

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان:

شگفتی های طبی قرآن در تغذیه

پژوهشگر:

فاطمه صدیقی

حوزه علمیه الزهرا (سلام الله علیها)

جشنواره ابن خلیلان

چکیده :

شگفتی های قرآن کریم در باب طبابت، امروزه مورد توجه بسیاری از دانشمندان و پزشکان واقع شده است. یکی از آیه های شاخص در این رابطه عبارت است از: «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمومنین». در این میان آیات مربوط به تغذیه، به طور محسوسی خاصیت شفا بخشی این کتاب آسمانی را به نمایش می گذارد. این آیات علاوه بر بعد معنوی دارای فواید درمانی و بهداشتی نیز می باشند؛ به گونه ای که رعایت آنها باعث جلوگیری از بسیاری بیماری ها و درمانشان می شود و البته با پیشرفت علوم پزشکی، مصالح و حکمت های آنها بیشتر آشکار خواهد شد. پژوهش حاضر که به روش توصیفی و با هدف بررسی پاره ای از شگفتی های طب قرآنی در زمینه ی تغذیه به نگارش درآمده است؛ با استناد به آیات قرآنی و بهره مندی از سخنان ائمه معصومین علیهم السلام در باب تغذیه، به رهنمودهایی در امر درمان و پیشگیری از بیماری ها دست یافته است. در مجموع مطالب به دست آمده به دو محور اصلی تقسیم شده اند؛ که در محور اول اثر احکام و در محور دوم اثر توصیه های تغذیه ای قرآن کریم در درمان بیماری ها مورد بررسی قرار گرفته اند. نتایج این تحقیق از آن نظر حائز اهمیت است که مهر تایید محکمی بر ادعای همسویی علم و دین می باشد؛ چرا که ثابت می کند پایبندی و عمل به توصیه های تغذیه ای قرآن کریم، علاوه بر بهره مندی از لذت دنیوی و پاداش اخروی، منجر به پیشگیری و حتی درمان بسیاری از بیماری ها می گردد. لذا چه بهتر است که بشر امروزی، با رعایت اصول تغذیه ای این کتاب آسمانی، خود را از آفت بیماری ها و عوارض نامطلوب داروها در امان نگاه دارد؛ تا در سایه ی سلامتی به حیات طیبه ی انسانی نائل گردد.

کلید واژه ها : شگفتی ها، طب قرآنی، تغذیه، درمان بیماری ها

مقدمه

توجه به بعد علمی قرآن کریم، آن طور که باید در بین مسلمانان مرسوم نبود، تا این که دانشمندان، در عصر شکوفایی علمی خود، به تشریح اجزای بدن انسان پرداختند و هر روز پرده‌ی جدیدی از اسرار و فلسفه‌ی احکام الهی کنارزده شد. به گونه‌ای که امروزه خاصیت شفابخشی دستورات قرآنی در درمان بیماری‌ها، به عنوان یکی از ابعاد شگفت‌انگیز قرآن توانسته است به طور ویژه‌ای توجه بشر امروزی را به خود جلب کند.

به عنوان مثال زمانی بشر متوجه اهمیت آیات قرآن کریم درباره تغذیه کودک با شیر مادر تا دو سال گردید که دانش پزشکی، موفق به شکافتن ریزترین اجزای شیر مادر گردید، و متوجه شد که ضروری‌ترین ماده برای سلامتی جسمی و روانی انسان شیر مادر است. از جمله این قبیل شواهد علم پزشکی در آیات قرآن، بسیار می‌توان یافت؛ که اگر به آن مجموعه غنی و بی‌نظیر سخنان معصومین (ع) و آراء حکمای الهی و به طور کلی مبانی فقه شیعه را نیز اضافه نماییم متوجه عظمت شگرف و لایتنهای آیات الهی در پرداختن به مسائل طبی خواهیم شد.

حضرت علی (علیه السلام) نیز می‌فرمایند: «از این کتاب بزرگ آسمانی برای بیماریهای خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری بطلبید، چرا که در این کتاب درمان بزرگترین دردها است». یا در خطبه‌ای دیگر فرموده‌اند: «قرآن داروی شفابخش است که هیچ بیماری از آن بر نمی‌خیزد»

در این میان آیات مربوط به تغذیه در قرآن، به طور محسوسی خاصیت شفا بخشی آن را به نمایش می‌گذارد. و نکته جالب تر آن است که با همه‌ی پیشرفت‌های علم پزشکی، هنوز داروهای ساخت بشر، عوارض و آثار نامطلوبی بر ارگان‌های بدن می‌گذارند. اما تغذیه‌ی قرآنی هیچ اثر نامطلوبی بر روی جسم و جان انسان ندارد.

بنابراین هدف این نوشتار آن است که به شیوه‌ی توصیفی به گردآوری و نگارش آن دسته از آیات قرآنی که به طور صریح یا غیر مستقیم به حوزه‌ی تغذیه مربوط می‌شوند؛ بپردازد و با استناد به علم پزشکی،

مهر تایید دیگری بر حقانیت و جاودانگی این معجزه ی آسمانی بزند. این امر در این پژوهش در دو بخش آثار احکام تغذیه قرآنی و آثار توصیه های تغذیه قرآنی بر درمان بیماری ها به طور مفصل بیان شده است. لذا چه خوبست که انسان با استفاده بهینه از دستورات قران کریم در زمینه ی تغذیه، افزون بر لذت و طعم خوش آنها، از خواص و فواید طبی آنها نیز بهره مند گردد.

شگفتی های طبی قرآن در تغذیه :

خداوند در ۱۱۸ آیه قرآن کریم در زمینه ی تغذیه با انسان سخن گفته است. که پایبندی و عمل به هر یک از این آیات، آثار طبی فراوانی بر سلامتی انسان به دنبال دارد. از این رو پژوهش حاضر در دو بخش احکام و توصیه های قرآنی به بررسی این آثار می پردازد :

۱- احکام تغذیه ای قرآن و آثار طبی آنها :

۱-۱ . پلید (خبیث) نبودن غذا:

خبثت به چیزی گفته می شود که پلید است، یعنی امور پست و فاسد و گندیده و متعفن و غیر مطبوع که طبع انسان آن را نمی پسندد. بر این اساس، خوردن خوراکی های خبیث که طبیعت انسان از آن ها متنفر است (خوردن خاک ، مثانه حیوان حلال گوشت و...)، حرام است. زیرا فساد غذا و گندیدن و کپک زدن آن ها به واسطه تأثیر میکروب ها و قارچ های سمی که روی آن ها نشسته است و آن ها را مسموم و آلوده می کند، باعث انواع بیماری ها از جمله سرطان می شود.^۲

