

غذا درمانی از دیدگاه قرآن و علم

دکتر حسینعلی علایی

دکترای علوم پزشکی و فارغ التحصیل سطح سوم مرکز تخصصی تفسیر و علوم قرآن
محمد طاهر پاکدامن
کارشناس ارشد تفسیر و علوم قرآن جامعه المصطفی ع العالمیه

چکیده

قرآن کریم کتاب هدایت بشر تا قیامت است، لذا از هیچ یک از امور مهم و تاثیرگذار در زندگی انسان فروگذار نکرده است. تغذیه از اموری به شمار می‌رود که مورد توجه ویژه قرآن کریم است. این کتاب شریف علاوه بر توجه به اصول کلی و اساسی تغذیه، از بعضی غذاها نام برده است که دانشمندان اهمیت و ارزش غذایی و درمانی آن‌ها را یادآور شده‌اند و کتب و مقالات متعددی در موردشان نگاشته‌اند و حتی در برخی موارد ادعای اعجاز کرده‌اند. این تحقیق برای نمونه، به بررسی چهار مورد از این غذاها (شیر چهارپایان، شیر مادر، عسل و خرما) می‌پردازد؛ به این صورت که پس از طرح آیات و اشاره به نکات تفسیری، خواص و آثار این خوراکی‌ها را از دیدگاه طب و تغذیه بررسی کرده‌اند.

واژه‌های اصلی: غذا، درمان، قرآن، علم.

خوراکی‌های گوناگون در کنار تأمین نیاز غذایی بدن، به دلیل برخورداری از خواص متفاوت، در درمان و پیشگیری از امراض نیز نقش دارند.

قرآن کریم گاه توصیه‌های مستقیمی در مورد کاربرد درمانی بعضی غذاها دارد، مثلاً در مورد عسل می‌فرماید: «فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ»؛ (نحل / ۶۹). به حضرت مریم علیها السلام نیز موقع زایمان توصیه می‌شود از رطب و آب استفاده کند (مریم / ۲۴ - ۲۶) و در مورد حضرت یونس پس از خروج از شکم ماهی و رفتن به ساحل دریا، استفاده از کدو تجویز می‌شود (صافات / ۱۴۴ - ۱۴۶).

علاوه بر این، سفارش قرآن کریم به استفاده از غذاهای پاکیزه و حلال، نهی از تحریم طیبات، نهی از غذاهای غیربهداشتی و پرخوری، دقت در نوع غذای مصرفی، توجه به آفریدگار هنگام مصرف غذا، امساک و روزه و... زمینه مناسبی برای سلامتی انسان فراهم می‌آورد و دست کم از جنبه پیشگیری اهمیت دارد. در این میان اشاره قرآن به نام برخی غذاها قابل توجه است؛ به خصوص این که این غذاها به لحاظ مواد مغذی، ارزشمند هستند و نقش مهمی در درمان و پیشگیری، دارند.

مفهوم شناسی

بدن انسان به مواد مختلفی مانند پروتئین، چربی، کربوهیدرات، آب، انواع ویتامین و مواد معدنی نیاز دارد. غذایی مناسب است که تمام این ترکیبات را به بدن برساند. کم یا زیاد شدن این ترکیبات تعادل مواد موجود در بدن را به هم می‌زند و بیماری‌های زیادی را به وجود می‌آورد (ر.ک. به: مری آلین کالیندو و دیگران، آشپزی جدید و غذا درمانی، ۱۵).

با این توصیف می‌توان گفت:

«منظور از تغذیه درمانی برقراری تعادل مواد غذایی مورد نیاز روزانه است.»
(احمدی، محسن، درمان بیماریها با تغذیه و غذا درمانی، ۱۵).

امتیازات غذا درمانی

درمان غذایی از جهات گوناگونی بر دارو درمانی برتری دارد، از جمله:

۱. غذاهای متنوع، به خلاف داروهای گوناگون، معمولاً در اختیار همگان قرار دارند.
 ۲. غذاهای رنگارنگ، مطبوع همه هستند و غذای طبیعی بشر به شمار می‌روند، ولی داروها چنین نیستند.
 ۳. از نظر اقتصادی مخارج دارو با غذا مقایسه‌پذیر نیست.
 ۴. غذا جنبه پیشگیری دارد و دارو بیشتر برای از بین بردن مرض به کار می‌رود.
 ۵. اغلب داروها برای بشر مضرند، ولی غذاها معمولاً اثر زیان بخش ندارند.
 ۶. استفاده از دارو در صورت اشتباه پزشک یا مریض، آثار سوء و حتی مرگ را در پی دارد (رک، به: شیرازی، احمد امین، اسلام پزشک بی دارو، ۲۵ - ۲۶، با تلخیص و تصرف).
- بسیاری از اطبا و حکما از دارو درمانی نهی کرده‌اند. از بقراط حکیم نقل شده است: «داروهای خود را دور بریزید که به درد معالجه امراض نمی‌خورد»، (مهرین، مهرداد، درمان طبیعی، ۱۶). در این کتاب سخنان متعددی از اندیشمندان در مورد مضرات استفاده از دارو آمده است.

غذاهای قرآنی

در قرآن کریم به برخی از مواد غذایی سوگند یاد شده است. «والتَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ»؛ (تین / ۱). نام برخی از سوره‌ها نیز در ارتباط با مواد غذایی است، مانند، بقره، نحل، تین، ماعون، انعام و مائده.

قرآن کریم به مناسبت‌های مختلف به نام برخی خوراکی‌ها اشاره می‌کند، نظیر زیتون (تین/۱، انعام/ ۱۴۱ و...)، انجیر (تین/ ۱)، خیار، عدس، سیر، پیاز (بقره/ ۱۶)، انگور (نحل/ ۶۷، مؤمنون/ ۱۹ و...)، نان (یوسف/ ۳۶)، انار (انعام/ ۹۹ و ۱۴۱)، کدو (صافات/ ۱۴۶ و ۱۴۴)، موز (واقعه/ ۲۹)، سبزی‌ها (عبس/ ۲۸)، گوشت (هود/ ۶۹) و

با پیشرفت علوم، به ویژه علم تغذیه، هر روز خواص درمانی و غذایی خوراکی‌ها بیشتر کشف می‌شوند، به گونه‌ای که اعجاب دانشمندان را بر می‌انگیزد. این کشفیات حتی در برخی موارد رنگ اعجاز به خود می‌گیرند. در این تحقیق چند مورد از این غذاها را بررسی می‌کنیم.

اول - شیر چهارپایان

شیر مایعی سفیدرنگ، با طعم شیرین و مزه و غلظت ویژه‌ای است که پس از زایمان و برای تغذیه نوزاد از پستان پستانداران ماده ترشح می‌شود. این ماده بهترین و در دسترس‌ترین غذا برای نوزادان است. شیر پستانداران مختلف با هم فرق دارد. در شیر گاو تقریباً ۸۸٪ آب، ۳٪ مواد ازته، ۴/۸٪ مواد گلوپیدی و ۳/۲٪ مواد چربی هست (دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، ۳۱، ۱۶۹).

آغوز که از روز اول زایمان تا ۱۲ روز ترشح می‌شود، ساختمانی مشابه شیر دارد، ولی مقدار آلبومین و کلرور آن بیشتر و قند، فسفر و کلسیم آن کمتر از شیر است پروتو پلاسما آن مقدار زیادی چربی دارد، ولی چربی آزاد آن تقریباً در حد هیچ است (پاک نژاد، سیدرضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ۶، ۸۲).

