



The Anthropological Foundations of the Nutrition System in the Quran and Their Role in the Health of the Human Body and Soul*

Inayat Sharifi^۱

Mohsen Fallah^۲

Abstract

One of the most important foundations of the nutrition system in the Holy Quran is anthropology. This research seeks to answer the basic question with descriptive and analytical method that what are the anthropological foundations of the nutrition system? And what role do they play in the health of the human body and soul? The anthropological foundations of the Quranic nutrition system are divided into three categories: insight, orientation and value. The duality of human existence from body and soul, human intention and free will, are the foundations of anthropological insight. And the most important forbidden foods are the dead, blood, pork and wine. Based on the will and authority, human beings are free to choose halal or haram food, and the choice of either of the two types affects the health and disease of the human body and soul. The most important basis of human tendency is to pay attention to human nature that human beings tend to clean foods based on their nature and avoid unclean and forbidden foods, and fidelity and dignity are the principles of value. Due to the dignity, human-being tends to enjoy clean and lawful foods and avoids impure and forbidden foods, and human fidelity leads him to obey the divine commands and decrees regarding nutrition.

Keywords: Anthropological Foundations, Nutrition, Quranic Nutrition System, Health, Human, Quran..

*. Date of receiving: ۲۳.April,۲۰۲۱, Date of approval: ۱۱.October,۲۰۲۱.

۱ – Associate Professor, Department of Islamic Education, Allameh Tabataba'i University(enayat.sharifi@yahoo.com)

۲ – PhD Candidate, Department of Theoretical Foundations, Department of Islamic Education, Allameh Tabataba'i University(mhfallah۷۶۱@gmail.com)



مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه در قرآن و نقش آن‌ها در سلامتی جسم و روح انسان*

عنایت شریفی^۱ محسن فلاح^۲

چکیده

یکی از مهم‌ترین مبانی نظام تغذیه در قرآن کریم، انسان‌شناختی است. این پژوهش درصدد است با روش توصیفی و تحلیلی به این سؤال اساسی پاسخ دهد که مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه کدام‌اند؟ و چه نقشی در سلامت جسم و روح انسان دارند؟ مبانی انسان‌شناسی نظام تغذیه قرآنی، به سه دسته بینشی، گرایشی و ارزشی تقسیم می‌شوند. دو ساحتی بودن وجود انسان از جسم و روح، اراده و اختیار انسان، از مبانی بینشی انسان‌شناسی هستند بر اساس مبانی دو ساحتی قرآن کریم برای سلامتی جسم و روح انسان دستور به پاکیزه‌خواری و حلال‌خواری داده است و نهی از حرام‌خواری و پرخواری و اسراف کرده است و مهم‌ترین غذاهای حرام، مرده‌خواری، خون، گوشت خوک و شراب‌خواری است. بر اساس اراده و اختیار، انسان مختار در انتخاب غذای حلال یا حرام است که انتخاب هر یک از دو نوع در سلامت و بیماری جسم و روح انسان تأثیرگذارند. مهم‌ترین مبنای گرایش انسان توجه به سرشت و فطرت انسان است که انسان‌های بر اساس فطرت خویش به غذاهای پاک گرایش دارند و از غذاهای ناپاک و حرام دوری می‌کنند و امانت‌داری، کرامت از مبانی ارزشی هستند. انسان به حسب کرامتی که دارد، به برخورداری از غذاهای پاک و حلال گرایش و از غذاهای ناپاک و حرام دوری می‌کند و امانت‌داری انسان به اطاعت از دستورات و فرامین الهی در باب تغذیه سوق می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: مبانی انسان‌شناختی، تغذیه، نظام تغذیه قرآنی، سلامت، انسان، قرآن.

*. تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۰۳ و تاریخ تایید: ۱۴۰۰/۰۷/۱۹.

۱ - (نویسنده مسئول) دانشیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علامه طباطبائی (enayat.sharifi@yahoo.com)

۲ - دانشجوی دکتری رشته مدرسی مبانی نظری گروه معارف اسلامی دانشگاه علامه طباطبائی

(mhfallah761@gmail.com)



مقدمه

تغذیه و نظام تغذیه یکی از مقولاتی است که در بسیار از مکاتب بر اساس مبانی خود آن را مورد بحث و بررسی قرار داده‌اند. در این میان قرآن کریم، تغذیه را بیشتر مورد توجه قرار داده است تا آنجا که ۴۸ بار واژه «طعام» و مشتقاتش و ۱۰۷ بار واژه «اکل» و مشتقاتش در قرآن یاد شده است و مبانی آن را در ابعاد؛ هستی‌شناختی، انسان‌شناختی و معرفت‌شناختی مورد توجه قرار داده است. نظام تغذیه در قرآن کریم بر بنیان‌هایی استوار است که آن را از نظام تغذیه مبتنی بر اومانیسیم و سکولاریسم جدا می‌سازد که مهم‌ترین آن‌ها، انسان‌شناختی است. از منظر قرآن کریم مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه به سه دسته بینشی، گرایشی و ارزشی تقسیم می‌شوند. این پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی درصدد است، مبانی انسان‌شناختی در نظام تغذیه قرآن کریم و نقش آن‌ها در سلامت جسم و روح انسان را مورد بررسی قرار دهد. در این مورد به سؤالات ذیل پاسخ دهد:

۱. مبانی انسان‌شناختی بینشی در نظام تغذیه قرآن کدام‌اند؟ و چه نقشی در سلامت جسم و روح انسان دارند؟
۲. مبانی انسان‌شناختی گرایشی در نظام تغذیه قرآن کدام‌اند؟ و چه نقشی در سلامت جسم و روح انسان دارند؟
۳. مبانی انسان‌شناختی ارزشی نظام تغذیه قرآن کدام‌اند؟ و چه نقشی در سلامت جسم و روح انسان دارند؟

درباره پیشینه این تحقیق تاکنون کتاب‌ها و مقالات مختلفی در رابطه با تغذیه در اسلام به رشته تحریر درآمده از جمله: «کتاب تغذیه در اسلام، اثر علی رضایی بیرجندی»، «غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی»، اثر آخوندی، مقاله «تغذیه از دیدگاه اسلام»، اثر محمدتقی آیت‌اللهی، «نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام»، اثر مصطفی آخوندی، «تغذیه و نقش آن در سلامت جسم و روان جوانان و نوجوانان»، اثر محمدجواد صمدی، «برخی از آثار مُسکرات از دیدگاه قرآن و سنت»، اثر فاطمه سادات میرآقاسی، «سلامت روان از دیدگاه قرآن»، اثر فرشته روشن و مجید خزاعی. به نظر

می‌رسد، هیچ یک از آثار یادشده به مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه قرآنی اشاره‌ای نداشته‌اند. این مقاله اولین اثری است که در این باره به نگارش درآمده است.

۱. مفاهیم

۱-۱. نظام تغذیه

نظام تغذیه عبارت است از مجموعه‌ای از آموزه‌های موجود در قرآن کریم که شامل اهداف، مبانی و اصول و روش‌های تغذیه است که به صورت منسجم و هماهنگ با یکدیگر در ارتباط‌اند و در سلامت جسم و روح انسان تأثیرگذارند.

