



EVALUATION OF THE FOOD GROUPS IN THE QURAN AND HADITHS*

Kambiz Roshanai ¹

Hasan Roshan ²

Yousef Fateminia ³

Abstract

Providing material and spiritual needs is necessary for human growth and perfection, and paying attention to the body and meeting its needs is also a prerequisite for reviving this growth and seeking perfection. Since the structure of human existence is two-dimensional and the dimensions of body and soul affect each other, paying attention to the health factor of the body has a special importance and place. For this reason, body nutrition is of a special value and importance as the most significant factor in ensuring health. Ignoring or not knowing enough about the value of healthy, good, quality food, paying attention to food diversity and using different food groups, not only cause physical illness, but also a warning signal for the onset of inappropriate moods such as mood swings, nervousness and depression.

This article, which uses a descriptive-analytical method, has been written with the aim of introducing and explaining the value of nutrition in religious teachings and presenting different food groups in these teachings. The results of the research indicate the special place of nutrition in religious orders. Paying attention to the balance in eating and drinking and distinguishing valuable nutrition from improper ones according to the criteria of the nutrition system model in Islam can help man in the path of righteous action and guarantee his all-round growth and survival, in addition to bring closer the divine society to its human perfection. Finally, the group of bread and cereals, milk and dairy products, fruits and vegetables and meats are among the most important food groups in the religiously healthy nutrition system.

Keywords: Food Groups, Religious Nutrition, Nutritional Value, Food Pyramid.

*. **Date of receiving:** 10 June 2019, **Date of approval:** 9 July 2020.

1. Assistant Professor of Al-Mustafa International University: elmvaakhlagh@yahoo.com.

2. PhD student in Quran and Health Sciences, Al-Mustafa International University: elmvaamal@yahoo.com.

3. PhD student in Quran and Health Sciences, Al-Mustafa International University: efh_english@yahoo.com.



ارزش‌شناسی گروه‌های غذایی در قرآن و روایات*

کامبیز روشنایی^۱ و حسن روشن^۲ و یوسف فاطمی‌نیا^۳

چکیده

تأمین نیازهای مادی و معنوی، لازمه رشد و کمال انسانی است. توجه به جسم و برآورده کردن نیازهای آن نیز پیش‌نیاز احیای این رشد و کمال جویی است. از آنجاکه ساختار وجودی انسان دو بُعدی است و ابعاد جسم و روح بر هم تأثیرگذارند، توجه به عامل سلامتی جسم از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. از این‌روست که تغذیه جسم به‌عنوان مهمترین عامل تأمین سلامت جسم و روح، از ارزش و اهمیت خاص برخوردار می‌شود. نادیده گرفتن یا عدم شناخت کافی از ارزش مواد غذایی سالم، طیب، باکیفیت، توجه به تنوع غذایی و بهره‌گیری از گروه‌های مختلف غذایی، نه تنها زمینه‌ساز ابتلا به امراض جسمانی گشته، بلکه زنگ خطری برای هجوم حالات روحی نامناسب، مانند کج خلقی، ضعف اعصاب و افسردگی می‌شود. روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی است و هدف آن معرفی و تبیین ارزش شناختی تغذیه در آموزه‌های دینی و ارائه گروه‌های مختلف غذایی در این آموزه‌هاست. نتایج پژوهش حاکی از آن است که تغذیه در سفارش‌های دینی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. توجه به تعادل در خوردن و آشامیدن و تشخیص تغذیه ارزشمند از تغذیه ناصحیح بر طبق معیار الگوی نظام تغذیه در اسلام می‌تواند انسان را در مسیر انجام عمل صالح یاری دهد و رشد و بقای همه‌جانبه ابعاد وجودی او را تضمین نماید و جامعه الهی را به کمال انسانی خویش نزدیک‌تر گرداند. همچنین، گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزیجات و گوشت‌ها از مهمترین گروه‌های غذایی در نظام تغذیه سالم دینی است.

کلیدواژه‌ها: آموزه‌های دینی، گروه‌های غذایی، تغذیه دینی، ارزش تغذیه، هرم غذایی.

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۲۰ و تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۱۹.

۱. استادیار جامعة المصطفی العالمية: elmvaakhlagh@yahoo.com.

۲. دانشجوی دکتری قرآن و علوم گرایش بهداشت و سلامت جامعة المصطفی العالمية (نویسنده مسئول): elmvaamal@yahoo.com.

۳. دانشجوی دکتری قرآن و علوم گرایش بهداشت و سلامت جامعة المصطفی العالمية: cfh_english@yahoo.com.

«قدردانی»

از استاد کامبیز روشنایی و آقای یوسف فاطمی‌نیا برای مطالعه مقاله و کمک به شکل‌گیری متن تشکر می‌کنم.



مقدمه

آموزه‌های دین پاسخگوی تمام نیازهای مادی و معنوی انسان در مسیر رشد و کمال و جامع برنامه‌ها و دستورالعمل‌هایی است که در پرتو آن می‌توان سبک زندگی شایسته‌ای ساماندهی کرد و به سعادت دنیوی و اخروی نائل آمد. ازاین‌رو، در کنار بیان احکام و مناسک عبادی، دستوراتی در حیطه زندگی مادی در آموزه‌های دینی به چشم می‌خورد که به‌عنوان مقدمه و ابزاری مهم در جهت تحقق هدف آفرینش و کمال مادی و معنوی انسان معرفی شده است.

از سوی دیگر انسان دارای دو بعد روحی و جسمی است که بر همدیگر تأثیرگذارند و رشد و شکوفایی هرکدام به دیگری وابسته است. بنابراین، حفظ سلامت بخش مادی، ابزاری ارزشمند در جهت کمال انسانی است. تغذیه به‌عنوان مهمترین عامل سلامتی، تأثیر ویژه‌ای در روند تکامل جسم و روح انسان دارد. ازاین‌رو، تغذیه در آموزه‌های دین از ارزش و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و بسیاری از تعالیم و گزاره‌های دینی به این ارزش و جایگاه اشاره دارند.

نظام تغذیه اسلام در درون نظام عبادی مطرح شده که عاملی برای ایجاد انگیزه در فرد است. در نظام تغذیه اسلامی مطالب متنوعی ازجمله عناصر غذایی، تغذیه مناسب، توازن غذایی و تنوع رژیم غذایی مطرح است. دسترسی به عناصر غذایی موردنیاز در نظام تغذیه‌ای اسلام کاملاً رعایت شده و علاوه بر توجه به تأمین تغذیه‌ای، سلامت جسم و روان انسان نیز مدنظر قرار گرفته است. نکته جالب‌توجه در این نظام تغذیه‌ای، اولویت‌بندی مواد غذایی بر اساس ارزش غذایی افراد و تناسب با ساختار و سرشت روحی و جسمی آنهاست (نورمحمدی، ۱۳۹۶).

در نظام تغذیه سالم و طیب و باکیفیت و سرشار از مواد غذایی موردنیاز بدن، توجه به تنوع غذایی و بهره‌گیری از گروه‌های مختلف غذایی از ارزش و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. گروه‌های مختلف غذایی؛ یعنی بهره‌گیری از همه اقسام و گونه‌های مختلف مواد غذایی که در چرخه هستی تولید می‌شود و در پیشگاه انسان قرار گرفته تا از آن بهره‌مند شود. توصیه‌ها و سفارشات متنوع و متعدد در آموزه‌های دینی نیز ما را به این مهم رهنمون می‌سازد. ازاین‌رو، در این نوشتار در پی آن هستیم تا پس از تبیین ارزش‌گذاری و اهمیت شناسی تغذیه در آموزه‌های دینی، گروه‌های مختلف غذایی که در سفارش‌های دینی وجود دارد را معرفی کرده تا زمینه کاربردی سازی این آموزه‌ها در سایه معرفی نظام تغذیه سالم دینی فراهم آید.

