

نقش تغذیه در سلامت با رویکرد آموزه و حیانی

رحمت‌اله مرزباند^{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 رهنماوهای 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 استنادی و مفهومی است. در این راستا، ابتدا با مراجعت 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 و حیانی، توجه به سلامت جسمی را با اصول تنوع غذایی، اینمنی 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 رهنماوهای بهداشت تغذیه و حیانی در راستای تحقق سلامت جامع نگر است.

نتیجه‌گیری: از آنجا که در آموزه و حیانی، 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:

بود(۱). محمدبن‌زکریای 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 رهنماوهای 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 داده است که به دقت به

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

الف. جایگاه تغذیه در قرآن

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

همچنین در بررسی آیات قرآنی می‌بینیم که ماده‌ی شرب به معنای آشامیدن، با ۱۸ اشتراق^{۳۹} بار در آیات مختلف آمده است. از سوی دیگر واژه طعام (به معنای غذا دادن و غذا خوردن)^{۴۸} مورد با ۲۴ اشتراق 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 مسئله 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:
- آیاتی که در آن غذا به عنوان ابزار وسیله‌ی آزمایش صحت ایمان برخی از اقوام موردن 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)
- دسته‌ای از دیگر آیات قرآن، نعمت‌های الهی و غذاها از سخن آیات الهی معرفی و انسان‌ها دعوت به تفکر و تعقل در آن می‌شوند: یعنی لکم به الزرع والزیتون والنخل والاعناب و من كل الشمرات إنْ فِي ذلِكَ لَا يَهِ لِقَوْمٍ يَنْفَكِرُونَ.^(۹)
- 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 برگرینند و گوشت مرغان هر آنچه مایل باشند.^(۱۰) همچنین در توصیف عذاب اهل جهنم آمده است: از درخت تلخ دوزخ البته خواهد خورد تا آنکه شکم را از آن پر می‌سازید.^(۱۱)
- در قرآن آیاتی به عنوان رهنمودهای ارشادی یا بهداشتی درامر تغذیه می‌یابیم. رهنمودهایی که از آن می‌توان بعنوان جهت‌گیری بهداشت تغذیه‌ای در راستای

طعام خود بنگرد: «فَلِينظر الانسان الى طعامه»^(۳). انسانها را دعوت به غذای طیب می‌کند: فَكُلُوا مَمَا رزقكم الله حلالاً طيباً پس از آنچه خداوند روزی شما حلال کرده است، حلال و پاکیزه بخورید.^(۴)

بهر حال مساله‌ی 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 وحیانی است. فرضیه این نوشتار این است که آموزه وحیانی 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 ارایه یک الگوی غذایی مناسب در راستای توجه به همه ابعاد سلامت کمک رساند. چرا که آموزه قرآنی مهمترین معیار برای سنجش و قضاؤت 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 وحیانی، معنویت، و ... مقالات مورد نظر از پانکه‌ای 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 وحیانی تبیین و سپس اصول و رهنمودهای بهداشت تغذیه در ابعاد مختلف جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی از منظر آموزه وحیانی مورد بررسی قرار گرفت.

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

علاوه بر این خداوند با منع خوردن گوشت مردار، خونک، خون و آن ذیحهای را که به نام غیر خدا بکشند^(۱۷)، سلامت جسمانی را در نظر گرفته است. چرا که در مصرف آنها 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 مصرف کنده خواهد داشت^(۱۹).

