

Examining the Components of Health and Physical Hygiene from the Perspective of the Qur'an and Hadiths

Aziz Ali Dehghani 

PhD Student of Qur'anic and Hadith Sciences, Zanzan Branch, Islamic Azad University, Zanzan, Iran

Mohammad Hossein Saeini* 

Assistant Professor of Islamic mysticism, Zanzan Branch, Islamic Azad University, Zanzan, Iran

Hossein Moradi Zanzani 

Assistant Professor of Qur'anic and Hadith Sciences, Zanzan Branch, Islamic Azad University, Zanzan, Iran

Farhad Edrisi 

Associate Professor of Qur'anic and Hadith Sciences, Zanzan Branch, Islamic Azad University, Zanzan, Iran

Abstract





For centuries, Muslims have guaranteed their physical health by relying on the Qur'an and traditions and practicing the health themes of Islam. In this research, we aim to answer the fundamental question of what the Qur'anic recommendations and hadiths in hygiene and physical health include in a descriptive-analytical way. Also, to what extent are these indicators aligned with the findings of modern medical science? According to the research findings of the center of gravity in the field of physical health, "health" is considered nutrition, and from the point of view of the Qur'an, nutritional health is related to spiritual matters and the monotheistic worldview, which recommends halal and good foods, as well as forbidden foods, such as pork. And alcohol (wine) has been avoided. In the field of personal hygiene, purity and cleanliness is considered an important principle, and in the field of sexual health, the Qur'an and imams have stated the laws of sexual health in many cases, in order to prevent sexual deviations and the contracting of sexual and physical diseases and their consequences. . Therefore, hygiene in these three areas in the Qur'an and hadiths has a high place that will be mentioned in this research.

Keywords: Health, Hygiene, Nutrition, Body, Qur'an, Hadiths, Islam.

* Corresponding Author: mhsaeni@gmail.com

How to Cite: Dehghani, AA & etal. (۲۰۲۲). Examining the Components of Health and Physical Health from the Perspective of the Quran and Hadiths, *Journal of Seraje Monir*, ۱۳(۴۴), ۲۲۱-۲۴۸.

بررسی مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسمانی از منظر قرآن و روایات

دانشجوی دکتری علوم قرآنی و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	عزیزعلی دهقانی 
استادیار عرفان اسلامی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	محمدحسین صائینی  *
استادیار علوم قرآنی و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	حسین مرادی زنجانی 
دانشیار علوم قرآنی و حدیث، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران	فرهاد ادربیسی 

چکیده

مسلمانان، قرن‌ها با تأسی از قرآن و روایات و عمل به مضامین بهداشتی اسلام، سلامت جسمانی خود را تضمین کرده‌اند. در این پژوهش، به روش توصیفی - تحلیلی برآنیم تا به این سؤال بنیادی پاسخ دهیم که توصیه‌های قرآنی و روایات در بهداشت و سلامت جسمانی شامل چه مؤلفه‌هایی هستند؟ همچنین، این شاخص‌ها تا چه حد با یافته‌های علم پزشکی مدرن همسویی دارد؟ بر اساس یافته‌های تحقیق مرکز ثقل حوزه سلامت جسمانی، «بهداشت»، تغذیه محسوب می‌شود و از نگاه قرآن، سلامت تغذیه با امور معنوی و جهان‌بینی توحیدی در ارتباط است که به خوردنی‌های حلال و طیب، توصیه کرده، از خوردنی‌های حرام، مانند گوشت خوک و الکل (شراب) پرهیز نموده‌است. در حوزه بهداشت فردی نیز طهارت و نظافت، یک اصل مهم تلقی می‌شود و در حوزه بهداشت جنسی نیز قرآن و ائمه در موارد متعددی قوانین بهداشت جنسی را بیان کرده‌اند، تا از انحرافات جنسی و ابتلای انسان به بیماری‌های جنسی و جسمی و پیامدهای آن‌ها پیشگیری نماید. بنابراین، بهداشت در این سه حوزه در قرآن و روایات، جایگاه والایی دارد که در این پژوهش به آن‌ها اشاره خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: بهداشت، سلامت، تغذیه، جسم، قرآن، روایات، اسلام.

۱. مقدمه

در فرهنگ اسلام، سلامت جسم و روان اهمیت بسیاری دارد. داشتن جسم سالم از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی محسوب می‌شود و پیشوایان دین همواره عافیت را از خدا طلب می‌کردند. امام علی^(ع) در سخنی کوتاه می‌فرماید: «لَاخَيْرَ فِي الْحَيَاةِ إِلَّا مَعَ الصِّحَّةِ» بدون صحت و سلامت، خیری در زندگی نیست» (صدوق، ۱۴۱۳ ق، ج ۴: ۳۶۸). همچنین، در پندی به فرزندش امام حسن^(ع) می‌فرماید: «يَا بَنِيَّ إِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ وَأَشَدُّ مِنْ ذَلِكَ مَرَضُ الْبَدَنِ وَأَشَدُّ مِنْ ذَلِكَ مَرَضُ الْقَلْبِ وَإِنَّ مِنَ النِّعَمِ سَعَةَ الْمَالِ وَأَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ صِحَّةُ الْبَدَنِ وَأَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ تَقْوَى الْقُلُوبِ: ای پسر! از گرفتاری‌ها و بلاهای انسان در دنیا، فقر و تنگ‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری جسمی است و سخت‌تر و بدتر، این است که انسان دلش بیمار باشد. از نعمت‌های الهی به انسان در دنیا، داشتن مال و ثروت است و بهتر و بالاتر از آن، بدن صحیح و سالم داشتن است، اما بالاتر از آن، داشتن تقوای قلبی است» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۷: ۵۱). یا امام جعفر صادق^(ع) در ارزش سلامتی می‌فرماید: «لَيْسَ فِيمَا أَصْلَحَ الْبَدَنَ إِسْرَافٌ: آنچه در راه اصلاح و صحت بدن هزینه شود، اسراف نیست» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴: ۵۳).

یکی از حکمت‌های احکام الهی نیز تأمین سلامت انسان‌هاست؛ لذا در شریعت اسلامی، هر چه برای سلامت جسم خطرناک بوده، حرام، و آنچه برای سلامتی لازم و ضروری بوده، واجب شمرده شده‌است. می‌دانیم که احکام و مقررات دینی به وسیله پیامبران و پیشوایان دین برای سلامتی و سعادت انسان‌ها از طرف خداوند آمده‌است. بدیهی است وقتی معتقد باشیم که احکام از علم بی‌پایان خداوند سرچشمه گرفته‌است و به لطف، محبت و حکمت خداوند باور داشته باشیم و بدانیم که پیامبران در دریافت، ابلاغ، تعلیم و تبیین تعالیم الهی دچار لغزشی نمی‌شوند، در این صورت، با کمال جدیت و با آرامش خاطر در عمل کردن به دستورهای دینی تلاش می‌کنیم و هیچ نیازی نمی‌بینیم تا از فلسفه احکام و مقرراتی که قرار داده شده‌است، سؤال نماییم؛ زیرا می‌دانیم هر چه مقرر شده، به خیر و صلاح ما بوده‌است و بر اساس قاعده «كُلُّ مَا حَكَمَ بِهِ الشَّرْعُ حَكَمَ بِهِ الْعَقْلُ» و نیز «كُلُّ مَا حَكَمَ بِهِ الْعَقْلُ حَكَمَ بِهِ الشَّرْعُ»، احکامی که از ناحیه شرع مقدس صادر می‌گردد، همگی بر طبق جلب مصالح و دفع مفاسد

است. بنابراین، آنچه مورد تأیید شرع است، مورد تأیید عقل نیز هست، علاوه بر اینکه احکام عقل نیز مقبول شرع هست؛ چنان که آیت‌الله جوادی آملی در این زمینه فرموده‌اند:

«البته عقل قطعی و ناب، هرگز خطا و اشتباه ندارد و تعارضی بین او و وحی نیست. کما اینکه خداوند در آیه ۲۵ سوره یونس فراخوان داده‌است و می‌فرماید: **اَوَلَمْ يَدْعُوا إِلَىٰ دَارِ السَّلَامِ**؛ و خدا [شما را] به سرای سلامت فرامی‌خواند. "سلام" در مفردات به معنای "سلامت‌خواهی از آفات ظاهری و باطنی" است و این معنا در همه مشتقات این واژه جاری است و علامه در المیزان معتقد است که واژه "سلام" و "سلامت" یک معنا دارد و با واژه "امن" معنای نزدیک به هم دارد» (طباطبائی، ۱۳۶۳، ج ۵۳:۱۰).

در تفسیر حکیم آمده‌است که حرمت در معرض قرار دادن قلب در برابر آلودگی‌هایی چون حسد، کبر و غیره، و نیز حرمت در معرض قرار دادن جسم در برابر لقمه حرام، شهوت جنسی خارج از حدود شرع و عقل، و دیگر محرّمات، فقط و فقط برای حفظ سلامت جسم و جان، امنیت دیگران و رعایت مصالح دنیا و آخرت بنی آدم بوده‌است (ر.ک؛ انصاریان، بی‌تا، ج ۶: ۱۹۷).

نکته مهم در جاری شدن احکام الهی، منفعتی است که بر بندگان شامل می‌شود. زیرا خداوند از روی رغبت یا زهد خود، چیزی را بر بنده‌هایش حرام یا حلال نمی‌سازد. امام صادق (ع) در جواب مفضل که از حرمت شراب و گوشت خوک سؤال پرسیده بود، فرمود: «خداوند چون مردم را آفرید، دانست چه چیز تشنه‌شان را نیرو بخشد و به صلاح آنهاست. پس از گرم خود آن را بر آنها حلال و مباح کرد؛ و دانست چه چیز برای آنها زیان و ضرر دارد. پس آنها را از آن بازداشت و آن را حرام کرد» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۲: ۱۳۴).

شیوه اسلام برای حفظ سلامتی، پیشگیری است؛ چنان که پزشکی امروز پیشگیری را مقدم بر درمان می‌داند و طبیبان دلسوز همواره مردم را به رعایت اصول بهداشتی توصیه می‌کنند، تا کسی بیمار نشود و نیازمند آنان نگردد.

