

## نقش تغذیه در سلامت با رویکرد آموزه وحیانی

رحمت اله مرزبند الف\*، محمد علی افضلی ب

الف استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری.

ب عضو هیات علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری.

### چکیده

**سابقه و هدف:** سلامت در فرهنگ متعالی اسلام از ارزش والایی برخوردار است. قرآن کتاب هدایت و سلامت معرفی شده است. بر همین اساس رهنمودهای مختلف بهداشتی در مورد سلامت ارایه کرده است. یکی از رویکردهای قرآن، توصیه‌های تغذیه‌ای آن در آیات متعدد است، هدف از این پژوهش، شناسایی نقش و جایگاه آموزه تغذیه قرآنی در ارتباط با سلامت است.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر مبتنی بر روش تحلیلی اسنادی و مفهومی است. در این راستا، ابتدا با مراجعه به منابع تفسیری و حدیثی، و نیز جستجو در بانک‌های اطلاعاتی از قبیل Sid, magiran, Noormags, iranmedex اطلاعات لازم مبتنی بر سوالات تحقیق گردآوری شد. در نهایت مطالب گردآوری شده با توجه به اهداف و سوالات پژوهش، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** آموزه تغذیه وحیانی، توجه به سلامت جسمی را با اصول تنوع غذایی، ایمنی و طیب بودن در نظر دارد. با دعوت به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام و نیز پذیرش خداوند به عنوان رزاق حقیقی، معنویت در سلامت را جستجو می‌کند. این نگرش معنوی، شاخص‌های سلامت روان از قبیل آرامش، اخلاق مداری و عمل صالح را بدنبال دارد امری که در قرآن بر آن تاکید می‌شود. توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی، از دیگر آموزه قرآنی است که با آن سلامت اجتماعی محقق می‌شود. لذا جهت‌گیری رهنمودهای بهداشت تغذیه وحیانی در راستای تحقق سلامت جامع نگر است.

**نتیجه‌گیری:** از آنجا که در آموزه وحیانی، تغذیه سالم دربردارنده، شاخص‌های جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی است. ضروری است که رویکرد تغذیه‌ای اسلام مورد توجه سیاست‌گذارانی جهانی تغذیه قرار گیرد تا سلامت واقعی حاصل شود.

تاریخ دریافت: خرداد ۹۲

تاریخ پذیرش: آذر ۹۲

**کلید واژه‌ها:** معنویت، تغذیه، سلامت روانی، غذای طیب.

### مقدمه:

(۱). محمدبن زکریای رازی اولین تدبیر درمانی برای بیماران را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی می‌دانسته است (۲). قرآن کریم توجه خاصی به سلامت دارد. یکی از این رهنمودهای قرآنی در مورد سلامت، بهداشت تغذیه است. به جرأت می‌توان ادعا کرد که بهداشت تغذیه، یکی از مهم‌ترین برنامه‌های هدایتی قرآن کریم برای سلامت و سعادت بشریت است. خداوند در قرآن به انسان دستور داه است که به دقت به طعام خود بنگرد:

بحث از سلامت و ابعاد آن و عوامل پیش‌بینی‌کننده آن، همواره مورد توجه دانشمندان علوم مختلف بوده است. یکی از عوامل تأمین‌کننده سلامت، تغذیه سالم است. اثر مستقیم تغذیه بر سلامت از دیرباز شناخته شده است. انسان از سده‌های پیشین با تجربه و آزمایش پی برده که با تغذیه صحیح از زندگی سالم تر و طولانی‌تری برخوردار خواهد بود.

در قرآن کریم واژه تغذیه و غذا یا مشتقاتی از این دو واژه عیناً نیامده است ولی الفاظ و کلماتی که به نحوی می‌تواند با مسائل تغذیه در ارتباط باشد، همچون اَکَل، شَرَب و طعام از ماده اَکَل، شَرَب و طَعَم فراوان به چشم می‌خورد، به طوری که از ماده‌ی « اَکَل » که به معنای خوردن است، ۱۰۹ مورد با ۳۰ اشتقاق آمده است (۵).

