفظ تامین و ارتقاء سلامت بهره برد. لذا جهاتی در این پژوهش مدنظر است که عبارتند از:

۱. جایگاه و اهمیت تغذیه

تغذیه یکی از مهم‌ترین عوامل سلامتی بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در این مورد داراست. قرآن، احادیث، روایات و احکام همگی از نظر تغذیه‌ی سالم، غنی و قوی هستند. بیش از ۳۰۰ آیه در قرآن بطور مستقیم یا غیر مستقیم موضوع غذا و تغذیه را به چالش کشیده است.

انسان بعنوان اشرف مخلوقات از چنان شان و مقامی برخوردار است که خداوند در آیه‌ای در قرآن، از بیان آیات عظیمی که در آسمان‌ها و زمین وجود دارد تنها روی مسئله‌ی رزق و روزی انسان انگشت گذاشته و می‌فرماید: **هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ آيَاتِهِ وَيُنَزِّل لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ رِزْقًا** «خدایی است که نشانه‌های خود را به شما نشان می‌دهد و از آسمان برایتان روزی می‌فرستد.» (غافر/۱۳)

به همین دلیل غذای انسان باید از بهترین غذاها بوده تا بتواند تمام نیازهای تغذیه‌ای بدن انسان را برآورده کند.

در قرآن به رابطه‌ی غذای پاک و عمل صالح اهمیت داده شده است. **يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا** (مومنون/۵۱)

که طی آن پیامبران توصیه به استفاده از غذاهای پاکیزه شده‌اند. همچنین به عموم مردم سفارش شده که از غذاهای طیب و حلال استفاده نمایند. **يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا** (بقره/۱۶۸) خداوند استفاده از روزی‌های پاک الهی را از عوامل کرامت و فضیلت بنی آدم بر سایر مخلوقین یاد کرده است. **وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ**. (اسرا/۷۰) و با روزی‌های پاک بر انسان‌ها منت نهاده و شکر و سپاس در قبال چنین نعمتی را وظیفه او دانسته است. **وَرَزَقْنَاكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**. (انفال/۲۶)

همه‌ی این عوامل ما را بر آن داشت که در مورد تغذیه در قرآن تحقیق کوچکی انجام داده تا راه‌گشایی جهت سایر مطالعات بوده و مورد استفاده‌ی علاقه‌مندان قرار گیرد. مطالعات نشان داده است که قرآن کریم در خصوص بعد جسمانی انسان که جایگاه و میزبان روح مقدسی است اهتمام ویژه‌ای دارد و در پی آن آگاهی از اصول تغذیه صحیح به منظور بهره‌مندی از یک تغذیه مناسب ضروری بنظر می‌رسد.

آگاهی انسان در مورد تغذیه صحیح منجر به طول‌زندگانی بیشتر و استفاده از حداکثر توان و ظرفیت روحی و جسمی در جهت پرورش و اعتلای به‌نهایت رشد و کمال به‌گونه‌ای است که بتواند از امانت الهی به‌طور شایسته پاسداری کرده و شکر نعمت‌ها را به جا آورد.

سر لوحه آیات قرآن در مورد تغذیه آیات سوره‌ی (عبس/۲۴) و (کهف/۱۹) است که در آن به دقت و نظارت در غذا سفارش شده است «فلینظر الانسان الى الطعامه». در این آیه به انسان‌ها گفته شده که به غذای خود نظر کنند و دقت نمایند و اینکه غذا سالم و تمیز باشد. آلودگی در آن دیده نشود. مواد اولیه‌ی آن مناسب بوده و از همه‌ی گروه‌های غذایی استفاده شده باشد، طبخ آن صحیح باشد. در ظرف مناسب قرار گرفته باشد و مشکل بهداشتی نداشته باشد. تمامی این مسایل با دقت و نظارت خود شخص قابل درک است. در آیات بعدی همین سوره و سایر سوره‌ها به استفاده از کلیه‌ی گروه‌های غذایی توصیه شده است. امروز با علم تغذیه به مصرف ۵ گروه مواد غذایی اصلی و متفرقه اشاره شده است که در آیات قرآن هم می‌توانیم آن‌ها را پیدا کنیم.

