

## شگفتی‌های علمی قرآن در میوه‌های انگور، انار و زیتون\*

راضیه تقوی‌زاد\*\*

### چکیده

در نوشتار حاضر آیه ۹۹ سوره انعام و آیات دیگر مرتبط با سه میوه انگور، انار و زیتون مورد پژوهش و بررسی قرار گرفته است. با اینکه از نظر گیاه‌شناسی و نوع اقلیم، شباهت‌هایی بین سه میوه یاد شده وجود دارد، ولی نحوه تکوین و رسیدگی آنان غیر مشابه است و وقتی با هم مصرف شوند، خواص دارویی آنها گاه ضد و نقیض و در مجموع، تکمیل‌کننده یا جبران‌کننده یکدیگر است. واژه «الوان» در آیات به معنای رنگ ظاهری دانسته شده است؛ چون رنگیزه‌های گیاهی (مانند کاروتنوئیدها) خود خواص دارویی بی‌نظیری دارند و مصرف آنان از طریق میوه‌ها ضامن سلامتی انسان است. واژه «ثمره» علاوه بر میوه، گل‌ها و گیاهان را نیز در بر می‌گیرد. اهمیت گیاهان در تغذیه و تنوع و اعتدال در مصرف آنها از دیگر نتایج و آموزه‌های آیاتی است که بررسی شده است.

**واژگان کلیدی:** قرآن، اعجاز علمی، میوه، خواص دارویی.

---

\*. تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۲/۲۶ و تاریخ تأیید: ۱۳۹۲/۸/۵

\*\* . استادیار زیست‌شناسی گیاهی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر ری ra\_taghvizard@yahoo.com

## مقدمه

کره زمین، ۴/۵ میلیارد سال پیش به وجود آمده است (daneshnameh.rosh.ir). حیات بر روی کره زمین، ۱/۵ میلیارد سال پیش به وجود آمده و اولین گیاهان، بیش از ۴۰۰ میلیون سال پیش و بسیار زودتر از جانوران به وجود آمده است (عزیزیان، مورفولوژی مقایسه‌ای گیاهان آوندی، ۲-۳). زندگی جانوران بسیار وابسته به گیاهان است و در رأس این عوامل وابستگی، فرآیند فتوسنتز (فروغ آمایی) قرار دارد که فقط توسط گیاهان صورت می‌گیرد. فتوسنتز پدیده‌ای است که طی آن ماده‌سازی صورت می‌گیرد و مهمتر اینکه اکسیژن کره زمین تأمین می‌گردد. آنگونه که محققان برآورد کرده‌اند، هر ۲۰۰۰ سال یک بار تمام اکسیژن کره زمین توسط گیاهان تجدید می‌شود (دروبرتیس و دروبرتیس، مبانی زیست‌شناسی سلولی و ملکولی، ۲۵۹).

در قرآن کریم ۱۹ مورد لفظ «فاکِهه»، «ثمره» و اشتقاقات آن آمده است (فتاحی معصوم، تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی، ۲۸-۳۱). تا قبل از دهه ۱۹۹۰م مردم در کشورهای غربی در مصرف مواد غذایی زیاده‌روی می‌کردند و بیشتر به مزه غذا اهمیت می‌دادند تا محتویات آن، اما از این دهه به بعد که آن را دهه تغذیه صحیح و حفظ سلامت می‌نامند، روش‌های تغذیه صحیح تغییر کرده و ارتباط بین تغذیه و سلامت روشن‌تر شده است (اندرسون، دایره المعارف تغذیه، ۱).

چنان‌که دیده می‌شود، پروردگار حکیم از زیباترین مثال‌ها برای جلب انسان به یگانگی آفرینش استفاده کرده است. به این دلیل، در پژوهش حاضر سعی شده است تا در وسع بینش و درک خود، نور الهی را در یافته‌های علمی ببینیم و پیوندی محکم‌تر با ماوراءالطبیعه و خالق هستی بیابیم.

## قرآن و گیاهان

خداوند در بسیاری از آیات ما را به رویش گیاهان توجه می‌دهد:

﴿ وَ نَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَبَاتٍ وَ حَبَّ الْحَصِيدِ ﴾ (ق/۹)؛ «و از آسمان،

آبی پربرکت فرو فرستادیم، پس به وسیله آن بوستان‌ها و دانه‌های دروکردنی رویاندیم».

در این آیه دو مطلب توصیه شده است: ۱. توجه به پدیده‌های طبیعی و چگونگی خلقت

آنها؛ ۲. اهمیت گیاهان.

