



The Quranic Model of Healthy Nutrition Based on the Nutritional Value of "Grain Bran" *

Ebrahim Rezaei Adriani¹

Abstract



In spite of the fact that the Heavenly Quran is essentially a book of guidance and does not center on human knowledge, it once in a while presents momentous experiences inside its epistemological dialogs. Analyzing such verses and adjusting them with modern logical discoveries can essentially improve individuals' confidence within the divine nature of the Quran. In Surah Ar-Rahman, legumes are characterized by the term "dhul-'asf," meaning "bran-containing" or "husked." On the other hand, nourishment pros have found the uncommon and one of a kind wholesome esteem of legume bran. This intrigue consider points to look at the lexicon of this verse and other related verses, connecting them with logical issues. The discoveries demonstrate that, concurring to cutting edge logical tests, the expulsion of legume bran can be considered a noteworthy disservice to nourishment and a contributing figure to numerous substantial lacks and the ensuing predominance of different maladies. Hence, the mention of "bran-containing legumes" within the Sacred Quran underscores its significance and highlights the need of revitalizing this perspective in human nourishment. The writer accepts that from the key reference of the Sacred Quran to this phenomenon, a "demonstrate of solid nourishment" based on "the extraction of grains" can be determined from the Quran.

Keywords: Quran, Scientific Interpretation, Legumes, Bran, Grain Husk, Dhul-'Asf.

*. **Date of Receiving:** 25 - 3 - 2023, **Date of Approving:** 22 - 2 - 2024.

1. Ph.D., Al-Mustafa International University: erezaei@gmail.com.



الگوی قرآنی تغذیه سالم بر پایه ارزش غذایی سبوس غلات *

ابراهیم رضایی آدریانی^۱



چکیده

گرچه قرآن کریم کتاب هدایت است و بیان مطالب مرتبط با دانش بشری برای آن موضوعیت ندارد؛ اما گاهی در خلال مباحث معرفتی به بیان نکات شگرفی در این رابطه می‌پردازد. تحلیل این گونه آیات و انطباق آنها با یافته‌های دانش روز، می‌تواند در تقویت ایمان افراد نسبت به الهی بودن قرآن تأثیر بسزایی داشته باشد. در سورة الرحمن برای حبوبات، ویژگی «ذَوَالْعَصْف» به معنای «پوسته‌دار یا سبوس‌دار» ذکر شده است. از دیگر سوی، متخصصان تغذیه، ارزش غذایی فوق‌العاده و منحصربه‌فردی در سبوس حبوبات کشف کرده‌اند. پژوهش حاضر، با روش میان‌رشته‌ای، درصدد است ضمن بررسی واژگانی این آیه و سایر آیات مرتبط، آن را بر مسائل علمی انطباق دهد. نتیجه آنکه براساس آزمایشات علمی روز، جداکردن سبوس حبوبات را می‌توان آسیب مهمی در حوزه تغذیه و عامل کاستی بسیاری از نیازهای بدن و در نتیجه شیوع بسیاری از بیماری‌ها به حساب آورد. از این رهگذر می‌توان به اهمیت ذکر «سبوس‌دار بودن حبوبات» در قرآن کریم و ضرورت احیاء آن در تغذیه انسان‌ها پی برد. نگارنده بر این باور است که می‌توان از اشاره راهبردی قرآن کریم به این پدیده، «الگوی تغذیه سالم» بر پایه «استحصال غلات» را از قرآن کریم به دست آورد.

واژگان کلیدی: قرآن، تفسیر علمی، حبوبات، سبوس، پوسته غلات، ذوالعصف.

*. تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۰۵ و تاریخ تأیید: ۱۴۰۲/۱۲/۰۳.

۱. استادیار جامعة المصطفی ص العالمية، نمایندگی اصفهان، اصفهان، ایران: erezaei@ymail.com.



مقدمه

«تفسیر علمی» یا «تفسیر میان‌رشته‌ای» گرایشی نوپدید در تفسیر قرآن کریم است که با بهره‌گیری از یافته‌های دانش بشری به شرح و تفسیر آیات قرآن می‌پردازد. روشن است که در تمامی آیات قرآن چنین ظرفیتی وجود ندارد و تنها در شماری از آیات که از آنها با عنوان «آیات علمی» یاد می‌شود، مطالبی مرتبط با دانش روز بیان شده است. آیه دوازدهم سورة الرحمن را می‌توان در جرگه این آیات به شمار آورد؛ چراکه به موضوع مهمی در مسئله تغذیه اشاره می‌کند. دانه‌های مشتمل بر پوسته (سبوس) در این آیه شریفه به‌عنوان یکی از نعمت‌های الهی مورد توجه قرار گرفته است؛ پدیده‌ای که اسرار آن بر مخاطبان اولیه قرآن پوشیده بود و در دهه‌های اخیر کشفیات جالب توجهی درباره آن صورت گرفته است. از این رو ضرورت یک پژوهش میان‌رشته‌ای در این خصوص رخ می‌نماید. مسئله نوشتار حاضر آن است که تصریح قرآن کریم بر این موضوع چه سرنوشتی دارد و آیا می‌توان بر پایه دانش بشری، «نظریه‌پردازی علمی قرآن» را در این زمینه به ثبت رساند؟ این تحقیق درصدد است از زاویه «قرآن» و «دانش تجربی» به تبیین این موضوع بپردازد.

