

بسم الله الرحمن الرحيم

گروه باور باران

فعال در عرصه های علمی پژوهشی و فرهنگی



BavarBaran.ir

موضوع کنفرانس:
تغذیه در قرآن

بخش مجری کنفرانس: اعجاز علمی قرآن (خانم دکتر معافی)

يَعْلَمَهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي
الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ
وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي
ظُلْمَتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا
يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

کلیدهای غیب، تنها نزد اوست؛ و جز او، کسی آنها را نمی‌داند. او آنچه را در خشکی و دریاست می‌داند؛ هیچ برگ (از درختی) نمی‌افتد، مگر اینکه از آن آگاه است؛ و نه هیچ دانه‌ای در تاریکیهای زمین، و نه هیچ تر و خشکی وجود دارد، جز اینکه در کتابی آشکار [= در کتاب علم خدا] ثبت است.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد!

کلمه فلینظر در ۴ آیه قرآن آمده:

۱. سوره مبارکه عبس ۲۴ اشاره به غذای انسان
۲. سوره مبارکه کهف ۱۹ کیفیت غذای انسان
۳. سوره مبارکه طارق ۵ خلقت انسان
۴. سوره مبارکه حج ۱۵ اشاره به اعمال انسان

فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ
إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى
طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِّنْهُ
وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ
أَحَدًا

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ

انسان باید بنگرد که از چه چیز آفریده شده
است!

فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ
بِسَبَبٍ إِلَى السَّمَاءِ ثُمَّ لِيَقْطَعْ
فَلْيَنْظُرْ هَلْ يُذْهِبَنَّ كَيْدُهُ مَا
يَغِيظُ

هر کس گمان می کند که خدا پیامبرش را در
دنیا و آخرت یاری نخواهد کرد (و از این نظر
عصبانی است، هر کاری از دستش ساخته
است بکند)، ریسمانی به سقف خانه خود
بیاویزد، و خود را حلق آویز و نفس خود را
قطع کند (و تا لبه پرتگاه مرگ پیش رود)؛
ببیند آیا این کار خشم او را فرو می نشاند؟!

۱) قانون کلی پرهیز از اسراف

۲) تحریم خبائث

۳) طیبات



سُورَةُ الْأَعْرَافِ

16

31

يَبْنِيْ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ
كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاَشْرَبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ

ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن
به مسجد، با خود بردارید! و (از نعمتهای
الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید
که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!



نقش پرخوری یا اسراف در خوردن در ایجاد بیماریهای گوارشی:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ (۱۷۲)

ای کسانی که ایمان آورده اید، از نعمتهای پاکیزه ای که روزی شما کرده ایم، بخورید و خدا را شکر کنید اگر تنها او را می پرستید. (۱۷۲) بقره

﴿ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ لَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَ مَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ﴾ (۸۱)

از خوراکیهای پاکیزه ای که روزی شما کردیم، بخورید و [لی] در آن زیاده روی نکنید که خشم من بر شما فرود آید، و هر کس خشم من بر او فرود آید، قطعاً در [ورطهء] هلاکت افتاده است. (۸۱) طه

﴿ وَ كَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِئْتُمْ قَالُوا لَبِئْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمِ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِئْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَ لِيَتَلَطَّفَ وَ لَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا ﴾ (۱۹)

و این چنین بیدارشان کردیم، تا میان خود از یکدیگر پرسش کنند. گوینده ای از آنان گفت: «چقدر مانده اید؟» گفتند: «روزی یا پاره ای از روز را مانده ایم.» [سرانجام] گفتند: «پروردگارتان به آنچه مانده اید داناتر است، اینک یکی از خودتان را با این پول خود به شهر بفرستید، تا ببیند کدام یک از غذاهای آن پاکیزه تر است و از آن، غذایی برایتان بیاورد، و باید زیرکی به خرج دهد و هیچ کس را از [حال] شما آگاه نگرداند. (۱۹) کهف



اصحاب کهف هفت نفر بودند، یکی از آنها چوپانی بود که در بین راه به آنها پیوست و شش نفر دیگر، از دانشمندان و حکیمان آن زمان بودند که وزرای دقیانوس (پادشاهی از فارس که در کشور روم در شهری به نام افسوس حکومت می نمود و قصری مجلل داشت) به حساب می آمدند و همیشه سه نفر از آنها در سمت راست دقیانوس (به نام های تلمیخا - مکسلینا - محسمینا) و سه نفر دیگر در سمت چپ دقیانوس (به نام های مرطوس - کینطوس - ساریبوس) به عنوان مشاورهای مخصوص پادشاه قرار می گرفتند.

