

# A Comparative Study of the Role of Meat Quality on Human Physical and Mental Health From the Perspective of Quran and Medicine

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
*Analytical Review*

### Authors

Ali Safdari <sup>1</sup>,  
Fatemeh Mehrabi <sup>2\*</sup>

### How to cite this article

Ali Safdari, Fatemeh Mehrabi, A Comparative Study of the Role of Meat Quality on Human Physical and Mental Health From the Perspective of Quran and Medicine, *Journal of Quran and Medicine*. 2021;5(3):16-24.

1. Student Research Committee, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

2. Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran (Corresponding Author)

### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: fmehrabi1392@gmail.com

### Article History

Received: 2020/09/29

Accepted: 2020/12/15

ePublished: 2021/01/04

## ABSTRACT

**Purpose:** The Holy Quran is the book of this world and the hereafter and guides man from God; Where it has the necessary programs to meet the physical and mental needs and special attention has been paid to the issue of eating and drinking. In the present study, the role of meat quality on human health has been investigated.

**Materials and Methods:** In this review study, data were collected in a library and interdisciplinary-comparative manner from authoritative Quranic and Holy Quran sources and compared with today's medical and scientific knowledge.

**Findings:** What can be deduced from the study of scientific medical texts is that the quality of meat can affect the health of the human body and mind; And the results of studying the verses of the Holy Quran in this field also confirm this issue.

**Conclusion:** The findings of this study show that not only the teachings of the Qur'an and the religion of Islam are not inconsistent with various sciences, but also confirmed by these sciences, and the Qur'anic guidelines regarding nutrition guarantee the physical and mental health of human beings.

**Keywords:** Meat, Physical Health, Mental Health, Quran, Medicine.

## بررسی تطبیقی نقش کیفیت گوشت بر سلامت جسم و روان انسان از دیدگاه قرآن و طب

علی صفدری<sup>۱</sup>

دانشجوی کارشناسی پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

فاطمه مهرابی<sup>۲\*</sup>

مربی، گروه پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پرستاری اراک، اراک، ایران. (نویسنده مسؤول).

### چکیده

**هدف:** قرآن کریم، کتاب دنیا و آخرت و هدایت کننده انسان از جانب خداوند است؛ که در آن برنامه‌های لازم برای رفع نیازهای جسمی و روحی وجود دارد و به مسأله خوردن و آشامیدن توجه ویژه‌ای شده است. در پژوهش حاضر به نقش کیفیت گوشت بر سلامت انسان پرداخته شده است.

**مواد و روش‌ها:** در این مطالعه مروری، داده‌ها به شیوه‌ی کتابخانه‌ای و میان رشته‌ای\_ تطبیقی از منابع معتبر قرآنی و قرآن کریم گردآوری و با دانسته‌های طبی و علمی امروز مقایسه و بررسی شدند.

**یافته‌ها:** آنچه از بررسی متون طبی علمی بر می‌آید این است که کیفیت گوشت می‌تواند سلامت جسم و روان آدمی را تحت تأثیر قرار دهد؛ و نتایج بررسی آیات قرآن کریم در این زمینه نیز مؤید این موضوع می‌باشد.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که تنها آموزه‌های قرآن و دین مبین اسلام با علوم مختلف مغایرتی ندارد بلکه به وسیله این علوم نیز تأیید می‌شود و رهنمودهای قرآن در رابطه با تغذیه، متضمن سلامت جسم و روان انسان‌هاست.