پیشینه

چنان‌که بیان شد رویکرد میان‌رشته‌ای در دانش تفسیر سابقه دیرینه‌ای ندارد و نوپدید به حساب می‌آید. از این روی، طبیعی است که در سده‌های پیشین، پژوهش مستقلی در این موضوع به انجام نرسیده باشد. با وجود این در عموم تفاسیر قرآن (ذیل آیه مذکور) تحلیل لغوی «ذوالعصف» و احتمالات موجود در آن مورد کاوش قرار گرفته است. نهایت آنکه در برخی تفاسیر معاصر به حکمت نام‌بردن از پوسته حبوبات در قرآن کریم و جایگاه آن در دانه‌های گیاهی اشارت شده است (صادقی‌تهرانی، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن و السنه، بی‌تا: ۲۸ / ۲۲)؛ اما در زمینه سبوس و ارزش غذایی آن، کتاب‌ها و مقالات علمی متعددی منتشر شده است، از جمله:

کتاب «سبوس (خواص و کاربردها)»، نویسندگان: شیرین رشنویی و امیر بهرامی، انتشارات هاویر، ۱۳۹۷.

مقاله بررسی «علل جداسازی سبوس از آرد گندم و تأثیر آن بر سلامت جامعه»، حمیدرضا معماریان، نشریه گزارش‌های کارشناسی، مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، سال ۱۳۹۰.
با وجود این، تطبیق کشفیات علمی روز در خصوص اسرار سبوس غلات بر تأکید قرآن کریم بر این مسئله، در آثار علمی که تاکنون منتشر شده، یافت نشد.

۱. اشاره راهبردی قرآن به سبوس

سوره مبارکه الرحمن از ابتدا تا پایان به یادآوری نعمت‌های الهی می‌پردازد و در خلال آن با جمله مشهور «فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ» نسبت به نادیده گرفتن نعمت‌های الهی و تکذیب آنها هشدار می‌دهد. نعمت‌های ذکر شده در این سوره را می‌توان به دو بخش دنیوی و اخروی تقسیم کرد. طبیعتاً نمی‌توان تحلیل جامعی از نعمت‌های اخروی داشت. به عنوان نمونه ماهیت لباس‌ها، خوراکی‌ها و حوریان بهشتی از آن جهت که در ظرف قیامت محقق خواهد شد تا حدودی برای بشر امروز ناشناخته است؛ اما آن دسته از نعمت‌های مادی که مربوط به همین دنیا است و قرآن کریم جهت یادآوری و شکرگزاری مؤمنان به یادآوری آنان می‌پردازد، محل بحث است. این نعمت‌ها در سوره الرحمن از آیه پنجم و با یادکرد خورشید و ماه آغاز می‌شود تا در آیه دوازدهم چنین می‌فرماید «وَ الْحَبِّ ذُو الْعَصْفِ وَ الرَّيْحَانِ». باتوجه به دو آیه قبلی که صراحتاً سخن از نعمت‌های زمینی به میان آمده «وَ الْأَرْضِ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ؛ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَ النَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ» تردیدی باقی نمی‌ماند که این آیه نیز به حبوبات و گیاهان خوشبوی دنیایی اشاره دارد. از این رو تحلیل آن براساس دانش تجربی، مشروع و مورد انتظار خواهد بود.

۲. مفهوم‌شناسی

پیش از ورود به بحث، تحلیلی بر واژگان مرتبط با موضوع بحث، جهت برگردان صحیح آنها به زبان فارسی و کشف مراد جدی گوینده، ضروری است.

یک. عصف

مشتقات «عصف» هفت مرتبه در قرآن کریم به کار رفته است که تنها یک مورد (الرحمن/ ۱۲) به موضوع حبوبات ارتباط دارد و سایر استعمالات آن به معنای «باد شدید و توفنده» است. با ملاحظه منابع متعدد لغوی می‌توان چنین جمع‌بندی کرد که ریشه این واژه به معنای سرعت است و به همین سبب نوعاً صفت برای باد و امثال آن واقع می‌شود. بر این اساس، ساقه و برگ گیاهان که در معرض وزش باد به این سو و آن سو حرکت می‌کند نیز بدین نام خوانده شده است (مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ۱۳۶۸: ۱۸۳/۸) با وجود این، معنای عصف منحصر در ساقه و برگ گیاهان نیست و به هر پوسته یا غلافی که حبوبات را دربرگرفته باشد و باتوجه به وزن ناچیزی که دارد در اثر وزش باد به این سو و آن سو پراکنده شود، اطلاق می‌گردد. ازهری می‌نویسد: «العصف ما على حب الحنطة ونحوها من قشور الثبن والعصف أيضاً ما على ساق الزرع من الورق الذي ييس فتفتت، كل ذلك من العصف» (ازهری، تهذیب اللغة، ۱۳۸۲: ۲۶/۲)؛ «عصف عبارت است از پوسته‌ای که دانه گندم و مانند آن را فراگرفته است. همچنین برگ‌ی که ساقه گیاهان را احاطه کرده و پس از خشکیدن جدا می‌شود، همه اینها را عصف گویند.»



بنابراین «عصف» می‌تواند به معنای پوسته دانه‌هایی مانند گندم، جو، برنج و سایر حبوبات باشد. نهایت آنکه علاوه بر کاه و ساقه و برگ گیاه، سبوس را نیز شامل می‌شود. چنان‌که برخی نوشته‌اند: «ذُو الْعَصْفِ ای التبن والقشور إذ هو محفوظ فیها مربی معها الی ان یستوی (نخجوانی، الفواتح الإلهیة و المفاتيح الغیبیة، ۱۳۲۵: ۲ / ۳۷۵)؛ عصف یعنی کاه و پوسته که دانه را احاطه کرده و با یکدیگر رشد می‌کنند تا به اندازه مطلوب خود برسند.»

