تعیین فعالیت ضد اکسیدانی پنج نوع میوه ذکر شده در قرآن مجید و احادیث

علی میرزایی [الف*]، مهدی قوامی‌زاده [ب]

[الف] assistant Prof. PhD, Biochemistry ,Medical college, Yasouj university of Medical sciences

[ب] M.Sc, Clinical Biochemistry, Medical college, Yasouj university of Medical sciences

چکیده

میوه‌ها یکی از قدیمیترین غذاهای انسان با فعالیتهای بیولوژیکی می‌باشند. بر اساس کتاب آسمانی قرآن، میوه‌هایی مانند انگور، خرما، انجیر، زیتون و انار هدایای آسمانی هستند که از طرف خداوند به انسانها اهدا شده است. قرآن مجید در سوره‌های مختلف به توصیف اهمیت گیاهان جهت درمان بیماریهای مختلف می‌پردازد. این مطالعه برای تلفیق استفاده علمی و دینی گیاهان بومی و بوجود آوردن آگاهی در خصوص انواع میوه جات ذکر شده در قرآن و احادیث طراحی شده است. در این مطالعه خواص ضد اکسیدانی پنج نوع میوه ذکر شده در قرآن مجید تعیین گردید.

میوه‌ها بر اساس نامهای علمی، انگلیسی، محلی و نام خانواده دسته بندی شده اند. برای تعیین خواص ضد اکسیدانی میوه‌های انگور، خرما، انجیر، زیتون و انار از آزمونهای دی فنیل پیکریل هیدرازیل، فعالیت آنتی اکسیدانی معادل ترولکس و فعالیت آنتی اکسیدانی آهن احیا استفاده شد. فنل تام با روش فولین- سیوکالتو اندازه گیری شد.

محتوای فنلی نمونه‌ها با روش فولین- سیوکالتو در محدوده بین ۳۶ - ۱۴۹ میلی گرم اسید گالیک در صد گرم عصاره بود. بیشترین و کمترین مقدار فعالیت ضد اکسیدانی با آزمون دی فنیل پیکریل هیدرازیل بین ۰,۳- ۳,۸۳ میلی گرم در میلی لیتر عصاره بود. محدوده مقدار فعالیت ضد اکسیدانی به روش آهن احیا بین ۰,۷۳ - ۱۰,۵۸ میلی مول آهن(II) در صد میلی گرم عصاره بود. بیشترین فعالیت ضد اکسیدانی معادل ترولکس ۱۲,٤ میکرومول و کمترین میزان ۰,۹۱ میکرومول ترولکس در گرم عصاره بود. میزان فعالیت ضد اکسیدانی نمونه‌ها به ترتیب در انار > زیتون > انگور > خرما > انجیر گزارش شد.

گیاهان دارویی بخاطر پذیرش عامه، کمترین میزان آسیب و حداقل عوارض جانبی بر روی مصرف کننده به طور وسیعی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

واژگان کلیدی: قرآن مجید، احادیث، فعالیت ضد اکسیدانی، انار، فنل تام

تاریخ دریافت: تیر ۹۱
تاریخ پذیرش: شهریور ۹۱

مقدمه:

در قرآن و سایر کتابهای آسمانی و همچنین در بسیاری از احادیث مطالب علمی بسیاری در خصوص سلامتی، بهداشت و تغذیه آمده است. یکی از اهداف توجه قرآن (کتاب مقدس مسلمانان) به میوه ها، آگاهی دادن مؤمنان به قدرت خداوند است که به این موضوع در آیه ۱٦۰ سوره اعراف اشاره شده است. به طوری که خداوند با اشاره به این که از چیزهای پاکیزه‌ای که روزیتان کرده‌ایم بخورید، روزی انسانها را به قدرت خود نسبت داده است. (۱)

* فرد مسئول مکاتبات: Mirzaee2a2003@yahoo.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

قرآن در راستای ایجاد تعقل و تفکر در انسانها به برخی از این میوه‌ها اشاره دارد. به عنوان مثال در سوره رعد آیه ٤ خداوند اشاره به باغ‌هایی از انگور و خرما دارد. واژه عنب و جمع آن اعناب، به معنای انگور ۱۱ مرتبه، زیتون هفت مرتبه، انار سه مرتبه و خرما بیش از همه میوه‌ها در قرآن تکرار شده است. میوه‌ها یکی از قدیمیترین غذاهای انسانها به شمار می‌روند و در منابع قدیمی به میزان زیادی به آن اشاره شده است. بر اساس کتابهای آسمانی مسلمانان قرآن، میوه‌هایی مانند خرما، انجیر، زیتون، انگور و انار هدایای آسمانی هستند که از طرف خداوند به انسانها اهدا شده است. مردم قدیم میوه‌ها را به عنوان هدایایی الهی با خواص اعجاب انگیز می‌پنداشتند. آنها به میوه‌ها احترام می‌گذاشتند و آنها را وقف به خدایانشان می‌کردند و همچنین در معابد و روی ظروف مقدس طراحی می‌کردند. (۲)