۱-۲ . نجس و حرام نبودن غذا :

غذاهای حرام عبارتند از:

الف) مردار :

به جسم انسان یا حیوان مرده که یا خود مرده باشد و یا بر خلاف دستور شرع کشته شده باشد، مردار می گویند. خدا در قرآن می فرماید: «أَمَّا حَرَمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ»؛ همانا او گوشت مردار را بر شما حرام کرد. آیه

۱. اعراف / ۱۵۷ وَ يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَ يَحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

۲. حاتمی، محمد رضا، رابطه قرآن و بهداشت و پزشکی، مرکز مطالعات و پژوهش های فرهنگی حوزه علمیه، ص ۳

فوق در چهار سوره قرآن با الفاظ متفاوت تکرار شده است.^۳

به نظر متخصصان علوم پزشکی، خون پس از مرگ جانور با توجه به ترکیبات آن (به رغم این که قبل از مرگ بهترین وسیله دفاع از بدن بود)، به محل مناسبی برای رشد میکروبها تبدیل خواهد شد. در بدن مردار، پس از یک ساعت، خون رسوب می‌کند و پس از سه چهار ساعت عضلات منقبض می‌شوند و به خاطر وجود اسیدها (فسفریک، فورمیک و لاکتیک) بدن خشک می‌شود. سپس حالت قلیایی به بدن بر می‌گردد و خشک شدن بدن بر طرف می‌شود و جسم به تصرف میکروبها در می‌آید. ابتدا میکروبهای موجود در هوا و سپس میکروبهای موجود در خون بدن شروع به تکثیر می‌کنند. در نتیجه بدن متعفن و متلاشی می‌شود. محبوس بودن خون نیز تعفن را تسریع و به تولید مثل میکروبها کمک می‌کند. اما در ذبح شرعی (سر بریدن حیوان)، بریده شدن وریدها و شریانهای بزرگ گردن باعث خروج تمام خون بدن حیوان خواهد شد و دست و پا زدن حیوان ذبح شده نیز به این امر کمک خواهد کرد.^۴

از امام صادق (علیه السلام) نیز روایت است: «هیچ کس مردار نمی‌خورد مگر اینکه بدنش ضعیف و رنجور می‌شود. نیروی او را می‌کاهد و نسل او را قطع می‌کند و آن کس که به این کار ادامه دهد با مرگ ناگهانی (مثل سگته) از دنیا می‌رود».^۵

ب) گوشت خوک :

۳. انعام/ ۱۴۵، نحل/ ۱۱۵، بقره/ ۱۷۳، مائده/ ۳.

۴. عباس نژاد، محسن و همکاران، قرآن و طب، نشر بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، ج ۱، ۱۳۸۵، ص ۶۲

۵. رضایی اصفهانی، محمدعلی، دانش مهر، نشر پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۵، ص ۱۶۳

علاوه بر دستور صریح قرآن بر حرام بودن گوشت خوک^۶، مصرف این غذا در شریعت موسی (علیه السلام) نیز ممنوع است.^۷ در انجیل حضرت عیسی (علیه السلام) هم گناهکاران به خوک تشبیه شده اند.^۸ با این وجود امروزه، پیروان این ادیان به این ممنوعیت بی توجهی کرده و البته گرفتار آثار زیان بار آن نیز گشته اند .

• بیماری‌هایی که از جمله عوامل ابتلا به آن‌ها گوشت خوک است عبارتند از :

۱. اسهال خونی:

در گوشت خوک انگل‌هایی به نام "بالانتن دیوم" زندگی می‌کنند که از اهم منابع انتشار این بیماری در سرتاسر جهان است.

۲. اسهال آمیبی:

خوک نقش ناقل میکروب این بیماری یعنی انتامیب هیستولیتیک به انسان را ایفا می‌کند. علاوه بر این‌ها، خوک از خوردن چیزهای پلید و کثیف، مانند مدفوع خود باک ندارد؛ لذا بدن خوک جایگاه انواع میکروب‌هاست.

۳. بیماری شبه باد سرخ:

نوعی بیماری است که خوک به آن مبتلا می‌شود و به گروه خاصی از انسان‌ها، از قبیل قصاب‌ها و دباغ‌ها انتقال می‌یابد. در انسان به صورت لکه‌های سرخ و دردناک، توام با سوزش شدید روی دست ظاهر می‌شود.

^۶ بقره / ۱۷۳ ، نحل / ۱۱۵ ، انعام/۱۴۵ ، مائده / ۳ : «انما حرم علیکم الميته و الدم و لحم الخنزیر و...»: خداوند تنها گوشت مردار و خون و گوشت خوک و... را حرام کرده است»

^۷ . کتاب مقدس، سفر لاویان، باب یازدهم، آیه ۷ (و خوک زیرا شکافته سم است و شکاف تمام دارد لیکن نشخوار نمی کند این برای شما نجس است) : به نقل از همان منبع، ص ۳۱۹

^۸ . عهد جدید ، رساله دوم پطرس رسول، باب ۲، آیه ۲۲.

۴. تصلب شرائین:

میزان چربی و اسید اوریک در گوشت خوک از میان تمام حیواناتی که بر روی زمین زندگی می‌کنند بیشتر است و خوردن آن، نقش مهمی در تصلب شرائین در انسان دارد. در حالی که حیوانات دیگر، این ماده را به طور مستمر از طریق بول تخلیه می‌کنند، اما خوک قادر به بیرون ساختن اسید اوریک از جسم خود نیست (مگر به مقیاس بسیار کمی که از دو درصد تجاوز نمی‌کند)، و کمیت باقی‌مانده این سموم مهلک جزئی از گوشت خوک وی می‌شود، و از همین جا است که خوک همیشه از دردهای مفاصل رنج می‌برد و کسانی که از گوشت آن نیز استفاده می‌نمایند، به طور دایم از دردهای مفاصل و روماتیسم و امراض دیگر مانند آن شکوه دارند.

بیماری‌هایی که تنها به علت خوردن گوشت خوک در انسان به وجود می‌آیند، عبارتند از:

۱. کرم کدو:

طول کرم کدو ۲ تا ۳ سانتی متر است و در عضلات و مغز خوک وجود دارد که انسان با خوردن گوشت و یا مغز خوک به آن مبتلا می‌شود. از عوارض این بیماری، نارسایی‌هایی در دستگاه گوارش است.

