قـــرآن غـــذا و تغـــذیـه

سید اسماعیل هاشمی اندبیلی[1]دکتر اصغر محمدی[2]
1- دانشجوی دکترای جامعه شناسی فرهنگی
2- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهاقان
ایمیل نویسنده مسئول: hashemy1925@gmail.com

چکیده

اسلام بعنوان کامل ترین دین آسمانی توجهی خـاص به تمـام جـوانب حیـات انسـان داشـته و هر آنچه که جهت رشد مطلوب و رسیدن به شکوفایی استعدادهای جسمی و روحی، ضـروری است را مد نظر قـرار داده اسـت. در این راسـتا تـوجهی خـاص به مبحث غـذا و تغذیه در قـرآن شـده است. در این پژوهش به جایگاه و اهمیت تغذیه از منظر آیات قرآنی پرداخته شده است.

غذا و تغذیه در آموزه های دینی همچون سایر موضـوعات ، مـورد توجـه قـرار گرفتـه اسـت . مبداء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی ، تداوم حیات و توانمندی در انجام تـکـالیـف بـه انـسـان عـطا شده است . قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و دهها روایت از معصـومین عـلیـهـم السـلام بـر اهـمـیـت غـذا و تـغـذیـه دلالت مـی کـنـنـد.

کلیدواژه : غذا – تغذیه – قرآن کریم- اسلام

مقدمه

در منطق اسلام، اگر چه روح و بدن دو موجود مستقل هستند ولي چنان با هم پيوستگي دارند كه سلامت و بيماري هر يك در ديگر ي مؤثر است. بهداشت اسلام، حافظ سلامت روح و بدن و هر دو مي باشد. هر چـيزي كه در قـرآن بيـان شـده اسـت، بـراي جهانيا ن هـدايت و رحمت است. گنج های دانش در قرآن نهفته است. تغذیه مهمـترین عامل سـلامتي مي باشد كه تـأثير به سزايي در روند تكامل روح و جسم انسـان دارد؛ بنـابراين نو ع و كيفيت تغذيه بسـيار مـورد

توجه اسلام بوده و احكام و دستورات ارزشمندي در قرآن به آن موضوع پرداخته است. (یار محمدی سامانی،1391، 24)
موضوع تغذیه یکی از مقوله هاي راهبردي در تكامل جسمی و روحی غذا به (holistic) انسان به شمار میآید. به طور کلی در مکاتب طب کل نگر عنوان جزئی از اکوسیستم جهانی در نظر گرفته شده و از تاثیر محیط پیرامونی، گردش افلاك و صور فلکی بر نبات و حیوان (که دو منبع اصلی مواد غذایی انسان را شامل میشود) صحبت می شود. مثلا در مکتب هومیوپاتی براي هرغذا ، شعور و روحی قایل شده که در تعامل و گفتگو با شعور فیزیولوژیک حاکم بر بدن انسان (که اصطلاحاً از آن به دینامیس یاد کرده می شود) است با این حال در اکثر مکاتب طبی، حتی مکتب طب سنتی ایران که مرهون و متاثر از آراي حكماي متدین مسلمان است، نقش تغذیه در تکامل روحی انسان مغفول مانده و کمتر سخن از اثربخشی و تاثیر و تاثر روح و غذا به میان آمده است.(یونسی،93، ص 25)