۱. مفهوم شناسی

یک. غذا و تغذیه

واژه «تغذیه» مصدر باب تفعیل، از ریشه «غذو» یا «غذاء» است. این واژه از نظر لغوی در معانی مختلفی به کار رفته است: هرگونه طعام از خوردنی و نوشیدنی‌ها (لویس معلوف، المنجد عربی به فارسی، ۱۳۸۹/۵۴۶؛ الجوهری، الصحاح، ۱۴۰۴: ۳/۴۴۵)؛ آنچه رشد و نمو جسم به آن بستگی دارد (ابن منظور، لسان العرب، ۱۴۰۵: ۱۵/۱۱۹؛ صفی پوری، منتهی الارب فی لغات العرب، ۱۲۹۶: ۳/۱۰۹)؛ پرورش دادن (همان).

غذا و تغذیه نیز همچون دیگر واژگان در تعاریف اصطلاحی، به صورت‌های مختلفی تعریف و توصیف شده‌اند؛ اما وجه جمع همه این تعاریف به این صورت است که شامل خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها می‌شود، به گونه‌ای که هر ماده‌ای که سلول‌های بدن از آن بهره بگیرند را شامل است. در دان‌شنامه‌های علمی و پزشکی پایه، تغذیه را چنین تعریف کرده‌اند:

در علم تغذیه، از غذا به عنوان ماده‌ای جامد یا مایع یاد می‌شود که پس از خورده شدن و هضم آن و پس از اینکه از طریق روده‌ها جذب بدن می‌گردد (و یا به طرق دیگر مثل تزریق وارد بدن شده)، برای نگهداری نسوج، رشد و نمو و تولید مثل سلولی، تنظیم واکنش‌های حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی در بدن، به مصرف می‌رسد. مولکول‌های جذب شده حاصل از مواد غذایی، جزء غذا یا ماده مغذی نام دارند (مفیدی، فرهنگ فشرده پزشکی آکسفورد، ۱۳۷۵: ۳۲۷).

تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می‌گردد، عضو زنده و سلول‌های آن، مواد مغذی را بگیرند و آن‌ها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی و نگهداری عضو برسانند و حرارت و انرژی لازم را برای انجام اعمال حیاتی تأمین کنند. به عبارت دیگر، تغذیه عبارت است از: ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده کردن بدن از آن مواد، برای اینکه بدن بتواند در بهترین وضعیت سلامت قرار گیرد. با این توضیح، علم تغذیه شامل بررسی جیره‌های غذایی و بیماری‌های کمبود تغذیه نیز می‌شود (همان). لازم به ذکر است که در این پژوهش منظور از غذا، اعم از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هاست.

دو. دین و آموزه‌های دینی

دین، در لغت در معانی کیش، وجدان، قانون، حق، داور، آیین و روش به کار می‌رود (معین، فرهنگ معین، ۱۳۸۳: ۲/۱۵۹۷)؛ و در عربی به معنای جزا، حساب، اطاعت، تسلیم، حکم و عادت به کار رفته است (ابن منظور، لسان العرب، ۱۴۰۵: ۵/۳۳۸-۳۳۹). برخی از لغت‌شناسان زبان عربی، اطاعت و انقیاد را معنای محوری و اصلی دین دانسته و بقیه معانی را از فروعات و مصادیق آن شمرده است (ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ۱۴۰۴ ق: ۲/۳۱۹).



واژه دین در قرآن بیش از نود بار آمده است و در آیات متعددی در معانی گوناگونی نظیر جزا و پاداش (نحل/۱۶)، طاعت و عبادت، قضاء و حکم، عقیده (نور/۲۴)، تسلیم (یونس/۱۰۵)، و آیین (آل عمران/۳) به کار رفته است.

در روایات این واژه به معانی آیین، اطاعت و بندگی و دین‌داری به کار رفته است. مراد از دین آن آموزه‌هایی است که از طریق وحی الهی به انسان می‌رسد یا سخنان کسانی که منشأ اعتبار گفتارشان ارتباط ویژه‌ای است که با عالم ملکوت دارند و دانش خود را از طریق ویژه‌ای به دست می‌آورند؛ به عبارت دیگر مراد از وحی آموزه‌هایی است که منشأ اعتبار و حجیت آن‌ها وثاقت شخص است نه عقل و خرد که از راه‌های همگانی کسب شناخت و آگاهی است، چه این سخن از خود آن شخص باشد یا آن شخص واسطه در ابلاغ آن باشد که وحی اصطلاحی است (عالمی، رابطه دین و اخلاق، ۱۳۵۶/۴۳).

سه. گروه‌های غذایی

در تنظیم اصول تغذیه سالم و داشتن رژیم غذایی شاد و فرح‌بخش، بهره‌گیری از همه انواع غذاها در کنار تعادل غذایی از ارزش و اهمیت برخوردار است. در دانش تغذیه، هرم غذایی؛ یعنی گروه‌های مختلف غذایی که در پنج گروه تقسیم شده‌اند، معرفی شده است. شامل گروه پروتئین‌ها، نان و غلات، لبنیات، میوه و سبزیجات و گروه متفرقات است. در نظام تغذیه از منظر آموزه‌های اسلام نیز این گروه‌های غذایی قابل دستیابی و معرفی است که در این پژوهش تلاش شده است تا این گروه‌های مختلف غذایی معرفی شود. تا در پرتو آن و بهره‌گیری از انواع مختلف این گروه‌های غذایی زمینه سلامت و تعادل غذایی در فرد فراهم شود.

چهار. اهمیت و جایگاه تغذیه

غذا خوردن یکی از نیازهای ذاتی و دائمی هر فرد است و مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر محسوب می‌شود. هر موجود زنده جهت حفظ حیات خود برای به دست آوردن غذا تلاش می‌کند. برای انسان تغذیه و انتخاب غذا بیش از هر موجود زنده‌ای اهمیت پیدا می‌کند؛ چراکه تغذیه صحیح، پدیده رشد را برای او فراهم می‌سازد و موجب سلامت جسم و روان او خواهد شد. در عین حال، غذا موجب تأمین انرژی برای بدن شده و حفظ سلامتی بافت‌ها و بهبود عملکرد ارگان‌های مختلف بدن را باعث می‌شود.

تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن کلیه نیازهای بدن تنظیم شده باشد، موجب تأمین سلامت انسان می‌شود و در صورتی که به غیرازاین عمل شود، موجب اختلال در عملکرد کل سیستم‌های بدن شده و باعث از دست رفتن قوای جسمی و روانی در انسان خواهد شد. رعایت برنامه غذایی خوب و متعادل، باعث افزایش طول عمر انسان است و بر شادابی فرد نیز تأثیرگذار است.