بی‌تردید بدن انسان برای انجام فعالیت و اعمال حیاتی نیاز به تغذیه دارد. برخورداری از تغذیه صحیح و متعادل در راستای حفظ سلامت همه‌جانبه انسان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. برای دستیابی به این مهم، در اختیار داشتن منابع متقن و روشن ضروری می‌نماید. با بررسی در متون دینی این نتیجه حاصل می‌شود که پیشوایان ما در حوزه تغذیه، توصیه‌های فراوان و جامعی، در تمام موضوع‌های مهم

و وابسته به امر تغذیه، از جمله توجه به کمیّت و مقدار تغذیه مورد نیاز، آداب کلی و جزئی در امر تغذیه و آثار جسمانی و ظاهری آن، و نیز بیان آثار باطنی هر یک از مواد غذایی بر ابعاد روانی و معنوی را و جهت همت خود قرار داده‌اند. و حیانی بودن آبخور آن آموزه‌ها و انطباق آن با فطرت و خلقت آدمی، می‌تواند بهترین الگو را در روش، نوع و کیفیت تغذیه و سلامت جسم ترسیم کند. با آنکه انبیا و اولیا مسئول هدایت و تربیت مردم بوده‌اند، اما در برابر پرسش‌ها و نیازهای آنان در حوزه سلامت و بهداشت، خود را مسئول دانسته، توصیه‌های مختلفی نموده‌اند که عموم آن‌ها در همه جا و برای همه کس مفید است.

به علاوه از تأکید بر سلامت جسم در برخی از آیات و روایات، به دو مسئله رویکرد شناختی و رفتاری و تأثیر آن بر سلامت و بهداشت روان اشاره شده‌است که یکی از راهکارهای معرفی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود، «ایمان به خدا» است و از راهکار رفتاری، به «عمل صالح» یا «اصلاح» تعبیر شده‌است. در فرهنگ اسلامی، متخلق بودن پزشک به آداب و اخلاق انسانی و دینی، امری مفروض و مفروض‌غنه بوده‌است؛ چرا که طیبیان در عرف مردم، «حکیم» خوانده می‌شدند و در حکمت، یا معلم بوده‌اند یا معلم. شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا نمونه بارز این امر است که در کنار *شفا*، کتاب طب قانون را به رشته تحریر درمی‌آورد. پژوهش بر محور بهداشت روانی، مجال دیگری را می‌طلبد و رسالت نگارنده در این نوشتار، توجه به بهداشت جسمی از منظر قرآن و روایات است.

۲. بیان مسأله

امروزه شیوع بیماری‌های صعب‌العلاج، مانند ایدز، سرطان، سکته‌های مغزی و قلبی، محصول دوری از سبک زندگی سالم و اصول تغذیه صحیح است. برخی از بیماری‌ها نیز با وجود پیشرفت علم مدرن پزشکی، لاعلاج تلقی شده‌است و عجز طیبیان و اقرار به ناتوانی آن‌ها در یافتن داروی تأثیرگذار مشهود است. اسلام، مکتبی جامع و کامل است و با عمل به دستورهای آن، سلامت افراد از تمام جهات تأمین می‌شود؛ زیرا در آیات، روایات و سیره معصومان^(ع)، توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای برای سلامت جسم بارها بیان شده‌است.

یکی از معضلات عصر کنونی، مخالفت با طب اسلامی و آموزه‌های قرآن و اهل بیت^(ع) در حوزه سلامت جسم است که از طرف برخی از متخصصان حوزه دانشگاهی و علوم پزشکی به کلی نفی می‌شود. اما با ظهور پدیده شوم ویروس کرونا، بازگشت به طب اسلامی و تأثیرگذاری داروهای گیاهی سفارش شده از سوی معصوم^(ع) برای تقویت بدن در میان خیل عظیمی از مردم رواج یافت. با توجه به اینکه اخیراً جامعه بشری درگیر با ویروس کرونا شده، لزوم توجه به آیات و روایات را چندین برابر کرده‌است و جا دارد به طب اسلامی و آموزه‌های اهل بیت از طرف متخصصان دانشگاهی، به‌ویژه علوم پزشکی و با توجه به برخی تحقیقات که در راستای تأثیر داروهای گیاهی بر تقویت سیستم ایمنی بدن انجام شده‌است، عنایت بیشتری شود. در گذشته نیز بسیاری از بیماری‌های اپیدمیک رخ می‌داد و اطباء طب سنتی، مانند ابن سینا، راهکارهایی برای این همه‌گیری‌ها ارائه می‌دادند که در کنترل این بیماری‌ها مفید بوده‌است و مطالعات امروزی نیز نشان می‌دهد که تأثیر داروهای گیاهی بر تقویت بدن و درمان بیماری‌های ویروسی، همچون کرونا مؤثر است. در این راستا، دانشمندان اتصال مولکولی پروتئاز با سه مولکول با منشأ طبیعی (کروسین، داجتوجین و بی‌ایودسمول) را به‌عنوان تقویت‌کننده بدن و مهارکننده کووید ۱۹ معرفی کرده‌اند (ر.ک؛ کتابچی و پاپری، ۱۳۹۹، ج ۱۰: ۲۹۸) و مشاهدات نشان داده‌اند که عصاره زنجبیل به دلیل حضور و فعالیت ترکیباتی مانند فنل‌های جینرول و شوگاول‌ها، ضمن درمان اختلالات تنفسی، پتانسیل مهار ویروسی بیشتری دارد نسبت به داروهای ضد مالاریایی کلروکین و هیدروکسی کلروکین که در درمان کووید ۱۹ استفاده می‌شوند (ر.ک؛ همان). همچنین، به این نتیجه رسیده‌اند که گیاهانی مانند نارنج، لیموشیرین، بالنگ، مورد، اسطوخودوس، آثاری ضد میکروبی دارند و در درمان کرونا مؤثر هستند (ر.ک؛ محمدی کناری و دیگران، ۱۳۹۹، ج ۲۰: ۴)، به طوری که اهمیت داروهای گیاهی به اندازه‌ای است که داروسازان، داروهای قرن بیست و یکم را در گیاهان جستجو می‌کنند و معتقدند که حلال مشکلات پزشکی آینده، گیاهان هستند (ر.ک؛ معقول، ۱۳۷۳: ۲۰)، به طوری که کشور چین با آن جمعیت عظیم، با استفاده از داروها و دمنوش‌های گیاهی که انواع آن به‌وفور در آثار مهم طبی اسلامی مسطور است، توانست بر کرونا فائق آید.

موضوعی که در این نوشتار بررسی می‌کنیم، توجه به مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسم طبق قرآن و روایات است، تا بتوانیم به این سؤال بنیادی پاسخ دهیم که توصیه‌های قرآنی و پیشوایان معصوم در بهداشت و سلامت جسمانی چه مؤلفه‌هایی هستند؟ از این رو، بررسی و توجه به مسائل مربوط به تغذیه، بدن، لباس و بهداشت جنسی، رسالت اصلی این مقاله خواهد بود.

۳. پیشینه پژوهش

پیشینه این تحقیق را در دو دسته می‌توان بررسی کرد: دسته اول، کتاب‌هایی است که به نقل از برخی آیات و روایات به بهداشت و سلامت جسم توجه دارند. برخی از این کتاب‌های شاخص عبارتند از: *دانشنامه احادیث پزشکی* (۱۳۸۸) از محمد محمدی ری‌شهری. کتاب *دانشتهای بهداشت، تغذیه سلامت در نگاه قرآن و احادیث معصومین^(ع) با دیدگاه علم روز* (۱۳۹۴) از محمدرسول دریایی. کتاب *تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی* (۱۳۸۷) از سید حسین فتاحی معصوم. دسته دوم مقالاتی است که در این عرصه نگاشته شده‌است.

پژوهش‌های زیادی درباره بهداشت با رویکرد سلامت روانی وجود دارد که در مجلات معتبر علمی-پژوهشی به سامان رسیده‌است. اما توجه به رویکرد جسمانی در حوزه علمی-پژوهشی تا جایی که نگارنده توانسته اطلاع پیدا کند، شاید به عدد انگشتان دست هم نباشد و تنها در چند مقاله همایشی یا نشریه غیرعلمی به گوشه‌ای از حوزه گسترده طب اسلامی و محورهای قرآن و روایات اشاره دارد؛ از آن جمله:

— مقاله «سلامت جسم در قرآن» (۱۳۹۵) از سمیه صدیقی در «همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم» که نگارنده تمرکز بحث را بر توجه به سلامت جسم، همچون پرورش روح قرار داده‌است و در پایان، خواص برخی خوراکی‌های مذکور در آیات قرآن را یادآور می‌شود.

— مقاله «بهداشت جسم و جان در نگاه پیامبر اعظم^(ص)» (۱۳۸۶) از محمدرضا رضوانی‌پور در نشریه عمومی *پاسدار اسلام* که «این مقاله به اهمیت بهداشت جسم و جان در سیره و سخن پیامبر اعظم^(ص) پرداخته‌است و در ادامه، مطالبی چون تاریخچه، جایگاه، ابعاد بهداشت و ذکر مصادیقی در این زمینه، راه‌های وصول به آن و در پایان، آثار و ثمرات دنیوی و اخروی آن را بیان نموده‌است.

— مقالاتی همچون «برخی از آثار روزه‌داری در سلامت جسم» (۱۳۹۸) از حسن حاجی‌شاه‌ولدی در نشریه پیام بهار، مقاله «سلامت جسم در اسلام» از محمدمهدی فجری در نشریه مبلغان، مقاله «بهداشت و سلامت جسم و روح در اسلام» (۱۳۸۹) از رضا مؤمنین در نشریه پیوند و... نیز در این دسته جای دارند. - مقاله «تحلیل آثار و پیامدهای معنوی، روانی، جسمانی و اجتماعی گناه بر سلامت جسم و روح از منظر قرآن و روایات» (۱۳۹۸) از علی فرنام و همکاران او در نشریه قرآن و طب که این مقاله به نقش شناخت بیماری‌ها اشاره، و پیامدهای جسمانی گناه را شامل اضطراب، شهوت پرستی و کوتاهی عمر و هلاکت بیان نموده است.

— رساله «سبک زندگی اسلامی با رویکرد سلامت جسم از منظر روایات» (۱۳۹۶) از محمدتقی دیاری و همکاران او که این رساله در دانشگاه معارف اسلامی قم صورت پذیرفته است و نویسندگان اشاره نموده‌اند که تمام احکام و آموزه‌های اسلامی درباره تغذیه برای حفظ سلامت بدن و کسب رضایت خداوند است و این مطلب بر اساس علوم اثبات شده است.

— مقاله «عوامل سلامت جسم در احادیث امام رضا(ع)» (۱۳۹۶) از بابک هادیان‌حیدری در «همایش کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی». این مقاله به اهمیت سلامت جسم و تأثیر آن در روح اشاره نموده است و سلامت جسم در انجام اعمال عبادی، همچون نماز، روزه، زکات و... تأثیرگذار دانسته است.