توجه به موضوع غذا و تغذیه در قران کریم و روایات پیامبر اکرم (ص) وامامان مهصوم (علیه السلام) فراون می توان یافت و به طور کلی این توجهات ناظر بر ترغیب و تحریض انسان به اندیشه در غذای مورد مصرف از جنبه های گوناگون مادی و معنوی و آثار مترنب برآن درهمه ابعاد از جمله ابعاد اجتماعی، دنیوی وُاخروی، پرهیز از مصرف خبائث و تشویق به بهره گیری از طیبات و در هر حال توجه به اصل اعتدال در مصرف و بلاخره صدها رهنمود برای تأمین و اتقاء سلامت و دفع بیماری ها و نابسامانی های گوناگون است که از دیر باز در قالب کتب و رسائل مستقل یا همراه با مباحث دیگر مورد بررسی و تاکید قرار گرفته است در طب برجای مانده از حکیمان ایران و مسلمان نیز که میراث برجای مانده از تمدن اسلامی است باب مأکول و مشروب یا خوردنی و آشامیدنی ها وآداب تغذیه هم در بحث حفظ الصحه و پیشگیری از بیماری ها و هم در بحث مطالعات و درمان بیماری ها و نشانه های انها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. (غفاری، 93، ص 98)
عقل سالم به انسان حکم می کند که با مصرف غذاهای پاک و طیب این ارزش والا را حفظ کندو به اهداف عالیه خود که مقام بندگی است برسد، ارزش های انسانی را نباید با ضد ارزش ها از بین برد. قرآن کریم گاه توصیههای مستقیمی در مورد کاربرد درمانی بعضی غذاها دارد، مثلاً در مورد عسل می فرماید: **فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ**)نحل/ 69). به حضرت مریم نیز موقع زایمان توصیه می شود از رطب و آب استفاده کند (مریم/ 24 ـ 26) و در مورد حضرت یونس پس از خروج از شکم ماهی و رفتن به ساحل دریا، استفاده از کدو تجویز می شود (صافات / 144 ـ 146).

الف.جایگاه تغذیه در قرآن
در قرآن کریم واژه تغذیه و غذا یا مشتقاتي از این دو واژه عیناً نیامده است ولي الفاظ و کلماتي که به نحوي مي تواند بامسائل تغذیه در ارتباط باشد، همچون اكَلَ ، شَرَب و طعام ازماده اَكل، شَرَبَ و طَعم فراوان به چشم مي خورد، به طوري که از ماده ی «اَكَل» که به معناي خوردن است، 109 مورد با 30 اشتقاق آمده است.(مرزبند و افضلی ،92، ص 372)
بنابراین برای اهمیت تغذیه صحیح و خوب می توان ادعا کرد که سبک تغذیه، جزء اساسی ترین و مهم ترین برنامه های هدایتی و تربیتی قرآن کریم می باشد، زیرا بین سلامتی و سعادت جامعه بشری با شیوه بهره وری انسان ها از مواهب و نعمت های الهی و یا نحوه کم و کیف

تغذیه ای آنان، ارتباط بسیار تنگاتنگی وجود دارد، خداوند در قرآن کریم در قالب آیه های بسیار، مسأله بهداشت تغذیه را به جامعه انسانی متذکر شده است. ازجمله استفاده از مواد غذایی حلال و پاکیزه و بهداشتی، پرهیز از مصرف مواد غذایی حرام و غیر پاکیزه، و همچنین پرهیز از افراط و تفریط در مسأله خوردن غذا و یا رعایت مصرف صحیح و به اندازه مواد غذایی، ومذموم شمردن مصرف ناصحیح و نابجا از مواد غذایی، بیان آثار و پیامدهای ناگوار آن، همچنین رعایت ادب و سپاس و. ..بیان کرده است (عباس نژاد و همکاران، 1385: 178).

لذا در این مطالعه، برخي از آيات و روايات نقل شده پیرامون تغذیه بیان شده است خداوند در قرآن هر بار که سخن از میوه و گوشت به عنوان مواد خوراکی انسان سخن به میان می آورد، ابتدا از میوه سخن می گوید بعد از گوشت. البته بنابر توصیه شرع مقدس اسلام بهتر است، میوه را قبل از غذا تناول کرد و این نکته ای است که امروزه علم پزشکی به آن پی برده و آن را توصیه می کند. فرمایش پیامبر اکرم(ص) هم در این زمینه که افطار روزه با خرما برای بدن برکت دارد و ثواب زیادی هم برای آن قائل شده اند به همین دلیل است. در قرآن مجید در آیات:﴿**و فاكهة مما يتخيرون() ولحم طير مما يشتهون**﴾ (واقعه/ 20- 21)
﴿**امددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون()**﴾ نمل/ 13-14) بیانگر همین نکته است.