۲. پیشینه پژوهش

ارزش تغذیه در زندگی انسان و تأثیر خاص آن بر سلامت، مسئله‌ای نیست که بر کسی پوشیده باشد. از همان زمانی که بشر، در جستجوی کشف طبیعت پیرامونی اقدام کرد و با انواع مختلف گیاهان و نباتات و حیوانات آشنا گشت، به فکر کسب بهره‌ای مثبت از این منابع در زندگی خود افتاد. همین روحیه جستجوگری و کنجکاوی او بود که به بررسی این منابع و تأثیر آن‌ها بر روی سلامت جسم و روان خود ختم شد. با پیشرفت علم و ابزار تکنولوژی، انسان توانست تأثیرهای منابع غذایی را در زیر بوته آزمایش به محک گذارد و به نتایج شگفتی برسد. نتایجی اعم از اینکه برخی غذاها می‌توانند خستگی‌ها و ضعف‌های جسمانی او را تسکین دهند، یا برخی دیگر، منابع غنی دارو و درمان برای امراض او محسوب می‌شوند.

به مرور، دامنه تحقیقات انسان بر روی ارزش‌شناسی غذاها گسترده شد. با ظهور دین اسلام، جنبه‌هایی از این ارزش‌شناسی برای انسان برجسته گردید که حتی تا اکنون نیز پیشرفت‌های علمی بشر، در رویارویی با این شگفتی‌ها در تعجب است. اینکه انبیا و ائمه اطهار (علیهم‌السلام)، در سبک و سیره زندگی خود، ارزش زیادی برای نوع غذایی که می‌خوردند، قائل بودند؛ حاکی از آن است که انسان به غذایی که می‌خورد، باید توجه خاص داشته باشد و در تصمیم خود بر سر نوع غذا، نحوه تهیه آن و آداب تناول آن، لازم است، دقت بیشتری به خرج داده و این بزرگان را الگوی خود قرار دهد.

پیرامون خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها و آداب آن در آیات قرآن کریم و سفارش‌ها و آموزه‌های روایی معصومین (علیهم‌السلام)، فراوان سخن به میان آمده است. به گونه‌ای که این توجه و اهتمام زمینه پیدایش و اوج‌گیری دانش طب و نظام سلامت از منظر دین، نسبت به سایر نظام‌های پزشکی معاصر خود گردید. همچنین زمینه تدوین کتب و نگاره‌هایی در میان فرهیختگان و اندیشمندان جهان اسلام فراهم آمده که از آن میان به کتاب‌های «طَبِّ الائمة»، «طَبِّ النبی»، «طَبِّ الصادق»، «طَبِّ الرضا» و کتب طب سنتی در دوره‌های مختلف اشاره کرد.



در میان پزشکان مسلمان، محمدبن زکریای رازی و ابن‌سینا و سایرین، از پیشگامان استفاده از تجویزهای غذایی برای درمان بیماران محسوب می‌شوند. در سده‌های اخیر، مطالعات زیادی بر روی تأثیر هرم غذایی و ارزش‌شناسی تغذیه بر سلامت انسان صورت گرفته است. برای نمونه، در مطالعه‌ای تحلیلی - توصیفی، مرزبند و افضلی (۱۳۹۲) به شناسایی جهت‌گیری بهداشت تغذیه در ارتباط با سلامت با تأکید بر رویکرد قرآنی پرداختند. یافته‌های آنان حاکی از این بود که آموزه‌های وحیانی، توجه به سلامت جسم را با در نظر گرفتن اصل تنوع غذایی، ایمنی و طیب بودن غذا موردتوجه قرار داده است و با دعوت به غذای حلال و پرهیز از حرام و نیز پذیرش خداوند به‌عنوان رازق حقیقی، معنویت در سلامت را جستجو می‌کند. این نگرش معنوی حاوی شاخص‌هایی نظیر آرامش، اخلاق‌مداری و عمل صالح است که در قرآن آمده‌اند و به دنبال تحقق سلامت جامع‌نگر پیش می‌روند.

در مطالعه‌ای دیگر، اکران و گلی (۱۳۹۶)، سبک تغذیه سالم را بر اساس آیات و روایات بررسی کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که تغذیه صحیح و سالم، تغذیه‌ای است که از نظر ظاهری از هرگونه عوامل آلوده و بیماری‌زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر معدنی و انرژی‌زا نیز غنی باشد؛ به‌طوری‌که بتواند نیازهای بدن را به احتیاجات غذایی در شرایط مختلف رشد و سلامت و بیماری تأمین کند. به عبارت دیگر، تغذیه‌ای است که در آن تنوع و تعادل رعایت گردد. از دیدگاه قرآن و روایات، سبک تغذیه صحیح و سالم سبب می‌شود، افراد از سلامت جسمی و روانی لازم برخوردار شوند و این جزء مهم‌ترین برنامه‌های هدایتی و تربیتی قرآن و روایات است.

خدادادی و همکاران (۱۳۸۶)، در مطالعه‌ای تطبیقی به بررسی توصیه‌های تغذیه‌ای اسلام و پیامبر اعظم و میزان همخوانی آن با علوم پزشکی پرداختند. آن‌ها با تحلیل داده‌های به دست آمده از قرآن کریم، کتب روایی و تفاسیر و مقایسه آن‌ها با داده‌های کتب معتبر پزشکی، به این نتیجه رسیدند که تمام آموزه‌های دینی با توجه به اصول علمی، تدوین و ارائه شده و با نتایج علمی مطابقت دارند. به‌طوری‌که در صورت عمل به آن، انسان به سلامتی مطلوب دست می‌یابد.

۳. یافته‌های پژوهش و تحلیل

در آموزه‌های قرآنی و روایی پیرامون خوردن و آشامیدن و رعایت بهداشت غذا و تغذیه، توجه به اصل استفاده و بهره‌گیری از رزق و خوراکی‌ها، لزوم حلال و طیب بودن اغذیه، گروه‌های مختلف غذایی، توجه به راهبرد بندگی و کسب فضائل و رذیلت‌های اخلاقی زمان بهره‌گیری از نعمت‌های الهی و بیان آداب خوردن و آشامیدن از ارزش و اهمیت خاص برخوردار است. این آموزه‌های اسلامی در قالب ذیل قابل گونه‌شناسی هستند.



الف. رزق الهی (خوردنی و نوشیدنی) در خدمت بهره‌گیری انسان

از آنچه در زمین است و حلال و طیب است، بخورید (بقره/۱۶۸)؛ از خوراکی‌های حلال و طیب که رزق شماست، بخورید (مائده/۸۸؛ اعراف/۱۶۰؛ نحل/۱۱۴؛ طه/۸۱)؛ از محصولات و ثمره‌های باغ‌ها بخورید (طه/۱۴۱).

ب. توجه به راهبرد حلال و طیب بودن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها

از آنچه در زمین است و حلال و طیب است، بخورید (بقره/۱۶۸)؛ از خوراکی‌های حلال و طیب که رزق شماست، بخورید (مائده/۸۸؛ اعراف/۱۶۰؛ نحل/۱۱۴؛ طه/۸۱)؛ توصیه‌هایی مبنی بر اکل طیب و حلال (دیلمی، ارشاد القلوب، ۱۴۱۲ ق: ۲۰۳).

ج. تنوع غذایی و بهره‌گیری از همه گروه‌های غذایی

از محصولات و ثمره‌های باغ‌ها بخورید (انعام/۱۴۱)؛ خداوند چارپایان را آفرید تا از گوشت آن‌ها بخورید (انعام/۷۹)؛ خداوند از نخل و زیتون و انار، میوه‌های متنوعی برای خوردن انسان‌ها فراهم نمود (انعام/۱۴۱)؛ و خداوند در برخی حیوانات شیری قرار داد تا از آن‌ها بنوشید (نحل/۶۶).