**واژه‌های کلیدی:** گوشت، سلامت جسم، سلامت روان، قرآن، طب

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۲۵

\*نویسنده مسؤول: fmehrab1392@gmail.com

### مقدمه

قرآن کریم، کتاب دنیا و آخرت و هدایت کننده انسان از جانب خداوند سبحان است؛ که در آن برنامه‌های لازم برای رفع نیازهای جسمی و روحی انسان‌ها برای دستیابی به زندگی سعادت‌مندانانه بیان گردیده است. از جمله نیازهای فطری بشر مسأله خوردن و آشامیدن است. بر همین اساس در آیات فراوانی از قرآن کریم به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم بدان اشاره شده است. به طوری که در حدود ۳۰۰ آیه از قرآن کریم به موضوع تغذیه پرداخته شده است (۱). لذا می‌توان گفت قرآن کریم نه تنها با استفاده از نعمت‌های الهی مخالف نیست بلکه انسان‌ها را به بهره‌گیری از آنها ترغیب کرده است. چنانکه هدف از آفرینش انسان پرستش خدا است «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات/۵۶) و حصول این امر از طریق توجه به سلامت جسم انسان تأمین می‌گردد و این امر نیز جز از طریق غذای سالم تحقق نمی‌یابد. از این رو خداوند به پیامبران الهی دستور به این امر داده است «یا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» (مؤمنون/۵۱) بر این اساس غذای انسان باید هم از نظر بهداشتی و پزشکی سالم بوده و هم از نظر معنوی پاکیزه، طیب و ترکیبات آن موافق با طبع، قوا و مزاج انسان باشد (۲).

تبیین موضوع پژوهش و اهمیت آن از جمله گروه‌های غذایی مورد استفاده انسان، مواد پروتئینی و به ویژه گوشت است؛ که در آیات مختلفی از قرآن کریم مورد اهتمام و توجه قرار گرفته است. به طوری که اهمیت این ماده غذایی تا بدان جاست که حضرت ابراهیم (ع) از مهمان ویژه خود با گوشت پذیرایی می‌کند «وَلَقَدْ جَاءَتْ رَسُولَنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبَشِيرِ قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ» (هود/۶۹) همچنین خداوند در آیه ۲۳ سوره واقعه از گوشت به عنوان یکی از نعمت‌های بهشتی یاد می‌کند «وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِمَّا بَشْتَهُونَ». اسلام همچنان که در قرآن آمده است «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا...» (بقره/۱۴۳) مکتب اعتدال است لذا نه مثل بودایی‌ها خوردن گوشت را حرام می‌داند و نه مثل غربی‌ها افراط در مصرف گوشت را توصیه می‌کند و نه مثل چینی‌ها خوردن گوشت هر جنبنده‌ای را جایز می‌داند (۲). بلکه ضمن توجه به اهمیت سلامت جسم و روان آدمی، شرایط و حدودی برای تغذیه با آن در نظر می‌گیرد. قرآن کریم برای شناخت گوشت‌های حلال و حرام قواعد کلی را بیان کرده است و از سویی، حیوانات حلال گوشت کشته شده به غیر طریق شرعی (بر اثر شاخ حیوانات دیگر یا از بلندی افتاده و...) را حرام برشمرده و مسلمانان را از خوردن گوشت آنها نهی فرموده است. بنابراین قرآن کریم در استفاده از گوشت حیوانات با تعیین چهارچوب معین ضمن در نظر داشتن نیازهای فطری انسان به خوردن به سلامت جسمانی و معنوی آنها نیز توجه داشته است (۲). خداوند در آیه ۲۴ سوره عبس از قرآن کریم انسان را ملزم به تحقیق و تدبیر در نوع غذایی که می‌خورد کرده است و در آیه دیگر از قرآن کریم انسان را ملزم به توجه به کیفیت غذای مورد استفاده خود می‌گرداند (کهف/۱۹). پذیرش قرآن به عنوان کتاب آسمانی و کتاب دنیا و آخرت انسان‌ها می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌های کاربردی و میان رشته‌ای با بهره‌گیری از علوم مختلف به ویژه علوم تجربی گردد. از نخستین نمونه‌های آن را می‌توان در آثار بوعلی سینا مشاهده نمود. او در تفسیر آیه «وَالْمَلِكُ عَلِيٌّ أَرْجَانِهَا وَيَحْمِلُ عَرْشَ رَبِّكَ فَوْقَهُمْ يَوْمَئِذٍ ثَمَانِيَةَ» (حاقه/۱۷)، واژه عرش را به فلک الافلاک و واژه «ملائکه» هشت گانه را به فلک‌های هشت گانه (خورشید، قمر، مشتری، مریخ، زحل، عطارد، زهره و فلک ثوابت) تعبیر و تفسیر نموده است (۳). بسی روشن است که علم پزشکی، یکی از کارآمدترین علوم بشری می‌باشد؛ چرا که به مدد آن سلامت جسم و روان آدمی حفظ و یا احیا می‌گردد. با این وجود در بسیاری از موارد دانسته‌های پزشکی به تنهایی قادر به حل مسائل پزشکی حوزه سلامت نیست لاجرم