میوه‌های تازه و خشک شده، غذاهای طبیعی و عمده بشر می‌باشند. آنها شامل مقادیر مهمی مواد غذایی ضروری با نسبتهای بهینه و مطلوب می‌باشند که منابع غنی مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنزیم‌ها هستند. به راحتی هضم می‌شوند و همچنین میوه‌ها پاک کننده خون و دستگاه هاضمه می‌باشند. مصرف کنندگان میوه‌ها که دارای غذای طبیعی می‌باشند همیشه از سلامتی کاملی برخوردار می‌باشند. بیماریهای ایجاد شده به واسطه خوردن غذاهای غیر طبیعی را به طور موفقیت آمیزی می‌توان با مصرف میوه‌ها درمان کرد. (۲)

میوه‌های تازه و خشک نه تنها غذاهای خوبی هستند بلکه دارای خواص مطلوبی نیز می‌باشند. مصرف میوه‌های خام یا شربت تازه آنها باعث نگهداری آب و رطوبت بدن می‌شود. میوه جات با داشتن سدیم پایین نقش بسیار مهمی در رژیم‌های غذایی دارد. میوه‌های خشک مانند زرد آلو، کشمش و خرما منابع کلسیم و آهن بدن بوده و نقش اساسی در استحکام استخوانها و تعادل خون دارند. (۲)

فرنی سیب به عنوان منابع عالی کلسیم می‌باشد. در صورت ابتلا به بیماری مصرف شربت میوه‌ها بسیار مفید می‌باشند. مصرف یک تا دو عدد میوه در روز باعث تمیز کردن دستگاه هاضمه و همچنین سبب می‌شود که روده‌ها به راحتی کار کنند. (۳)

گیاهان یکی از اجزای اصلی جهان هستی می‌باشند. انسانها گیاهان را به عنوان دارو از زمانهای بسیار قدیم مصرف می‌کردند. بعد از مشاهدات و تجربیات زیاد گیاهان دارویی به عنوان منابع دارویی شناخته شد. بنابراین درمان از طریق این گیاهان به تمدن اولیه انسان برمی‌گردد. (٤)

– انجیر که نام علمی آن (Ficus carica L.)، نام انگلیسی (Figs)، نام قرآنی (التین) و نام محلی انجیر، از خانواده (Moraceae) است. قسمتهای مورد استفاده آن ریشه، برگ و شیره می‌باشد.

– زیتون با نام علمی (Olea europaea L.)، نام انگلیسی (Olive)، نام قرآنی (الزیتون) و نام محلی زیتون، از خانواده (Oleaceae) است. میوه و روغن آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

– انار که نام علمی آن (Punica granatum L.)، نام انگلیسی (Pomegranate)، نام قرآنی (الرمان) و نام محلی انار، از خانواده (Lythraceae) است و میوه آن مورد استفاده می‌باشد.

– انگور که نام علمی آن (Vinifera vitis L.)، نام انگلیسی (Grape)، نام قرآنی (العنب) و نام محلی انگور، از خانواده (Vitaceae) است. شیره و میوه انگور مورد استفاده قرار می‌گیرد.

– خرما که نام علمی آن (Phoenix dactylifera L.)، نام انگلیسی (Date palm)، نام قرآنی (تمر) و نام محلی آن خرما، از خانواده (Arecaceae) است که قسمت مورد استفاده میوه آن می‌باشد. (۱)

با توجه به اهمیت گیاهان دارویی مختلف در یاسوج و با اتکا به فرهنگ دارویی غنی اسلام با الهام و استناد به آیات مقدس قرآن مجید و احادیث، این مطالعه برای تلفیق استفاده علمی و دینی گیاهان بومی و بوجود آوردن آگاهی در خصوص انواع میوه جات ذکر شده در قرآن و احادیث طراحی شده است.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

روش بررسی:

این مطالعه در خصوص پنج نوع میوه (انجیر، زیتون، انار، انگور و خرما) که از لحاظ گیاهی بومی ایران می‌باشند انجام شده است. میوه‌ها ی انجیر، زیتون و انار در شهر نور آباد ممسنی، انگور از شهر سی سخت و خرما از شهر برازجان در سال ۱۳۹۰ خریداری شد. عصاره‌های هیدرو الکلی (اتانول ۷۰ ٪) به روش خیساندن به مدت ٤٨ ساعت در دمای اتاق در دو نوبت تهیه شد و سپس به صورت مستقیم از عصاره‌ها آزمایشهای لازم بعمل آمد.

