

# A Scientific study of Nutritional Beliefs of Islamic Medicine with Modern Nutrition in Relation to the Food Pyramid: a Review Study

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
*Analytical Review*

### Authors

Salar Poorbarat<sup>1</sup>,  
Zohreh Abassi<sup>2\*</sup>

### How to cite this article

Salar Poorbarat, Zohreh Abassi, A Scientific study of Nutritional Beliefs of Islamic Medicine with Modern Nutrition in Relation to the Food Pyramid: a Review Study, *Journal of Quran and Medicine*. 2021; 6(1): 61-74.

1. Student Research Committee, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran
2. Assistant Professor, Department of Midwifery, Medical School North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran (Corresponding Author)

### \* Correspondence:

Address:  
Phone:  
Email: abasi\_zohreh\_55@yahoo.com

### Article History

Received: 2021/01/24  
Accepted: 2021/05/02  
ePublished: 2021/06/19

## ABSTRACT

**Purpose:** today, one of the best models for healthy eating is the nutrition guide pyramid. Since paying attention to the origin and context of each issue will help to know it more and better, the purpose of this article is to scientifically study the nutritional beliefs of Islamic medicine with modern nutrition about the food pyramid.

**Materials and Methods:** This study is a descriptive and citation study that uses sources such as Quran, books and other Islamic and traditional medicine publications, reviewing information in scientific databases such as Medicinal plant date, Scopus, SID, and Google Scholar.

**Findings:** In the Holy Quran and hadiths, five food groups are emphasized, among which bread, cereals, wheat, rice and barley are mentioned, and at the same time, the superiority of barley over abundant wheat is mentioned. The Holy Quran is a major part of it in relation to halal nutrition and vegetarianism, which emphasizes the special place of this group in the food pyramid.

**Conclusion:** It seems that the Qur'an 14 centuries ago paid full attention to the principles considered in the food pyramid and provided many guidelines for human health. Therefore, it is necessary to take serious, practical and practical action to increase awareness through education and culture in order to implement the nutritional teachings of Islam among different sections of society.

**Keywords:** Islamic Medicine, Healthy Diet, Diet, Organic Foods, Food Pyramid

## بررسی علمی باورهای تغذیه‌ای طب اسلامی با تغذیه

### نویسنده در رابطه با هرم غذایی: یک مطالعه مروری

سالار پور برات<sup>۱</sup>

دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران.

زهره عباسی<sup>۲\*</sup>

استادیار، گروه مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران. (نویسنده مسئول).

### چکیده

**هدف:** در دنیای امروز یکی از الگوهای مناسب برای تغذیه سالم، هرم راهنمای تغذیه است. از آنجا که توجه به خاستگاه و بستر هر موضوع، به شناخت بیشتر و بهتر آن کمک خواهد کرد، هدف این مقاله، بررسی علمی باورهای تغذیه‌ای طب اسلامی با تغذیه نوین در مورد هرم غذایی می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه یک بررسی توصیفی و استنادی می‌باشد که با استفاده از منابعی از جمله قرآن، کتاب‌ها و کتب روایی و سایر انتشارات و سایت‌های مرتبط با مطالب طب اسلامی و طب سنتی، مرور اطلاعات در پایگاه‌های اطلاعات علمی نظیر Google scholar, SID, Scopus, Medicinal plant date مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** در قرآن کریم و احادیث بر پنج گروه غذایی تأکید شده است که از میان گروه نان و غلات به گندم، برنج و جو اشاره شده است و در عین حال برتری جو بر گندم فراوان اشاره شده است. از بین حدوداً ۲۵۰ آیه متعدد در قرآن کریم، بخش عمده‌ای از آن در رابطه با تغذیه حلال و گیاه‌خواری است که تأکید به جایگاه ویژه این گروه در هرم غذایی دارد.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد که قرآن ۱۴ قرن پیش به اصول مورد توجه در هرم غذایی کاملاً توجه داشته و برای سلامت انسان راهنمایی‌های زیادی ارائه نموده است. پس لازم است تا نسبت به افزایش آگاهی با آموزش و فرهنگ‌سازی در جهت اجرایی نمودن آموزه‌های تغذیه‌ای دین اسلام در بین اقشار مختلف جامعه اقدام‌های جدی، عملی و کاربردی انجام گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** طب اسلامی، رژیم غذایی سالم، رژیم غذایی، غذای ارگانیک، هرم غذایی.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۱۲

\*نویسنده مسئول: abasi\_zohreh\_55@yahoo.com

### مقدمه

تغذیه مهم‌ترین عامل سلامتی می‌باشد که تأثیر به‌سزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد و مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر می‌باشد. بنابراین نوع و کیفیت تغذیه بسیار مهم است (۱، ۲). ولی امروزه، اگرچه پیشرفت‌های زیاد تکنولوژی در جهان، ما را در انجام بسیاری امور موفق‌تر ساخته است و راه درمان بسیاری از بیماری‌ها را از طریق جراحی‌های پیشرفته یا داروهای جدید هموار کرده است؛ اما متأسفانه آن‌طور که باید برای تغذیه ارزش‌فائل نشده و حتی تغذیه سالم را نادیده گرفته‌ایم. استفاده از غذاهای فست‌فود و گاه‌ها مضر جایگزین غذاهای سنتی شده است. این مقوله در نهایت منجر به فزونی بیماری‌ها شده و در نتیجه مانع از دستیابی به سلامت کامل می‌گردد (۳).

در منطق اسلام، روح و بدن دو بخش مستقل و در عین حال بهم پیوسته هستند که سلامت و بیماری آن‌ها بر هم مؤثر می‌باشد؛ و از آنجا که اسلام، حافظ سلامت روح و بدن است و به تمامی امور و نیازهای انسان‌ها اعم از نیازهای جسمانی و مادی تا نیازهای روحانی و معنوی توجه نموده است؛ و از جمله تذکرات مهم اسلام در قرآن و احادیث، توجه و توصیه به تغذیه سالم و آداب غذا خوردن است (۴، ۵). به‌طوری‌که پرداختن به سلامت جسم را جزء ملزومات و ظلم به نفس را در زمره گناهان کبیره به شمار آورده است (۳، ۵). همچنین در طب سنتی به لحاظ اینکه انسان‌ها با یکدیگر تفاوت مزاجی و ساختاری دارند در سبب‌شناسی و درمان بیماری‌ها به نقش تغذیه توجه شده است و بر اساس این دیدگاه غذا اهمیت خاصی در حفظ و سلامتی انسان‌ها دارند (۶، ۷) امروزه، توجه زیادی به ارتباط بین تغذیه و خطر بیماری‌های مزمن معطوف شده، زیرا که عامل بسیاری از مرگ‌ومیرها و بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان‌ها، دیابت و غیره ریشه در تغذیه فرد دارد. به‌طوری‌که از بین ۱۰ علت عمده مرگ در آمریکا، تقریباً نصف آن‌ها با رژیم غذایی مرتبط هستند؛ و در عین حال از بین عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، تغذیه نامناسب به‌عنوان یک علت مهم معرفی شده است و یا بیش از ۳۰٪ موارد ابتلا به سرطان‌ها به انواع رژیم غذایی انسان بستگی دارد (۸، ۹). طوری که طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، می‌توان با داشتن رژیم غذایی سالم‌تر و حفظ تناسب‌اندام و عدم استعمال دخانیات به میزان ۸۰ درصد از وقوع بیماری‌های قلبی و دیابت نوع دو پیش‌گیری نمود. همچنین، این سازمان برآورد نموده است که ۴۰ درصد سرطان‌ها با داشتن سبک زندگی و تغذیه مناسب و سالم‌تر قابل پیش‌گیری هست (۱۰، ۱۱). با توجه به موارد فوق مشخص می‌گردد که غذاها علاوه بر این‌که ماده‌ی مصرفی سوخت‌وساز بدن هستند، با توجه به کیفیت مزاجی خود بر اعضای مختلف بدن اثرات مثبت یا منفی به‌جای می‌گذارند و جسم و روان شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۶). محمد بن زکریای رازی و بسیاری از حکما اولین و مهم‌ترین تدبیر درمانی در بیماران را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی فرد می‌دانستند (۱۲). به‌طوری‌که قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومان

به دنبال خاستگاه هرم غذایی در قرآن و احکام (طب اسلامی) هستیم.

#### مواد و روش‌ها

این مطالعه یک بررسی توصیفی و استنادی است که با استفاده از منابعی از جمله قرآن، کتاب‌ها و کتاب‌های روایی و سایر انتشارات و سایت‌های مرتبط با مطالب طب اسلامی و طب سنتی، مرور اطلاعات در پایگاه‌های علمی نظیر **Medicinal Google, PubMed, SID, Scopus, plant date scholar** مورد بررسی قرار گرفت مطالب ابتدا جمع‌بندی و در نهایت به صورت موضوعی در پنج گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه گوشت و گروه شیر ارائه گردید.

#### یافته‌ها

##### گروه نان و غلات

در این گروه موادی مثل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت قرار می‌گیرند. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر هستند. مواد این گروه بیشتر نقش تأمین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن مواد این گروه حاوی ویتامین‌های گروه B، آهن و پروتئین نیز هستند. میزان توصیه شده مصرف روزانه از گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است که بیشترین سهم را به خود اختصاص می‌دهند (۱۶، ۱۷). در قرآن کریم و احادیث از میان این گروه غذایی به گندم، برنج و جو اشاره شده است.

گندم: در قرآن کریم به گندم (حنطه) که از غلات است اشاره شده است. البته اسم (گندم) به صراحت در قرآن نیامده بلکه از آن به عنوان «فوم» تعبیر شده و برخی مفسران معتقدند که در زبان بنی‌هاشم منظور از فوم، گندم است و آن اسم قدیمی گندم محسوب می‌شود. چه آن‌که در قرآن اشاراتی به گندم یا مشابه آن از خانواده گندمیان ذیل دو عنوان سنبله و خبز نیز وارد شده است.

تعداد دفعات نام گندم و فرآورده‌هایش (فوم، سنبل، حصید و خبز) ۹ بار در قرآن تکرار شده است؛ که تکرار بیشتر یک مسأله، دلیل بر تأکید بر اولویت مصرف بیشتر این گروه در هرم غذایی دارد (۲۲).