گروه نان و غلات (عبس/۲۵)، (انعام/۶)، (۱۴۲، ۱۴۱).

میوه‌ها و باغ‌ها و سبزی‌ها (عبس/۳۱)، (نحل/۶۹)، (مومنون/۱۹)، (واقعه/۲۰)، (رعد/۴)، (صافات/۱۴۶).

خرما (انعام/۱۴۱)، (رعد/۴)، (شعرا/۱۴۸)، (مومنون/۱۹). گوشتها و اقسام آن به تفصیل در سوره انعام و (نحل/ ۵، ۶۶) و گوشت پرندگان (واقعه/ ۲۱). حبوبات (عبس/ ۲۷) و ماهی ها و غذا های حلال دریایی (نحل/ ۱۳، ۱۴) و (مائده/۹۶) که چهار گروه اصلی مورد استفاده‌ی روزانه بدن -شیر و لبنیات (نحل/۶۶) و (مومنون / ۲۱) انسان است و گروه متفرقه که شامل قند ها و چربیها از جمله عسل (نحل/۶۸و۶۹) که در آن از عسل به عنوان شفا ی مردم یاد شده و زیتون (عبس/۲۹)، (مومنون /۱۹)، (انعام/۹۹ و ۱۴۱)، (تین/۱) استفاده از تمامی گروههای غذایی علم تغذیه با قرآن هماهنگی دارد.

در این کتاب آسمانی بیش از ۲۰ بار در مورد خرما بحث شده است و از نظر تعداد موارد استفاده شده از خرما و نخل جایگاه اول مواد غذایی را داراست و در آن بعنوان رزق یاد شده است. رزق ماده ی غذایی است که کامل بوده و نیازهای جسمی انسان را برآورده می کند. از نظر تغذیه ای میوه‌ای سرشار از قند فروکتوز بوده و سرعت جذب آن کم و به آرامی قند خون را بالا می برد دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف از جمله آهن است که برای کم خونی نیز توصیه می شود. مصرف خرما در سوره‌ی مریم جهت تسهیل در زایمان و تغذیه‌ی پس از زایمان به حضرت مریم توصیه شده است.

در بسیاری از آیات قرآن پاداشی جهت مومنان همراه با درختان تاک و زیتون و انار وعده داده شده است (انعام/۱۴۱) و (رعد/۴) و (اسراء/۹۱) و (کهف/۳۲) و (مومنون/۱۹) و (یس/۳۴) و (واقعه/۳۳، ۲۷) در مورد زیتون در آنجا که به زیتون قسم خورده است و از دیدگاه تغذیه زیتون و روغن آن یکی از بهترین روغن‌ها و سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری برای بدن است. دو اسید چرب با ارزش امگا ۳ و امگا ۶ در زیتون وجود دارد که بدن انسان روزانه به آن نیاز دارد. استفاده از زیتون در آیات و سوره‌های مکرر وجود دارد که از جمله می‌توانیم به (عبس/۲۹)، (مومنون/۱۹)، (انعام/۹۹ و ۱۴۱)، (تین/۱) اشاره نماییم. پس از گروههای غذایی در تغذیه ما با تنوع و تعادل غذایی روبرو هستیم که در آیات قرآن به تنوع غذایی اشاره شده است. در ۵۰ مورد از مواد غذایی با منشأ گیاهی یا ترکیب مواد قندی و ۱۶ مورد استفاده از غذاهای حیوانی بعنوان مواد پروتئینی و گوشتی نام برده شده است. در مورد تعادل در مصرف مواد غذایی به خوردن و آشامیدن و اسراف نکردن توصیه شده است. (انعام/۱۴۱)، (اعراف/۳۱)

در قرآن به پاکیزگی و رعایت بهداشت مواد غذایی اهمیت زیادی داده شده است. بیش از ۸۰ بار در قرآن به استفاده از طیبات و غذاهای پاکیزه و حلال سفارش شده است که بحث در مورد غذاهای حلال و حرام از این مقوله خارج است. ولی استفاده از غذاهای تمیز و طیب بسیار توصیه شده است. (بقره/۱۷۲، ۱۶۸) و (طه / ۸۱) و (کهف/۱۹)