همچنین در بررسی آیات قرآنی می‌بینیم که ماده‌ی شرب به معنای آشامیدن، با ۱۸ اشتقاق ۳۹ بار در آیات مختلف آمده است. از سوی دیگر واژه طعام (به معنای غذا دادن و غذا خوردن) ۴۸ مورد با ۲۴ اشتقاق در آیات مختلف قرآن ذکر شده است (۵). ماده رزق نیز ۱۲۳ بار در آیات قرآن به کار رفته که در بخشی از این کاربردها مربوط به موضوع تغذیه است (۶). توجه به قرآن حکایت از این دارد که مسأله تغذیه از ابعاد مختلفی مورد توجه است. به طور کلی شاید بتوان با یک برآورد ساده آیاتی را که در ارتباط با مسائل تغذیه در قرآن وجود دارد، به چند دسته مختلف به قرار زیر تقسیم کرد: ۱- آیاتی که در آن غذا به عنوان ابزار وسیله‌ی آزمایش صحت ایمان برخی از اقوام مورد توجه قرار گرفته است. چنانکه لشکریان طالوت بوسیله نهر آب آزمایش شدند (۷). و نیز حضرت آدم و حوا بوسیله خوردنی‌ها مورد ابتلاء قرار گرفتند (۸). ۲- دسته‌ای از دیگر آیات قرآن، نعمت‌های الهی و غذاها از سنخ آیات الهی معرفی و انسان‌ها دعوت به تفکر و تعقل در آن می‌شوند: نَبْتُ لَکُمْ بِه الزرع و الزیتون و النخیل و الاعناب و مِن کُل الثمرات اِنَّ فِی ذلک لآیه لِقَوْمٍ یَتَفَكَّرُونَ (۹). ۳- دسته‌ی سوم آیاتی هستند که خداوند با ذکر غذاهایی از آن بعنوان پاداشی برای اهل بهشت و کیفری برای اهل جهنم یاد شده است. از جمله اینکه در توصیف غذای بهشتیان آمده است میوه‌های خوشی برگزینند و گوشت مرغان هر آنچه مایل باشند (۱۰)، همچنین در توصیف عذاب اهل جهنم آمده است: از درخت تلخ دوزخ البته خواهید خورد تا آنکه شکم را از آن پر می‌سازید (۱۱). ۴- در قرآن آیاتی به عنوان رهنمودهای ارشادی یا بهداشتی در امر تغذیه می‌یابیم. رهنمودهایی که از آن می‌توان بعنوان جهت‌گیری بهداشت تغذیه‌ای در راستای

“فلینظر الانسان الی طعامه” (۳). انسانها را دعوت به غذای طیب می‌کند: فَکُلُوا مِمَّا رَزَقَکُم اللّٰهُ حَلالاً طیباً ..... پس از آنچه خداوند روزی شما حلال کرده است، حلال و پاکیزه بخورید (۴).

بهر حال مسأله‌ی مطرح در اینجا این است که چرا خداوند در قرآن انسان‌ها را مقید به غذای طیب کرده است؟ آیا رهنمودهای تغذیه‌ای قرآن معطوف به سلامت جسمی، روانی است یا جامع‌نگری در سلامت را دنبال می‌کند؟ اصول و رهنمودهای تغذیه‌ای قرآنی در تحقق ابعاد مختلف سلامت چیست؟ هدف از این نوشتار تبیین جهت‌گیری بهداشت تغذیه در ارتباط با سلامت با رویکرد آموزه و حیانی است. فرضیه این نوشتار این است که آموزه و حیانی جامع‌نگری را به سلامت در بهداشت تغذیه دنبال می‌کند. توجه به چنین آموزه‌هایی از وحی می‌تواند ما را بیش از پیش به دقایق قرآنی مرتبط با حوزه سلامت رهنمون سازد. امری که ما را در ارائه یک الگوی غذایی مناسب در راستای توجه به همه ابعاد سلامت کمک رساند. چرا که آموزه قرآنی مهمترین معیار برای سنجش و قضاوت دانش‌های ناشی از معرفت بشری است.

## مواد و روش‌ها:

پژوهش حاضر مبتنی بر روش تحلیلی اسنادی و مفهومی است. در این راستا، ابتدا با مراجعه به منابع دست اول از قبیل کتب معجم قرآنی، تفاسیر قرآنی از قبیل المیزان، نمونه و نیز منابع حدیثی، اطلاعات لازم مبتنی بر سوالات تحقیق گردآوری شد. در ادامه از طریق کلید واژه‌های تغذیه، غذای طیب، سلامت، آموزه و حیانی، معنویت، و ... مقالات مورد نظر از بانک‌های اطلاعاتی از قبیل Sid, magiran, Noormags, iranmedex استخراج و در نهایت مطالب گردآوری شده با توجه به اهداف و سوالات پژوهش دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل شد. در این راستا، ابتدا جایگاه تغذیه در آموزه و حیانی تبیین و سپس اصول و رهنمودهای بهداشت تغذیه در ابعاد مختلف جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی از منظر آموزه و حیانی مورد بررسی قرار گرفت.

الف. جایگاه تغذیه در قرآن

حفظ، تامین و ارتقای سلامت ذکر کرد. ادعایی که نگارندگان تلاش دارند در این نوشتار آن را مورد تبیین قرار دهند.

#### ب. بهداشت تغذیه و سلامت جسمی

بدن انسان با میلیاردها سلول دارای بعد جسمانی است. جسم انسان در نهایت موزونی و زیبایی آفریده شده است. (۱۲). جسمی که در عین پیچیدگی به سادگی و با وحدت عمل زمینه‌ساز زندگی خود و تامین سلامت انسان می‌شود. مطالعه در آیات قرآن بیانگر این مطلب است که یکی از ابعاد مورد توجه در تغذیه قرآنی تاکید بر سلامت جسمانی است. به طور کلی شاید بتوان با یک برآورد ساده آیتی را که بیانگر جهت‌گیری رهنمودهای تغذیه‌ای و حیوانی بسوی سلامت جسمانی باشد، بر چند دسته مختلف به قرار زیر تقسیم کرد:

۱- خوردن غذای سالم و یا به عبارتی غذای ایمن از اهمیت بسیار زیادی در سلامت انسان برخوردار است. امروزه بخش قابل ملاحظه‌ای از مشکلات روز ناشی از عدم مصرف غذایی سالم است. در آیات متعددی از قرآن در خصوص استفاده از مواد غذایی سالم تاکید شده است: "یسئنا لونک ماذا اَجِلْ لَهم قُلْ اَجِلْ لَکم الطیبات" ای پیامبر از تو می‌پرسند که چه بر آنها حلال است؟ بگو چیزهای پاکیزه بر شما حلال است (۱۳). طیب «نقطه مقابل خبیث است، یعنی کالای مصرفی باید از اشیای نجس و یا متنجس، پاک باشد. (۱۴). پس مقصود از غذای پاک، غذایی است که از مواد پاک و به دور از هرگونه آلودگی تهیه شده باشد بگونه‌ای که علاوه بر رفع گرسنگی، سلامتی انسان را تأمین کند. قرآن کریم در جریان ذکر داستان اصحاب کهف، استفاده از «طعام اُزکی» را به انسان پیشنهاد می‌کند. آنجا که از زبان ایشان می‌فرماید: اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید، تا بنگرد کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارند، و مقداری از آن برای روزی شما بیاورد. اما باید دقت کند و هیچ‌کس را از وضع شما آگاه نسازد... (۱۵). در نگاه قرآنی، استفاده از هر غذایی جایز نیست؛ بلکه غذای پاک و در میان غذاهای پاک، پاک‌ترین با تعبیر «ازکی طعاما» پیشنهاد می‌شود؛ «این در حالیکه قاعدتاً اصحاب کهف بعد از بیداری بسیار گرسنه بوده اند، چرا

که ذخیره بدن آن‌ها در این مدت طولانی مصرف شده بود» (۱۶).

علاوه بر این خداوند با منع خوردن گوشت مردار، خوک، خون و آن ذبیحه‌ای را که به نام غیر خدا بکشند (۱۷)، زیان جسمانی عارض انسان می‌شود. (۱۸). همچنین ذبح شرعی حیوان در قرآن علاوه بر توجه بر بعد معنوی، سلامت جسمانی را هدف قرار داده است. تحقیقات علمی نشان داده است که ذبح شرعی سبب می‌شود که گوشت حیوان از سلامت بیشتری برخوردار شود. امری که تاثیر بهتری بر سلامت مصرف‌کننده خواهد داشت (۱۹).

۲- استفاده از غذاهای متنوع و گروه‌های گوناگون غذایی یکی از اصول اساسی تغذیه صحیح است (۲۰). قرآن اصل تنوع را در آیات متعددی مطرح می‌کند (۲۱). آیتی که در ارتباط مواد غذایی با منشأ گیاهی یا حیوانی نازل شده است. در قرآن حدود ۴۹ مورد از مواد غذایی با منشأ گیاهی یا ترکیب مواد فندی یاد شده است و جمعاً حدود ۱۶ بار هم از فرآورده‌های حیوانی به عنوان مواد گوشتی مورد استفاده انسان نام برده است. ۱۰ بار از چهارپایان گیاه‌خواری که گوشت آنها برای مصرف، حلال شده، ۲ بار از گوشت ماهی، ۲ بار از گوشت گوساله، یک بار از شیر و یک بار هم از عسل (۱۸) برخی از آیتی که در آنها خداوند به رویش گیاهان یا درختان میوه دار به عنوان نعمتی از انعام خود برای انسان اشاره فرموده است. عبارتند از: آیات ۶۱، ۲۶۱ سوره بقره، ۹۹ سوره انعام، ۲۴ سوره یونس، ۱۹ سوره حجر و ... که این مجموعه نیز می‌تواند لزوم و ارزشمندی سبزیجات و میوه را در برنامه مناسب غذایی انسان نشان دهد (۱۸). مطالعه در آیات بیانگر این است که قرآن در میان غذاها، غلات را رکن غذایی دانسته (۲۲) و سپس میوه را بر گوشت ترجیح داده است (۲۳). در میان گوشت‌ها بر مصرف ماهی تاکید خاص کرده است (۲۴). از طرفی دیگر شیر و لبنیات را یکی از الطاف خداوند به انسان دانسته است (۲۵).

۳- التزام به مصرف غذایی مناسب یکی از اصول تحقق سلامت جسمی است. در راستای تحقق الگوی غذایی مناسب،

علاوه بر این، بیان ماجرای بیماری حضرت یونس علیه‌السلام و درمان آن بوسیله کدو (یقطین) در آیاتی از قرآن بیانگر همین معنا است (۳۱). حقایقی که دانش جدید هم، مفید بودن آن را در برطرف کردن غم و اندوه و نیز حفظ طراوت پوست مورد تایید قرار داده است (۳۲).