با نگاهی به آیات و روایات، اهمیت و جایگاه نان بیش‌ازپیش مشخص می‌گردد به طوری که در حدیث قدسی از امام صادق (ع) آمده است که تن آدمی بر نان استوار شده است و یا سرچشمه زندگی و اصل معاش آدمی و زندگی او نان است و آب (بحار ج ۳ ص ۸۷). بر اساس این احادیث بیشترین ماده غذایی مورد نیاز بشر را نان معرفی نموده است. با نگاهی به هرم غذایی مشخص می‌گردد که بیشترین میزان توصیه شده از گروه‌های ۵ گانه در هرم غذایی و قاعده هرم گروه نان و غلات می‌باشند (۱۶). از آنجا که دین مبین اسلام به معاش انسان توجه خاصی دارد و برای

علیهم‌السلام بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند (۱۳) در سوره عبس آیه ۲۴ (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانَ إِلَىٰ طَعَامِهِ) به این مهم اشاره نموده است که انسان به طعام خود نظر می‌افکند و مراد از آن اهمیت اندیشیدن در زمینه پیدایش مواد غذایی و تأمل در مراحل تولید و مصرف آن است (۱۴، ۱۵).

یکی از الگوهای مناسب برای تغذیه سالم، هرم راهنمای تغذیه است. در الگوی هرم تغذیه بر خوردن غذاهای متنوع و گوناگون تأکید شده تا بدن تمامی مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نموده و در عین حال مقدار کالری دریافتی و بالطبع وزن بدن در حد مطلوب باشد (۱۶، ۱۷). هرم غذای اولین بار توسط وزارت کشاورزی آمریکا در سال ۱۹۹۲ تهیه شد و این هرم اجزای یک رژیم غذایی سالم را بیان می‌نماید. وزارت کشاورزی آمریکا در سال ۲۰۰۵ هرم راهنمای غذایی را از دور خارج و الگوی دیگری به نام هرم من<sup>۱</sup> را جایگزین آن کرد و این طرح نیز در سال ۲۰۱۱ با نماد تصویری ساده‌تر به نام بشقاب من (My Plate) جایگزین شد. هر دو الگوی هرم و بشقاب غذایی سالم بر اساس آخرین اطلاعات علمی درباره نحوه تأثیر غذاها، نوشیدنی‌ها و فعالیت‌های بدنی بر سلامت ما هستند. ولی آنچه که مهم است، یکسان بودن اجزای تشکیل‌دهنده این هرم و رعایت اصل تنوع و تعادل در دریافت مواد غذایی می‌باشد به طوری که هرم تغذیه یا بشقاب غذایی سالم دارای چهار طبقه است که خوراکی‌های مربوط به پنج گروه اصلی در سه طبقه پایین آن قرار دارند. گروه‌های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت و گروه شیر است و در بشقاب غذایی سالم چهار گروه اصلی از منابع غذایی مورد نیاز شامل گروه سبزی ها، میوه‌ها، مواد پروتئینی و مواد غله‌ای بر اساس مقدار مورد نیاز در داخل بشقاب قرار دارند و گروه مواد لبنی در دایره کوچک‌تری خارج از بشقاب مانند یک لیوان قرار گرفته است (۱۶-۲۰)

هر یک از گروه‌های غذایی تنها بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند و هیچ‌یک از آن‌ها را نمی‌توان با گروه دیگر جایگزین کرد. همچنین هیچ کدام از گروه‌های را نمی‌توان مهم‌تر از دیگر گروه‌ها دانست، چرا که بدن ما برای برخورداری از سلامت کامل به همه آن‌ها نیاز دارد تا تمامی مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نماید (۱۵) از آنجا که توجه به خاستگاه و بستر هر موضوع، به شناخت بیشتر و بهتر آن کمک خواهد کرد، حال اگر بستر موضوعی در منبعی محکم و متقن مانند قرآن کریم قرار داشته باشد، پشتوانه آن به همان نسبت قوی‌تر خواهد بود. از طرف دیگر تصور خاستگاه برای موضوع در قرآنی که چهارده قرن پیش نازل شده، ممکن است با ابهام همراه باشد، ولی مطالعه و بررسی قرآن نشان می‌دهد، برای پیشرفت در حوزه‌های مختلف و دوری از مفاسد باید با جهل مبارزه کرد و راه زدودن جهل، کسب علم و دانش است که منجر به کشف حقایق عالم هستی خواهد شد (۲۱). لذا ما در این نوشتار

#### ۱MyPyramid

سالم می‌افزاید و باعث می‌شود تا ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ در مردان و زنان کاهش یابد. (۲۴، ۲۷)

جو از روزگاران کهن همیشه به‌عنوان بسته‌ای از ترکیبات دارویی مفید برای بیماران قلبی و یبوست و دیگر اختلالات هاضمه و احتمالاً سرطان شناخته شده است. جو، به نظر می‌رسد که از چند طریق در کاهش کلسترول مؤثر است. یکی این است که شبیه داروهای شیمیایی ضد کلسترول، در مکانیسم ساخت کلسترول در کبد دخالت کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد. محققان وزارت کشاورزی آمریکا، سه ترکیب جداگانه در جو کشف کرده‌اند که قابلیت کبد در ساختن کلسترول نوع LDL را مهار می‌کند و اعلام نموده‌اند در شرایط آزمایشگاهی خوراندن جو به خاک باعث کاهش کلسترول خون خوک به میزان ۱۸ درصد گشته و همین شرایط در کاهش کلسترول خون موش نیز گزارش گردیده است (۲۶). بارگر و همکاران (۱۹۹۹) در مطالعه‌ای بر روی عده‌ای از مردان داوطلب، نشان دادند که خوردن جو به‌صورت نان و دانه پخت و کیک، کلسترول خون را به میزان محسوسی پایین می‌آورد. این گروه به دنبال ۶ هفته مصرف روزانه سه وعده نان جو و خوراکی‌های حاوی جو، ۱۵ درصد کاهش کلسترول خون را در آزمایش‌های خود نشان دادند. آزمایش‌ها نشان می‌دهد که هر چقدر کلسترول خون بیشتر باشد، تأثیر رژیم جو در کاهش آن بیشتر است. در آزمایش فوق گروه دیگری که طی همان مدت ۶ هفته از آرد گندم یا سبوس گندم به‌جای جو استفاده کرده بودند، هیچ کاهشی یا کاهش کمتر را در کلسترول خون نشان ندادند (۲۸). سبوس موجود در نان جو دو برابر گندم است و در هر ۱۰۰ گرم نان جو حدود چهار گرم فیبر وجود دارد. سبوس غنی‌ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می‌شود. فیبر جو دارای مزایای بیشتری از آرد جو می‌باشد. تحقیقات نشان داده است که مردم در کشورهای غربی در جیره غذایی روزانه خود تنها حدود ۱۰ گرم فیبر غذایی مصرف می‌کنند، در حالی که جوامع اولیه این میزان ۴۰-۶۰ گرم بوده است. لذا دانشمندان توصیه می‌کنند که برای سلامتی انسان بایستی میزان مصرف فیبرهای غذایی را تا حدی افزایش داد (۲۸) و ارزش غذایی سبوس توسط رسول اکرم (ص) تأکید شده است به‌طوری که در روایتی نقل شده است که روزی فضا برای ایشان نان و ماست تهیه نمودند و نان آن حضرت از آرد الک نکرده (همراه سبوس) تهیه شده بود و سوید این غفله در آنجا حضور داشت و رو به فضا اشاره نمود که چرا نان از آرد الک نکرده به ایشان می‌دهید! فضا گفت این دل‌سوزی را ما قبلاً کرده‌ایم، اما خود آن حضرت دستور داده که نان از آرد الک نکرده باشد.

برنج: برنج گیاهی از تیره گندیمان جزو دسته‌ی غلات که در زمین‌های باتلاقی کشت می‌شود و برنج از غلات بسیار مغذی و پرمصرف‌ترین غذای دو سوم جمعیت جهان محسوب می‌شود. ویژگی‌های خاص برنج، آن را به یک ماده‌ی غذایی پر مصرف، برای تأمین نیازهای غذایی تبدیل کرده است. هر نیم لیوان برنج سفید حاوی ۳۰۱ کالری و هر نیم لیوان برنج قهوه‌ای حاوی ۳۰۸ کالری است. برنج فاقد چربی، کلسترول، گلوتن و سدیم

تأمین نیازمندی‌های او برنامه‌ریزی کرده است؛ چنان‌که مال را مایه قوام و تداوم زندگی و نان را از اسباب برپا داشتن نماز، روزه، حج و دیگر واجبات دانسته است و بدون آن ضعف و سستی بر بدن چیره می‌شود (۲۲، ۲۳). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی میانداز که اگر نان نبود نه می‌توانستیم روزه بگیریم نه نماز بخوانیم و نه دیگر واجبات پروردگار خویش را به‌جای آوریم (فلولا الخبز ما صلینا ولا صمناولا ادینا فرائض ربنا عز و جل (اصول کافی ج ۶ ص ۲۸۷۷)) و در عین حال نان را به‌عنوان بهترین طعام معرفی می‌نماید: رسول خدا (ص) فرموده‌اند: بهترین خوراکتان نان و بهترین میوه‌تان انگور است. نان بخش عمده‌ای از انرژی، پروتئین، مواد معدنی از جمله آهن و کلسیم و برخی از ویتامین‌ها مورد نیاز روزانه ما را تأمین می‌نماید (۱۷)

جو: بیشتر اشارات در رابطه با مصرف جو و گندم به برتری جو بر گندم در تهیه نان اشاره دارد. به‌طوری که در حدیثی از امام رضا (ع) آمده است: برتری جو بر گندم مثل برتری و مزیت ما بر مردم است، هیچ پیامبری نمی‌یابی مگر آنکه بر خوردن جو دعا می‌کرد و آفرین می‌گفت. جو داخل هیچ معده‌ای نمی‌شود مگر آنکه هر مرضی که در آن است، خارج شود. جو قوت انبیا و غذای نیکان است. خداوند امتناع ورزید که غذای انبیا را غیر از جو قرار دهد (اصول کافی ج ۶ ص ۲۸۷). از امام جعفر صادق (ع) نقل شده است: که خاصیت‌های درمانی با ارزشی در نان جو وجود دارد. به همین دلیل طعام حضرت رسول اکرم (ص) تا آخر عمر از نان جو خالی نبود. همچنین از امام صادق (ع) نقل شده است: هیچ‌گاه رسول خدا (ص) از خوردن نان جو دست نکشید تا مادامی که رحلت کرد (۲۳).