وزن مخصوص شیر ۱۰۲۹ - ۱۰۳۳ و حرارت مخصوص آن ۹۵ است، یعنی زودتر از آب به جوش می‌آید و سرد می‌شود (همان، ۸۴). برای تولید یک لیتر شیر دست کم باید ۵۰۰ لیتر خون از پستان عبور نماید (همو، ۹۵).

تاریخچه

استفاده از شیر چهارپایان به دوران پیش از تاریخ و زمان اهلی شدن حیوان توسط انسان می‌رسد. انسان از اول، مانند نوزاد حیوان، به مکیدن پستان می‌پرداخت. دوشیدن و ایجاد تغییرات در شیر به تدریج ایجاد گردید. یک محل ماست‌بندی مربوط به سه هزار سال قبل از میلاد، وابسته به یک پرستشگاه نزد سومرین‌ها، به دست آمده است.

مقدسین از بودائیان گاو را به حدی احترام می‌کردند که مخلوطی از شیر، ادر و مدفوعش را می‌خوردند (ر.ک، همو، ۷۷ - ۸۸).

شیر در کتاب مقدس نماد پاکی، صفا و حقیقت حیات بخش می‌باشد و شیر و عسل کنایه از حاصل خیزی و فراوانی نعمت است (مسترهاکس، قاموس کتاب مقدس، ۵۴۴). شیر برای اولین بار در سال ۱۸۹۰ م در نیویورک پاستوریزه شد (همو، ۷۹).

آیات

قرآن کریم به فایده‌های گوناگون حیوانات برای انسان پرداخته، اما به شیر توجه ویژه نموده است. به این آیه توجه کنید:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾؛ (نحل / ۶۶) «و قطعاً، در (وجود) دام‌ها، عبرتی برای شما هست، از آن چه در شکم آن‌هاست؛ از میان غذاهای هضم شده و خون، شیری خالص به شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست».

به شیر چهارپایان در آیاتی دیگر، مانند، مؤنون / ۲۱ و یس / ۷۳ نیز اشاره شده است.

نکات تفسیری

«انعام» چهارپایان هستند و آن چه که معمول است گاو، شتر و گوسفند و بز

است و از حیوانات حلال گوشت مثل آهو، مادیان و الاغ و ... نیز در معالجه استفاده می‌شود (طیب، سید عبدالحسین، اطبیب البیان فی تفسیر القرآن، ۸، ۱۵۱). «فرث» به معنی سرگین است؛ مادامی که در معده باشد (ابن منظور، لسان العرب، ۲، ۱۷۶) و «سائغ» در لغت سهل المرور معنی شده است، یعنی چیزی که به راحتی می‌گذرد (طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین، ۱۵، ۱۲). یکی از عجایب خلقت این است که خداوند شیر سفید و گوارا را از بین خون و سرگین دو جسم ناپاک جدا می‌کند؛ بدون این که از طعم، مزه و رنگ آن اثر بپذیرد. خداوند با این مطلب می‌خواهد به منکران توجه بدهد که می‌تواند مردگان را از زمین خارج سازد؛ بدون این که بدن‌های آن‌ها با یکدیگر مخلوط شود (ر.ک: طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، ۶، ۵۷۲).

حکمت‌ها و اسرار علمی

۱. پیدایش شیر

قرآن کریم با اشاره لطیفی می‌فرماید که شیر از میان «فرث» (غذای هضم شده داخل معده) و «خون» خارج می‌شود. فیزیولوژی امروز این مطلب را ثابت کرده است که وقتی غذا در معده و روده‌ها در برابر میلیون‌ها رگ مویی قرار می‌گیرد، عناصر مفید و لازم را جذب می‌کند و به درخت ریشه داری که نوک انتهایش در نوک پستان خلاصه می‌شود، می‌رساند (مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ۱۱، ۲۹۱؛ پاک‌نژاد، سید رضا، همان، ۶۵).

یک دانشمند غیرمسلمان در این باره می‌گوید: این وقوف دقیق از دستاوردهای شیمی و فیزیولوژی هضم، برمی‌آید و در زمان محمد ﷺ کاملاً ناشناخته بود. گفته شده کشف جریان خون هم کار هاروی (Harvey) بوده است در حالی که چگونگی گردش خون در بدن به طور کامل در کلام امام صادق علیه السلام

آمده است، (ر.ک. به: طب الرضا و طب الصادق علیه السلام ص ۲۷ و ۲۸) است و قریب چهارده قرن پس از وحی قرآنی قرار می‌گیرد (موریس بوکای، مقایسه‌ای میان تورات، انجیل، قرآن و علم، ترجمه ذبیح الله دبیر، ص ۲۶۴).

۲. مواد غذایی مهم شیر

دانشمندان می‌گویند تمام انواع ویتامین‌ها، آب، مواد ازت دار، چربی، قند، مواد معدنی و فلزاتی مانند سدیم، منیزیم، روی، منگنز، مس، آهن و شبه فلزات مانند فلور، کلر، ید، گوگرد، فسفر، برم و... در شیر هست. حدود نوزده آنزیم، اکسیژن و نیتروژن، دی اکسید کربن، واسید سیتریک، الکل و آلوتید هم در شیر وجود دارد (پاک‌نژاد، سید رضا، همان، ۸۷ - ۹۰).

یک لیتر شیر نصف پروتئین و نصف چربی مورد نیاز بدن، تمام کلسیم و ویتامین B2 و نصف ویتامین A و یک سوم احتیاج به ویتامین‌های B1 را برای بدن تأمین می‌کند (نراقی، مهدی، خوردنی‌های شفابخش، ۱۱۸).

۳. پیشگیری از امراض

مواد مغذی شیر سبب پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها می‌کنند. ما به مهم‌ترین موارد اشاره می‌کنیم.

پتاسیم: بدن به عنوان یون مایع درون سلولی و برای انتقال امواج به کار می‌برد.

آهن: بدن در ساختمان هموگلوبین و کبد و مغز به آن نیاز دارد.

فسفر: مهم‌ترین ماده معدنی است و برای فعالیت‌های سلولی به کار می‌رود.

ید: برای تشکیل تیروکسین ضروری است.

منگنز: بدن برای تعادل، تقویت اعصاب و حافظه و مقاومت در برابر بیماری

به آن نیاز دارد.

مس: کمبود آن کم خونی ایجاد می‌کند.

کلسیم: برای ساختن و افزایش تعداد گلبول‌های قرمز استفاده می‌شود و در ساختمان دندان‌ها، استخوان‌ها، سلول‌های انساج و فعالیت‌های قلب و شراین و کلیه‌ها به کار می‌رود (مشجور، گوهر، اسرار شیمی در قرآن، ۲۱۴-۲۱۵). بدون کلسیم قلب خسته می‌گردد و شکستگی استخوان زیاد می‌شود. قرآن کریم برای شیر تعبیر «خالصاً» را آورده است. یکی از معانی خالص پر شدن و سفت شدن استخوان‌های بازو و ساق است (ابن‌منظور، همان، ۷، ۲۸). بدین طریق حقیقت اعجاز‌آمیز دیگری کشف می‌شود.

۴. درمان بیماری‌ها

در روایات اسلامی از شیر به عنوان عامل درمان و شفا تعبیر شده است (مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ۶۳، ۹۵). علم پزشکی نیز بر این خاصیت تاکید دارد.