د. بیان آداب خوردن و آشامیدن

از آنچه ذبح شرعی شده است، بخورید (انعام/۱۱۸)؛ آداب خوردن و آشامیدن (حر عاملی، وسائل الشیعه، ۱۳۸۹ ق: ۱۶/۲۳۱)؛ رعایت غذای مناسب (نوری، مستدرک وسائل الشیعه، ۱۴۰۸ ق: ۱۶/۲۲۰)؛ وعده‌های غذایی (کلینی، اصول کافی، ۱۳۸۸ ش: ۶/۲۸۹)؛ آداب نوشیدن (فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ۱۳۹۲ ش: ۴۲۴)؛ پرهیز از پرخوری (همان: ۱۵۰)؛ و نهی از خوردن و آشامیدن به شیوه بیگانگان (برقی، المحاسن، ۱۳۷۰ ش: ۴۱۰).

همچنین توجه به راهبرد کسب فضائل اخلاقی و دفع رذائل زمان بهره‌گیری از نعمت‌های الهی ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (مومنون/۵۱)؛ و بیان آثار معنوی و اخلاقی برای برخی از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و پرهیز از بعضی غذاها به خاطر تولید آثار روانی و خلق و خوی ناپسند، نشانگر اهمیت و جایگاه ویژه تغذیه بر اخلاق و معنویت است.

بخش دیگر آموزه‌های اسلامی، روایات، گزاره‌ها، اصول و راهکارهایی است که از طرف معصومین (علیهم‌السلام) به ما رسیده است. در این آموزه‌های دینی، خوردن و آشامیدن؛ یعنی بهره‌گیری از نعمت‌های الهی در مسیر بندگی خدا و این یعنی راهبرد اصلی در خوردن و آشامیدن در آموزه‌های دین، کسب فضائل و دفع رذیلت‌های اخلاقی و سرانجام کمال مطلوب و نهایی انسانی است. از این روست که در این آموزه‌ها، این راهبرد، فراوان دیده می‌شود و این نیز خود نشان از توجه به جایگاه تغذیه در آموزه‌های روایی دین است.



از سوی دیگر می‌دانیم که انسان موجودی دو ساحتی است، مادی و غیرمادی؛ که برای زندگی و ادامه حیات در هر دو ساحت نیازمند به تغذیه سالم دارد. توصیه در تأمین نیازهای بُعد جسمانی، در جهت‌دهی و شکل‌گیری بُعد دیگر انسان، نشانگر جایگاه و اهمیت بالای کنش‌های زیستی مانند تغذیه در ابعاد روانی و اخلاق انسان دارد. قرآن کریم با اشاره به خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها و گروه‌های غذایی، تغذیه سالم را از نیازهای اساسی انسان شمرده است. در مورد پیامبران و انبیای الهی نیز این نیازها امری لازم و ضروری تلقی شده است. آنجا که فرموده شده است:

﴿وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ﴾ (انبیا/۸)؛ «ثُمَّ صَدَقْنَاهُمُ الْوَعْدَ فَأَنْجَيْنَاهُمْ وَمَنْ نَشَاءُ وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ﴾ (انبیا/۹)؛ یعنی انبیا مردانی از بشرند که ما لوازم بشریت را از آن‌ها سلب نکرده‌ایم که مثلاً بدن‌هایشان را خالی از روح زندگی کرده باشیم تا نه به خوردن محتاج باشند و نه به نوشیدن و نیز آنان را از مرگ مصونیت نداده‌ایم، تا همیشه در دنیا بمانند، بلکه ایشان نیز بشر و از کسانی هستند که طعام می‌خورند و می‌میرند و این خوردن و مردن، دو خاصه از خواص روشن بشریت است (طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ۱۳۶۳ ش: ۱۴/۳۵۶).

خداوند در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان‌ها، با توجه و اهمیت به غذا و طعام دستوراتی فرموده است. قرآن کریم در سوره عبس چنین می‌فرماید: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (عبس/۲۴)؛ «پس انسان باید به خوراک خود بنگرد.»

یعنی آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می‌خورد، توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامتی بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می‌خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد که چه می‌خورد و به اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می‌خورد، خوردنی است؟ و نیز بنگرد که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف استفاده کرده است و چه نیروهایی به کاررفته تا این غذا به صورت کنونی درآمده است (همان: ۲۰/۳۴۱).

همچنین در سوره اعراف، می‌فرماید: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (اعراف/۳۱)؛ «ای فرزندان آدم، زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فراگیرید، بهترین و پاکیزه‌ترین جامه‌های خود را بپوشید و بخورید و بیاشامید و در خوردن و آشامیدن زیاده‌روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده‌روی می‌کنند، دوست ندارد (همان: ۸/۱۰۱).



باز قرآن کریم برای برقراری بهداشت و محیط سالم غذایی و برقراری امنیت غذایی در تأثیرگذاری در جسم و روان در سوره بقره چنین می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (بقره/۱۶۸)؛ «ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال‌ها و پاکیزه‌ها آفریده، بخورید و از گام‌های (آثار و نشانه‌های) شیطان پیروی نکنید، همانا شیطان برای شما دشمنی آشکار است.» (همان: ۶۳۱/۱).

این چند آیه فقط بیان تعداد اندکی از سطح ضرورت و اهمیت تغذیه در آیات و لسان قرآن کریم است. همچنین به مواردی مثل نام‌گذاری یک سوره به نام مائده (سفره غذایی)؛ مُطْعِم بودن به‌عنوان یکی از صفات خداوند (انعام/۱۴)؛ سوگند به برخی غذاها مثل انجیر و زیتون (تین/۱)؛ درخواست مائده و غذا توسط حضرت عیسی (ع) از خداوند (مائده/۱۱۴)؛ رفع خستگی و رنجوری توسط حضرت موسی (ع) (کهف/۶۲)؛ رفع ناتوانی و ضعف و درخواست غذا از خداوند توسط حضرت موسی (ع) پس از رهایی از چنگال فرعونیان و سرگردانی در بیابان (قصص/۲۴)؛ منت نهادن خداوند بر اهل مکه به دو چیز: یکی غذا و دیگری امنیت (قریش/۳ و ۴)، بسنده می‌کنیم و از شرح و بسط تفصیلی ذیل این آیات خودداری کرده و مخاطبان را به مطالعه تفصیلی و تفسیری ذیل این آیات ارجاع می‌دهیم. در روایات نیز به اهمیت و ضرورت تغذیه توجه فراوان شده است که در اینجا به لحاظ رعایت اختصار از ذکر آن خودداری می‌شود.

۴. هرم غذایی در آموزه‌های دینی

در دانش تغذیه، مرسوم و متداول است که تغذیه صحیح؛ یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی، مصرف مقادیر کافی از مواد موردنیاز برای حفظ سلامت بدن؛ و تنوع یعنی، مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۴ گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه، استفاده از گروه اصلی غذایی است. در هر گروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. از این گروه به هرم غذایی تعبیر می‌شود. پس هرم غذایی، گروه‌های غذایی و موادی که در هر گروه جای می‌گیرد را معرفی می‌نماید.