گفتنی است در شمار درخور توجهی از تفاسیر و همچنین در برخی روایات، عبارت «وَالْعَصْفُ التَّيْن» به کار رفته است (بیضاوی، انوار التنزیل و اسرار التأویل، ۱۴۱۸: ۵ / ۱۷۱؛ بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۶: ۵ / ۲۳۰). طبیعتاً تین (به معنای انجیر) ارتباطی با این بحث ندارد و باتوجه‌به مستندات فوق، به احتمال قریب به یقین این واژه تصحیف شده و در اصل، «تبن» به معنای کاه بوده است. در این رابطه قرآن کریم واژه سنبُل را نیز در ماجرای حضرت یوسف (علیه السلام) به کار برده است که کارایی منحصر به فرد آن در ماندگاری طولانی گندم، مدیریت بحران و همچنین فرهنگ‌سازی حضرت یوسف (علیه السلام) جهت اقتصاد مقاومتی به کار آمد (امیری و صفری، برنامه‌ریزی تولیدی از منظر قرآن با تأکید بر الگوی مدیریتی حضرت یوسف (علیه السلام)، ۱۴۰۱: ۱۶۳).

دو. حَب

در قرآن کریم یازده مرتبه واژه «حَب» یا «حَبّه» به معنای دانه به کار رفته است. گاهی کنایه از کم‌وزنی (انبیاء/ ۴۷؛ لقمان/ ۱۶)، و گاهی نعمت خاص پروردگار به شمار رفته است (یس/ ۳۳؛ عبس/ ۲۷؛ نبا/ ۱۵) و جالب آنکه یکی از اوصاف حضرت حق، شکافنده دانه (فَالْقُلُوبِ الْحَبّ) عنوان شده است (انعام/ ۹۵) نیز اوصافی همچون پوسته‌دار (الرحمن/ ۱۲)، متراکم (انعام/ ۹۹) و دروکردنی (ق/ ۹) برای آن ذکر شده است.

۳. برگردان پارسی «عصف»

در کنار مترجمان پارسی‌زبانی برای واژه عصف، معادل‌هایی همچون کاه، ساقه، برگ، غلاف و پوست را برگزیده‌اند (ترجمه آیتی، فولادوند و مجتبوی). برخی مترجمان این واژه را «سبوس» ترجمه کرده‌اند (ترجمه انصاریان و حجتی؛ ر.ک: ترجمه‌های فوق ذیل آیه ۱۲ سوره الرحمن) بنابر آنچه در مفهوم‌شناسی گذشت، «عصف» در این آیه می‌تواند به یکی از معانی زیر ترجمه شود: ساقه حبوبات، برگ حبوبات، کاه، سبوس. با وجود این، می‌توان معنای سبوس را به سایر احتمالات ترجیح داد؛ چراکه «ذو العصف» در این آیه شریفه صفت یا خبر واقع شده است و موصوف یا مبتدای آن، واژه «حَب» است. به عبارت دیگر آنچه با ویژگی «ذو العصف» توصیف شده، بوته یا

سنبله حبوبات نیست؛ بلکه خود دانه است. مفسران و لغت‌شناسان نیز عصف را به پوسته یا پوشش دربرگیرنده معنا کرده‌اند، بنابراین وقتی «ذوالعصف» به‌عنا «دانه دارای پوشش» باشد، عصف نمی‌تواند به‌معنای کاه، ساقه یا برگ باشد و معنای سیوس دقیق‌تر خواهد بود.

۴. اختلاف قرائات

در میان قراء سبعة، تنها ابن عامر این آیه را «وَالْحَبِّ ذَا الْعَصْفِ» قرائت کرده است (فارسی، الحجة للقراء السبعة، ۱۹۹۱: ۶/ ۲۴۴). در این صورت می‌توان «حَب» را مفعول برای فعل مقدری همچون «خَلَقَ» به شمار آورد (بیضاوی، انوار التنزیل و اسرار التأویل، ۱۴۱۸: ۵/ ۱۷۱). لازم به ذکر است بر سر قرائت، ترکیب نحوی و محذوفات این جمله در میان مفسران و ادیبان، گفتگوی بسیار است (نوری، مراجع لیبید لکشف معنی القرآن المجید، ۱۴۱۷: ۲/ ۴۷۶)؛ اما نظر به اینکه تأثیری در مدعای این مقاله ندارد، از ذکر آنها صرف نظر می‌شود.

۵. دیدگاه مفسران

در آیات آغازین سورة الرحمن، حبوبات در امتداد میوه‌ها و نخل ذکر شده است. برخی مفسران در تحلیل این چنین خوراکی‌ها، به اهمیت حبوبات و ارزش غذایی آن تأکید ورزیده‌اند. مراغی از مفسران اهل سنت، حبوبات را به‌سبب موافقت با مزاج انسان و یافت شدن در همه شهرها، کامل‌ترین نعمت الهی در میان خوراکی‌ها برمی‌شمارد (مراغی، تفسیر المراغی، بی‌تا: ۲۷/ ۱۰۹)، نیز مفسران گذشته و معاصر، چرایی توصیف دانه به «ذوالعصف» را به بیان‌های مختلف تحلیل کرده‌اند. ابن‌عاشور، این توصیف را ناظر به ستایش و جذابیت بصری حبوبات می‌داند و به ارزش غذایی آن نیز اشاره می‌کند. وی می‌نویسد: «وصف الحب بأنه ذُو الْعَصْفِ لِلتَّحْسِينِ وَ لِلتَّذْكِيرِ بِمَنْةِ جَمَالِ الزَّرْعِ حِينَ ظَهَرَ فِي سَنَبْلِهِ فِي حَقُولِهِ نَظِيرَ وَصْفِ النَّخْلِ بِذَاتِ الْأَكْمَامِ وَلِأَنَّ فِي الْمَوْصُوفِ وَصْفَهُ أَقْوَاتِ الْبَشَرِ وَ حَيَوَانِهِمْ (ابن‌عاشور، التحرير و التنوير، بی‌تا: ۲۷/ ۲۲۶)؛ اینکه برای دانه، صفت ذوالعصف را آورده به‌سبب نیکو شمردن آن و تذکر به نعمت الهی است در زیبایی مزرعه هنگامی که دانه‌ها و خوشه‌ها می‌رویند؛ مانند توصیف خرما به «پوشش‌دار»؛ چراکه در این محصولات با این اوصاف، غذای انسان‌ها و حیوان‌ها تأمین می‌شود.»