۴. بحث اصلی

اصل نخست در سلامت جسم، آلی بودن بدن (و نه اصالی بودن) آن است. در تعریف سلامت جسم آمده است:

«سلامت برای جسم، یعنی پس از مشخص کردن ورودی‌های بدن و خروجی‌ها و جریان اولیه سیستم آن باید مشخص شود که چه نوع ارتباطاتی میان متغیرها و عوامل اثرگذار بر سلامت ایجاد شود، تا آدمی با کمترین هزینه به بالاترین درجه سلامت جسم دست یابد» (معاذی، ۱۳۹۶: ۱۶).

در کلام معصوم(ع)، این تعریف در قالب دو راهبرد اساسی، یعنی توجه به غذا و آشامیدنی بیان شده است. سلامت و استواری بدن به غذاها و آشامیدنی‌ها بستگی دارد و ناخوشی و فساد آن نیز در گرو

این دو عنصر حیاتی است. اگر انسان از غذا و نوشیدنی‌های سالم مصرف کند، جسمی سالم خواهد داشت و اگر از تغذیه ناسالم تمتع جوید، از جسم ناسالم و فاسد رنج خواهد برد (ر.ک؛ مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۲: ۳۰۹ و عسگری، ۱۳۷۶: ۱۰). در واقع، مرکز ثقل و گرانیکه بحث این نوشتار، حول محور تغذیه خواهد بود؛ چراکه به زعم افراد متخصص، بروز بیشتر بیماری‌ها، از سوء تغذیه و عدم استفاده درست از منابع غذایی است.

۱-۴. تغذیه و نقش آن در سلامت یا بیماری جسمانی در قرآن و روایات

تغذیه به گونه کلی، همان استفاده از غذاهاست. غذا باید از انواع مواد غذایی مشحون باشد. خوردن غذای کافی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای در طول زندگی سبب سلامت انسان می‌شود و برای همه افراد در زندگی اهمیت فراوانی دارد (ر.ک؛ سعادت نوری، ۱۳۷۰: ۲۳).

تغذیه صحیح می‌تواند علاوه بر جسم، از انسان شخصیت برجسته‌ای بسازد و وی را قادر سازد، تا از کار روزانه خود بهره‌برداری کند. همچنین، اهمیت بسیاری در موفقیت و لذت از زندگی دارد. تأثیرات روانی غذاها بر روح و روان آدمی نیز مهم است. به هر حال، نقش غذا با داشتن انواع پروتئین‌ها، چربی‌ها، قندها، ویتامین‌ها، املاح و مواد معدنی انکارناپذیر است. دین اسلام نیز معاش متناسب را پل و ممری برای سلوک متعالی و تکامل معنوی می‌داند و به آن، همچون جنبه‌ای اصیل برای سیر انسان به جانب خداوند متعال می‌نگرد.

یکی از مسائل مهم، اصول و مبنای اصلی در توصیه‌ها، توجه به تغذیه در اسلام است. آیات بسیاری در قرآن، به رعایت بهداشت در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها اشاره دارد که در چهار دسته زیر ارائه می‌شود:

الف) آیاتی که بر طیب بودن خوراکی‌ها تأکید کرده‌است؛ مانند **كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا**: از چیزهای پاکیزه بخورید و کار شایسته کنید (المؤمنون / ۵۱) یا **كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا**: از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه را بخورید (البقره / ۱۶۸). یا آیه شریفه **أَقْلَ مِنْ حَرَمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ**: زینت‌های خدا و روزی‌های پاکیزه‌ای را که برای بندگانش پدید آورد، چه کسی حرام کرده؟! (الأعراف / ۳۲).

واضح است که طیب بودن غذا غیر از حلال بودن آن است و به جنبهٔ پسند طبع بودن توجه دارد که لازمه‌اش پاکیزگی و بهداشت آن‌هاست. علامه طباطبائی در تفسیر این آیه می‌نویسد: «طیب به معنای چیزی است که ملایم با طبع و سازگار با ساختمان بدن انسان باشد و مراد از «الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» انواع خوراکی‌هایی است که انسان با آن ارتزاق می‌کند» (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۸: ۸۰).
علامه باز در المیزان می‌فرماید:

«کلمهٔ "طیب" در مقابل کلمهٔ "خیث" معنای ملایمت با نفس و طبع هر چیزی را می‌دهد؛ مثل "کلمهٔ طیب" که به معنای آن سخنی است که گوش را از شنیدنش خوش آید، "عطر طیب" که به معنای آن عطری است که شامهٔ آدمی از بوی آن خوشش آید و "مکان طیب"، یعنی آن محلی که با حال کسی که می‌خواهد در آن محل جا بگیرد، سازگار باشد و در این آیه هم منظور، غذایی است که با طبع انسان سازگار باشد» (طباطبائی، ۱۳۶۳، ج ۱: ۶۳۱).

در تفسیر نمونه، "حلال" چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و "طیب" به چیزهای پاکیزه گفته می‌شود که موافق طبع سالم انسانی است، نقطهٔ مقابل "خیث" که طبع آدمی از آن تنفر دارد (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۵۶۹)؛ چنان که خداوند می‌فرماید: **أَقْلُ لَا يَسْتَوِي الْخَيْثُ وَالطَّيِّبُ وَتَوَّ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَيْثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ**: بگو: پلید و پاک یکسان نیستند، هر چند کثرت پلید[ها] تو را به شگفت آورد. پس ای خردمندان، از خدا پروا کنید. باشد که رستگار شوید (المائدة/ ۱۰۰).

معنی کلمهٔ "طیب" در منفعت و ارزش غذایی محدود نمی‌گردد، بلکه از آن نیز تجاوز می‌کند و فواید روانی غذا را نیز در بر دارد. برای اینکه غذایی طیب باشد، باید حلال هم باشد. از نگاه قرآن، سلامت تغذیه با امور معنوی و جهان‌بینی توحیدی در ارتباط است که به خوردنی‌های حلال و طیب، توصیه و از خوردنی‌های حرام، مانند گوشت خوک و الکل (شراب) پرهیز نموده است.

معلوم می‌شود که بهداشت تغذیه، جزو برنامه‌های تربیتی قرآن است؛ زیرا بین سلامت و سعادت افراد جامعه رابطهٔ مستقیم و تنگاتنگی وجود دارد. از این رو، از مجموع بیست بار کاربرد کلمهٔ «طیبات» در قرآن، شانزده مورد آن در رابطه با مواد غذایی و پاکی آن‌هاست.

ب) آیاتی که نام خوراکی‌ها را برشمرده است و ۴۹ بار از مواد غذایی با آبخور گیاهی و ۱۶ بار از فرآورده‌های گوشتی نام برده که می‌تواند بیانگر ترجیح غذاهای گیاهی بر حیوانی است. ۱۶۰ آیه درباره تغذیه وجود دارد؛ از جمله مواد غذایی که در قرآن کریم به آن توجه ویژه شده است، گیاهان و میوه‌ها هستند. در قرآن کریم، ۱۱ مورد لفظ میوه (فاکّه و اشتقاقات آن) استفاده شده است که این خود می‌تواند نشانه‌ای روشن بر ارزشمندی میوه‌ها از نظر اسلام باشد و در آیه ۲۰ و ۲۱ سوره واقعه میوه‌ها را جزو غذاهای بهشتی می‌داند و خوردن آن را بر گوشت مقدم دانسته است (ر.ک؛ نصیری و دیگران، ۱۳۹۳: ۱۳۴).

ج. آیات و روایاتی که بر اعتدال در مصرف و پرهیز از افراط در خوردن و آشامیدن تأکید نموده است و این کار را اسراف خوانده است: II «كُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» امروزه بر همگان مبرهن است که از مهم‌ترین دستوره‌های بهداشتی، تعادل در خوردن و آشامیدن است (الأعراف / ۳۱). بر اساس تحقیقات دانشمندان، پرخوری از عوامل اصلی بیماری‌های گوناگونی است که در عصر ما رواج یافته است و برای درمان آن‌ها جز میانه‌روی در تغذیه نیست. در روایات منقول از ائمه اطهار^(ع) نیز پرخوری و حرام‌خوری نهی شده است: «وَأَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَإِنَّهُ لَا تَجْعَلُهُ وَعَاءَ لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ وَأَنْ تَقْتَصِدَ لَهُ فِي الْحَلَالِ وَلَا تُخْرِجَهُ مِنْ حَدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حَدِّ التَّهْوِينِ وَذَهَابِ الْمُرُوَّةِ وَضَبْطِهِ إِذَا هَمَّ بِالْجُوعِ وَالظَّمَا فَإِنَّ الشَّبْعَ الْمُتَهَيَّ بِصَاحِبِهِ إِلَى التَّخَمِّ مَكْسَلَةٌ وَمَثْبُطَةٌ وَمَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَكَرَمٍ: حَقُّ شَكْمٍ تُوَ آنَ اسْتِ كَهَ آنَ رَا جَايَ مَالِ حَرَامٍ وَنَاشَايَسْتِ چَهَ كَمٍ وَچَهَ زِيَادِ قَرَارِ نَدَهِي وَدَرِ خُورْدَنِي هَايَ حَلَالٍ، مِيَانَهَرُو بَاشِي وَ از حَدِّ تَقْوِيَتِ بَهَ حَدِّ شَكْمِ بَارَكِي تَجَاوُزِ نَكْنِي وَ هَرگَاهِ گَرَسَنگِي وَ تَشَنگِي بَهَ تُو رُو يَ آوَرْدِ، آنَ رَا نَگَه دَارِي؛ زِيْرَا سِيْرِي يِيْشَ از حَدِّ، كَسَالَتِ آوَر اسْتِ وَ سَبَبِ مِي شُودِ كَهَ كَارَهَايَ نِيكِ دِيْر شُودِ، يَا تَعطِيلِ گَرْدَدِ» (حرّانی، ۱۳۶۳: ۱۶۳).

د. آیاتی که خوردن گوشت مردار و خوک، و آشامیدن خون و شراب حرام و آن‌ها را «رجس» و «خیث» خوانده است: II «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْوَاجُ رَجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار و بُت‌ها و تیرهای قرعه پلیدند و از عمل شیطان‌اند. پس از آن‌ها دوری گزینید. باشد که رستگار شوید (المائدة / ۹۰). یا حرمت گوشت خوک در آیه شریفه II «أَقْلُ لَا أُجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ

يَكُونُ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ: بگو: در احکامی که به من وحی شده، خوراک حرامی را بر خورنده‌ای که میل دارد آن را بخورد، نمی‌یابم، مگر آنکه مردار یا خون ریخته‌شده از رگ‌های حیوان یا گوشت خوک باشد که یقیناً همه نجس و پلیدند (الأنعام/۱۴۵) یا II **يَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرَّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ**: چیزهای پاکیزه را برای آن‌ها حلال و ناپاک‌ها را حرام می‌نماید (الأعراف/۱۵۷).