#### ج. تغذیه سالم و معنویت

سلامت معنوی اصطلاحی است که در دانش جدید پزشکی در بازه زمانی سال ۱۹۷۹ میلادی توسط بهداشت جهانی به عنوان رکن چهارم سلامت مطرح و در معاهده کپنهاک برای توسعه اجتماعی مورد توافق دولت‌های اروپایی قرار گرفت (۳۳). در تبیین معنویت و سلامت معنوی دیدگاه‌های مختلف وجود دارد. در آموزه وحیانی معنویت، یعنی نسبت یافتن با خداوند در اندیشه و رفتار است (۳۴). سلامت معنوی به برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود اطلاق می‌شود که در یک فرآیند پویا، هماهنگ، شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌شود (۳۵). برخورداری از سلامت معنوی و یا به تعبیر قرآن، قلب سلیم تنها سرمایه نجات انسان در روز قیامت شمرده می‌شود. تدبیر در آموزه وحیانی بیانگر این است که معنویت در سلامت، در تغذیه قرآنی بطور گسترده مورد توجه قرار گرفته است که مهمترین آنها در ذیل اشاره می‌شود:

یک. توجه به رازقیت خداوند

تغذیه به حسب ظاهر یکی از رفتارهای طبیعی برای رفع نیازهای جسمانی انسان است. اما انسان می‌تواند با نگرش‌ها و رفتارهای معنوی خود در تغذیه، سلامت معنوی را برای خود محقق سازد. توجه به رازقیت خداوند یکی از نگرش‌های معنوی است. یکی از نکات مهم هنگام تغذیه این است که آدمی توجه کند چه کسی به او روزی داده و منشأ تغذیه او کیست؟ در بسیاری از آیات قرآنی بر این امر تاکید شده است که رازقیت تمام جنبندگان عالم از ناحیه خداوند است: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا» (۳۷). در این راستا انسان معنوی تغذیه خود را هم از ناحیه خداوند می‌داند: «وَالَّذِي هُوَ يُطْعَمُنِي وَيُسْقِينِي» و همان خدایی که مرا غذا می‌دهد و

قرآن بر رعایت تعادل در مصرف تاکید می‌ورزد: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ». بخورید و بیاشامید و اسراف کاری نکنید که او اسراف کاران را دوست ندارد (۲۶). کلمه «اسراف»، کلمه بسیار جامعی است که هرگونه زیاده‌روی در کمیت و کیفیت و بیهوده‌گرایی و اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود. بدیهی است که مصرف نامطلوب و بی‌اندازه غذا از مصادیق بارز اسراف در زمینه تغذیه محسوب می‌شود (۱۶). چنانکه در روایات، اسراف غذا دارای مصادیق گوناگون است: خوردن بیش از حد، فروبردن سریع غذا، زیاده‌روی در خوردن یک نوع غذا، خوردن لقمه حرام، ضایع کردن غذا، مصرف ناقص غذا و ..... را از مصادیق اسراف گویند (۲۷).

۴- تقسیم غذاهای روزانه در چند وعده غذایی، از اصول مهم الگوی غذایی صحیح است که در قرآن بدان اشاره شده است: «وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ آيَاتِنَا لِيَرْزُقُوا أَهْلَهُمْ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِمْ مِنْ خَيْرِ مَا يَأْكُلُونَ» (۲۸). در روایات اسلامی نیز آمده است که غذای اصلی انسان، صبح و اول شب است و تغذیه بین روز حالت فرعی دارد (۲۹).

۵- التزام به استفاده از برخی مواد غذایی خاص برای درمان بیماری‌های جسمی، یکی دیگر از شاخص‌های تغذیه سالم قرآنی در سلامت جسمی است. پاره‌ای از آیات، به شفای بیماری‌های جسمی بواسطه برخی از غذاها اشاره دارد. از جمله این آیات ذکر بیماری حضرت ایوب و درمان آن بواسطه آب سرد است: «وَبِهِرْجَلَيْهِ إِذْ يُلْقِي الْأَمْثَالَ» (۳۰). آیه فوق‌الذکر حاوی یک روش اساسی برای درمان بیماری‌های پوستی از راه تلفیق دادن درمان موضعی با درمان عمومی است. وقتی می‌فرماید: «مُتَّسِلٌ بَارِدٌ...» به درمان موضعی اشاره دارد (مثل شستشوی موضع و ...). و هنگامی که می‌فرماید «وَشَرَابٌ» به درمان از طریق عام نظر دارد. از طرف دیگر به موثر بودن درجه‌ی حرارت در درمان اشاره شده و امروزه بسیاری از بیماری‌های پوستی به صورت موضعی با سرما علاج می‌شوند که به آن کرایوتراپی می‌گویند (۱۹).

سیراب می‌گرداند (۳۸). علاوه بر آن وسعت رزق یا تنگ روزی را از خداوند می‌داند (۳۹).

دو. التزام به غذاهای حلال

انسان معنوی به جهت باورهای شناختی نسبت خداوند رفتارهای ویژه‌ای را التزام دارد. در آموزه قرآنی التزام به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام، یکی از رفتارهای معنوی است که هر انسان مومنی در تغذیه خود باید بدان توجه کند. آیات متعددی مومنان را دعوت به غذای حلال می‌کند:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا ..... پس از آنچه خداوند روزی شما حلال کرده است، حلال و پاکیزه بخورید (۴). دعوت قرآن به غذای طیب در برخی موارد نیز با مفهوم حلال بودن آمیخته است: *يَجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ*. چیزهای پاکیزه را بر آنان حلال و چیزهای ناپاک را بر آنان حرام می‌گرداند (۴۰). اینجا سؤالی مهم پیش می‌آید که از منظر قرآنی، خوردن چه چیزهایی حلال است؟ در این رابطه قرآن کریم خوردن برخی حیوانات را به انسان سفارش کرده است: در نگاه قرآن، چارپایان، نعمت بزرگی هستند که به انسان عطا شده‌اند. از جمله منافع آن‌ها، منبع غذایی بودن گوشت و فراورده‌های آن‌ها است «وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ». و چارپایان را آفرید که برای شماست در آنها وسیله گرمی و منافع دیگر و از گوشت آنها می‌خورید (۴۱)؛ «دفع» اشاره به شیر و مشتقات آنست (۱۶).