صادقی‌تهرانی از مفسران معاصر، بر این باور است که مثلث «فاکله، نخل و حبوبات» از کم‌ارزش آغاز شده و به‌سوی پرارزش پیش می‌رود و حبوبات کامل‌ترین غذای بشر به حساب می‌آیند (صادقی‌تهرانی، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن و السنة، بی‌تا: ۲۲/ ۲۸).



علامه طباطبایی رحمته الله عصف را پوسته خود حبوبات می‌دانند و معانی همچون ساقه و برگ و... به عنوان سایر تفاسیر ذکر می‌کنند: «العصف ما هو كالغلاف للحب وهو قشره وفسر بورق الزرع مطلقا و بورق الزرع اليابس» (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۷: ۱۹ / ۹۸)؛ عصف همان پوسته چسبیده به دانه (سبوس) است، اگرچه به طور مطلق، پوسته گیاهان یا پوسته خشکیده گیاه نیز معنا شده است.

شاهد آنکه موسوی همدانی، عبارت فوق را چنین ترجمه کرده است: «عصف به معنای غلاف و پوسته دانه‌های مذکور است، که در فارسی آن را سبوس گویند.» (طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ۱۳۷۴: ۱۹ / ۱۶۴).

آلوسی نیز می‌نویسد: «أخرج ابن جرير وابن المنذر عن الضحاك أنه القشر الذي يكون على الحب» (آلوسی، روح المعانی، ۱۴۱۵: ۱۴ / ۱۰۳)؛ ابن جریر و ابن منذر از ضحاک نقل کرده‌اند که عصف به معنای پوسته روی دانه است.»

ناگفته نماند جمعی از مفسران «عصف» را به معنای کاه یا ساقه و برگ حبوبات ترجمه، و سپس تأکید کرده‌اند که این آیه در مقام بیان خوراک انسان و حیوان در کنار یکدیگر است. بدین ترتیب دانه‌ها برای انسان و ساقه و برگ آن برای حیوانات سودمند خواهد بود (مغنیه، التفسیر الکاشف، ۱۴۲۴: ۷ / ۲۰۶؛ سید قطب، فی ظلال القرآن، ۱۴۱۲: ۶ / ۳۴۵۰).

در نقد این دیدگاه باید گفت کاه و برگ و ساقه، صفت برای بوته هستند، نه برای دانه. نظر به اینکه آیه شریفه، خود دانه را «ذوالعصف» می‌داند لازم است صفتی برای خود دانه باشد، بنابراین انطباق آن با سبوس، هم با گزارش‌های لغوی پیش‌گفته سازگار است و هم با سیاق آیه.

۶. ارزش غذایی سبوس

گذشت که ترجمه عبارت «ذو العصف» به «سبوس‌دار» دست‌کم به عنوان یکی از احتمالات موجود در آیه، قابل پذیرش است. اکنون این سؤال پیش می‌آید که این اشاره قرآن چه سرّی می‌تواند داشته باشد؟

رویکرد عمده و مشترک مفسران پیشین و محققان معاصر در این گونه آیات، توجه به ارزش غذایی و اسرار علمی خوراکی‌های مورد توجه در قرآن است. از این رو برای خوراکی‌هایی همچون انگور، انار، زیتون، عسل، خرما، و به‌طور کلی حلیت طیبات و حرمت خبائث، اسرار علمی متعددی را برشمرده‌اند (ر.ک: نشریه قرآن و علم، شماره اول تا سی‌ام).

این رویکرد از آن جهت قابل دفاع است که اولاً ذکر ویژگی‌های خاص برای مواد خوراکی توسط متکلم حکیم، قطعاً حکمتی دارد و ثانیاً با توجه به تأکید قرآن کریم بر تغذیه سالم و طیب (اعراف/ ۳۲ و ۱۵۷؛ مؤمنون/ ۵۱)، طبیعی است که محققان در تحلیل این گونه آیات به دنبال کشف اسرار علمی غذاها و میوه‌های یادشده در قرآن باشند. از این رهگذر، گزارشی از یافته‌های دانش بشری در زمینه اهمیت سبوس و ارزش غذایی آن ارائه خواهد شد.

یک. ویتامین‌ها

سبوس غلات، به‌ویژه برنج، منبع غنی از ویتامین‌های گروه B و E است. همچنین حاوی اکثر پیش‌سازهای ویتامین‌های E نظیر توکوفرول‌های (آلفا، بتا، سیگما و گاما) و توکوترینول است. بیشترین میزان ویتامین E موجود در سبوس برنج مربوط به آلفا توکوفرول است. آلفا توکوفرول سبب کاهش ریسک بیماری‌هایی چون سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. این ترکیب در کاهش بیماری آلزایمر و آلرژی نیز موثر است (Siro et al, Functional food product development, marketing and consumer, 2008).