در این مطالعه مقادیر فنل تام در نمونه‌ها با اندکی تغییر به کمک روش فولین- سیکالتو مورد ارزیابی قرار گرفت. (۵)، برای تعیین فعالیت ضد اکسیدانی رادیکال آزاد دی فنیل پیکریل هیدرازیلِ (DPPH) نمونه‌ها از روش ون گادو و همکاران استفاده گردید. (٦)، توان ضد اکسیدانی معادل ترولکس به روش ری و همکاران انجام شد. (۷)، ارزیابی توان احیا کنندگی نمونه‌ها به روش بنزی و استرین با اندکی تغییر انجام شد. (۸)

۱- تعیین میزان فنل تام

۱-۱- روش فولین- سیکالتو:

مقادیر فنل تام در نمونه‌ها با اندکی تغییر توسط روش فولین سیکالتو اندازه گیری گردید. (۵)، در این روش، در لوله آزمایش به ۰/۱ میلی لیتر عصاره هیدرو الکلی (با غلظت ۱ میلی گرم بر میلی لیتر) یا محلول اتانولی استاندارد اسید گالیک (غلظت۳۰۰- ۲۵ میکروگرم)، ۰/۵ میلی لیتر معرف فولین- سیکالتو (رقیق شده با آب مقطر به نسبت ۱ به ۱۰) و ۰/٤ میلی لیتر کربنات سدیم ۷/۵ ٪ اضافه و مخلوط شد. بعد از سی دقیقه نگهداری در دمای آزمایشگاه، جذب نوری آن توسط اسپکتروفتومتر (فارماسیا مدل ال کا بی نووآ اسپکت II ساخت انگلستان) در طول موج ۷٦۵ ناتومتر قرائت شد. مقادیر فنل تام در نمونه‌های عصاره با استفاده از منحنی استاندارد بر حسب میلی گرم اسید گالیک در گرم عصاره بیان گردید.

۲- تعیین میزان فعالیت ضد اکسیدانی

۲-۱- روش دی فنیل پیکریل هیدرازیل:

فعالیت ضد اکسیدان تام نمونه‌های عصاره توسط روش ون گادو و همکارانش ارزیابی شد. (٦)، بر طبق این روش، ۲/٤ میلی گرم پودر DPPH در۱۰۰ میلی لیتر اتانول خالص حل شد. در لوله آزمایش به ۰/۰۲۵ میلی لیتر نمونه یا محلول استاندارد ترولکس، یک میلی لیتر محلول الکلی DPPH اضافه و مخلوط شد. همچنین از محلول.DPPH به عنوان کنترل استفاده گردید. بعد از ۱۰ دقیقه قرار دادن در تاریکی و دمای محیط، جذب نوری نمونه‌ها قرائت شد. برای رسم منحنی استاندارد از محلول ترولکس با غلظت ۱۰۰۰-۱۰۰ میکرومول استفاده شد. بر اساس فرمولی که در بالا ذکر شده است، درصد فعالیت خنثی سازی رادیکالی عصاره (RSA) برای هر نمونه بدست آمد و سپس فعالیت ضد اکسیدان نمونه‌ها ی عصاره با استفاده از منحنی استاندارد بر حسب میکرومول ترولکس بر گرم عصاره محاسبه شد.

۲-۲-ارزیابی فعالیت ضد اکسیدان بوسیله رادیکال آزینو بیس اتیل تیازولین سولفونیک (+.ABTS) یا توان ضد اکسیدانی معادل ترولکس:

فعالیت ضد اکسیدان عصاره گیاهی توسط روش ری و همکارانش ارزیابی شد(۷). به منظور تولید +.ABTS، هفت میلی مول ABTS و ۲/٤۵ میلی مول پرسولفات پتاسیم در آب مقطر حل و به مدت ۱۲-۱٦ ساعت در دمای محیط و در تاریکی نگه داشته شد. محلول+.ABTS با اتانول خالص تا حدی رقیق شد که جذب آن در طول موج ۷۳٤ نانومتر، ۰/۷±۰/۰۲ شد. به ۰/۰۲ میلی لیتر عصاره اتانولی (با غلظت یک میلی گرم بر میلی لیتر) یا محلول اتانولی استاندارد ترولکس، دو میلی لیتر محلول اتانولی +.ABTS اضافه و مخلوط شد. همچنین محلول+.ABTS به عنوان نمونه کنترل استفاده گردید. بعد از شش دقیقه قرار دادن نمونه‌ها در دمای محیط، ابتدا دستگاه اسپکتروفتومتر فارماسیا مدل ال کا بی نووآ اسپکتII ساخت انگلستان در طول موج ۷۳٤ نانومتر توسط اتانول خالص صفر گردید و سپس جذب نمونه‌ها قرائت شد. برای رسم منحنی استاندارد از محلول ترولکس با غلظت ۱۰۰-

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

۱۰۰۰ میکرومول استفاده شد. درصد فعالیت خنثی سازی رادیکالی عصاره (RSA Radical Scavinging Activity) بر اساس فرمول زیر بدست آمد.