اهتمام اسلام به مسئله تغذیه را با مطالعه کتاب‌های روایی فراوانی که در این زمینه موجود است، به‌خوبی می‌توان دریافت؛ مثلاً کتاب‌هایی مثل *المحاسن*، قسمت «الأطعمة والأشربة» کتاب *فروع کافی*، جلد‌های ۱۶ و ۱۷ کتاب *وسائل الشیعه*، کتاب *مستدرک الوسائل*، کتاب‌های حدیثی، مانند *الوافی* و *بحار الأنوار*، به تبیین و تشریح سلامت جسم انسان از منظر امامان معصوم علیهم‌السلام پرداخته‌اند. متن ارزنده‌ی *الرساله الذهبیه* یا *طب الرضا* که در تبیین نقش و جایگاه غذا در تأمین سلامتی و لزوم برنامه‌ریزی به رشته تحریر درآمده است، از مهم‌ترین منابع روایی مسلمانان محسوب می‌شود. امام هشتم^(ع) می‌فرماید:

«وَالْتَدْبِيرُ فِي الْأَغْذِيَةِ وَالْأَشْرَبَةِ يَصْلِحُ وَيُصَحُّ وَتَرْكُو الْعَافِيَةَ فِيهِ. فَانظُرْ مَا يُوَافِقُكَ وَوُافِقُ مَعْدَتِكَ وَ يَقْوَى عَلَيْهِ بَدَنُكَ وَيَسْتَمِرُّهُ مِنَ الطَّعَامِ فَقَدِرْهُ لِنَفْسِكَ وَأَجْعَلْهُ غَدَاءَكَ: به سبب تدبیر در غذاها و انتخاب درست آن، بدن صحیح و سالم می‌شود و سلامتی در آن برقرار می‌شود. پس ملاحظه‌نمای، آنچه موافق بدن تو و معده‌توست و بدنت از آن نیرو می‌گیرد و به آن تمایل دارد، به همان اکتفا‌نمای و اندازه بگیر و آن را غذای خویش قرار ده» (طب الرضا، ۱۴۰۲ ق: ۱۴ و نوری، ۱۴۰۸ ق: ۱۶: ۴۵۵).

دوم اینکه بر اساس احادیث منقول از پیشوایان معصوم^(ع) درباره وعده‌های غذا، با تأسی از آیه شریفه II **إِنَّمَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لُعْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا**: در آنجا هرگز گفتار لغو و بی‌هوده‌ای نمی‌شنوند و جز سلام در آنجا سخنی نیست و هر صبح و شام، روزی آنان در بهشت مقرر است (مریم/۶۲)، به دو وعده غذا در صبح و شام^۱ توصیه می‌شود. تأکید پیامبر اکرم^(ص) بر خوردن صبحانه در

۱. البته علامه طباطبائی^(ره) در تفسیر آیه بر آن است که منظور از «بُكْرَةً وَعَشِيًّا» کنایه از آمدن رزق به صورت مستمر است، نه صبح و شام (ر.ک: طباطبائی، ۱۴۱۷ ق: ۱۴: ۷۹)؛ زیرا در روایات دیگری نیز آمده است: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا قَالَ ذَلِكَ فِي جَنَاتِ الدُّنْيَا قَبْلَ الْقِيَامَةِ وَالدَّلِيلُ عَلَى ذَلِكَ قَوْلُهُ بُكْرَةً وَعَشِيًّا فَالْبُكْرَةُ وَالْعَشِيُّ لَا تَكُونَانِ فِي الْآخِرَةِ فِي

حدیثی منقول از ایشان آمده است: «مَنْ أَرَادَ الْبَقَاءَ وَ لَأَبْقَاءَ فَلْيَأْكِرِ الْعَدَاءَ: هر کس خواهان ماندن است و البته ماندنی در کار نیست، باید صبح زود صبحانه بخورد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۲۸۸). پیامبر اسلام (ص) بر خوردن شام و نهی از ترک آن، به ویژه در افراد مُسن نیز تأکید می‌ورزند: «لَا تَدْعُوا الْعِشَاءَ وَ لَوْ عَلَيَّ حَشَفَةٌ إِنِّي أَخْشَى عَلَى أُمَّتِي مِنْ تَرْكِ الْعِشَاءِ الْهَرَمَ فَإِنَّ الْعِشَاءَ قُوَّةُ الشَّيْخِ وَ الشَّابِّ: شام را وانهدید، گرچه با یک دانه خرمای پوسیده باشد. من بیم پیر شدن اُمّتم از نخوردن شام را دارم؛ زیرا شام خوردن نیروی پیر و جوان است» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۳: ۳۴۳).

در بالا، به تعدد انواع خوراکی‌های مذکور در قرآن اشاره کردیم. در روایات نیز خوراکی‌های حاوی پروتئین‌ها و ویتامین‌ها به وسیله پیشوایان معصوم^(ع) توصیه می‌شود. از انواع پروتئین‌ها، گوشت حیوانات، مهم‌ترین و مفیدترین منابع غذایی به شمار می‌روند. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «اللَّحْمُ يُنَبِّتُ اللَّحْمَ، وَ مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ: گوشت، گوشت می‌رویانند و هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخلق می‌شود» (همان: ۵۶). یا احادیثی متواتر از امام علی و امام باقر (علیهما السلام) با مضمون اینکه بالاترین طعام‌ها، گوشت است، بارها در متون حدیث ذکر شده است (ر.ک؛ برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۴۶۰). گوشت آبریزان نیز به صورت مستقیم در قرآن توصیه شده است؛ چنان که می‌فرماید: **إِنَّهُ هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَنَا كُلًّا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا: و اوست کسی که دریا را مسخر گردانید، تا از آن گوشت تازه بخورید** (النحل/۱۴). ماهی‌ها منبع غنی آهن و سرشار از فسفر، ید و ویتامین A و B۲ است که سبب طول عمر آدمی است (ر.ک؛ محمدی‌ها، ۱۳۶۸: ۱۳۴). پیامبر اکرم (ص) نیز پس از تناول ماهی فرمودند: «خدایا خوردن ماهی را بر من گوارا فرما و آن را برای من تبدیل به خیر کن». یا امام کاظم^(ع) می‌فرماید: «بر تو باد خوردن ماهی. اگر بدون نان بخوری، تو را کفایت می‌کند و چنانچه با نان بخوری، بسیار گواراست و سنگینی در معده ندارد و به آسانی دفع می‌شود» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۳۲۴).

جَنَّانِ الْخُلْدِ وَ إِنَّمَا يَكُونُ الْغُدُوُّ وَ الْعِشِيُّ وَ فِي جَنَّانِ الدُّنْيَا الَّتِي تَنْقَلُ إِلَيْهَا أَرْوَاحُ الْمُؤْمِنِينَ وَ تَطَّلِعُ فِيهَا الشَّمْسُ الْقَمَرُ: آن در باغ‌های دنیا قبل از قیامت است و دلیل بر آن، سخن خداوند است که می‌فرماید: بَكْرَةٌ وَ عَشِيًّا، چون صبح و شام در آخرت، در بهشت جاودانه نمی‌باشند و صبح و شام تنها در بهشت دنیاست که ارواح مؤمنان به آنجا منتقل می‌شوند و در آن خورشید و ماه طلوع می‌کنند» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶: ۲۵۸). در هر صورت، روی حدیث بر استحباب و مناسب بودن دو وعده غذایی تأکید دارد.

در دنیای امروزی که اندام لاغر و بدون چربی، یک مزیت و امر پسندیده تلقی می‌شود، خوردن ماهی در رژیم‌های غذایی، به سبب خاصیت لاغری، از سوی متخصصان تغذیه توصیه می‌شود. اما در عصر امامان^(ع) که داشتن اندام فربه (در حد تعادل) با عضله‌های پرورار برای جنگاوری و امور کشاورزی ضروری می‌نمود، خوردن بیش از حد ماهی در برخی موارد نهی شده‌است؛ مثلاً امام علی^(ع) می‌فرماید: «لَا تَدْمُوا أَكْلَ السَّمَكِ فَإِنَّهُ يُدِيبُ الْجَسَدَ: بر خوردن ماهی مداومت نداشته باشید، چون جسد را آب می‌کند (و سبب لاغری می‌شود)» (همان: ۳۲۳). یا در حدیثی منقول از امام موسی کاظم^(ع) آمده‌است: «السَّمَكُ الطَّلَلُ لِرِي يُدِيبُ الْجَسَدَ: ماهی تازه جسم را آب می‌کند» (همان: ۳۲۴).

یکی دیگر از انواع پروتئین‌های توصیه‌شده در قرآن و روایات، «شیر و فراورده‌های آن» است. در قرآن کریم، درباره گوارایی شیر و نحوه تولید آن چنین آمده‌است: «وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نُسِقَتْ لَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ قَرْتٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ: 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 O (النحل / ۶۶). امام علی^(ع) نیز می‌فرماید: «الْحَسْوُ بِاللَبَنِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا الْأَمُوتَ: شیر، درمان هر دردی جز مرگ است» (حرانی، ۱۳۶۳: ۱۲۴ و مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۳: ۹۵). امام محمدباقر^(ع) برای ناراحتی زخم معده یکی از اصحاب خود، خوردن شیر گاو را تجویز می‌کنند (ر. ک؛ و برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۴۹۴). در برخی موارد نیز ابنابسطام در کتاب طب الأئمه از روایات ائمه بزرگوار برای رفع ضعف بدن، تخلیط گوشت گوسفند با شیر را آورده‌است، به طوری که گوشت را با شیر طبخ می‌کنند و می‌خورند (ابنابسطام، ۱۴۱۱ ق: ۶۴).

اما از دسته ویتامین‌ها، میوه‌ها، بهترین منابع غذایی هستند که در سلامت جسم انسان تأثیر دارند. در قرآن کریم، به میوه‌ها و گیاهانی از جمله درختان خرما، انگور، زیتون (النحل / ۶۷ و ۱۱)، انار (الأنعام / ۹۹) در آیات متعدد اشاره شده‌است. امام رضا^(ع) درباره خواص درمانی انجیر می‌فرماید: «التِّينُ يُدْهَبُ بِالْبَخْرِ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَيَبِّتُ الشَّعْرَ وَيُدْهَبُ بِالْدَّاءِ: انجیر بدبویی دهان را می‌برد، استخوان‌ها را محکم می‌کند، موی می‌رویانند و رشد آن را قوی می‌کند و دردها را تسکین می‌دهد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۳۵۸ و برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۵۵۴).

