

گیاه‌خواری از دیدگاه علوم تغذیه و قرآن کریم و روایات اسلامی

حمیدرضا ایمانی فر^۱

چکیده

در سال‌های اخیر، رژیم‌های گیاه‌خواری به‌عنوان سبک‌های تغذیه‌ای نوین با استقبال گسترده‌ای مواجه شده‌اند. این مقاله با رویکردی میان‌رشته‌ای، به تحلیل تطبیقی رژیم گیاه‌خواری از منظر علوم تغذیه و آموزه‌های اسلامی می‌پردازد. در بخش نخست، یافته‌های علمی نشان می‌دهند که رژیم گیاه‌خواری در کوتاه‌مدت می‌تواند به بهبود شاخص‌های سلامت مانند کاهش وزن، فشارخون و کلسترول کمک کند، اما در بلندمدت ممکن است با کمبودهای تغذیه‌ای جدی همراه باشد. در مقابل، رژیم متعادل همه‌چیزخواری، در صورت رعایت اصول تغذیه‌ای، می‌تواند نتایج مشابهی داشته و از نظر تأمین ریزمغذی‌ها پایدارتر باشد. در بخش دوم، آموزه‌های قرآنی و روایی مرتبط با تغذیه بررسی شده‌اند. قرآن کریم انسان را موجودی همه‌چیزخوار معرفی می‌کند و مصرف گوشت را مجاز و در مواردی توصیه شده می‌داند، مشروط بر رعایت اعتدال و پرهیز از اسراف. در روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام نیز تأکید شده که ترک کامل گوشت نه تنها مطلوب نیست، بلکه مورد نهی قرار گرفته است؛ درحالی‌که افراط در مصرف آن نیز نکوهش شده است؛ بنابراین، اسلام الگویی متوازن ارائه می‌دهد که بر پایه همه‌چیزخواری معتدل و پرهیز از اسراف استوار است. نتیجه این مطالعه آن است که گیاه‌خواری می‌تواند به‌عنوان روشی درمانی و موقتی برای برخی شرایط جسمانی مفید باشد، اما ترک دائمی گوشت با آموزه‌های اسلامی سازگار نیست. سبک تغذیه‌ای اسلامی، با تأکید بر اعتدال، تنوع غذایی و تربیت اخلاقی، الگویی پایدار و سلامت‌مدار برای زندگی بلندمدت ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: اعتدال در مصرف، تغذیه اسلامی، روایات اسلامی، قرآن کریم، گیاه‌خواری.

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. imanifar@pnu.ac.ir

۱. مقدمه

در سال‌های اخیر، گرایش به رژیم‌های گیاه‌خواری و کاهش مصرف فرآورده‌های حیوانی در سطح جهانی و منطقه‌ای، از جمله ایران، رشد چشمگیری داشته است. این تحول تغذیه‌ای تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله دغدغه‌های اخلاقی، زیست‌محیطی و باورهای عمومی درباره مزایای سلامت‌محور این رژیم‌ها شکل گرفته است. هم‌زمان با افزایش شیوع بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و برخی سرطان‌ها، توجه به نقش الگوی تغذیه در پیشگیری و مدیریت بیماری‌ها اهمیت بیشتری یافته است (کریمی، ۲۰۲۴؛ ونگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). با این حال، در جوامع اسلامی، این پرسش بنیادین مطرح است که آیا پرهیز کامل از مصرف گوشت و اتخاذ رژیم گیاه‌خواری با آموزه‌های قرآنی و روایی هم‌خوانی دارد یا نه.

از منظر علوم تغذیه، رژیم‌های گیاه‌محور با افزایش مصرف فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و کاهش چربی‌های اشباع‌شده همراه هستند. مرور مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این رژیم‌ها می‌توانند در کاهش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت، فشارخون بالا و برخی سرطان‌ها مؤثر باشند (کپودیسی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین داده‌های کارآزمایی‌های بالینی حاکی از آن است که رژیم‌های گیاه‌خواری در صورت طراحی صحیح، می‌توانند به کاهش وزن، فشارخون و کلسترول LDL کمک کنند، مشروط بر آن که کمبودهای تغذیه‌ای مانند ویتامین B12، آهن و امگا-۳ جبران شوند (فونتانا و ویلت^۳، ۲۰۲۳؛ نعمتی، ۲۰۲۵). با این حال، برخی پژوهشگران بر این باورند که رژیم متعادل همه‌چیزخواری، در صورت رعایت اصول تغذیه‌ای، می‌تواند نتایج مشابهی داشته باشد.

هدف مقاله حاضر، بررسی و اعتبار رژیم گیاه‌خواری از منظر

علوم تغذیه و قرآن کریم با تمرکز بر سلامت جسمانی است. در بخش مرور پیشینه، به بررسی یافته‌های پیشین درباره اثرات رژیم گیاه‌خواری از دیدگاه علوم تغذیه و اصول تغذیه از دیدگاه قرآن کریم و روایات پرداخته می‌شود و در بخش یافته‌ها، آموزه‌های قرآنی و روایی مرتبط با تغذیه تحلیل و با گیاه‌خواری از دیدگاه علوم تغذیه مقایسه می‌گردد. این رویکرد میان‌رشته‌ای می‌تواند زمینه‌ای برای بازاندیشی در سبک‌های تغذیه‌ای معاصر و معرفی الگوی تغذیه اسلامی به‌عنوان الگویی متوازن، اخلاقی و سلامت‌محور فراهم آورد.