خداوند در آیات دیگری از قرآن کریم به معرفی چارپایان حلال گوشت می‌پردازد «وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ...» (۴۲). «انعام» جمع «نعم» به معنی شتر و گاو و گوسفند است (۴۳). همچنین در قرآن استفاده از ماهیان دریایی به عنوان مصادیق دیگر از غذای حلال اشاره شده است: «أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ... صيد دریا و طعام آن برای شما حلال است تا شما و مسافران از آن بهره‌مند شوید...» (۲۴) علاوه بر خوردنی‌ها در آیات متعددی از قرآن آشامیدنی‌های حلال هم ذکر شده است. اساسی‌ترین و حیاتی‌ترین ماده که نقش اصلی را در چرخه‌ی حیات جهان آفرینش خصوصاً زندگی انسان بر عهده دارد، آب است. در

جای جای قرآن به این موضوع و به تناسب بحث اشاره شده است. (۴۴).

تاکید بر استفاده از شیر بعنوان غذای خالص و گوارا در سوره واقعه، آیه ۶۸ و نیز غسل شفا بخش در سوره نحل، آیات ۶۸ و ۶۹ اشارات دیگر بر نوشیدنی‌های حلال است. از نگاه قرآن توجه به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام، نتایج معنوی خاصی از قبیل تقوا پیشگی و دوری از شیطان را بدنبال دارد. (۴۵). چنانکه در روایات آمده است که غذای حلال، استجاب دعا را محقق می‌سازد (۲۷). اموری که فراتر از فایده و ضرری است که علم می‌تواند در باب تغذیه کشف کند، به عبارت دیگر دانش بشر می‌تواند تنها سودمندی و مضر بودن را از نظر ظاهری دریابد؛ اما فهم مضرات معنوی آن در حیطه دانش بشری نیست.

سه. پرهیز از غذای حرام

یکی از اصول تغذیه قرآنی در تحقق سلامت معنوی پرهیز از محرّمات است. قسمتی از محرّمات مربوط به خود خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌شود و قسمتی دیگر مربوط به نحوه بدست آوردن و نحوه خوردن آن‌هاست. از نگاه قرآنی خوراکی‌های حرام دو گونه‌اند: الف) آنچه حرمت ذاتی دارد مانند شراب در آیات ۹۱ و ۹۰ مائده، گوشت خوک، خون و مردار در آیات ۳-۱۷۳ سوره بقره، ۱۴۵ انعام و ۱۱۵ نحل. ب) آنچه حرمت عارضی دارد. نوعی از حرمت عارضی مربوط به غذاهایی که ذبح شرعی نشده است. در قرآن آمده است: *وَ لَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذَكَّرْ، اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ إِنَّهُ لَفَسَقٌ*. فكلوا مما ذَكَرَ اسم الله عليه إن كنتم بآياته مومنين. از آن چه نام خدا بر آن برده نشده نخورید این کار گناه است. از (گوشت) آنچه نام خدا هنگام سر بریدن بر آن گفته شده، بخورید (و از غیر آن نخورید) اگر به آیات او ایمان دارید (۴۶). قسمی دیگر از حرمت عارضی مربوط به آنچه از راه حرام به دست آمده باشد: قرآن کریم در راستای رسالت خویش «هدایت انسان به قله کمال و سعادت» همواره سعی بر این دارد تا انسان را از عواقب سوء اعمالش آگاه ساخته، او را از انتخاب مسیر نادرست برحذر داشته و بیم و انذار دهد. بر این اساس، قرآن کریم گاهی با برقراری پیوند میان امور مادی و رفتار انسان از

یک. آرامش روان

همچنانکه اشاره شد از اصول تغذیه صحیح در قرآن، داشتن نگرش معنوی نسبت رزق است. انسان معنوی خداوند را رزق دهنده حقیقی می‌داند: چنانکه ابراهیم خلیل الله (ع) بدین امر اشارت دارند: "وَالَّذِي هُوَ يُطْعَمُنِي وَيَسْقِينِي" (۳۸). علاوه بر این تنگ‌روزی خود را تابع حکمت و مصلحت الهی می‌داند (۳۰). چنین نگرشی آرامش روان برای او بدنبال دارد.

دو. ارضای حس خضوع:

از شاخص‌های سلامت روان، حس خضوع نسبت به موجودی برتر است. چنین نیازی با دعوت شکرگزاری در تغذیه قرآنی برطرف می‌شود. در قرآن آمده است: "كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا". از روزی پروردگارتان بخورید و او را سپاس گزایید) و نیز کُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ، رِزْقِنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّكُمْ تَشْكُرُونَ (۵۲). شکرگزاری از نعمت الهی از آثار روانی معرفت الهی است. انسان فطرتاً به ولی نعمت خود، احساس پیدا می‌کند که منشاء شکر و سپاس از اوست. حال اگر انسان توجه کند که هر آنچه از آن برخوردار است همه از جانب خداوند بوده، طبعاً این معرفت، حالت شکرگزاری و سپاس از خداوند را در وجود انسان شکوفا می‌کند. شکر حقیقی بدین معناست که انسان نعمت‌های الهی را به درستی مصرف کند و اگر شکرگذاری ظاهری نیز صورت می‌گیرد، باید نمودار آن حقیقت باشد (۵۳).