۲. تغذیه سالم و جسم سالم

از نگاه آیات و روایات داشتن تغذیه سالم و شکرانه سلامت تغذیه این است که برخی از اصول و رهنمودها را رعایت نمود. با توجه به اینکه بدن انسان از میلیاردها سلول تشکیل شده و خداوند انسان را در نهایت زیبایی و هماهنگی اجزا آفریده است. (تغابن / ۳) بدن انسان در نهایت پیچیدگی، به سادگی و وحدت در عمل زمینه ساز زندگی خود و تامین سلامت انسان می

باشد. آیات و روایات به خوبی بیانگر این مطالب می باشد و از جمله مباحثی را که در قرآن به آن توجه ویژه شده است سلامت جسمانی است. در این قسمت آیاتی را که در راستای سلامت جسم و مرتبط با تغذیه می باشد بیان می شود.

الف. غذای سالم و داشتن تغذیه مناسب اهمیت فراوانی در سلامت بدن انسان دارد. باتوجه به اینکه در زمان حاضر موادغذایی از استاندارد کافی برخوردار نیستند رعایت نکات ارزنده و رهنمودهای قرآنی کارگشاست. از جمله سفارشات که قرآن در خصوص استفاده مواد غذایی سالم دارد عبارتند از؛

«یسالونک ماذا احل لهم قل احل لکم طیبات؛ ای پیامبر از تو می پرسند که چه بر آنها حلال است؟ بگو چیزهای پاک بر شما حلال است». (مائده/ ۴)

علامه طباطبایی (ره) کلمه طیب را در مقابل خبیث قرار داده و بیان می کند غذای مصرفی نباید از اشیاء نجس یا متنجس باشد. (طباطبایی، ۱۹۸۱، ص ۲۰۱)

از این رو می توان گفت: مقصود از غذای پاک، غذایی است که از مواد پاک و به دور از هرگونه آلودگی تهیه شده باشد تا علاوه بر رفع تشنگی و گرسنگی، سلامتی انسان را هم تامین کند. در داستان اصحاب کهف، قرآن کریم استفاده از (اطعام ازکی) را پیشنهاد می کند.

و از زبان آنها بیان می کند: اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه ای که دارید به شهر بفرستید تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه تری دارند و مقداری از آن را برای روزی شما بیاورد اما باید بنگرد هیچ کس از وضع شما آگاه نگردد. (کهف ۱۹)

از نگاه قرآن و روایات استفاده از هرغذایی جایز نیست بلکه غذای پاک و در میان غذای پاک، پاک ترین آنها را پیشنهاد می کند و با تعبیر (اطعام ازکی) از آن یاد می کند. در واقع ببايد گفت این بیان زمانی اتفاق افتاده که اصحاب کهف بعد از بیداری شدیداً گرسنه بودند و ذخیره بدنی آنها تمام شده بود. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۱۲۸) خداوند متعال در قرآن با منع و جلوگیری از خوردن گوشت، خوک، خون و آن ذبیحه ای را که هنگام سر بریدن آن نام خدا را نبردند، (انعام ۱۴۵) به بحث سلامت جسم اهمیت داده است. چرا که تحقیقات علمی نشان داده که ذبح شرعی باعث می شود گوشت حیوان از سلامت لازم و کافی برخوردار باشد. (دانشگاه شهید صدوقی، ماهنامه علمی پژوهشی و خدمات پزشکی و درمانی، ۱۳۸۹، ص ۱۳)

موارد متعددی جهت بهداشت و سلامت جسم وجود دارد که عبارتند از:

۱. تقسیم غذاهای روزانه در چند وعده غذایی: اینکه انسان بتواند غذاهای روزانه مصرفی خود را در وعده غذایی تقسیم کند بهتر می تواند جسم خود را محازت نماید و قرآن نیز به آن تاکید فراوان دارد: «و لهم رزقهم فیها بکره و عشیا؛ برای بهشتیان در صبح و شام روزی آماده کرده اند». (مریم ۶۲)