فرزندان بسطام اشاره کرد. برخی دیگر از آثار متأخرتر نیز به بررسی مسائل تغذیه از منظر قرآن و روایات پرداختند؛ که از این بین می‌توان به مع‌الطبع فی القرآن الکریم از عبدالحمید دیاب و أحمد قرقوز، الطب القرآنی غداء و دواء، از محمد محمود عبدالله، تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی از حسین فتاحی مصوم، تغذیه از دیدگاه قرآن و حدیث از محمد بیستونی؛ غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی از مصطفی آخوندی؛ تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، از کرد افشاری اشاره کرد. با این وجود بنابر جست‌وجو محقق، پژوهش خاص و درخوری در حوزه تغذیه با گوشت و تأثیر آن بر سلامت انسان از منظر قرآن کریم یافت نشد. در این میان تنها در میان مقالات و پایان‌نامه‌های پژوهشگران معاصر پژوهش‌های عام و کلی درباره‌ی موضوعات مرتبط با گوشت انجام شده است؛ بنابراین مطالعه مروری حاضر به شکل دقیق به بررسی این موضوع می‌پردازد.

#### مواد و روش‌ها

در این مطالعه داده‌ها بر اساس روش کتابخانه‌ای و میان رشته‌ای تطبیقی، گردآوری، بررسی تطبیقی و تبیین علمی شدند. در این راستا ابتدا با بهره‌گیری از نرم‌افزار جامع التفسیر نور و بررسی منابع تفسیری، حدیثی و قرآن مجید، واژه‌های «گوشت»، «تغذیه»، «خوردن»، «سلامت»، «لحم»، «طیر»، «انعام»، «بهیمه»، «خنزیر»، «طیر»، «اکل» و «طعام» مورد جست‌وجو قرار گرفتند. در مرحله بعد جست‌وجو در بانک‌های اطلاعاتی فارسی مشتمل بر منابع Google scholar, Irandoc, Magiran, SID, Medlib با استفاده از کلیدواژه‌های: «قرآن»، «اسلام»، «تغذیه»، «خوردن»، «گوشت»، «سلامت جسم»، «سلامت روان»، پرداختیم. همچنین جست‌وجوی خود را در سایر پایگاه‌های داده انگلیسی شامل: Science Direct, PubMed با استفاده از کلید-واژه‌های: «Quran»، «Islam»، «Physical health»، «Mental health»، «Pork»، «veal»، «meat» به صورت جداگانه و ترکیبی مشتمل بر مقالات منتشره از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۰ تکمیل کردیم. بر این اساس اطلاعات لازم گردآوری شدند و در نهایت با توجه به اهداف پژوهش دسته‌بندی و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

#### یافته‌ها

واژه «لحم» به معنای گوشت در قرآن مجید، ۱۲ مرتبه به کار رفته است. و در مواردی نیز به صورت اشاره‌ای به گوشت پرداخته شده است. که از این تعداد ۲۹ آیه زمینه‌ساز پژوهش حاضر گردید (جدول ۱ و ۲). به‌طور کلی رهنمودهای قرآنی در مورد کیفیت و کمیت مصرف گوشت و تأثیر آن بر سلامت جسم و روان انسان در ۶ محور کلی قابل بررسی هستند:

بایستی از توانمندی و قابلیت‌های سایر علوم مثل رایانه، تکنولوژی اطلاعات، روان‌شناسی و غیره نیز بهره برد. کلام وحی نیز شامل موضوعاتی است که ممکن است هنوز دانش بشر بدان دست نیافته باشد و یا حتی فراتر از عقل بشر باشد؛ لذا تلاش برای کشف اسرار و رموز این کتاب آسمانی می‌تواند آدمی را در دستیابی به زندگی برتر رهنمون سازد. از جمله مباحثی که در قرآن بدان پرداخته شده و ارتباط نزدیکی با سلامت و موضوعات پزشکی داشته مسائل تغذیه‌ای است از این‌رو تعقل و تدبیر در قرآن کریم برای کشف این اسرار و به کار بستن آنها در زندگی ضروری است. این مطالعه در جهت اثبات اعجاز علمی قرآن است.