AControl= میزان جذب کنترل در زمان صفر(t=0)

Asample= میزان جذب نمونه در زمان ٦ دقیقه (t=6min)

$$\%RSA=\frac{\left(A_{Control}-A_{Sample}\right)}{A_{Control}}\times 100$$

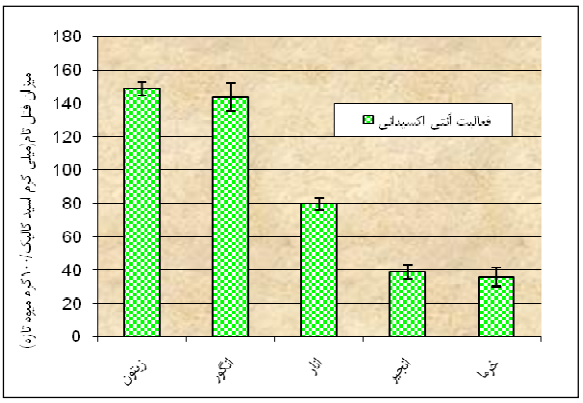
فعالیت ضد اکسیدان نمونه‌ها ی عصاره با استفاده از منحنی استاندارد بر حسب میکرومول ترولکس بر گرم وزن خشک عصاره(µmol/g) بیان گردید.

۲-۳-اندازه گیری خواص ضد اکسیدانی از طریق آزمون توان آنتی اکسیدانی احیاء یون فریک (FRAP):

برای اندازه گیری توانایی احیا کنندگی نمونه‌های عصاره بطریق FRAP از روش بنزی و استرین با اندکی تغییر استفاده شد(۸). محلول کار FRAP به وسیله مخلوط کردن ۱۰ میلی لیتر بافراستات سیصد میلی مول(PH=۳/٦)، یک میلی لیتر دو، چهار و شش تری-۲- پیریدیل- S-تریازین (TPTZ) ۱۰ میلی مول (حل شده دراسید کلریدریک چهل میلی مول) و یک میلی لیتر کلرید آهن ۲۰ میلی مول روزانه تهیه شد. در لوله آزمایش به ۰/۰۲ میلی لیتر عصاره (با غلظت ۱ میلی گرم / میلی لیتر) یا محلول استاندارد آبی سولفات آهن(غلظت ۰/۳۷-۰/۱۸۵ میکرومول)، یک میلی لیتر از محلول کاری FRAP اضافه و مخلوط گردید. مخلوط فوق پنج دقیقه در دمای محیط قرار داده شد و سپس جذب نوری نمونه‌ها قرائت شد. فعالیت احیا کنندگی نمونه‌های عصاره با استفاده از منحنی استاندارد بر حسب میکرومول آهن در گرم عصاره محاسبه شد.

یافته‌ها:

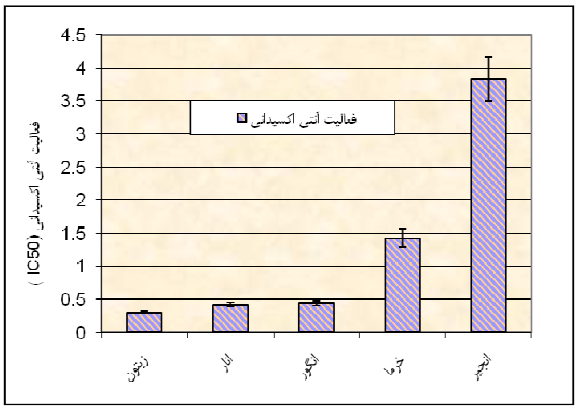
الگوی میزان فنل تام میوه جات مورد مطالعه از بیشترین به کمترین مقدار عبارتند از: زیتون> انگور> انار> انجیر> خرما بود. بیشترین مقدار فنل تام معادل۱٤۹ و کمترین مقدار معادل ۳٦ میلی گرم اسید گالیک در ۱۰ گرم نمونه بود(نمودار۱).



نمودار۱ : میزان فنل تام بر حسب میلی گرم اسید گالیگ در صد گرم میوه به روش فولین- سیوکالتو در عصاره هیدروالکلی میوه جات زیتون، انگور، انار، خرما

فعالیت ضد اکسیدانی نمونه‌ها بر اساس آزمون دی فنیل پیکریل هیدرازیل در زیتون> انار> انگور>خرما > انجیر بود. میزان IC50 محاسبه شد.

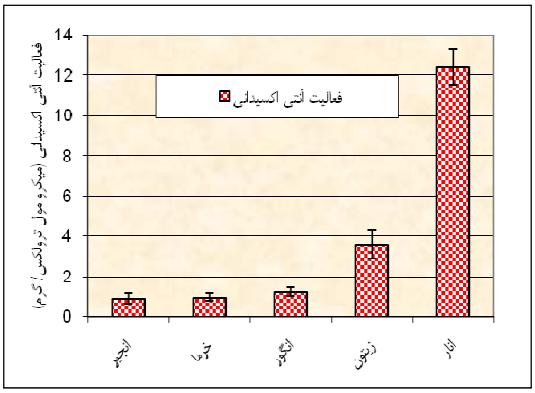
IC50 : مقدار غلظت عصاره‌ای که می‌تواند باعث مهار ۵۰٪ رادیکال دی فنیل پیکریل هیدرازیل شود(نمودار).