با استفاده از این تنوع و تعادل غذایی روزانه است که فعالیت‌های جسمی و روانی و خلق و خویهای رفتاری نیک برای انسان رقم خواهد خورد. پس نیکوست که هرم غذایی در آموزه‌های دین ترسیم شود تا با استفاده و بهره‌مندی صحیح از آن زمینه ایجاد جسم و روانی سالم فراهم شود. در اینجا با استناد به آیات و روایات، گروه‌های اصلی غذایی معرفی می‌گردد تا زمینه کاربردی این نوشتار بیشتر فراهم آید.



همان‌گونه که در قبل گذشت، ارزش و جایگاه تغذیه در آیات قرآن امری مسلم و پذیرفته شده نزد همه اندیشمندان و فرهیختگان است. به زبان آمار در یک جمع‌آوری داده‌ای در مقیاس فراوانی، ۲۰ بار کلمه طیبات در قرآن ذکر شده و ۱۶ مورد آن در ارتباط با تغذیه و بهداشت مواد غذایی است. همچنین قابل استفاده است که خداوند اولویت‌های غذایی را به ترتیب نیاز در آیات ۲۴ تا ۳۲ سوره عبس و ۶۵ تا ۷۵ سوره مبارکه نحل بیان کرده است. گروه‌های غذایی از جمله گوشت و چربی‌ها، مواد پروتئینی، میوه‌جات و لبنیات نیز مجموع آیاتی است که حدود یک‌ششم جامعه آماری در آیات مرتبط با حوزه سلامت در خصوص تغذیه را به خود اختصاص داده است. توجه به آنچه می‌خوریم (نوع، کمیت، کیفیت و...)، محور دیگری است که در آیات به آن پرداخته شده است (عبس/ ۲۴؛ کهف/ ۱۹؛ نحل/ ۱۱۴). همچنین از روایات، قابل‌برداشت است که در تقسیم‌بندی، بر اساس مبدأ تولید، غذاها را دو دسته برشمرده‌اند: آن‌هایی که از زمین روییده و خارج می‌شوند؛ و آن‌هایی که از حیوانات فراهم می‌شوند. آن‌هایی که از زمین خارج می‌شوند، نیز خود به سه دسته: حبوبات و غلات، میوه‌ها و سبزیجات تقسیم‌بندی شده که مطابق با تقسیم‌بندی در کتب دانش تغذیه است (آخوندی، ۱۳۸۸).

پژوهش‌های علمی در دانش تغذیه نیز این نگرش‌ها را تأیید کرده و بر این باورند که مواد غذایی بیان شده در آیات قرآن کریم و روایات و احادیث، از نظر علوم غذایی امروز کامل‌ترین غذاهایی است که برای سلامت انسان پیش‌بینی شده است (آخوندی، ۱۳۹۳). بنابراین نیکوست که ساختار هرم غذایی بر اساس آیات و روایات به صورت زیر چینش شود:

یک. گروه نان و غلات

نان در دین مبین اسلام از جایگاه بسیار ویژه‌ای برخوردار است و در آیات و روایات متعددی به اهمیت و ارزش نان و غلات اشاره شده است. مواردی از قبیل اینکه در سوره انعام، خداوند را با صفت خالق زراعت بودن توصیف کرده است (انعام/ ۱۴۱)؛ و یا در سوره یوسف از باب تمثیل در جریان رؤیا و تعبیر آن خواب (یوسف/ ۳۶، ۴۷)؛ و یا در جایی دیگر که اتفاق در راه خدا را به دانه‌های گندم تشبیه فرموده است (بقره/ ۲۶۱)؛ متن کامل و ترجمه دقیق آیات بیان شده، چنین است:

در سوره انعام چنین آمده است: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (انعام/ ۱۴۱)؛ «اوست که باغ‌های معروش [باغ‌هایی که درختانش روی داربست‌ها قرار دارد] و باغ‌های غیر معروش [باغ‌هایی که نیاز به داربست ندارد] را آفرید؛ همچنین نخل و انواع زراعت را که از نظر میوه و طعم با هم متفاوت‌اند؛ و (نیز) درخت زیتون و انار را که از

جهتی با هم شبیه و از جهتی تفاوت دارند؛ (برگ و ساختمان ظاهری شان شبیه یکدیگر است، درحالی که طعم میوه آن‌ها متفاوت است.) از میوه آن، به هنگامی که به ثمر می‌نشیند، بخورید! و حق آن را به هنگام درو، پردازید! و اسراف نکنید که خداوند اسراف کاران را دوست ندارد.»

در روایات زیادی نیز جایگاه نان، با ارزش و والا بیان شده است که در اینجا به چند نمونه آن اشاره می‌شود: در حدیثی به نقل از امام صادق (علیه السلام) استواری تن و جسم بر نان دانسته شده است. «إِنَّمَا بُنِيَ الْجَسَدُ عَلَى الْخُبْزِ»؛ «تن آدمی بر نان استوار شده است.» (کلینی، الکافی، ۱۳۸۸ ش: ۶/۲۸۶).

در حدیثی دیگر از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده است: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْخُبْزِ وَ لَا تُفَرِّقْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُ فَلَوْ لَا الْخُبْزُ مَا صُمْنَا وَ لَا صَلَّيْنَا وَ لَا أَدِينَا فَرَأَيْتُمْ»؛ خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی مینداز که اگر نان نبود نه می‌توانستیم روزه بگیریم؛ نه نماز بخوانیم و نه دیگر واجبات پروردگار خویش را به جای آوریم.» (همان: ۶/۲۸۷).

دو. گروه میوه‌ها و سبزیجات

در بین مواد غذایی مختلف، بیشترین آیات و روایات در مورد میوه‌ها و سبزیجات است. به طوری که در یک نشان آماری حدود ۲۳۶ آیه و روایت در مورد مصرف این گروه از مواد غذایی در منابع اسلامی وجود دارد که به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌گردد:

«وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلِهَا...» (بقره/۶۱)؛ «و چون گفتید: ای موسی هرگز بر یک [نوع] خوراک تاب نیاوریم، از خدای خود برای ما بخواه تا از آنچه زمین می‌رویاند، از [قبیل] سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برای ما برونیاورد...».

«فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهِ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (مؤمنون/۱۹)؛ «پس برای شما به وسیله آن باغ‌هایی از درختان خرما و انگور پدیدار کردیم که در آن‌ها برای شما میوه‌های فراوان است و از آن‌ها می‌خورید.»

در آیات دیگری (مانند نحل/۶۷؛ انعام/۱۴۱؛ عبس/۲۷؛ الرحمن/۶۸) نیز در ارزش و اهمیت جایگاه میوه و سبزیجات آمده است که به رعایت اختصار از بیان آن صرف نظر می‌شود.

علاوه بر آیات و روایاتی که به طور عمومی به میوه‌ها و سبزی‌ها اشاره دارند، آیات و روایاتی هستند که مستقیماً به میوه و سبزی خاصی اشاره دارند: مانند انار (انعام/۹۹، ۱۴۱؛ رحمن/۶۹)؛ انجیر (تین/۱)؛ انگور (مؤمنون/۱۹؛ بقره/۲۶۶؛ انعام/۹۹؛ نحل/۱۰ و ۱۱)؛ خرما (مریم/۲۵؛ انعام/۹۹ و ۱۴۱؛ رحمن/۱۱؛ نحل/۷)؛ زیتون (انعام/۹۹ و ۱۴۱؛ نحل/۱۱؛ تین/۱؛ عبس/۲۹؛ مؤمنون/۲۰).