۱-۱: گیاه‌خواری از منظر علوم تغذیه: فواید، مضرات، کمبودها

الف: اثرات کوتاه‌مدت رژیم گیاه‌خواری: رژیم‌های گیاه‌خواری در بازه‌های زمانی کوتاه‌مدت (چند هفته تا چند ماه) با تغییرات قابل‌توجهی در شاخص‌های سلامت همراه هستند. مطالعات کارآزمایی بالینی نشان داده‌اند که حذف گوشت قرمز و فرآوری‌شده و افزایش مصرف سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و میوه‌ها منجر به کاهش وزن، بهبود کنترل قند خون، کاهش فشارخون و بهبود پروفایل لیپیدی می‌شود (ونگ و همکاران، ۲۰۲۳). در مطالعه‌ای که توسط ویلت و فوتانا^۴ (۲۰۲۳)، انجام شد، شرکت‌کنندگان گیاه‌خوار پس از ۱۲ هفته کاهش معناداری در شاخص توده بدنی (BMI)، کلسترول LDL و HbA1c نشان دادند.

افزایش مصرف فیبر غذایی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی در رژیم‌های گیاه‌خواری، نقش مهمی در کاهش التهاب سامانه‌ای و بهبود عملکرد متابولیک دارد (بارونی^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، کاهش مصرف چربی‌های اشباع‌شده و حذف منابع حیوانی پرچرب، به‌ویژه در رژیم‌های وگان، با کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک همراه

4. Willett & Fontana

5. Baroni

1. Wang

2. Capodici

3. Fontana & Willett

است تا صرفاً نوع رژیم غذایی (اسچنبل^۵ و همکاران، ۲۰۲۳).
مقایسه گیاه‌خواری با رژیم متعادل همه‌چیزخواری در علوم تغذیه: رژیم متعادل همه‌چیزخواری که شامل مصرف کنترل‌شده گوشت، لبنیات، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و چربی‌های سالم است، در صورت رعایت اصول تغذیه‌ای، می‌تواند نتایج مشابهی با رژیم گیاه‌خواری داشته باشد. مطالعه تطبیقی انجام‌شده توسط ترکمن^۶ (۲۰۲۴)، نشان داد که تفاوت معناداری در نرخ مرگ‌ومیر یا بروز بیماری‌های مزمن بین گیاه‌خواران و همه‌چیزخواران سالم وجود ندارد، اگر هر دو گروه سبک زندگی سالمی داشته باشند.

با این حال، در عمل، بسیاری از افراد در رژیم‌های همه‌چیزخواری دچار افراط در مصرف گوشت قرمز، چربی‌های اشباع و غذاهای فرآوری‌شده می‌شوند که این امر با افزایش خطر بیماری‌های مزمن همراه است (دینیو^۷ و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین، تفاوت واقعی بین رژیم‌ها بیشتر به کیفیت و سبک زندگی وابسته است تا صرفاً نوع رژیم.

۱-۲. سبک تغذیه از منظر اسلام: اصول، اهداف و معیارها

تغذیه در اسلام صرفاً یک نیاز زیستی نیست، بلکه بخشی از سلوک اخلاقی، عبادی و تربیتی انسان محسوب می‌شود. قرآن کریم و روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام، تغذیه را در چارچوبی تعریف می‌کنند که هدف آن نه صرفاً تأمین کالری، بلکه تربیت نفس، حفظ سلامت، رعایت حقوق دیگران و تقرب به خداوند است. در این چارچوب، سبک تغذیه اسلامی بر چند اصل بنیادین استوار است که در ادامه به تفصیل بررسی می‌شود.

الف. اصل اعتدال و پرهیز از اسراف: مهم‌ترین اصل در تغذیه اسلامی، پرهیز از اسراف است. آیه کلیدی در این زمینه، آیه ۳۱ سوره اعراف است **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**. این آیه نه‌تنها توصیه به خوردن و آشامیدن دارد،

بوده است (ترکمن^۱، ۲۰۲۴). این اثرات کوتاه‌مدت، به‌ویژه در افراد مبتلابه چاقی، دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک، می‌تواند نقش درمانی مکمل ایفا کند.

ب: اثرات بلندمدت رژیم گیاه‌خواری: در بلندمدت، رژیم‌های گیاه‌خواری با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن همراه هستند. مرور نظام‌مند ۴۹ مطالعه در سال ۲۰۲۴ نشان داد که گیاه‌خواری با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها مانند سرطان کولورکتال و پستان و کاهش زوال عقل مرتبط است (کپودسی و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، مطالعات کوهورت طولی نشان داده‌اند که گیاه‌خواران در مقایسه با همه‌چیزخواران، امید به زندگی بالاتری دارند، به‌ویژه در صورت رعایت سبک زندگی سالم. (اپلیبی و کی^۲، ۲۰۲۳).