۲. کرم تری شینوز:

طول کرم تری شینوز ۳ تا ۵ میلی متر است. این کرم از طریق خوردن گوشت خام یا نیم‌پز وارد بدن می‌شود و ضمن ایجاد جوش‌های پوستی، در عضلات انسان تخم‌گذاری می‌کند که باعث درد شدید عضلات، سختی تنفس، ناتوانی هنگام سخن گفتن و جویدن و گاهی فلج عضلات تنفسی می‌شود. کرم تری شینوز در طول یک ماه، پانزده هزار تخم می‌گذارد. در یک کیلو گوشت خوک ممکن است ۴۰۰ میلیون نوزاد کرم وجود داشته باشد. این کرم اولین بار در سال ۱۸۳۵ میلادی، توسط یک انگلیسی به نام "پاژت" کشف شد. تری شینوز می‌تواند به قلب نیز نفوذ کرده؛ تولید سکت‌های قلبی نماید. پختن گوشت، این کرم‌ها را نابود نمی‌سازد زیرا وقتی گوشت را حرارت می‌دهند، مواد سفیده‌ای گوشت، منعقد می‌شود، و کرم در وسط این اجرام منعقد از

آسیب حرارت مصون می‌ماند، این قسمت‌های منعقد که کرمها را در وسط خود محفوظ کرده‌اند، در معده حل نمی‌شوند و به روده‌ها می‌روند.^۹

۳. بوتولیسسم:

گوشت خوک ثقیل الهضم است و معده را به زحمت می‌اندازد و باعث ایجاد سم بوتولیسسم در بدن می‌شود. خوک حتی نزد اروپائیان که بیش‌تر گوشت آن را می‌خورند، سمبل بی‌غیرتی است. خوک غیرت ناموسی ندارد و نقطه مقابل خروس است. جفت خود را در معرض استفاده خوک‌های نر دیگر قرار می‌دهد و از این عمل، علاوه بر آن که باک ندارد، لذت هم می‌برد و این صفت در گوشتش تأثیراتی دارد. افرادی هم که از این گوشت تغذیه می‌کنند، همان صفات و اخلاق رذیله را حاصل می‌کنند. در حالی که غیرت نسبت به دین و ناموس از صفات انبیا و ائمه طاهرين و مؤمنین است.^{۱۰}

پشتوانه علمی این مطلب نظریه ای است که اعتقاد دارد " خوردن گوشت یک حیوان (به دلیل تأثیر بر ترشح هورمون‌های مشابه در بدن) موجب انتقال صفات روحی آن حیوان به انسان می‌شود". در صورت اثبات قطعی بودن این نظریه می‌توان ادعا کرد برخی اوصاف زشت خوک مانند بی‌غیرتی، حرص، پرخوری، و... به کسی که گوشت آن را تناول کند، منتقل خواهد شد.^{۱۱}

ج) خمر (مست کننده):

در شریعت به هر مسکر (مست کننده) خمر گویند؛ خواه از انگور، خرما، کشمش یا هر مشروب الکلی دیگری باشد. استعمال واژه خمر برای این مایعات مسکر به این علت است که آن‌ها روی عقل پرده‌ای می‌افکنند و نمی‌گذارند، بد را از خوب و زشت را از زیبا تمیز دهد. بدین دلیل، نوشیدن آن نیز حرام است.^{۱۲}

۹. عباس نژاد، محسن و همکاران، قرآن و طب، نشر بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، ج ۱، ۱۳۸۵، ص ۶۲

۱۰. انجمنی، فریبا، قرآن و علوم پزشکی، مجله رشد (آموزش قرآن)، ۱۳۸۳، شماره ۷

۱۱. حسین علی‌علایی، ابراهیم رضایی آدریانی، حکمت تحریم گوشت خوک در قرآن، مجله تخصصی قرآن و علم، شماره ۱۳، ص

۱۲. مائده / ۹۰-۹۱، نساء / ۴۳، بقره / ۲۱۹

بنابراین اگر دولت‌ها ضمانت کنند که درب نیمه از میخانه‌ها را ببندند، می‌توان ضمانت کرد، دیگر به نیمه از بیمارستان‌ها و تیمارستان‌ها نیاز نداریم.^{۱۳}

بخشی از عوارض ناشی از مصرف مشروبات الکلی و شراب عبارتند از:

۱. ابتلاء به بیماری‌های عصبی، گوارشی، قلبی، خونی و روانی، به دلیل اعتیاد به الکل
۲. اختلال در کار تعدادی از اعصاب که باعث ضعف عضلات، لرزش اندام‌ها و درد در ناحیه دست و پا می‌شود^{۱۴}
۳. اختلال در یک عصب که با توجه به نوع عصب ممکن است به صورت فلج عصب صورت یا چشم باشد
۴. التهاب مری، استفراغ شدید خونی و سرطان مری (آمار نشان می‌دهد که ۹۰٪ بیماران مبتلا به سرطان را معتادان به الکل تشکیل می‌دهد).
۵. التهاب حاد و مزمن معده، زخم معده و سرطان معده (۹۰ درصد مبتلایان به سرطان معده از معتادان به مشروبات الکلی هستند).

۱. نارسایی‌های فراوان مربوط به کبد و لوزالمعده

۷. کاهش پروتئین در بدن به دلیل از دست دادن اشتها.

۸. ضعف ماهیچه‌های قلب. (زیرا مصرف مشروبات الکلی باعث افزایش چربی خون می‌شود).

۹. کاهش آهن خون، اسید کولیک، و ویتامین B_{۱۲} در خون.

۱۰. کاهش گلبول‌های قرمز خون و در نتیجه، زرد شدن پوست بدن.

۱۱. هذیان‌گویی، ناتوانی در کنترل عواطف و از دست دادن قدرت تفکر.

^{۱۳} رضایی اصفهانی، محمد علی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، جلد دوم، نشر کتاب مبین، چاپ دوم، ۱۳۸۱، ص ۲۹۷.