استفاده از غذاهاي متنوع و گروه هاي گوناگون غذايي يكي از اصول اساسي تغذيه صحيح است.قرآن اصل تنوع را در آيات متعددي مطرح مي كند(بقره آيه 61، عبس آيه 32-37، مومنون آيه 19-29). آياتي كه در ارتباط مواد غذايي با منشأ گياهي يا حيواني نازل شده است. در قرآن حدود 49 مورد از مواد غذايي با منشأ گياهي يا تركيب مواد قندي ياد شده است و جمعاً حدود 16 بار هم از فرآورده هاي حيواني به عنوان مواد گوشتي مورد استفاده انسان نام برده است. 10 بار از چهارپايان گياه خواري كه گوشت آنها براي مصرف، حلال شده ، 2 بار از گوشت ماهي، 2 بار از گوشت گوساله ، يك بار از شير و يك بار هم از عسل (عباس نژاد و همکاران،1385)

برخي از آياتي كه در آنها خداوند به رويش گياهان يا درختان ميوه دار به عنوان نعمتي از انعام خود براي انسان اشاره فرموده 261 سوره بقره ، 99 سوره ي انعام ، است. عبارتند از : آيات 61ـ 24 سوره ي يونس ، 19 سوره حجر و ... كه اين مجموعه نيز ،مي تواند لزوم و ارزشمندي سبزيجات و ميوه را در برنامه مناسب غذايي انسان نشان دهد (18). مطالعه در آيات بيانگر اين است كه قرآن در ميان غذاها، غلات را ركن غذايي دانسته (الحديد آيه 33) و سپس ميوه را بر گوشت ترجيح داده است. (طور، ايه 22) در ميان گوشت ها بر مصرف ماهي تاكيد خاص كرده است(مائده ، آيه 96) از طرفي ديگر شير و لبنيات را يكي از الطاف خداوند به انسان دانسته است. (مومنون ، آيه 965)

خوردن میوه قبل از وعده ای غذا دربرگیرنده فواید بهداشتی بسیاری است. میوه دارای مواد قندی ساده و سهل الهضمی است که به سرعت جذب بدن می شود. زیرا امعاء این مواد قندی ساده را در مدت بسیار کوتاهی که از چند دقیقه تجاوز نمی کند، جذب می نماید و موجب برطرف شدن عوارض گرسنگی و نیاز بدن به مواد قندی می شود. در حالی که اگر کسی معده خود را از انواع مختلف مواد غذایی انباشته کند، حداقل سه ساعت طول می کشد تا مواد قندی موجود در غذا جذب بدن شود. عوارض گرسنگی نزد این افراد مدت بیش تری طول می کشد. مواد قندی علاوه بر سهل الهضم بودن، منبع انرژی مناسبی برای تمام سلول های بدن هستند از جمله سلول هایی که به سرعت از این مواد قندی استفاده می کنند، سلول های دیواره امعاء و

پرزهای روده ای که پس از دریافت مواد قندی، آمادگی پیدا می کنند تا وظیفه خود را در جذب سایر مواد غذایی مفید و به نحو احسن انجام دهند(سیف اللهی،1378: 47-48.)

ب) تعریف بهداشت تغذیه در فرهنگ قرآن

از آنجایی که خداوند انسان را آفریده و بهتر از خود او به تمام ابعاد وجودی و نیاز های واقعی او آشنایی دارد، لذا جهت راهیابی انسان به هدف آفرینش و رسیدن به کمالات الهی و انسانی، عوامل پیش برنده و بازدارنده و در فرآیند سلامت انسان در همه جنبه های وجودی او(از جسم تا عقل، دل و جان) را از طریق ارسال رسل و کتب آسمانی ابلاغ کرده است. بنابراین با ظهور اسلام و نزول قرآن کریم، مسلمانان با عمل به دستورات حیاتبخش آن، به پیشرفت هایی در تمام عرصه ها، خصوصاً علوم پزشکی و بهداشتی دست یافتند تا آنجا که «یکی از پادشاهان اروپا(منطقه باسیتل) هنگامی که بیمار شد برای معالجه نزد دشمنان خود(یعنی مسلمانان) به شهر قرطبه آمد»(رضایی اصفهانی،1381: 297).