نمودار ۲ : میزان فعالیت ضد اکسیدانی بر حسبIC50 در آزمون دی فنیل پیکریل هیدرازیل در عصاره هیدروالکلی میوه جات زیتون، انگور، انار، خرما و انجیر

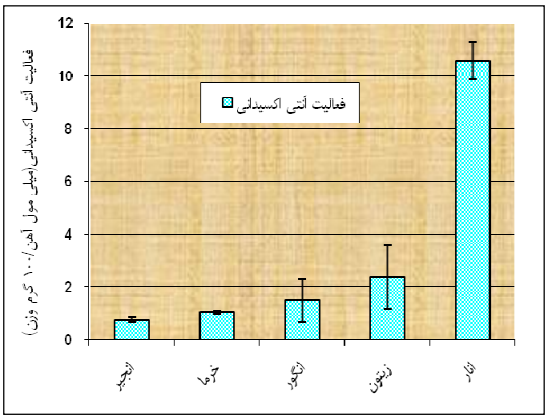
بر اساس آزمون فعالیت ضد اکسیدانی معادل ترولکس انار دارای بیشترین و انجیر دارای کمترین فعالیت ضد اکسیدانی بود. الگوی فعالیت ضد اکسیدانی سایر نمونه‌ها در زیتون> انگور>خرما بود (نمودار۳).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]



نمودار ۳ : میزان فعالیت ضد اکسیدانی بر حسب میکرو مول ترولکس بر گرم در آزمون فعالیت ضد اکسیدانی معادل ترولکس در عصاره هیدروالکلی میوه جات زیتون، انگور، انار، خرما و انجیر

میزان فعالیت ضد اکسیدانی به روش توان ضد اکسیدانی احیای آهن در انار>زیتون> انگور> خرما> انجیر بود(نمودار٤).



نمودار٤ : میزان فعالیت ضد اکسیدانی بر حسب میلی مول آهن ر ۱۰۰گرم وزن برحسب آزمون پتانسیل ضداکسیدانی احیاء آهن در عصاره هیدروالکلی میوه‌جات زیتون، انگور، انار، خرما و انجیر

به طور کلی فعالیت ضد اکسیدانی در غالب آزمونها در انار>زیتون> انگور>خرما> انجیر بود. هرچند که میزان فنل تام زیتون دارای بیشترین و خرما دارای کمترین مقدار بود.

بحث و نتیجه گیری:

تقریبا" ۷۰٪ داروهای هموپاتی از گیاهان تازه تهیه شده تامین شده است. ایران یکی از کشورهایی است که محل رویش بسیاری از گیاهان دارویی است. اصولا" در اسلام بیمار ی به دو طریق شفا می‌یابد یک روش، درمان روحی است که از طریق نماز و دعا انجام میگیرد و روش دیگر، با استفاده از درمان دارویی صورت می‌گیرد(۹). قرآن کتاب مقدس یکی از کتاب‌های مرجع برای توضیح گیاهان مورد استفاده در درمان می‌باشد(۱۰)، پیامبر اکرم(ص) برای درمان بیماریهای شایع، گیاهان دارویی مختلفی را معرفی کردند و اغلب راجع به ماهیت و اهمیت غذاها و ادویه جات توصیه‌های زیادی می‌فرمودند و این توصیه‌ها اغلب به وسیله همسر و همراهان ایشان یادداشت می‌شد(۱۱).

بر اساس یافته‌های علمی پتاسیم، منیزیم و سدیم موجود در میوه جات به عنوان مدّر برای انسان می‌باشند. مصرف میوه جات و آب میوه‌ها باعث تامین مواد معدنی مورد نیاز بدن، رقیق شدن خون و درنتیجه دفع سریع مواد نیتروژنی، کلرید می‌شود. فیبر(سلولز) موجود در میوه جات باعث عبور ملایم مواد غذایی در دستگاه هاضمه و سهولت اجابت مزاج می‌شود. همچنین قند و اسیدهای آلی موجود در میوه جات اثر ملینی دارند بنابراین مصرف مداوم میوه جات باعث درمان یبوست می‌شود. (۳)

انجیر:

نسبتا" ملین، تسکین دهنده، هضم کننده و خلط آور می‌باشد. پخته شده ی میوه خام همراه با سایر غذاها باعث افزایش شیر در مادران می‌شود و همچنین خاصیت نیروزایی دارد. میوه ی سرخ شده انجیر(Roasted fruit) ملین بوده و در درمان ورم لثه و آبسه‌های دندانی و غیره استفاده می‌شود. خشک شده انجیر یکی از کالاهای بازرگانی مهم بوده و شربت میوه این گیاه دارای خاصیت ملین می‌باشد که برای مصرف جوانان و سالمندان بسیار مفید می‌باشد. میوه انجیر باعث دفع سنگ‌های کلیه و مثانه می‌شود. میوه انجیر برای رفع سوء هاضمه و بی اشتهایی به کار می‌رود و همچنین از آن برای درمان بواسیر استفاده می‌شود. (۱۲)