در آیات ۲۷ و ۲۸ سوره مبارکه فاطر می‌فرماید:

﴿ ... فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا... وَ مِنَ الْعَاسِ وَ الدَّوَابِّ وَ الْأَنْعَامِ مُّخْتَلِفٌ

أَلْوَانُهُ... ﴾ (فاطر/۲۷-۲۸)؛ «... به وسیله آن محصولات که رنگ‌هایش متفاوت است (از

زمین) خارج ساختیم... و از مردم و جنبندها و دام‌ها (انواعی هستند) که رنگ‌هایشان

همان‌گونه متفاوت است...».

چنان‌که ملاحظه می‌شود، در آیه نخست، تنوع خلقت میوه‌ها و در آیه دوم، حتی تنوع

رنگ در انسان‌ها و جانوران یادآوری شده است.

در آیه ذیل نیز می‌فرماید:

﴿ ... وَ جَبَاتٍ مِنَ الْعُنَابِ وَ الزُّيْتُونِ وَ الزَّهْرَانِ مُّشْتَبِهًا وَ غَيْرِ مُّتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا

أَثْمَرَ وَ يَنْعَهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (انعام/۹۹)؛ «... و بوستان‌هایی از انگورها و

زیتون و انار، همگون و ناهمگون (رویاندیم). هنگامی که میوه می‌دهد، به میوه آن و (طرز)

رسیدنش بنگرید که حتماً، در آن، نشانه‌هایی است برای گروهی که ایمان می‌آورند».

آنچه از آیات شریفه از جنبه‌های گیاه‌شناسی دارای اهمیت است، بدین قرار است:

۱. تنوع در خلقت میوه‌ها (اشاره به رنگ‌ها با لفظ الوان در سایر آیات)؛

۲. خواص مهم این میوه‌ها (احتمالاً دارویی)؛

۳. تنوع در مصرف میوه‌ها (تضمین سلامتی)؛
۴. داشتن خواص مکمل یا جبران کننده این میوه‌ها (ویژگی‌های دارویی)؛
۵. توصیه به رعایت اعتدال در تغذیه و ممانعت از تغذیه‌های یک بعدی؛
۶. داشتن ویژگی‌های مشابه و غیر مشابه این میوه‌ها؛
۷. توصیه به کشف تکوین یا چگونگی رسیدگی میوه‌ها (که سبب افزایش ایمان است).

### تنوع در خلقت و مفهوم رنگ در قرآن کریم

با برآوردهایی که محققان داشته‌اند تاکنون ۱،۷۴۰،۳۳۰ گونه موجود در سراسر دنیا شمارش شده است. از این تعداد، ۳۷۲،۷۷۵ گونه گیاهی و ۱،۳۶۷،۵۵۵ گونه جانوری است (currentresults.com/....).

خداوند در آیات مکرر به خلق انواع موجودات اشاره می‌کند و از هر مورد نیز رنگ‌های گوناگون یا نژادهای مختلف آن را یادآور می‌شود. برخی از تنوع رنگ‌ها در طبیعت به تنوع قدرت‌های خدا یاد کرده و تذکر داده‌اند، این همه تنوع در طعم، رنگ و شکل میوه‌ها که وجود دارد، همه از یک آب پدید آمده است (بهرام‌پور، تفسیر مبین، ۴۳۷).

غزالی منظور از علماء در آیه ۲۸ سوره مبارکه فاطر را همه دانشمندان در رشته‌های پزشکی، کشاورزی، جانوری، زمین‌شناسی و نجوم می‌داند. وی با اشاره به افرادی که قرآن از آنها به «عالمان خدا ترس» یاد می‌کند، استفاده از علوم تجربی را جهت ارتقاء سطح ایمان و گرایش به سوی خداوند لازم می‌داند (غزالی، گامی به سوی تفسیر موضوعی سوره‌های قرآن کریم، ۶۱۸/۲-۶۱۹).

آیه ۹۹ سوره انعام از سه بُعد به زیبایی تحلیل پذیر است: ۱. شباهت‌ها و تفاوت‌های این سه میوه آیت یا نشانه است؛ ۲. شباهت و تفاوت‌های میوه‌ها عاملی برای کنجکاو و پی بردن به ماهیت آنها است؛ ۳. همه گیاهان با وجود تفاوت‌هایشان برای رویش به یک منبع

واحد یعنی آب باران احتیاج دارند و این تنها قدرت عظیم پروردگار را نشان می‌دهد (بهرام‌پور، تفسیر مبین، ۱۴۰).

علامه طباطبایی نیز اختلاف الوان را به رنگ‌های ظاهری تفسیر می‌کند (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۵۸/۱۷). مکارم شیرازی نیز منظور از الوان را علاوه بر اختلاف در نوع رنگ به طعم و خواص گوناگون میوه‌ها نسبت می‌دهد (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۲۳۴/۱۸). فتحی عبدالعزیز در الوان فی القرآن آورده است: «اینکه واژه (لون) به صورت مفرد نیامده به دلیل این است که طیف سفید مشتمل بر هفت رنگ است و با (الوان) تناسب دارد» (عبدالعزیز، الوان فی القرآن، ۴).