۱-۲. مبانی انسان‌شناختی

مبنا در لغت به معنای بنیاد و ریشه است (طریحی، مجمع البحرین، ۱۳۷۵: ۶۴)؛ و در اصطلاح پیش‌فرض‌ها و اصول موضوعه‌ای است که یک نظریه بر آن تکیه می‌کند. و مراد از مبانی انسان‌شناختی در تحقیق حاضر، شناخت ابعاد وجودی انسان در امر تغذیه است

۱-۳. تغذیه

تغذیه در اصطلاح، فرایندی است که موجود زنده مواد غذایی یا غذاها را دریافت و مصرف می‌کند و این فرایند دریافت و مصرف منجر به رشد، تداوم زندگی، و ترمیم جسم انسان می‌گردد. به بیان ساده همان غذا خوردن یا مصرف غذا به هر شکل است؛ اما معمولاً هنگامی که در اصطلاحات رایج و علمی از تغذیه صحبت، مقصود علم تغذیه است. علم تغذیه، دانشی است که درباره چگونگی تغییرات غذا در بدن و استفاده شدن مواد مغذی در بافت‌های بدن پس از هضم و خواص غذاها و تأثیر آن بر سلامتی انسان و ارتباطش با سن و جنسیت و سایر مؤلفه‌ها سخن می‌گوید

۱-۴. سلامت

سلامت در زبان فارسی به معنای عافیت و تندرستی، شفای از بیماری، رستگاری و امنیت است (دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۷۷: ماده سلامت) و در اصطلاح حداقل واجد دو معنای مطلق و نسبی می‌تواند باشد. سلامتی مطلق به معنای تعادل همه‌جانبه و هماهنگی بین اجزای یک مجموعه است؛ اما سلامتی در مفهوم نسبی خود یا همان سلامت انسان یعنی سلامتی از بیماری‌ها و دردها و رنج‌های مختلف، طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) به معنی «آسایش کامل جسمانی، روانی و



اجتماعی» است. منظور از سلامت در این پژوهش بر اساس جهان‌بینی اسلامی، سلامتی جسم و روح انسان است. هر یک از جسم و روح نیز خود از ابعادی تشکیل می‌گردند که در بحث سلامتی باید به سلامت انسان در آن ابعاد نیز توجه نمود.

۲. مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه در قرآن

مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه در قرآن را می‌توان به سه دسته بینشی، گرایشی و ارزشی تقسیم نمود ۲-۱.

الف. مبانی بینشی

مبانی بینشی، مبانی‌ای هستند که ناظر به نوع بینش و نگاه خاص به انسان مورد دقت قرار می‌گیرند که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

یک. دوساحتی بودن انسان

پرسش از ابعاد وجودی انسان پیشینه‌ای دیرینه دارد. از هزاران سال پیش، اندیشمندان بسیاری به «دوبعدی» بودن انسان و ترکیب وجود او از روح و بدن اشاره کرده‌اند. هرچند کسانی را نیز می‌توان یافت که انسان را چیزی جز همین مجموعه‌ی مشاهده‌پذیر نمی‌دانند. در تاریخ اندیشه‌ی مکتوب بشری، سقراط (متوفای ۳۹۹ ق.م) را می‌توان از اولین کسانی به شمار آورد که بر تمایز میان جسم و روح تأکید ورزیده‌اند. وی پاسخ این پرسش را که «چرا فیلسوفان آرزویی جز مرگ ندارند؟» با جملات زیر آغاز می‌کند: «[مگر] مرگ جز جدایی روح از تن است؟ و آیا مردن به حالتی نمی‌گوییم که تن و روح از یکدیگر جدا می‌گردند و هرکدام تنها و جدا از دیگری می‌ماند؟» (افلاطون، دوره آثار افلاطون، ۱۳۹۰: ۱/۴۹۱).

وجود جسم امری بدیهی به شمار می‌آید. اندیشمندان شرقی و غربی دلایل فراوانی برای اثبات روح و غیرمادی مادی بودن روح اقامه کرده‌اند (حسن‌زاده آملی، دروس معرفت نفس، ۱۳۸۵: ۴۸۳؛ طباطبایی، المیزان، ۱۴۱۷: ۱۵/۲۰-۲۱).

در قرآن کریم نیز شواهدی در تأیید غیرمادی بودن روح می‌توان یافت؛ چنان‌که در یکی از آیات، مراحل آفرینش بدن انسان این‌گونه بیان شده است «ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا» (مؤمنون/ ۱۴)؛ «آنگاه نطفه را به صورت خون بسته و سپس خون

بسته را به صورت گوشت پاره درآوردیم و سپس گوشت پاره را استخوان دار کردیم و آنگاه بر استخوانها پرده ای گوشت پوشاندیم». در ادامه آیه، واژه های به کاررفته درباره ی مرحله ی دیگر آفرینش (دمیدن روح) نشان دهنده ی آن اند که این مرحله تفاوتی اساسی با مراحل پیشین دارد و از سنخی دیگر است: «ثم أُنشأناه خلقاً آخر: آنگاه انسان را آفرینشی دیگر بخشیدیم. این تفاوت تعبیر را می توان گویای آن دانست که روح - برخلاف نطفه، علقه و مضغه - امری مجرد است. (ر.ک: طباطبائی، المیزان، ۱۴۱۷: ۲۰/۱۵-۲۱).

دو ساحتی بودن انسان و سلامتی جسم و روح انسان

قرآن کریم برای تحقق سلامتی جسم و روح انسان بر مبنای دو ساحتی بودن انسان از جسم و روح دستورات خاصی را بیان کرده است، از جمله:

دو. دستور به حلال خواری و پاکیزه خواری

یکی از دستورات قرآن کریم برای سلامتی جسم و روح انسان خوردن به خوردن غذاهای حلال و پاکیزه است. درباره مفهوم و معیارهای حلال و طیب در میان مفسران اختلاف است برخی بر این باورند که حلال طیب یک چیز هستند. هر حلالی طیب و هر حرامی خبیث است و نیز احتمال داده اند حلال مربوط به شرع و طیب مربوط به طبع باشد. طیب چیزی است که لذت بخش است نه رنج آور (ماتریدی، تأویلات أهل السنة، ۱۴۲۶ ق: ۵ / ۲۶۴). برخی دیگر معتقدند، حلال چیزی است که معصیت خدا در آن نباشد و طیب چیزی است که باعث فراموشی خدا نشود (تستری، تفسیر تستری، ۱۴۲۳ ق: ۱ / ۷۲)؛ برخی دیگر بر این باورند که طیب یعنی لذت بخش و باب طبع و حلال یعنی چیزی که در آن کراهت دنیوی نباشد (طبرانی، تفسیر القرآن العظیم، ۲۰۰۸ م: ۳ / ۲۷۷). «حلال» چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و «طیب» به چیزهای پاکیزه گفته می شود که موافق طبع سالم انسانی است، نقطه مقابل "خبیث" که طبع آدمی از آن تنفر دارد (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ۵۶۹ / ۱).