و در روایات اسلامی نیز به این مطلب اشاره شده است که غذای اصلی انسان صبح و اول شب است و تغذیه بین روز حالت فرعی دارد. (محمدی ری شهری، ۱۳۲۵، ج ۲، ص ۱۶۶۵)

۲. التزام به غذای مناسب و کافی: از جمله اصول مهم و اساسی در بحث تغذیه و تامین سلامت جسمانی التزام به غذای مناسب و کافی است. در این زمینه قرآن بر رعایت تعادل در مصرف تاکید می ورزد. «کلوا و شربوا و لا تسرفوا انه لا یحب المسرفین؛ بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید و خدا اسراف کاران را دوست ندارد». (اعراف ۳۱)

همچنین در روایات اسلامی خوردن بیش از حد، فرو بردن سریع غذا، خوردن لقمه حرام، زیاده‌روی در خوردن یک نوع غذا از مصادیق اسراف می‌باشند. (مجلسی، ۱۴۱۹، ج ۲، ص ۱۶۵)

۳. تغذیه سالم و معنویت

سلامت معنوی اصطلاحی است که در دانش جدید پزشکی در سال ۱۹۷۹ میلادی از طرف بهداشت جهانی به عنوان رکن چهارم سلامت مطرح شد و در معاهده کپنهاک برای توسعه اجتماعی مورد توافق دولت‌های اروپایی قرار گرفت. (آکادمی پزشکی، «پرس و جو در مورد سلامت معنوی»، ۲۰۱۰، ص ۱۱)

در مورد معنویت و سلامت معنوی دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. در آموزه‌های وحیانی و قرآنی، معنویت نسبت یافتن با خداوند در اندیشه و رفتار بیان شده است. (مرزبند و زکوی، «شاخص‌های معنوی بهداشت»، ۲۰۱۲، ۷۰-۹۹) سلامت معنوی به برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، حسن اخلاق و ارتباط مثبت با یک قدرت حاکم و برتر، دیگران و خود گفته می‌شود که در طی یک فرآیند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی حاصل می‌شود. (عباسی و دیگران، ۱۳۹۱، «تعریف مفهومی و عملیاتی‌سازی تعریف سلامت معنوی: یک مطالعه روش‌شناختی»، ۱۱-۴۴)

برخورداری از سلامت معنوی و یا به تعبیر قرآن کریم، قلب سلیم تنها سرمایه نجات انسان‌ها در روز قیامت است. (شعراء/ ۸۸-۸۹) تدبر در آموزه‌های آیات الهی بیانگر آن است که در تغذیه قرآنی، به معنویت در سلامت، به طور گسترده توجه شده است.

۴. تغذیه سالم و شاخص‌های سلامت روان

خداوند متعال انسان را دارای دو بعد جسمانی و روحانی خلق نموده است. (طباطبایی، ۱۳۸۸، ج ۱۵، ص ۲۰)

با توجه به این روح انسان جنبه غیر مادی دارد ولی دارای ظهورات مادی است ارتباط این دو باعث ایجاد علائمی می‌شود که آن را روان می‌نامند. (حاج اسماعیلی و فقیهی، «شناخت روح و نفس در قرآن و تاثیر آنها بر شخصیت انسان»، ۱۳۸۹، ۱۳۳-۱۵۴)

بیشتر روانشناسان شاخص‌های متعددی چون رهایی از گناه و نگرانی، خویش‌نپذیری، خودشکوفایی، توحید یافتگی و ساماندهی شخصیت را معرفی می‌نمایند. (پرین، ۱۳۸۱، چاپ ۵، ۴۰)

قرآن کریم به عنوان کتاب سلامت روان در آیات متعدد رهنمودهایی در تحقق سلامت روان ارائه نموده است. از جمله این آیات «یا ایها الناس قد جئناکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور و هدی و رحمه للعالمین؛ ای مردم برای شما پندی از سوی پروردگارتان و شفایی برای دلها و رهنمود شفا بخشی برای مومنان آمده است».