غذاهای حاوی جو دارای مقدار زیادی فیبر خوراکی محلول از نوع بتا گلوکان هستند. بر اساس گزارش سازمان غذا و دارو آمریکا فیبر خوراکی موجود در جو کلسترول LDL خون را نسبت به گندم بیشتر کاهش داده و در نتیجه می‌تواند کاهش‌دهنده ریسک بیماری‌های قلبی و متابولیک باشد. غذاهای حاوی انواع جو قند خون را تعدیل و اثر انسولین بر دیواره سلولی را مؤثر نموده و بستر سوخت و ساز طبیعی را در بدن مهیا می‌سازند (۲۴، ۲۵).

جو، علاوه بر بتا گلوکان دارای اسیدهای چرب (۲۶)، ایزومرهای ویتامین E و فیتواسترول‌ها (۲۷) بوده که تأثیر قابل‌توجهی بر غلظت کلسترول و سوخت‌وساز بدن دارد و این موارد تقویت‌کننده این نظریه است که جایگزینی مواد بر پایه گندم توسط غذاهای حاوی جو عملی و منطقی است (۲۴). نان جو دارای آنتی‌اکسیدان فراوان، سرشار از فیبر خوراکی (محلول و نامحلول) و عوامل پایین آورنده کلسترول خون (هیدروکسی متیل سلولز) می‌باشد که می‌تواند در تنظیم وزن بدن و پیش‌گیری از چاقی کمک‌کننده باشد. نان جو دارای اسید لاکتیک کافی می‌باشد که تأثیر پری‌بیوتیک در بدن دارد و ضمن ارتقای قدرت نرمال فلورای دستگاه گوارش تولرانس گلوکز را نیز در شخص

آراشیدیک، پالمیتوئیک، اولئیک، لینوئیک (ترکیبات معدنی) پتاسیم، فسفر، آهن، برم، کادمیوم، کبر، سرب، سولفور، فلورور، کلسیم، کبالت، مس، منیزیم، منگنز، A, B1, B2, C پتاسیم، سدیم، روی و ویتامین نیاسین است. خرما دارای مقادیر زیادی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان نظیر ترکیبات فنلی و ویتامین‌ها می‌باشد که بسیاری از این ترکیبات دارای اثرات ضدالتهابی، ضد آترواسکلروز و ضد توموری می‌باشند و نقش مهمی در پیش‌گیری از بیماری‌ها ایفا می‌کند (۳۴-۳۶). خرما میوه‌ای سرشار از کلسیم است که عامل اصلی استحکام استخوان‌ها می‌باشد و همچنین دارای فسفر می‌باشد که از عناصر اصلی تشکیل‌دهنده مغز و مانع ضعف اعصاب و خستگی و افزایش‌دهنده قوه بینایی می‌باشد (۳۳). به دلیل وجود منیزیم بالای خرما آن را در کاهش ابتلا به سرطان مؤثر می‌دانند (۳۴). قند موجود در خرما، از سالم‌ترین قندهاست که حتی مبتلایان به بیماری قند نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. مطالعات نشان می‌دهد که در افراد دیابتی مقادیر آنیون سوپراکسید، ۸-هیدروکسی 2-دی‌اکسی گوانوزین، پراکسیداسیون لیپیدی، اکسیداسیون پروتئین‌ها افزایش یافته و فعالیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی کاهش می‌یابد. کاهش رادیکال‌های آزاد نظیر واسطه‌های واکنش گراکسیژنی و نیتروژنی، اثرات مؤثری در جلوگیری از عوامل عفونی دارد (۳۵). عصاره الکلی برگ درخت خرما حاوی اسید گالیک می‌باشد و به دلیل دارا بودن کاتشین و ترکیبات پلی‌فنولیک می‌تواند به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کند که منجر به مهار افزایش استرس اکسیداتیو شود (۳۶). خرما به علت دارا بودن موسیلاژ و مواد پکتیک، آرام‌کننده سرفه می‌باشد و اثر رفع ناراحتی‌های سینه دارد (۳۷). علم جدید بعضی حقایق مربوط به خرما را تأیید می‌کند از جمله اینکه خرما محتوی هورمون‌هایی است که میوه خرما دارای کلسیم، سرتونین، تانن، اسید لینوئیک و آنزیم پروکسیداز هست که آن‌ها در کمک به کشیدگی رحم و آماده کردن آن برای زایمان، برگرداندن رحم به حالت قبل از حاملگی و کنترل خون‌ریزی در دوره بعد از زایمان مهم بوده و باعث کاهش خون‌ریزی می‌شود. میوه خرما دارای گلوکز بوده و منبع مهمی برای تولید انرژی در بدن است و همچنین تأثیر خوبی بر عضلات رحم داشته و سریع هضم و جذب می‌شود و همچنین دارای موادی است که کمک به تولید شیر برای نوزاد می‌کند (۳۸-۴۰). در رابطه با ارزش غذایی خرما برای زنان باردار نیز توصیه‌های مهمی در طب اسلامی و قرآن‌قرآن و حدیث شده است. از پیامبر (ص) نقل شده چون زن فرزند به دنیا آورد، باید نخستین چیزی که می‌خورد خرما تازه باشد و اگر خرما تازه در اختیار نبود، خرما می‌دیگر. چرا که اگر چیز برتر از آن وجود می‌داشت خداوند آن را به حضرت مریم هنگامی که عیسی

می‌باشد و هضم این ماده‌ی غذایی بسیار آسان است (۲۹). رسول خدا (ص) می‌فرماید: برنج در میان خوراکی‌ها، به‌سان مهتر (رئیس) در میان قوم است. <sup>۱</sup> ایشان در حدیث دیگری می‌فرمایند برنج، نیکو دارویی است: سرد است و سالم و بر کنار از هر بیماری <sup>۲</sup>. امام صادق (ع) می‌فرماید: برنج، نیکو است ما آن را برای بیماران خویش نگه می‌داریم (محمد بن یعقوب، کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳۴۳).

در ارتباط با مصرف برنج در سبک زندگی دینی از ائمه معصومین روایات زیادی مطرح شده، اما تأکید شده است که از مصرف بیش از حد آن خودداری نمایید. در رابطه با برنج‌های که امروزه در بازار هست و آلوده به سطح بالای آرسنیک، کادمیوم، آفلاتوکسین و سرب هستند این مسئله کاملاً مشخص است و کلاً اسلام دین میانه‌روی و اعتدال است و از هرگونه افراط و تفریط منع می‌نماید (۳۰).

گروه میوه‌ها و سبزی‌ها:

این طبقه از هرم نیز به دو واحد تقسیم شده و مربوط به خوراکی‌هایی است که از گیاهان تهیه می‌شوند. این گروه تأمین‌کننده فیبر، ویتامین A, C و پتاسیم و فاقد سدیم چربی و کلسترول می‌باشند. هرم راهنمای تغذیه، مصرف روزانه ۲ تا ۴ سهم از این نوع خوراکی‌ها را توصیه می‌کند (۱۶، ۱۷).

نکات مورد توجه در طب اسلامی در رابطه با مصرف میوه‌ها:

اولین نکته اینکه خداوند در سوره طور آیه ۲۲ خوردن میوه را بر گوشت بر بهشتیان مقدم داشته است (۴). به‌طوری که همین مسئله در میزان سهم مواد غذایی این دو گروه در هرم مورد تأکید است به‌طوری که سهم میوه‌ها ۲-۴ واحد در روز و سهم گوشت‌ها ۲-۳ واحد در روز است (۱۵). در حدود ۱۸ میوه و گیاه در قرآن مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات انجام شده نشان داده است که این مواد از نظر فیتوشیمیایی متعلق به ۱۵ تیره می‌باشند. این میوه‌ها شامل: زیتون، خرما و انجیر انگور، انار (۳۱).

که در اینجا به بررسی خرما، زیتون، انگور و انجیر اشاره می‌شود. خرما: خرما تنها میوه‌ای است که خداوند در قرآن از آن به‌عنوان رزق نام برده است به‌طوری که مصرف یک کیلوگرم خرما، ۳۴۷۰ کالری انرژی در بدن تولید می‌نماید. این مقدار انرژی در مقایسه با سایر میوه‌ها بسیار بالاست (۳۲). در بیست آیه از قرآن کریم، از خرما سخن به میان آمده است که تأکید بر اهمیت بالای این ماده غذایی دارد (۳۳). این میوه سرشار از انواع ویتامین از جمله A, B, C, E و دارای فلزات معدنی مثل فسفر، کلسیم، آهن، ید و منیزیم می‌باشد که هر کدام از این مواد در سلامتی انسان نقش بسزایی دارد. اهمیت خرما به دلیل وجود ترکیباتی مانند: کربوهیدرات‌ها (گلوکز، فروکتوز، مانوز، مالتوز، ساکاروز، پلی ساکاریدها، اسیدهای چرب) کاپریک، لوریک، مریستیک، پالمیتیک، استئاریک، مارگاریک،

۱. طب النبوی، ص ۶.

۲. الفردوس، ج ۴، ص ۲۶۷.