با این حال، رژیم گیاه‌خواری در صورت عدم برنامه‌ریزی دقیق، می‌تواند منجر به کمبودهای تغذیه‌ای شود. مهم‌ترین کمبودها شامل ویتامین B12، آهن، روی، کلسیم، ید و اسیدهای چرب امگا-۳ است (بلاکی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ نعمتی، ۲۰۲۳). کمبود ویتامین B12 می‌تواند منجر به کم‌خونی مگالوبلاستیک، اختلالات عصبی و کاهش تمرکز ذهنی شود. همچنین، کمبود آهن و روی در زنان باردار و نوجوانان می‌تواند رشد شناختی و جسمی را تحت تأثیر قرار دهد. کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی در سالمندان گیاه‌خوار نیز در مطالعات اپیدمیولوژیک گزارش شده است (لی^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). از نظر روان‌شناختی، برخی مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های گیاه‌خواری با کاهش اضطراب و افسردگی همراه هستند، اما این یافته‌ها بیشتر به سبک زندگی کلی افراد گیاه‌خوار مربوط

1. Türkmen
2. Appleby & Key
3. Blackie
4. Lee

5. Schnabel
6. Türkmen
7. Dinu

گیاه‌خواری از دیدگاه علوم تغذیه و قرآن کریم و روایات اسلامی

بلکه مرز آن را نیز مشخص می‌کند: اسراف ممنوع است. امام علی علیه‌السلام در تفسیر این آیه می‌فرماید: قرآن همه طب را در این آیه جمع کرده است. (الدعوات، ص ۷۵، ح ۱۷۴). در سبک تغذیه اسلامی، کاهش وزن هدف نیست، بلکه نتیجه طبیعی پرهیز از اسراف نکردن است (ایمانی‌فر و محمودی، ۱۴۰۳)

ب. اصل تنوع غذایی و همه‌چیزخواری: اسلام انسان را موجودی همه‌چیزخوار معرفی می‌کند. قرآن کریم انواع گوشت (نحل، ۵)، حبوبات و سبزی‌ها (بقره، ۶۱)، میوه‌ها (انعام، ۱۴۱) را قابل خوردن می‌داند و هیچ گروه غذایی را به‌طور مطلق حذف نمی‌کند. در روایات نیز توصیه‌شده که انسان در روزهای مختلف از غذاهای متفاوت استفاده کند؛ مثلاً یک روز گوشت، یک روز شیر و یک روز غذای دیگر (المحاسن، ج ۲، ص ۲۶۲). این اصل با رژیم‌های گیاه‌خواری مطلق که مصرف گوشت را حذف می‌کنند، در تضاد است.

ج. اصل سنجش تغذیه بر اساس اسراف، نه کالری: در سبک تغذیه اسلامی، معیار ارزیابی تغذیه، میزان اسراف است نه میزان کالری یا وزن بدن. فرد باید خود را بر اساس نشانه‌های اسراف ارزیابی کند، نه بر اساس ترازو یا شاخص BMI. نشانه‌های اسراف در روایات شامل بزرگی شکم، خواب زیاد، کاهش عبادت، افزایش شهوت و کاهش تیزهوشی است (بحارالانوار، ج ۶۶؛ غررالحکم، ح ۸۲۵۸). این معیارها نشان می‌دهند که تغذیه اسلامی به‌جای عدد، به نشانه‌های رفتاری و اخلاقی توجه دارد.

د. اصل آداب تغذیه و تربیت نفس: در روایات اسلامی، مجموعه‌ای از آداب تغذیه ذکرشده که هدف آن تربیت نفس و کاهش پرخوری است. از جمله: آغاز غذا با نمک، خوردن در هنگام گرسنگی، جویدن کامل لقمه، دست کشیدن پیش از سیری و دعا قبل و بعد از غذا (الکافی، ج ۶؛ المحاسن، ج ۲) این آداب نه‌تنها سلامت جسم را حفظ می‌کنند، بلکه به تهذیب

نفس و تقویت اراده نیز کمک می‌کنند.

د. اصل تغذیه بومی و فصلی: اسلام توصیه می‌کند که هر نوع غذا در همان منطقه جغرافیایی و فصل رویش آن مصرف شود. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: هر میوه را در ایام دولتش بخور (الدعوات، ص ۱۸۹، ح ۳۳۶). این اصل با تغذیه صنعتی و وارداتی که در رژیم‌های مدرن رایج است، تفاوت دارد و می‌تواند به کاهش پرخوری و حفظ تعادل زیستی کمک کند.

ه. اصل پرهیز از پرخوری و خوردن چند نوع غذا باهم: روایات اسلامی پرخوری را به‌شدت نکوهش کرده‌اند. پیامبر اسلام می‌فرماید: از منفورترین افراد نزد خداوند، کسی است که شکم پر دارد (بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۲۶۸، ح ۱۵۰). همچنین خوردن چند نوع غذا باهم، به‌ویژه غذاهای رنگارنگ، به‌عنوان بدعت امت معرفی شده است. (المعجم الکبیر، ج ۸، ص ۱۰۷، ح ۷۵۱۲). این دیدگاه با رژیم‌های مدرن که بر تنوع زیاد در یک وعده تأکید دارند، تفاوت دارد.