در اولین سوره‌های قرآن مجید، در سوره التین فواید داروئی انجیر مورد اشاره قرار گرفته است به‌طوری که در آیات ۱-٤ از این سوره به انجیر و زیتون قسم یاد شده است(۱۰)،

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

گیاه انجیر یکی از پنج گیاه نامبرده در قرآن است که به همراه زیتون، انگور، انار و خرما از ان یاد شده است. (۱۳)، طبق احادیث زمانی که انجیر خدمت پیامبر (ص) می‌آوردند ایشان انجیرها را میان همراهان و پیروانش تقسیم می‌کردند و اظهار می‌داشتند که انجیر بخورید که درمان کننده بسیاری از امراض و بیماریهاست(۱۳)، پیامبراکرم (ص) بر مصرف انجیر بخاطر مفید بودن آن در درمان بیماریهای مختلف از جمله: بواسیر و روماتیسم تاکید فراوان داشتند. (١٤)

زیتون:

زیتون بدون شک یکی از درختان بسیار مهم می‌باشد که در کتابهای مقدس مانند قرآن و تورات و انجیل از آن یاد شده است. این گیاه در ایران و کشورهای همجوار یافت می‌شود.

امروزه مشخص شده است که مصرف زیتون با توجه به حضور اسیدهای چرب غیر اشباع باعث کاهش چربی خون بویژه پایین آورنده کلسترول خون می‌باشد. روغن زیتون به دلیل حضور اسیدهای چرب غیر اشباع مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک بیشتر از سایر روغن‌های استخراجی از گیاهان دیگر و میوه جات ارزش دارد. بر اساس یافته‌های آزمایشگاهی نیز مشخص شده که مصرف روغن زیتون باعث افزایش HDL (کلسترول خوب) می‌شود که این خود عامل مهمی در جلوگیری از بیماریهای قلبی- عروقی است به همین جهت است که امروزه اکثر پزشکان بمنظور جلوگیری از سکته‌های قلبی و مغزی مصرف روغن زیتون را توصیه می‌کنند. (۱۵)

مصرف میوه و روغن زیتون برای تقویت ماهیچه ها، کند کردن روند پیری مفید است. میوه زیتون ضد بیماری سل، ضد اگزوما، ضد دردهای کلیه، ضد بیماری پانکراس، ضد سرماخوردگی و ضد بیماری‌های دستگاه تنفسی می‌باشد. (١٦)

به علاوه ماساژ با روغن زیتون باعث افزایش نیروی ماهیچه‌ها و سایر اندامهای بدن و کاهش درد، رماتیسم و سیاتیک می‌شود. زیتون مدّر بوده به همین جهت در درمان آسیت(ورم شکم) بکار می‌رود همچنین جهت دفع سنگ کلیه نیز از آن استفاده می‌شود(١٦). سوره انعام آیه ۹۹، سوره النخل آیه ۱۱و سوره النور آیه ۳۵، اشاره به آفرینش میوه‌های مختلف از جمله زیتون، انگور، خرما دارد(۱۰). در حدیث است که پیامبر(ص) می‌فرمودند: بخورید روغن زیتون و بر روی بدنتان بمالید زیرا روغن زیتون در درمان هفتاد بیماری منجمله جذام مفید است. (١٦-١٧)

از آنجایی که درختان زیتون و انجیر فواید زیادی دارد و ترکیباتی دارد که با ساختار زیست شناختی انسان مشترک است لذا خداوند نام انجیر و زیتون و انسان را با هم در قرآن آورده شده است. (۱۷)

انار:

به عنوان یک غذای خوب و دارویی با ارزش می‌باشد. تقویت‌کننده بیماران قلبی و برای رفع التهاب معده و درد قلب بسیار مؤثر می‌باشد (١٦). آب انار یک نوشیدنی خنک کننده و بر طرف کننده تشنگی است. داروی مفیدی برای رفع اسهال و اسهال آمیبی است. میوه انار در درمان بیماری کبدی، بواسیر، کولیت، کم خونی، یرقان، افزایش فشار خون، بیماریهای چشمی، مشکلات دندانی و روماتیسم مفید است. (١٦)، مصرف آب انار با عسل برای درمان یرقان به کار می‌رود. در طب هموپاتی برای درمان بسیاری از بیماریها میوه انار تجویز می‌شود. پوست انار باعث حفظ کیفیت میوه انار برای مدت طولانی می‌شود به طوری که حداکثر تا شش ماه می‌توان آن را نگهداری کرد. (١٦)