مواد موجود در برگ زیتون نیز نقش مهمی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و کاهش فشارخون ایفا می‌کنند، برگ زیتون علاوه بر خواص دارویی، نقش مهمی در مهار بیماری‌های دیابت دارد. برگ‌های زیتون ضد عفونی‌کننده و آرام‌بخش است.<sup>۶</sup>

روغن زیتون دارای اسیدهای چرب غیر اشباع مونو<sup>۷</sup> و آنتی اکسیدان است که باعث طول عمر و کاهش بیماری‌های مرتبط با مصرف روغن‌های اشباع می‌شود. وجود ترکیبات فنل در روغن زیتون و برخی غذاهای دیگر می‌تواند دلیل تأثیر مثبت رژیم مدیترانه‌ای بر سلامت قلب باشد. این ترکیبات دارای اثر آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و جلوگیری از تشکیل لخته در عروق می‌باشند. به طوری که مطالعات، تأثیر سودمند روغن‌های زیتون سرشار از فنل، بر عملکرد عروق خونی را مشخص نموده‌اند. مصرف غذاهای غنی از ترکیبات فنلی می‌تواند سلامت قلبی - عروقی را بهبود بخشد و از قلب نیز محافظت کند (۴۳) و موجب کاهش نسبی کلسترول در بدن انسان می‌شود و همچنین برای (تقویت قلب و تنظیم تنفس) مفید است. گروهی از دانشمندان ژاپنی اقدام به جستجوی این ماده که باعث از بین رفتن عوارض پیری می‌شود در میان گیاهان کردند و تنها این ماده را در دو گیاه پیدا کردند: انجیر و زیتون (التین والزیتون) و بهترین میزان را برای بهترین تأثیر (یک انجیر و هفت زیتون) یافتند. و اعجاز قرآنقرآن در این است که کلمه انجیر یک‌بار در قرآن کریم ذکر شده و زیتون ۶ بار به صورت صریح و یک‌بار به صورت ضمنی در سوره مؤمنون به آن اشاره شده است (۴۴). خواص انگور بسیار نزدیک به شیر مادر است و به همین دلیل یک غذای کامل به حساب می‌آید کلبه قسمت‌های درخت انگور قابل استفاده دارویی است و به‌عنوان یک داروخانه طبیعی است به طوری که برگ مو: دارای ساکارز، لولوز، اینوزیت، مواد نشاسته‌ای و تعدادی اسیدهای آلی است. دم خوشه انگور: دارای تانن، مواد رزینی، تارتارات پتاسیم و اسیدهای آلی است و غوره دارای اسیدهای آلی مانند: اسید مالیک، اسید فرمیک، اسید سوکسینیک<sup>۸</sup>، اسید اگزالیک، اسید گلوکولیک<sup>۹</sup> و قند می باشد (۴۵). انگور به‌اندازه دو برابر گوشت در بدن حرارت ایجاد می‌کند و به‌علاوه خاصیت سم‌زدایی دارد. برای تصفیه خون، دفع رماتیسم، نقرس و زیادی اوره خون، اثر درمانی مسلمی دارد. انگور، معده و روده را لایروبی می‌کند، نشاط‌آفرین و برطرف‌کننده اندوه است، اعصاب را تقویت می‌کند و ویتامین‌های گوناگون موجود در آن به انسان نیرو و توان می‌بخشد. این میوه، علاوه بر ارزش غذایی بسیار زیاد، قدرت میکروب‌کشی بسیاری دارد و حتی عامل مؤثری برای مبارزه با بیماری سرطان می

۶ (امام صادق (ع) کافی جلد ۵ ص ۵۱۱)

۷ MUFA

۸ Levulose

۹ Inosite

۱۰ Succinique Acid

۱۱ Glucolique Acid

علیه‌السلام را زاد می‌خوراند<sup>۱</sup>. امام باقر (ع) نیز در روایتی می‌فرماید زن‌ها در هیچ چیز مانند خرما شفا نمی‌طلبند.<sup>۲</sup>

پیامبر خدا (ص): به زنان خود در دوره نزدیک زایمان خرما بدهید؛ زیرا هر کس که در دوره نزدیک زایمان غذایش خرما باشد، فرزندش بردبار زاده خواهد شد. خوراک مریم، هنگامی که عیسی را زاد همین بود در حالی که اگر خدا بهتر از خرما برای او سراغ داشت، همان را به وی می‌خوراند. امام علی (ع): زن باردار هیچ خوراکی نمی‌خورد و هیچ دارویی به کار نمی‌گیرد که برتر از خرما تازه باشد.<sup>۳</sup>

به طوری که در مطالعات علمی نیز به ارزش خرما در مراحل بعد زایمان و کاهش خونریزی‌های زایمانی اشاره شده است. در پژوهشی که توسط خادم و همکاران در رابطه با مقایسه اثر اکسی‌توسین و خرما در درمان خونریزی بعد از زایمان انجام شد، مشخص گردید که مقدار خونریزی در مجموع سه ساعت اول بعد از زایمان در مصرف‌کنندگان خرما کمتر بوده است (۴۱). همچنین خادم و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه خود، شربت عسل خرما، را در پیشرفت طبیعی زایمان و کاهش زایمان سزارین مؤثر دانسته‌اند (۴۲).

انجیر و زیتون

انجیر گیاه ارزشمندی است که مواد A، B و C به مقدار فراوانی دارای ویتامین‌ها و معدنی مانند: آهن، برم، منگنز، آهک و گوگرد می‌باشد و کمی ارسنیک دارد و همچنین مواد چربی و مواد قندی زیادی دارد که یک میوه سهل‌الهضم و اشتهاآور می‌باشد (۴۵). امام علی (ع) فرمودند: خوردن انجیر سبب نرم شدن و باز شدن انسداد و گرفتگی‌های روده، معده و شکم می‌شود و برای درمان قولنج نتیجه‌بخش است، بیشتر آن را در روز بخورید و در شب کمتر مصرف کنید.<sup>۴</sup>

خداوند متعال در سوره تین به انجیر و زیتون قسم یاد می‌کند.<sup>۵</sup> اگر کسی در طول عمر خود این‌گونه نعمت‌های خدادادی را به‌طور مستمر استفاده نماید، خود را از خطر بسیاری از بیماری‌ها، بیمه می‌کند و سلامتی خود را تضمین می‌نماید.

خواص زیتون: روغن زیتون برای تولید سوخت بدن ارزش بسیاری دارد، کالری حرارتی آن بسیار بالاست و به‌همین دلیل نیروبخش است. همچنین روغن زیتون، برای برطرف کردن مشکلات کبد، کلیه‌ها و سنگ‌های صفراوی و قولنج کلیوی و رفع یبوست بسیار مؤثر می‌باشد (۲). در قرآن کریم به درخت زیتون شجره‌ی مبارکه می‌گویند. برگ درخت زیتون دارای رنگ‌دانه‌های حاوی آنزیم فلاوین، مواد سوختی لازم برای سوخت‌وسازهای گیاهی و ماده اولئوروئید است. هم‌چنین

۱۰ مکارم الاخلاق: (ج ۱ ص ۵۰۸ ح ۱۷۶۴)

۲ لم تستشف النساء بمثل الرطب، أن الله أطعمه مریم فی نفاس

۳ وهزی الیک بجدع النخله تسقط علیک رطباً جنیا فکلی و اشربی وقری

عینا (مریم آیه ۲۵ و ۲۶)

۴ (بخار - ج ۶۳، ص ۱۸۶)

۵ المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲۰، ص ۳۱۹.

ایجاد کرم‌های خطرناک در روده را، یکی از پیامدهای مصرف گوشت خام می‌باشد. بر این اساس از بین‌بیماری‌های قابل انتقال از طریق گوشت خام می‌توان به توکسوپلاسموز (انگل گربه)، تیناسازیناتا (کرم کدو)، تریشنا (به‌خصوص در گوشت خوک) و توکسوکاریزیس اشاره کرد. البته این‌ها بیماری‌های شایع و شناخته شده تا امروز هستند و حتماً گستردگی بیماری‌های انگلی منتقله به‌وسیله گوشت خام و نیم‌پز بیشتر از این‌هاست (۴۸).

تعداد در مصرف گوشت

پرهیز از خوردن گوشت به‌طور پیوسته و زیاد پیامبر خدا (ص): هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل می‌شود.<sup>۶</sup>

امام علی (ع): شکم‌هایتان را گورستان جانوران نکنید.<sup>۷</sup>

امام صادق (ع): علی (ع) اعتیاد به خوردن گوشت را بد می‌شمرد و آن را اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می‌دانست.<sup>۸</sup>

در حدیث است که: هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل می‌شود و هر کس چهل روز، آن را اصلاً نخورد، بدخوی می‌شود.<sup>۹</sup>

امام صادق (علیه‌السلام): گوشت باید هر سه روز یک‌بار خورده شود که در ماه می‌شود ده بار، نه بیش از این.<sup>۱۰</sup>

نهی از نخوردن گوشت به مدت چهل روز

پیامبر خدا (ص): هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می‌شود. گوشت بخورید؛ چرا که بر شنوایی‌تان می‌افزاید.<sup>۱۱</sup>

پیامبر خدا (ص): بر شما باد خوردن گوشت؛ چرا که گوشت بدن آدم را می‌رویاند. هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می‌شود.<sup>۱۲</sup>

پیامبر خدا (ص): بر شما باد گوشت؛ چرا که گوشت می‌رویاند. هر کس بر او چهل صبح بگذرد و گوشت نخورد، بدخوی می‌شود. هر کس بدخوی شد، به او گوشت بخورانید. هر کس چربی آن را بخورد، آن چربی برای او بیماری فرود می‌آورد.<sup>۱۳</sup>

در این دو بند تأکید بر اعتدال و میانه‌روی در مصرف گوشت شده است به‌طوری که گوشت‌ها دارای ویتامین B12، روی، آهن قابل‌جذب و اسیدآمین‌های ضروری هستند که در سبزی‌ها، میوه‌ها، شیرینی‌ها، چربی‌ها و غلات وجود نداشته یا میزان آن به‌قدری اندک و غیرقابل جذب است که اگر رژیم از نوع گیاه-خواری مطلق باشد، بدون شک فرد دچار عوارض حاد یا مزمن ناشی از کمبود این مواد همچون اختلال در رشد قدی، ضعف قوای جنسی، سقط و نارسایی جنین، ناباروری، کم‌خونی و مشکلات و ناراحتی‌های عصبی شده که معمولاً این عوارض دیررس و در عین

باشد (۳۳، ۴۶). همچنین بیان شده است که آنتوسیانین‌های موجود در پوست انگور سیاه دارای خاصیت ضد قارچی می‌باشد (۴۷).

گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم‌مرغ

انواع گوشت به‌غیر از فرآورده‌های گوشتی (سوسیس، کالباس، ناگت و...) در هرم جایگاه ویژه‌ای دارند و هیچ‌گاه نمی‌توان این گروه را جایگزین گروه‌های دیگر کرد (۱۵). این گروه شامل:

گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات است و برای تأمین پروتئین، فسفر، ویتامین‌های B12, B6, B3, B1

و بسیاری از املاح چون آهن می‌باشد. حبوبات زیرگروه سبزی‌های نشاسته‌ای هستند، ولی چون از نظر محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت هستند، در این گروه قرار دارند (۱۷). ویتامین

B12، روی، آهن قابل‌جذب و اسیدآمین‌های ضروری از جمله مواد مغذی هستند که در سبزی‌ها، میوه‌ها، شیرینی‌ها، چربی‌ها و

غلات وجود نداشته یا میزان آن به‌قدری اندک و غیرقابل جذب است که اگر رژیم از نوع گیاهخواری مطلق باشد، بدون شک فرد دچار عوارض حاد یا مزمن ناشی از کمبود آن‌ها خواهد شد.

در نتیجه مصرف متعادل و توصیه شده انواع گوشت لازم و ضروری است (۱۷).

تعداد آیات قرآن در رابطه با گوشت: ۶ آیه مربوط به گوشت ۱ و ۲ آیه مربوط به غذاهای حلال دریایی و ماهی‌های حلال گوشت است.<sup>۲</sup>

آیات و روایات در رابطه با مصرف گوشت

نهی از خوردن گوشت خام

امام باقر (ع): پیامبر خدا از این که گوشت، خام خورده شود، نهی کرده و می‌فرمودند: تنها درندگان، چنین گوشتی می‌خورند. گوشت را هنگامی بخورید که آفتاب یا آتش، آن را دگرگون ساخته باشد.<sup>۳</sup>

از امام صادق (ع) درباره خوردن گوشت خام پرسیدم. فرمود: این، خوراک درندگان است.<sup>۴</sup>

امام رضا (ع): خوردن گوشت خام، در شکم، کرم پدید می‌آورد.<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> (سوره حج ۳۴ و ۳۶) (یس ۷۲) (غافر ۷۹) (مومنون ۲۱).

<sup>۲</sup> (سوره فاطر ۱۲ و نحل ۱۴)

<sup>۳</sup> (الکافی، ج ۶، ص ۳۱۳، ح ۱)

<sup>۴</sup> (الکافی، ج ۶، ص ۳۱۴، ح ۲)

<sup>۵</sup> (بحار الانوار، ج ۲، ص ۳۲۱)

<sup>۶</sup> (بحار الانوار، ج ۲، ص ۲۹۴)

<sup>۷</sup> (شرح نهج البلاغه، ج ۱، ص ۲۶)

<sup>۸</sup> (بحار الانوار، ج ۶، ص ۶۶، ح ۵۷)

<sup>۹</sup> (ربیع الابرار، ج ۲، ص ۷۰۶)

<sup>۱۰</sup> (کافی - ۵/۵۱۱)

<sup>۱۱</sup> (الفرردوس، ج ۳، ص ۲۷، ح ۵۹۶۰، عن الامام علی (ع))

<sup>۱۲</sup> (بحار الانوار، ج ۶، ص ۵۶، ح ۱ و ص ۵۸، ح ۶)

<sup>۱۳</sup> (بحار الانوار، ج ۶، ص ۶۷، ح ۴۳)

راحت‌تر است (۴۷). از دیدگاه طب سنتی از میان گوشت‌ها، گوشت گوسفند و بز مخصوصاً وقتی سن حیوان پایین‌تر باشد بهتر (بره و بزغاله) است. این گوشت ضمن آنکه مناسب‌ترین گوشت برای انسان است، باعث تقویت قوای انسان شده و خون‌سازی می‌کند. همچنین موجب تقویت قوای جنسی و تولید سلول‌های جنسی خوب می‌شود. بهتر است گوسفند نر باشد و سنی حدود ۶ ماه یا کمتر داشته باشد میزان، حرارت و رطوبت گوشت گوسفندی از گوشت بز بیشتر است. بنابراین گوشت گوسفندی بیشتر چاق می‌کند، چربی بیشتری دارد و نرم‌تر است و از طرف دیگر مواد زائد بیشتری هم (نسبت به گوشت بز) تولید می‌کند و توصیه شده که به‌عنوان مصلح همراه یا بعد از گوشت گوسفندی از چیزهای ترش یا قدری ترش‌یجات یا آب‌غوره و سرکه استفاده شود که حرارت بیش از حد نشده و هضم آن راحت‌تر شود (۵۵). رسول اکرم (ص) فرموده است: شیر گاو شفا، روغن آن دوا و گوشتش مرض است.

بوعلی سینا شانزده بیماری مهلک را به مصرف گوشت گاو و گوساله مرتبط می‌داند که اولین آن سرطان، دوم مالخولیا (معادل اسکیزوفرنی امروز) و سوم بواسیر (هموروئید) است. گوشت گاو به شدت سودازاست و خون را غلیظ کرده و برای کبد بار سنگین دارد. سبب تیرگی پوست صورت و حالت‌های عصبی، افسردگی و سواس می‌شود (۵۶).

هشدار در مورد مصرف زیاد تخم‌مرغ  
زیاد خوردن تخم‌مرغ و معتاد شدن به آن، بیماری ورم طحال می‌آورد و ایجاد کننده بادهایی در سر معده است و زیاد خوردن تخم‌مرغ آب‌پز، نفَس تنگی و نفَس بریدگی می‌آورد<sup>۴</sup>. آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدهای چرب اشباع به‌ویژه نوع ترانس است نه کلسترول‌های غیر اشباع و در تخم‌مرغ عمده اسیدهای چرب از نوع غیر اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم‌مرغ در بدن تولید می‌شود از نوع HDL است، به این معنا که کلسترول تخم‌مرغ نقشی در افزایش کلسترول خون و بیماری‌های قلبی-عروقی ندارد و لذا از سال ۲۰۰۳ به بعد توسط بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته و کمیسیون بین‌المللی تخم‌مرغ شعار هر انسان سالم یک تخم‌مرغ در روز گسترش یافت (۵۷). همچنین در آیات به پرهیز از خوردن هم‌زمان تخم‌مرغ و ماهی مؤکد تأکید شده است. پرهیز از این که تخم‌مرغ و ماهی را هم‌زمان بخوری، چرا که هرگاه این دو با یکدیگر خورده شوند، قولنج، باد بواسیر و دندان‌درد می‌آورند<sup>۵</sup>. در طب سنتی درهم خوری منع شده است، به‌عبارت‌دیگر مواد غذایی مختلف متابولیسم‌های متفاوتی دارند و آنزیم‌های متفاوتی برای هضم هر کدام‌شان نیاز است، امکان دارد

حال به‌سختی قابل جبران و درمان هستند. در نتیجه مصرف متعادل و توصیه شده انواع گوشت لازم و ضروری است؛ و در عین حال زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز نیز فرد را معرض بیماری‌های قلبی، نقرس، سرطان غدد لنفاوی، سرطان کیسه‌ی صفرا و سرطان پروستات قرار می‌دهد. چرا که گوشت قرمز حاوی اسیدهای چرب اشباع فراوانی است که وجود آن‌ها یک عامل شناخته‌شده‌ی بیماری‌های قلبی به‌شمار می‌رود (۴۹، ۵۰). مصرف زیاد گوشت باعث ابتلا یا تشدید بیماری نقرس می‌شود (۵۱). تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم سرشار از گوشت قرمز احتمال ابتلا به روماتیسم التهابی و بعضی از انواع سرطان را افزایش می‌دهد (۵۲، ۵۳).

اشاره قرآن به مصرف گوشت ماهی

در مورد خوردن ماهی در قرآن آمده است: او کسی است که دریا را مسخر (شما) ساخت تا از آن، گوشت تازه بخورید؛ و زیوری برای پوشیدن (مانند مروارید) از آن استخراج کنید؛ و کشتی‌ها را می‌بینی که سینه دریا را می‌شکافند تا شما (به تجارت پردازید) و از فضل خدا بهره‌گیرید؛ شاید شکر نعمت‌های او را به‌جا آورید<sup>۱</sup>. دو دریا یکسان نیستند: این یکی دریایی است که آبش گوارا و شیرین و نوشیدندش خوش‌گوار است و آن یکی شور و تلخ و گلوگیر؛ (اما) از هر دو گوشتی تازه می‌خورید و وسایل زینتی استخراج کرده و می‌پوشید؛ و کشتی‌ها را در آن می‌بینی که آن‌ها را می‌شکافند و به‌سوی مقصد پیش می‌روند تا از فضل خداوند بهره‌گیرند و شاید شکر (نعمت‌های او را) به‌جا آورید<sup>۲</sup>. توجه به تنوع در استفاده از ماهی‌های آب‌شور و شیرین که هر کدام خواص خاص خود را دارد از مجموع دو آیه، دو نکته قابل بررسی است: در تربیت استفاده از مواهب دریایی اول خوردن گوشت ماهی و بعد سایر منافع دریا برای انسان ذکر شده است. برخلاف گوشت چهارپایان که ابتدا سایر منافع ذکر شده در کل قرآن در دو آیه‌ای که مسئله خوردن گوشت ماهی ذکر گردیده، به دنبالش کلمه «طریا» (تازه) آمده است. علت اینکه چرا در مورد استفاده از گوشت حیوانات دریایی کلمه تازه ذکر شده، اما در مورد گوشت دام چنین اشاره‌ای نشده، قابل توجه و بررسی است (۵۴).