شیر در حصبه و شبه حصبه و زخم‌های گوارشی به عنوان ضد اسید تجویز می‌شود. در بیماری کواشیورکور، نارسایی حاد کیسه صفرا و بسیاری از مسمومیت‌ها، به ویژه مسمومیت با سرب، به کار می‌رود. در خونریزی به علت داشتن فیبرین زیاد خوب است. در مبتلایان به دیابت جزو غذاهای آزاد است. رژیم شیر برای لاغر شدن مفید می‌باشد. در بیماری‌های کم خونی، ضعف، سردرد، میگرن، سستی اعصاب، زخم معده و اثنی عشر، پایین افتادگی معده و روده و کلیه و رحم، جوش، کهیر، اگزما، ریزش مو، رماتیسم، برنشیت سوء هاضمه، اسهال مزمن، استسقاء، آسم، تب زرد، تصلب شراین، بواسیر، آپاندیس مزمن نارسایی کبد، نارسایی جنسی، اشباع معده، دیابت، آلبومین ادرار و... نافع است (پاک‌نژاد، سید رضا، همان، ۱۵۲).

بررسی و نتیجه

۱- اشاره قرآن به این غذای مهم در عصری که هنوز عناصر و موادمغذی خوراکی‌ها و چگونگی پیدایش شیر کشف نشده بود، از اعجاز علمی و یا دست کم از شگفتی‌های علمی قرآن کریم شمرده می‌شود. دکتر موریس بوکای با توجه به آیه مورد بحث، می‌گوید:

«من فکر می‌کنم که وجود آیه‌ای در قرآن که به این معلومات اشاره می‌کند نمی‌تواند به علت زمانی که تدوین شده‌اند ساخته فکر انسان باشد» (بوکای، موریس، مقایسه‌ای میان تورات، انجیل قرآن و علم، ۲۶۴).

۲- غذاهای پر حجم و بدون ارزش غذایی از مشکلات عصر ما است که سبب بیمارهای متعددی نیز هست، عنایت قرآن به غذاهایی مانند شیر که درعین حجم، کم سرشار از مواد مفید می‌باشد، گویای توجه این کتاب شریف به مسئله تغذیه است.

دوم - شیر مادر

در بحث گذشته با مفهوم شیر آشنا شدیم، در این قسمت به مقایسه شیر مادر با دیگر شیرها بسنده می‌کنیم. شیر الاغ از تمام شیرهای حیوانات به شیر زن شبیه‌تر است (نجم آبادی، محمود، اصول بهداشت، ۵۶). مقایسه مواد تشکیل دهنده شیر دام‌ها و انسان در هر لیتر در جدول زیر آمده است (دیاب عبدالحمید و قرقوز، احمد، مع الطب فی القرآن الکریم، ۱۵۷).

نوع شیر	کازئین	لاکتوز	چربی	کالری
شیر	۱۵ - ۱۰	۷۰	۳۵	۶۵۰
شیر گاو	۳۲	۵۰	۳۵	۶۷۰
شیر بز	۴۰	۴۳	۴۷	۸۰۰
شیر میش	۵۱	۹۱	۶۱	۱۰۵۰

آیات

در آیات متعددی به شیردادن توسط مادر و دایه، مدت شیردهی، و حقوق مادر و کودک توجه شده است (بقره/ ۲۳۳، احقاف/ ۱۵، لقمان/ ۱۴، طلاق/ ۶، قصص/ ۷). ما یکی از این آیات را که تقریباً همه موارد را در خود جای داده است، ذکر می‌کنیم.

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنَ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارُّ وَالِدَةٌ بَوْلَها وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلُهُ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ﴾ (بقره/ ۲۳۳) «و مادران فرزندان‌شان را دو سال کامل شیر می‌دهند. (این) برای کسی است که بخواهد شیر دادن را به اتمام رساند و بر کسی که نوزاد برایش متولد شده، خوراک آنان و پوشاک آنان به طور پسندیده [در دوران شیر دادن] لازم است. کسی، جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌شود. مادری به خاطر فرزندش ضرر نمی‌بیند و کسی که فرزند برایش متولد شده؛ به خاطر فرزندش، (ضرر نمی‌بیند) و مانند این (احکام بر وارث) است و اگر آن دو، با رضایت و مشورت یک دیگر، بخواهند [کودک را زودتر] از شیر باز گیرند، پس گناهی بر آن دو نیست و اگر خواستید دایه‌ای برای فرزندان خود بگیرید، پس هیچ گناهی بر شما نیست؛ هنگامی که آن چه را (وعده) داده‌اید، به طور پسندیده بپردازید و خودتان را از [عذاب] خدا نگه دارید».

نکات تفسیری

منظور از «والدات» مادران هستند که اخص از «امهات» است که به مادران با واسطه هم گفته می‌شود (طالقانی، محمود، پرتوی از قرآن، ۲، ۱۵۶).

حضانت و شیردادن و اتمام دو سال حق مادر و موکول به اختیار اوست؛ حتی اگر مطلقه باشد (مکارم، ناصر، همان، ۲، ۲۴۰).

با جمله «لائنضار» هرگونه ضرر جسمی و روحی برای خانواده و به خصوص بر کودک ممنوع است (ر.ک. به: طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ۲، ۵۸۷؛ المیزان فی تفسیر القرآن، ۲، ۲۴۱).

انتخاب دایه پس از رضایت طرفین بلامانع است (مکارم، ناصر، همان، ۱۸۸).
 واژه «تشاور» بدون قید «منهما» می‌گوید که برای از شیرگرفتن طفل وسعت دایره مشورت، به غیر از والدین، به دیگر افراد مانند پزشک نیز می‌رسد (ر.ک. به: طالقانی، همان، ۱۵۸).

حکمت‌ها و اسرار علمی

الف) مزایای شیر مادر برای کودک

۱- عوامل زنده اختصاصی مانند گلوبول‌های سفید زنده، آنزیم‌ها، هورمون‌ها و ایمونوگلوبولین‌ها در شیر مادر وجود دارند که در رشد و سلامت کودک و حفاظت او در برابر بیماری نقش اساسی دارند. این ترکیبات در هیچ شیر دیگری یافت نمی‌شوند، چون در حرارت بیش از ۵۰ درجه از بین می‌روند.

۲- شیر مادر متناسب با نیازهای طفل تغییر می‌کند، مثلاً اگر نوزاد نارس باشد، شیر با وضعیت نارس او متناسب می‌شود. آغوز تمام مواد ایمن‌زا و ویژگی‌های مختلف شیر را بیش از ۵ تا ۱۰ برابر دارا است. (نوری، محمدرضا، تغذیه در قرآن، ۱۱۳). آغوز اولین واکسن خدادادی در برابر بیماری‌هاست. در حالی که واکسن‌های موجود در لحظات اول به دلیل آسیب‌های روحی و جسمی توصیه نمی‌شود (زندگی، مجید، کودکان سالم و با عاطفه نتیجه تغذیه با شیرمادر، روزنامه جمهوری اسلامی، ۸۷/۵/۱۷، ص ۷). به همین خاطر اسلام تغذیه نوزاد

با آغوز را به مادر واجب کرده است (زین الدین بن علی بن احمد عاملی (شهید ثانی) شرح لمعه دمشقیه، ۵، ۴۵۲). شاید به همین دلیل به مادر حضرت موسی علیه السلام گفته شد به موسی شیر بده و در صورت ترس او را در دریا رها کن (قصص / ۷).