^{۱۴} رضایی اصفهانی، محمد علی، خلاصه‌ای از کتاب اعجاز قرآن در بخش پزشکی، مجله رشد (آموزش قرآن) - زمستان ۱۳۸۳ - شماره ۷، برگرفته از سایت معارف قرآن

۱۲. تولد کودکانی با عقب ماندگی های ذهنی و جسمی (۳۵٪) از عوارض الکلیسم از مادر باردار به جنین منتقل می شود). امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: «هرکس دختر خود را به شرابخوار بدهد، ارتباط او را با خویش قطع کرده است»^{۱۵}. دکتر کارل در همین ارتباط می گوید: «اطفالی که از پدران الکلیست بوجود آمده و زنده بمانند، غالبا ضعیف، علیل و مبتلا به تشنجات شدید هستند و قدرت دفاعی بدن آنها در برابر بیماری ها و عفونت ها بسیار ناچیز است. در نتیجه عمر کوتاهی خواهند داشت». امروزه علم نیز ثابت کرده است تاثیرات سوء الکل نه تنها روی یک نسل خواهد بود بلکه تا سه نسل و حتی گاهی به ۷ تا ۸ نسل منتقل خواهد شد.^{۱۶}

لذا به جرئت می توان بیان داشت که جلوگیری از نوشیدن شراب و حکم به پلید بودن آن، یکی از معجزات علمی قرآن کریم است؛ چرا که در شرایطی این احکام صادر شد که بشریت با علاقه و اشتها به شراب خواری روی آورده بود و از ضررهای بهداشتی آن اطلاع چندانی نداشت. درحقیقت، این ممنوعیت یکی از خدمات دین اسلام به بشریت بوده است.

۱-۳. ممنوعیت اسراف در غذا:

اسراف در تغذیه به معنای پرخوری است که در قرآن نکوهش شده و جزو گناهان کبیره است و آیاتی در مذمت آن نازل شده است: از جمله «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا انه لا یحب المرفین»^{۱۵}: «بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید». بسیاری از متخصصان علوم پزشکی اعتقاد دارند که آیه «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا»، یک دستور مهم بهداشتی است. زیرا تحقیقات نشان می دهند، سرچشمه بسیاری از بیماری ها غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می ماند. حتی برخی پزشکان اعتقاد دارند، این آیه نوعی درمان سرطان یا پیشگیری از آن است.

^{۱۵} . «من زوج کریمته من شارب الخمر فقد قطع رحمها»

^{۱۶} . امین شیرازی، احمد، اسلام پزشک بی دارو، انتشارات قم، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البيت (ع)، ۱۳۸۲، ص

متخصصان علوم پزشکی و صاحب نظران تغذیه، ضررهای پرخوری را این گونه برشمرده‌اند :

۱- سوء هاضمه و گشاد شدن معده که عارضه‌ای بسیار خطرناک است.

۳- سوزش قلب، زیرا غذای بیش از حد نیاز مانند بار سنگینی است که بر دوش قلب گذاشته می‌شود.

۴- چاقی

۵- تصلب شرائین

۶- نقرس که یک بیماری مفصلی همراه با حملات دردناک است و افرادی بدان مبتلا می‌شوند که غذای

اصلی آنان را مواد گوشتی تشکیل می‌دهد(اسراف در خوردن نوعی غذا).

۷- سنگ کلیه : افرادی که بیش‌تر غذای آنان را مواد گوشتی، شیر و پنیر تشکیل می‌دهد، بیش از دیگران

در معرض ابتلا به سنگ کلیه قرار دارند(اسراف در خوردن نوعی غذا).

علاوه بر ضررهایی که پرخوری بر جسم می‌گذارد، عوارض روانی و روحی از جمله : سستی اراده، کودنی،

میل به خواب مفرط و... را نیز باعث می‌شود.

در کل می‌توان ادعا کرد بیان این قاعده‌ی کلی درباره تغذیه، یکی از مطالب عالی قرآن کریم است که نقش

به سزایی در سلامتی انسان دارد و می‌تواند یکی از شگفتی‌های پزشکی قرآن محسوب شود.^{۱۸}

۲- توصیه‌های تغذیه‌ای قرآن و آثار طبی آن:

۲-۱ . توصیه و تاکید بر گیاهخواری و میوه خواری به جای گوشتخواری :

امروزه غذاهای حیوانی سهم عمده‌ای از رژیم غذایی افراد را به خود اختصاص می‌دهد. در حالی که در

قرآن پس از توجه دادن انسان به غذا، سخن از گیاهان به میان آمده است و بنا بر آیات، غذای بهشتیان

نیز در عین متنوع بودن، عمدتاً از جنس میوه هاست که با عباراتی چون "فاکھے"، "فواکه"، "ثمره" و

"ثمرات" به آن‌ها اشاره شده است .

^{۱۸} . امین شیرازی، احمد، اسلام پزشکی بی دارو، انتشارات قم، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت (ع)، ۱۳۸۲، ص ۲۱

در آیات ۲۰-۲۱ سوره واقعه آمده است: (وَفَاكِهَةٌ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ) و از هر میوه ای که بر گزینند و از گوشت مرغانی که بخواهند.

مقدم داشتن (فاکفه) بر (لحم) اشاره ای است به برتری میوه ها بر گوشت ها، زیرا میوه ها لطیف تر بوده و گوارش و هضم آن ها سریع تر و آسان تر می باشد و برای سلامتی مفید تر می باشند. در قرآن واژه "فاکفه" مجموعاً به صورت مفرد و جمع ۱۴ بار آمده است که از این تعداد ۱۱ بار به عنوان غذای بهشتیان و مقربین و اصحاب یمین ذکر شده در حالیکه "لحم" به عنوان ماده ی غذایی ۸ بار در قرآن آمده، که ۴ مورد آن اشاره به گوشت خوک و تحریم آن دارد (بقره/۱۷۳؛ مائده/۳؛ انعام/۱۴۵؛ نحل/۱۱۵) و از ۴ مورد دیگر ۲ مرتبه به عنوان غذای بهشتی به آن اشاره شده است که در هر دو مورد پس از فاکفه ذکر شده است (نحل/۱۴؛ فاطر/۱۲) و این می تواند اشاره ای به اهمیت بیشتر میوه ها برای بدن باشد. و از برنامه ی غذایی معصومین هم معلوم است که سفره ی آنها هیچگاه خالی از سبزی نبوده است.