رهنمودهای قرآنی پیرامون تغذیه مناسب و آیات نشان از توجه ویژه قرآن کریم به سلامتی جسم انسان است بر این اساس، ضروری است با تحقیق بیشتر بر روی آیات قرآن از یک سو، نگرشی جامع نسبت به نقش تغذیه بر سلامت جسم و روان انسان از دیدگاه قرآن به دست آورد و از سوی دیگر، با یاری گرفتن از دستاوردهای علمی، ارزش و اعتبار رهنمودهای این کتاب آسمانی را بیش از پیش، بر همگان آشکار نمود و با طرح مباحث میان رشته‌ای در میان علوم اسلامی و علوم تجربی توهم تعارض عقل و دین و یا علم و دین را از پیش دیدگان شبه افکنان زدود.

پرداختن به این بحث از جهات دیگری نیز حائز اهمیت است، که شامل موارد زیر می‌باشد:

- ۱) برخورداری از سلامت عقل و جسم شرط نخست برای شناخت، ایمان و عمل بوده چرا که خداوند هر کس را به اندازه توانایی عقلی و بدنی او تکلیف می‌کند.
- ۲) رعایت توصیه‌های بهداشتی خوردن و آشامیدن، یکی از مهم‌ترین عوامل در برخورداری انسان از سلامت و تندرستی است.
- ۳) وجود توصیه‌های بهداشتی فراوان در بین آیات کلام‌الله وحی حاکی از اهمیت و توجه قرآن به علوم پزشکی و سلامت انسان به نسبت سایر علوم است.
- ۴) وجود آیات مختلف پیرامون گوشت
- ۵) نبود طرح و الگوی کلی در مورد کیفیت مصرف

گوشت از منظر قرآن کریم در پژوهش حاضر تلاش گردید تا با استفاده از آیات قرآن کریم و منابع معتبر علمی در مورد گوشت، کیفیت مصرف گوشت مورد بررسی تطبیقی قرار گرفته و در صدد پاسخ به این سؤال برآیم که کیفیت گوشت چه تأثیری بر سلامت جسم و روان انسان دارد؟ اهمیت موضوع تغذیه و تأثیر آن بر سلامت جسم و روان انسان، محققین و نویسندگان بسیاری را از صدر اسلام تا کنون بر آن داشته که ضمن بهره‌گیری از رهنمودهای قرآن کریم و ائمه معصومین (ع) آثار فراوانی را در این زمینه به رشته تحریر درآوردند. از جمله این آثار در قرون اولیه را می‌توان به طب‌النبی (ص) از ابوالعباس مستغفری و طب‌الائمه اثر عبدالله و حسین