پیرامون سبزی‌ها نیز به‌طور عام و کلی سفارشات زیادی وجود دارد و همچنین به‌طور خاص برخی سبزی‌ها موردتوجه قرار گرفته است: مانند کاهو، کدو، شلغم، شنبلیله و جعفری، سیر، هویج (زردک)، بادنجان، پیاز و... .

در برخی از روایات آمده است: «هر چیزی را زینتی است و زینت سفره، سبزی است.» (همان: ۱۹۹/۶).
یا این روایت که می‌فرماید: «مرد باید از هر میوه‌ای (میوه متداول) برای خانواده‌اش تهیه نماید.» (کلینی، الکافی، ۱۳۸۸ ش: ۵/۵۱۱).

سه. گروه شیر و لبنیات

شیر و فراورده‌های لبنی نیز در آیات و روایات زیادی مورد سفارش قرار گرفته‌اند که در قرآن در سوره نحل می‌فرماید: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (نحل/۶۶)؛ «و در دام‌ها قطعاً برای شما عبرتی است، از آنچه در [لابه‌لای] شکم آن‌هاست، از میان سرگین و خون شیری ناب به شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست.»

در سوره مومنون نیز آمده است: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (مومنون/۲۱)؛ «برای شما در چهارپایان عبرتی است. از شیری که در شکمشان هست، سیرابتان می‌کنیم و از آن‌ها سودهای بسیار می‌برید و از آن‌ها می‌خورید.»

در روایات نیز بر استفاده غذایی از شیر و فراورده‌های لبنی زیاد سفارش شده است: امام صادق (ع) می‌فرماید: «اللَّبَنُ طَعَامُ الْمُرْسَلِينَ»؛ «شیر، غذای رسولان و برگزیدگان است.» (همان: ۳۳۶/۶).

در روایت دیگری امام صادق (ع) می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِاللَّبَنِ، فَإِنَّهُ يَنْبِئُ اللَّحْمَ وَيَشْدُ الْعُظْمَ» (همان)؛ «شیر بخور چرا که گوشت می‌رویانند و استخوان را محکم می‌کند.»

ایشان در جایی دیگر می‌فرماید: «نِعْمَ اللَّقْمَةُ الْجُبْنُ، تُغْذِبُ الْفَمَ وَتُطِيبُ النَّكْهَةَ وَتَهْضِمُ مَا قَبْلَهُ وَتُشَبِّهُ الطَّعَامَ»؛ «پنیر، چه لقمه خوبی است، دهان را تر و تازه و خوشبو می‌کند، غذای قبلی را هضم و غذا را مطبوع می‌سازد.» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳ ق: ۶۳/۱۰۵).

چهار. گروه پروتئین‌ها (گوشت و تخم‌پرنندگان)

گوشت و فراورده‌های پروتئینی، گروه دیگری از اغذیه است که در آموزه‌های دینی موردتوجه و تأکید قرار گرفته است. اقسام مختلف گوشت‌ها مانند گوشت چارپایان، گوشت پرنندگان، ماهی‌ها و آبزیان در این دسته از آیات و روایات جزء گروه اصلی از گروه‌های غذایی شمرده شده است. بعضی از



روایات تخم مرغ و بعضی از تخم‌های پرندگان را مورد سفارش قرار داده است مانند: ﴿أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ (مانده/۹۶)؛ «صید دریا و مأكولات آن برای شما حلال شده است تا برای شما و مسافران بهره‌ای باشد، ولی صید بیابان مادام که محرم هستید، بر شما حرام گردیده است و از خدایی که نزد او محشور می‌شوید، پروا دارید.»

﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَكُمْ لَئِذَا كَلُّوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (نحل/۱۴)؛ «اوست که دریا را رام کرد تا از آن گوشت تازه بخورید و زیورهایی از آن بیرون آورید و خویشتن را بدان بیارایید و کشتی‌ها را ببینی که دریا را می‌شکافند و پیش می‌روند تا از فضل خدا روزی طلبند، باشد که سپاس گوید.»

در روایات گوشت را سبب قوت جسمانی، گوارای وجود، تأثیرگذار در خلق و خوی انسانی و همچنین سرور اغذیه شمرده شده است.

حضرت رسول خدا ﷺ فرمود: «اللَّحْمُ وَاللَّبَنُ يُنْبِتَانِ اللَّحْمَ وَيَشُدَّانِ الْعِظَامَ وَاللَّحْمُ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَالتَّبَصُّرِ وَاللَّحْمُ بِالتَّبَيُّضِ يَزِيدُ فِي النَّبَاهِ» (نیمی مغربی، دعائم الاسلام، ۱۳۸۳ ق: ۲/۱۴۵)؛ «گوشت شنوایی و بینایی را افزون می‌کند و گوشت همراه با تخم مرغ بر توان جنسی می‌افزاید.»

و امام کاظم علیه السلام فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِالسَّمَكِ؛ فَإِنَّكَ إِنْ أَكَلْتَهُ بِغَيْرِ خُبْزٍ أَجْزَأَكَ وَإِنْ أَكَلْتَهُ بِخُبْزٍ أَمْرَأَكَ»؛ «بر شما باد خوردن ماهی که اگر بی‌نان بخورید، کافی است و اگر با نان بخورید، گواراست.» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳ ق: ۶۵/۲۰۷؛ محمدی ری‌شهری، مجموعه احادیث پزشکی، ۱۳۸۵ ش: ۲/۴۸۴).

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «سَيِّدُ طَعَامِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّحْمُ وَالْأَرْزُ»؛ «بهترین و بالاترین خوراکی‌ها چه در دنیا و چه در آخرت، گوشت و برنج است.» (فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ۱۳۹۲ ش: ۱۷۸).

امیرالمؤمنین علیه السلام نیز می‌فرماید: «إِذَا صَغَفَ الْمُسْلِمُ فَلْيَأْكُلِ اللَّحْمَ بِالتَّبَنِ» (کلینی، کافی، ۱۳۸۸ ش: ۶/۳۱۶)؛ «مسلمان اگر ضعیف شد، گوشت با شیر بخورد.»

پنج. گروه متفرقات (شامل حبوبات، مغزها، روغن‌ها، شیرینی‌ها، سرکه، نمک)

در این گروه موادی قرار گرفته‌اند که در آموزه‌های دینی از ارزش و اهمیت غذایی برخوردارند و در دانش تغذیه نیز دارای اهمیت بالایی از ارزش غذایی قرار دارند. در این بخش از هرم غذایی گروهی را با نام متفرقات به خود اختصاص داده‌اند. حبوبات شامل نخود، لوبیا، عدس، باقلا، ماش و... است که در روایات متعددی مورد سفارش قرار گرفته‌اند که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌شود. مغزها:



شامل گردو، بادام، پسته، فندق، کشمش... است. روغن‌ها: شامل روغن حیوانی مانند گاو و گوسفند و زیتون است. شیرینی‌ها: مانند عسل و نیشکر. به‌طور اختصار در اینجا به آیات و روایاتی که نشانگر ارزش این گروه از مواد غذایی است را می‌آوریم.

در مورد حبوبات در آیه‌ای از قرآن آمده است که: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا...﴾ (بقره/۶۱)؛ «و چون گفتید: ای موسی هرگز بر یک [نوع] خوراک تاب نیاوریم از خدای خود برای ما بخواه تا از آنچه زمین می‌رویانند، از [قبیل] سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برای ما برویانند...».