۳- عوامل مصونیت بخش اختصاصی و غیراختصاصی در شیر مادر هستند که هرکدام در زمینه‌ای کودک را از ابتلا به بیماری و آسیب حفظ می‌کنند، مثلاً گلبول‌های سفید شیر در برابر اسید معده مقاوم هستند و از رشد عوامل بیماری‌زا جلوگیری می‌کنند و انواع ایمونوگلوبولین‌ها نوزاد را از خطر ابتلا به عفونت‌های مختلف در امان نگه می‌دارند (نوری، محمد رضا، همان، ۷۹). تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول امکان دچار شدن به عفونت‌های تنفسی را تا ۵ برابر و احتمال مرگ ناشی از این بیماری‌ها را تا ۴ برابر کاهش می‌دهد، ضمن این که در این دوره خطر ابتلا به اسهال نیز ۱۵ برابر و خطر مرگ ناشی از آن ۲۵ برابر برای کودکان محروم از شیر مادر بیشتر است (زندلی، مجید، همان).

۴- ویژگی‌های تغذیه‌ای شیر مادر منحصر به فرد است. پروتئین‌هایی که زود هضم می‌شوند (Whey) در شیر مادر بیشتر از پروتئین‌های دیرهضم (کازئین) می‌باشد. بدن برخی از این پروتئین‌ها را که در رشد مغز موثرند و کمبود آن در سنین بلوغ به صورت ضریب هوشی کم خودنمایی می‌کند، نمی‌تواند بسازد. چربی شیر مادر خطر افزایش چربی‌ها، کلسترول و فشار خون و عوارض قلبی را در میان‌سالی کمتر می‌کند. قند موجود در شیر مادر مناسب‌ترین قند ساده قابل استفاده برای شیرخوار است و جذب کلسیم را در روده افزایش می‌دهد، در نتیجه رشد استخوانی و کم کردن یبوست را در پی دارد. ثابت شده است که مدت بستری شدن بچه‌های اسهالی شیر مادر خوار کمتر از شیرخشک خواران

است. آهن در شیر گاو ده درصد و در شیر مادر هفتاد درصد قابلیت جذب دارد (نوری، محمد رضا، همان، ۱۱۳ - ۱۱۷). همچنین کلسیم در شیر مادر هفتاد درصد و در شیر گاو سی و پنج درصد جذب می‌شود (پاک‌نژاد، سید رضا، همان، ۱۴۷). شیر مادر در بزرگسالی نیز فواید خود را برای فرزند بروز می‌دهد. متخصصان می‌گویند: افرادی که از شیر مادر تغذیه کرده‌اند، در بزرگسالی کمتر به دیابت، آلرژی غذایی، سرطان و... مبتلا می‌شوند و دارای ضریب هوشی بیشتری هستند و کمتر در معرض چاقی قرار دارند (زندى، مجید، همان). امتیازاتی در شیر مادر و روش شیردادن او هست که حتی در شیر دایه نیست. نوزادی که با شیر مادر و در آغوش او پرورش می‌یابد، توانایی‌اش در مقابل بیماری‌ها بیشتر است (نصیری، سید صدرالدین، بهداشت اجتماعی در اسلام). و چنین کودکی آرامش روانی و اعتماد به نفس کافی دارد و سازش او در برابر اضطراب محیط بیشتر است (نوری، محمد رضا، همان ۱۱۷).

ب) مزایای شیر مادر برای مادر

مادر سود فراوانی از شیردادن می‌برد، داشتن فرزند سالم، احساس رضایت از پرورش طفل با شیره جان خود، کاهش چربی ذخیره دوران بارداری، پیشگیری از بارداری ناخواسته، بازگشت سریع رحم و ضمائم آن به جای خود و ایمنی بیشتر در برابر سرطان پستان از آن جمله است (اصفهانی، محمد مهدی، تغذیه کودکان با شیر مادر، ۳۰). طبق یک آزمایش زنان نیویورکی که در طول زندگی یک و نیم سال به اطفال شیر داده‌اند، نسبت به زنان ژاپنی که به طور متوسط شش و نیم سال شیر داده‌اند، پنج و نیم برابر بیشتر دچار سرطان پستان شده‌اند (نوری، محمد رضا، همان، ۵۷).

ج) منافع شیر مادر برای جامعه

جامعه با داشتن افراد سالم و با عاطفه به خوشبختی نزدیکتر خواهد بود، شیرمادر بدون تکیه به منابع خارجی، با هزینه کمتر و به صورت کاملاً سالم در اختیار کودکان قرار می‌گیرد و وابستگی سیاسی، اقتصادی و فرهنگی به همراه ندارد. موقعیت مادر در خانواده و تحکیم نظام خانواده از منافع نهفته، اما بسیار پرارزش، شیرمادر برای جامعه است (اصفهانی، محمد مهدی، همان).

د) مدت شیردهی

قرآن کریم مدت شیردهی را دو سال می‌داند (لقمان / ۱۴). برخی پزشکان معتقد بودند که این مدت باید ۹ ماه باشد، ولی در سال ۱۹۹۳ م بیان شد که اگر مدت شیرخوردن دو سال کامل باشد، بهتر است (اسماعیل پاشا، عبدالعزیز، اسلام و طب جدید، ۵۷).

امروزه بر اساس نظر سازمان‌های مرتبط مانند یونیسف و سازمان جهانی بهداشت مدت توصیه شده برای شیردادن دو سال تمام است و این موضوع در اعلامیه اینوچنتی در مورد تغذیه کودکان با شیر مادر مطرح شده و به امضای بسیاری از رؤسای کشورهای جهان رسیده است.

بررسی و نتیجه

اشاره قرآن به شیردادن به کودک توسط مادر و سفارش به رعایت حقوق مادر و کودک گویای توجه ویژه آن به بحث تغذیه به خصوص در دوران کودکی است و امروزه با پیشرفت دانش‌ها و کشف ویژگی‌های منحصر به فرد شیر مادر، سرّ این تاکید روشن شده است. کشورهای صنعتی ابتدا با تولید شیرخشک تبلیغ می‌کردند که جایگزینی برای شیرمادر کشف کرده‌اند. اصطلاحاتی چون شیر ماترنیزه (شبهه شیرمادر) و همونیزه (شبهه شیر انسان) و شیر آداپته (شیر تطبیق

داده شده با شیر مادر) بیانگر این واقعیت است، اما آنان در عصر ما به اشتباه خود پی برده‌اند و با انتشار صدها مقاله تحقیقی می‌کوشند اشتباه گذشته خود را جبران کنند. تعیین مدت شیردهی توسط قرآن کریم نیز که امروزه علم به آن دست یافته است از اعجاز علمی قرآن یا دست کم از مسائل علمی قرآن به شمار می‌آید.

سوم - عسل

عسل واژه‌ای عربی به معنای «انگبین» است. زنبورهای ماده و عقیم به نام زنبور کارگر شیره گیاهان را وارد دهان خود می‌کنند و آن را با آب دهان مخلوط می‌سازند. آن‌گاه این ترکیب را وارد محفظه‌ای به نام کیسه عسل می‌نمایند. قسمتی از این شیر به مصرف تغذیه زنبورها می‌رسد و بخشی دیگر با انقباض کیسه عسل دوباره به دهان زنبور بر می‌گردد و زنبور آن را در حجره‌هایی خالی می‌کند که به همین منظور ساخته است و پس از غلیظ شدن، زنبور کارگر روی حفره‌ها را با موم می‌پوشاند.