### توجیه علم زیست‌شناسی و گیاه‌شناسی در مفهوم رنگ

در زیست‌شناسی، برای درک بهتر ویژگی‌های موجودات، آنها را رده‌بندی کرده و برای هر موجود زنده، شناسنامه و اسمی علمی تعیین نموده‌اند. سطوح رده‌بندی تعیین شده و این سطوح از بالا به پایین، یعنی از صفات مهم تا صفات ریز و جزئی مرتب شده است و هر موجود بر اساس میزان تکامل خود در هر سطح رده‌بندی تعریف شده و در جای مناسب قرار گرفته است (شکل ۱). بنابراین همه جانداران را در چهار سلسله گیاهان، جانوران، باکتری‌ها و ویروس‌ها قرار داده‌اند. سپس هر سلسله را به سطوح پایین‌تری تقسیم کرده‌اند؛ مثلاً انسان در سلسله جانوران، جنس «انسان» (Homo) و گونه «خردمند» (sapiens) قرار می‌گیرد (وزیری، فرهنگ زیست‌شناسی، ۴۶۹/۱) و وقتی منظور، انسان سیاه پوست باشد، سطح دیگری از رده‌بندی نیز برایش تعریف می‌شود و آن نژاد است؛ یعنی در نژاد «سیاه» (nigra) قرار می‌گیرد. همین‌طور انار در سلسله گیاهان، در تیره اناریان (Punicaceae) و جنس انار (punica) قرار می‌گیرد (مظفریان، فرهنگ نام‌های گیاهان ایران، ۴۴۳).

|               |
|---------------|
| سلسله         |
| شاخه          |
| رده           |
| راسته         |
| تیره          |
| جنس<br>(سرده) |
| گونه          |
| نژاد          |
| وارितه        |

(شکل ۱) سطوح (تاکسون‌های) رده‌بندی موجودات

در گیاه‌شناسی، رنگ یک صفت مربوط به واریته گیاهان است و واریته یک سطح رده‌بندی گیاهی است و بعد از نژاد قرار می‌گیرد. با وجودی که در مقایسه با صفات مهمی مثل آشکار بودن یا نهان بودن دانه، رنگ، صفت بسیار پر اهمیتی در رده‌بندی نیست، اما داشتن یک رنگ خاص در یک میوه در مقایسه با میوه‌ای که فاقد آن است، گاه چنان تأثیری در خواص کیفی میوه می‌گذارد که شاید وصف ناپذیر باشد؛ به عبارتی، این صفت (رنگ) در حد خود و نسبت به بسیاری از صفات دیگر حائز اهمیت است. سبزی‌ها یا میوه‌هایی با رنگ‌های قرمز، بنفش یا آبی دارای رنگ‌دانه‌هایی (آنتوسیانین‌ها) هستند که خاصیت ضد سرطانی دارند و جوان‌کننده‌اند؛ برای مثال، انگور قرمز یا بنفش ویژگی‌های

یاد شده را دارند. همین طور می‌توان کلم قرمز و سفید را با یکدیگر مقایسه کرد و به اهمیت بیشتر کلم قرمز پی برد. هویج نیز با داشتن رنگ نارنجی (کاروتنوئید) دارای ویتامین A بیشتری نسبت به میوه‌هایی است که فاقد این رنگ هستند و خاصیت ضد سرطانی نیز دارد. (Tanaka, Shnimizu, Moriwaki, Cancer Chemoprevention by Carotenoids, p. 3202-3242).

بنابراین نباید از خود معنای ظاهری «الوان» و رنگارنگ بودن گیاهان، گل‌ها، میوه‌ها و جهان آفرینش غافل بود که هر یک از روی حکمت ایجاد شده‌اند و فایده‌ای برای بشر دارند. از نظر روان‌شناسی نیز تأیید شده است که انسان در فضاهای رنگارنگ و شاد، روحیه بهتری می‌یابد. در مورد نژاد سیاه‌انسان‌ها هم باید اعتراف کرد تحقیقات علمی نشان می‌دهد که نژاد سیاه‌دارای برخی ژن‌هایی هستند که آنها را نسبت به برخی بیماری‌ها مقاوم می‌سازد. به برخی بیماری‌ها کمتر مبتلا می‌شوند یا برخی از بیماری‌ها در نژاد سیاه وجود ندارد؛ مانند بیماری مالاریا، بیماری‌های انگلی و عفونی که در سیاه‌پوست‌ها کمتر از سفید پوست‌ها شایع است (<http://default.drelhami.com>). حتی به طور ژنتیکی سیاه‌پوست‌ها دارای برخی صفات ممتاز جسمی هستند؛ مثلاً دنده‌های کم‌ظیبری هستند. با وجود این بعضی دولت‌ها و جوامع به قوم سیاه‌پوست صرفاً به دلیل نژاد خدادادی (سیاه)، تبعیض می‌ورزند، اما پروردگار آن را نیز موهبتی الهی تلقی کرده و از نشانه‌های شگفت‌انگیز خلقت می‌داند.