انجیر نسبت به دیگر میوه‌ها حاوی فیبر بیشتری است، به طوری که یک عدد انجیر خشک، حاوی ۲ گرم فیبر است که تقریباً ۱۱ درصد از میزان توصیه‌شده روزانه فیبر را تأمین می‌کند. مطالعات انجام گرفته در ۱۴ سال اخیر نشان داده‌است که فیبر برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش بسیار مفید است. همچنین، وجود فیبر در غذا مانع بروز بسیاری از انواع سرطان‌ها شده، با کاهش کلسترول خون، از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نیز پیشگیری می‌کند (ر.ک؛ احمدی و دیگران، ۱۳۹۱: ۱۵۵).

خرما میوه بهشتی است و نام خرما و درخت نخل بیش از بیست بار در قرآن کریم آمده‌است (ر.ک؛ الحاقه/۷؛ العبس/۲۹؛ الرحمان/۱۱ و ۶۸؛ القمر/۲۰؛ ق/۱۰؛ یس/۳۴؛ الشوری/۱۴۸؛ المؤمنون/۱۹؛ طه/۷۱؛ مریم/۲۳ و ۲۵؛ الکهف/۳۲؛ الإسراء/۱۹؛ النحل/۱۱ و ۶۷؛ الرعد/۴؛ الأنعام/۹۹ و ۱۴۱ و البقره/۲۶۶). پیامبر اکرم (ص) در احادیث متعددی به خاصیت خرما و تأثیر آن بر سلامت جسمانی آن اشاره می‌کنند. از آن جمله است: «خرمای خشک از بهشت است. در آن شفا از سمّ و مسمومیت است» (ابن‌اسطام، ۱۴۱۱ ق: ۱۳۷). یا «خرما خستگی را رفع، آدمی را از سرما حفظ و او را سیر می‌کند و ۷۲ در از شفا به روی انسان می‌گشاید» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۶: ۱۴۱). امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «كُلُوا التَّمْرَ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءَ مِنَ الْأَدْوَاءِ: خرما بخورید؛ چرا که شفا در دهاست» (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۵۳۳). یکی از یاران امام رضا (ع) در نامه‌ای از بوی بد دهان شکایت کرد و آن حضرت در پاسخ به او توصیه کردند تا با خوردن خرمای برنی و نوشیدن آب بعد از آن، این مرض را رفع نماید. ایشان خرمای برنی را برای رفع یبوست نیز نافع دانسته‌اند (ر.ک؛ همان: ۳۳۴). از سایر خواص خرما از زبان امام هشتم (ع) نیز می‌توان به تقویت قوای شنوایی و بینایی، ضد انگل بودن، تأثیرگذاری در روح و دل، اشتهاآوری و گوارایی غذا، رافع بوی بد دهان، خوشبوکننده تنفس و... اشاره کرد (برای آگاهی بیشتر، ر.ک؛ طبرسی، ۱۴۱۰ ق: ۱۶۹).

طبق نظر متخصصان تغذیه، ۷۰—۸۰ درصد از ترکیبات خرما را مواد قندی تشکیل می‌دهد و از این نظر، غنی‌تر از سایر میوه‌هاست و مواد قندی خرما سریع‌الهیضم و سریع‌الجذب است و بعد از خوردن سریعاً به انرژی تبدیل می‌شود و خرما را به دلیل داشتن مواد معدنی آن، همچون فسفر، کلسیم، منیزیم، آهن، سدیم، پتاسیم، گوگرد، کلرین، کلر و غیره معدن می‌نامند (ر.ک؛ دیاب و قرقوز، ۱۳۷۰: ۱۶۹).

در بررسی منابع اطلاعاتی داخلی و خارجی، مقالات علمی متعددی درباره اثرات گوناگون خرما نوشته شده است. این میوه آنتی اکسیدان‌هایی نظیر فلاونوئیدها دارد که با مهار رادیکال‌های مخرب، اثرات حفاظتی و ضدسرطانی قوی از خود نشان می‌دهد و خاصیت ضدباکتری و آنتی‌اکسیداتیو آن به اثبات رسیده است (ر.ک؛ ظفری، معزی و زرگر، ۱۳۸۸: ۱۵۱ و دیاب و قرقوز، ۱۳۷۰: ۱۷۰).

پیامبر اسلام (ص) و امامان بزرگوار (ع) درباره خاصیت انار نیز توصیه‌های اکید نموده‌اند؛ از جمله حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «كُلُوا الرِّمَانَ بِشَحْمِهِ، فَإِنَّهُ يُدَبِّغُ الْمَعِدَةَ وَيَزِيدُ فِي الذَّهْنِ: انار را با پیه آن بخورید؛ چراکه معده را پاک و دباغی می‌کند و مایه رشد ذهن می‌شود» (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۲: ۵۴۲ و خسروی، ۱۳۸۱: ۱۱۹). امام علی (ع) از تسریع در قدرت تکلم کودکان به واسطه خوردن انار خبر می‌دهند: «أَطْعَمُوا صِبْيَانَكُمْ الرِّمَانَ فَإِنَّهُ أَسْرَعُ لِللِّسْتِهِمْ» (طوسی، ۱۴۱۴ ق: ۳۶۲).

طبق نظر متخصصان تغذیه، انار غنی از ویتامین‌هایی چون B₁، B₂ و C و نیز مواد معدنی، مانند سدیم، فسفر، آهن، منیزیم و پتاسیم و ترکیبات قندی ساکارز، گلوکز، فروکتوز و اسیدهای مالیک و سیتریک و ترکیبات پلی فنولیک است (ر.ک؛ دانا و دیگران، ۱۳۹۱: ۹۱۴).

بر اساس تحقیقات، عصاره‌های مختلف میوه انار چربی خون را کاهش داده، مانع از تشکیل پلاک‌ها در خون می‌شود؛ لذا جریان خون در عروق آسان‌تر صورت می‌پذیرد. پزشکان امروز آب انار را مانند داروی آسپرین می‌دانند، بدون اینکه عوارض ناشی از این دارو را به همراه داشته باشد (ر.ک؛ منتظری و مجاهد، ۱۳۸۸: ۶۶۸).

درباره استفاده از «سبزی‌ها» نیز قرآن و روایات تأکید و توصیه‌های فراوانی دارند و بر اساس تحقیقات علمی، مصرف سبزی می‌تواند از بسیاری امراض جسمانی، مانند مشکلات قلبی و عروقی جلوگیری کند. در روایات اسلامی نیز پیشوایان معصوم (ع) بارها به خوردن سبزی و فواید آن اشاره دارند. امام کاظم (ع) می‌فرماید: «إِنِّي لَأَكَلُ عَلَى مَائِدَةٍ لَيْسَ فِيهَا خُضْرَةٌ: من از سفره‌ای غذا نمی‌خورم که در آن سبزی نباشد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۳۶۲).

یکی دیگر از منابع مهم جذب ویتامین، «عسل» است که خداوند به صورت مستقیم در سوره نحل به خاصیت شفابخشی آن اشاره کرده است: «إِنَّهُمْ كَلِمَةٍ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْئَلِي سُبُلَ رَبِّكَ ذُلًّا يَخْرُجُ

مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ: سپس از همه میوه‌ها بخور و راه‌های پروردگارت را فرمان بردارانه پیوی. [آنگاه] از درون [شکم] آن، شهدی که به رنگ‌های گوناگون است، بیرون می‌آید. در آن، درمانی برای مردم است O (النحل / ۶۹). بر اساس روایات گوناگون، پیامبر اسلام (ص) و امامان بزرگوار^(ع) در زمان حیات خویش از این منبع مهم غذایی استفاده نموده‌اند و خواص شفابخشی آن را متذکر شده‌اند. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ شَرِبَ الْعَسَلَ فِي كُلِّ شَهْرٍ مَرَّةً يَرِيدُ مَا جَاءَ بِهِ الْقُرْآنُ عَوْفِي مِنْ سَبْعٍ وَ سَبْعِينَ دَاءً: اگر کسی به سبب آنکه قرآن کریم عسل را موجب شفا قرار داده، در هر ماه، یک مرتبه از آن بخورد، از هفتاد و هفت درد و ناراحتی بهبودی می‌یابد» (طبرسی، ۱۴۱۰ ق: ۱۶۵). امام علی^(ع) می‌فرماید: «لَعَقُ الْعَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ وَ... يُذِيبُ الْبَلْغَمَ: خوردن عسل، درمان هر بیماری است که خدای عزیز و بزرگ فرمود: خارج می‌شود از شکم زنبورها، نوشیدنی رنگارنگی که در آن شفای انسان‌هاست و... بلغم را از بین می‌برد» (برقی، ۱۳۷۱ ق: ۲: ۴۹۸ و مجلسی، ۱۴۰۴ ق: ج ۱۰: ۱۰۰).

بر اساس تحقیقات پزشکی، عسل باعث می‌شود خون بیشتری به عضله قلب برسد و از طریق مواد قندی موجود در آن انرژی بیشتری به قلب می‌دهد. همچنین، در شریان‌های اکلیلی قلب انبساط ایجاد نموده و ضربان نامنظم قلب را تنظیم می‌کند. مهم‌ترین بیماری‌های قلبی که عسل آن‌ها را درمان می‌کند: ۱- التهاب دیفتریایی قلب که گاهی نیز توأم با نامنظم بودن ضربان هست. ۲- تقویت‌کننده بعد از عمل جراحی، ۳- خنق سینه یا سوزش قلب، ۴- ناتوانی توأم با پایین آمدن ضربان قلب (ر.ک؛ دیاب و قرقوز، ۱۳۷۰: ۲۰۹).

از این غذاهای مشخص بگذریم، ریزمغذی‌هایی مانند نان و سرکه از منابع مناسب غذایی ارزان‌قیمت به شمار می‌روند. نان پُر از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و ویتامین‌هایی است که در سبذ و رژیم غذایی، جایگاه ویژه دارند؛ چنان‌که امام صادق^(ع) می‌فرماید: «إِنَّمَا بُنِيَ الْجَسَدُ، عَلَى الْخُبْزِ: پایه و ساختمان بدن، نان است» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶: ۲۸۶). سرکه همراه غذا نیز در تنظیم میزان گلوکز خون نقش اساسی دارد. امام علی^(ع) درباره خواص سرکه می‌فرماید: «نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ يُكْسِرُ الْمِرَارَ وَيُحْيِي الْقَلْبَ: بهترین خورشت، سرکه است؛ صفرا را کم و قلب را زنده می‌کند» (برقی، ۱۳۷۱ ق: ج ۲: ۴۸۶). پیامبر (ص) می‌فرماید: «الْخَلُّ يَشُدُّ الْعَقْلَ: سرکه عقل را قوی می‌کند» (همان: ۴۸۵)، یا «لَيَقْتُلُ دَوَابَّ

الْبَطْنِ وَيَشُدُّ الْقَمَمَ: سرکه انگل های (معهده و روده) را از میان می برد و (لثه) دهان را تقویت می کند» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۶۳: ۳۰۲).