(جامع الجوامع، کنز الدقائق و بحر الغرائب،....)

منظور اصحاب کهف از «طعام آزکی» چیست؟

لغت نامه: در زبان عربی زکی به چیزی میگویند که از هر لحاظ پاک و طاهر باشد (چه از لحاظ باطنی و چه از لحاظ ظاهر و.....) یا یعنی چیزی که به نمو و رشد رسیده باشد.

در اکثر آیات دو قید با هم ذکر شده:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمُ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (سوره بقره ، آیه ۱۶۸)

وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (سوره مائده، آیه ۸۸)

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (سوره انفال، آیه ۶۹)

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُفْرَكُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (سوره نحل آیه ۱۱۴)



حلال بودن اطعمه و اشربه

حلال:

هر چیزی که در اسلام ممنوعیت از آن برداشته شده باشد. (قاموس القرآن جلد ۲ صفحه ۱۶۷....)

طیب در لغت به معنای طبع پسندی است و راغب می گوید:

اصل طیب آن است که حواس و نفس از آن لذت ببرد و مقابل آن خبیث می باشد. (ما خلی عن الاذی فی النفس و البدن)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (سوره بقره آیه ۱۷۲)

به این صورت معنی می شود: «ای کسانی که ایمان آورده اید از آنچه که به شما روزی داده ایم، آن چیزهایی را که مورد پسند طبعتان (مزاجتان) است بخورید.»

طیب در قرآن ۲۲ مرتبه در مورد تغذیه آمده است.

آیات مربوط:

سوره بقره آیات ۵۷ / ۱۶۸ / ۱۷۲ / ۲۶۷ - سوره نساء آیه ۱۶۰ - سوره مائده آیات ۴ / ۵ / ۸۷ / ۸۸ -
سوره اعراف آیات ۳۲ / ۱۵۷ / ۱۶۰ - سوره انفال آیات ۲۶ و ۶۹ - سوره یونس آیه ۹۳ - سوره نحل
آیات ۷۲ و ۱۱۴ - سوره اسراء آیه ۷۰ - سوره طه آیه ۸۱ - سوره مومنون آیه ۵۱ - سوره غافر آیه
۶۴ - سوره جائیه آیه ۱۶

زمان تغذیه :

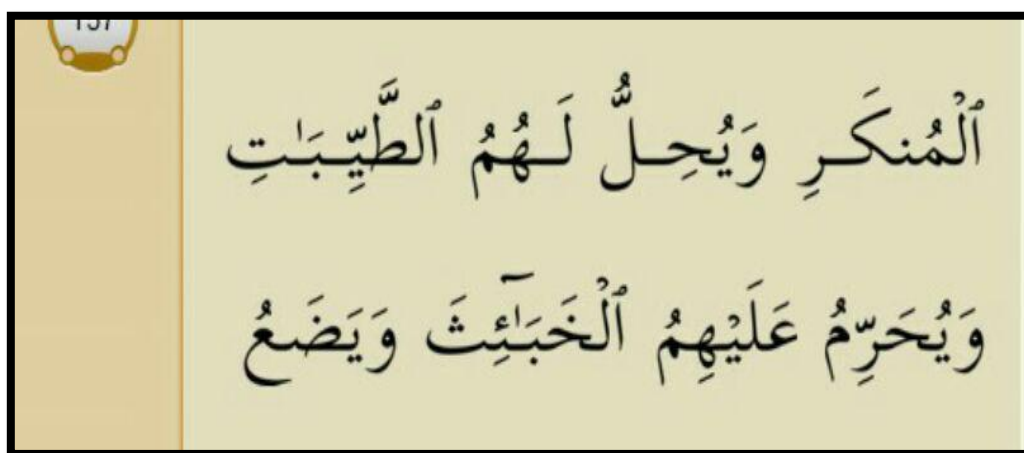
صبح و شب مصرف غذا در ۲ وعده

شکوت إلى أبي عبد الله (عليه السلام) الأوجاع و التخم؟ فقال: تغد و تعش، و لا تأكل بينهما شيئاً، فإن فيه فساد البدن، أما سمعت الله تعالى يقول: وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا:

شخصی به امام صادق علیه السلام از درد معده اش شکایت کرد. حضرت به او فرمودند: دو نوبت غذا بخور، صبح و غروب، و بین آن دو غذا نخور که موجب فساد بدن می شود. آن گاه این آیه را «رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» تلاوت کردند.