سه. عمل صالح:

اخلاق مداری و انجام عمل صالح در ارتباط با خود و دیگران از ویژگی‌های انسان سالم قرآنی است. در تلقی قرآنی از آنجا که انسان دینی، به رزق طیب التزام دارد، بواسطه آن عمل صالح از آن صادر می‌شود. چنانکه خداوند بر آن تصریح می‌کند: "غذای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید" (۵۴). در این آیه از سه جهت برای انجام عمل صالح کمک گرفته شده است: از جهت تأثیر غذای پاک بر صفای قلب، از جهت تحریک حس شکرگزاری و از جهت توجه دادن به این که خدا شاهد و ناظر اعمال آدمی است (۵۵). همچنین چنین انسان معنوی چون خوردن مال یتیم را از سنخ خوردن آتش سوزان می‌داند (۴۸). لذا عمل ظالمانه انجام نمی‌دهد.

یک سو و عالم معنا از سوی دیگر پرده از حقیقت عمل مورد نظر برمی‌دارد و افراد را متوجه رابطه‌ی خاص میان اعمال ظاهری آن‌ها با باطن آن اعمال می‌گرداند. یکی از این موارد، تغذیه و ارتزاق از طریق حرام و تصرف نامشروع در اموال دیگران خصوصاً تصرف ناعادلانه در اموال ایتام است. قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَ سَيَصْلُونَ سَعِيرًا. «کسانی که اموال یتیمان را از روی ظلم و ستم می‌خورند، تنها آتش می‌خورند و به زودی به آتش سوزانی می‌سوزند.» (۴۷). این آیه می‌گوید: "کسانی که اموال یتیمان را به ناحق تصرف می‌کنند در حقیقت آتش خورده‌اند." و در ادامه می‌فرماید «و سیصلون سعیرا». "سیصلی" در اصل از ماده "صلی" (بر وزن درد) به معنی داخل شدن در آتش و سوختن است (۴۳). در این جمله، قرآن می‌گوید علاوه بر اینکه آن‌ها در همین جهان در واقع آتش می‌خورند، بزودی در جهان دیگر داخل در آتش بر افروخته‌ای می‌شوند که آن‌ها را به شدت می‌سوزاند. (۱۶).

د. تغذیه و شاخص‌های سلامت روانی

انسان دارای بعد جسمانی و روحانی است. (۴۸). روح جنبه غیر مادی انسان است ولی دارای ظهورات مادی است. ارتباط این دو سبب ایجاد علایمی می‌شود که آن را روان می‌نامیم. (۴۹). عمده روانشناسان، داشتن رفتار اجتماعی مناسب، رهایی از نگرانی و گناه، خویشتن پذیری و خود شکوفایی، توحید یافتگی و ساماندهی شخصیت، را از شاخص‌های سلامت روان می‌دانند (۵۰).

مطالعه در آیات بیانگر این است که قرآن کتاب سلامت روان است. چنانچه خداوند می‌فرماید: "یا ایها الناس قد جائتکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور و هدی و رحمه للمؤمنین". ای مردم، برای شما پندی از سوی پروردگارتان و شفایی برای دل‌ها و رهنمود شفا بخشی برای مومنان است. (۵۱). یکی از رهنمودهای قرآنی در تحقق سلامت روان، تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح از نگاه آموزه وحیانی، پیامدهایی از قبیل آرامش روان، ارضای حس خضوع، اخلاق مداری را بدنبال دارد.

روایات زیادی بر رابطه تغذیه و اخلاق دلالت دارد. امام رضا(ع) در حدیثی می‌فرماید: حرام بودن مردار برای آن است که باعث بد اخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطف می‌شود (۵۶). از روایت فوق استنتاج می‌شود که خوردن غذای حرام، انسان را آماده پذیرش صفات منفی کرده و مسیر انسان را به طرف بدی‌ها تعیین خواهد کرد. چهار. شناخت انسان :

تاثیر غذا در بعد شناختی انسان از جمله مواردی است که در متون دینی بر آن تاکید شده است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: خود را از غذاهای اضافی دور نگه دارید، چون گوش را از شنیدن موعظه کمر و حالت پندپذیری را می‌گیرد (۲۷). چنانکه امام حسین(ع) در روز عاشورا به وجهی دیگر بر این رابطه اشاره دارد: آری شما حاضر به شنیدن سخنان حق نیستید، زیرا شکم‌های شما از غذاهای حرام پر شده است در نتیجه خداوند بر دل‌های شما مهر زده است و هرگز حقایق را درک نمی‌کنید (۲۷).

ه. تغذیه و سلامت اجتماعی

تردیدی نیست که انسان موجودی اجتماعی است و در جمع زندگی می‌کند. فردی دارای سلامت اجتماعی است که بر اساس نیازها و انگیزه‌های انسانی برای بدست آوردن هویت جمعی و رفع محدودیت‌های زندگی فردی براساس تبعیت از دستورات خداوند به سوی هدف واحد که همان زندگی با تعهد نسبت به خدا است حرکت کند (۵۷).