بی شک ممنوعیت غذاهای حرام نیز به سان خوراکی های حلال، حکمت و مصلحت هایی دارد که گاه بشر با پیشرفت علوم به فلسفه حرمت این مواد غذایی بیشتری خواهد بُرد؛ مثلاً مُسکراتی مانند الکل؛ زیرا:

«الکل، ماده ای آلی و دارای کالری درخور توجه در ساختمان خود دارد که از نظر بیوشیمیایی و تغذیه ای، تأمین کالری بدن از طریق الکل به هیچ وجه توصیه نشده است و دارای مشکلات و عوارض متعددی است. وقتی مصرف الکل در مقادیر بیش از ظرفیت بدن صورت گیرد، سبب مسمومیت شدید بدن خواهد شد و اتانول یا متابولیت های آن در بافت های مختلف بدن تجمع یافته، سبب آسیب های مخرب و در بعضی مواقع، برگشتناپذیر خواهد شد. یکی از عوارض شدید مصرف الکل، اختلال در ساختمان کبد و بروز عوارضی چون چربی و نارسایی در کارکرد آن است» (مأذنی، نعمتی و عقیلی: ۱۳۹۰).

درباره حرمت خمر در قرآن، صفحات پیشین اشاره ای رفت، ولی در روایات، به وفور از پیشوایان معصوم^(ع) منقول است که آن بزرگواران، شراب را «جماع الاثم» و «أم الخبائث» نامیده اند (متقی الهندی، ۱۴۲۴ ق، ج ۵: ۱۳۸).

از حیوانات نیز گوشت خوک در دین اسلام، مسیحیت و برخی نحله های یهود حرام است. خوک، آن چنان حیوان پلیدی است که در پرخوری و شهوت رانی مشهور است. این حیوان از نجاسات و مدفوع خود تغذیه می کند و گوشت و چربی آن به انواع مختلفی از میکروب ها و انگل ها آلوده است و منبع انواع آلودگی های انگلی، ویروسی و میکروب ها محسوب می شود (ر.ک؛ گتری، ۱۳۷۶: ۱۶۵). امام جعفر صادق^(ع) گوشت خوک را عامل بی غیرتی و بی تعصبی در میان خوردگان معرفی کرده اند (ر.ک؛ عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱: ۲۹۱). در طب سنتی هم عقیلی خراسانی در مخزن الأدویه، گوشت خوک را غذایی دیرهضم، لزج و از میان برنده عقل و غیرت مردانگی توصیف می کند (ر.ک؛ عقیلی خراسانی، ۱۳۸۰: ۳۸۶).

۲-۴. بهداشت بدن و لباس (فردی)

اسلام بر بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده‌است و آن را بخشی از ایمان معرفی می‌کند. پیامبر اکرم (ص) درباره اهمیت نظافت می‌فرماید: «نَظَّفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النَّظَافَةِ وَ لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ نَظِيفٍ: خودتان را با هر وسیله‌ای که می‌توانید، پاکیزه کنید؛ زیرا خدای متعال اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده‌است و هرگز به بهشت نرود، مگر کسی که پاکیزه باشد» (متقی الهندی، ۱۴۲۴ ق.: ۲۶۰). همچنین، یکی از اسباب طول عمر آدمی را نظافت می‌دانند: «أَكْثَرُ مِنَ الطُّهُورِ يَزِدُّ اللَّهَ فِي عُمُرِكَ: [ای آنس!] خود را زیاد شست‌وشو کن، تا خدای متعال عمرت را زیاد کند» (طبرسی، ۱۴۱۰ ق.: ۳۱۲). در احادیث متواتر است که خداوند متعال، کثافت و ژولیدگی را دشمن دارد و از آن متنفر است (ر.ک؛ همان: ۳۶۰).

در واقع، پاکی و پاکیزگی از امور مسلمانی و طهارت، شرط اولیه همه عبادات الهی است که مستلزم وضو، غسل و شست‌وشوی منظم و مستمر اعضا و جوارح است؛ چنان که خداوند متعال در قرآن کریم، دستور به انجام وضو برای نمازگزاران می‌دهد: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون به نماز برخاستید، صورت و دست‌هایتان را تا آرنج بشوید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین [هر دو پا] مسح کنید** (المائدة/۶). شستن متناوب دست‌ها و صورت که بیش از اعضای دیگر در معرض آلودگی هستند، تأثیر بسزایی در حفظ سلامت بدن دارد، به‌ویژه اینکه شرط وضو، رفع آلودگی است که از رسیدن آب به پوست جلوگیری می‌کند. مسح سر و پا نیز در گرو پاکیزه بودن آن دوست و اجازه نمی‌دهد که فرد مسلمان نسبت به موی سر و ناخن‌های خود بی‌تفاوت باشد. شست‌وشوی مداوم پوست موجب می‌گردد تا اعمال حیاتی تعرق و تنفس پوستی به‌خوبی صورت گیرد و از تجمع میکروب‌ها که موجب بروز بیماری‌های پوستی می‌شوند، ممانعت به عمل آید (ر.ک؛ متوسل آرانی، ۱۳۹۱: ۵۹). امام رضا(ع) درباره فلسفه وضو به یکی از یارانش فرمود: «إِنَّمَا أَمَرَ بِالْوُضُوءِ لِأَنَّ يَكُونَ الْعَبْدُ طَاهِرًا إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيِ الْجِبَارِ عِنْدَ مُنَاجَاتِهِ نَقِيًّا مِنَ الْأَدْنَسِ وَالنَّجَاسَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنْ ذَهَابِ الْكَسَلِ وَطَرْدِ النَّعَاسِ وَتَرْكِيَةِ الْقَوَادِلِ لِلْقِيَامِ بَيْنَ يَدَيِ الْجِبَارِ: وضو برای آن است که بنده آنگاه که در پیشگاه خداوند به مناجات می‌ایستد، پاک و طاهر، و از هرگونه آلودگی و نجاست نظیف باشد، علاوه بر اینکه وضو عامل رفع کسالت و خواب‌آلودگی است» (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ ق.، ج ۱: ۳۶۷).

مورد دوم غسل است که در قرآن، برای ورود به نماز، از ملزومات و واجبات شمرده می‌شود (المائده/ ۶) و در آیه شریفه دیگر، مستقیماً شرط غسل را برای نماز با چنین مضمونی آمده است: **لَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا**: نه در حال جنابت (به مساجد آید)، مگر آنکه رهگذر باشید، تا وقتی که غسل کنید (النساء/ ۴۳). اما حدیثی از امام رضا^(ع) در وجوب غسل و ارتباط آن با سلامت جسمانی هست که چنین نقل شده است: «عَلَّةُ غُسْلِ الْجَنَابَةِ النُّظَافَةُ، وَ تَطْهِيرُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ مِمَّا أَصَابَهُ مِنْ أَدَاهُ، وَ تَطْهِيرُ سَائِرِ جَسَدِهِ لِأَنَّ الْجَنَابَةَ خَارِجَةٌ مِنْ كُلِّ جَسَدٍ فَلِذَلِكَ وَجِبَ عَلَيْهِ تَطْهِيرُ جَسَدِهِ كُلِّهِ: علت غسل جنابت، پاکیزگی است و اینکه انسان خودش را از آلودگی که به او رسیده است و نیز سایر بدنش را پاک کند؛ زیرا جنابت از تمام بدن خارج می‌شود؛ لذا شستن تمام بدن لازم شده است» (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱: ۳۶۷).

بهداشت دهان و دندان، به قدری در عصر کنونی مهم تلقی می‌شود که یکی از رشته‌های پزشکی را به خود اختصاص داده است و در روایتی جامع، ده فایده اساسی برای مسواک زدن ذکر می‌شود: «السُّوَاكُ فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ يَضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ سَبْعِينَ ضِعْفًا وَ هُوَ مِنَ السُّنَّةِ وَ يَذْهَبُ بِالْحَقْرِ وَ يَبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَ يَشُدُّ اللَّثَّةَ وَ يَقْطَعُ الْبَلْغَمَ وَ يَذْهَبُ بِغِشَاوَةِ الْبَصْرِ وَ يَشْهِي الطَّعَامَ: مسواک دهان را پاکیزه می‌کند، رضایت پروردگار را به دنبال دارد، پاداش نیکی‌ها را هفتاد برابر می‌کند، عمل به سنت پیامبر است، خوره دندان‌ها را از بین می‌برد و باعث سفیدی دندان‌ها می‌شود، لثه را محکم می‌کند، بلغم را کاهش و قدرت بینایی را افزایش می‌دهد و اشتهای انسان را زیاد می‌کند» (همان، ج ۲: ۱۲).

افزون بر بهداشت بدن، پاکیزگی لباس و دوری از هر گونه آلودگی در زندگی، توصیه خداوند به انسان‌هاست: **إِوَّ ثِيَابَكَ فَطَهِّرْ وَ الرَّجْزَ فَاهْجُرْ**: و از پلیدی دور شو (المدثر/ ۵۴).

پیامبر مکرم اسلام^(ص) نیز بارها درباره لباس پاکیزه و آرایش انسان بدان توصیه فرموده است و شرط ورود به بهشت را در قیامت، نظیف بودن می‌نامد و به دلیل اینکه اسلام بر نظافت بنا شده، در نتیجه، بهشت برین جایگاه انسان‌های نظیف است (ر.ک؛ متقی الهندی، ۱۴۲۴ ق: ۲۶۰).