جدول ۱. نحوه اشاره به گوشت		اشاره مستقیم
اشاره غیر مستقیم	اشاره غیر مستقیم	اشاره مستقیم
شماره آیه	عبارت عربی	عبارت عربی
ذاریات/۲۶	«فَرَاغَ إِلَىٰ أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ»	«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلَ بِهِ لَعْنِ اللَّهِ...»
هود/۶۹	«... فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ»	«... وَ أَنْظِرْ إِلَىٰ حِمَارِكَ وَ لِنَجْعَلِكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَ أَنْظِرْ إِلَىٰ الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوها لَحْمًا...»
طه/۸۰	«... وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَ السَّلْوَىٰ»	«... إِلَّا أَنْ يَكُونَ مِئْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلَ لَعْنِ اللَّهِ...»
غافر/۷۹	اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ	«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلَ بِهِ لَعْنِ اللَّهِ...»
انعام/۱۱۸ و ۱۱۹	«فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ» وَ مَا لَكُمْ أَلَّا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ قَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ...»	«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلَ لَعْنِ اللَّهِ...»
انعام/۱۴۲ تا ۱۴۴	«وَ مِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَ فَرَشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ...» «ثَمَانِيَةَ أَرْوَاحٍ مِنَ الضَّانِ اثْنَيْنِ وَ مِنَ الْمَعْرِ اثْنَيْنِ قُلِ الذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أُمَّ الْأَثْنَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ...» وَ مِنَ الْأَبِلِ اثْنَيْنِ وَ مِنَ الْبَقَرِ اثْنَيْنِ قُلِ الذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أُمَّ الْأَثْنَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأَثْنَيْنِ...»	«لَنْ يَنَالَ اللَّهُ لُحُومَهَا وَ لَا دِمَاؤها وَ لَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَىٰ...»
انعام/۱۴۶	«وَ عَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ وَ مِنَ الْبَقَرِ وَ الْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا...»	«ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَاقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا...»
حج/۳۳	لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ مَحِلُّهَا إِلَىٰ الْبَيْتِ الْعَتِيقِ	«... وَ مِنْ كُلِّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا...»
مومنون/۲۱	وَ إِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نُصِّبْكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَ لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ	«حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلَ لَعْنِ اللَّهِ...»
نحل/۵	«وَ الْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَ مَنَافِعُ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ»	«... وَ لَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمُ بَعْضًا أَوْ يَحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ...»
مائده/۱	«... أَحَلَّتْ لَكُمْ بِهِمَةَ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ...»	«وَ أَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَ لَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ»
یس/۷۲	«وَ ذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَ مِنْهَا يَأْكُلُونَ»	«وَ لَحْمٍ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ»
نساء/۱۶۰	«فَبِظُلْمٍ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَ بَصَدَّهُمْ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا»	-
کهف/۶۱	«فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنِهِمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا»	-
حج/۳۶	«وَ الْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا...»	-

بقره/۵۷	«... وَ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّانَ وَ السَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...»
اعراف/۱۶۰	«... وَ أَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّانَ وَ السَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...»
حج/۲۸	«... وَ يَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَعْلُومَاتٍ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَكُلُوا مِنْهَا...»

جدول ۲. نحوه اشاره به گوشت در قرآن

نحوه اشاره به گوشت	نوع گوشت	اشاره	شماره آیه	عبارت عربی			
عام			طور/۲۲	«وَ أَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَ لَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ»			
			حج/۳۷	«لَنْ يَنَالَ اللَّهُ لُحُومَهَا وَ لَا دِمَاؤُهَا»			
نام موجود/ دسته							
موجود خاص انسان		خوک	بقره/۱۷۳	«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنزِيرِ...»			
			مائده/۳	«حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنزِيرِ...»			
			انعام/۱۴۵	«إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا...»			
			نحل/۱۱۵	«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنزِيرِ...»			
			الاع		بقره/۲۵۹	«وَ أَنْظِرْ لِي حِمَارِكَ وَ لَنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَ أَنْظِرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا»	
						مومنون/۱۴	«...فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا...»
			انسان		حج/۵	«...إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ...»	
						حجرات/۱۲	«...وَ لَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا...»
			مردار		مردار	نحل/۱۱۵	«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنزِيرِ...»
						بقره/۱۷۳	«إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنزِيرِ...»
حجرات/۱۲	«...وَ لَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا...»						
انعام/۱۴۵	«إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا...»						
موجودات	گروه خاصی از پرندگان	چهارپایان	مائده/۳	«حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنزِيرِ...»			
			انعام/۱۴۳	«...قُلِ الذَّكْرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الْأُنثَيَيْنِ أَمَا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيَيْنِ...»			
			انعام/۱۴۶	«وَ عَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ وَ مِنَ الْبَقَرِ وَ النَّمْرِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا...»			
			واقع/۲۱	«وَ لَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ»			
			فاطر/۱۲	«وَ مَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَ هَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَ مِنَ			