در رابطه با بهترین قسمت گوشت حضرت علی (ع) می‌فرمایند: دوست‌داشتنی‌ترین عضو گوسفند برای پیامبر (ص)، سر دست بود<sup>۳</sup>. در طب سنتی قسمت بالای بدن شامل سر دست و گردن بهتر از قسمت‌های پایین بدن شامل ران می‌باشد. ران‌ها گوشت سفت‌تر و قوی‌تری دارند و هضم آن‌ها هم سخت‌تر بوده و خون غلیظ‌تری در بدن تولید می‌کنند. اما گوشت قسمت‌های بالایی بدن و مخصوصاً گوشت قسمت‌های داخلی مثلاً فیله نرم‌تر و هضم آنها

<sup>۱</sup> نحل ۱۴

<sup>۲</sup> فاطر: ۱۲

<sup>۳</sup> (التاریخ الکبیر، ج ۶، ص ۳۹۱)

<sup>۴</sup> (الکافی، ج ۶، ص ۳۱۵، ح ۲)

<sup>۴</sup> كَثْرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَادْمَانُهُ يورثُ الطُّحَالَ وَ رِيحًا فِي رَأْسِ الْمِعْدَةِ وَ الْأَمْتِلَاءُ مِنْ الْبَيْضِ الْمَسْلُوقِ يورثُ الرِّبْوَ وَ الْأَثْبَارَ  
<sup>۵</sup> يَنْبَغِي أَنْ تَحْذَرَ أَنْ تَجْمَعَ فِي جَوْفِكَ الْبَيْضَ وَ السَّمَكَ فِي حَالٍ وَاحِدَةٍ، فَأَنَّهُ إِذَا اجْتَمَعَا وَ لَدَا الْقَوْلَنْجِ وَ رِيحِ الْبَوَاسِيرِ، وَ وَجَعَ الْأَضْرَاسِ

آفریده است و آن‌ها سودمندی‌های مختلفی برای انسان دارند. در گروهی از روایات شیر به گوشت تشبیه شده است. در واقع این روایات شاید به این نکته اشاره داشته باشند که دست کم شیر در بردارنده بخشی از پروتئین‌ها و خواص گوشت است؛ صد البته افزون بر فواید بسیاری که شیر دارد (۶۷). حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: شیر یکی از دو گوشت است<sup>۶</sup>. به‌ظاهر مقصود حضرت آن است که شیر بسیاری از فواید و منافع گوشت را هم دارد. پیغمبر خدا صلی‌الله علیه و آله فرمود: بر شما باد به نوشیدن انواع شیر، زیرا شیر گرما را از درون می‌زداید آن‌گونه که انگشتان دست عرق پیشانی را پاک می‌کند، پشت انسان را نیرومند می‌سازد، عقل را زیاد می‌کند، بر بینایی چشم می‌افزاید، ذهن را تیز و پاکیزه می‌سازد و فراموشی را از بین می‌برد<sup>۷</sup>. شاید این حدیث به آثار خوردن شیر به‌طور مداوم اشاره دارد؛ یعنی هر کس نوشیدن شیر را - صد البته با مراعات مسایل جانبی دیگر - به‌طور مداوم در برنامه غذایی خود قرار دهد، بینایی او تقویت، فراموشی‌اش کمتر و ذهن او پاک‌تر و تیزتر خواهد شد (۵۹). البته علاوه بر تأکید بر خوردن شیر، تأکید بر تنوع غذایی هم شده است. نزد امام صادق علیه‌السلام بودم، آن حضرت فرمود (همیشه غذای یک‌نواخت نخور) یک روز گوشت بخور، روز دیگر شیر بنوش و روز دیگر غذای دیگر<sup>۸</sup>. اگر افراد در طول روز به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف نکنند و پتاسیم و منیزیم لازم را به بدنشان نرسانند و از طرف دیگر، مدام شیر و لبنیات بخورند و دریافت کلسیم‌شان بالا برود، خطر به‌هم خوردن نسبت در مایع فضای بین سلولی‌شان به وجود می‌آید و در نتیجه دچار گرفتگی عضلانی می‌شوند (۳۰).

پیامبر خدا صلی‌الله علیه و آله نقل شده است: تنها شیر است که می‌تواند جای آب و غذا را بگیرد، انسان را از تشنگی و گرسنگی نجات دهد<sup>۹</sup>. شیر، آقای نوشیدنی‌هاست<sup>۱۰</sup>. در آیه دیگری می‌فرماید: برای شما در چارپایان عبرتی است: از شیری که در شکم‌های آن‌هاست به شما می‌نوشانیم و در آن‌ها برای شما سوده‌های فراوان است و از آن‌ها می‌خورید<sup>۱۱</sup>.

بر طبق روایتی دیگر، حضرت امام صادق علیه السلام می‌فرمود: هرگاه شیر می‌نوشید، مضمضه کنید، چون چربی دارد<sup>۱۲</sup>. احتمال دارد که مقصود از مضمضه آن باشد که پس از نوشیدن شیر باید دهان و دندان‌ها را شست تا چربی‌های باقی‌مانده در دهان از بین برود و بر بهداشت دهان و دندان تأکید دارد. در روایات متعددی از شفا بودن شیر گاو به‌ویژه سخن به میان آمده است. پیامبر خدا صلی‌الله علیه و آله فرمود: خداوند هیچ

آنزیم هضم یکی، مخل هضم دیگری باشد. در حقیقت غذاهای مختلف در طب سنتی به دسته‌های مختلفی تقسیم شده‌اند که در آن میان خوردن سه دسته از غذاها با هم به شدت منع شده: لبنیات، تخم‌مرغ و گوشت‌ها. یعنی هیچ کدام از این غذاها را (دو به دو یا هر سه را با هم) مصرف نکنید. چون هر کدام از آن‌ها یک غذای کامل هستند (۵۸).

#### گروه شیر و لبنیات

این گروه مهم‌ترین منبع تأمین کلسیم مورد نیاز بدن به شمار می‌روند. کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آن‌ها نقش ضروری دارد. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها قرار دارد. در این گروه علاوه بر شیر فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می‌گیرند. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامین‌های گروه B و A نیز هستند. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهم‌ترین منبع کلسیم و فسفر می‌باشد، برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است (۲۰). همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفید هستند. مواد غذایی که در این گروه قرار می‌گیرند، ارزش غذایی مشابه دارند و می‌توانند به جای یک‌دیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین و غیره) موجود در یک واحد از شیر و لبنیات با هم برابرند. یک واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰ گرم پنیر (معادل ۲ قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک مایع یا ۱/۵ لیوان بستنی می‌باشد (۱۷).

در مورد خوردن شیر در قرآن آمده است که در وجود چهارپایان، برای شما درس‌های عبرتی است<sup>۱</sup>. از درون شکم آن‌ها، از میان غذاهای هضم شده و خون، شیر خالص و گوارا به شما می‌نوشانیم<sup>۲</sup>. همچنین در دام‌ها برای شما عبرتی است که به شما از شیر آنها می‌نوشانیم<sup>۳</sup>.

در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: رسول خدا صلی‌الله علیه و آله فرمود: نوشیدن شیر برای کسی گلوگیر نیست؛ زیرا خداوند می‌فرماید: شیر خالص و گواراست برای نوشندگان<sup>۴</sup>. شیر نه تنها هیچ زیانی برای انسان ندارد، بلکه فواید متنوع و متعددی در آن است که قرآن کریم به آن با کلمه، منافع، اشاره کرده است: و چارپایان را برای شما آفرید و در آن‌ها برایتان گرما و منفعت‌های دیگری هست و از آنها می‌خورید<sup>۵</sup>. در این آیه قرآن به‌طور کلی اشاره می‌کند که چارپایان را خداوند در سمت و سوی منافع شما

۱ وَاِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً نَحْل: ۶۶

۲ در سوره نحل، آیه ۶۶

۳ سوره مؤمنون، آیه ۲۱

۴ لَبْنًا خَالِصًا سَاتِعًا لِلشَّارِبِينَ

و الْاَنْعَامِ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفٌ وَمَنْعٌ وَمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ ۵

اللَّبَنِ اَحَدَ اللَّحْمِيْنَ ۶

۷ طب النبى، ص ۲۵ به نقل از مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۷۴.

فَذَكَرَ اللَّحْمِ، فَقَالَ: كُلْ يَوْمًا بَلْحَمٍ وَيَوْمًا بَلْبَنٍ وَيَوْمًا بَشِيٍّ، آخِر ۸

لَيْسَ يَجْزِي مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ اِلَّا اللَّبَنُ ۹

سَيِّدُ الْاَشْرَبَةِ اللَّبَنِ ۱۰

۱۱ وَاِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً نَسْقِيكُمْ مِنْهَا فِي بَطْنِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيْرَةٌ وَمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ

۱۲ بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۰۳.

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: از برای هر چیزی زینتی است و زینت سفره سبزی است.<sup>۳</sup> در حدیث است: سبز کنید سفره‌های خود را به سبزی، زیرا که شیطان را دور می‌کند با بردن اسم خدا.<sup>۴</sup> حضرت علی (ع) از قول پیامبر (ص) فرمودند: کاهو را بخورید، زیرا خواب‌آور است و غذا را هضم می‌کند.<sup>۵</sup> حضرت صادق (علیه‌السلام) روایت شده که فرمود: بر شما باد به خوردن کاهو، زیرا که خون را از غلیان خاموش و تصفیه می‌کند.<sup>۶</sup>

کاهو انواع ویتامین‌ها را دارد و در آن بسیاری از املاح معدنی وجود دارد، مشروط بر اینکه آن قسمتی که بیشتر آفتاب دیده، بخورند؛ و تأکید بر استفاده از برگ‌های سبزتر کاهو شده است. کاهو از نظر داشتن آهن، بسیار غنی است و گلبول‌های قرمز خون را زیاد می‌کند و لذا صورت و لب‌ها را سرخ می‌کند و اعصاب را آرامش می‌بخشد و خواب‌آور است و چشم را شفاف می‌کند و به رنگ مو می‌افزاید (۶۳).

#### کاهو در طب سنتی

در طب سنتی تولیدکننده خون صالح، تسکین‌دهنده حرارت صفرا، برطرف کننده خشکی صفرا و سودا و تشنگی، باز کننده انسداد، خواب‌آور و ملین بوده و سردرد و سرفه‌ای که از گرمی و خشکی باشد، مفید است. خوردن آن با سرکه اشتها آور می‌باشد. مصرف زیاد آن برای سردمزاجان و نیروی جنسی مضر است، همه این‌ها از اثرات تصفیه خون است (۶۳، ۶۴).