حلال و طیب غذاها در قرآن کریم آن چنان از اهمیت برخوردار است که در چهار آیه (بقره/ ۱۸۶، مائده/ ۸۸، نحل/ ۱۱۴، انفال/ ۶۹) به صورت صفت ترکیبی «حلالاً طیباً» آمده است و در آیات (یونس، آیات ۹۳، ۹۲، ۵۹، آل عمران، آیات ۳۸ و ۱۷۹، نساء، آیات ۲، ۲، ۴۳، ۱۶۰، مائده، آیات ۴، ۵، ۶، ۸۷، ۱۰۰، اعراف، آیات ۳۲، ۵۸، ۱۵۷، ۱۶۰، انفال، آیات ۲۶، ۳۷، توبه/ ۷۲، ابراهیم/ ۲۴،



نحل، آیات ۳۲، ۷۲، ۹۷، ۱۱۶، اسراء/ ۷۰، طه/ ۸۱، حج/ ۲۴، مؤمنون/ ۵۱، نور، آیات ۲۶، ۶۱، سباء/ ۱۵، فاطر/ ۱۰، غافر، یه ۶۴، جائیه/ ۱۶، احقاف/ ۲۰، صف/ ۱۲) دو صفت «حلال» او «طیب» به صورت جداگانه آمده‌اند. در موارد ترکیبی، با فعل امر «کُلُوا» از مصدر «أَكَلَ» به معنی خوردن همراه هستند. در مواردی که جدا از هم آمده‌اند، با کلمات دیگر نیز همراه هستند. اگر مفهوم «کُلُوا» فقط به معنی خوردن باشد، پس ترکیب این دو صفت صرفاً برای مواد غذایی به کار می‌رود.

در اغلب آیات فوق پس از دستور به خوردن غذاهای حلال و طیب، دستور به پرهیز از شیطان و راه شیطانی و رعایت تقوا و انجام عمل صالح و بجا آوردن شکر خدا دعوت به عمل آمده است. در واقع بین خوردنی‌های حلال و تأثیر آن‌ها در انجام اعمال صالح، بجا آوردن شکر خدا و رعایت تقوا ارتباط مستحکمی وجود دارد. از جمله: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (بقره/ ۱۶۸)؛ «ای مردم! از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید! و از گام‌های شیطان، پیروی نکنید! چه اینکه او، دشمن آشکار شماست.»

بر اساس این آیه دلیل اصل اولی در همه غذاهایی که روی زمین وجود دارد حلال است، و غذاهای حرام جنبه استثنایی دارند، بنابراین حرام بودن چیزی دلیل می‌خواهد، نه حلال بودن آن. هر غذایی که ممنوعیت آن با دلیل صحیح ثابت نشده مادام که منشأ فساد و زیان و ضرری برای فرد و اجتماع نباشد حلال است (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ۱/۵۷۱).

و نیز در آیه ۱۷۲ سوره بقره در خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (بقره/ ۱۷۲)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم، بخورید و شکر خدا را بجا آورید اگر او را پرستش می‌کنید!»

در این آیه بین روزی‌های طیب و شکر خداوند و زندگی توحیدی ارتباط وجود دارد. در واقع بیانگر این نکته است روزی‌ها و غذاهای پاک در گرایش انسان به رفتارهای خوب تأثیرگذار است و در سلامت روح و اخلاق انسان تأثیرگذار است.

و در آیه دیگر در خطاب به پیامبران می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» (مؤمنون/ ۵۱)؛ «پس از آنچه خدا شما را روزی کرده است، حلال [و] پاکیزه بخورید.»

سه. پرهیز از حرام خواری

قرآن کریم برای تحقق سلامتی جسم و روح انسان افزون بر حلال خواری و پاکیزه خواری، از حرام خواری نهی کرده است و به مسلمانان دستور می دهد که از محرّمات و غذاهای حرام پرهیز نمایند. محرّمات و غذاهای حرام را در یک تقسیم بندی کلی می توان به دو قسم اساسی تقسیم کرد: قسمتی از محرّمات دارای حرمت ذاتی هستند مانند؛ گوشت خوک، خون و مردار: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَ الدَّمُ وَ لَحْمُ الْخِنْزِيرِ» (مانده/۳؛ بقره/۷۲-۷۳؛ انعام/۱۴۵؛ نحل/۱۱۵)، شراب در آیات ۹۱ و ۹۰ مانده. قسمتی دیگر حرام ذاتی نیستند، بلکه به دلیل نوع عارضی که بر آن وارد شده است حرام هستند همانند؛ ذبح حیوان حلال گوشت که ذبح شرعی نشده باشد؛ که قرآن کریم در این مورد به صراحت می فرماید: «وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يَذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ» (انعام/۱۲۱)؛ «از آنچه نام خدا بر آن برده نشده نخورید، این کار گناه است. از (گوشت) آنچه نام خدا هنگام سربردن بر آن گفته شده، بخورید (و از غیر آن نخورید) اگر به آیات او ایمان دارد.»

این خود دارای مصادیق فراوانی است، حیواناتی که طبق سنت جاهلیت به نام بت ها و به نام غیر خدا ذبح شوند، خفه شده باشند، با شکنجه و ضرب جان بسپارند، با بیماری بمیرند، با پرت شدن از بلندی بمیرند، با ضرب شاخ مرده باشند و به وسیله حمله درندگان کشته شوند، خوردن گوشت آن ها حرام شده است

«وَمَا أَهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَ الْمُنْخَنِقَةُ وَ الْمُوقُودَةُ وَ الْمُتَرَدِّدَةُ وَ النَّطِيحَةُ وَ مَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَ مَا ذُبحَ عَلَى النَّصَبِ وَ أَنْ تَسْتَفْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ» (مانده/۳)؛ و یا تغذیه و ارتزاق از طریق حرام و تصرف نامشروع در اموال دیگران است همانند تغذیه و تصرف ظالمانه در اموال ایتام که قرآن کریم به صراحت در این مورد می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَ سَيَصْلُونَ سَعِيرًا (نساء/ ۱۰)؛ «کسانی که اموال یتیمان را از روی ظلم و ستم می خورند، تنها آتش می خورند و به زودی به آتش سوزانی می سوزند». این آیه می گوید: کسانی که اموال یتیمان را به ناحق تصرف می کنند افزون بر اینکه آن ها در همین جهان در واقع آتش می خورند، به زودی در جهان دیگر داخل در آتش برافروخته ای می شوند که آن ها را به شدت می سوزاند.»