دو. پروتئین

نیمی از نیاز روزانه بشر به پروتئین توسط غلات تأمین می‌شود و سبوس حدود ۱۰ درصد از وزن آن را تشکیل می‌دهد. به تصریح دانشمندان تغذیه، پروتئین موجود در سبوس برنج، از خود دانه برنج بیشتر است و به دلیل دارا بودن چربی (۱۶ تا ۲۲ درصد) و فیبر خام (۸ تا ۱۲ درصد) ارزش فوق العاده‌ای دارد (Barber and Benedito et al, Rice bran: chemistry and technology, 1991).

سه. مواد معدنی

سبوس غلات، منبع نسبتاً مناسبی از ریبوفلاوین، نیاسین، فسفر، آهن، پتاسیم و کربوهیدرات‌ها، تیامین، نیاسین، آلومینیوم، کلر، منیزیم، سیلیسیوم، سدیم و روی تلقی می‌شود (Manilal, Super critical fluid extraction of rice bran with adsorption on rice hull ash, 2005).

چهار. پیشگیری از بیماری‌ها

آلفا توکوفرول موجود در سبوس، سبب کاهش ریسک بیماری‌هایی چون سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. همچنین تأثیر شگرفی در درمان سنگ کلیه، چربی خون و دیگر بیماری‌ها دارد (Siro et al, Functional food product development, marketing and consumer, 2008).



مطالعات میدانی و اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد، در صورتی که سبوس غلات، به ویژه گندم، در سبد غذایی جامعه قرار داشته باشد؛ مزایایی همچون کاهش مرگ ناگهانی و ایست قلبی، دیابت نوع دوم، و همچنین کاهش سرطان پانکراس، پروستات، و تخمدان را به ارمغان خواهد آورد (معماریان، بررسی علل جداسازی سبوس از آرد گندم و تأثیر آن بر سلامت جامعه، ۱۳۹۰: ۲۳).

همچنین فیبر موجود در سبوس، به دلیل افزایش حجم مدفوع، فعالیت روده بزرگ را دوچندان می‌کند و در نتیجه بیماری‌های خطرناکی همچون هموروئید (بواسیر) را کاهش می‌دهد. فیبر، مواد سمی و هورمون‌های اضافی را از روده خارج می‌کند و مانع از تجمع آنها در روده می‌شود (همان: ۲۴).

پنج. ماندگاری بیشتر

بر اساس یافته‌های محققان، هنگامی که سبوس غلات از آنها جدا می‌شود عمر آنها کوتاه و نگهداری آنها دشوار می‌شود. در نتیجه، مصرف انسانی و درازمدت آن ناگزیر از مواد نگهدارنده خواهد بود. همچنین هنگامی که غلات بدون سبوس به آرد و سپس به نان تبدیل می‌شوند زودتر بیات می‌شوند و مشکلاتی از قبیل دورریز و اسراف نان را به دنبال خواهد داشت. افزون بر این، نانی که با آرد سبوس دار تولید می‌شود به سبب تأثیر آنتوسیانین، فلوپافن و کاروتنوئیدهای موجود در آن، از رنگ، بو و کیفیت بالاتری برخوردار است و دورریز کمتری دارد (همان: ۱۷).

۷. استفاده از سبوس در خوراک انسان

در حال حاضر مصرف سبوس در خوراک دام، بیش از انسان است. در حالی که فواید پرشمار سبوس برای انسان اجتناب‌ناپذیر است و با توجه به اشاره مورد بحث در قرآن کریم، ناگزیر باید به کاربری آن در سبد غذایی انسان‌ها اندیشید.

بر اساس نتایج تحقیقات صورت گرفته توسط دانشمندان تغذیه که توسط مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی منتشر شده، اگر انسان‌ها فقط ۶ درصد سبوس گندم را همراه با آن مصرف کنند، از بسیاری از نارسایی‌های قلبی، جسمی، به ویژه در دستگاه گوارش و به طور خاص، سرطان روده بزرگ پیشگیری خواهد شد. همچنین معضل چاقی که منشأ بسیاری از بیماری‌هاست کنترل می‌شود. بر اساس تحقیق فوق، نتیجه چنین اقدامی می‌تواند بین ۱۵ تا ۴۰ درصد، مرگ و میر را کاهش دهد (همان: ۲۳). همچنین حاوی فیبر رژیمی است که مصرف آن موجب تنظیم فلور طبیعی روده و کنترل فشار خون خواهد شد (میلانی و همکاران، تأثیر متغیرهای فرمولاسیون و شرایط فرایند اکستروژن بر خصوصیات عملکردی و تغذیه‌ای سبوس گندم، ۱۳۹۸: ۵).

مهم‌ترین مانع در مسیر استفاده از سبوس در مصرف انسانی، ماندگاری کوتاه آن است؛ چراکه چربی بالایی دارد و لیپاز آنزیمی، روغن را تجزیه می‌کند و سبوس را تند و غیرخوراکی می‌سازد. «غیرفعالسازی آنزیم لیپاز» راه‌حل دانشمندان جهت پایدارسازی سبوس و مصرف آن توسط انسان است که تاکنون تجربه خوبی از آن به دست آمده و هم‌اکنون در حال اجراست (قربانی و صارم‌نژاد، اثر تیمار حرارتی سبوس برنج و سبوس جو دوسر بر روی ترکیبات فنولیک، ۱۳۹۵: ۴).