یک زنبور برای تهیه یک کیلو عسل باید روی دو میلیون گل افاقیا یا پنج میلیون گل اسپرس بنشیند و ۱۸۰ هزار مرتبه کیسه عسل خود را پر و خالی کند (ر.ک. به: معین، محمد، فرهنگ فارسی، ۲، ۲۳۰۰).

عسل به رنگ‌های زرد روشن، کهربایی، قرمز، تیره، بی‌رنگ، آبی و سبز هست و نوع رنگ در بازار پسندی آن نقش زیادی دارد (مصدق سعید و دیگران، اصول صحیح زنبورداری، ۵۸ - ۶۱).

تاریخچه

عسل از قدیم همواره مورد توجه و احترام بوده است. قدیمی‌ترین اثر تاریخی، مربوط به برداشت عسل، به هفت هزار سال پیش از میلاد باز می‌گردد. (علی آقایی، مرتضی و میرنظامی، حسین، عسل درمانی، ۴). بر اساس مدارک

خواص طبی عسل را از حدود ۳۵۰۰ سال پیش می‌دانستند و اقوام زیادی در شب عروسی از آن استفاده می‌کردند. به همین مناسبت این ایام در تمام جهان به ماه عسل معروف است. قبل از حضرت مسیح در برخی نقاط مقداری عسل همراه مردگان در تابوت می‌گذاشتند (پاک‌نژاد، همان، ۵، ۹۷). شیر و عسل در کتاب مقدس نشانه حاصل‌خیزی و فراوانی نعمت است (قاموس کتاب مقدس، ۵۴۴).

آیات «وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلَّلَا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛ (نحل/ ۶۸ - ۶۹) «و پروردگارت به زنبور عسل وحی (= الهام‌گریزی) نمود که «از بخشی از کوه‌ها و از درختان و از آن چه داریست می‌کنند، خانه‌هایی برگزین * سپس از همه محصولات بخور و راه‌های پروردگارت را فروتنانه بیما». از شکم‌هایشان نوشیدنی (= عسل) بیرون می‌آید که رنگ‌هایش متفاوت است [و] در آن برای مردم درمانی است؛ قطعاً، در آن [ها] نشانه‌ای است برای گروهی که تفکر می‌کنند».

تکات تفسیری

وحی در آیه شریفه به معنی القای معنا در فهم حیوان از راه غریزه است (ر.ک. به: طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۲، ۲۹۲) و این منحصر به زنبور عسل نیست و این که وحی فقط درباره زنبور به کار رفته، به زندگی شگفت‌انگیز این حیوان مربوط است (ر.ک. به: مکارم، ناصر، نمونه ۱۱، ۲۹۸).
بهترین نوع عسل مربوط به زنبورهای کوهستان است که از گل و گیاه کوهی استفاده می‌کنند، لذا قرآن می‌فرماید: «اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ»؛ (قرائتی، محسن، تفسیر نور، ۶، ۴۲۰).

زنبورشناسان می‌گویند: زنبور علاوه بر ماده قندی بین گل‌ها، از تخمدان، دمبرگ‌ها و میوه‌ها نیز استفاده می‌کند و قرآن هم تعبیر «کل الثمرات» را آورده است. قرآن کریم با تعبیر «یخرج من بطونها» به چگونگی ساخت عسل اشاره نموده است؛ به خلاف تصور برخی که هنوز هم گمان می‌کنند شیره گل‌ها پس از مکیده شدن از دهان، در کندو ذخیره می‌شود.

عسل تنها خوراکی است که قرآن با تعبیر «شفاء للناس» از آن یاد می‌کند و دانشمندان درباره خواص آن در ابعاد پیشگیری و درمان، مطالب بسیاری گفته‌اند (مکارم، ناصر، تفسیر نمونه، ۱۱، ۲۹۰ به بعد).

حکمت‌ها و اسرار علمی

الف) مواد تشکیل دهنده عسل

عسل بیش از ۷۰ ماده مختلف دارد و تاکنون ۱۵ نوع قند از آن کشف گردیده است. انواع پروتئین و ویتامین در عسل هست و به لحاظ داشتن برخی مواد تخمیری، بالاترین مرتبه را در کمک به هضم غذا دارد. کلسیم، پتاسیم، سدیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و ید از املاح معدنی عسل می‌باشند. عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب انحصاری، هورمون نباتی و نوعی هورمون جنسی است (ر.ک. به: قرقوز، عبد الحمید و ...، همان، ۱۸۴ - ۱۸۵؛ عسل درمانی پیشین، ۱۱ - ۱۷؛ عبدالله، محمد محمود، الطب القرآنی بین الغذاء و الدواء، ۴۶ - ۵۴).

ب) خواص درمانی عسل

۱. عسل و طب اطفال

عسل برای کودک هم یک ماده غذایی است و هم دارویی ارزشمند؛ به ویژه کودکانی که از نارسایی گوارشی و نارسایی در جذب مواد غذایی یا سوء تغذیه و کم خونی رنج می‌برند. عسل نیاز کودک را به ویتامین B1 برطرف می‌سازد و به

سوخت و ساز کلسیم و منیزم در بدن کمک می‌رساند (همان). ادرار غیر ارادی اطفال را درمان می‌کند (الجمیلی، السید، عسل النحل فی القرآن و السنه، ۱۱۲). برای درمان برفک دهان اطفال، یک قاشق چای‌خوری عسل یا عسل مخلوط با آبلیمو به کودک داده می‌شود (آقایی، مرتضی، علی و ...، همان، ۷۶). پزشکان توصیه می‌کنند مقداری عسل به غذای روزانه کودک در تمام مراحل رشد اضافه شود.

۲. درمان بیماری‌های پوستی (Dermatology)

عسل ماده‌ای به نام گلوناس دارد که زخم‌ها را به سرعت التیام می‌بخشد و در درمان زخم‌های چرکی - از قبیل دمل‌ها و جوش‌های خوش‌خیم - نیز سودمند است، زیرا رشد میکروب را متوقف می‌سازد و پوست و اعصاب را تغذیه می‌کند. عسل در زخم‌های عمیق ناشی از گلوله، هرچند همراه با شکستگی باشد، بهبودی را تسریع می‌بخشد. در ضماد زخم‌های ناشی از اعمال جراحی سودمند است و به صورت تزریق موضعی برای درمان خارش‌های حاد و مزمن پوستی استفاده می‌شود (ر.ک. به: قرفوز، عبدالحمید، و...، همان، ۱۹۰؛ آقایی، مرتضی علی و ... همان، ۱۲۰-۱۲۳).

۳. درمان بیماری‌های گوارشی

عسل به سبب برخورداری از آنزیم‌های گوارشی مانند آمیلاز و لیپاز و... به هضم غذا کمک می‌کند. از ترش کردن معده می‌کاهد. برای زخم و التهاب معده مفید است و در درمان عفونت‌های روده‌ای، درمان یبوست و اکثر بیماری‌های کبدی و کیسه صفرا مؤثر است.

۴. درمان بیماری‌های تنفسی

سیاه سرفه، التهاب حنجره و گلو و بیماری سل از جمله بیماری‌هایی‌اند که

عسل در بهبودی آن‌ها نقش دارد. مصرف عسل در رفع التهاب ریه و برطرف کردن سرفه سودمند است، به همین دلیل برخی شرکت‌های دارویی عسل را به ترکیبات دارویی ضدسرفه اضافه کرده‌اند که شربت melrosam از جمله آن‌هاست. عسل در آسم و ذات الریه نیز به صورت شربت همراه کلر در کلسیم و محلول دیمدرول مصرف می‌شود (همان، ۱۹۴).