آنچه مهم است، فلسفه تحریم این نوع خوراکی ها و تأثیر آن ها در سلامت جسم و روح انسان است. غذاهایی که در آیات فوق تحریم شده همچون سائر محرّمات الهی فلسفه خاصی دارد و با توجه کامل به وضع جسم و جان انسان با تمام ویژگی هایش تشریح شده اند؛ مثلاً درباره گوشت مردار امام



صادق (علیه‌السلام) فرمود: «و اما «میته» بدین جهت تحریم شده که احدی از آن نخورد و نزدیکش نشود مگر آنکه بدنش ضعیف و جسمش لاغر و مغز استخوانش سست و نسلش قطع می‌شود. و کسی که مردار می‌خورد جز به مرگ ناگهانی نمی‌میرد» (حر عاملی، وسایل الشیعة، ۱۴۱۴: ۱/ ۳۱۰). امام رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: «میته باعث بداخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطف می‌شود تا آنجا که نمی‌توان در مورد شخصی که گوشت مردار می‌خورد از کشتن فرزند و پدر و رفیق خود ایمنی باشد (مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳: ۱۶۵/۶).

خوردن خون از جمله مواردی است که در قرآن درباره حرمت آن به صراحت بیان شده است. خون‌خواری هم زیان جسمی دارد و هم اثر سوء اخلاقی، چراکه خون از یک سو ماده کاملاً آماده‌ای است برای پرورش انواع میکروب‌ها. تمام میکروب‌هایی که وارد بدن انسان می‌شوند به خون حمله می‌کنند، و آن را مرکز فعالیت خویش قرار می‌دهند، به همین دلیل گلبول‌های سفید که پاسداران و سربازان کشور تن انسان‌اند همواره در منطقه خون پاسداری می‌کنند تا میکروب‌ها به این سنگر حساس که با تمام مناطق بدن ارتباط نزدیک دارد راه پیدا نکنند. مخصوصاً هنگامی که خون از جریان می‌افتد و به اصطلاح می‌میرد، گلبول‌های سفید از بین می‌روند و به همین دلیل میکروب‌ها که میدان را خالی از حریف می‌بینند به سرعت زادوولد کرده گسترش می‌یابند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ۱/ ۵۸۵). از سوی دیگر امروز در علم غذا شناسی ثابت شده که غذاها از طریق تأثیر در غده‌ها و ایجاد هورمون‌ها در روحيات و اخلاق انسان اثر می‌گذارند، از قدیم نیز تأثیر خون‌خواری در قساوت و سنگدلی به تجربه رسیده، و حتی ضرب‌المثل شده است، و لذا در حدیثی می‌خوانیم: "آن‌ها که خون می‌خورند آن‌چنان سنگدل می‌شوند که حتی ممکن است دست به قتل پدر و مادر و فرزند خود بزنند (همان).

امام صادق (علیه‌السلام) درباره خوردن خون می‌فرماید: «... و اما خوردن خون انسان‌ها را چون سگ، درنده و قسی‌القلب می‌سازد و رأفت و رحمت را کم می‌کند، تا جایی که کشتن فرزند و پدر و مادر از او احتمال می‌رود و دوست و هم‌نشین او نیز از خطر او ایمن نیست» (حر عاملی، وسایل الشیعة، ۱۴۱۴: ۱/ ۳۱۰).

امام رضا (علیه‌السلام) در مورد حرمت خوردن خون می‌فرماید:

«خوردن خون، آدمی را بداخلاق می‌کند و قساوت قلب می‌آورد، عطف را کم می‌کند تا جایی که خون‌خوار چنان خطرناک می‌شود که ممکن است پدر، دستش را به خون فرزند، آلوده کند و یا فرزند به

قتل پدر خویش همت گمارد و چه بسا دوستی، همان: ۳۱۱/۱۶، ح ۳).

و فلسفه حرمت گوشت خوک این است که خوک از کثیف‌ترین و آلوده‌ترین حیوانات است و در بی‌بند باری در مسائل جنسی و بی‌غیرتی معروف و ضرب‌المثل است و این صفات به خواهی، نخواهی بر اثر خوردن گوشت خون در اشخاص پیدا خواهد شد.

زیان‌هایی که از خوک و مصرف گوشت آن به انسان می‌رسد بر کسی پوشیده نیست و همه پزشکان و زیست‌شناسان به آن اعتراف دارند از مهم‌ترین بیماری جسمی آن: بیماری «تریشینوز» (Trichinase) که از کرم «تریشین» یا «تریکین» به وجود می‌آید و در کشورهایی که گوشت خوک مصرف می‌شود فراوان است و در کشورهای اسلامی که گوشت خوک حرام است هرگز دیده نمی‌شود. و بیماری لادرری (Ladrerie)؛ از خطرناک‌ترین بیماری‌هایی است که با خوردن گوشت خوک بر انسان عارض می‌شود، عامل این بیماری تینیا یا کرم کدو است. این بیماری در کشورهایی همانند آلمان که مصرف گوشت خوک مصرف می‌کنند فراوان است. افزون بر دو بیماری مذکور، گوشت خوک، دیرهضم است و معده را سخت دچار زخم می‌کند و بیشتر بر اثر خوردن گوشت آن، نوعی مسمومیت پدید می‌آید که آن را «بوتولیسم» (Botulism) می‌گویند (ر.ک: صانعی، پاکیزگی و بهداشت در اسلام، ۱۳۸۵: ۲۵۲).

مسکرات در قرآن کریم در آیات مختلف در طی دوره‌های مختلف ممنوع شدند. ابتدا، مسلمانان فقط هنگام نماز از مصرف مشروبات الکلی ممنوع شدند تا بفهمند در حین نماز چه می‌گویند (نساء: ۴۳). در این آیه دیگر منافع و مضرات الکل بیان شد، و گفته شد مضرات آن بیش از منافع آن است (بقره/ ۲۱۹). این گام بعدی در دور کردن مردم از مصرف آن بود. درنهایت «مصرف الکل از عمل شیطان» و آن اجتناب از مصرف آن عامل رستگاری تلقی شد، و آن را منشأ فساد و دشمنی و مانع یاد خدا بیان کرد (مائده/ ۹۰-۹۱). در اولین آیه، کلمه «سکاری» از ریشه «سکر» مشتق و به معنی مست شدن است. در این آیه به نوشیدنی خاصی اشاره نمی‌کند. در آیات بعدی، کلمه «الخمر» به کار رفت است که به «شراب» یا «مشروبات الکلی» ترجمه می‌شود. این کلمه می‌تواند برای توصیف مشروبات دیگر مانند آبجو، نیز مورد استفاده قرار گیرد اگرچه شراب معمول‌تر است. علما این آیات را به‌طور کلی برای ممنوع کردن هر نوع ماده مضر - چه شراب، آبجو، ویسکی یا هر چیز دیگری، بکار می‌برند. قرآن کریم شراب را به دلیل مسکر بودن، فراموشی یاد خدا و نماز و مضر بودن، ممنوع می‌کند. ممنوعیت الکل و شراب‌خواری در قرآن به این سبب است که شراب‌خواری دارای پیامدهای روحانی و جسمانی



فراوانی است، امام صادق (علیه السلام) فرمود: «... چراکه شراب برایش رعشه بدن پدید می‌آورد و مردانگی و انصاف و مروتش را نابود می‌کند، شراب است که شراب‌خوار را وادار بر جسارت بر نزدیکان و اقوام و خویشان و خونریزی و زنا می‌نماید، و او را چنان بر گناه جسور می‌کند که از خونریزی و زنا باک ندارد» (مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳: ۷۹/۱۳۳، ح ۲۱).