اسلام با توصیه به ازدواج و تأکید بر عفت عمومی، از برقراری روابط نامشروع، گسترش انحرافات جنسی، شیوع بیماری‌های مقاربتی، سقط جنین یا تولد فرزندان نامشروع پیشگیری می‌کند. قرآن کریم، همان‌طور که به بهداشت روحی و روانی انسان اهمیت می‌دهد، به بهداشت جسمی و جنسی انسان نیز اهمیت داده، در موارد متعددی، قوانین بهداشت جنسی را بیان کرده‌است، تا از انحرافات جنسی و از ابتلای انسان به بیماری‌های جنسی و پیامدهای آن‌ها پیشگیری نماید که به برخی از مهم‌ترین مؤلفه‌های آن در زمینه بهداشت جنسی از قرآن اشاره می‌شود:

۱- تشویق به ازدواج در قرآن که هر کس به اندازه وسع خود برای ازدواج جوانان اقدام نماید (النور/ ۳۲)،

۲- افرادی که به دلایل مختلف، اسباب ازدواج برایشان مهیا نیست، به عفاف و احتراز از گناه دعوت می‌شوند (النور/ ۳۳)،

۳- مردان و زنان از برقراری روابط نامشروع و دوستی‌های پنهانی برحذر داشته می‌شوند (المائدة/ ۵ و النساء/ ۲۵)،

۴- اسباب و مقدمات روابط نامشروع، همچون چشم‌چرانی و بی‌حجابی حرام شمرده می‌شود (النور/ ۳۰ و ۳۱)،

۵- هم‌جنس‌گرایی در قرآن، یک انحراف بنیادین تلقی می‌شود و خداوند در قرآن نسبت به این پدیده و رذیله اخلاقی با تعبیرات شدید تذکر می‌دهد (الشعراء/ ۱۶۵)،

۶- قرآن از آمیزش با زنان در ایام عادت ماهیانه نهی فرموده‌است (البقره/ ۲۲۲)،
۷- ممنوعیت استمناء (المؤمنون/ ۷۵ و المعارج/ ۲۹-۳۱).

از نتایج این توصیه‌ها و اجتناب‌ها، داشتن جسم سالمی است که به انواع بیماری‌ها مبتلا نشود و در صورت عدم رعایت، به انواع بیماری‌های جسمی مبتلا خواهند شد که به‌اختصار به بیماری‌های جسمی که از طریق استمناء ایجاد می‌شود، اشاره می‌کنیم. مشاهدات دکتر «هوچین سون» ثابت می‌کند عموم ناراحتی‌های مربوط به دستگاه تناسلی، از آثار استمناء است که موجب بیماری‌های جسمی، از جمله ناراحتی در شبکیه چشم و مشیمه، زائل شدن قوت و شفافیت چشم‌ها، پژمردگی صورت، کاهش هوش و ذکاوت، کبود شدن حلقه چشم، سستی و تبلی در اعضای مختلف بدن، نقصان حافظه،

کاهش اشتها، مشکل شدن هضم، تنگی نفس، تغییر اخلاق و مزاج به طور غیر قابل توضیح، حسادت، غم و کدورت، مالیخولیا، و فکر گوشه گیری، از نتایج شوم ابتلای به این انحراف جنسی است. از اثرات و نشانه‌های این عمل نیز کم خونی و ضایع شدن قوای جسمی و روحی، دوران سر، صدای گوش‌ها، کم‌درد، سختی تنفس، کم شدن حافظه، لاغری، ضعف و سستی است و این کار در اثر رابطه نزدیکی که با حواس پنج‌گانه دارد، مخصوصاً در چشم و گوش اثر می‌گذارد (ر.ک؛ عباس نژاد، ۱۳۸۵: ۳۱۵). روایات معتبر نیز درباره بهداشت جنسی با تأکید بر آیات قرآن از سوی پیشوایان معصوم^(ع) با ابعاد گسترده آمده‌است که مؤلفه‌های آن در چند محور ذکر شد و به سبب احتراز از تکرار مطلب، از آوردن ابعاد جزئی آن چشم‌پوشی می‌شود.

نتیجه‌گیری

از برآیند این تحقیق می‌توان به نتایج ذیل رسید:

- سلامت جسمانی ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است که در نتیجه تغذیه مناسب و نیز رعایت و مراقبت مسائل بهداشتی حاصل می‌شود. از این رو، اسلام به سبب جامعیتی که دارد، با دو منبع اصیل و روحانی قرآن و اسناد روایی معتبر بر پایه الگوی پیشوایان معصوم^(ع)، سبک زندگی سالم را از دو بُعد جسمانی و روحانی به مسلمانان می‌آموزد.

- در حوزه تغذیه که قاطبه بحث این جستار را شکل می‌دهد، قرآن در وهله اول بر طیب بودن خوراکی، بُعد اعتدال در خوردن غذا، ممنوعیت‌های غذایی، مثل حرمت گوشت خوک و شراب تأکید می‌ورزد. در تقسیم‌بندی بعدی، تأکید بر دو وعده غذایی صبح و شام به مانند تناول بهشتیان و در قرائت موازی با تأکید امامان معصوم^(ص) بر این نکته صحه می‌گذارد که راز تندرستی بدن، خوردن دو وعده غذایی در طول شبانه‌روز است.

- مفید بودن گوشت حیوانات و برخی آبزیان که حاوی پروتئین‌های غنی و مورد نیاز بدن است، در کنار میوه‌هایی که در قرآن و روایات از خرما، زیتون، انار و انگور به‌عنوان منبع سرشار از ویتامین‌ها و نیز فواید شیر و فرآورده‌های لبنی، سبزی‌ها و عسل برای تقویت اندام و قوای جسمانی بنا بر تأکید نص صریح قرآن و روایات توصیه می‌شود. از امامان بزرگوار، مصرف ریز مغذی‌هایی چون نان برای قوام

ساختمان بدن و سرکه برای از میان بردن انگل‌ها و میکروب‌های معده و روده و تقویت لثه مغنم شمرده می‌شود.

— در مؤلفه‌های بهداشت فردی، توجه به طهارت و نظیف بودن، سرلوحه عبادات الهی به شمار می‌رود که از رهگذر این بنیان، توجه به فلسفه وضو، غسل جنابت و تیمم درباره نماز و بهداشت دهان و دندان برای تقویت لثه‌ها، رفع بلغم، افزایش بینایی و اشتهای انسان و از بین بردن خوره دندان‌ها در گرو مسواک زدن و رعایت مسائل بهداشتی دهان و دندان تلقی می‌گردد. از طرفی، دیگر به مصداق **ثِيَابَكَ فَطَهِّرْ**، پاکیزگی لباس، توصیه مؤکد قرآن و ائمه است.

— در بهداشت جنسی نیز قرآن در آیات متعدد با توصیه به ازدواج و مذمت روابط نامشروع در گسترش بیماری‌های مقاربتی مثل ایدز یا مرض عفونی، تأکید اساسی بر رعایت عفت دارد. از این رو، به مسلمانان توصیه می‌شود که اسباب ازدواج جوانان را فراهم آورند.


— قرآن کریم، همان‌طور که به بهداشت روحی و روانی انسان اهمیت داده، به بهداشت جسمی و جنسی انسان نیز اهمیت داده‌است و در موارد متعددی، قوانین بهداشت جنسی را بیان کرده‌است تا از انحرافات جنسی و ابتلای انسان به بیماری‌های جنسی و پیامدهای آن‌ها پیشگیری نماید.

تعارض منافع


تعارض منافع وجود ندارد.

ORCID


Aziz Ali Deghani

 <https://orcid.org/0000-0002-2110-6651>


Mohammad Hossein Saini

 <https://orcid.org/0000-0002-0189-3934>

Hossein Moradi Zanjani

 <https://orcid.org/0000-0001-7973-7256>

Farhad Edrisi

 <https://orcid.org/0000-0003-1960-9732>

منابع

قرآن کریم.

ابنا بسطام، عبدالله و حسین. (۱۴۱۱ق.). *طب الأئمة عليهم السلام*. به تحقیق محمدمهدی خراسان. قم: دار الشریف الرضی.

احمدی، احمد، پاشازانوس، زینب و قمی سمیه. (۱۳۹۱). «بررسی خواص میوه قرآنی انجیر از دیدگاه علمی و احادیث». *تاریخ پزشکی*. ش ۱۲. ص ۴. صص ۱۴۱-۱۶۱.

انصاریان، حسین. (بی تا). *تفسیر حکیم*. قم: دار العرفان.

برقی، احمدبن محمد. (۱۳۷۱ق.). *المحاسن*. قم: دار الکتب الإسلامیة.

حرّ عاملی، محمدبن حسن. (۱۴۰۹ق.). *وسائل الشیعه*. قم: مؤسسه آل بیت علیهم السلام.

حرّانی، ابن شعبه. (۱۳۶۳). *تحف العقول عن آل الرسول (ص)*. به اهتمام علی اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه.

خسروی، مهدی. (۱۳۸۱). *طب سنتی سینا*. تهران: محمد.

دانا، نسیم و همکاران. (۱۳۹۱) «اثر آنتی آنتی‌بیوتیک عصارة پوست انار سیاه بر سلول‌های اندوتل یال بندناف انسان». *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. ش ۱۹۵. ص ۳۰.

دیاب، عبدالحمید و احد قرقوز. (۱۳۷۰). *طب در قرآن*. ترجمه علی چراغی. تهران: حفظی.

سعادت نوری، منوچهر. (۱۳۷۰). *اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری*. تهران: نشر ارمغان.

صدوق، ابوجعفر قمی. (۱۴۱۳ق.). *من لایحضره الفقیه*. قم: انتشارات جامعه مدرسین.

طباطبائی، محمدحسین. (۱۴۱۷ق.). *المیزان فی التفسیر القرآن*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه.

_____ (۱۳۶۳). *المیزان فی التفسیر القرآن*. ترجمه محمداقرا موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات

اسلامی.

طبّ الإمام الرضا^(ع) (الرسالة الذهبية). (۱۴۰۲ق.). قم: دار الخيام.

طبرسی، حسن بن فضل. (۱۴۱۰ق.). *مکارم الأخلاق*. قم: دار الشریف الرضی.

طوسی، محمدبن حسن. (۱۴۱۴ق.). *الأمالی*. قم: دار الثقافة.

ظفری زنگه، فریده، معزی، لیلیا و امیر زرگر، اشرف. (۱۳۸۸). «تأثیر رژیم غذایی حاوی میوه‌های خرما، انجیر و زیتون بر وزن، آستانه درد و حافظه موش سفید آزمایشگاهی» *فصلنامه تحقیقات*

گیاهان دارویی و معطر. د ۲۵. ش ۲. صص ۱۴۹-۱۵۸.

عباس نژاد، محسن. (۱۳۸۵). *قرآن و طب*. مشهد: مؤسسه انتشاراتی بنیاد پژوهش‌های قرآنی.

عسگری، سید مرتضی. (۱۳۷۶). *طب الرضا*. ج ۶. تهران: فواد.