۸. ضرورت اصلاح تغذیه بر مبنای سبوس

مگر نه آن است که به گواهی آمار، در کشورهای اسلامی به‌جهت رعایت آموزه‌های بهداشتی قرآنی، به‌ویژه در مسئله تغذیه، بسیاری از بیماری‌ها از شیوع کمتری برخوردارند؟ رعایت احکامی همچون ممنوعیت خوردن گوشت خوک، مردار و خون باعث شده است درصد بالایی از بیماری‌های خطرناک و صعب‌العلاج در کشورهای اسلامی کنترل شوند (اهتمام، فلسفه احکام، ۱۳۹۰ ش: ۸۸). قرآن کریم علاوه بر تشریع احکام حلال و حرام در تغذیه، توصیه‌های دیگری نیز (متناسب با دوساحتی بودن انسان) دارد که موجب رشد و بالندگی همه‌جانبه او می‌شود (شریفی و فلاح، مبانی انسان‌شناختی نظام تغذیه در قرآن و نقش آن‌ها در سلامتی جسم و روح انسان، ۱۴۰۰: ۲۴۵). در موضوعات دیگری همچون مشروبات الکلی، مردار، خون و... نیز التزام به احکام قرآنی، سلامتی جوامع اسلامی را به ارمغان آورده و این موضوع مورد اعتراف دانشمندان غیرمسلمان نیز قرار گرفته است (شیرازی، اسلام پزشکی بی‌دارو، ۱۳۷۳ ش: ۴۶).

در دوران معاصر استفاده از نان عاری از سبوس (نان سفید) به دو دلیل سلامت انسان‌ها را به مخاطره انداخته است. یک قند بالا که موجب ایجاد کالری بیش از حد نیاز در بدن می‌شود و دیگری فقدان فیبر است (معماریان، بررسی علل جداسازی سبوس از آرد گندم و تأثیر آن بر سلامت جامعه، ۱۳۹۰: ۸). براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، هر انسان جهت فعالیت مطلوب و سلامت دستگاه گوارش خود روزانه به ۳۰ گرم فیبر نیاز دارد (همان: ۸)، گرچه میوه‌ها نیز در کنار غلات، منبع دریافت فیبر هستند؛ اما از آنجاکه میوه‌ها در سبد خوراکی شهروندان جایگاه ثابت و قابل محاسبه‌ای ندارند، لازم است بخش عمده این نیاز توسط نان تأمین شود.

لازم به ذکر است فیبرهای خوراکی به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. فیبرهای محلول توانایی تشکیل ژل داشته، یا به‌عنوان قوام‌دهنده عمل می‌کنند، درحالی‌که فیبرهای نامحلول خاصیت هیگروسکوپیک (جذب آب) قوی داشته است، به‌طوری‌که می‌توانند تا ۲۰ برابر وزن خود آب جذب کنند. سبوس گندم حاوی ۹/۲۳ درصد فیبر بوده که بخش عمده آن را فیبرهای نامحلول تشکیل می‌دهد



و دریافت روزانه آن جهت مکانیسم مطلوب دستگاه گوارش، ضروری است (رجب‌زاده، تکنولوژی آماده‌سازی و نگهداری غلات، ۱۳۷۵: ۳).

براساس آنچه گذشت، این موضوع را می‌توان یک نظریه‌پردازی قرآنی جهت سلامت جسمانی و حتی سلامت روانی بشر به حساب آورد. نظریه مذکور (به‌طور خلاصه) به شرح ذیل است: جداکردن سبوس غلات و حذف آن از برنامه غذایی انسانی، سبب بروز مشکلات متعدد در سلامت بشر و شیوع بیماری‌ها و درنهایت مرگ‌ومیر انسان شده و روزه‌روز بر عمق این فاجعه افزوده می‌شود. از دیگر سوی، قرآن کریم به‌عنوان کلام (مصون از تحریف) خداوند، صراحتاً از «غلات دارای سبوس» یاد کرده است. براین اساس بازگرداندن سبوس به برنامه غذایی انسان‌ها می‌تواند نقش معجزه‌آسایی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها ایفا کند. طبعاً حل مشکلات و درمان بیماری‌های جسمی، در تعاملات افراد در جامعه نیز تأثیرگذار است و از این رهگذر می‌توان بر سلامت روانی جامعه نیز تأثیرگذار بود.

نتیجه

تعبیر قرآنی «ذُو الْعَصْف» دست‌کم به‌عنوان یک احتمال قابل توجه، به‌معنای سبوس غلات و حبوبات است و این اشاره راهبردی قرآن به‌تنهایی برای توجه مضاعف جامعه علمی به ارزش غذایی این ماده کافی است. همچنین دانش تجربی بشر فواید پرشماری برای آن به اثبات رسانده است. بی‌گمان خالی ماندن سبد غذایی انسان‌ها از این گنجینه سر به مهر طبیعت، ضررهای فراوانی به بشر زده و او را از درمان بسیاری از بیماری‌ها محروم ساخته است. این مقاله ضمن ارائه گزارشی از اقوال مفسران در تفسیر این واژه قرآنی و همچنین مروری بر فواید سبوس غلات، بر این پیشنهاد مهم تأکید می‌ورزد که دست‌کم در کشورهای اسلامی با پدیده «جداکردن سبوس» و تبدیل آن به خوراک دام برخورد شود و جای آن در سبد غذایی انسان‌ها توسعه یابد.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه حسین انصاریان، سازمان دارالقرآن کریم، تهران: نشر تلاوت، ۱۳۹۳.
۲. آلوسی، سید محمود، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ ق.
۳. ابن عاشور، محمد بن طاهر، التحریر و التنویر، بی جا: مؤسسة التاریخ، بی تا.
۴. ازهری، محمد بن احمد، تهذیب اللغة، مؤسسة الصادق (علیه السلام) للطباعة و النشر، تهران: ۱۳۸۲ ش.
۵. امیری، محمد؛ صفری، علی آقا، برنامه ریزی تولیدی از منظر قرآن با تأکید بر الگوی مدیریتی حضرت یوسف (علیه السلام)، دوفصلنامه قرآن و علم، سال شانزدهم، شماره ۳۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۱ ش.
۶. اهتمام، احمد، فلسفه احکام، قم: زمزم هدایت، ۱۳۹۰ ش.
۷. بحرانی، سید هاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ ق.
۸. بیضاوی، عبدالله بن عمر، انوار التنزیل و اسرار التأویل، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۸ ق.
۹. رجبزاده، ناصر، تکنولوژی آماده سازی و نگهداری غلات، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۵.
۱۰. شریفی، عنایت؛ فلاح، محسن، مبانی انسان شناختی نظام تغذیه در قرآن و نقش آن ها در سلامتی جسم و روح انسان، دوفصلنامه قرآن و علم، دوره ۱۵، شماره ۲۹، بهمن ۱۴۰۰.
۱۱. شیرازی، احمد امین، اسلام پزشکی بی دارو، چاپ هفتم، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۱۲. صادقی تهرانی، محمد، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن، قم: مرکز نشر آثار آیت الله صادقی تهرانی، بی تا.
۱۳. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: جامعه مدرسین، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ ق.
۱۴. طباطبایی، سید محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه: محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ ش.
۱۵. فارسی، ابوعلی، الحجة للقراء السبعة، بیروت: دار المأمون للتراث، ۱۹۹۱ م.
۱۶. قربانی، صدیقه؛ صارم نژاد، سولماز، اثر تیمار حرارتی سبوس برنج و سبوس جو دوسر بر روی ترکیبات فنولیک، تهران: مجموعه مقالات دومین کنفرانس علمی پژوهشی علوم و صنایع غذایی ایران، ۱۳۹۵ ش.
۱۷. سید قطب بن ابراهیم شاذلی، فی ظلال القرآن، بیروت / قاهره: دار الشروق، چاپ هفدهم، ۱۴۱۲ ق.
۱۸. مراغی، احمد مصطفی، تفسیر المراغی، بیروت: دار الفکر، بی تا.