بنابراین چنین به نظر می رسد بهداشت غذایی ازدیدگاه قرآن به معنی دریافت و خوردن از مواد غذایی است که دارای ویژگی های زیر باشد:

1ـ غذای طیب، یعنی مواد خوراکی پاک و پاکیزه ای که انسان از خوردن آن لذت می برد(راغب اصفهانی، ج2، 1389ـ 506). خداوند در قرآن کریم می فرماید: ﴿**یا ایها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم**﴾ (بقره / 172)

2ـ ممنوعیت غذاهای غیر طیب و خبیث؛ خبائث به چیزهایی گفته می شود که از امور پست و فاسد و متعفن باشند به طوری که عقل انسان آن را نمی پذیرد و طبع انسان آن را نمی پسندد. قرآن کریم آورده: ﴿**یحل لهم الطیبات و یحرم علیهم الخبائث** ﴾ (اعراف/ 157). دستورات بهداشت غذایی در قرآن کریم دقیقاً برآمده از فطریات آدمی است چراکه خداوند متعال «دین اسلام را بر اساس فطرت انسان ها بنا نهاده»(روم/ 30). لذا هرفطرت سلیمی غذای پاکیزه را می پذیرد و از غذاهای پست و متعفن بیزاری می جوید (کامرانی،1391ص 40).

پ) تعریف بهداشت تغذیه از منظر علم

علم بهداشت دارای شاخه های متعددی است، مانند بهداشت فردی، عمومی، روانی که یکی از رشته های آن، علم بهداشت تغذیه است.

بهداشت تغذیه عبارت از دستیابی و بکاربردن تمام اصول و قوانینی که سبب پاکیزگی، حفظ و سلامت مواد خوراکی در مراحل مختلف از تهیه، نقل و انتقال، نگهداری تا مصرف آن می گردد که از طریق این علم می توان سطح سلامت جامعه را بالا برد. به عبارتی غذای تهیه شده از نظر ظاهری باید از هرگونه عوامل آلوده و بیماری زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر مغذی و انرژی زا نیز غنی باشد به طوری که بتواند نیازهای بدن را به احتیاجات غذایی در شرایط مختلف رشد و سلامت و بیماری، تأمین کند. (ایلدرآبادی،1384،ص 475).

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 تقسیم کرد که هر کدام بیانگر نوعی از سبک تغذیه صحیح در جامعه اسلامی مورد قبول است و برای هر کدام مؤید حدیثی از پیامبر اکرم و ائمه معصومین آورده ایم که عبارتند از:

1-آیاتی هستند که در آن ها خداوند مفاهیم حلال و یا انواع طیبات را برای انسان متذکر شده است که پاک و حلال بودن غذا اثرات عجیبی در روح و جسم آدمی دارد، با استفاده از این غذاها انسان تحولی عظیم پیدا می کند و به خود و خدای خود پی می برد و فردی مفید برای خود و دیگران می گردد و می تواند سرنوشت خود و دیگران را عوض کند و مردم را به سوی الله هدایت کند. (خدادادی،1385 ،ص 141)، از جمله این آیات:

(یا ایها الناس کلوا مما فی الارض حلالا طیبا و لاتتبعوا خطوات الشیطان انه لکم عدو مبین)(بقره/ 168-169)

﴿**ویحل لهم طیبات و یحرم علیهم الخبائث**﴾)اعراف / 157(

﴿**و کلوا مما رزقکم الله حلالا طیبا**﴾)مائده/ 88(

﴿**یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعلموا صالحا**﴾ **)مؤمنون/ 51(**

در روایات آمده رسول خدا(ص) می فرماید: «هر کس غذای حلال بخورد فرشته ای بالای سرش بایستد و برایش آمرزش بخواهد تا از خوردن فارغ شود»(الراوندی،1407ق: 25). در حدیث معراج آمده است: «ای احمد! اگر خوردن و آشامیدنت پاک باشد در حفظ و حمایت من هستی »(الدیلمی،1412ق: 203(.