تمام قسمتهای گیاه دارای آلکالوئیدهای غیر طبیعی به نام Pelletierines می‌باشد که باعث فلج شدن کرم‌های نواری و تسهیل دفع کرم از بدن می‌شود. انار نسبتا" دارای خاصیت گس می‌باشد و مصرف آن برای رفع تب در بیماری‌هایی از قبیل یرقان مفید است. خشک شده پوست انار همچنین برای درمان انواع اسهال و اسهال آمیبی به کار می‌رود و یک داروی اختصاصی برای رفع آلودگی با کرم‌های نواری است(۱۲). سوره انعام آیه ۹۹، اشاره به قدرت خداوند در خلق میوه انار با نظمی که در دانه‌های آن به کار رفته دارد(۱۰). سوره انعام آیه ۱٤۱ نیز اشاره به آفرینش میوه‌های مختلف از جمله زیتون و انار، برای مصرف بندگان دارد. (۱۰)

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

انگور:

دو برابر گوشت در بدن ایجاد حرارت می‌کند. گونه‌های مختلف انگور باعث تولید انواع فراورده‌های خشکبار می‌شود. انگور یک منبع تغذیه‌ای و نسبتاً ملین می‌باشد. باعث تقویت بدن در مقابل بیماری مختلف بخصوص بیماریهای دستگاه گوارش و کبدی می‌شود. از آنجایی مواد مغذی تشکیل دهنده انگور به پلاسمای خون شبیه است برای سّم زدایی از آن استفاده می‌شود. مشخص شده است که مصرف رژیم غذایی غنی از انگور برای درمان تنبلی کبد سودمند است. میوه خشک شده انگور آرامش بخش، خنک کننده بدن، خلط آور، ملین و ضد درد می‌باشد. (۱۲)

کشمش در مقایسه با انگور حاوی مقادیر بسیار زیادی ترکیبات ضد اکسیدان می‌باشد. میوه تازه انگور خاصیت خنک کنندگی، دفع سنگ، مدّر، خاصیت گشاد کنندگی سیاهرگ ها، ضد بواسیر و برای درمان شکنندگی مویرگها از آن استفاده می‌شود.

انگور در درمان سرماخوردگی، باعث آرامش بدن و تقویت مغز و ماهیچه می‌گردد. ضد بیماریهای معده، ضد سرفه، ضد درد بیماری‌های کلیوی، ضد بیماری ریوی و نهایتاً اینکه ضد سرطان است. (۱۲)

سوره‌های اسرا و نحل به ترتیب در آیات ۹۱ و٦٧، سوره مؤمنون آیات ٦ الی ۱۹و سوره یاسین آیه ۳٤: اشاره به میوه‌های خرما و انگور دارد همانا در این امر نیز نشانه‌ای روشن برای اهل تفکر است. (۱۰)

خرما:

خرما و درخت نخل نقش بسیار مهمی در تاریخ بشری ایفا کرده است و اهمیت آن از این حیث است که در قرآن مجید بیش از بیست بار از آن یاد شده است. بطوری که در آیه ۲۳ از سوره مریم به تنهایی سه بار به آن اشاره شده است. انرژی حاصل از خرما سه برابر انرژی حاصل از غلات می‌باشد. (۱۹)

بر اساس شواهد تجربی خرما شامل محرکهایی است که باعث تقویت ماهیچه‌های رحم در ماه‌های آخر آبستنی می‌شود و از یک طرف به انبساط دهانه رحم در زمان زایمان و از طرف دیگر باعث کاهش خونریزی‌های بعد از زایمان می‌شود. (١٦)

خرما بهترین غذا در دوران شیردهی می‌باشد به این دلیل که شامل ترکیبات مفیدی است باعث کاهش افسردگی در مادران و غنی‌سازی شیر در مادران می‌شود. منبع بسیار خوبی برای برای جلوگیری از بسیاری از بیماریهاست. امروزه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که به بچه‌های عصبی و پر جنب و جوش خرما داده شود. (١٦)

میوه خرما برای درمان بیماریهای قلبی، پوستی، ورم کلیه، درد روده، حمله قلبی، بهبود زخم، اسهال، درد زایمان، تقویت قوای جنسی، ضد معده درد، ضد بواسیر، تقویت کننده فیزیکی و نهایتاً اینکه ضد ناراحتیهای کبدی می‌باشد. (١٦)

سوره‌های مریم آیه ۲۵، النحل آیات ۱۱و٦٧، الرعد آیه۹۱، الرحمن آیات ۱۱ الی ۲۸، انعام آیه ۱٤۱ و سوره یاسین آیه ۳٤ اشاره به این نکته دارد که: قطعاً در آفرینش درختان زیتون، خرما وانگور برای مردمی که اندیشه می‌کنند نشانه‌ای است. (۱۰)

سوره انعام آیه ۹۹ : اشاره به آفرینش میوه‌های مختلف از جمله زیتون، انگور، خرما دارد. (۱۰)