مرور پیشینه حاضر نشان می‌دهد که رژیم گیاه‌خواری، به‌ویژه در کوتاه‌مدت، می‌تواند اثرات مثبتی بر شاخص‌های سلامت جسمی داشته باشد و در بلندمدت با کاهش خطر بیماری‌های مزمن همراه باشد. با این حال، در صورت عدم برنامه‌ریزی دقیق، خطر کمبودهای تغذیه‌ای و اختلالات روان‌شناختی نیز وجود دارد. در مقابل، رژیم متعادل همه‌چیزخواری، در صورت رعایت اصول تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم، می‌تواند نتایج مشابهی با رژیم گیاه‌خواری داشته باشد و از نظر تأمین ریزمغذی‌ها و انعطاف‌پذیری تغذیه‌ای، مزایای بیشتری ارائه دهد. از منظر اسلامی، تغذیه نه‌تنها یک فعالیت زیستی، بلکه بخشی از سلوک اخلاقی و تربیتی انسان است. اصولی چون اعتدال، پرهیز از اسراف، تنوع غذایی، تغذیه بومی و فصلی و آداب خوردن، چارچوبی اخلاقی و معنوی برای انتخاب سبک تغذیه فراهم می‌کنند که با رژیم متعادل همه‌چیزخواری هم‌راستا است. این اصول، تغذیه را از سطح کالری و شاخص‌های عددی

۳-۱: تحلیل تطبیقی گیاه‌خواری و رویکرد اسلامی به تغذیه

رژیم گیاه‌خواری به‌عنوان یکی از سبک‌های تغذیه‌ای نوین، در سال‌های اخیر در جوامع مختلف از جمله ایران رشد چشمگیری داشته و با اهدافی چون ارتقای سلامت، کاهش رنج حیوانات و کاهش اثرات زیست‌محیطی همراه است (بارونی و همکاران، ۲۰۲۴؛ لیتزمن و کلر، ۲۰۲۳). مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های گیاه‌محور، به‌ویژه در کوتاه‌مدت، می‌توانند شاخص‌های متابولیک را بهبود بخشند، التهاب سامانه‌ای را کاهش دهند و به کنترل وزن کمک کنند.

در مقابل، رویکرد اسلامی به تغذیه، مبتنی بر قرآن و سنت، الگویی جامع و اخلاق‌محور ارائه می‌دهد که تغذیه را نه تنها وسیله‌ای برای حفظ سلامت جسم، بلکه ابزاری برای تهذیب نفس و تقرب به خداوند می‌داند (ایمانی فر و محمودی، ۱۴۰۳). قرآن کریم انسان را موجودی همه‌چیزخوار معرفی کرده و مصرف گوشت، میوه، سبزی، حبوبات و لبنیات را مجاز شمرده است. آیات متعددی بر حلال بودن گوشت حیوانات و اصل تنوع و طیب بودن غذاها تأکید دارند (نحل، ۵؛ انعام، ۱۴۱؛ بقره، ۶۱؛ صاحب‌الزمانی، ۱۴۰۲).

با وجود مجاز بودن مصرف گوشت، روایات اهل بیت علیهم‌السلام نسبت به افراط در آن هشدار داده‌اند. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «گوشت زیاد خوردن، قلب را سخت می‌کند» (الکافی، ج ۶، ص ۳۱۷، ح ۸) و پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «کسانی که هرروز گوشت می‌خورند، از من نیستند» (المحاسن، ج ۲، ص ۲۶۲). این روایات نشان می‌دهند که اعتدال در مصرف گوشت، یک اصل اخلاقی و بهداشتی در اسلام است.

برخی جنبه‌های رژیم گیاه‌خواری با آموزه‌های اسلامی هم‌راستا هستند؛ از جمله پرهیز از افراط، رعایت حقوق حیوانات و حفظ سلامت جسمانی (فونتانا و ویلیت، ۲۰۲۳؛ نعمتی،

فراتر برده و آن را به ابزاری برای تهذیب نفس، حفظ سلامت و تقرب به خداوند تبدیل می‌کنند.

۲. روش تحقیق

این مقاله از رویکردی توصیفی-تحلیلی و میان‌رشته‌ای بهره می‌برد و با هدف بررسی تطبیقی رژیم گیاه‌خواری از منظر علوم تغذیه و آموزه‌های اسلامی نگاشته شده است. داده‌های علمی مربوط به اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت رژیم‌های گیاه‌محور از طریق مرور نظام‌مند منابع پژوهشی، مقالات مروری، مطالعات کوهورت^۱ و کارآزمایی‌های بالینی استخراج شده‌اند. در این بخش، تلاش شده است تا یافته‌های معتبر از ژورنال‌های تغذیه، سلامت عمومی و روان‌شناسی تغذیه با استناد به منابع بین‌المللی تحلیل شوند.

در بخش اسلامی، تحلیل محتوای آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام با تمرکز بر اصول تغذیه‌ای مانند اعتدال، پرهیز از اسراف، تنوع غذایی و آداب خوردن صورت گرفته است. منابع اسلامی شامل تفاسیر معتبر، کتب حدیثی و پژوهش‌های معاصر در حوزه تغذیه اسلامی بوده‌اند. برای مقایسه تطبیقی، از روش تحلیل مضمون و تطبیق مفهومی استفاده شده تا نقاط اشتراک و افتراق میان دو رویکرد (گیاه‌خواری مدرن و تغذیه اسلامی) به‌صورت نظام‌مند شناسایی گردد. در نهایت، یافته‌ها در قالب جدول مقایسه‌ای و تحلیل نهایی ارائه شده‌اند تا امکان نتیجه‌گیری کاربردی و طراحی الگوهای تغذیه‌ای بومی، اخلاق‌محور و سلامت‌مدار فراهم شود.