1- آیاتی که مفاهیم حرام و خبیث یا انواع خبائث و نحوه حرمت غذاهای منع شده را برای انسان متذکر شده است تا به وسیله این رهنمودها و از طریق «بهداشت اولیه» سلامت جسمی و روانی وی را تأمین و حفظ کند (عباس نژاد و همکاران،1385: 53) مانند آیات:

﴿**و یحل لهم طیبات و یحرم علیهم الخبائث**﴾ (اعراف / 157)

﴿**انما حرم علیکم المیته و الدم و لحم الخنزیرو. ..لغیر الله**﴾(بقره/ 173(

و آیه سوم سوره مائده که در این آیه خداوند پلیدها را مفصل تر بیان می کند:

﴿**حرمت علیکم المیتة والدم ولحم الخنزیر وما اهل لغیر الله به والمنخنقة والموقوذة**﴾)مائده/ 3(

امام علی(ع) فرموده اند: «[بئس الطعام الحرام](#)»: «حرام، بد غذایی است»(آمدی،1387، حدیث 4379: 354(.

2- آیاتی که در ارتباط مواد غذایی با منشأ گیاهی یا حیوانی نازل شده است و در آن ها به نحو تلویحی نسبت معنی دار این دو دسته آیات را که بیش از 3/1 می شود به انسان نموده است، نسبتی که می تواند ارزشمندی یا ضرورت توصیه به مصرف غذاهای گیاهی را به میزان سه برابر بیش از غذاهای با منشأ حیوانی مشخص کند و این حقیقت همان است که امروزه از نظر علمی نیز روشن شده است و مزیت الگوی رژیم های تغذیه با برتری مواد گیاهی نسبت به غذاهایی با منشأ حیوانی را از نظر جنبه های مختلف بهداشتی نشان داده است.(اکران، 1396، ش 32)

تفصیل آنکه در قرآن حدود 49 مورد از مواد غذایی با منشأ گیاهی یا ترکیب مواد قندی برتر، یاد شده است و جمعاً حدود 16 بار هم از فرآوردهای حیوانی به عنوان مواد گوشتی مورد استفاده انسان نام برده شده است(10 بار از چهارپایان گیاهخواری که گوشت آن ها برای مصرف حلال شده، 2 بار از گوشت ماهی، 2 بار از گوشت گوساله، یک بار از شیر و یک مورد هم از عسل) در حالی که از سومین نوع ماده غذایی یعنی چربی ها فقط در آیه 20 سوره مؤمنون به عنوان «دهن » یاد شده که آن هم مربوط به روغن زیتون است و چون منشأ غالب چربی ها حیوانی شیر حیوانات حلال گوشت آن ها می باشد لذا می توان گفت جمعاً ذکر دو مورد از مواد چربی مستقل(یک بار با منشأ گیاهی و یک بار با منشأ حیوانی) و ده مورد گوشت و چربی در کنار 49 مورد مواد نشاسته ای یا هیدرو کربنه و 16 مورد مواد پروتئینی را شاید نسبت مناسبی از یک برنامه غذایی سالم و بهداشتی دانست. برخی از آیاتی که در آن ها خداوند به رویش و وجود گیاهان یا درختان میوه دار به عنوان نعمتی از انعام خود به انسان اشاره فرموده است، عبارت اند از بقره/ 99، انعام/ 24)، یونس/ 19، حجر/ 11، طه/ 5، یس/ 17، نوح/ 15، شعراء/ 60 و. .. که این مجموعه نیز می تواند لزوم ارزشمندی سبزیجات و میوه ها را در برنامه مناسب غذایی انسان نشان دهد(عباس نژاد و همکاران،1385: 54).

3- بالأخره آیاتی که در آن ها تکیه و تأکید بر اعتدال در مصرف و پرهیز از اسراف شده و خداوند از طریق امر پیشگیری نسبت به پیامدها و مخاطرات بسیار افراط و تفریط در هرکاری از جمله مسأله تغذیه انسان را راهنمایی فرموده است. چون در فرهنگ قرآن هر کاری که از نظر کمی یا کیفی از حد و مرز خود خارج شده و حالت افراط یا تفریط پیدا کند و یا در راه غیر اطاعت خدا صورت گیرد اسراف است، یکی از دو آیه ای که با ﴿**انه لا یحبُ المسرفین**﴾ (انعام/ 141 و اعراف/ 31) پایان یافته مربوط به زیاده روی و افراط در امر تغذیه است که خداوند همه ابنای بشر را نسبت به آن امر و نهی کرده است. چون اساساً قرآن اسراف را در همه شئون زندگی نوعی تجاوز یا خروج از حد اعتدال شمرده و مردود کرده است از آن جمله آیات در این زمینه آیات سوره یونس /27، سوره اعراف/83 و. .. (عباس نژاد و همکاران، 1385: 55).