ماهیان			
« وَ هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَنَا كُلُّوَا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا... »	نحل/ ۱۴		
« فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنِهِمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا »	کهف/ ۶۱		
« فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ... »	انعام/ ۱۱۸		
« وَ مَا لَكُمْ أَلَّا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ قَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ... »	انعام/ ۱۱۹	عام	
«... حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَ بَصَدَّهِمْ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا »	نساء/ ۱۶۰		
نام موجود/			
دسته			
« وَ الْبُدْنَ جَعَلْنَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا... »	حج/ ۳۶	شتر	
« فَرَاغَ إِلَىٰ أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ »	ذاریات/ ۲۶	گوساله	
«... فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ »	هود/ ۶۹	موجود	
«... وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَ السَّلْوى »	طه/ ۸۰	خاص	
«... وَ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَ السَّلْوى كُلُّوَا مِنْ طَيِّبَاتٍ مَا رَزَقْنَاكُمْ... »	اعراف/ ۱۶۰	سلوی (بلدرچین)	
«... وَ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَ السَّلْوى كُلُّوَا مِنْ طَيِّبَاتٍ مَا رَزَقْنَاكُمْ... »	بقره/ ۷۰		
« اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوهَا مِنْهَا وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ »	غافر/ ۷۹		اشاره غیر
« وَ مِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَ قَرَشًا كُلُّوَا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ... »	انعام/ ۱۴۲		مستقیم
« وَ الْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَ مَنَافِعٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ »	نحل/ ۵		خاص
«... أَحَلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةَ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُبْلَىٰ عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُجَلَّى الصَّيْدِ... »	مائده/ ۱		
« وَ دَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَ مِنْهَا يَأْكُلُونَ »	یس/ ۷۲	چهارپایان	گروه
« وَ إِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ لِيُزَكِّيَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَ لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعٌ كَثِيرَةٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ »	مومنون/ ۲۱	خاصی از موجودات	
« لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعٌ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ مَحِلُّهَا إِلَى الْبَيْتِ الْعَتِيقِ »	حج/ ۳۳		

کرده‌اید، و نیز آنچه برای بت‌ها قربانی شده، و آنچه به وسیله تیره‌های قمار سهم‌بندی می‌کنید بر شما حرام گشته است. [همه] این [امور] فسق و نافرمانی [از احکام خدا] است. همان‌طور که پیداست در این آیه علاوه بر معرفی خوک به عنوان یک حیوان حرام گوشت، حیوانات حلال گوشتی را که به طرق غیر شرعی کشته و یا ذبح شده‌اند را نیز حرام می‌داند. مطالعات انجام شده در این خصوص نشان می‌دهد؛ این حیوانات که در اثر ضربات متعدد فیزیکی کشته شده‌اند به علت تحریکات بیش از حد عصب سمپاتیک و ترشح هورمون‌های عصبی دچار استرس بیش از حد و آزادسازی اسید لاکتیک از بافت‌های حیوان می‌گردد و منجر به سفت شدن بافت‌های عضلانی و غیر قابل خوردن شدن گوشت آنها می‌گردد(۴).

ممنوعیت خوردن گوشت مردار در سوره‌های انعام، نحل، بقره و مائده (که با الفاظ مختلف تکرار شده) بیانگر خطرات جسمی و

۱. تأثیر کیفیت تهیه گوشت بر سلامت جسم انسان یکی از مهم‌ترین توصیه‌های قرآن کریم در مورد تغذیه با گوشت، توجه به حلیت آن است؛ در ۴ آیه از قرآن کریم به معرفی گوشت‌های حرام پرداخته شده است؛ که جامع‌ترین آیه‌ای که به تفصیل به این موضوع پرداخته آیه ۳ سوره مائده است. «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَ الدَّمُ وَ لَحْمُ الْخَنزِيرِ وَ مَا أَهْلٍ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَ الْمُنْخَنَقَةُ وَ الْمَوْفُودَةُ وَ الْمُتْرَدِيَةُ وَ النُّطِيجَةُ وَ مَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَ مَا ذُبِحَ عَلَى النَّصَبِ وَ أَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ...» (خوردن مواد ناپاک که تناسبی با جسم و روح شما ندارند) بر شما حرام شده است [مانند] گوشت مردار و خون و گوشت خوک و آنچه به نام غیر خدا کشته‌اند و حیوان خفه شده و آنچه به ضرب چوب و سنگ مرده و آنچه به سبب پرت شدن از بلندی جان داده و حیوانی که به ضرب شاخ حیوان دیگر از بین رفته و حیوانی که درنده‌ای آن را کشته و از آن خورده، مگر آنچه را که در آستانه مرگ، قابل تذکیه بوده و شما به دستور شرع تذکیه

روحی استفاده از آن و آلودگی مردم آن روزگار به این مسأله است(۵).