گویا اساساً تنوع در نظام خلقت، خالق را محاط‌تر و قدرتمندتر نشان داده، در عین حال سفره نعمت خداوندی را گسترده‌تر گردانیده و بهره‌مندی انسان را از آنها افزون‌تر می‌کند و راه‌یابی به کمال را سهل‌تر. چنان‌که در این آیه می‌فرماید: ﴿... نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَحْرِيًّا...﴾ (زخرف/۳۲)؛ «ما وسایل زندگی آنان را در زندگی دنیا بین آنان تقسیم کردیم و رتبه‌های

برخی از آنان را بر برخی [دیگر] برتری دادیم، تا برخی از آنان برخی [دیگر] را به خدمت گیرند...».

به نظر می‌رسد، تنوع و تقسیم نعمات و توانایی‌ها بین انسان‌ها سبب می‌شود بعضی مسخر بعضی دیگر شوند و عاملی است برای سوق دادن انسان‌ها به کمال‌یابی و سبقت‌گیری در نیکی‌ها که این هم بسیار پسندیده و موافق با عدالت است؛ چون هر کس بسته به ذوق و استعداد خویش در اموری به درجه‌ای از فضیلت و توانایی دست می‌یابد و شخصی دیگر در اموری دیگر به چنین مرتبه‌ای می‌رسد. این چنین است که «یادگیری» به عنوان یکی از غرایض انسانی تحقق می‌یابد؛ دلیل برتری بعضی بر بعضی، سامان یافتن نظام اجتماعی است (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۵۰/۲۱).

توصیه به رعایت اعتدال در تغذیه و پرهیز از تغذیه‌های یک بعدی دین مبین اسلام در تمامی شئون زندگی همواره به اعتدال توصیه داشته است. گویا اساساً بدن انسان با نظام اعتدال انس بیشتر دارد و هر زمان که از اعتدال خارج شود، آسیب می‌بیند. درباره اعتدال در تغذیه از امام صادق علیه السلام نقل شده است: هرگاه مردم در خوراک خود میانه‌رو باشند، بدن‌هایشان پایدار و محکم می‌شود (قمی، سفینه البحار، ۷۹/۲). همچنین از حضرت رسول صلی الله علیه و آله نقل شده است: «در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است» (مجلسی، بحارالانوار، ۲۹۱/۶۲).

می‌توان نتیجه گرفت شاید آوردن نام این سه میوه در کنار هم توصیه به مصرف یک اندازه آنها نیز باشد تا به طور یک بعدی به مصرف یک غذا یا میوه نپردازیم و از همه مواهب بهره ببریم؛ چون هیچ مخلوقی (حتی میوه‌ها) کامل نیست. این در حالی است که امروزه در بعضی رژیم‌های غذایی به طور یک جانبه از یک میوه خاص تغذیه می‌کنند، مانند رژیم سیب یا رژیم گیلاس. گاه برخی پزشکان خوردن بعضی از میوه‌ها یا غذاها را برای بیماران خود ممنوع می‌کنند؛ مثلاً خوردن انگور را برای بیماران قندی یا خوردن نمک را برای مبتلایان



به کلسترول یا فشار خون منع می‌کنند. در حالی که مقادیر کم هر یک برای بدن ضروری است و فقدان آنها کمبودها یا حتی بیماری‌های ثانوی ایجاد می‌کند؛ مثلاً کمبود قند باعث خستگی زود هنگام مغز و عضلات می‌شود؛ چون مغز فقط با گلوکز تغذیه می‌شود (medicineiran.blogfa.com) یا کمبود نمک در غذا، اعصاب را سست و پاسخ به محرک‌های محیطی را ضعیف می‌کند و عنصر سدیم که در نمک وجود دارد، نقش مهمی در هدایت الکتریکی اعصاب دارد (گایتون و هال، فیزیولوژی پزشکی، ۲/۷۳۰-۷۳۷). همچنین آناتومی (تشریح) بدن انسان نشان از آن دارد که آدمی باید یک رژیم یا برنامه غذایی «همه چیز خواری» داشته باشد. چون شکل و نوع دندان‌ها و همچنین اعضای دستگاه گوارش بدین منظور طراحی شده است؛ به عبارتی، انسان دندان‌هایی با آسیاهای بزرگ و معده چند قسمتی مانند چرندگان و گیاهخواران ندارد که بخواهد صرفاً گیاه‌خواری کند و یا نیش‌های بزرگ مانند گوشت‌خواران ندارد که بخواهد صرفاً گوشت‌خواری کند؛ بنابراین، بهترین شیوه تغذیه، اعتدال و رعایت تنوع در خوردن است.