از نظر علم پزشکی دارای پیامدهای جسمانی فراوانی است از جمله: ۱. اعتماد به الکل موجب ابتلا به بیماری‌های عصبی می‌گردد. ۲. از همان ابتدای ورود به دستگاه گوارش، بیماری‌هایی مانند التهاب مری، استفراغ‌های شدید خونی، سرطان مری، زخم معده، التهاب لوزالمعده، بیماری‌های کبدی را به ارمان می‌آورد. ۳. در ایجاد بیماری‌های قلبی از جمله، ضعف ماهیچه‌های قلب، نارسائی‌های قلبی مادرزادی کودکان نقش دارد. ۴. در فعالیت‌های جنسی، میل جنسی را افزایش می‌دهد ولی موجب کاهش توان انجام فعالیت‌های جنسی می‌شود، علاوه بر این موجب ایجاد نارسائی در رفتارهای جنسی زنان می‌شود، و دگرگونی‌هایی را در نطفه به وجود می‌آورد که باعث تولد کودکان ناقص‌الخلقه می‌شود. ۵. الکل یکی از علل پنج‌گانه اصلی ابتلا به سرطان مغز است. (صانعی، پاکیزگی و بهداشت در اسلام، ۱۳۸۵: ۲۷۱-۲۷۷).

چهار. پرهیز از پرخوری و اسراف

قرآن کریم برای سلامت جسم و روح انسان در باب تغذیه یک اصل کلی و فراگیر قرار داده است و آن پرهیز از پرخوری و عدم اسراف است «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (اعراف/ ۳۱)؛ «و (از نعمت‌های الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!»

در آیه‌ای دیگر ضمن برشمردن انواع خوردنی‌هایی که از راه زراعت به دست می‌آید، از اسراف‌کاری، منع می‌کند: «وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَ النَّخْلَ وَ الزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَ الزَّيْتُونَ وَ الرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ آتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (انعام/ ۱۴۱)؛ «اوست که باغ‌های نیازمند داربست و غیر نیازمند به داربست را آفرید همچنین درخت خرما و انواع زراعت را که از نظر میوه و طعم با هم متفاوت‌اند و (نیز) درخت زیتون و انار را که از جهتی به هم شبیه و از جهتی تفاوت دارند. از میوه آن به هنگامی که به ثمر می‌نشیند، بخورید و حق آن را به هنگام درو بپردازید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست ندارد».

در روایات نیز پرخوری به شدت مذمت شده و ریشه تمام بیماری‌ها دانسته شده است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: «إِيَاكُمْ وَالْطُّنَّةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ مَوْرَثَةٌ لِلْسَّقَمِ وَ مَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ» «از پرخوری بپرهیزید چراکه باعث تباهی بدن و موجب بیماری و کسالت در عبادت می‌شود» و نیز فرموده‌اند: «مَا مَلَأَ آدَمِي وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ» انسان هیچ ظرفی را بدتر از شکم، پر نکرده است» (مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳: / ۳۳۰).

پرخوری افزون بر اینکه دارای پیامدهای روحی است دارای مضرات جسمانی می‌باشد و در پیدایش بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و کلسترول خون بالا نقش اساسی دارد.

پنج. اراده و اختیار و سلامت جسم و روح

مقصود از اختیار انسان، توانایی انتخاب یک گزینه از میان گزینه‌های پیش رو، پس از سنجش میان آن‌هاست؛ هرچند انتخاب یکی از گزینه‌ها بسی دشوارتر از گزینه‌های دیگر باشد. بنابراین، حتی اشخاص مضطر (مانند کسی که تشنگی او را در شرف مرگ قرار داده است، و جز آبی ناپاک چیزی برای نوشیدن ندارد) و مکره (مانند کسی که در اثر تهدید دزد، اموال خود را به او می‌سپارد) هم از نظر فلسفی مختار به شمار می‌روند؛ زیرا مضطر و مکره نیز بر انتخاب هر دو گزینه‌ی پیش رو (هرچند یکی از آن‌ها به مرگ منتهی شود) توانایی دارند (ر.ک: مصباح یزدی، آموزش فلسفه، ۱۳۹۱: ۹۶/۲).

قران کریم انسان را موجودی مختار و آزاد در تعیین سرنوشت خویش معرفی می‌کند (انسان/۳). با توجه به اینکه انسان از قدرت تعقل و اختیار برخوردار است می‌تواند در مورد تغذیه و انتخاب غذاهای خود که خود بخشی از کنش و رفتار انسان است از مکاتب و روش‌های مختلفی تبعیت کند. و بر همین دلیل قرآن دستور می‌دهد: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس/ ۲۴)؛ «انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد.»

به نظر می‌رسد که این آیه انسان را دعوت می‌کند که با اراده و اختیار خود را انتخاب نماید. بر اساس همین آیه است که انسان‌ها برای سلامتی جسم و روح خود بایستی احکام شرعی را در خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها مبتنی بر اراده و اختیار رعایت کنند و از غذاهای حبیث و حرام و از پرخوری و اسراف پرهیز نمایند.

ب. مبانی گرایشی

منظور از مبانی انسان‌شناختی گرایشی، گرایش‌های فطری و تمایلاتی نظیر گرایش به عشق،



پرستش، دانش، زیبایی و خلاقیت و ابتکار هستند که در وجود هر فردی به ودیعه گذارده شده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

سرشت و فطرت انسان

آدمیان با وجود تفاوت‌هایی که با یکدیگر دارند، از سرشتی مشترک برخوردارند. از شواهد وجود چنین سرشتی آن است که همه‌ی انسان‌ها - از نژادها و فرهنگ‌های مختلف - در احکام اولیه‌ی عقل نظری (مانند اجتماع دو نقیض محال است) و عملی (مانند باید عدالت ورزید) با یکدیگر اتفاق نظر دارند و از تمایلاتی فراحیوانی (مانند حقیقت‌جویی، فضیلت‌خواهی و کمال‌طلبی) بهره‌می‌برند (رجبی، انسان‌شناسی، ۱۳۹۲: ۱۲۴-۱۲۶).

و از ویژگی‌های اساسی انسان این است که با فطرتی الهی به دنیا می‌آید طبیعتاً کاربرد این مبنا در تغذیه این است که انسان به‌طور فطری به غذای سالم و پاکیزه و به‌طور کلی به سلامتی گرایش دارد و از غذاها ناسالم و خبیث اجتناب می‌نماید. غذاهای خبیث در برابر غذاهای پاک هستند غذاهایی هستند که با طبع انسان ناسازگار و طبع آدمی از آن متنفر باشد. و غذاهای پاک، غذاهایی هستند که با طبع و فطرت انسان سازگاری دارد و از مواد پاک و به‌دوراز هرگونه آلودگی تهیه شده باشد به‌گونه‌ای که علاوه بر رفع گرسنگی، سلامتی انسان را تأمین کند.