کاسنی: امام صادق (علیه‌السلام) فرمود: بر تو باد کاسنی که نطفه را زیاد و فرزند را زیبا می‌کند.<sup>۷</sup>

و فرمود: هر کس شب کند، در حالی که در شکم او هفت برگ کاسنی است، آن شب را از قولنج در امان خواهد بود.<sup>۸</sup> کاسنی در طب سنتی: کاسنی در طب سنتی تسکین‌دهنده صفرا و خون و تشنگی بوده و باید تازه و نشسته مصرف شود. چون در اثر شستن جزئی لطیف آن از بین می‌رود. برای بیماری‌های کبد و معده و طحال، باز کردن گرفتگی‌های عروق و احشاء، تقویت کبد، تنقیه کلیه و مجاری ادراری مفید می‌باشد. برای کبد گرم و سرد مفید بوده و هر چه تلخ‌تر باشد، در رفع امراض کبد مفیدتر است. اگر آن را بجوشانند تا ساقه و برگ آن پاره شده و آب رقیق از آن جدا شود، بعد با نبات یا ترشی مصرف کنند. در تصفیه خون، بی‌همتا است. ضماد برگ آن با سرکه جهت سردرد گرم و خشک مفید است (۶۴).

بادنجان: پیامبر (ص) فرمودند، بادنجان بخورید و زیاد هم بخورید، چون اولین گیاهی است که به خداوند عزوجل ایمان آورده است.<sup>۹</sup>

دردی را نیافرید، مگر آن که در مقابل آن دوايي قرار داده است، پس بر شما باد به نوشیدن و بهره بردن از شیر گاو، زیرا گاو از هر درخت و بوته‌ای می‌چرد.<sup>۱</sup>

بی‌شک شیر تمام حیوانات حلال‌گوشت از قبیل گاو، گوسفند و شتر مفید است و هر یک به نوبه خود سودمندی‌هایی دارند؛ اما در روایات رسیده از معصومان - علیهم‌السلام - شیر گاو به لحاظ فواید و منافع ویژه‌اش ممتاز معرفی شده است. امام علی علیه‌السلام شیر را منبع پروتئین معرفی نموده اند، به طوری که فرموده‌اند: شیر یکی از دو گوشت است.<sup>۲</sup>

پنیر، غذایی متراکم است و باید آن را به جای غذاهایی که از گوشت تهیه می‌کنید، مصرف شود و یا با غذاهای که ارزش کمتری دارند ترکیب نموده و مصرف کنید. وقتی پنیر را به عنوان دسر می‌دهند، باید در آخر غذایی سبک باشد و هیچ‌وقت نباید دسر با غذاهای سنگین و ثقیل مصرف نمود که هضم آن معده را به‌زحمت بیاندازد. کسانی که ناراحتی معده دارند، در مصرف گردو احتیاط کنند. کلسیم موجود در پنیر برای این که جذب بدن شود نیاز به فسفر دارد و اگر پنیر با گردو مصرف نشود، کلسیم موجود در خون مقداری از فسفر مغز را بر می‌دارد که در نهایت موجب کند ذهنی فرد خواهد شد (۶۰). دانشمندان دریافته‌اند که نسبت مناسب کلسیم به فسفر نقش بسیار مهمی در جذب مناسب کلسیم و همچنین فسفر دارد. بهترین نسبت برای بالغین ۱ به دست آمده است از این رو توصیه به مصرف هم‌زمان (حداقل در طول ۲۴ ساعت) از منابع کلسیم و فسفر می‌کنند، مثلاً مصرف پنیر (منبع غنی کلسیم) باید با منبع غنی فسفر یعنی گردو همراه باشد تا به خوبی در بدن جذب شود (۶۱).

#### گروه سبزی‌ها

سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های مانند: ویتامین‌های آ، ث و اسید فولیک و مواد معدنی مانند آهن و منیزیم می‌باشند. این مواد غذایی دارای الیاف فیبر بوده و به‌طور طبیعی، چربی کمی دارند. هرم راهنمای تغذیه، مصرف روزانه ۳ تا ۵ سهم از این نوع خوراکی‌ها را توصیه می‌کند. علم تأکید می‌کند که میوه‌ها و سبزی‌ها تأثیر خاصی در بسیاری از بیماری‌ها دارند، از این رو پزشکان خوردن آن را به‌خصوص برای بیماران ربوی و مبتلایان به نقرس و مانند آن‌ها توصیه می‌کنند (۲۰). تردیدی نیست که تأثیر میوه‌ها در جسم بشر مانند سایر غذاهاست؛ یعنی تأثیر آن تابع ترکیب شیمیایی به نسبت ترشی یا شیرینی و داشتن ازت در آن است (۱۸-۲۰)

از بین حدوداً ۲۵۰ آبه متعدد در قرآن کریم در مورد غذا، بخش عمده‌ای از آن در رابطه با تغذیه حلال و گیاه‌خواری است (۶۲).

۱ بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۹۹ و ۱۰۰، ح ۱۲؛ الوافی، ج ۱۹، ص ۳۵۱، حدیث

۲: الکافی، ج ۶، ص ۳۳۷

۳: للین أحد اللحمین

۴ سفینة البحار» ۲۳۰/۱

۵ سفینة البحار» ۲۳۰/۱،

۵ بحارالانوار - ج ۶۳، ص ۳۳۹

۶ سفینة البحار: ۲.

۷ بحار، ج ۱۴

۸ بحار، ج ۱۴

۹ (بحارالانوار - ج ۶۶، ص ۲۲۳)

افشار مختلف جامعه اقدام جدی، عملی و کاربردی انجام گیرد. با کمی دقت درمی‌یابیم که علت طولانی بودن عمر نیاکانمان روش صحیح استفاده از مواد بوده و از سبک دین اسلام پیروی می‌نموده‌اند، چرا که در این زمینه آیات و روایات بی‌شماری داریم که تأکید دارند؛ چه بخورید، در چه زمانی و با چه شرایطی غذا را تهیه نمایید و میل کنید.

پس تأمین و حفظ و ارتقای سلامت، مقدمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی است. لذا تندرستی به مفهوم وسیع یک ارزش است و حفظ جان، یک واجب شرعی است، مقدمه این واجب نیز برای تحقق آن واجب بزرگ که مسلمان باید سالم باشد تا بهتر خدا را عبادت کند با تأکید و الزام همراه است.

## References

1. Montazer. Health treasure. Third Edition. Published Righteous generation, Tehran, 2005, p. 194.
2. Yarmohammadi-Samani P. Quran and Healthy nutrition. 3th Provincial Congress on Quran and Health/ 2013 Feb.
3. Taghave zadeh R. Healing of honey in the Quran and Hadith. Quran and medicine. 2011; (2): 111 - 4.
4. Shayesteh azar M, Yosofpoor M, Shayesteh azar S, Aghajani S. Point of view of Islam and traditional medicine and modern about Honey. Journal of Clinical Excellence. 2015; 4(1): In Press (in Persian).
5. Koleyni M, Osule Kafi. Translated by Mostafavi S, editor.: Elmie Eslami publication; 1966.
6. Behrouz M1, Ghanavati M, Mirmiran P, Hosseini Z, Rashidkhani B. Scientific review of Nutritional beliefs of Traditional Medicine and modern nutrition about multiple sclerosis: a case control study in tehranian adult. Vol. 7, No. 5, Winter 2013.479.

۴ (بحارالانوار - ج ۶۶، ص ۲۲۸)

۵ (بحارالانوار - ج ۶۶، ص ۲۴۲)

۶ (طب الرضاع) و الصادق (ع) ص ۲۵۶

باندنجان: امام هادی (ع) به یکی از عموهایش فرمودند: برای ما باندنجان زیاد بخواید چون که در فصل گرما گرم و در فصل سرما سرد است، در تمام اوقات سال معتدل است و در هر صورت خوب است.<sup>۱</sup>

شلغم: امام صادق (ع): هیچ کس نیست، مگر آنکه دارای رگ و ریشه جذام است، شلغم را در زمان خودش بخورید، جذام را از شما دور می‌کند.<sup>۲</sup>

قارچ: حضرت علی (ع) فرمودند: قارچ از تفضلات و احسان پروردگار است. آب آن داروی شفابخش برای چشم است.<sup>۳</sup>

کدو: رسول اکرم (ص) فرمودند: کدو بخورید، چون اگر خدا می‌دانست گیاهی از کدو سبک‌تر است، برای برادرم یونس آن را می‌رویانند. اگر آب گوشت درست کردید کدو زیاد در آن بریزید، چون قوه‌ی فهم و عقل را زیاد می‌کند.<sup>۴</sup>

کرفس: عمر بن ابراهیم گفت: از امام باقر (ع) ضمن گلایه از معده‌ام درباره‌ی درمانش پرسیدم، پس آن حضرت فرمودند: حزاء (گیاهی است، شبیه کرفس و از سبزی‌های با حرارت است) را با آب سرد بخور، آن را انجام دادم و آنچه را دوست داشتیم، به دست آوردم.<sup>۵</sup>

هویج: امام صادق (ع) فرمودند: هویج در معالجه قولنج و بواسیر مؤثر است. این گیاه هم قوه‌ی باه را اضافه می‌کند و هم کلیه‌ها را گرم می‌سازد.<sup>۶</sup>

## نتیجه‌گیری

از ابعاد اعجاز آمیز قرآن این است که بر همه علوم مختلف که عقل و علم بشر هنوز به آن دست نیافته است، احاطه دارد. اولیای گرامی اسلام نیز در ۱۴ قرن قبل، نکات دقیق بهداشتی، تغذیه‌ای و طبی را به پیروان خود خاطر نشان کرده و برای درمان مردم از آن‌ها استفاده کرده‌اند. اخبار فوق، مبین آگاهی پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) از علوم لدنی است، چرا که آن‌ها با نقل این‌گونه مطالب، چراغ هدایت امت را برای همیشه فروزان ساختند و امروزه با پیشرفت علوم با دقت نظر بیشتری به سخنان این بزرگواران توجه می‌شود. پس انسان، این گوهر یگانه با ساختار جسمی پیچیده که هنوز اطباء بزرگ دنیا و دانشمندان از شگفتی آن انگشت به دندان می‌گزند، با پیروی از دستورات کتاب آسمانی و همچنین انبیا و اولیای الهی، می‌تواند راه سلامت جسم را یافته تا بتواند روح سالمی نیز داشته باشد.