۳. یافته‌ها

در این بخش، به بررسی و تحلیل یافته‌های حاصل از مطالعه تطبیقی میان رژیم گیاه‌خواری و رویکرد اسلامی به تغذیه پرداخته می‌شود.

1. Cohort Studies

گیاه‌خواری از دیدگاه علوم تغذیه و قرآن کریم و روایات اسلامی

رفتاری و اخلاقی مانند بزرگی شکم، خواب زیاد، کاهش عبادت و افزایش غفلت ملاک سنجش سلامت تغذیه‌ای هستند (ایمانی‌فر و محمودی، ۱۴۰۳؛ غرالحکم، ح ۸۲۵۸). در مجموع، اسلام الگویی از تغذیه ارائه می‌دهد که سلامت جسم، تربیت اخلاقی و رشد معنوی را توأمان مدنظر دارد. این الگو، مبتنی بر «همه‌چیزخواری معتدل» و «پرهیز از اسراف» و می‌تواند جایگزینی متوازن و بومی برای رژیم‌های تغذیه‌ای مدرن باشد. نتایج مقایسه‌ای میان رژیم گیاه‌خواری و رویکرد اسلامی به تغذیه در جدول ۱ ارائه شده است.

۱۴۰۴). همچنین، در متون عرفانی اسلامی، پرهیز از گوشت به‌عنوان نماد زهد و کنترل نفس مطرح شده است، هرچند این پرهیز جنبه‌ای فردی و موقتی دارد و نه یک دستورالعمل عام (حسینی، ۱۴۰۳).

با این حال، گیاه‌خواری مطلق با برخی اصول اسلامی در تعارض و از جمله حذف کامل گوشت که با اصل قرآنی «اکل طیب» و «تنوع غذایی» ناسازگار است. همچنین، معیارهای سلامت در گیاه‌خواری عمدتاً زیستی و عددی‌اند (مانند BMI، کلسترول، فشارخون)، در حالی که در اسلام، معیارهای

جدول ۱: مقایسه‌ای رژیم گیاه‌خواری و رویکرد اسلامی به تغذیه

محور مقایسه	رژیم گیاه‌خواری	رویکرد اسلامی به تغذیه
هدف اصلی	حفظ سلامت، کاهش آسیب به حیوانات، دغدغه‌های زیست‌محیطی	تربیت نفس، رعایت اعتدال، پرهیز از اسراف، سلامت جسم و روح
نوع غذاهای مجاز	حذف کامل یا نسبی گوشت و فرآورده‌های حیوانی	مجاز بودن همه گروه‌های غذایی با رعایت اعتدال
مصرف گوشت	ممنوع یا محدود به دلایل اخلاقی یا سلامتی	مجاز و گاه توصیه‌شده؛ مشروط به رعایت اصول شرعی و اخلاقی
مبنای اخلاقی تغذیه	حقوق حیوانات، کاهش رنج، حفظ محیط‌زیست	پرهیز از اسراف، رعایت حقوق خلق، پاکی و حلال بودن غذا
معیار سنجش سلامت تغذیه	کلسترول، فشارخون شاخص‌های زیستی	نشانه‌های رفتاری و اخلاقی: بزرگی شکم، خواب زیاد، کاهش عبادت، پرخوری
تنوع غذایی	محدود به گیاهان؛ گاه با تنوع بالا در یک وعده	تأکید بر تنوع غذایی در طول زمان، اما پرهیز از تنوع زیاد در یک وعده
آداب غذا خوردن	اغلب فاقد آداب خاص؛ تمرکز بر محتوا	آداب دقیق: آغاز با نمک، خوردن با دست راست، دعا قبل و بعد، لقمه کوچک
سبک زندگی تغذیه‌ای	سبک زندگی مدرن، فردمحور، گاه مبتنی بر هویت	سبک زندگی تربیتی، جمع‌محور، مبتنی بر تقوا و خودکنترلی
مبنای پرهیز غذایی	حذف گروه غذایی برای سلامت یا اخلاق	پرهیز از افراط در هر گروه غذایی؛ نه حذف کامل هیچ گروهی

می‌دهد که می‌تواند در مواجهه با سبک‌های تغذیه‌ای مدرن، راه‌حل متوازنی برای سلامت جسم و روح انسان باشد.