به نظر می‌رسد، چون زمان‌های قدیم، افراد مرفه بیشتر به غذاهای گوشتی گرایش داشته و تناول از انواع پرندگان و گوشت‌های شکاری رسمشان بوده، آیات متعددی به غذاهای گیاهی و اهمیت آنها برای سلامتی توصیه دارد (اندرسون، دایره المعارف تغذیه، ۱)، ولی در عین حال غذاهای گوشتی منع نشده است. به این ترتیب، قرآن کریم به طور غیر مستقیم ما را به یادگیری خواص و فواید گیاهان نیز سوق می‌دهد و توجه ما را به غذاهای گیاهی و میوه‌ها جلب می‌کند و آنها را در مقابل غذاهای گوشتی بسیار مهم جلوه می‌دهد.

### گیاه‌شناسی سه میوه قرآنی انگور، زیتون و انار

میوه زیتون از نظر صفات ظاهری و در تقسیم‌بندی انواع میوه‌ها جزء میوه‌های شفت (Drupe) قرار می‌گیرد. این میوه‌ها برون بر نازک، میان بر گوشتی و درون بر سخت و چوبی دارند. درون بر در واقع همان هسته است. از نظر آرایش گل بر روی محور گل‌دهنده

گل آذین)، یک خوشه (Raceme) محسوب می‌شود (شکل ۲). انار و انگور دو میوه از انواع سته (Berry) محسوب می‌شوند. این میوه‌ها دارای برون‌بر نازک، میان‌بر گوشتی و درون‌بر نامشخص هستند. منظور از بخش نامشخص، بخشی است که اطراف هسته را فرا گرفته و ژلاتینی است. از نظر نوع گل آذین، انگور و انار نیز مانند زیتون، گل آذین خوشه دارند (شکل‌های ۳ و ۴).

#### الف) میوه‌های متشابه

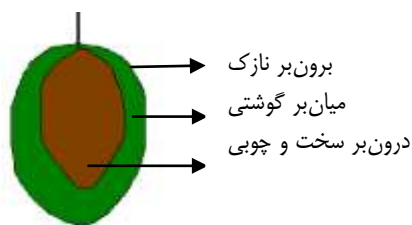
هر سه میوه دارای گل آذین خوشه هستند؛ یعنی گل‌ها با دم گل‌هایی که از پایین به بالا کوتاه هستند، بر روی محور گل دهنده قرار گرفته‌اند، به طوری که گل‌های پایینی زودتر شکفته می‌شود و در شرایطی که محیط گیاه مناسب باشد، این امکان وجود دارد که محور گل دهنده تا بی‌نهایت گل دهد. این گل آذین نامحدود است و رمز زندگانی نامحدود را خداوند در این سه میوه بارزش نهاده است. میوه‌های انار و انگور هر دو در گیاه‌شناسی از یک نوع هستند و «سته» نامیده می‌شوند و به قولی متشابه‌اند. از دیگر وجوه تشابه می‌توان دارویی بودن این گیاهان و قابلیت رشد هر سه آنها را در اقلیم‌های مشابه دانست. همچنین در هر سه مورد، علاوه بر میوه، برگ آنها نیز خاصیت دارویی دارد. به نظر می‌رسد، در مورد واژه «ثمره» باید نگرش را فراتر از میوه در نظر گرفت و همه محصولات گیاه اعم از برگ، گل، میوه و حتی شهد، بذر و ریشه گیاه را شامل دانست؛ چون هر یک می‌تواند به تنهایی دارویی خاص باشد.

#### ب) میوه‌های غیر متشابه

شاید شأن نزول غیر متشابه بودن این میوه‌ها در قرآن، همین خواص ضد و نقیض بودن آنها باشد؛ بنابراین، وقتی با هم مصرف شوند، کمبودهای یکدیگر را جبران می‌کنند که در این صورت، متضمن سلامتی بدن می‌باشند.