قرآن کریم در جریان ذکر داستان اصحاب کهف، استفاده از «طعام ازکی» را به انسان پیش نهاد می‌کند. بر اساس این آیه استفاده از هر غذایی جایز نیست؛ بلکه غذای پاک و در میان غذاهای پاک، پاک‌ترین با تعبیر «اذکی طعاما» پیشنهاد می‌شود. دستورات بهداشت غذایی در قرآن کریم دقیقاً برآمده از فطریات آدمی است چراکه خدایتعالی دین اسلام را بر اساس فطرت انسان‌ها بنانهاد است (روم/ ۳۰). لذا هر فطرت سلیمی غذای پاکیزه را می‌پذیرد و از غذاهای پست و متعفن بیزار می‌جوید به همین دلیل است که قرآن کریم غذاهای طیب و پاک را با غذاهای خبیث و ناپاک مساوی نمی‌داند: «قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ (مانده/ ۱۰۰)؛ «بگو پلید و پاک برابر نیستند، اگرچه فراوانی پلید تو را به شگفتی اندازد» و غذاهای پاک را حلال اعلام می‌نماید و دستور به خوردن آن‌ها می‌دهد و غذاهای خبیث و ناپاک را حرام و دستور به اجتناب و پرهیز از آن‌ها را می‌دهد: «وَيَجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَ يَحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ (اعراف/ ۱۵۷)؛ «اشیاء پاکیزه را برای آن‌ها حلال می‌شمرد و ناپاکی‌ها را تحریم می‌کند.»

«يَسْلُوتُكَ مَا ذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلَّ أَجَلٍ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ» (مائده/ ۴)؛ «از تو می پرسند، چه چیزی حلال شده، بگو چیزهای پاکیزه برای شما حلال گشته است.»
و در آیه دیگر می فرماید: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ مَا ظَلَمُونَا وَ لَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ» (بقره/ ۵۷)؛ «از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم بخورید!» (ولی شما کفران کردید!) آن‌ها به ما ستم نکردند، بلکه به خود ستم می نمودند.»

ج. مبانی ارزشی انسان‌شناختی

مبانی ارزشی انسان‌شناختی، مبانی هستند که ناظر به ارزش‌های انسانی می‌باشند که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

یک. کرامت انسان

از دیدگاه قرآن کریم انسان موجودی است که خداوند او را کرامت داده است. کرامت، ضد ذنات و پستی است (زبیدی، تاج العروس، بی‌تا: ۶۰۶/۱۷)؛ و کریم کسی است که از نزاهت و فضیلت برخوردار است. و کرامت بر دو قسم است: ۱. کرامت ذاتی ۲. کرامت اکتسابی.

کرامت ذاتی

مقصود از کرامت ذاتی آن است که خداوند انسان را به گونه‌ای آفریده است که در مقایسه با سایر موجودات دیگر، دارای استعدادها و کمالات بالقوه ایست که در صورت شکوفا کردن آن‌ها قادر است به بالاترین مدارج کمال نائل گردد. این نوع کرامت مربوط به همه‌ی انسان‌ها بوده و هر انسانی در ذات خویش واجد چنین کرامتی است و همین توانایی است که کرامت‌بخش وی در بین تمامی خلائق است. آیه‌ی ۷۰ سوره‌ی اسراء نیز حاکی از این کرامت ذاتی است. می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا؛ «و به راستی ما فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم و آنان را در خشکی و دریا [بر مرکب‌ها] برنشانیدیم و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم»

این آیه مهم‌ترین آیه‌ای است که بیانگر کرامت آدمی است و در مورد آن مفسران نظرات گوناگونی را ارائه کرده‌اند: عده‌ای در تفسیر آیه مواردی مانند برخورداری انسان از عقل و قوه تمییز، توانایی گفتار، تناسب اندام و مسخر بودن اشیا برای انسان را برشمرده و درعین حال تأکید کرده‌اند که موضوع آیه مطلق بوده و تمامی نعمت‌های خدادادی را در برمی‌گیرد (شوکانی، فتح القدر، بی‌تا: ۲۴۴/۳، طبرسی،



مجمع البیان، ۱۴۱۵: ۲/۳۳۸).

گفتنی است در متن آیه نیز به برخی از مصادیق مهم کرامت بخشی به انسان - یعنی راه بردن انسان در خشکی و دریا و برخورداری از روزی‌های پاکیزه - تصریح شده است. و برخی دیگر داشتن علم و شناخت، قدرت نطق، و طهارت و پاکی انسان پس از مردن (سیوطی، الدر المنثور، ۱۴۰۴: ۱/۲۹۲)، نیکو بودن آفرینش انسان (تین/ ۴؛ ابن کثیر، تفسیر القرآن العظیم، ۱۴۱۹ ق: ۵/۸۹)؛ و عرض امانت بر انسان (الوسی، روح المعانی، ۱۴۰۸: ۱۵/۱۱۷)؛ از نمونه‌های این سخنان است و صاحب تفسیر «مفاتیح الغیب» دایره وسیع تری برای کرامت بیان شده که هم شامل نفس و هم بدن می‌شود. برتری از جهت نفس بدان سبب است که انسان دارای پنج قوه، یعنی نمو، تولید، حس، حرکت و اغذا است. درحالی که حیوان فقط حس و حرکت دارد و مهم تر از همه آنکه نفس دارای قوه عقل است و از روح الهی برخوردار، و بدن نیز به عللی همچون متوازن بودن و نحوه غذا خوردن از دیگر موجودات برتر است (فخر رازی، التفسیر الکبیر، ۱۴۱۳ ق: ۲۱/۳۷۳).

مرحوم علامه طباطبائی ضمن رد همه اقوال پیش گفته، معتقد است: واژه «کرامت» بر عنصر اختصاصی انسان دلالت دارد که همان «قدرت تعقل و اندیشه» است و واژه «تفضل» به نعمت‌ها و مواهب الهی اشاره می‌کند که همگان از آن برخوردارند، ولی انسان از نظر کمی و کیفی بیش از آن‌ها متمتع است (طباطبائی، المیزان، ۱۴۱۷: ۱۳/۱۶۶) آیاتی مانند: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (تین/ ۴)»، «ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (مؤمنون/ ۱۴) و ... که از تسخیر جهان و آفرینش آنچه در زمین است برای انسان سخن می‌گوید (جاثیه/ ۱۳)، و ... همه بر کرامت تکوینی نوع انسان دلالت دارد (ر.ک: رجبی، انسان‌شناسی، ۱۳۹۲: ۱۴۲-۱۴۳).