با توجه به موارد گفته شده، به نظر می‌رسد که قرآن ۱۴ قرن پیش به اصول مورد توجه در هرم غذایی کاملاً توجه داشته و برای سلامت انسان راهنمایی‌های زیادی ارائه نموده است. پس لازم است تا نسبت به افزایش آگاهی با آموزش و فرهنگ‌سازی در جهت اجرایی نمودن آموزه‌های تغذیه‌ای دین اسلام در بین

۱ (وسائل - ج ۷، ص ۱۶۶)

۲ (محاسن - ص ۵۲۵)

۳ (بحارالانوار - ج ۵۹، ص ۱۵۱)

- Sciences and Health Services. 2014; 22(90).
16. Ehsan Z, Nia Kothari nia E, Akhvan Safai Z. The Food Guide Pyramid. Ministry of Agriculture Development and Devin America. Avelable from URL: [shm.umsha.ac.ir/uploads/FoodPyramid.pdf](http://shm.umsha.ac.ir/uploads/FoodPyramid.pdf).
  17. Huston, D. "Food guide pyramid is built on a base of grains. Daily News (Bowling Green, Kentucky). The Associated Press.1992; Retrieved 12 June 2011.
  18. MyPyramid - Getting Started (PDF). United States Department of Agriculture. Retrieved 12 June 2011.
  18. Nutrition Plate Unveiled, Replacing Food Pyramid". The New York Times. 2 June 2011. Retrieved 2 June 2011.
  19. Farajzadeh D. The knowledge and attitude of doctors and paramedical faculties of the religious faculty in nutrition. Quarterly of Quran & Medicine. 2011; 1(1).
  20. MyPyramid - Getting Started (PDF). United States Department of Agriculture. Retrieved 12 June 2011.
  21. Ehtesham H. The origins of science in the Quran. Article 3, 2009; 6(19): 45-59.(in persian)
  22. Abolhabib A. Broadcasting crops in the Holy Quran. The culture of JAHAD - Winter 2008, No. 46(in Persian)
  23. Dosti: wheat and bread in Iranian population. Soroush Publications: first edition Avelable from URL: <http://www.iribresearch.ir/>.
  24. Graeme H McIntosh, Joanna W, Rosemary McArthur, Paul J Nestel. Barley and wheat foods: influence on plasma cholesterol concentrations in hypercholesterolemic men. Am J C. 1999; 1(53): 1205.99.
  25. Qureshi AA, Burger WC, Peterson DM, Elson CE. The structure of an
  7. Naseri M, Rezayizade H, Chupani H, Anushirvani M. General overview of Traditional Medicine. Iranian Traditional Medicine Publications.2012. 65-66. (in Persian).
  8. The Power of Prevention Chronic disease. the public health challenge of the 21st century National. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.CDC. 2009.
  9. Anand P, Kunnumakkara AB, Kunnumakara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, et al. "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". Pharm. Res. 2008; 25 (9): 2097–116. doi:10.1007/s11095-008-9661-9.PMC 2515569. PMID 18626751.
  10. O'Grady M, Capretta JC. Health-care Cost Projections for Diabetes and Other Chronic Diseases: The Current Context and Potential Enhancements. Washington, DC: Partnership to Fight Chronic Disease; 2009.
  11. Karimi S, Javadi M, Jafarzadeh F. Economic Burden and Costs of Chronic Diseases in Iran and the World Health Information Management / period of the eighth / seventh number / name Hey specific health economics.2011. (in Persian).
  12. General overview on traditional medicine.Avelable from URL:<http://tebeparsi.blogfa.com>.
  13. Take the food and nutrition from an Islamic perspective- Spring 2008, No. 15 Avelable from URL: <http://www.hawzah.net>.
  14. Mohammad-Ibn-Zakariya Razi. Health of nutrition. Translated by Abdul Ali Alavi Naini, corrected by Farzaneh Ghaffari. Publications of Islamic Heritage Revival, Tehran, Iran. 2012. AH.
  15. Ghaffari F. Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran. Journal of Zanjan University of Medical

36. Al-Shahib W, Marshall RJ. The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? *Int J Food Sci Nutr.* 2003;54(4): 247-59.
37. Tahoori Mousavi, Alireza Rafiei, Mohammad Yoosefpoor. Nutritional Value and Health Benefits of Dates According to Islamic Recourses and Traditional Medicine. *J Mazandaran Univ Med Sci.* 2014; 24(117): 247-65 (in Persian).
38. Hamood N. Comparing the efficacy of dates and oxytocin in the management of postpartum hemorrhage. Mashhad: Mashhad University of Medical Science; 2008. (in Persian).
39. Sachdev S, Davies KJA. Production, detection, and adaptive responses to free radicals in exercise. *Free Radic Biol Med.* 2008; 44(2): 215-23.
40. Mohamed S. Oil Palm Leaf: A New Functional Food Ingredient for Health and Disease Prevention. *J Food Process Technol.* 2014; 5(2): 1-6.
41. Khadem N, Sharaphy A, Latifnejad R, Hammod N, Ibrahimzadeh S. Comparing the efficacy of dates and oxytocin in the management of postpartum hemorrhage. *Shiraz E-Med J.* 2007; 8(2): 64-71.
42. Kurdish M, Nasiri N, Safari M, Ismail H. Oral administration of dates honey syrup progress during labor on delivery Primigravidae.
43. Khodadost K. According to the Quran in olive comparison with the findings of modern medicine.
44. Available from URL: <http://www.sunnatonline.com>.
45. Available from URL: <http://www.akairan.com/health/vegetable-health/grapes.html>.
46. Available from URL: <http://islamteb.blog.ir/post/grape-49>.
47. Benefits of meat under the magnifying glass of traditional medicine. inhibitor of cholesterol biosynthesis isolated from barley. *I Biol Chem.* 1986; 26(1): 10S44-50.
26. Carter JP. Gamma-linolenic acid as a nutrient. *Food Technol.* 1988; 42: 76-81.
27. Burger WC, Qureshi AA, Din ZZ, Abuimeilch N, Elson CE. Suppression of cholesterol biosynthesis by constituents of barley kernel. *Atherosclerosis.* 1984; 5(1): 75-87.
28. Tilvis RS, Miettinen TA. Serum plant sterols and their relation to cholesterol absorption. *Am J Clin Nutr.* 1986; 43: 92-7.
29. Food value of rice. Available from URL: [dastgheyb3sch.ir](http://dastgheyb3sch.ir).
30. Khan Begay H. Myanah and moderation on Islamic teachings weighted index. Article 5. during the second, third and fourth numbers, Fall 2013, pages 58-73.
31. Holy Quran. Translated to Persian by: Makarem Shirazi (Ayatollah Aalozma). Tehran: Hystory and Islamic Maaref Pub; 2001.
32. Baliga MS, Baliga BRV, Kandathil SM, Bhat HP, Vayalil PK. A review of the chemistry and pharmacology of the date fruits. (*Phoenix dactylifera* L). *Food Res Int.* 2011; 44(7): 1812-1822.
33. Shirazi M. Tafsire nemooneh. 4th ed. Tehran: Drolketab Eslami; 1994. p. 548-611. (in Persian).
34. Siahpoosh A, Yazdanparast R, Jaberkhalfian A, Alikazemi S. Phenolic compounds and hydroxyl radical scavenging activities of aqueous and methanolic extracts of *Phoenix dactylifera* L cultivar dayri fruits. *Jundishapur Sci Med J.* 2012; 11(2): 185-92.
35. Shinwari MA. Date palm in Encyclopaedia of food science. *Food Technology and Nutrition.* 1993; 1300-5.

58. Avelable from URL: <http://www.shareh.com/persian/magazine/jahad/41-42/19.htm>.
59. Avelable from URL: <http://www.islamquest.net/fa/archive/question/fa1550>.
60. McWatters A The Importance of Calcium in Our Greys' Diets
61. Avelable from URL: <http://www.africangreys.com/articles/nutrition/calcium.htm>.
62. Avelable from URL: <https://rasekhoon.net>.
63. Imam Sadiq healing properties of fruits and vegetables Avelable from URL: <http://ahlolbait.com>.
64. Herbal medicines and traditional medicine Avelable from URL: <http://www.beytoote.com>.
- Avelable from URL: <http://www.tebyan.net>.
48. Gamble HR. Parasites associated with pork and pork products. *Rev sci tech Off int Epiz.* 1997;16 (2): 496-506.
49. Gittelsohn J, Wolever TM, Harris SB, Harris-Giraldo R, Hanley AJ, Zinman B. Specific patterns of food consumption and preparation are associated with diabetes and obesity in a Native Canadian community. *J Nutr.* 1998;128:541-7.
50. Schulze MB, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Processed meat intake and incidence of type 2 diabetes in younger and middle-aged women. *Diabetologia.* 2003; 46:1465-73.
51. Adam M. Bernstein, Matthias B. Red Meat Consumption and Mortality Results From 2 Prospective Cohort Studies. *JAMA Intern Med.* 2012; 172(7).
52. Costenbader KH, Feskanich D, Mandl LA, Karlson EW. Smoking intensity, duration, and cessation, and the risk of rheumatoid arthritis in women. *Am J Med.* 2006; 119: 1-9.
53. Jun Luo, Shan Zha, Wesley R, Gage, Thomas A, Dunn, Jessica L. Hicks,  $\alpha$ -Methylacyl-CoA Racemase A New Molecular Marker for Prostate Cancer. *Advances in Brief.* 2002;10.
54. Paul N, Gwyneth K, Naomi E, Elizabeth A, Ruth C. Mortality in British vegetarians: review and preliminary results from EPIC-Oxford1. 2003 American Society for Clinical Nutrition Meats magnified traditional medicine.
55. Avelable from URL: <http://www.tebyan-ardebil.ir/description.aspx?id=79537>.-64.
56. Avelable from URL: <http://www.ghatreh.com>.
57. Avelable from URL: <http://authoritynutrition.com>.