چنان که علم ثابت کرده، قند فراوان موجود در میوه ها سریع الهضم بوده به آسانی جذب بدن می شوند، در حالی که هضم گوشت به بیشتر از سه ساعت زمان نیاز دارد. در علم میکروبی شناسی ثابت شده است که میکروب ها به هیچ وجه نمی توانند آن طوری که در بقایای گوشتی نشو و نما می کنند در مواد گیاهی فعالیت داشته باشند. و این بوی زننده که از مدفوع انسان متصاعد می شود، بدلیل گندیدن مواد گوشتی در روده های آنهاست.^{۱۹}

امروزه ثابت شده مصرف بیش از حد فرآورده های حیوانی انسان را دچار مشکل و ابتلاء به بیماریهای صعب العلاج می کند. مصرف زیاد گوشت موجب پوکی استخوان و بالا رفتن اسیداوریک در بدن و بیماریهای مفصلی مانند نقرس، ورم مفاصل و نهایتاً آرترید روماتوئید می شوند. گیاه خواران نیز معتقدند همه ی مدارک و شواهد موجود در طبیعت حاکی از میوه خوار بودن انسان است و بررسی ساختمان بدن انسان و به ویژه دستگاه گوارش می تواند مؤید این نظر باشد. به عنوان مثال حیوانات گوشت خوار دارای دندان های

^{۱۹} . امین شیرازی، احمد، اسلام پزشک بی دارو، انتشارات قم، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت (ع)، ۱۳۸۲، ص ۳۲

نیش بلندی هستند ولی شکل و نوع دندانهای انسان با دندان های آنها کاملاً متفاوت است. روده نیز در گیاه خوارها بلند است، زیرا مواد غذایی گیاهی و خام، به آهستگی مواد مغذی خود را پس می دهند، در مقابل گوشت خوارها دارای روده های نسبتاً کوتاهی هستند تا بتوانند سموم حاصل از هضم مواد گوشتی را به سرعت دفع کنند. همچنین معده این حیوانات به خاطر هضم گوشت اسیدپتیه بالایی دارد، در حالی که معده انسان چنین نیست. البته این مطالب به این معنا نیست که مصرف گوشت برای انسان ممنوع است بلکه وجود غذاهای با منشأ حیوانی نیز در رژیم غذایی انسان ضروری است. زیرا بخشی از مواد مورد نیاز بدن مانند آهن، کلسیم و ویتامین B12 در فرآورده های حیوانی به مقدار بیشتری وجود دارند.

گوشت به خاطر داشتن "ازت" فراوان محرک مناسبی برای سلولهای بدن مثل سلولهای کبدی و قلب است ولی مصرف زیاده از حد آن هم بر اعصاب اثر گذاشته و هم موجب کم حافظه شدن و سستی می شود. در نتیجه مصرف گوشت و به خصوص فرآورده های لبنی برای بدن لازم است، البته با رعایت این نکته که میزان استفاده از آن بایستی کمتر از مواد گیاهی باشد.

۱-۲. اشارات قرآنی در باب خاصیت درمانی میوه ها و گیاهان :

الف) خرما و داستان تولد حضرت عیسی(ع) :

داستان به دنیا آمدن حضرت عیسی(ع) در آیات ۳۴-۱۹ سوره مریم بیان شده است. در این آیات به حضرت مریم دستور داده می شود که درخت خرما را تکان دهد تا از میوه آن بخورد و خداوند خرما را به عنوان غذای ایشان انتخاب کرد « وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا. فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا»^{۲۰} مفسرین از این آیه چنین برداشت کرده اند که خرما برای زنی که وضع حمل کرده است بهترین غذاست. ضمن این که این میوه دارای ارزش غذایی بالایی است (هر ۱۰۰ گرم حدود ۳۵۰ کیلو کالری) به واسطه ی گلوکزی

^{۲۰} . لسانی فشارکی ، آل رسول، سوسن، فریدونی، زهره، نقش گیاهان در تغذیه و سلامت انسان از دیدگاه قرآن ، نشریه قرآنی کوثر، شماره ۳۴، ص ۲-۵

^{۲۱} . «و خرمابن را به سوی خویش بجنبان تا بر تو خرمای تر و تازه چیده فرو ریزد. پس، بخور و بیاشام، و چشم روشن می دار» مریم/ ۲۶-۲۵

که در آن موجود است می تواند به راحتی جذب بدن شده، نیاز حرارتی آن را تأمین کند. هم چنین این میوه دارای ماده ای شبیه "اکسی توسین" است که موجب می شود با افزایش انقباضات رحم در حین زایمان، عمل وضع حمل را تسرع و تسهیل نموده، زمان و میزان خون ریزی عروق رحمی را کاهش می دهد. از خرما هورمونی استخراج می شود که شبیه کورتیزون انسانی عمل کرده، موجب می شود طفل به دنیا آمده صبور و بردبار باشد!^{۲۲}

امام صادق (ع) فرمودند: «ما استشففت نفساء بمثل الرطب لأن أطمع مريم رطباً جنياً في نفاسها». «هیچ چیز مانند خرما برای زنی که تازه وضع حمل کرده شفا بخش نیست زیرا خداوند در آن موقع به مريم خرما داد».^{۲۳}

(ب) گیاه کدو و داستان حضرت یونس(ع) :

در سوره صافات آیات ۱۴۷-۱۳۷ داستان حضرت یونس(ع) و افکنده شدن ایشان در دریا و بلعیده شدن توسط ماهی و خروج ایشان از شکم ماهی بیان می شود. در آیات به این موضوع اشاره می گردد که ایشان هنگامی که به ساحل می رسند، بیمار و ناخوش بوده و به همین خاطر خداوند بالای سر وی گیاه کدو را می رویاند.

(فَنَبِّدْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ. وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّفْطِينٍ) (صافات/۱۴۵-۱۴۶): (پس او را در حالی که بیمار بود به بیابان - دشت خشک و بی گیاه - بینداختیم. و بر [سر] او کدویی رویانیدیم).

در تفسیر نور آمده که این گیاه علاوه بر خاصیت حشره زدایی و سایبان بودن، برای درمان کوفتگی نیز مؤثر است. همچنین گفته شده برگ این گیاه برای کسی که پوست وی آسیب دیده است مفید است. در اختصاص دادن بوته کدو به عنوان پوشش و پرده (محافظ) برای یونس(ع) هنگامی که از شکم ماهی خارج شد، اعجاز و نکته علمی واضح و قابل توجهی وجود دارد و به بعضی بحث های طبیعی اشاره کرده است، مثل اینکه در عصاره این گیاه و میوه آن خواص طبیعی زیادی است که از آن می توان به باز گرداندن رنگ پوست و رویاندن

^{۲۲} . خدادادی، جمشید، پانزده روز تا سلامتی، دفتر پژوهش و نشر سهروردی، تهران، ۱۳۸۶

^{۲۳} . حر عاملی، ۲۱/۴۰۴، به نقل از همان منبع

نسوج و تقویت بدن اشاره کرد. و این همان چیزی بود که یونس(ع) به آن احتیاج داشت. زیرا به خاطر ماندن در بدن ماهی و نتابیدن آفتاب پوستش تغییر رنگ داده و بعضی از نسوج بدنش از بین رفته بود^{۲۴}. پیامبر اکرم(صلی الله علیه) نیز فرموده اند: « کدو را بخورید، اگر خدا گیاهی را سبک تر (سریع الهضم تر) از آن می دانست آن را برای برادرم یونس می رویاند»^{۲۵}.