یکی از ویژگی‌های جامعه سالم، امنیت غذایی است. از شاخص‌های امنیت غذایی در هر جامعه فراهم بودن غذا، دسترسی یکسان و متناسب به غذا توسط همه انسان‌ها است. حقیقتی که خداوند در آیه ۱۲۶ سوره بقره بدان اشاره دارد: "به خاطر بیاور هنگامی که ابراهیم عرض کرد: پروردگارا این سرزمین را شهر امن (مکه) قرار ده و اینکه اهل دین سرزمین را آنها که به خدا و روز جزا ایمان آورده اند از ثمرات گوناگون روزی بخش". از نگاه اهل تفسیر، ثمرات یک معنی وسیع دارد، بدین معنی که هر گونه نعمت مادی اعم از مواد غذایی، میوه‌ها و حتی نعمات معنوی را نیز شامل می‌شود (۱۶). این نکته قابل توجه که حضرت ابراهیم (ع) وجود امنیت

غذایی و دسترسی بی‌دغدغه به غذا را لازمه جامعه اسلامی می‌داند. در راستای تحقق امنیت غذایی در جامعه، قرآن ساز و کارهای قرآنی متعددی را مطرح می‌کند. یکی از این رهنمودها، دعوت به توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی است. در آیه ۱۴۱ سوره انعام آمده است: "از میوه آنها هنگامی که به ثمر نشست بخورید ولی فراموش نکنید که به هنگام چیدن حق آن را باید اداء کنید". آیه مورد بحث دلالت بر این دارد که به مجرد آشکار شدن، میوه بر درختان و خوشه و دانه در زراعت‌ها، بهره‌گیری از آن مباح و جایز است و باید حق مستمندان پرداخت و ادای این حق باید در موقع چیدن میوه و درو کردن محصول صورت گیرد (۵۸).

انفاق رزق و اطعام به مستمندان را نیز می‌توان از جمله شاخص‌های سلامت اجتماعی در امر تغذیه به شمار آورد. موضوعی که بارها در قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفته است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمْ يَوْمٌ لَا يَبِيعُ فِيهِ وَلَا خَلَّةٌ وَلَا شَفَاعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از آنچه به شما روزی داده‌ایم انفاق کنید، پیش از آنکه روزی فرا رسد که نه خرید و فروشی در آن است و نه دوستی و نه شفاعتی و (بدانید که) کافران همان ستمگران هستند. (که هم به خود ستم می‌کنند و هم به دیگران (۵۹). واژه «رزق» که در این آیه بکار رفته به معنای عطای دنیوی (مادی) یا اخروی (معنوی) (۴۳) و به مقتضای حال و احتیاج طرف دریافت کننده است، تا از این طریق حیاتش را تداوم بخشد (۶). بنابر این رزق آن چیزی است که تداوم و قوام حیات دریافت کننده آن منوط به استمرار در دریافت آن است؛ لذا پرواضح است که قوت روزانه یا طعام، مصداق بارز رزق است.

### نتیجه‌گیری:

با توجه به جایگاه تغذیه در سلامت، رهنمودهای قرآنی در بهداشت تغذیه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که در ارشادات تغذیه‌ای قرآنی، سلامت جسمی، از طریق استفاده از غذای طیب، تنوع غذایی، تعادل در مصرف دنبال می‌شود. با دعوت به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام و نیز پذیرش

است که در مکاتب غیر دینی، به شاخص‌های سلامت تغذیه در بعد روحی و معنوی اشاراتی نمی‌توان یافت. توجه به چنین آموزه‌ای در تغذیه، منشاء تحقق سلامت در مفهوم جامع خواهد بود. لذا ضروری است در تحقق سلامت، به اصول تغذیه سالم و یا شاخص‌های تغذیه در ابعاد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی با رویکرد و حیانی بیش از پیش توجه شود. حقایقی که عاری از هرگونه خطا و اشتباه است و انسان را به سرمنزل سلامت می‌رساند.

خداوند به عنوان رزاق حقیقی، بعد معنویت در سلامت تغذیه را جستجو می‌کند. نگرش معنوی به رزق و تقید به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام، شاخص‌های سلامت روان از قبیل آرامش، اخلاق مداری و عمل صالح را بدنبال دارد. اطعام به فقرا، توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی، ازدگر آموزه قرآنی است که با آن سلامت اجتماعی محقق می‌شود. از این رو، بهداشت تغذیه قرآنی در راستای جهت‌گیری نگرش سلامت جامع‌نگر است؛ چراکه به همه ابعاد سلامت از قبیل سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی توجه دارد. حقایقی که به نوعی بر اعجاز علمی قرآن دلالت دارد. این در حالی