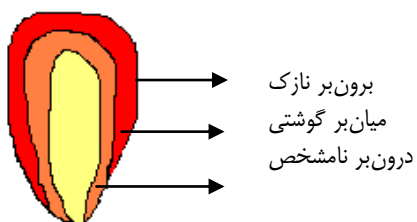
در نگاهی دیگر نیز می‌بینیم با وجودی که هر دو میوه انار و انگور از نوع «سته»

هستند، با دو شکل متفاوت به طبیعت عرضه شده‌اند؛ حبه‌های انار با محصور شدن در یک پوسته ضخیم، ولی حبه‌های انگور بدون چنین حفاظی هستند. به عبارتی، در عین مشابه بودن غیر متشابه هستند که این نیز نشانگر قدرت خداوند است؛ چون تنها اوست که هر چه بخواهد می‌تواند و دنیا و مافیها مسخر اویند.



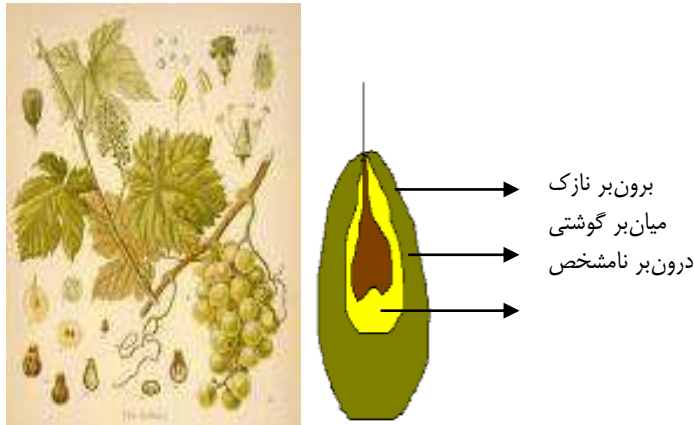
(شکل ۲) تشریح و نامگذاری بخش‌های مختلف میوه شفت زیتون

نوع گل آذین: خوشه



(شکل ۳) تشریح و نامگذاری بخش‌های مختلف میوه (حبه) سته در انار

نوع گل آذین: خوشه



(شکل ۴) تشریح و نامگذاری بخش‌های مختلف میوه (حبه) سته در انگور

### تنوع در مصرف میوه

قرآن کریم با نام بردن گیاهانی خاص در کتابی که آیین زندگانی است، توجه ما را به طرز شگفت‌انگیزی به اهمیت و خواص مهم آن گیاهان جلب می‌کند. از دیگر آموزه‌های آیه ۹۹ سوره مبارکه انعام، تنوع در مصرف میوه‌ها و گیاهان است؛ چون تنها در این آیه از سه میوه در کنار هم نام برده شده است. خداوند تنوع آفرینش موجودات را در آیات قرآن یاد کرده و آن را از نشانه‌های وجودی خالق و موهبت‌هایی دانسته که خود به بشر ارزانی فرموده است. تنوع در مصرف سبب می‌شود تا هر کدام از میوه‌ها یا گیاهان با داشتن خواص منحصر به فرد خود، بدن ما را در برابر عده‌ای از بیماری‌ها مصون سازد. به عبارت دیگر، چنین برداشت می‌شود که این آیات انسان را ترغیب می‌کند تا فواید هر میوه درک کند و میوه‌ها را با توجه به فوایدشان مصرف نماید؛ چنان که آیه ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى

طَعَامِهِ﴾ (عبس/۲۴)؛ «و انسان باید به غذایش نظر کند».

## خواص دارویی سه میوه

انگور، گرم و خون ساز و انرژی دهنده بسیار خوبی است. انار با طبع سرد، کار تصفیه خون و تا حدودی تجزیه چربی‌ها را بر عهده دارد و از بین برنده صفراست. زیتون طبعی ملایم دارد و چربی از نوع مفید را به بدن می‌رساند. زیتون به عنوان داروی ضد فشارخون، ضد آترواسکلروزیس، ملین، تب بر، نیروبخش، مؤثر در درمان عفونت‌های مجاری ادرای، برطرف کننده سردرد و دارای فعالیت آنتی اکسیدانی است (زرگری، گیاهان دارویی، ۲۹/۳-۳۱۹).

پژوهشگران امروزه دستورات پزشکی و بهداشتی ائمه علیهم‌السلام را که در روایات اسلامی آمده، در آزمایشگاه‌ها مورد تحقیق قرار داده و به همان نتایج دست یافته‌اند؛ برای مثال، از امام حسن عسکری علیه‌السلام نقل است که فرموده‌اند: «انار بخور زیرا خون را فرو می‌نشاند و خون را از درون تصفیه می‌کند» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۲۳/۶۲). اکنون محققان بعد از تحقیقات فراوان به چنین نتیجه‌ای دست یافته‌اند و از انار به عنوان یک کارخانه تصفیه خون یاد می‌کنند.