ج) میوه های نامبرده در قرآن:

در قرآن کریم به میوه انجیر و زیتون قسم یاد شده است و در آیات متعددی از میوه های انار، انگور و خرما نام برده شده است. این میوه ها علاوه بر جنبه خوراکی از دیدگاه دارویی و اثرات درمانی نیز قابل توجه هستند و همواره در طب سنتی و نوین برای درمان بسیاری از بیماری ها توصیه شده اند.

انجیر:

انجیر میوه ای است که جنبه دارویی فراوانی دارد. در حدیثی از حضرت رضا (ع) آمده است: « انجیر بوی بد دهان را از بین می برد، لثه ها و استخوانها را محکم می کند، مو را می رویاند، درد را بر طرف می سازد و با وجود آن نیاز به دارو نیست». و نیز فرمود: «انجیر شبیه ترین میوه به میوه های بهشتی است». سقراط پدر علم طب همیشه انجیر را برای بیماران به خصوص بیمارانی که تشنگی و تب داشتند، تجویز می کرد و آن را جذب کننده مواد نافع و دفع کننده مواد مضر می دانست. امروزه نیز کارخانجات بزرگ داروسازی، از مواد موجود در انجیر برای ساخت داروهای لازم جهت درمان و دفع سموم بدن استفاده می کنند.^{۲۶}

زیتون:

به گفته ی برخی متخصصین زیتون معجزه گراست و برای درمان بسیاری از بیماریها از جمله درمان نقرس،

^{۲۴} . لسانی فشارکی ، آل رسول، سوسن، فریدونی، زهره، نقش گیاهان در تغذیه و سلامت انسان از دیدگاه قرآن ، نشریه قرآنی کوثر، شماره ۳۴، ص ۱-۲

^{۲۵} . کل الیقظین فلو علم الله تعالی شجرة أخف من هذه النبتها علی أخی یونس: حر عاملی، ۱۶/۴۲۷؛ مجلسی، بحارالانوار، ۵۹/۲۹۷

^{۲۶} . رضایی اصفهانی، محمد علی، پرسش های قرآنی جوانان ، دانش مهر، نشر اسراء ، ۱۳۸۵، ص ۱۹۴

تصلب شریین، فشارخونو دردهای عصبی موثر است.^{۲۷} در حدیثی از امیر مومنان چنین آمده است: «خانه ای که در آن از سرکه و روغن زیتون به عنوان نان خورش استفاده ی کنند هر گز از طعام خالی نمی شود و این غذای پیامبران است».

در حدیث دیگری از از حضرت رضا (ع) آمده است: روغن زیتون غذای خوبی است، دهان را خوش بو و بلغم را بر طرف می سازد، رنگ صورت را صفا و طراوت می بخشد، اعصاب را تقویت کرده، بیماری و درد و ضعف را از میان می برد و آتش خشم را فرو می نشاند. در حدیثی از پیامبر بزرگ چنین آمده است: روغن زیتون را بخورید و بدن را با آن چرب کنید که از درخت مبارکی است.^{۲۸}

انار:

در قرآن مجید نام میوه انار سه بار در آیات ۹۹ و ۱۴۱ از سوره انعام و آیه ۶۸ از سوره الرحمن آمده است. بوعلی سینا پزشک بزرگ ایرانی در کتاب قانون خود در مورد انار آورده است که انار از میوه هایی است که تمام قسمت های آن خواص دارویی دارد، گل انار خون ریزی را بند می آورد و لثه ها را تقویت می کند. پودر انار زخم های کهنه و مزمن را معالجه می کند و پوست درخت انار برای معالجه التهاب کبد، سرفه و زخم مفید است.

امام علی (ع) فرموده است که «انار را با پیه آن پوست زرد و ضخیمی که روی دانه های انار قرار دارد، بخورید».

آن حضرت همچنین در حدیث دیگری فرموده است: «به کودکان انار بخورانید زیرا قدرت تکلم آنها را سرعت می بخشد». از پیامبر اکرم (ص) نیز نقل شده است که، انار شیرین بخورید چراکه دانه ای از آن نیست که به معده برود و درد و ناراحتی را از بین نبرد.^{۲۹}

خرما:

^{۲۷} رضایی اصفهانی، محمد علی، پرسش های قرآنی جوانان، دانش مهر، نشر اسراء، ۱۳۸۵، ص ۱۹۴

^{۲۸} طب و قرآن، ص ۱۶۸

^{۲۹} قرقوز، احمد، دیاب، عبدالحمید. طب در قرآن (ترجمه کمال روحانی)، نشر آراس، ۱۳۹۳، ص ۵۵

این میوه سرشار از فیبر طبیعی است و روغن، کلسیم، گوگرد، آهن، پتاسیم، فسفر، منگنز، مس و منیزیم به وفور در آن یافت می‌شود. به علاوه خرما سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است.

خرما به دلیل دارا بودن قند، چربی، پروتئین و انواع ویتامین‌های ضروری، بخشی از رژیم غذایی سالم و ثابت شده است. در روایتی از علی (ع) آمده است: خرما بخورید که شفای بیماری هاست.^{۳۰}

انگور :

انگور یکی از مهمترین میوه‌های نام برده شده در قرآن است. خداوند آن را میوه اهل بهشت دانسته و بی تردید برای جلب توجه مومنان به اهمیت این میوه نام آن را در ۱۱ سوره قرآن (در آیات ۲۶۶ سوره بقره، ۴ سوره رعد، ۱۱ سوره نمل، ۶۷ سوره نحل، ۱۹ سوره مومنون، ۹۱ سوره اسراء، ۳۲ سوره کهف، ۳۴ سوره یس، ۳۱ و ۳۲ سوره نبا، ۲۸ سوره عبس و ۹۹ سوره انعام ذکر کرده است.

این میوه ارزشمند برای بیماری‌هایی مانند برونشیت مزمن، بیماری‌های قلبی، التهاب کلیه و نقرس مفید است. قند انگور به طور مستقیم و آسان وارد خون و در عضلات و کبد ذخیره می‌شود در حالی که سایر قندها اول باید به قند خون تبدیل و سپس وارد خون شوند.^{۳۱}

انگور تنها میوه‌ای است که وقتی خشک می‌شود ارزش غذایی آن بالا می‌رود و تنها میوه‌ای است که از نظر ترکیبات می‌توان آن را با شیر مادر مقایسه کرد.