۵. درمان بیماری‌های چشم

تجارب و آزمایش‌های متعددی تاثیر عسل را در درمان این بیماری‌ها ثابت کرده است: التهاب پلکها، انواع التهابات قرینه از قبیل التهاب سلی چشم، سیفلیس و تراخم، آلودگی و زخم قرنیه، انواع سوزش‌های چشم (همان، ۱۹۵، عبدالله، محمد، الطب القرآنی بین الغذاء والدواء، ۹۹-۱۰۱). درمان بیماری‌های ناشی از ویتامین A, B و درمان شب کوری، سوختگی‌های مخصوص چشم، آماس چشم. در کنگره چشم پزشکی سنگاپور یکی از دانشمندان مصری عسل را موفق‌تر از داروهای شیمیایی دانست.

۶. درمان بیماری‌های زنان و زایمان

عسل در درمان بیماری‌های خاص زنان و زایمان هم کاربرد دارد، مانند: درمان استفراغ‌های دوران بارداری، التهاب مهبل و مثانه و خارش فرج، التیام سریع زخم‌ها پس از جراحی زنان (همان، ۱۹۶) درمان بی‌اشتهایی و یبوست، مسمویت دوران بارداری (عسل النحل فی القرآن والسنة، پیشین ۱۳۹)، درمان زخم‌های رحم و قطع خونریزی، بند آمدن قاعدگی و... (آقایی، مرتضی علی، همان، ۱۱۹).

۷. درمان بیماری‌های قلبی

مهم‌ترین بیماری‌های قلبی که عسل در درمان آن‌ها موثر است، عبارت است از: درمان التهاب دیفتریایی قلب، تقویت کننده قلب پس از عمل جراحی، درمان

خناق سینه یا سوزش قلب، درمان ناتوانی همراه با پایین آمدن ضربان قلب (دیاب، عبدالحمید، همان، ۱۹۸).

در کنفرانس جهانی فیزیولوژی اعضا در سال ۱۹۰۱ م اعلام شد که عسل به خاطر داشتن گلوکز در تقویت عضلات قلب نقش بسیار مهمی دارد (عسل النحل فی القرآن و السنه، ۵۹)؛ عسل در درمان و پیشگیری از بیماری‌های متعدد دیگری نیز نقش دارد.

بررسی و نتیجه

با این همه برکاتی که در عسل نهفته است، بهترین توصیف برای آن، همان تعبیر شفاء است که در قرآن آمده است و شاید فواید دیگری هم داشته باشد که هنوز کشف نشده است «وَمَا أُوتِيتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا»؛ (اسراء / ۸۵).

ذکر عسل در قرآن با تعبیر شفاء، با توجه به بسیاری از خواص آن و اشاره قرآن به چگونگی ساخت عسل که بعدها کشف شد، ضمن نشان دادن توجه قرآن کریم به تغذیه، گویای اعجاز علمی قرآن است.

رنگ‌های مختلف عسل - مورد اشاره قرآن - نیز سبب تعدد خواص آن می‌شود (ر.ک. به: آقائی، مرتضی علی، همان، ۵۹).

فایده اقتصادی زنبور عسل به لحاظ گرده‌افشانی گل‌ها، ۲۵ تا ۱۰۰ برابر ارزش عسل تولید شده در سال محاسبه می‌شود (همان، ۳).

چهارم - خرما

خرما درختی است از تیره گرمسیری با میوه‌ای که مواد غذایی دارد. این میوه به شکل خوشه‌ای از شاخه آویزان می‌شود.

ارتفاع درخت خرما به ۱۰ تا ۲۰ متر می‌رسد (معین، همان، ۱، ۱۴۱۳). متوسط عمر آن ۱۰۰ تا ۲۰۰ سال است. درخت خرما در موارد بسیاری به حیوان

شبهات دارد، مانند: جنس نر و ماده داشتن، خفگی بر اثر آب و دود زیاد و از بین رفتن به سبب ضربه‌ای که بر قلب آن وارد شود (دریائی، محمد رسول، خرما، ۲۰). بیش از ۱۰۰ نوع خرما در ایران وجود دارد که از لحاظ شکل، رنگ و میزان شهد با یکدیگر تفاوت دارند (همان، ۴۹). خرما از موقع شکوفه دادن تا رسیدن هفت مرحله را طی می‌کند: کفری، طلع، بلح، اخلال، خرمای سنگ‌شکن، خرمای رسیده، خرمای خشک (تمر) (معین، همان، ۱، ۱۴۱۳).

تاریخچه

برخی قدمت درخت خرما را به دوران زمین‌شناسی می‌رسانند. تصور می‌شود پرورش و کاشت درخت خرما از ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ سال پیش در بین‌النهرین آغاز شده باشد. احتمالاً در آن زمان هیچ درخت میوه دیگری در جایی کاشته نمی‌شد. شاید به همین علت خرما همیشه با تمدن بشری همراه بوده است. خرما نزد مصری‌ها محترم بود و زمانی عراقی‌ها آن را می‌پرستیدند. تصاویری از آن بر دیوار هیکل (از بناهای حضرت سلیمان علیه السلام) قرار داشت. در قوانین حمورابی نیز احکامی مربوط به مراقبت و چگونگی کشت نخل دیده می‌شود. کلدانیان خرما را درخت زندگی می‌دانستند و در یونان قدیم، خرما نشان پیروزی بود. امروز هم افسران ارشد را با نشان برگ خرما مشخص می‌کنند. در کتاب مقدس از خرما به نیکی یاد شده و حضرت داود علیه السلام شخص صادق را به درخت خرما تشبیه می‌کرد.

به جهت اهمیت روزافزون خرما در جهان، فائو در سال ۱۹۸۷ مؤسسه تحقیق و توسعه نخل را در بغداد تأسیس کرد.

آیات

خرما بیشتر از سایر میوه‌ها مورد توجه است و در قرآن حدود ۲۰ بار از درخت خرما و نخل به صراحت نام برده شده است، از جمله: «فَأَجَاءَهَا الْمُضَخَّاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مَتَّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنَسِيًّا * فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا * وَهَزِي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا»؛ (مریم / ۲۳ - ۲۶) «و درد زایمان، او را به سوی تنه درخت خرمایی کشاند. (مریم) گفت: «ای کاش من پیش از این مرده بودم و کاملاً فراموش شده بودم!» * و از زیر [پای] او به وی ندا داد که «اندوهگین مباش؛ چرا که پروردگارت زیر [پای] تو چشمه آبی (و کودکی شریف) قرار داده است * و تنه درخت خرما را به سوی خود تکان بده، تا رطب تازه‌ای بر تو فرو ریزد * و بخور و بنوش و دیده روشن دار».

نکات تفسیری

به بار نشستن درخت خشکیده علاوه بر معجزه بودن، یک دستور بهداشتی و تقویتی مهم است، زیرا بهترین خوراک برای زن زائو خرما می‌باشد. روایت هم مؤید این نظریه است (نجفی خمینی، محمد جواد، تفسیر آسان، ۱۱، ۱۰۹).

در تغذیه نقش اول با حبوبات و دانه‌ها است و سپس میوه‌ها، چون در قرآن آمده است: «وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ»؛ (یس/۳۴).

حکمت‌ها و اسرار علمی

علم روز به فواید خرما که برخی از آن‌ها در روایات اسلامی آمده، پی برده است. برخی از این خواص به شرح ذیل است.