در مورد جایگاه و فوائد روغن در روایات آمده است: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْإِغْيَاءِ وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ وَيَطْبِيبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ»؛ «از روغن زیتون مصرف کنید، از بین برنده صفرا و سودا است و بلغم را نیز از بین می‌برد و اعصاب را محکم می‌کند. سبب حسن خلق و پاکی نفس و باطن می‌شود و غم را از بین می‌برد.» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳ ق: ۱۷۹/۶۶).

در مورد سرکه نیز حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود: «نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ يَكْسِرُ الْمِرَّةَ وَيَطْفِئُ الصَّفْرَاءَ وَ يَحْيِي الْقَلْبَ»؛ «سرکه، خوب خورشتی است، زرداب را می‌شکند - فرا را فرومی‌نشانند - و قلب را زنده می‌کند.» (کلینی، کافی، ۱۳۸۸ ش: ۶/۳۲۹).

و یا این روایت که در کتاب تاریخ بغداد آمده است: «مؤمن شیرین است و شیرینی را دوست دارد.» (خطیب بغدادی، تاریخ بغداد، ۱۴۱۷ ق: ۱۱۳/۳).

در مورد نمک نیز پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: «يَا عَلِيُّ افْتَتِحْ طَعَامَكَ بِالْمِلْحِ، فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً مِنْهَا: الْجُنُونُ وَالْجُذَامُ وَالْبَرَصُ وَوَجَعُ الْحَلْقِ وَالْأَضْرَاسِ وَوَجَعُ الْبُطْنِ»؛ «ای علی! غذای خود را با نمک آغاز کن؛ چراکه در نمک درمان هفتاد درد است: دیوانگی، خوره، پیسی، گلودرد، دندان‌درد و دل‌درد، از جمله این دردهاست.» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ۱۳۸۹ ق: ۴۰۶/۲۴).

نتیجه

تأمین نیازهای مادی و معنوی لازمه رشد و تکامل انسانی است. توجه و اهمیت به جسم و برآورده کردن نیازهای جسمانی انسان نیز یکی از پیش‌نیازهای این رشد و تکامل انسانی است. دین و آموزه‌های آن و دستورالعمل‌های اسلامی سبکی از تغذیه جسم و روح را رقم خواهند زد که زمینه‌ساز سعادت دنیوی و اخروی فرد را فراهم می‌آورد.

نقش مهم غذا و تغذیه و تأثیر آن در بهداشت جسم و جان و اخلاق و رفتار انسان‌ها، موضوعی نیست که در آموزه‌های دینی و جاودانی اسلام، فراموش و یا کمرنگ شده باشد. از این رو، در ضمن ارائه برنامه تغذیه‌ای سالم، به انواع خوراکی‌ها و آشامیدنی، نحوه خوردن و آشامیدن و میزان آن، توصیه‌های ارزشمندی بیان شده است. تأکید و تبیین الگوی تغذیه با نظام ساختاری وجود انسانی و زمینه‌سازی این نظام سلامت در راستای کمال انسانی و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی یکی دیگر از ابعاد نظام تغذیه سالم دینی است.

رزق الهی (خوردنی و نوشیدنی) در خدمت بهره‌گیری انسان، توجه به راهبرد حلال و طیب بودن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها، تنوع غذایی و بهره‌گیری از همه گروه غذایی و بیان آداب خوردن و آشامیدن، از گونه‌های مهم و پراهمیت آموزه‌های قرآنی و روایی در زمینه بهداشت غذا و تغذیه است. در ارائه گروه‌های مختلف غذایی، گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین‌ها (گوشت‌ها و تخم پرندگان) در کنار گروه حبوبات، شیرینی‌جات، سرکه، آب و نمک است، مورد توصیه و سفارش قرار گرفته است.

با ارائه گزارشی توصیفی از گزاره‌های دینی، جایگاه ویژه و ارزش و اهمیت تغذیه در آموزه‌های دینی و توجه و تأکید سفارش‌های دینی قابل فهم است. همچنین تأکید و تبیین این الگوی تغذیه با نظام ساختاری وجود انسانی و زمینه‌سازی این نظام سلامت در راستای کمال انسانی و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی یکی دیگر از ابعاد نظام تغذیه سالم دینی است.

تأمین سلامت جسمانی و تأثیرگذاری آن بر سلامت روح و روان در پرتو تدوین نظام تغذیه سالم که یکی از گزاره‌های آن تبیین گروه‌های مختلف غذایی است، از دیگر نتایج پژوهش حاضر است. از رهگذر شناخت ارزش غذاها در نظام تغذیه اسلام و عمل به توصیه‌های کاربردی در زمینه انواع، نحوه و میزان خوردن و آشامیدن، می‌توان سلامت همه‌جانبه جسم دست‌یافت و خود را از معرض آسیب‌های روحی و روانی در امان داشت. بدیهی است، داشتن جسم و روان سالم، مسیر پویایی و رشد فردی و اجتماعی و معنوی انسان را آسان‌تر می‌گرداند.



منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه: محمدعلی رضایی اصفهانی و جمعی از اساتید جامعة المصطفی، انتشارات المصطفی، قم: چاپ دوم، ۱۳۸۸.
۲. ابن فارس، ابی الحسین احمد، معجم مقاییس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، مکتب الاعلام الاسلامی، قم: ۱۳۹۹ ق.
۳. ابن منظور، ابی الفضل جمال الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، نشر ادب حوزه، قم: ۱۴۰۵ ق.
۴. آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، زمزم هدایت، قم: ۱۳۸۸ ش.
۵. اکران، طیه، گلی، مهرناز، سبک تغذیه در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات، مطالعات قرآنی، ش ۳۲، ۱۳۹۶.
۶. برقی، احمد بن محمد بن خالد (۲۷۴ هـ)، المحاسن، دار الکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۷۰ ش.
۷. پاک‌نژاد، سید رضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، چاپ اسلامیه، تهران: ۱۳۹۸ ق.
۸. تمیمی مغربی، نعمان بن محمد، دعائم الاسلام، دارالمعارف، قم: ۱۳۸۳ ق.
۹. الجوهری، اسماعیل بن حماد، الصحاح: تاج اللغة و صحاح العربیه، تحقیق احمد عبدالغفور عطار، دارالعلم للملایین، بیروت: ۱۴۰۴ ق.
۱۰. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی، دارالکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۸۹ ق.
۱۱. خدادادی، حسن، خدادادی زاده، علی، اسدپور، محمد، رفیعی، مریم، کرمی‌پور، زهرا، بررسی توصیه‌های تغذیه‌ای اسلام و پیامبر اعظم و میزان همخوانی آن با علوم پزشکی، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره ششم، ۱۳۸۶ ش.
۱۲. خطیب بغدادی، احمد بن علی، تاریخ بغداد (او مدینه السلام)، تحقیق: عطا مصطفی عبدالقادر، دارالکتب العلمیه، بیروت: ۱۴۱۷ ق.
۱۳. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب الی الصواب، الشریف الرضی، قم: ۱۴۱۲ ق.
۱۴. صفی‌پوری، عبدالرحیم بن عبدالکریم، منتهی الارب فی لغات العرب، دارالطباعة استاد کربلائی محمدحسین الطهرانی، تهران: ۱۲۹۶ ق.