۲-۳: ترجیح گوشت‌خواری معتدل در قرآن کریم بر گیاه‌خواری مطلق: تحلیل آیه ۶۱ سوره بقره

یکی از مهم‌ترین شواهد قرآنی در ترجیح تغذیه متنوع و شامل

در مجموع، تطبیق رژیم گیاه‌خواری با رویکرد اسلامی نشان می‌دهد که هرچند این دو سبک تغذیه‌ای در برخی اهداف و اصول اخلاقی هم‌راستا هستند، اما تفاوت‌های بنیادینی در مبانی، معیارها و گستره مجاز غذایی دارند. رویکرد اسلامی، با تأکید بر اعتدال، تنوع و تربیت نفس، الگویی بومی و جامع ارائه

۴. بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که رژیم گیاه‌خواری، به‌ویژه در کوتاه‌مدت، می‌تواند آثار مثبتی بر سلامت جسمانی داشته باشد؛ از جمله کاهش وزن، بهبود فشارخون، کنترل قند خون و کاهش التهاب سامانه‌ای (ونگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ کریمی، ۱۴۰۳). مرور نظام‌مند مطالعات اخیر نیز حاکی از آن است که رژیم‌های گیاه‌محور با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها و زوال عقل همراه هستند (کپودیسی و همکاران، ۲۰۲۴؛ برونز^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). این نتایج، به‌ویژه در شرایطی که رژیم گیاه‌خواری به‌درستی طراحی و کمبودهای تغذیه‌ای آن جبران شود، قابل توجه‌اند. با این حال، در بلندمدت، رژیم‌های گیاه‌خواری مطلق ممکن است با کمبودهایی مانند ویتامین B12، آهن، روی و امگا-۳ همراه باشند که سلامت گروه‌های حساس مانند کودکان، سالمندان و زنان باردار را تهدید می‌کند (بلاکی^۲ و همکاران، ۲۰۲۳؛ نعمتی، ۱۴۰۴).

در مقابل، آموزه‌های اسلامی الگویی از تغذیه ارائه می‌دهند که نه تنها بر سلامت جسم، بلکه بر تهذیب نفس، رعایت حقوق دیگران و تقرب به خداوند تأکید دارد. قرآن کریم انسان را موجودی همه‌چیزخوار معرفی می‌کند و مصرف انواع غذاها از جمله گوشت، میوه، سبزی، حبوبات و لبنیات را مجاز می‌داند (نحل، ۵؛ انعام، ۱۴۱). در عین حال، اصل «اعتدال» و «پرهیز از اسراف» به‌عنوان معیارهای کلیدی در تغذیه اسلامی مطرح شده‌اند (اعراف، ۳۱؛ حسینی، ۱۴۰۳). روایات اهل بیت علیهم‌السلام نیز ضمن تأیید مصرف گوشت، نسبت به افراط در آن هشدار داده‌اند و پرخوری را از نظر اخلاقی و معنوی نکوهش کرده‌اند (الکافی، ج ۶، ص ۳۱۷؛ المحاسن، ج ۲، ص ۲۶۲). تحلیل آیه ۶۱ سوره بقره که در آن بنی‌اسرائیل به دلیل

گوشت، بر تغذیه صرفاً گیاهی، آیه ۶۱ سوره بقره است. در این آیه، خداوند بنی‌اسرائیل را مورد عتاب قرار می‌دهد که پس از دریافت غذای برتر الهی (مِنْ و سِلْوَى)، خواهان غذاهای زمینی و کم‌ارزش‌تر شدند. وَإِذِ قُلَيْمٌ يَا مُوسَى لِنِصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ لِنَا يُخْرِجَ لَنَا مِمَّا تَنْبَتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ أَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ (بقره، ۶۱).

در این آیه، «الذی هو ادنی» به غذاهای گیاهی و زمینی مانند سبزیجات، عدس، پیاز و سیر اشاره دارد، در حالی که «الذی هو خیر» به غذای الهی و برتر مانند مَن و سِلْوَى اشاره می‌کند که شامل گوشت پرندگان نیز بوده است. این تقابل مفهومی نشان می‌دهد که از منظر قرآن، تغذیه الهی و گوشت، بر تغذیه گیاهی مانند سبزیجات و عدس ترجیح دارد. موسی علیه‌السلام با لحنی انتقادی می‌پرسد: آیا غذای پست‌تر را جایگزین غذای بهتر می‌کنید؟ این پرسش، نه تنها نقدی بر ناسپاسی بنی‌اسرائیل است، بلکه نقدی بر انتخاب تغذیه‌ای گیاه‌خواری صرف، نیز هست.

از منظر تفسیری، علامه طباطبایی در المیزان این آیه تأکید می‌کند که «الذی هو خیر» نه تنها از نظر کیفیت غذایی، بلکه از نظر منشأ الهی و اثر تربیتی، برتر است. همچنین، در تفاسیر دیگر مانند تفسیر نمونه و مجمع‌البیان، این آیه به‌عنوان شاهدهی بر ترجیح تغذیه الهی و شامل گوشت، بر تغذیه صرفاً گیاهی معرفی شده است؛ بنابراین، از منظر قرآنی، حذف کامل و بلندمدت گوشت از رژیم غذایی، نه تنها مورد تأیید قرآن نیست، بلکه در مواردی نشانه انحراف از نعمت‌های الهی تلقی شده است.