در روایتی از پیامبر آمده است: «بهترین طعام شما نان و بهترین میوه شما انگور است».^{۳۲}

با توجه به تحقیقات انجام شده در مورد خواص این میوه‌ها و با استناد به آیات قرآنی و احادیث ائمه اطهار (ع) که همگی بر استفاده از آنها تاکید دارند، باید گفت که مصرف صحیح و به میزان متعادل این میوه‌ها می‌تواند افراد را در مقابل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مصون بدارد.

(د) غسل و سوره ی نحل :

^{۳۰} قرقوز، احمد، دیاب، عبدالحمید. طب در قرآن (ترجمه کمال روحانی)، نشر آراس، ۱۳۹۳، ص ۶۸-۶۹

^{۳۱} تقوی زاد، راضیه، شگفتی‌های علمی قرآن در میوه‌های انگور، انار و زیتون، مجله تخصصی قرآن و علم، ۱۳۹۲

عسل غذای لذیذی است که از زنبور عسل به دست می‌آید و قرآن نیز بدان توصیه کرده است: «فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ»^{۳۲} «خوردن عسل برای مردم شفاء است».

پیامبر اسلام (صلی الله و علیه و آله) فرمودند: «لم يستشف المریض بمثل شربة العسل»^{۳۳} «هیچ مریضی، به مانند نوشیدن عسل شفاء پیدا نمی‌کند». همچنین ایشان در مورد قرآن و عسل در جای دیگر می‌فرمایند: «قرآن و عسل هر دو وسیله شفابخش هستند»

و حدیث دیگری از آن رسول (صلی الله و علیه و آله) وجود دارد که می‌فرماید: «کسی که در هر ماه سه بامداد عسل بخورد به قصد شفایی که خداوند متعال در قرآن کریم درباره عسل فرموده است از بیماری های زیاد مصون می ماند».

و جالب آن است که واژه‌ی «شفاء» در قرآن، درباره‌ی خوردنی‌ها به کار نرفته است، مگر برای عسل. و نام یک سوره از قرآن، اختصاص به نحل (زنبور عسل) داده شده است و قرآن درباره‌ی وحی به زنبور عسل می‌فرماید:

«وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ»^{۳۴} «و پروردگار تو به زنبور عسل وحی (الهام غریزی) نمود که از کوهها و ثمرات گلها بخور و راههایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است به راحتی بییما؛ از درون شکم آنها نوشیدنی با رنگ های مختلف خارج می شود. که در آن شفا برای مردم است».

بسیاری از صاحب نظران، مفسران و پزشکان در مورد اهمیت غذایی و دارویی عسل سخن گفته و بر قرآن کریم، آفرین گفته اند که آن را «شفا» خوانده است. در ادامه به برخی از خواص درمانی این ماده ی

^{۳۲} . قرآن کریم، سوره نحل، آیات ۶۸ و ۶۹

^{۳۳} . اصول کافی، علامه امینی، جلد چهارم

^{۳۴} . سوره نحل / ۶۹-۶۸

ارزشمند اشاره می گردد:

۱. خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی عسل:

دانشمندان تأکید دارند که میکروبهایی که عامل بیماری انسان ها هستند قادر به ادامه حیات در عسل نیستند و عملاً عسل آنها را از بین خواهد برد. برای این خاصیت عسل نظریات بسیاری ارائه گردیده که از جمله آنها موارد زیر را می توان نام برد:

۱. وجود اسید فورمیک^{۳۵} در عسل که یک ماده ضد میکروب است.

۲. بالا بودن میزان مواد قندی موجود در عسل که ۸۰٪ از ترکیب آن را در بر می گیرد (خرما نیز به دلیل داشتن ترکیبات قندی بالا همین خاصیت را دارد و میکروب در آن رشد نمی کند)

۳. وجود موادی که مانع از رشد میکروب می شوند.^{۳۶} این مواد توسط زنبور ساخته می شود و در عسل های مصنوعی وجود ندارد. این نظریه نسبت به سایر نظریه ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

۴. وجود آب اکسیژنه^{۳۷} در عسل که ماده ای است میکروب کش.

واقعیت این است که خاصیت ضد میکروبی عسل در نتیجه وجود تمام عوامل یادشده می باشد.^{۳۸}

۲. عسل و درمان بیماری های گوارشی:

عناصر گوناگون شیمیایی موجود در عسل به نوعی است که قادر است تأثیرات قابل توجهی بر پیشگیری

و درمان بیماری های دستگاه گوارش بگذارد. برای مثال به دلیل داشتن آنزیم های گوارشی

فراوان (آمیلاز، ساکاراز، لیپاز و ...)، به هضم سریع تر غذا کمک می کند و از شدت ترش کردن معده

می کاهد و در حقیقت می توان گفت عسل نقش مؤثری در تنظیم اسیدهای معده دارد. در همین زمینه

یک بررسی جالب توسط پروفیسور «خوتکین» بر روی تعداد زیادی از بیماران مبتلا به زخم معده و زخم

^{۳۵} . (Formic Acid)

^{۳۶} . (Antibactereril Inhibitre)

^{۳۷} . (H 2 o 2 Hydroyen Peroxide)

^{۳۸} . طب در قرآن، ص ۱۹۶-۱۹۷

روده انجام گرفت. در این بررسی گروهی از این بیماران را به روال معمول مراکز درمانی تحت معالجه قرار گرفتند و گروهی دیگر فقط به وسیله عسل، نتیجه فوق‌العاده جالب بود. ۶۱٪ از گروه اول کاملاً بهبود یافته و ۱۸٪ آنها کماکان از درد رنج می‌بردند. اما از گروه دوم ۸۴٪ کاملاً بهبود یافته و ۵/۹٪ آنها کماکان از درد شکایت داشتند.

علاوه بر این، حسن تأثیر عسل در درمان عفونت‌های روده ای به ویژه نزد اطفال، کاملاً روشن و اثبات شده می‌باشد. از رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نیز نقل گردیده که در موارد بسیاری خوردن عسل را برای درمان اسهال سفارش فرموده اند. از طرفی هم به دلیل داشتن اسید فورمیک مانع از تخمیر می‌گردد زیرا این ماده روی میکروب‌های امعاء مؤثر می‌باشد. بنابراین مانع به وجود آمدن یبوست است، به ویژه یبوستی که بعد از اعمال جراحی عارض می‌شود زیرا دارای موادی است که باعث افزایش فعالیت روده ها می‌گردد.