قرآن کریم تغذیه صحیح را به عنوان یکی از رهنمودهای قرآنی در تحقق سلامت روان می‌داند.

در آموزه‌های وحیانی نیز تغذیه سالم را به عنوان عامل مهمی در جهت ایجاد آرامش روان، ارضای حس خضوع، اخلاق مداری می‌دانند.

۱. آرامش روان

از جمله اصول مهم در بحث تغذیه صحیح در قرآن داشتن نگرش معنوی نسبت به رزق است. و انسان موحد همواره خداوند متعال را رزق دهنده حقیقی می داند. چنانچه حضرت ابراهیم (علیه السلام) به این مهم اشاره نموده است. «و الذی هو یعطمنی و یسقین» (شورا/۷۹) علاوه بر این تنگی روزی خود را تابع حکمت و مصلحت الهی می داند. (اسراء/۳۰) مسلماً چنین نگرشی آرامش روان را به دنبال دارد.

۲. حق طلبی

در متون دینی فراوان تاکید شده که تغذیه سالم بر بعد شناختی انسان تاثیر دارد. چنانچه رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «خود را از غذاهای اضافی دور نگه دارید چون گوش را از شنیدن موعظه کر می کند و حالت پند پذیری را می گیرد». (مجلسی، ۱۴۰۴، بحار الانوار، ج ۶۶، ۷۴)

از جمله مواردی را که می توان به عنوان نمونه بارز توصیه به حلال خوری دانست سخن امام حسین (ع) در روز عاشورا است که می فرماید: «شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا شکم های شما از غذاهای حرام پر شده است در نتیجه خداوند بر دل های شما مهر زده است».

۳. عمل صالح

با توجه به اینکه انسان دین مدار و موحد به رزق طیب التزام خاصی دارد به واسطه آن عمل صالح نیز از او صادر می شود. چرا که اخلاق مداری و انجام عمل صالح در ارتباط با خود انسان و دیگران از ویژگی های انسان سالم قرآنی است. خداوند متعال در قرآن می فرماید: غذای سالم بخورید و عمل صالح انجام دهید.

در این آیه شریفه از جهت تاثیر غذای پاک بر صفای قلب و از جهت تحریک حس شکر گزاری و از جهت توجه دادن به این که خداوند ناظر و شاهد بر اعمال انسان می باشد برای انجام عمل صالح کمک گرفته است. (مکارم شیرازی، ۱۳۹۶، تفسیر نمونه، ج ۳)

۵. تغذیه سالم و سلامت اجتماع

با توجه به اینکه خداوند متعال انسان را موجودی اجتماعی خلق نموده است و برای رفع نیازهای خود ناگزیر به ارتباط با افراد و اجتماع می باشد، لذا در این زمینه و برای رفع نیازهای فردی خود و با وجود محدودیت هایی که در چارچوب قانون جامعه وجود دارد باید در سایه دستورات الهی و براساس زندگی متعهدانه گام بردارد. (رک مصطفی پور، ۲۰۰۴، ص ۱۳۳)

آنچه را که در این آیه قابل توجه است این است که حضرت ابراهیم وجود مواد غذایی و تهیه بی دغدغه آن را جز لوازمات آرامش در جامعه می داند.

نتیجه گیری

با توجه به مطالبی که در متن تحقیق مورد بررسی واقع شد نتایجی که از تحقیق حاصل آمد به شرح ذیل می باشد:

۱. تغذیه سالم و پاکیزه از اصول مهم و اساسی است که قرآن و روایات اهل بیت به آن تاکید فراوان دارند.

۲. رویکرد قرآن در جهت گیری تغذیه سالم رویکردی کامل و جامع نگر است.