تفسیر نور، جلد ۷، ص ۲۹۱ / تفسیر نور الثقلین ج ۳، ص ۳۵۱ / البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۳، ص ۷۲۵ / کنز الدقائق و بحر الغرائب، ج ۸، ص ۲۵۱

تحریم خبائث:



حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ
وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ
اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ

بیماری سل=توبرکلوز

سیاه زخم=Anthrax Salmonella

امام صادق علیه السلام فرمود:

«اما المیتة فانه لم ينل منها احد الا ضعف بدنه، و ذهب قوته، و انقطع نسله و لا يموت اكل المیتة الا فجأة»

«به کسی از گوشت مردار نمی‌رسد، مگر آنکه بدنش ضعیف و نسلش قطع می‌شود و خورنده گوشت خوک به طور ناگهانی می‌میرد.»

این مفاسد ممکن است به خاطر آن باشد که دستگاه گوارش نمی‌تواند از مردار خون سالم و زنده بسازد، افزون بر آن، مردار کانونی است از انواع میکروب‌ها، اسلام علاوه بر اینکه خوردن گوشت مردار را تحریم کرده، آن را نجس هم دانسته تا مسلمانان کاملاً از آن دوری کنند.

شیخ صدوق، الامالی، ص ۶۶۶، و علل الشرایع، ج ۲، ص ۴۸۴.
ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۸۵.

تحریم خون:

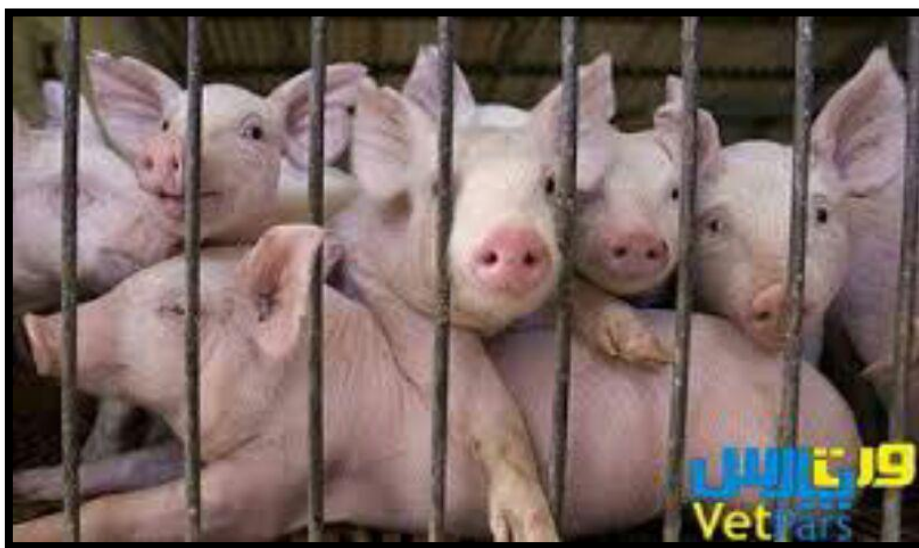
مفضل بن عمر... فروع کافی ج ۶.... بحار الانوار ج ۶۲

امام صادق علیه السلام در این باره فرمود:

«خداوند خون را حرام کرد، زیرا [تغذیه از خون] سبب فساد بدن‌ها و موجب پیدا شدن آب زرد و بوی متعفن دهان و بد بو شدن شخص و بد خلق شدن وی و سخت دل شدن و کم مهر گردیدن نسبت به

دیگران می‌گردد حتی کار به جایی می‌رسد که فرزند به واسطه تغذیه از آن پدر و دوست و همسرش را به قتل می‌رساند.»