۲- استفاده از غذاهای متنوع و گروههای گوناگون غذایی کی از اصول اساسی تغذیه صحیح است^(۲۰). قرآن اصل تنوع را در آیات متعددی مطرح می‌کند^(۲۱). آیاتی 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 قندی 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 آیاتی 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، سوره‌ی انعام ۲۴، سوره‌ی 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- الترام به مصرف غذایی مناسب یکی از اصول تحقق سلامت جسمی است. در راستای تحقق الگوی غذایی مناسب،

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

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 آیاتی را که بیانگر جهت‌گیری رهنماوهای تغذیه‌ای و حیانی بسوی سلامت جسمانی باشد، بر چند دسته مختلف به قرار زیر تقسیم کرد:

- 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 احل لهم ُل احل لکم 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 أزکی» 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 «از کی طعاماً» پیشنهاد می‌شود؛ «این در حالیست که قاعدتاً اصحاب کهف بعد از بیداری بسیار گرسنه بوده اند، چرا

علاوه بر این، بیان ماجراهای بیماری حضرت یونس علیه السلام و درمان آن بوسیله کدو (یقطین) در آیاتی از قرآن بیانگر همین معنا است(۳۱). حقایقی که دانش جدید هم، مغاید 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 پژوهشکی در بازه زمانی سال ۱۹۷۹ میلادی توسط بهداشت جهانی به عنوان رکن چهارم سلامت مطرح و در معاہده کپنهاک برای توسعه اجتماعی موردن توافق دولت‌های اروپایی قرار گرفت(۳۳). در تبیین معنویت و سلامت معنوی دیدگاه‌ای 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 روزی قیامت شمرده می‌شود. (۳۶) 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: *وَ مَا مِنْ دَابٍ فِي الارض إِلَّا عَلَى اللهِ رِزْقُهَا* (۳۷). در این راستا انسان معنوی تغذیه خود را هم از ناحیه خداوند می‌داند: *وَ الَّذِي هُوَ يَطْعَمُنِي وَ يَسْقِينِي* و همان خدایی که مرا غذا می‌دهد و

قرآن بر رعایت تعادل در مصرف تاکید می‌ورزد: *كُلُوا وَ اشرِبُوا وَ لَا تَسْرُفُوا 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 بیهووده‌گرایی و اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود. بدیهی است که مصرف نامطلوب و بی‌اندازه غذا از مصاديق بارز اسراف در زمینه تغذیه محسوب می‌شود (۱۶). چنانکه در روایات، اسراف غذا دارای مصاديق 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 مصاديق 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: *وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا وَ عَشِيًّا ... بَرَىءَ بَهْشِتَيَانَ* در صحیح و شام روزی آماده است (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: *وَ بَهْرَ حَالَ خَدَاوَنْدَ بَهْ آیُوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ دَسْتُورُ مَدْهَدَ كَهْ پَایَ خَوْدَ رَأْ بَرَ زَمِينَ بَكْوَبَدَ تَاْ اَزْ جَائِيَ پَایَ اوْ مَاعِيَ سَرْدَيَ جَارِيَ شَوَدَ، سَپِسَ اَزْ اَيْنَ مَاعِيَ بَيَاشَامَدَ وَ بَدَنَ خَوْدَ رَأْ شَسْتَشَوَ دَهَدَ وَ آنَ گَاهَ مَيْ فَرْمَادَ: وَ اَرْكُضَ بِرِجلَكَ هَذَا مَغْسِلَ بَارَدَ شَرَابَ،* (۳۰)، آیه فوق الذکر حاوی یک روش اساسی برای درمان بیماری‌های پوستی از راه تلفیق دادن درمان موضعی با درمان عمومی است. وقتی می‌فرمایید: *مُغَسِّلَ بَارَدَ ...* به درمان موضعی اشاره دارد (مثل شستشوی موضع و) و هنگامی که می‌فرمایید *وَ شَرَابَ* "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 کراپوتراپی می‌گویند (۱۹).

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

تاكيد بر استفاده از شير بعنوان غذای خالص و گوارا در سوره واقعه، آيه ۶۸ و نيز عسل شفابخش در سوره نحل، آيات ۶۹ و ۷۰ اشارات ديجر بر نوشيدني های حلال است. از نگاه قرآن توجه به غذای حلال و پرهيز از غذای حرام، نتایج معنوی خاصی از قبیل تقویت پیشگی و دوری از شیطان را بدنبال دارد (۴۵). چنانکه در روایات آمده است که غذای حلال، استجابت دعا را محقق می سازد (۲۷). اموری که فراتر از فایده و ضرری است که علم می تواند دریاب تغذیه کشف کند، به عبارت ديجر دانش بشر می تواند تنها سودمندی و مضر بودن را از نظر ظاهری دریابد؛ اما فهم مضرات معنوی آن در حیطه دانش بشری نیست.