- عقیلی خراسانی، محمدحسین. (۱۳۸۰). *مخزن الأدویه*. تهران: نشر باورداران.
- عیاشی، محمدبن مسعود. (۱۳۸۰). *تفسیر العیاشی*. تهران: مکتبه‌العلمیه‌الاسلامیه.
- کتابچی، ساغر و پاپری، مریم. (۱۳۹۹). «گیاهان دارویی مؤثر در پیشگیری و کنترل کرونا ویروس‌ها». *مجله طب مکمل*. د ۱۰. ش ۴. ص ۲۹۷.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۳۶۵). *الکافی*. تهران: دارالکتب‌الاسلامیه.
- گتری، اچ. ای. (۱۳۷۶). *مبانی تغذیه*. ترجمه‌مینو فروزانی. چ ۵. تهران: نشر چهر.
- مأذنی، محمد، نعمتی، علی و عقیلی، سهیلا. (۱۳۹۰). «مشروبات الکلی از نظر اسلام». *کنگره قرآن پژوهی و طب (همایش انسان سالم)*. اردیبل: دانشگاه علوم پزشکی اردیبل.
- متقی الهندی، علاء‌الدین. (۱۴۲۴ ق.). *کنز العمال*. تحقیق محمود عمر الوصیاطی. چ ۲. بیروت: دارالکتب‌العلمیه.
- متوسل آرائی، محمود. (۱۳۹۱). *اصول اخلاق پزشکی در اسلام*. قم: دانشکده علوم حدیث.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ ق.). *بحار الأنوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- _____ . (۱۴۰۳ ق.). *بحار الأنوار؛ الجامعة للدرر أخبار الأئمة الأطهار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محمدی کناری، حوریه و همکاران. (۱۳۹۹). «توصیه‌های گیاهی برای درمان علائم COVID-۱۹ بر مبنای طب ایرانی». *گیاهان دارویی*. د ۲۰. ش ۷۷. ص ۴.
- محمدی‌ها، حسن. (۱۳۶۸). *اصول تغذیه و مواد خوراکی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- معاضدی، کاظم. (۱۳۹۶). *سبک زندگی اسلامی با رویکرد سلامت جسم از منظر روایات*. قم: دانشگاه معارف اسلامی.
- معقول، مجتبی. (۱۳۷۳). *گزارش پژوهشی گیاهان دارویی*. اصفهان: مرکز تحقیقات کشاورزی.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۱). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب‌الاسلامیه.
- منتظری، محمدباقر و شهناز مجاهد. (۱۳۸۸). «انار قلب را جان می‌دهد». *سومین کنگره ملی قرآن و طب*. یزد.
- نصیری، مرتضی و همکاران. (۱۳۹۳). «بررسی خواص درمانی میوه‌های قرآنی و میزان همخوانی آن با یافته‌های نوین علوم پزشکی». *پژوهش‌های علم و دین*. س ۵. ش ۱. ص ۱۳۴.
- نوری، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۸ ق.). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه آل‌البیت.

Reference

The Holy Quran.

- Ebna Bastam, Abdullah and Hossein. (۱۹۹۱). *Medicine of the Imams (Pbut)*. Research by Mohammad Mehdi Kharsan. Qom: Dar al-Sharif al-Razi. [In Persian].
- Ahmadi, Ahmad, Pashazanous, Zeinab & Qomi, Somayyeh. (۲۰۱۱). "Investigation of the Properties of the Qur'anic fig fruit from the Scientific Point of View and Hadiths". *Medical History*. No. ۱۲. No. ۴. Pp. ۱۴۱-۱۶۱. [In Persian].
- The Medicine of Imam al-Reza (AS) (The Golden Book)*. (۱۹۸۲). Qom: Dar al-Khayyam. [In Persian].
- Ansarian, Hossein. (ND). *Tafsi-e Hakim*. Qom: Dar al-Erfan. [In Persian].
- Barghi, Ahmad ibn Mohammad. (۱۹۵۲). *Al-Mahasen*. Qom: Dar al-Kotob al-Eslamiyyah. [In Persian].
- Horr-e Ameli, Mohammad ibn Hasan. (۱۹۸۹). *Wasa'el al-Shi'a*. Qom: 'Al al-Beyt Institute. [In Persian].
- Harrani, Ibn Sha'ba. (۱۹۸۴). *Tohaf ul-Oghool 'an 'Al al-Rasoul*. Edited by Ali Akbar Ghafari. Qom: Society of Seminary Teachers. [In Persian].
- Khosravi, Mehdi. (۲۰۰۲). *Sina'i Traditional Medicine*. Tehran: Mohammad. [In Persian].
- Dana, Nasim et al. (۲۰۱۲) "Antiangiogenic Effect of Black Pomegranate Peel Extract on Human Umbilical Cord Endothelial Cells". *Journal of Isfahan Medical School*. No. ۱۹۵. P. ۳۰. [In Persian].
- Deyab, Abdul Hamid and Ahad Ghorghouz. (۱۹۹۱). *Medicine in the Qur'an*. Translated by Ali Cheraghi. Tehran: Hefzi. [In Persian].
- Sa'adat Nouri, Manouchehr. (۱۹۹۱). *New Principles of Nutrition in Health and Disease*. Tehran: Armaghan Publishing. [In Persian].
- Sadough, Abu J'afar. (۱۹۹۳). *Man La Yahzaroho al-Faghih*. Qom: Modaresin University Publications. [In Persian].
- Tabataba'i, Mohammad Hossein. (۱۹۹۷). *Al-Mizan fi al-Tafsir al-Qur'an*. Qom: Society of Seminary Teachers. [In Persian].
- (۱۹۸۴). *Al-Mizan fi al-Tafsir al-Qur'an*. Translated by Mohammad Baqer Mousavi Hamedani. Qom: Islamic Publications Office. [In Persian].
- Tabresi, Hasan ibn Fazl. (۱۹۹۰). *Makarem al-Akhlagh*. Qom: Dar al-Sharif al-Razi. [In Persian].

- Tusi, Mohammad ibn Hasan. (۱۹۹۴). *'Amali*. Qom: Dar al-Saghafah. [In Persian].
- Zafari Zangeh, Farida, Moezzi, Leila and Amir Zargar, Ashraf. (۲۰۰۹). "Effect of Diet Containing Dates, Figs and Olives on Weight, Pain Threshold and Memory of Laboratory White Mice". *Journal of Medicinal and Aromatic Plants Research*. Vol. ۲۰. No. ۲. Pp. ۱۴۹-۱۵۸. [In Persian].
- Abbas Nejhad, Mohsen. (۱۹۷۹). *Qur'an and Medicine*. Mashhad: Qur'anic Research Foundation Publishing Institute. [In Persian].
- Askari, Seyyed Morteza. (۱۹۹۷). *Teb al-Reza*. ۶th. Tehran: Fo'ad. [In Persian].
- Aghili Khorasani, Mohammad Hossein. (۲۰۰۱). *Makhzan al-Advieh*. Tehran: Bavardaran Publishing. [In Persian].
- Ayyashi, Mohammad ibn Masoud. (۲۰۰۱). *Tafsir al-Ayyashi*. Tehran: Elmyyat al-Islameyyah School. [In Persian].
- Ketabchi, Saghar and Paperi, Maryam. (۲۰۱۹). "Medicinal Plants Effective in the Prevention and Control of Coronaviruses". *Journal of Complementary Medicine*. Vol. ۱۰. No. ۴. P. ۲۹۷. [In Persian].
- Koleyni, Mohammad ibn Yaghoub. (۱۹۸۶). *Al-Kafi*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah. [In Persian].
- Gatery, H. E. (۱۹۹۷). *Basics of Nutrition*. Translated by Mino Forouzani. ۵th. Tehran: Chehr Publishing. [In Persian].
- M'azani, Mohammad, N'emati, Ali and 'Aghili, Soheyla. (۲۰۱۱). "Alcoholic Beverages from the Point of View of Islam". *Congress of Qur'anic Studies and Medicine (Healthy Humans Conference)*. Ardebil: Ardebil University of Medical Sciences. [In Persian].
- Mottaghi al-Hendi, Ala'eddin. (۲۰۰۳). *Kanz al-'Ommal*. Mahmoud Omar al-Wasiati's Research. ۲th. Beirut: Dar al-Kotob al-Elmiyah. [In Arabic].
- Motowassel Arani, Mahmoud. (۲۰۱۱). *Principles of Medical Ethics in Islam*. Qom: Faculty of Hadith Sciences. [In Persian].
- Majlesi, Mohammad Bagher. (۱۹۸۴). *Behar al-Anwar*. Beirut: Al-Wafa Institute. [In Arabic].
- , (۱۹۸۳). *Behar al-Anwar; Al-Jame Le-Dorar al-Akhbar al-A'emat al-Athar*. Beirut: Al-Wafa Institute. [In Persian].

- Mohammadi Kanari, Hourieh et al. (۲۰۱۹). "Herbal Recommendations for Treating the Symptoms of COVID-۱۹ Based on Iranian Medicine". *Medicinal Plants*. Vol. ۲۰. No. ۷۷. P. ۴. [In Persian].
- Mohammadiha, Hassan. (۱۹۸۹). *Principles of Nutrition and Edibles*. Tehran: Tehran University Press. [In Persian].
- Mo'azedi, Kazem. (۲۰۱۶). *Islamic Lifestyle with the Approach of Physical Health from the Perspective of Traditions*. Qom: University of Islamic Studies. [In Persian].
- Reasonable, Mojtaba. (۱۹۹۴). *Medicinal Plants Research Report*. Isfahan: Agricultural Research Center. [In Persian].
- Makarem Shirazi, Naser. (۱۹۹۲). *Sample Interpretation*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah. [In Persian].
- Montazeri, Mohammad Bagher and Shahnaz Mujahid. (۲۰۰۹). "Pomegranate Revives the Heart". *۳rd National Congress of Qur'an and Medicine*. Yazd. [In Persian].
- Nasiri, Morteza & et al. (۲۰۱۳). "Investigation of the Therapeutic Properties of Qur'anic Fruits and Their Compatibility with the New Findings of Medical Sciences". *Researches of Science and Religion*. Vol. ۵. No. ۱. P. ۱۳۴. [In Persian].
- Nouri, Hossein ibn Mohammad Taghi. (۱۹۸۸). *Mostadrak al-Wasa'el and Mostanbt al-Masa'el*. Qom: 'Al al-Bayt Institute. [In Persian].

استناد به این مقاله: دهقانی، عزیزعلی و همکاران. (۱۴۰۱). بررسی مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسمانی از منظر قرآن و روایات، دوفصلنامه علمی سراج منیر، ۱۳ (۴۴)، ۲۴۸-۲۲۱.

DOI: ۱۰,۲۲۰۵۴/ajsm.۲۰۲۲,۶۲۲۶۳,۱۷۲۳



Seraje Monir is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial ۴,۰ International License.