۱۵. طباطبایی، سید محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: محمدباقر موسوی همدانی، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم: ۱۳۶۳ ش.
۱۶. طبرسی، رضی الدین حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، انتشارات شریف رضی، قم: ۱۳۹۲ ش.
۱۷. عالمی، سید محمد، رابطه دین و اخلاق (بررسی دیدگاه‌ها در مناسبات دین و اخلاق)، بوستان کتاب، قم: ۱۳۸۹ ش.
۱۸. علی بن موسی الرضا علیه السلام، طب الرضا علیه السلام (رساله ذهبیه)، تحقیق: محمد مهدی نجف، قم: ۱۴۰۲ ق.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران: چاپ سوم، ۱۳۸۸ ش.
۲۰. گلی، مهرانز؛ شهریار، وحیده، بهره‌گیری از برخی آموزه‌های اسلامی در زمینه آداب تغذیه سالم، فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه، دوره ۲۴، ش ۴، ۱۳۹۴.
۲۱. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار الجامعة لدرر اخبار الائمه، تصحیح: جمعی از محققان، دار احیاء التراث العربی، بیروت: ۱۴۰۳ ق.
۲۲. محمدی ری‌شهری، محمد، مجموعه احادیث پزشکی، ترجمه: حسین صابری، مرکز تحقیقات دارالحديث، قم: ۱۳۸۵ ش.
۲۳. مرزبند، رحمت الله، افضل، محمدعلی، نقش تغذیه در سلامت با رویکرد آموزه وحیانی، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، ش چهارم، ۱۳۹۲.
۲۴. معلوف، لویس، المنجد عربی به فارسی، ترجمه: محمد بندرریگی، نشر ایران، تهران: چاپ ششم، ۱۳۸۶ ش.
۲۵. معین، محمد، فرهنگ معین، فرهنگ ماهرخ، بوستان توحید، تهران: ۱۳۸۳ ش.
۲۶. مفیدی، مصطفی، فرهنگ فشرده پزشکی آکسفورد، انتشارات فرهنگیان، تهران: ۱۳۷۵ ش.
۲۷. نورمحمدی، غلامرضا، درآمدی بر نظام جامع سلامت اسلام: سلامت جسمی (دفتر اول)، ایرانیان طب، تهران: ۱۳۹۶ ش.
۲۸. نوری طبرسی، میرزا حسین، مستدرک وسائل الشیعه، مؤسسه آل‌البیت، قم: ۱۴۰۸ ق.



References

1. The Holy Quran, Translation: Muhammad Ali Rezaei Isfahani and A Group of Professors of Al-Mustafa University, Al-Mustafa Publications, Qom: Second Edition, 2009.
2. Ibn Faris, Abi Al-Hussein Ahmad, Mo'jam of Maqa'is al-Loghah, Researched by Abdul Salam Muhammad Harun, Maktab al-Aalam al Islami, Qom, 2020.
3. Ibn Manzoor, Abi al-Fadl Jamal al-Din Muhammad ibn Mukkaram, Lisan al-Arab, Qom, Publication of the Adab of Hawzah , 1405 AH.
4. Akhoondi, Mustafa, Food and Nutrition in Religious Teachings and Scientific Findings, Qom, Zamzam Hidayat, 2010.
5. Ekran, Tayebbeh, Goli, Mehrnaz, Nutrition Style in Human Health from the Perspective of Quranic Verses and Hadiths, Quranic Studies, Vol. 32, 2017.
6. Barqi, Ahmad ibn Muhammad ibn Khalid (274 AH), Al-Mahasin, Tehran, Islamic Books Publications, 1991.
7. Paknejad, Seyyed Reza, The First University and the Last Prophet, Tehran, Islamiyeh Press, 1398 AH.
8. Tamimi Maghribi, Nu'man bin Muhammad, Daa'im al-Islam, Qom, Dar al-Ma'arif, 2004.
9. Al-Jawhari, Ismail Ibn Hammad, Al-Sahah: Taj Al-Luqhah and Al-Sahah Al-Arabiya, Researched by Ahmad Abdul Ghafoor Attar, Beirut, Dar El Ilm Lilmalayin, 1404 AH.
10. Al-Hurr Al-Amili, Muhammad Ibn Hassan, Wasa'il al-Shi'ah, Researched by Abdul Rahim Rabbani Shirazi, Tehran, Islamic Books Publications, 2010.
11. Khodadadi, Hassan, Khodadadzadeh, Ali, Asadpour, Muhammad, Rafiei, Maryam, Karamipour, Zahra, A Study of the Nutrition Recommendations of Islam and the Great Prophet and Its Compatibility with Medical Sciences, Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, Volume 6, 2007.
12. Khatib Baghdadi, Ahmad Ibn Ali, History of Baghdad (or Medina al-Salam), Researched of Atta Mustafa Abdul Qadir, Beirut, Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 1417 AH.
13. Daylami, Hassan Ibn Muhammad, Irshad al-Qolub il A'Savab, Qom, Sharif Al-Radhi, 1412 AH.
14. Safipuri, Abd al-Rahim bin Abd al-Karim, Muntahi al-Arab fi Loghat al-Arab, Tehran, Dar al-Taba'a, Ustad Karbalai Muhammad Hussein al-Tehrani, 1296 AH.
15. Tabatabai, Seyyed Muhammad Hossein, Translation of Tafsir Al-Mizan, Translated by Muhammad Baqir Mousavi Hamadani, Qom, Jamiya' Al-Modarresin of Qom Hawzah Al-Elimiyah , 1984.
16. Tabrasi, Razi al-Din Hassan Ibn Fadl, Makarem al-Akhlaq, Qom, Sharif Razi Publications, 2013.
17. Alami, Seyyed Muhammad, The Relationship between Religion and Ethics (Perspectives on the Relationship between Religion and Ethics), Qom, Bustan e Kitab, 2010.
18. Ali ibn Musa al-Reza, Tib' al-Reza (Risala Al-Zahabiyah), Researched by Muhammad Mahdi Najaf, Qom, 1402 AH.
19. Kuleini, Muhammad Ibn Yaqub, Usul al-Kafi, Tehran, Islamic Books Publications, Third Edition, 2009.
20. Goli, Mehrnaz; Shahriari, Vahideh, Utilizing Some Islamic Teachings in the Field of Healthy Eating Etiquette, Journal of Medicine and Cultivation, Volume 24, Issue 4, 2015.
21. Majlisi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, Bahara al-Anvar Al-Jami li Dorar al-Akhbar of the Imams, Edited by A Group of Scholars, Beirut, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1403 AH.

22. Muhammadi Reyshahri, Muhammad, Collection of Medical Hadiths, Translated by Hossein Sabiri, Qom, Dar al-Hadith Research Center, 2006.
23. Marzband, Rahmatollah, Afzali, Muhammad Ali, The Role of Nutrition in Health with the Approach of Revelatory Doctrine, Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine, Fourth Year, Series 4, 2013.
24. Malouf, Lewis, Al-Munajjid Arabic to Persian, Translated by Muhammad Bandarrigi, Vol. 1, Sixth Edition, Tehran, Iran Publishing, 2007.
25. Moin, Muhammad, Farhang Moin, Vol. 2, Farhang Mahrokh, Tehran, Bustan e Tawhid, 2004.
26. Mofidi, Mostafa, Oxford Intensive Medical Culture, Tehran, Farhangian Publications, 1996.
27. Nour Muhammadi, Ghulamreza, An Introduction to the Comprehensive Islamic Health System: Physical Health (Book 1), Tehran, Iranian Medicine, 2017.
28. Nouri Tabarsi, Mirza Hussein, Mustadrak al-Wasa'il al-Shi'ah, Qom, Al-Bayt Foundation, First Edition, 1408 AH.