همینطور اگر در اکثر بیماری‌های کبدی و کیسه صفرا، عسل را جزء رژیم غذایی بیمار قرار دهند، مفید و مؤثر خواهد بود. زیرا عسل برای بافت‌های کبد یک ماده مغذی است و ذخیره مواد قندی در کبد را افزایش می‌دهد.^{۳۹}

۳) عسل و درمان بیماری‌های زنان و زایمان:

۳-۱) درمان استفراغ‌های دوران بارداری:

از نظر علمی ثابت گردیده که اگر محلول ملکائین عسلی (عسل + نوکائین) را فقط ۲-۳ بار به صورت تزریق وریدی بکار برند، اکثر حالات استفراغ دوره بارداری را از بین می‌برد.

۳-۲) درمان عفونت‌های مهبل:

در التهاب مهبل، عسل را به مدت ۶ روز به جداره مهبل، گردن رحم و قسمت‌های خارجی دستگاه تناسلی

^{۳۹}. اسلام پزشکی بی دارو، ص ۱۱۴ به بعد

می مالند. البته قبل از مالیدن عسل موضع را باید با آب اکسیژنه شستشو داد. نتایج مثبت پس از گذشت فقط یک روز با برطرف شدن خارش و سوزش آشکار می شود و پس از ۲-۳ روز میکروبهای مهبل از بین می روند. به نظر می رسد ماده (Inhibin) موجود در عسل است که موجب از بین رفتن میکروبها می گردد. از طرفی عسل باعث افزایش ترشح اسید مهبل می شود و این خود در نابودی میکروبها بسیار کمک می کند.^{۴۰}

(۴) عسل و درمان بیماری های پوستی:

درمان بیماری های پوستی به ویژه جوش های چرکی و زخمهای کهنه و عفونی با عسل از قدیم الایام یعنی از زمان بقراط و متون تورات گرفته تا دوران ابن سینا که معتقد بود عسل در درمان دملها و زخمهای عمیق عفونی بسیار سودمند است، رایج و متداول بوده است. در عصر حاضر نیز پزشکان بسیاری کاربرد عسل را در درمان این قبیل بیماری ها آزمایش کرده اند. نتایج بدست آمده از این آزمایشات بدین شرح بوده است:

عسل التیام زخمها را سرعت بخشیده و آنها را از وجود میکروب پاک می کند. زیرا در عسل ماده ای به نام گلوئاس وجود دارد که کار ترمیم ضایعات بافتها را تسریع می بخشد.

عسل داروی مؤثر و مناسبی برای معالجه زخمهای پوستی مزمن می باشد. به ویژه اگر ترکیبی از عسل و وازلین باشد.^{۴۱}

نتیجه گیری:

نتایج به دست آمده از پژوهش پیش رو، که با هدف بررسی شگفتی های طبی قرآن کریم در حوزه ی تغذیه به رشته ی تحریر درآمده است؛ نشان داد که رعایت احکام و توصیه های تغذیه ای قرآن، آثار قدرتمندی در

^{۴۰} . امین شیرازی، احمد، اسلام پزشک بی دارو، انتشارات قم، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت (ع)، ۱۳۸۲، ص ۱۱

^{۴۱} . رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، نشر کتاب مبین، چاپ پنجم، ج اول و دوم، ۱۳۸۳، ص ۳۵۸

زمینه ی پیشگیری و درمان بیماری ها به دنبال دارد. این تأثیرات که از منظر آیات و روایات و از نگاه طب نوین مورد ارزیابی و مقایسه و بررسی قرار گرفتند، شاهد و دلیل محکمی بر همسویی علم و دین می باشد. از طرفی با عنایت به جنگ نرمی که دشمنان با محوریت اسلام هراسی علیه مسلمانان به راه انداخته اند، امید است این قبیل تحقیقات بین رشته ای، مشتی محکم بر دهان یاهو گویان به اصطلاح روشنفکری باشد که دستورات قرآن کریم را تاریخ مصرف گذشته می پندارند.

منابع :

- امین شیرازی، احمد، اسلام پزشک بی دارو، انتشارات قم، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت (ع)، ۱۳۸۲، ص ۱۲
- انجمنی، فریبا، قرآن و علوم پزشکی ، مجله رشد (آموزش قرآن) ، ۱۳۸۳، شماره ۷
- تقوی زاد، راضیه، شگفتی های علمی قرآن در میوه های انگور ، انار و زیتون، مجله تخصصی قرآن و علم، ۱۳۹۲
- حاتمی، محمد رضا، رابطه قرآن و بهداشت و پزشکی، مرکز مطالعات و پژوهش های فرهنگی حوزه علمیه، ص ۳
- خدادادی، جمشید، پانزده روز تا سلامتی، دفتر پژوهش و نشر سهروردی، تهران، ۱۳۸۶
- رضایی اصفهانی، محمد علی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، جلد دوم، نشر کتاب مبین، چاپ دوم، ۱۳۸۱، ص ۲۹۷.
- رضایی اصفهانی، محمد علی، خلاصه ای از کتاب اعجاز قرآن در بخش پزشکی، مجله رشد (آموزش قرآن) - زمستان ۱۳۸۳ - شماره ۷، برگرفته از سایت معارف قرآن
- رضایی اصفهانی، محمد علی، پرسش های قرآنی جوانان ، دانش مهر، نشر اسراء ، ۱۳۸۵
- عباس نژاد، محسن و همکاران، قرآن و طب، نشر بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، ج ۱، ۱۳۸۵، ص ۶۲
- علایی، حسین علی ، ابراهیم رضایی آدریانی، حکمت تحریم گوشت خوک در قرآن، مجله تخصصی قرآن و علم، شماره ۱۳، ص

- علایی، حسین و رضایی، حسن رضا، معجزه ی پزشکی قرآن، دوفصلنامه تخصصی قرآن و علم، سال ۶، شماره ۸، ۱۳۹۰
- فرقوز، احمد، دیاب، عبدالحمید. طب در قرآن (ترجمه کمال روحانی)، نشر آراس، ۱۳۹۳، ص ۶۸-۶۹
- لسانی فشارکی، آل رسول، سوسن، فریدونی، زهره، نقش گیاهان در تغذیه و سلامت انسان از دیدگاه قرآن، نشریه قرآنی کوثر، شماره ۳۴، ص ۲-۵
- نهج البلاغه، امام علی علیه السلام، ترجمه محمد دشتی، انتشارات مشهور
- یونسی، مریم، تغذیه در اسلام، پایان نامه حوزه ی علمیه مشهد (مدرسه نرجس)، ص ۱
- سایت <http://tebatat.blog.ir/1395/8/10>