تاکید پیامبر گرامی اسلام (ص) بر اهمیت خرما و تاثیر آن بر روی رشد جنین ناشی از اهمیت تغذیه‌ای خرما می‌باشد. به همین دلیل بوده است که پیامبر توصیه می‌فرمایند به خانمها خرما دهید. بر اساس روایت نقل شده از حضرت رسول تمام بیماریها دارای درمان می‌باشند بجز پیری. (١٦)، پیامبر اکرم (ص) از خرما به عنوان یک دارو جهت رفع اختلالات قلبی استفاده کرده‌اند و به علاوه طب مدّرن بر تاثیر خرما در جلوگیری از بیماریهای تنفسی تاکید کرده است. در روایات دیگر پیامبر اکرم (ص) فرمودند خرمای رسیده را با هندوانه میل نمائید زیرا اثر سرمای یکی گرمای دیگری و برعکس اثر گرمایی دیگری باعث برداشتن اثر سرمای دیگری می‌شود. (١٦و۲۰)

تشکر و قدر دانی:

نویسنده مقاله و همکار از معاونت پژوهشی وقت دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، بخش بیوشیمی و مرکز تحقیقات گیاهان داروئی برای اجرای این تحقیق کمال تشکر را دارد.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

REFERENCE:

1. Sarfaraz Khan M, M.A Khan, M.A Khan, M Ahmad, M Zafar, F Rehman, S Sultan. Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Qura'n and Ahadith and Their Ethnomedicinal Importance. American-Eurasian J. Agric & Environ. Sci 2009; 5 (2): 284-295.

2. Anonymous. The Importance of Having Fruits in our Diet. Available at: http://www. asianonlinerecipes.com/health-fitness/importancefruits- diet.php. Accessed January 23, 2009.

3. Hopkins, S. Importance Of Fruits In Diet. Available at: http://www.home-remedies-foryou.com. 2006.

4. Malik H.MA. Treatment Through Herbs. In: Medicinal Plants of Pakistan; 2001. P. 21.

5. McDonald S, Prenzler PD, Autolovich M, Robards K. Phenolic content and antioxidant activity of olive extracts. Food Chemistry 2001; 73:73-84.

6. Von Gadow, A, Joubert, E, Hansmann, C F. Comparison of antioxidant activity of aspalathin with that of other plant phenols of Rooibosed tea (Aspalathon linearis), a-tocopherol, BHT, and BHA. J Agri and Food Chemistry 1997; 45: 632–638.

7. Re R, Pellegrini N, Proteggente A, Pannala A, Yang M, Rice- Evans C. Antioxidant activity applying an improved ABTS radical cation decolorization assay. Free Radical Biology 1999; 26: 1231– 1237.

8. Benzie IF, Strain JJ. The ferric reducing ability of plasma (FRAP) as a measure of antioxidant power: The FRAP Assay. Anal Biochem 1996; 239: 70–76.

9. Nasreen, U. and M.A. Khan. Some Problematical Medicinal Plants of Pakistan; p. 117.

10. Al-Hilali M.T, M.M Khan. The NobleQuran: English Translation of the meaning and commentary. King Fahd Complex for the printing of Holy Quran. Madinah, K.S.A; 1985. P.١٣.

11. Anonymous. Food of the Prophet (SallallahoAlayhi Wasallam). Dar-ul-Iman healing. Available at: http://chishti.org/foods_of_the_prophet.htm. Accessed March 23, 2009.

12. Plants For a Future, 2008. Edible, medicinal and useful plants for healthier world. Available at: http://www.pfaf.org/database/plants.php. Accessed November 16, 2008.

13. Borhany Q.S.A. Fig: the medicinal fruit of the Quraan. Yemen Times. Vol14. Issue: (883); 2005.

14. Al-jozi (Al-Jawzyiyya), Ibn-al-Qayyim. (Tibb-Nabbi Arabic) Almaktaba Al-Saudia (Trans.Urdu by A'zami A.R, M.M Ahmad. Tibb-Nabvi. Kutab Khana Shan-e-Islam. Rahat Market Urdu Bazar Lhore; 1985. p. 379.

15. Khan A.S, M.A Khan, H.A Din, H.U Khan, M Tayyab. Some Scientific Facets of Quran and Sunnah (of the Prophet Muhammad, Peace BeUpon Him) in The Field of Medicine. Pak. J. Health; 1994. 31(3-40): 7-10.

16. Al-Qadr, 2007. Prophetic medicine.Available at: http://www.ummah.com/forum/showthread.php Accessed March 20, 2009.

17. Farooqi I. Ahadith Mein Mazkoor Nabatat,Adwiya Aur Ghizain. Ilm-o-Irfan Pulishers. lower Mall, Aqab Mian Market, Urdu Bazar Lahore; 1998. p.151-152, 168.

18. Masood A. Dates In: Pakistan Pictorial. Directrate General of Films and Publication. MinistryILof Information and Media Development, Govt. of Pakistan, Islamabad; 2000. p. 43-46.

19. Chughtai T.M. Nabatat-e-Qurani Aur Jadid Science. Dar-ul-Isha't. Urdu Bazar Karachi; 2000. p. 101-449.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]