۱۹. مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۶۸ ش.
۲۰. معماریان، حمیدرضا، بررسی علل جداسازی سیوس از آرد گندم و تأثیر آن بر سلامت جامعه، نشریه گزارش‌های کارشناسی، تهران: مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، ۱۳۹۰.
۲۱. مغنیه، محمدجواد، تفسیر الکاشف، تهران: دار الکتب الإسلامية، ۱۴۲۴ ق.
۲۲. میلانی، الناز؛ گلی‌موحد، غلامعلی؛ جعفری، مرتضی، تأثیر متغیرهای فرمولاسیون و شرایط فرایند اکستروژن بر خصوصیات عملکردی و تغذیه‌ای سیوس گندم، نشریه علوم غذایی و تغذیه، شماره ۶۵، زمستان ۱۳۹۸.
۲۳. نخجوانی، نعمت‌الله، الفواتح الالهیه و المفاتیح الغیبیه الموضحه لکلم القرآنیه و الحکم الفرقانیه، استانبول: المطبعة العثمانیه، ۱۳۲۵ ش.
۲۴. نووی، محمد، مراح لیبید لکشف معنی القرآن المجید، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۷ ق.
25. Barber S, Benedito de Barber, C, 1991. Rice bran: chemistry and technology. In: Luh, B.S (Ed.), Rice: Production and Utilization. AVI Publishing, Connecticut. pp 732-781.
26. Siro, I., Kapolna, E., Kapolna, B., & Lugasia, A., 2008, Functional food product development, marketing and consumer, acceptance –A review. Appetite vol. 51, no. 3, pp. 456-467.
27. Manilal, P., 2005, Super critical fluid extraction of rice bran with adsorption on rice hull ash. Thesis of PHD louisiana state university and Agricul and Mechanical College , pp 1-170.

References

1. *Quran Karim (The Noble Quran)*, Tarjome: Hossein Ansarian (Translation: Hossein Ansarian), Nashr Tilawat, Tehran: 1393 SH (2014 CE).
2. Alusi, Seyyed Mahmood, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Quran al-'Azim (The Spirit of Meanings in the Interpretation of the Great Quran)*, Dar al-Kutub al-'Ilmiyya, Beirut: 1415 AH (1994 CE).
3. Amiri, Mohammad; Safari, Ali-Agha, *Barnamerizi-ye Tolidi az Manzar-e Quran ba Ta'kid bar Algu-ye Modiriyati-ye Hazrat Yusuf (a.s.) (Production Planning from the Perspective of the Quran with Emphasis on the Managerial Model of Prophet Yusuf (a.s.))*, Biannual Journal of Quran and Science, Year 16, Issue 31, Fall and Winter 1401 SH (2022 CE).
4. Azhari, Mohammad bin Ahmad, *Tahdhib al-Lugha (Refinement of the Language)*, Mu'assasat al-Sadiq (a.s.) li al-Taba'a wa al-Nashr, Tehran: 1382 SH (2003 CE).
5. Bahrani, Seyyed Hashim, *Al-Burhan fi Tafsir al-Quran (The Proof in the Interpretation of the Quran)*, Bonyad Besat, Tehran: 1416 AH (1995 CE).
6. Barber S, Benedito de Barber, C, 1991. *Rice Bran: Chemistry and Technology*. In: Luh, B.S (Ed.), *Rice: Production and Utilization*. AVI Publishing, Connecticut. pp 732-781.
7. Baydawi, 'Abdullah bin 'Umar, *Anwar al-Tanzil wa Asrar al-Ta'wil (The Lights of Revelation and the Secrets of Interpretation)*, Dar Ihya al-Turath al-'Arabi, Beirut: 1418 AH (1997 CE).
8. Ehtemam, Ahmad, *Falsafat al-Ahkam (The Philosophy of Rulings)*, Zamzam Hedayat, Qom: 1390 SH (2011 CE).
9. Farsi, Abu Ali, *Al-Hujja lil-Qurra al-Sab'a (The Proof for the Seven Readers)*, Dar al-Ma'mun lil-Turath, Beirut: 1991 CE.
10. Ibn 'Ashur, Mohammad bin Tahir, *Al-Tahrir wa al-Tanwir (The Liberation and Enlightenment)*, Mu'assasat al-Tarikh, N.p.: n.d.
11. Manilal, P., 2005, *Super Critical Fluid Extraction of Rice Bran with Adsorption on Rice Hull Ash*. Thesis of PHD Louisiana State University, Agriculture, and Mechanical College, pp 1-170.
12. Maraghi, Ahmad Mustafa, *Tafsir al-Maraghi (The Interpretation of Maraghi)*, Dar al-Fikr, Beirut: n.d.
13. Me'marian, Hamidreza, *Barrasi-ye Elal-e Jodasazi-ye Sabus az Arde Gandom va Tasir-e An bar Salamat-e Jame'e (Investigation into the Causes of Separating Bran from Wheat Flour and Its Impact on Public Health)*, Journal of Expert Reports, Center for Parliamentary Research, Tehran: 1390 SH (2011 CE).
14. Milani, Elnaz; Gholimohadd, Gholamali; Jafari, Morteza, *Ta'sir-e Motaghayerha-ye Formulasion va Shara'it-e Farayand-e Extrusion bar Khavas-e Amalkardi va Taghziyei Sabus-e Gandom (The Impact of Formulation Variables and Extrusion*