در این آیه همچنین ذبح برای بتان و تقسیم کردن گوشت بر اساس قرعه حرام شده است. رسم اعراب جاهلیت چنین بوده است که گاهی اوقات حیوانی را می‌خریدند و آن را برای بت‌های خود ذبح می‌کردند سپس گوشت آن را بر اساس قرعه تقسیم می‌کردند و عده‌ای را از گوشت آن بهره‌مند و عده‌ای را محروم می‌گرداندند در عین حال همین گروه بی‌بهره باید هزینه خرید همان حیوان را می‌پرداختند. که خداوند در این آیه به مبارزه با این سنت‌های غلط جاهلیت و شرک آنها می‌پردازد(۶). در پاره‌ای دیگر از آیات قرآن کریم در مورد کیفیت گوشت به حلیت برخی گوشت‌ها می‌پردازد به‌عنوان مثال در آیات ۱۴۳ و ۱۴۴ سوره انعام به حلیت برخی چهارپایان می‌پردازد «ثَمَانِيَةَ اَرْوَاحٍ مِنَ الضَّانِّ اَنْثَيْنِ وَ مِنْ اَلْبَقَرِ اَنْثَيْنِ اْتَيْنِ قُلِ الذَّكْرَيْنِ حَرَمٌ اَمْ اَلْاُنثَيْنِ اَمْ اَشْتَمَلْتَ عَلَيْهِ اَرْحَامُ الْاُنثَيْنِ نَبِيُّوْنَ يَعْلَمُ اِنْ كُنْتُمْ صَادِقِيْنَ» و «وَمِنَ الْاِبِلِ اُنْثَيْنِ وَمِنَ الْبَقَرِ اُنْثَيْنِ قُلِ الذَّكْرَيْنِ حَرَمٌ اَمْ الْاُنْثَيْنِ اَمْ اَشْتَمَلْتَ عَلَيْهِ اَرْحَامُ الْاُنْثَيْنِ اَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ اِذْ وَاَصَاكُمُ اللّٰهُ يَهْدِيْ اِلَيْهَا فَمَنْ اَظْلَمُ مِمَّنْ اَفْتَرَى عَلٰى اللّٰهِ كَذِبًا يُّضِلُّ النَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ اِنَّ اللّٰهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظّٰلِمِيْنَ» در این دو آیه به عدم حرمت گوسفند، بز، گاو، شتر و حلال بودن جنینی که در شکم این حیوانات باشد اشاره گردیده است. همچنان که از این آیات بر می‌آید اسامی چهارپایان کوچک (گوسفند و بز) مقدم بر چهارپایان بزرگتر (گاو و شتر) آمده است که این خود می‌تواند بیانگر برتری گوشت آنها بر دیگری باشد(۷). در ادامه آیه نیز خداوند کریم ابتدا به گوشت گوساله اشاره می‌دارد؛ که این نیز خود می‌تواند حاکی از برتری گوشت گوساله بر گوشت گاو باشد. چنانچه حضرت ابراهیم(ع) برای پذیرایی از مهمانان خود گوساله‌ای فربه و چاق آورده می‌شود. «فَرَاخٌ اِلٰى اَهْلِهِ فَبَجَلٍ سَمِيْنٌ» (ذاریات/۲۶).

گوشت آبزبان از دیگر انواع گوشت‌هایی است که در قرآن کریم به حلیت آن تصریح شده است؛ که در دو آیه از قرآن کریم گوشت ماهی غذای انبیای الهی(حضرت موسی(ع) و حضرت خضر(ع)) به شمار می‌رود(کهف/۶۱ و اعراف/۱۴۳). و نیز در دو آیه از قرآن کریم به صورت غیر مستقیم به جواز بهره‌گیری از موجودات دریایی آب‌های شور و شیرین اشاره شده است(فاطر/۱۲ و نحل/۱۴).