## References:

1. Helmsresht P, Del pishe A. The principles of Nutrition and food Hygiene, Tehran, chehre press, 1370: p:6. [ in Persian]
2. Tabrizi A. Matrah-Alanzar fe tarajeme Al –atebba Al- aasar, Teharan, Research Institute for Islamic & complementary medicine, 1383: p.104
3. The Holy Quran, translation & commentary, by Makarem shirazi N, Qom: qalam press, 1389; Surah Al-Maeda , verse16. [ in Persian]
4. The Holy Quran,Surah Al-Nahl, verse 114.
5. Noori M. Feeding in Quran, Tehran; Vagefi press, p.39. [ in Persian]
6. Mostafafi H. Al- tahghig fi kalamat Al- Quran Al- karim, Tehran; ketab press, 1360; 4:115-116
7. The Holy Quran, Surah Al-Baqareh, verse 249.
8. The Holy Quran, Surah Al-Baqareh, verse35
9. The Holy Quran,Surah Al- Nahl , verse11.
10. The Holy Quran, Surah Al-Waqia, verse20, 21.
11. The Holy Quran, Surah Al-Waqia, verse 50, 51.
12. The Holy Quran, Surah Al-Tagabon, verse 3.
13. The Holy Quran, Surah Al- Maeda , verse 4.
14. Tabatabaei MH. Philosophy of Economic and Islam,Vol. 1, Qom: Haozeh Elmiye Press 1361; P:201. [ in Persian]
15. The Holy Quran, Surah Al-Kahfe, verse 19.
16. Makarem shirazi N. Tafsire nemone, Vol. 3, 4, 6, 11, 15. Tehran: Daral-kotob A- eslamie Publication, 1997. [In persian]
17. The Holy Quran, Surah Al-Anaam, verse145.
18. Quran and medicine, Collected By Abasnejad M, Mashhad: Quranic Studies foundation of Haoze & University Publication, 1385. [ in Persian]
19. Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Quran and medicine, Vol.1 ,mashhad; Quranic Studies foundation of Haoze & University Publication, 1388;p ; 301[ in Persian]
- 20.
21. The Holy Quran, Surah Al-Baqareh, verse 61, Abasa ,verse 32-37, Moaminun, verse 19-29.
22. The Holy Quran, Surah Al-Hadid , verse33.
23. The Holy Quran ,Tur, verse 22
24. The Holy Quran, Maideah, verse96
25. The Holy Quran, Moaminun, verse96

26. The Holy Quran , Araf verse, 31
27. The Holy Quran, Majlesi M. Behar Al- anvar, vol,9, 45, 66, 74, Beiyrot: Vafa press, 1404.
28. The Holy Quran , Marium, verse 62
29. Mohammadi Reeshahri M. Hadith Encyclopedia of medicine, vol 2, translated by saberi H. Qom: Dar al-hadith, 1383: 159-162 [ in Persian]
30. The Holy Quran , Anbiya, verse 83, Suad, verse 42.
31. The Holy Quran, Saffat, verse 139-146
32. Lafte JA. Nafahat men al- eajaz al tebi fi Quran al karim, Birot; Dar al assagafa eslamiya, 1990: 54.
33. Medical Academy, Query in spiritual health , Tehran, 1389: p,11 [ in Persian]
34. Marzband R, zakavi A. Indicators of spiritual health, the Journal of medical ethics ; 1391,6(20):70-99. [ in Persian]
35. Abbasi M. the conceptual and operational definition of spiritual health, the Journal of medical ethics; 1391, 6(20):11-44. [ in Persian]
36. The Holy Quran, Shuara, verse 88-89
37. The Holy Quran, Hud, verse 6
38. The Holy Quran, Shuara, verse 79
39. The Holy Quran , Esraa, verse 30
40. The Holy Quran, Araf, verse 157.
41. The Holy Quran, Nahl , verse 5
42. The Holy Quran , Anam, verse 142.
43. Ragheb Esfahani, H. Al- Mofradat , Damascus, Dar al-elm press, 1412.
44. Anbiya, verse 30, shura , verse 28, rum, verse 24
45. The Holy Quran, Surah Al-Baqareh, verse 168
46. The Holy Quran, Surah Al- Anam, verse 118,121
47. The Holy Quran, Surah Al- nisa, verse 48
48. Tabatabaei MH. Almizan fi Tafsire Al- quran, Vol15, Qom; Jameat almodarresin press, 1374: p. 20, 21. [ in Persian]
49. Haj esmaeli MH, fagihi Z. Recognition of the soul in Quran and its impact on human personality, the Journal of andishe novin dini, 1391, 6(23):133-154. [ in Persian]
50. Lawrence P. Psychology of personality, translated by kadivar P, javidi MJ. Tehran, Rasa farhangi Institution press, 1372: p,40. [ in Persian]
51. The Holy Quran, Surah Yunus, verse 57
52. The Holy Quran, Surah Al-Baqareh, verse 172.

53. Shivani A. Islamic ethics, Qoam; Dare al fekre press, 1384: p, 141.
54. The Holy Quran, Surah Moaminun, verse 51.
55. Makarem shirazi N .abstracte books of Tafsire nemone, vol 3 , Tehran; Daral-kotob Al- eslamie Press,1386: p, 1386. [ in Persian]
56. Hoseini J, Hoseini M. Impacts of spiritual health and hygienic of the forbidden meat In Islamic view: in book of national symposium about halal meat, Birjand; 1384:p, 76. [ in Persian]
57. Mostafapour Mr. Social life in Quran, pasdare islam, 1383;( 275): 133-154. [ in Persian]
58. The Holy Quran, Surah Al-Baqareh, verse254.
59. The Holy Quran, Surah yasin verse 47.