- Process Conditions on the Functional and Nutritional Properties of Wheat Bran*), Journal of Food Science and Nutrition, Issue 65, Winter 1398 SH (2020 CE).
15. Moghniyeh, Mohammad Jawad, *Tafsir al-Kashif (The Revealing Interpretation)*, Dar al-Kutub al-Islamiya, Tehran: 1424 AH (2003 CE).
 16. Mostafavi, Hassan, *Al-Tahqiq fi Kalimat al-Quran al-Karim (The Investigation into the Words of the Noble Quran)*, Ministry of Culture and Islamic Guidance, Tehran: 1368 SH (1989 CE).
 17. Nakhjavani, Ne'matullah, *Al-Fawatih al-Ilahiyya wa al-Mafatih al-Ghaybiyya al-Muwadhaha li Kalimat al-Quraniyya wa al-Hikam al-Furqaniyya (The Divine Openings and the Unseen Keys Explaining Quranic Words and Furqan Wisdoms)*, Al-Matba'a al-'Uthmaniyya, Istanbul: 1325 SH (1946 CE).
 18. Nawawi, Mohammad, *Marah Labid li Kashf Ma'na al-Quran al-Majid (The Exuberance of Sufies (Labid) to Uncover the Meaning of the Glorious Quran)*, Dar al-Kutub al-'Ilmiyya, Beirut: 1417 AH (1996 CE).
 19. Qurbani, Sedigheh; Saremnejad, Solmaz, *Asar-e Timar-e Hararati Sabus-e Berenj va Sabus-e Jo Doosar bar Ruye Tarkibat-e Fenolik (The Effect of Thermal Treatment on Rice Bran and Oat Bran on Phenolic Compounds)*, Proceedings of the Second Scientific Research Conference on Food Science and Industries of Iran, Tehran: 1395 SH (2016 CE).
 20. Rajabzadeh, Naser, *Technoloji Amadade sazi va Negehdari Ghallat (Technology of Preparing and Storing Grains)*, Astan Quds Razavi, Mashhad: 1375 SH (1996 CE).
 21. Sadeqi Tehrani, Mohammad, *Al-Furqan fi Tafsir al-Quran bi al-Quran (The Criterion in the Interpretation of the Quran by the Quran)*, Markaz Nashr Athar Ayatollah Sadeqi Tehrani, Qom: n.d.
 22. Seyyed Qutb bin Ibrahim Shadhli, *Fi Zilal al-Quran (In the Shade of the Quran)*, Seventeenth Edition, Dar al-Shorouq, Beirut / Cairo: 1412 AH (1991 CE).
 23. Sherifi, Enayat; Fallah, Mohsen, *Mabani-ye Ensanshenakhti-ye Nezam-e Taghziyeh dar Quran va Naqsh-e Anha dar Salamat-e Jism va Ruh-e Ensan (Anthropological Foundations of the Nutrition System in the Quran and Their Role in the Health of the Human Body and Soul)*, Biannual Journal of Quran and Science, Vol. 15, Issue 29, February 1400 SH (2022 CE).
 24. Shirazi, Ahmad Amin, *Islam Pezeshk-e Bi-Daru (Islam: tt\he Doctor without Medicine)*, 7th Edition, Daftar Nashr-e Islami, Qom: 1373 SH (1994 CE).
 25. Siro, I., Kapolna, E., Kapolna, B., & Lugasia, A., 2008, *Functional Food Product Development, Marketing and Consumer*, Acceptance –A Review. Appetite vol. 51, no. 3, pp. 456-467.

26. Tabatabaei, Seyyed Mohammad Hossein, *Al-Mizan fi Tafsir al-Quran (The Balance in the Interpretation of the Quran)*, 5th Edition, Jame'a Modarresin, Qom: 1417 AH (1996 CE).
27. Tabatabaei, Seyyed Mohammad Hossein, *Tarjome-ye Tafsir-e Al-Mizan (Translation of Tafsir al-Mizan)*, Translated by: Mohammad Baqir Mousavi Hamadani, Daftar Nashr-e Islami Jame'a Modarresin Howze Elmiye, 5th Edition, Qom: 1374 SH (1995 CE).