ت) میانه روی در تغذیه

میانه روی در هر عملی، پسندیده است، اما میانه روی در خوردن و نوشیدن خداوند در آیه 12 سوره محمد ابتدا انسان را به خوردن و نوشیدن فرا می خواند و در پایان، او را از پرخوری و اسراف بر حذر می دارد. میانه روی در زندگی رسول خدا و اصحابش به معنی واقعی کلمه موج می زد، یعنی عملکرد و سلوک غذایی ایشان فقط در عدم زیاده روی در خوردن غذا منحصر نمی شد، بلکه از کم خوری نیز تحذیر می کردند و افراد را از روزه های پی در پی و بدون افطار بازمی داشتند، میانه روی در خوردن و نوشیدن چیزی است که تمام افراد روی زمین چون پیامبران، دانشمندان و پزشکان بر آن اجماع نظر دارند، برای مثال لقمان حکیم اینگونه فرزندش را نصحیت می کند: «**وإذا کنت فی الطعام فاحفظ معدتک**»: «اگر به غذا پرداختی معده ات را حفظ کن»(دیاب، 1389: 194).

رسول خدا می فرماید: «خود را از غذا سیر نکنید، زیرا نور معرفت در دل هایتان خاموش می شود»(الطبرسی،1412ق: 150)؛ نیز فرمود: «دل هایتان را با پرخوری و پرنوشی نمیرانید، زیرا دل ها مانند زراعت اند که آب بسیار آن ها را نابود می کند (همان،149).

ث) تغذیه سالم و معنویت

سلامت معنوي اصطلاحي است كه در دانش جديد پزشكي دربازه زماني سال 1979 ميلادي توسط بهداشت جهاني به عنوان ركن چهارم سلامت مطرح و در معاهده كپنهاك براي توسعه اجتماعي مورد توافق دولت هاي اروپايي قرار گرفت(فرهنگستان پزشکی، 89،ص11). در تبيين معنويت و سلامت معنوي ديدگاهاي مختلف وجود دارد. در آموزه وحياني معنويت، يعني نسبت يافتن با خداوند در انديشه و رفتار است (مرزبند، 91، ص 70).

سلامت معنوي به برخورداري از حس پذيرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل مثبت با يك قدرت حاكم و برتر قدسي، ديگران و خود اطلاق مي شود كه در يك فرآيند پويا، هماهنگ، شناختي، عاطفي، كنشي و پيامدي شخصي حاصل مي شود. (مرزبند،92،ص 374) برخورداري از سلامت معنوي و يا به تعبير قرآن قلب سليم تنها سرمايه نجات انسان در روزقيامت شمرده مي شود.(شعرا، آیه88-89)

ج) بررسی کمّی و کیفی خوردنی ها

تفکر و تأمل درکیفیت غذاها و نیز کمیّت آنها از نگاه قرآن بسیار اهمیت دارد؛ انسان باید به آنچه که می خورد، توجه نماید: « فلينظرِ الإنسان إلى طعامه.أنّا صببنا الماء صبّا. ثمَّ ضققنا الأرض شقّا. فأنبتنا فيها حبّا و عنباً و قضباً. و زيتوناً و نخلاً. و حدائق غُلبا و فاكهةً و أبّاً و متاعاً لكم و لأنعامكم.(عبس: 32-24)