سه. پرهيز از غذای حرام

يکی از اصول تغذیه قرآنی در تحقق سلامت معنوی پرهيز از محرمات است. قسمتی از محرمات مربوط به خود خوردنی ها و آشامیدنی ها می شود و قسمتی ديجر مربوط به نحوه بدبست آوردن و نحوه خوردن آن هاست. از نگاه قرآنی خوراکی های حرام دو گونه اند: الف) آنجه حرمت ذاتی دارد مانند شراب در آيات ۹۱ و ۹۰ مائده، گوشت خوک، خون و مردار در آيات ۳-۱۷۳ سوره بقره، ۱۴۵ انعام و ۱۱۵ نحل. ب) آنجه حرمت عارضی دارد. نوعی از حرمت عارضی مربوط به غذاهایی که ذبح شرعی نشده است. در قرآن آمده است: و لا تا کلواما لَمْ يُذْكُرِ، اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفَسقٌ. فَكُلُوا مَا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُتُمْ بِأَيَّاتِهِ مُؤْمِنِينَ. از آن چه نام خدا بر آن برده نشده نخورید این کار گناه است. از (گوشت) آنجه نام خدا هنگام سر بریدن بر آن گفته شده، بخورید (و از غير آن نخورید) اگر به آيات او ايمان دارید (۴۶). قسمی ديجر از حرمت عارضی مربوط به آنجه از راه حرام به دست آمده است: قرآن کريم در راستای رسالت خویش « هدایت انسان به قله کمال و سعادت» همواره سعی بر اين دارد تا انسان را از عواقب سوء اعمالش آگاه ساخته، او را از انتخاب مسیر نادرست بر حذر داشته و بيم و انذار دهد. بر اين اساس، قرآن کريم گاهی با برقراری پيوند ميان امور مادي و رفتار انسان از

سيراب می گرداند (۳۸). علاوه بر آن وسعت رزق یا تنگ روزی را از خداوند می داند (۳۹).

دو. التزام به غذاهای حلال

انسان معنوی به جهت باورهای شناختی نسبت خداوند رفتارهای ویژه ای را التزام دارد. در آموزه قرآنی التزام به غذای حلال و پرهيز از غذای حرام، يکی از رفتارهای معنوی است که هر انسان مومنی در تعذیه خود باید بدان توجه کند. آيات متعددی مومنان را دعوت به غذای حلال می کند:

فَكُلُوا مَمَا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا..... پس از آنجه خداوند روزی شما حلال کرده است، حلال و پاکیزه بخورید (۴۰). دعوت قرآن به غذای طیب در برخی موارد نيز با مفهوم حلال بودن آمیخته است: يَحِلُّ لِهِمُ الطَّيَّابَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَيَّاثَ. چيزهای پاکیزه را بر آنان حلال و چيزهای ناپاک را بر آنان حرام می گرداند (۴۰). اينجا سوالی مهم پيش می آيد که از منظر قرآنی، خوردن چه چيزهایی حلال است؟ در اين رابطه قرآن کريم خوردن برخی حيوانات را به انسان سفارش کرده است: در نگاه قرآن، چاريابيان، نعمت بزرگی هستند که به انسان عطا شده اند. از جمله منافع آنها، منع غذایی بودن گوشت و فراورده های آنها است (وَ الْأَنْعَامَ حَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفَءٌ وَ مَنَافِعٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ). و چاريابيان را آفرید که برای شمامت در آنها وسیله گرمی و منافع ديجر و از گوشت آنها می خوريد (۴۱)؛ «دفء» اشاره به شير و مشتقات آنست (۱۶).