جالب اینکه خواص گیاه انگور در مراحل مختلف رسیدگی با هم فرق دارد و حتی گاه آثار درمانی متفاوتی دارند. این نیز از شگفتی‌هاست؛ چون تماماً بر روی یک پایه گیاه اتفاق می‌افتد. مثلاً غوره، چربی خون را کاهش می‌دهد، ولی انگور قند خون را افزایش می‌دهد و در صورتی که در خوردنش زیاده‌روی شود، می‌تواند به تجمع چربی منجر شود. سرکه نیز در تجزیه چربی دخالت دارد. الکل نیز که فرآورده ثانوی دیگری از انگور است، نقش بسیار مهمی در ضدعفونی و سترون کردن وسایل جراحی دارد، حتی در ترکیب برخی داروها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## خواص مکمل و جبران کننده این میوه‌ها

هرگاه از هر سه میوه تناول شود، به طرز شگفت انگیزی می‌توانند نقص‌های یکدیگر را کامل کنند یا مضرات یکدیگر را خنثی نمایند؛ به طوری که اگر انگور را به دلیل انرژی

بخش بودنش می خوریم، ممکن است گرمی آن اذیت کند، ولی با خوردن انار که طبع سردی دارد، این نقیصه از بین می رود. همچنین اگر با خوردن انگور، قند زیادی وارد بدن شود و اضافی آن به چربی تبدیل گردد، با خوردن انار می توان به هضم چربی کمک کرد. سپس با خوردن زیتون می توان چربی از نوع خوب و مفید برای بدن را جایگزین آن نمود؛ چه بدن برای بسیاری از اعمال به چربی نیاز دارد. به طوری که ساختار سلول های مغزی که با آن تفکر می کنیم، از جنس لیپید یا چربی است. انگور خون ساز است و انار در تکمیل آن، خون را تصفیه می کند. اگر انار یبوست آور است، زیتون ملین و خنثی کننده آن است.

### توصیه به گشفتن یا چگونگی رسیدن میوه ها

﴿... انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ...﴾ (انعام/۹۹)؛ «به میوه آن و (طرز) رسیدنش بنگرید که حتماً، در آن، نشانه هایی است برای گروهی که ایمان می آورند».

قرآن کریم درک چگونگی رسیدن میوه را سبب افزایش ایمان می داند؛ هر یک از دانه های انار در گیاه شناسی، خود، یک میوه به شمار می رود؛ به عبارتی، انار یک میوه مرکب است. بعد از گرده افشانی، تخمدان های آبدار شده که هر یک میوه یا حبه های آسیب پذیری هستند، آهسته آهسته در اندامی به نام نهنج فرو می روند تا محفوظ و با طراوت بمانند.

زیتون نیز در جریان رسیدگی، ذره ذره چربی را در محل های خاصی درون خود جمع می کند؛ به طوری که استفاده از روغن آنها نیازمند فرآیندهای استخراج است. این محل ها به صورت محفظه های بسیار بسته ای عمل می کنند تا در حالی که زیتون در مناطق گرم و خشک می روید، هدر روی صورت نگیرد.

انگور در هر یک از مراحل مختلف رسیدگی، مانند یک میوه منحصر به فرد عمل کرده و کاربرد دارد؛ گاه غوره، گاه انگور و زمانی دیگر کشمش و مویز و تازه وقتی به نظر

می‌رسد فاسد شده، فرآورده‌های ثانوی مثل سرکه یا الکل دارد.

### نتیجه

در این نوشتار هفت بُعد آیه ۹۹ انعام و دیگر آیات مرتبط با سه میوه انگور، انار و زیتون یعنی رنگ (تنوع خلقت)، خواص، تنوع در مصرف، مکمل بودن، اعتدال در تغذیه، داشتن ویژگی‌های مشابه و غیر مشابه، درک تکوین و رسیدگی میوه‌ها (سبب افزایش ایمان) بررسی شد.

احتمالاً منظور از «ثمره» در آیات مورد بحث تنها میوه‌ها نیست، بلکه گل‌ها و گیاهان را نیز در برگیرد، چون همه اینها، حاصل و ثمره رویش‌های خاک هستند و از خاک و آب در برابر نور خورشید پرورده شده‌اند؛ چرا که «ثمره» را به معنای عام همه محصولات، اعم از میوه‌ها و گل و گیاه است (بهرام‌پور، تفسیر مبین، ۴۳۷).

به هر حال تأکید قرآن صرفاً ناظر به مصرف این میوه‌ها نیست مگر اینکه تأثیر دارویی در آنها وجود داشته باشد. همچنین فرد عاقل و اندیشمند به دانشی که در تکوین این گیاهان و میوه‌ها نهفته است، پی می‌برد و به خداوند نزدیک‌تر می‌گردد. وقتی نام سه میوه متفاوت در کنار هم در آیات آمده و خداوند آنها را دارای صفات مشابه و غیر متشابه می‌داند، غیر مستقیم مصرف متنوع میوه‌ها را به دلیل داشتن خواص متنوع؛ یادآور می‌شود به عبارت دیگر، خداوند انسان را ترغیب می‌کند تا فواید هر میوه را درک کند و میوه‌ها با توجه به فوایدشان مصرف نماید.