در کنار آیه ۳۱ سوره اعراف که بر اصل اعتدال در خوردن تأکید دارد، آیات دیگری نیز وجود دارند که مصرف گوشت را به‌عنوان نعمتی الهی و بخشی از روزی مشروع انسان معرفی می‌کنند. از جمله در سوره نحل (آیه ۵) آمده است: «وَالْإِنْعَامَ خَلَقْنَا لَكُمْ

1. Bruns

2. Blackie

گیاه‌خواری از دیدگاه علوم تغذیه و قرآن کریم و روایات اسلامی

فِيهَا دِفْءٌ وَمِنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» در این آیه، به روشنی از خوردن گوشت حیوانات به‌عنوان یکی از منافع خلقت آن‌ها یاد شده است. همچنین در سوره حج (آیه ۳۶)، درباره قربانی حج آمده است: «فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْإِمْعَنَ» که نه‌تنها خوردن گوشت قربانی را مجاز، بلکه مستحب و عبادت‌محور معرفی می‌کند. این آیات نشان می‌دهند که گوشت‌خواری در اسلام نه‌تنها مجاز، بلکه در مواردی توصیه‌شده و دارای ارزش عبادی و اجتماعی است.

در روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام نیز مصرف گوشت به‌عنوان بخشی از تغذیه متعادل مورد تأکید قرار گرفته است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «اگر چهل روز گوشت نخوری، بد اخلاق می‌شوی.» (الکافی، ج ۶، ص ۳۲۰؛ بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۳۲۶) و امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «گوشت، غذای پیامبران است. اگر چهل روز از آن پرهیز شود، عقل کم می‌شود.» (عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۳۲؛ وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۴۵). این روایات نشان می‌دهند که ترک کامل گوشت برای مدت طولانی، از منظر اسلامی، می‌تواند آثار روانی و شناختی نامطلوبی به‌همراه داشته باشد؛ بنابراین، اسلام با حذف مطلق گوشت مخالف است و درعین‌حال، مصرف آن را مشروط به رعایت اعتدال، پرهیز از افراط و رعایت اصول اخلاقی و شرعی می‌داند.

در مجموع، آیه ۶۱ سوره بقره و سایر آیات مرتبط، نشان می‌دهند که از منظر قرآن کریم، تغذیه متنوع همه‌چیزخواری، بر تغذیه صرفاً گیاهی ترجیح دارد. این ترجیح نه‌تنها از منظر زیستی، بلکه از منظر تربیتی، اخلاقی و عبادی نیز قابل دفاع است؛ بنابراین، در مقاله حاضر، ترجیح سبک تغذیه‌ای اسلامی بر گیاه‌خواری مطلق، نه یک ادعای بی‌دلیل، بلکه مبتنی بر شواهد قرآنی و روایی روشن است.

ترجیح غذاهای گیاهی زمینی بر غذای الهی مورد عتاب قرار می‌گیرند، نشان می‌دهد که از منظر قرآن، تغذیه متنوع و شامل گوشت، بر تغذیه صرفاً گیاهی ترجیح دارد. مفسران بزرگی مانند طباطبایی و مکارم شیرازی این آیه را نشانه ترجیح غذای طیب و الهی بر تغذیه محدود و زمینی دانسته‌اند (طباطبایی، ۱۳۸۷؛ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶). همچنین، مطالعات معاصر در حوزه تغذیه اسلامی نیز بر نقش گوشت در تغذیه متعادل و اخلاق‌محور تأکید دارند (دنین، ۲۰۲۴).

در مجموع، می‌توان گفت که رژیم گیاه‌خواری، در صورتی که به‌صورت موقت و درمانی و با نظارت علمی اجرا شود، می‌تواند در برخی شرایط خاص مفید باشد؛ اما از منظر اسلامی، تغذیه مطلوب، تغذیه‌ای است که بر پایه «همه‌چیزخواری معتدل» استوار باشد؛ الگویی که هم سلامت جسم را تأمین می‌کند، هم با اصول اخلاقی، عبادی و تربیتی دین اسلام هم‌خوانی دارد. این الگو، با تأکید بر اعتدال، تنوع، پرهیز از اسراف و رعایت آداب غذا خوردن، می‌تواند به‌عنوان یک سبک زندگی پایدار، بومی و اخلاق‌محور در جوامع اسلامی ترویج یابد؛ بنابراین، **ما به‌عنوان مسلمان، سبک تغذیه‌ای اسلامی را برای بلندمدت توصیه می‌کنیم؛** الگویی که شامل همه‌چیزخواری معتدل است و با آموزه‌های قرآنی و روایی هم‌راستا است. درعین‌حال، رژیم گیاه‌خواری می‌تواند به‌عنوان یک روش درمانی کوتاه‌مدت، در شرایط خاص و با رعایت اصول علمی و اخلاقی، مورد تأیید قرار گیرد. در نتیجه‌گیری نهایی مقاله، می‌توان اشاره کرد که این الگو قابلیت اجرا در سیاست‌گذاری تغذیه‌ای، آموزش سلامت و سبک زندگی اسلامی را دارد.