۳. قرآن در آیات متعدد چهار جهت مهم جسم، معنویت، جامعه و روان را منوط به تغذیه سالم می‌داند.
۴. این چهار جهتی را که از آیات قرآن قابل استخراج است به عنوان اعجاز علمی قرآن می‌توان بشمار آورد.
۵. تغذیه سالم و مناسب در جسم و روح انسان تاثیر گذار بوده و باعث آرامش فرد و اجتماع می‌گردد.
۶. هر کدام از این جهات و شاخص‌ها در متون اسلامی و وحیانی مورد توجه قرار گرفته و اسلام به آن اهمیت فراوانی داده در صورتی که در جوامع غیر دینی این اصول و شاخصه‌ها رعایت نمی‌شود.

پیشنهادهات

به پژوهشگران توصیه می‌شود که هر کدام از این چهار جهتی که در متن مقاله ذکر شد خود به تنهایی جای بحث و بررسی دارد و می‌توان جداگانه هر کدام را مورد بررسی قرار داد.

همچنین توصیه می‌شود مطالعه تطبیقی در قرآن و کتب غیر دینی شود و این چهار جهت به صورت تطبیقی انجام شود.

منابع

*قرآن کریم

۱. آخوندی، مصطفی، (۱۳۸۸)، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، چاپ اول، قم: انتشارات زمزم هدایت وابسته به پژوهشکده علوم اسلامی امام صادق (علیه السلام).
۲. آکادمی پزشکی، (۲۰۱۰)، «پرس و جو در مورد سلامت معنوی»، تهران.
۳. بستانی، فواد افرام، (۱۳۷۶)، فرهنگ ابجدی الفبای عربی- فارسی: ترجمه کامل المنجد الابدی، تهران: انتشارات اسلامی، چاپ سوم.
۴. پرین، لارنس، (۱۳۸۱)، روان شناسی شخصیت: نظریه و تحقیق، مترجمان (محمد جعفر جوادی و پروین کدیور)، چاپ ۵، تهران: رسا.
۵. حاج اسماعیلی و فقیهی، محمدرضا و زهرا، (۱۳۸۹)، «شناخت روح و نفس در قرآن و تاثیر آنها بر شخصیت انسان»، اندیشه‌های نوین دینی، شماره ۲۳.
۶. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۴۲)، ج ۴.
۷. دانشگاه شهید صدوقی، (۱۳۸۹)، ماهنامه علمی پژوهشی و خدمات پزشکی و درمانی.
۸. صابری، حسین، ج ۲، چاپ اول، قم: انتشارات دارالاحادیث.
۹. طباطبایی، محمد حسین، (۱۹۸۱)، فلسفه اقتصاد اسلامی، ج ۱، قم: حوزه علمیه قم.
۱۰. -----، (۱۳۸۸)، المیزان فی التفسیر قرآن، ج ۱۵، ج ۳، قم: جامعه المصطفی.
۱۱. عباسی و دیگران، محمود، (۱۳۹۱)، «تعریف مفهومی و عملیاتی سازی تعریف سلامت معنوی: یک مطالعه روش شناختی»، مجله اخلاق پزشکی- علمی پژوهشی، دوره ۶، شماره ۲۰.

۱۲. فراهیدی، خلیل بن احمد، (۱۴۰۹)، العین، چاپ اول، قم: انتشارات وطن.
۱۳. کانال: زندگی به سبک مومنانه، (۱۳۹۶)، ش ۲۹۷.
۱۴. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۱۹)، بحار النوار الجامعه لدرر الایمه الاطهار (علیهم السلام)، چاپ دوم، ج ۲، بیروت: انتشارات وفا
۱۵. -----، ۱۴۰۴، بحار الانوار الجامعه لدرر الایمه الاطهار (علیهم السلام)، چاپ دوم، ج ۶۶، بیروت: انتشارات وفا.
۱۶. محمدی ری شهری، محمد، (۲۰۰۴م)، دانشنامه احادیث پزشکی.
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، (۱۳۸۶)، تفسیر نمونه، چاپ دوم، ج سوم، قم: دارالکتب الاسلامیه.
۱۸. مرزبند و زکوی، رحمت اله و علی اصغر، (۱۳۹۱)، «شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی»، مجله اخلاق پزشکی - علمی پژوهشی، ش ۲۰.