۱ - ترکیبات غذایی

خرما از نظر مواد مغذی بسیار با ارزش و شامل مواد زیر است:
آب، پروتئین، مواد قندی، چربی، پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، آهن، مس، املاح گوگرد، املاح کلر، ویتامین‌های A, B1, B2, C و نیاسین. هر صدگرم خرما ۱۵۷ تا ۳۸۳ کالری حرارت ایجاد می‌نماید و حرارت‌زایی یک کیلو خرما معادل یک کیلوگرم گوشت است (زمزم، حمدی، الطب الشعبي و التغذية، ۵۳).

۲ - پیشگیری از سرطان

امروزه ثابت شده است که نقصان منیزیم در بدن زمینه را برای ابتلا به بیماری سرطان فراهم می‌آورد و خرما دارای مقدار فراوانی منیزیم است. به همین جهت اعراب و صحرائشینان با این که در فقر غذایی به سر می‌برند، به واسطه خوردن خرما دچار سرطان نمی‌شوند.

۳ - هضم غذا

خرما به سبب داشتن مواد کافی و ضروری و عناصر کاتالیزوری هضم و جذب غذا را آسان می‌سازد؛ حتی به هضم مواد غذایی دیگر کمک می‌کند، مثلاً چون هیدرات دوکربن دارد، بدن از مواد پروتئینی بهتر استفاده می‌کند (پاک‌نژاد، سید رضا، همان، ۷، ۱۸۲).

۴ - درمان امراض عفونی

خرمای رسیده مواد سفیده‌ای و چند ترکیب دارویی دارد که یکی از آنها شبیه کورتن است. کورتن توسط غده فوق کلیه ترشح می‌شود و یکی از داروهای قیمتی است که اخیراً کشف شده و عامل درمان کلیه التهابات و امراض عفونی است. این ماده از ریزش مو نیز جلوگیری می‌کند. کورتن برای بیماران دیابتی خوب نیست، ولی کورتن خرما هورمون گیاهی مفید و طبیعی خاصیت

دفع ضرر است (اسرار خوراکی‌ها، پیشین ص ۱۵۶) به علت داشتن لعاب و مواد پکتیک خاصیت دفع خلط خرما در آن زیاد است، به همین جهت شصت گرم آن را در یک لیتر آب می‌جوشانند و در مورد زکام، درد گلو و تمام عفونت‌های ریوی مصرف می‌کنند (لئوس کارلیه، سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش، ترجمه مهدی نراقی، ۱۷۰).

۵ - رفع خستگی

دانشمندی به نام کورنوسکی (Curnonsky) در کتابی که مخصوص خرما نوشته است، می‌گوید:
علاوه بر آن که خوردن خرما ارزش غذایی بیشتری از دیگر قندها دارد، موقع خستگی نیز مفیدتر است، زیرا جذب بدن می‌گردد (پاک‌نژاد، همان، ۷، ۶۶). وی خوردن خرما را به ورزشکاران توصیه می‌نماید. این ویژگی در حدیث شریف نبوی نیز آمده است (بحار الانوار، ۶۳، ۱۴۱).

۶ - تقویت نیروی جنسی

خرما به سبب داشتن فلیکولین نیروی جنسی را افزایش می‌دهد (پاک‌نژاد، همان، ۸۰). برای این منظور باید خرمای خشک (تمر) را در شیر تازه خیساند و خورد و به دنبال آن شیر نوشید (رجحان، محمد صادق، ۱۹۵).

۷ - تاثیر بر زایمان

برخی مفسران از آیه مورد بحث و دستور خدا به حضرت مریم عَلَيْهَا برداشت کرده‌اند که مفید بودن خرما برای زائو یک دستور طبی است. پزشکان می‌گویند با توجه به مواد معدنی خرما به خصوص آهن، آن چه جبران نقاهت زن تازه‌زا را می‌نماید و با انتقال از راه شیر مناسب نوزاد می‌باشد، خرما است و چون پس از زایمان، آب بدن زن تا حدودی کم می‌شود، خرما جاذب رطوبت است و اگر

همراه با آب خورده شود، برای جبران این نقیصه بسیار مفید است (پاک‌نژاد، ۷۹). روایت هم به این دو عنصر مهم (خرما و آب) برای زن تازه‌زا اشاره دارد (مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ۵۹، ۱۴۱).

علم جدید هورمونی شبیه «اکسی توسین» را در خرما کشف کرده است که در افزایش انقباض‌های رحم هنگام ولادت نقش دارد و به این علت مقداری از درد و رنج مادر و خونریزی بعد از زایمان می‌کاهد و نیز از فشار خون مادر که هنگام زایمان بالا می‌رود، کم می‌کند (ر.ک، به: سید الجمیلی، الاعجاز الطبی فی القرآن و السنة، ۱۹۴ - ۱۹۵).

مواد قندی رطب که زود هضم می‌شوند، به علت انرژی‌زایی سریع، تحمل مادر را هنگام زایمان افزایش می‌دهد. اثر لینی خرما نیز بر امر زایمان کمک می‌نماید؛ ضمن این که مصرف ملین گیاهی بر شیمیائی مزیت دارد (تغذیه در قرآن، ۳۸۷). در روایات اسلامی نیز به استفاده از خرما در ماه‌های آخر بارداری سفارش شده است (مجلسی، محمد باقر، ۶۳، ۱۴۱).

۸ - غذایی مفید به هنگام گرسنگی و افطار

خرما برای کسانی که به شدت گرسنه‌اند، بسیار مفید و زود هضم است و مواد مورد نیاز بدن را در زمان کوتاهی به بدن می‌رساند (دریایی، محمد رسول، خرما، ۸۳). در روایات اسلامی نیز سفارش شده است که روزه را با خرما بگشایید (ابراهیم بن علی کفعمی، المصباح، ۱۳۲). دانشمندان می‌گویند انتخاب خرما برای افطار به علت آن است که قند هگزوز (دکستروز گلوکز) و فروکتوز دارد و جذب آن‌ها سریع است و سبب کاهش اشتها می‌شود و از پر خوردن و یا ناگهان خوردن که بیشتر ایجاد «آمبارگاستریت» (Ambaragastrite، التهاب و ورم معده) می‌نماید، جلوگیری می‌کند. (دریایی، محمد رسول، همان، ص ۷۹).

همچنین بدن را در برابر گرسنگی قندی که در اثر روزه ایجاد می‌شود، مسلح می‌سازد، انرژی لازم را به بدن می‌رساند و هم مانع تجمع چربی می‌گردد و چون نارسایی کبد و چربی زیاد زیر پوست و کم تحرکی باعث کاهش قدرت دفاعی بدن می‌گردد، خرما باعث می‌شود چربی اضافه در زیر پوست جمع نشود و کبد به طور طبیعی کارکند. خرما عناصر مفیدی برای کبد روزه‌دار دارد و قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد (همان، ۸۳). دکتر عدنان شریف در کتاب من علم الطب القرآنی (ص ۲۱۸) مطالب مفیدی در مورد نقش خرما در جبران قند خون هنگام روزه‌داری ذکر کرده است.