13. Appleby, P. N, & Key, T. J. (2023). Long-term health of vegetarians and vegans. Cambridge University Press.
14. Baroni, L, Goggi, S, & Battaglino, R. (2024). Plant-based diets and inflammation: A review of clinical evidence. *Foods*, 13(2), 215. <https://doi.org/10.3390/foods13020215>.
15. Blackie, R, Singh, A, & Patel, M. (2023). Bone health in vegetarians and vegans: A systematic review. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 41(1), 12–21. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00345-9>.
16. Capodici, C, Dinu, M, & Pagliai, G. (2024). Vegetarian diets and chronic disease prevention: A meta-analysis. *Foods*, 13(5), 487. <https://doi.org/10.3390/foods13050487>.
17. Dinu, M, Pagliai, G, & Sofi, F. (2023). Vegetarian diets and mortality: A comprehensive meta-analysis. *Nutrients*, 15(3), 612. <https://doi.org/10.3390/nu15030612>.
18. Fontana, L, & Willett, W. C. (2023). Plant-based diets and metabolic health: Evidence from clinical trials. Harvard School of Public Health. <https://www.hsph.harvard.edu/nutrition>.
19. Leitzmann, C, & Keller, M. (2023). Vegetarian nutrition and sustainability: Ethical and ecological perspectives. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 12(1), 33–45.
20. Lee, S, Kim, J, & Park, H. (2024). Nutritional adequacy of plant-based diets: A review. *Nutrition Reviews*, 82(1), 45–59. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa123>.
21. Schnabel, L, Kesse-Guyot, E, & Allès, B. (2023). Vegetarian diets and mental health outcomes: A longitudinal study. *Public Health Nutrition*, 26(4), 789–798. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000123>.
22. Türkmen, İ. (2024). Impact of plant-based diets on long-term health: A comparative review. *Next Generation Journal for The Young Researchers*, 8(1), 1–15. <https://globalresearchandinnovationpublications.com/NGJFTYR/article/view/38>.
23. Wang, T, Zhao, Y, & Chen, L. (2023). Vegetarian and vegan diets: Benefits and drawbacks. *European Heart Journal*, 44(36), 3423–3439. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad342>.

Reference

۱. قرآن کریم
۲. ایمانی فر، ح؛ و محمودی، س. (۱۴۰۳). بررسی مقدماتی اصول و روش کاهش وزن از دیدگاه قرآن کریم و روایات. فصلنامه علمی-پژوهشی بیک و تزکیه اسلامی، ۸(۱)، ۷۰-۸۰.
۳. برقی، ا. ب. م. (۱۴۰۳ق). المحاسن. قم: دارالکتب الاسلامیه.
۴. حسینی، م. (۱۴۰۳). تغذیه اخلاقی در اسلام: بررسی روایات مربوط به مصرف گوشت. پژوهشنامه مطالعات اسلامی و سلامت، ۵(۲)، ۹۱-۱۰۸.
۵. ری شهری، م. (۱۳۸۳). دانشنامه احادیث پزشکی (جلد ۲). قم: مؤسسه دارالحدیث.
۶. صاحب الزمانی، ر. (۱۴۰۲). تحلیل آیات تغذیه در قرآن کریم با تأکید بر اصل اعتدال. مطالعات قرآنی و تربیتی، ۱۱(۳)، ۷۲-۵۵.
۷. طباطبایی، س. م. ح. (۱۳۸۷). تفسیر المیزان (جلد ۱). قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۸. طبرسی، ف. ب. ح. (۱۴۰۳ق). مجمع البیان فی تفسیر القرآن (جلد ۱). قم: مؤسسه الاعلمی.
۹. کریمی، ف. (۱۴۰۳). تأثیر رژیم گیاه خواری بر شاخص های سلامت متابولیک. فصلنامه پژوهش های تغذیه ای ایران، ۱۰(۱)، ۲۳-۳۹.
۱۰. کلینی، م. ب. ی. (۱۴۰۷ق). الکافی (جلد ۶). تهران: دارالحدیث.
۱۱. مکارم شیرازی، ن. (۱۳۸۶). تفسیر نمونه (جلد ۱). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۲. نعمتی، م. (۱۴۰۴). بررسی کمبودهای تغذیه ای در رژیم های گیاه خواری. نشریه تغذیه و سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۲(۲)، ۴۵-۵۸.

Vegetarianism from the Perspective of Nutritional Science, the Holy Qur'an, and Islamic Traditions

Hamidreza Imanifar¹

Abstract

In recent years, vegetarian diets have gained widespread popularity as modern nutritional approaches, motivated by ethical, environmental, and health-related concerns. This interdisciplinary study provides a comparative analysis of vegetarianism from the perspectives of nutritional science and Islamic teachings. Scientifically, short-term vegetarian diets have demonstrated benefits such as weight loss, improved blood pressure, and reduced LDL cholesterol. However, long-term adherence may result in serious nutritional deficiencies, including vitamin B12, iron, and omega-3, while a balanced omnivorous diet—when guided by nutritional principles—can achieve similar outcomes with greater micronutrient stability.

From an Islamic perspective, nutrition is not merely a biological necessity but also a moral and spiritual practice. The Qur'an presents humans as omnivorous beings and permits meat consumption, provided moderation and avoidance of excess are observed. Prophetic traditions (hadith) emphasize that complete abstinence from meat is not acceptable and, in fact, discouraged, while excessive consumption is equally condemned. Thus, Islamic dietary principles advocate a balanced approach based on moderation, diversity, and ethical restraint. This study concludes that vegetarianism may serve as a temporary therapeutic option under specific health conditions, but permanent avoidance of meat is inconsistent with Islamic teachings. The Islamic model of nutrition, rooted in the Qur'an and prophetic traditions, offers a culturally grounded, ethical, and health-conscious framework for long-term dietary practice.

Keywords: Dietary moderation, Islamic nutrition, Prophetic traditions, Qur'an, Vegetarianism.

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
Email: imanifar@pnu.ac.ir