در آیه شریفه «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا، (اسراء/ ۷۰)؛ «و قطعاً ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و آن‌ها را (بر مرکب) در برّ و بحر سوار کردیم و از هر غذای لذیذ و پاکیزه را روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری و فضیلت کامل بخشیدیم.» خداوند یکی از شاخص‌های کرامت انسان را برخورداری از غذای طیب معرفی کرده است یعنی انسان هنگامی که در اثر تقوی و فضایل اخلاقی در درون خود کرامت را احساس کرد از بزه و گناه خودداری می‌کند و گرایش به غذاهای طیب پیدا می‌کند. به عبارتی با توجه به مبنای انسان‌شناسی کرامت‌گرایی در

انسان که مبنایی ارزشی به حساب می آید انسان تن به لثامت و پستی ناشی از امور حرام و خبیث یا به عبارتی غذاهای ناپاک و غیر طیب و شهوات و امیال نمی دهد و این گرایش او را به سمت اطاعت از فرامین الهی و غذاهای حلال و طیب سوق می دهد. این سنخیت بین ارزش مبنایی کرامت در وجود انسان و «طیبات» یا غذاهای طیب-علی الخصوص- به روشنی در آیه مزبور کاملاً روشن است و دلیل منطقی این سنخیت و ابتناء بر اساس توضیح مزبور روشن است. به هرروی این مبنای ارزشی انسان را به یک رشته روش ها مانند پرهیز از گناه و غذاهای خبیث سوق می دهد و در نتیجه بر سلامت انسان تأثیرگذار است.

دو. امانتداری انسان

یکی از ارزش های بنیادین و فطری برای انسان ها، امانت داری است. از دید انسان الهی، جسم و روح انسان امانتی از سوی خالق در نزد او هستند که باید در نگه داری تام از این امانات تلاش کاملی به خرج دهد. این تلاش از جنبه هایی که به تغذیه مربوط می شود فرد مؤمن را وامی دارد تا جایی که می تواند با توجه به مبانی ای مانند محدودیت علم و عقل خود و گزینه حقیقت جوئی و کمال طلبی اش به تلاش برای شناخت تغذیه صحیح از منظر اسلام و عمل به آن پردازد. این تلاش می تواند در صورتی که مدون و علمی باشد منجر به شناخت نظام تغذیه در اسلام و شناخت مبانی و اصول و روش های آن گردد تا مهم ترین هدف این نظام که دستیابی به سلامت جسم و روح است، تأمین شود.

خداوند در قرآن می فرماید: «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ (احزاب/ ۷۲)؛ «ما امانت [الهی و بار تکلیف] را بر آسمان ها و زمین و کوه ها عرضه کردیم پس از برداشتن آن سر باز زدند و از آن هراسناک شدند و [لی] انسان آن را برداشت.»

این آیه شریفه اشاره به امانتی دارد که آسمان، زمین و کوه ها از دریافت آن امتناع نمودند ولی آدمی آن را قبول کرد. برخی مفسران شیعه امانت در این آیه را، دین، ولایت الهی، و ولایت امیرالمؤمنین (علیه السلام) دانسته اند (طبرسی، مجمع البیان، ۱۴۱۲ ق: ۳/ ۹۸. مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳ ق: ۲۳/ ۲۷۳-۲۷۵. طباطبایی، میزان، ۱۴۱۷: ۱۶/ ۳۵۰). علامه طباطبایی در کتاب میزان منظور از قبول امانت را قبول ولایت خداوند تلقی می کند و این امانت داری را کمالی



می‌داند که با انجام ایمان و عمل صالح به دست می‌آید و محقق می‌گردد (همان: ۱۶/ ۵۲۵) از این تفاسیر این‌گونه می‌توان برداشت کرد که خصلت امانت‌داری در انسان که خود یکی از مبانی ارزشی نظام تغذیه در اسلام است او را به تبعیت از ولایت اهل بیت (علیهم‌السلام) و ایمان و عمل صالح سوق می‌دهد. این ثمرات عملی یا روش‌ها در ارتباط با تغذیه منجر به تبعیت از دستورات تغذیه‌ای اسلام و اطاعت از فرامین الهی در باب تغذیه می‌گردد.

نتیجه

۱. مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه قرآنی به سه دسته، مبانی؛ بینشی، گرایشی و ارزشی تقسیم می‌گردد که هر یک از آن‌ها در سلامت جسم و روح انسان تأثیرگذارند.
۲. دو ساحتی بودن انسان از جسم و روح، اراده و اختیار انسان، محدودیت علم و عقل انسان در شناخت مصالح و مفاسد از مبانی بینشی انسان‌شناختی هستند. هر یک از این مبانی در سلامت جسم و روح انسان تأثیرگذارند. بر اساس مبانی دو ساحتی، قرآن کریم برای سلامتی جسم و روح انسان دستور به پاکیزه‌خواری و حلال‌خواری داده است و از حرام‌خواری نهی کرده است و مهم‌ترین غذاهای حرام که برای جسم و روح انسان ضرر دارند. مرده‌خواری، نوشیدن خون حیوانات، گوشت خوک و شراب از مهم‌ترین غذاهای حرام است که برای جسم و روح انسان ضرر دارند و تأثیر مبنای اراده و اختیار بر سلامت جسم و روح انسان بدین گونه است که کف نفس و خویشتن‌داری برخاسته از اراده و اختیار انسان است باعث پرهیز از حرام‌خواری و پرخواری می‌گردد که این خود در سلامت جسم و روح انسان تأثیرگذار است.
۳. قرآن کریم برای سلامت جسم و روح از پرخوری و اسراف نهی کرده است. پرخوری افزون‌بر اینکه دارای پیامدهای روحی است، دارای مضرات جسمانی چون بیماری‌های قلبی، فشارخون، دیابت و... است.
۴. مبانی گرایشی شامل فطرت‌گرایی، علم‌خواهی و حقیقت‌جویی هستند که در سلامت جسم و روح انسان تأثیرگذارند و دلالت مبنای گرایش فطری این است که انسان‌ها فطرتاً به غذاهای گرایش دارند و از غذاهای خبیث و ناپاک رویگردان هستند و این خود بیان‌گر این است، انسان‌ها با گرایش فطری به غذاهای پاک به سلامت جسم و روح خود گرایش فطری دارد.
۵. مهم‌ترین مبنای ارزشی کرامت و امانت‌داری است بر اساس مبنای مبانی ارزشی کرامت، انسان

برخوردار از کرامت تمایل به غذاهای پاک و حلال دارد و از غذاهای خبیث و حرام پرهیز می‌کند و بر اساس مبنای امانت‌داری، کرامت انسان را به تبعیت از دستورات تغذیه‌ای اسلام و اطاعت از فرامین الهی در باب تغذیه سوق می‌دهد. که این خود در سلامت جسم و روح انسان تأثیرگذار است.



منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه: مکارم شیرازی، ناصر، قم: دارالقرآن الکریم، چاپ دوم، ۱۳۷۳ ش.
۲. ابن کثیر، اسماعیل بن عمر، تفسیر القرآن الکریم، تحقیق: محمدحسین شمس‌الدین، بیروت: دار الکتب العلمیه، ۱۴۱۹ ق.
۳. افلاطون، دوره آثار افلاطون، مترجمان، محمدحسن لطفی و رضا کاویانی، چاپ چهارم، تهران: نشر خوارزمی، ۱۳۹۰.
۴. اندلسی، ابوحيان محمد بن يوسف، البحرالمحیط فی التفسیر، بیروت: دارالفکر، ۱۴۲۰ ق.
۵. آلوسی، سید محمود، روح المعانی، بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۸ ق.
۶. تستری، سهل بن عبدالله، تفسیر التستری، دارالکتب العلمیه، منشورات محمدعلی بیضون - لبنان - بیروت: ۱۴۲۳ ق.
۷. حر عاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، چاپ دوم، قم: موسسه آل‌ال‌بیت علیهم‌السلام لاحیاء التراث، ۱۴۱۴ ق.
۸. حسن‌زاده‌آملی، حسن، دروس معرفت نفس، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۵.
۹. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، چاپ دوم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
۱۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، محقق: صفوان عدنان داودی، دارالعلم الدار الشامیه، چاپ اول، دمشق بیروت: ۱۴۱۲.
۱۱. رجبی، محمود، انسان‌شناسی، قم: موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۲.
۱۲. رضایی بیرجندی، علی، سبک زندگی در صحیفه سجاده، بوستان کتاب، قم: ۱۳۹۵ ش.
۱۳. زبیدی، مرتضی، تاج العروس، دار الهدایه، بی‌تا.
۱۴. زمخشری، محمود، تفسیر الکشاف، بیروت: دارالکتاب، ۱۴۰۷.
۱۵. سیوطی، جلال‌الدین، الدر المنثور، قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴.
۱۶. شوکانی، محمدبن علی، فتح‌القدیر، بی‌جا: عالم‌الکتب، بی‌تا.
۱۷. صانعی، سید مهدی، پاکیزگی و بهداشت در اسلام، قم: مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۵.
۱۸. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم: ۱۴۱۷ ق.
۱۹. طبرانی، سلیمان بن احمد، تفسیر القرآن العظیم (الطبرانی)، ۶ جلد، دارالکتاب الثقافی - اردن: ۲۰۰۸ م.



۲۰. طبرسی، فضل بن الحسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: موسسه اعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۵ هـ.
۲۱. فخر رازی، محمد عمر، التفسیر الکبیر، چهارم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۴۱۳ ق
۲۲. ماتریدی، محمد بن محمد، تأویلات أهل السنة (تفسیر الماتریدی)، دارالکتب العلمیة، منشورات محمدعلی بیضون - لبنان - بیروت: ۱۴۲۶ ق
۲۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، مؤسسة الوفاء بیروت، لبنان: ۱۴۰۳ ق.
۲۴. مصباح یزدی، محمدتقی، آموزش فلسفه، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۹۱.
۲۵. مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، چاپ اول، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.



References

۱. The Holy Quran, Translated by Makarem Shirazi, Naser, Qom: Dar al-Quran al-Karim, ۲nd Edition, ۱۹۹۴.
۲. Alusi, Seyyed Mahmud, Ruh al-Ma'ani (The Spirit of Meanings), Beirut: Dar al-Fikr, ۱۴۰۸ AH.
۳. Andalusi, Abu Hayyan Muhammad bin Yusuf, Al-Bahr al-Muhit fi al-Tafsir, Beirut: Dar al-Fikr, ۱۴۲۰ AH.
۴. Dekhoda, Ali Akbar, Dekhoda's Dictionary, ۲nd Edition, Tehran: University of Tehran, ۱۹۹۸.
۵. Fakhr Razi, Muhammad Umar, Tafsir al-Kabir, ۴th Edition, Qom: Publications of the Office of Islamic Preaching, ۱۴۱۳ AH
۶. Hassanzadeh Amoli, Hassan, Lessons on the Knowledge of Soul, Tehran: Scientific and Cultural Publications, ۲۰۰۶.
۷. Hurr Amili, Muhammad ibn al-Hassan, Wasa'il al-Shi'ah, ۲nd Edition, Qom: Alul Bayt Institute for the Revival of Heritage, ۱۴۱۴ AH.
۸. Ibn Kathir, Ismail bin Umar, Tafsir al-Quran al-Karim, Researched by Muhammad Hossein Shamsuddin, Beirut: Dar al-Kutub al-Alamiyyah, ۱۴۱۹ AH.
۹. Majlisi, Muhammad Baqir, Bihar al-Anwar (The Oceans of Lights), Al-Wafa Beirut Foundation, Lebanon: ۱۴۰۳ AH.
۱۰. Makarem Shirazi et al., Tafsir Nemooneh (The Ideal Exegesis), ۱st Edition, Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, ۱۹۹۵.
۱۱. Maturidi, Muhammad bin Muhammad, Interpretations of the Ahl Sunnah (Tafsir al-Maturidi), Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Publications of Muhammad Ali Baydun - Lebanon - Beirut: ۱۴۲۶ AH
۱۲. Mesbah Yazdi, Muhammad Taqi, Philosophical Instruction, Tehran: Islamic Preaching Organization, International Publishing Company, ۲۰۱۲.
۱۳. Plato, The Series of Plato's Works, Translated by Muhammad Hassan Lutfi and Reza Kaviani, ۴th Edition, Tehran: Kharazmi Publishing, ۲۰۱۱.



۱۴. Raghīb Isfahani, Hossein bin Muhammad, Al-Mufradat fi Gharib al-Quran, Researched by Safwan Adnan Davoodi, Dar al-Ilm - Al-Dar al-Shamiyyah, ۱۱st Edition, Damascus, Beirut: ۱۴۱۲.
۱۵. Rajabi, Mahmoud, Anthropology, Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute, ۲۰۱۳.
۱۶. Rezaei Birjandi, Ali, Lifestyle in Sahifah Sajjadiyyah, Bustan e Ketab, Qom: ۲۰۱۶.
۱۷. Sanei, Seyyed Mehdi, Cleanliness and Health in Islam, Qom: Bustan e Ketab Institute, ۲۰۰۶.
۱۸. Shawkani, Muhammad bin Ali, Fath al-Qadir, N.p.: Alam al-Kutub, n.d.
۱۹. Suyuti, Jalaluddin, Al-Durr al-Manthur (The Scattered Pearls), Qom: Library of Ayatullah Mara'shi Najafi, ۱۴۰۴.
۲۰. Tabarani, Suleiman bin Ahmad, Tafsir al-Quran al-Azim (Al-Tabarani), ۶ Volumes, Dar al-Kitab al-Thaqafi - Jordan: ۲۰۰۸.
۲۱. Tabarsi, Fadhl bin al-Hassan, Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran (The Confluence of Expressions in Quranic Exegesis), Beirut: Muassasah al-A'lamī lil Matuba'at, ۱۴۱۵ AH.
۲۲. Tabatabai, Muhammad Hussein, Al-Mizan fi Tafsir al-Quran, ۵th Edition, Qom, Islamic Publications Office of the Society of Teachers of the Seminary of Qom: ۱۴۱۷ AH
۲۳. Tustari, Sahl bin Abdullah, Tafsir al-Tustri, Dar al-Kutub al-Ilamiyyah, Muhammad Ali Baydun Publications - Lebanon - Beirut: ۱۴۲۳ AH.
۲۴. Zamakhshari, Mahmoud, Tafsir al-Kashshaf, Beirut: Dar al-Kitab, ۱۴۰۷.
۲۵. Zubaidi, Murtaza, Taj Al-Arus, Dar al-Hidayah, n.d.