ترجمه: پس باید نسان به خوراک خویش بنگرد، ما آب را به فراوانی فرو ریخته ایم. سپس زمین را به نیکی برشکافته ایم و در آن دانه ها رویانده ایم و بوستان های انبوه و میوه و علف برای برخورداری شما و چهارپایانتان چنانکه مشهود است در آیات فوق خداوند از انسان می خواهد که به نوع طعام خود و مسیر تهیه آن بنگرد، اینکه خداوند به واسطه آب ، حبوبات و دانه ها و نیز انواع میوه ها را برای انسان ها و برای چهار پایانشان به عنوان متاع رویانده است و بدین طریق خداوند با ذکر مراحل و نوع طعام بشر از او دعوت می کند که به کیفیت و چگونگی تهیه و مواد تشکیل دهنده غذایش توجه نماید. (غفاری،93 ، ص104)

نتیجه گیری

بهداشت تغذیه در قرآن از جایگاه بالای برخوردار است . چنانکه رسول اکرم (ص) و ائمه معصومین علیه السلام و دیگر حکمای اسلامی (تحت تاثیر آموزه های دینی) در امر بهداشت و تغذیه توضیه های ارزشمندی در رابطه داشته اند که با توجه به جایگاه تغذیه در قرآن نتایج

نشان داد ؛ در ارشادات تغذيه اي قرآني، سلامت جسـمي، از طريق اسـتفاده از غـذاي طيب، تنوع غذايي، تعادل در مصرف دنبال مي شود و با دعوت به غذاي حلال و پرهيز از غذاي حرام بعد معنــويت در ســلامت تغذيه را جســتجو مي كند. از اين رو، تغذيه در قــرآن به همه ابعــاد سلامت از قبيل سلامت جسمي، رواني، معنوي واجتماعي توجه دارد

منابع

1- آمدی، عبدالواحد. 1387، غرر الحکم ودرر الکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، چ ششم، قم: مؤسسه انتشاراتی امام عصر.
2- ایلدرآبادی، اسحاق. 1384، درسنامه پرستاری بهداشت جامعه، چ دوم، تهران: نشر جامعه نگر.
3- الدیلمی، حسن بن علی بن محمد. 1412ق، ارشاد القلوب إلی الصواب، چ دوم، قم: شریف رضی.
4- خدادادی، جمشید. 1385، پانزده روز تا سلامتی(باز خوانی آیات مربوط به تغذیه انسان در قرآن کریم)، چ اول، تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی.
5- دیاب، عبدالحمید و قرقوز، احمد. 1389، طب در قرآن، ترجمه کمال روحانی، چ اول، سنندج: انتشارات آراس.
1- راغب اصفهانی. 1389، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خداپرست، چ دوم، قم: انتشارات نوید اسلام.
2- رضایی اصفهانی، محمدعلی. 1381، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، رشت: نشر کتاب مبین.
3- سیف اللهی، وجه الله. 1378، شگفتی های قرآن، رشت: جهاد دانشگاهی.
4- عباس نژاد، محسن و همکاران. 1385، قرآن و طب، چ اول، مشهد: انتشارات بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه.
5- قران کریم
6- فرهنگستان پزشکی ، پرس و جو در سلامت معنوی ، تهران ، 1389: ص ، 11 [به فارسی]
1- کامرانی، منیره السادات. 1391، آثار تربیتی تغذیه در قرآن و سنت، چ اول، بابل: نشر مبعث- گل های بهشت.

مقالات

1- اکران، طیبه / گلی، مهرناز ، مطالعات قرآنی ، زمستان 1396 شماره 32 .
2- غفاری **فرزانه،** مجله علمی پژوهشی تغذیه سالم از نگاه قرآن**،** اردیبهشت 1393، شماره 90
3- مرزبند، رحمت اله، افضلی، محمد علی مجله طب سنتی اسلام و ایران زمستان 1392، سال چهارم شماره 4
4- مرزبند رحمت اله،زکوی علی اصغرشاخص های سلامت معنوی ، مجله اخلاق پزشکی؛6، 1391، (20): 70-99. [به فارسی]

5- یارمحمدي سامانی پریسا ، **یارمحمدي سامانی پرستو ، قرآن و تغذیه سالم، 1391،ش (90) 30-24**

6- یوسفی مهدی، شیرافکن هدی، نشریه اسلام و سلامت ، اهمیت و جایگاه طعام از منظر قرآن، دوره اول، شماره اول، بهار 1393