شیخ صدوق، علل الشرایع، ج ۲، ص ۴۸۴
شیخ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۴، ص ۱۰۰



فخر رازی، مفاتیح الغیب
لاویان، تنبیه
اشعیان، ۱۷: ۶۶
پطرس دوم

۴ آیه قرآن اشاره به تحریم گوشت خوک:

سوره های مبارکه

✓ بقره ۱۷۳

✓ مائده ۳

✓ نحل ۱۱۵

✓ انعام ۱۴۵

توجه:

بیماریهای ناشی از کثیف بودن خوک: اسهال خونی، اسهال آمیبی، بیماری بادیسرخ و یرقان عفونی

عامل ایجاد آن: *Balantidium coli*

عامل: *Entamoeba histolyca*

(a) اسهال خونی

(b) اسهال آمیبی

(c) بادیسرخ



دسته دوم بیماریهایی که که یکی از علل آن مصرف گوشت خوک است:

➤ تصلب شرایین

➤ دردمفصلی

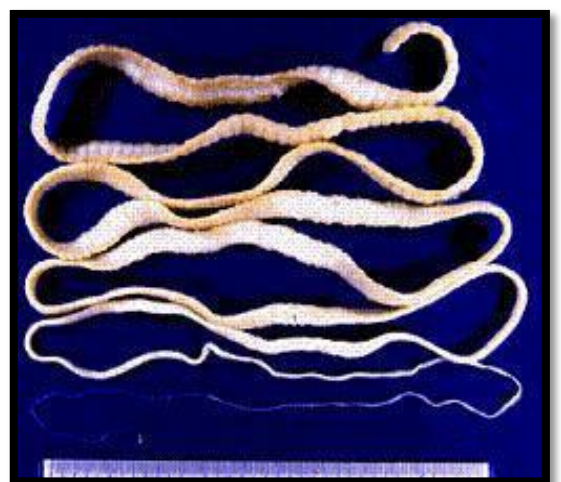
➤ مسمومیت

دسته سوم بیماریهایی که فقط ناشی از مصرف گوشت خوک است:

➤ کرم کدوی خوکی یا تنیا سولیوم

➤ کرم حلزونی با تریشین

کرم کدوی خوک یا *Tenia solium* از طریق مصرف گوشتی که کاملاً پخته نشده باشد ایجاد میشود.



اصول تغذیه در قرآن:

✓ ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه و انتخاب آگاهانه غذا

ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه یعنی آدمی باید در غذای خویش (اعم از غذای جسم و غذای روح)، به دقت بنگرد. به دقت نگریستن یعنی توجه به نوع غذا، ترکیب آن، میزان تناسب آن با نیاز بدن و اطمینان از سلامت آن و این که رعایت حلال و حرام الهی تا چه حد در آن شده است و نیز رعایت حقوق شرعی و اجتماعی و مسائل فرهنگی و غیر آن. (اشاره به آیه ۲۴ سوره عبس)

انتخاب آگاهانه غذا یعنی باید بنگرد که کدام غذا پاکیزه تر است؟ (اشاره به آیه ۱۹ سوره کهف)

✓ اجتناب از غذاهای پلید، آلوده و تحریم شده (آیه ۱۵۷ سوره اعراف/ و یحرم علیهم الخبائث)

✓ بهره گیری از غذاهای پاکیزه، سازگار و حلال

(اشاره به آیه ۱۵۷ سوره اعراف و آیات ۱۶۸ و ۱۷۳ سوره بقره، ۱۶ سوره اعراف، ۸۱ سوره طه، ۴، ۸۷ و ۸۸ سوره مائده، ۱۳۲ اعراف)

✓ رعایت اعتدال و میانه روی در تغذیه و پرهیز از افراط و تفریط (آیه ۳۱ سوره اعراف)



وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَ لَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

و همواره از انواع میوه‌ها و گوشتها، از هر نوع که بخواهند، در اختیارشان می‌گذاریم.
(سوره طور، آیات ۲۰ و ۲۱)





- اول میوه بعد گوشت (آیات پزشکی قرآن ۱)

<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=159485>

- تغذیه در قرآن

<http://www.quranstudies.ir/content/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%DB%8C%D9%87-%D8%AF%D8%B1-%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86>