شاید منظور از آوردن توأمان نام سه میوه انگور، زیتون و انار و غیر متشابه بودن آنها، این باشد که نحوه تکوین و رسیدگی در آنها متفاوت است و هر یک دارای خواص منحصر ۱۴۱ به فرد و گاه ضد و نقیض با یکدیگرند؛ بنابراین، وقتی با هم مصرف شوند، کمبودهای یکدیگر را جبران می‌کنند، علاوه بر آن، توجه ما به اعتدال در مصرف هر چیز جلب شود. از وجوه تشابه می‌توان دارویی بودن این گیاهان و قابلیت رشد هر سه آنها را در اقلیم‌های مشابه دانست. همچنین در هر سه مورد، افزون بر میوه، برگ گیاهان نیز

خاصیت دارویی دارد.

در معنای واژه «الوان» در این پژوهش، به رنگ ظاهری تعبیر شده نه تفاوت در طعم و رقم و غیره. این نظر با تفسیر علامه طباطبایی همسویی دارد؛ چون رنگ، خود، برگرفته از ترکیبات و رنگدانه‌های منحصر به فرد گیاهی (مانند کاروتنوئیدها و آنتوسیانین‌ها) است که علاوه بر زیبایی، خواص دارویی دارند.

ملاحظه می‌شود که در ورای تمامی پدیده‌های هستی، هوشمندی دقیق و کاملی نهفته است. در عین حال چون خداوند بسیار بخشنده است، به انسان اجازه داده تا در علم الهی جستجو کند و علت همه معلول‌ها را دریابد؛ چون وی رب العالمین و پرورش دهنده موجودات است و اراده‌اش بر آن است تا همه انسان‌ها را تربیت نموده و به کمال برساند.

«قرآن و علم»، سال هفتم، شماره هفتم، پاییز و زمستان ۱۳۹۲



## منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه دکتر محمدعلی رضایی اصفهانی و گروهی از اساتید جامعه المصطفی (۱۳۸۸ش)، قم: انتشارات المصطفی.
۲. اندرسون، جین (۱۳۷۹ش)، *دایرة المعارف تغذیه*، ترجمه بهروز فتحی، تهران: نشر آبی.
۳. بهرام پور، ابوالفضل (۱۳۹۱ش)، *تفسیر مبین*، بی جا: قرآن آوای.
۴. دروبرتیس و دروبرتیس (۱۳۶۹ش)، *مبانی زیست شناسی سلولی و ملکولی*، ترجمه سید علی حسینی تهرانی و محمود عرفانیان احمدپور، مشهد: انتشارات کتابستان.
۵. زرگری، علی (۱۳۷۵ش)، *گیاهان دارویی*، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه، چاپ ششم.
۶. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۲ش)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۷. عزیزیان، دینا (۱۳۷۲ش)، *مورفولوژی مقایسه ای گیاهان آوندی*، بی جا: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
۸. غزالی، محمد (۱۳۷۲ش)، *گامی به سوی تفسیر موضوعی سوره های قرآن کریم*، ترجمه علی اصغر محمدی، بی جا: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۹. فتاحی معصوم، سید حسین (۱۳۸۳ش)، *تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی*، مشهد: انتشارات به نشر.
۱۰. فتحی عبدالعزیز، اشرف (۱۴۰۹ق)، «*الألوان فی القرآن*»، موسوعة الاعجاز العلمی فی القرآن، بیروت.
۱۱. قمی، عباس (۱۴۱۶ق)، *سفینه البحار*، مشهد: انتشارات بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.

۱۲. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، بیروت: مؤسسة الوفاء.
۱۳. مظفریان، ولی الله (۱۳۷۵ش)، فرهنگ نام‌های گیاهان ایران، فرهنگ معاصر.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر (بی تا)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۵. وزیری، بزرگمهر (۱۳۶۹ش)، فرهنگ زیست‌شناسی، تهران: امیرکبیر.

1. Takuji Tanaka 1,2,\* , Masahito Shnimizu 3 and Hisataka Moriwaki, 2012, Cancer Chemoprevention by Carotenoids, molecules, 17, p 3202-3242
2. <http://www.currentresults.com/Environment-Facts/Plants-Animals/>
3. <http://daneshnameh.roshd.ir>
4. <http://default.drelhami.com/?cat=3>
5. <http://medicineiran.blogfa.com/>