خداوند در آيات ديجری از قرآن کريم به معرفی چاريابيان حلال گوشت می پردازد (وَ مِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَ فَرْشًا كُلُوا مِمَا رَزَقَكُمُ اللَّهُ ..) (۴۲). «انعام» جمع «نعم» به معنی شتر و گاو و گوسفند است (۴۳). همچنین در قرآن استفاده از ماهیان دریابي به عنوان مصاديق ديجر از غذای حلال اشاره شده است: (أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَ طَعَامَةٌ مَتَاعًا لَكُمْ وَ لِلْسَّيَارَةِ ... صید دریا و طعام آن برای شما حلال است تا شما و مسافران از آن بهره مند شوید...) (۴۴). علاوه بر خوردنی ها در آيات متعددی از قرآن آشامیدنی های حلال هم ذکر شده است. اساسی ترين و حیاتی ترین ماده که نقش اصلی را در چرخه ای حیات جهان آفرینش خصوصاً زندگانی انسان بر عهده دارد، آب است. در

یک. آرامش روان

همچنانکه اشاره شد از اصول تغذیه صحیح در قرآن، داشتن نگرش معنی نسبت رزق است. انسان معنی خداوند را رزق دهنده حقیقی می‌داند: چنانکه ابراهیم خلیل الله (ع) بدین امر اشارت دارند: "وَالَّذِي هُوَ يطْعَمُنِي وَيُسْقِينِي" (۳۸). علاوه بر این تنگ‌روزی خود را تابع حکمت و مصلحت الهی می‌داند (۳۰). چنین نگرشی آرامش روان برای او بدنیال 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: "کلوا من رزق ربکم واشکروا". از روزی پروردگارتان بخورید و او را سپاس گزارید و نیز کلوا مِن طبیات ، رزقناکم واشکروا الله إِن كُنْتُمْ أَيَّاهٌ تَعْبُدُونَ (۵۲). شکرگزاری از نعمت الهی از آثار روانی گفتار است. انسان فطرتا 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 شکرگزاری 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 آنچا 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 صفاتی 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 سخن 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 ایتمام است. قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلُوْنَ 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). عملده روانشناسان، داشتن رفتار اجتماعی مناسب، رهایی از نگرانی و گنا، خویشتن پذیری و خود شکوفایی، توحید یافتنگی 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 جائتكم موعظه من ربکم و شفاء لما في الصدور و هدى و رحمة للمؤمنين". 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 و حیانی، پیامدهایی از قبیل آرامش روان، ارضای حس خضوع، اخلاق مداری را بدنیال دارد.

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 خوش 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).

اتفاق 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 أَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا يَبْعَثُ فِيهِ وَلَا حُلْلَةٌ وَلَا شَفَاعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از آنچه به شما روزی داده‌ایم اتفاق کنید، پیش از آنکه روزی فرا رسد که نه خرید و فروشی در آن است و نه دوستی و نه شفافیت 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 عطا‌های 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 پر واضح است که قوت روزانه یا طعام، مصدق 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

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 رفتنه مهر و عطوفت 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 :

تأثیر 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 کر 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

ترددیدی نیست که انسان موجودی اجتماعی است و در جمع زندگی می‌کند. فردی دارای سلامت اجتماعی است که بر اساس نیازها و انگیزهای 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 مناسب 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

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 بارویکرد و حیانی بیش از پیش توجه شود. حقایقی که عاری از هرگونه خطأ و اشتباه است و انسان را به سرمنزل سلامت می‌رساند.

خداآوند 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 فقراء، توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی، از دگر آموزه قرآنی است که با آن سلامت اجتماعی محقق می‌شود. از این رو، بهداشت تغذیه قرآنی در راستای جهت‌گیری نگرش سلامت جامع نگر 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. Helmseresht 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. Mostafafî H. Al- tahghig fi kalemat 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- ejaz al tebi fi Quran al karim, Birot; Dar al assagafa eslamia, 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, verse24
45. The Holy Quran, Surah Al-Baqareh, verse 168
46. The Holy Quran, Surah Al- Anam, verse118,121
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, faghihi 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, verse172.
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.