دانشمندان برخی دیگر از خواص خرما را این گونه بر می‌شمارند:
خرما برای جوش غرور جوانی، درمان فلج - به خصوص فلج اطفال - کلیه و مثانه، اعصاب، شست‌وشوی خون، تعادل یونها، حساسیت و آلرژی و... مفید است. بیماران دیابتی می‌توانند به جای قند از خرما استفاده کنند، خرما خاصیت ضد گرسنگی دارد (پاک‌نژاد، ۵۸ - ۶۱). ملین طبیعی است و برای درمان بواسیر و نفرس مفید است. همچنین قوه بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند (نجار، زغلول، الاعجاز العلمی فی السنة النبویة، ۳۱۶).

بررسی و نتیجه

۱ - خرما یکی از خوراکی‌های باارزش است؛ هم غذایی مناسب و هم دارویی مؤثر است و اشاره قرآن به آن، اهمیت و جایگاه رفیع غذا درمانی‌اش را نشان می‌دهد.

۲ - بسیاری از آثار خرما پس از ۱۴ قرن و با پیشرفت علوم مشخص شده است، مانند مفید بودن خرما و آب برای زن زائو و این از اعجاز علمی قرآن شمرده می‌شود.

جمع بندی نهایی

اشاره قرآن به مباحث تغذیه گوبای اهمیت تغذیه و نقش تأثیرگذار آن در زندگی بشر است. از طرفی بررسی و بازگویی غذاهای قرآنی به همراه یافته‌های قطعی علمی، سبب نگرش نو افراد به دین و قرآن خواهد شد و از سویی به کار بستن این آموزه‌ها - به خصوص در بخش غذا درمانی قرآن - بسیاری از مشکلات را در این رابطه حل خواهد کرد.

منابع

۱. آقائی، مرتضی علی و میر نظامی، سید حسین، عسل درمانی، نورپردازان، کرمانشاه، ۱۳۸۷ش، سوم.
۲. ابن منظور، لسان العرب، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۸ق، اول.
۳. احمدی، محسن، درمان بیماری‌ها با تغذیه (غذا درمانی)، شهید حسین فهمیده، اصفهان، ۱۳۸۲ش، اول.
۴. استودولا، ثیری و ولاگ، ژان، گیاهان داروئی، ترجمه: ساعد زمان، ققنوس، تهران، ۱۳۸۲ش، پنجم.
۵. اسماعیل پاشا، دکتر عبدالعزیز، اسلام و طب جدید، ترجمه: سید غلام رضا سعیدی، کتابخانه ارشاد، بی جا، ۱۳۴۶ش، دوم.
۶. اصفهانی، دکتر محمدمهدی، تغذیه کودکان با شیر مادر، تندیس، تهران، ۱۳۸۶ش، اول.
۷. بوکای، دکتر موریس، مقایسه‌ای میان تورات، و انجیل، قرآن و علم، ترجمه: ذبیح الله دبیر، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۶۸ش، چهارم.
۸. پاک نژاد، دکتر شهید سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ج ۶، بنیاد فرهنگی شهید پاک نژاد، یزد، ۱۳۶۳ش، اول.
۹. جزایری، دکتر غیاث الدین، اسرار خوراکی‌ها، امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۵ش، بیست و دوم.
۱۰. دریایی، محمد رسول، خرما، انتشارات جعفری، تهران، ۱۳۸۲ش، اول.
۱۱. دهخدا، دکتر علی اکبر، لغت نامه دهخدا، دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۷ش، دوم.
۱۲. دیاب، دکتر عبدالحمید و قرقوز، دکتر احمد، مع الطب فی القرآن الکریم، منشورات الرضی، قم، ۱۴۰۴ق، هفتم.
۱۳. رجحان، دکتر محمد صادق، میوه درمانی، انتشارات خیام، تهران، ۱۳۷۱ش، ششم.
۱۴. زمزم، حمدی، الطب الشعبي و التغذية، دار الایمان، دمشق، ۱۴۲۲ق، دوم.
۱۵. سید الجمیلی، الاعجاز الطبی فی القرآن، دار المکتبة الهلال، بیروت، ۱۹۹۲م، اول.
۱۶. شریف، دکتر عدنان، من علم الطب القرآنی، دار العلم للملایین، بیروت، ۱۹۹۷م، سوم.
۱۷. شهید ثانی، زین الدین بن علی، شرح لمعه دمشقیه، کتابفروشی داوری، قم، ۱۴۱۰ق، اول.
۱۸. شیرازی، احمد امین، اسلام پزشکی بی دارو، نشر فروغ قرآن، ۱۳۷۶ش، سوم.
۱۹. طالقانی، سید محمود، پرتویی از قرآن، سهامی انتشار، تهران، ۱۳۶۲ش، چهارم.
۲۰. طباطبایی، علامه سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر نشر اسلامی، قم، ۱۴۱۷ق، پنجم.

۲۱. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، مرتضوی، تهران ۱۳۷۵ ش، سوم.
۲۲. طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات اسلام، تهران، ۱۳۷۸ ش، دوم.
۲۳. عسکری، مرتضی، طب الرضا و طب الصادق علیهما السلام، ترجمه کاظم خلخالی، فواد، قم، ۱۳۶۹ ش.
۲۴. قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، تهران ۱۳۸۳ ش، یازدهم.
۲۵. کارلیه، لئوس، سبزیها و میوههای شفا بخش، ترجمه: مهدی نراقی، امیرکبیر، تهران، ۱۳۳۷ ش.
۲۶. کالیندو، مری آلیس و همکاران، آشیزی جدید و غذادرمانی، ترجمه: پرویز کازرونی، سروش، تهران ۱۳۷۶ ش، دوم.
۲۷. کتاب مقدس، ترجمه: فاضل خان هندی.
۲۸. کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی، المصباح، انتشارات رضی، قم، ۱۴۰۵ ق، دوم.
۲۹. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش، چهارم.
۳۰. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳ ق، دوم.
۳۱. محمد عبدالله، دکتر محمد، الطب القرآنی بین الغذاء و الدواء، دار الرشید، دمشق، ۱۴۱۷ ق، اول.
۳۲. مسترهاکس، قاموس کتاب مقدس، اساطیر، تهران، ۱۳۷۷ ش، اول.
۳۳. مشجور، گوهر، اسرار شیمی در قرآن، نوید شیراز، شیراز، ۱۳۸۵ ش، اول.
۳۴. مصدق، دکتر محمد سعید و دیگران، اصول صحیح زنبورداری، سازمان ترویج کشاورزی، بی جا، ۱۳۶۵ ش.
۳۵. معین، محمد، فرهنگ فارسی، امیرکبیر، یازدهم، تهران، ۱۳۷۶ ش.
۳۶. مکارم شیرازی، آیت الله ناصر، تفسیر نمونه، دار الکتب الاسلامیه، تهران ۱۳۶۷ ش، بیست و چهارم.
۳۷. مهرین، مهرداد، درمان طبیعی، مطبوعاتی عطائی، تهران، ۱۳۳۹ ش.
۳۸. نجار، دکتر زغلول، الاعجاز العلمی فی السنة النبویه، نهضة مصر، قاهره، ۲۰۰۷ م، دوم.
۳۹. نجفی، محمد جواد، بهداشت اسلام از نظر علوم امروزی، کتابفروشی ادبیه، اول.
۴۰. نجم آبادی، دکتر محمود، اصول بهداشت، چاپخانه دانشگاه، تهران، ۱۳۳۵ ش.
۴۱. نراقی، مهدی، خوراکیهای شفا بخش، امیر کبیر، تهران، ۱۳۸۲ ش، ششم.
۴۲. نوری، دکتر محمد رضا، بهداشت در قرآن، انتشارات واقفی، مشهد، ۱۳۸۴ ش، اول.