گوشت پرندگان از دیگر گوشت‌های قرآن کریم انسان آنها را به بهره‌گیری از آنها رهنمون ساخته است. به طوری که خداوند در آیه ۲۱ سوره واقعه گوشت پرندگان را یکی از نعمت‌های بهشتی بر می‌شمارد. یکی از پرندگانی که در قرآن به حلیت گوشت آن اشاره شده است پرندگانی است به نام سلوی(بلدرچین) که در قرآن از آن به عنوان غذای بنی‌اسرائیل معرفی شده است(اعراف/۶۰). هر چند در مورد ماهیت و چیستی «سلوی» اختلافاتی وجود دارد؛ اما اکثر مفسران آن را نوعی پرندگانه قلمداد کرده‌اند. در میان انواع گوشت‌ها، گوشت پرندگان برتری دارد لذا روی آن تکیه شده است و از آن به عنوان غذای بهشتی یاد می‌شود(۲).

چنانچه در این آیه در مورد اهمیت ذبح شرعی آمده است؛ به طوری که دیگر کشورهای غیر مسلمان نیز به این موضوع پی برده‌اند پروفیسور ویلهلم و دکتر هزیم در مطالعه‌ای بر روی استانته درد در طی مراحل ذبح و کشتار به دو روش مرسوم بی‌حسی با تیپانچه (روش غربی) و ذبح اسلامی در گوسفند و گوساله از طریق آزمایش ثبت آنسفالوگرافی الکتریکی(EEG) و الکتروکاردیوگرافی(ECG) پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد نمودار EEG در روش ذبح اسلامی هیچ تغییری نسبت به قبل از کشتار را نشان نمی‌دهد؛ بنابراین می‌توان گفت که حیوانات ذبح شده به این روش هیچ احساس دردی در طی یا بلافاصله پس از برش نداشته از سویی قلب هنوز ضربان داشته و تشنج در بدن رخ می‌دهد (واکنش فعال در طناب نخاعی) بنابراین حداکثر میزان

خون از بدن خارج می‌شود و گوشتی بهداشتی برای مصرف کننده مهیا می‌گردد. این درحالی است که در روش بی‌حسی با تیپانچه حیوان ظاهراً پس از بی‌حسی، هوشیاری خود را از دست می‌دهد اما درد شدیدی را EEG بلافاصله پس از بی‌حسی احساس می‌کند؛ ضربان قلب حیوان بی‌حس شده توسط تیپانچه، در مقایسه با ذبح اسلامی سریع‌تر متوقف شده و در نتیجه مقدار زیادی از خون داخل گوشت باقی می‌ماند(۸).

۲. تأثیر کیفیت تهیه گوشت بر سلامت روان انسان  
تأثیر متقابل سلامت جسم و روان آدمی بر یکدیگر هم در دین اسلام عنوان گردیده و هم در علم پزشکی بدان تأکید شده است. همچنین تغذیه نقش انکارناپذیری در سلامت جسم و روان آدمی دارد. چنانچه در تفسیر نمونه علت تحریم خوردن بعضی گوشت‌ها آمده است: «لازم نیست نام خدا و یا غیر خدا در ماهیت گوشت از نظر بهداشتی اثر بگذارد زیرا محرّمات در اسلام روی جهات مختلفی است، گاهی تحریم چیزی به خاطر بهداشت و حفظ جسم است و گاهی به خاطر تهذیب روح و زمانی به خاطر حفظ نظام اجتماع، و تحریم گوشت‌هایی که به نام بتها ذبح می‌شود در حقیقت جنبه معنوی و اخلاقی و تربیتی دارد. آنها انسان را از خدا دور می‌کند و اثرات روانی و تربیتی نامطلوبی دارد، چرا که از سنت‌های شرک و بت-پرستی است و تجدید کننده خاطره آنها.» (۲).

علم تغذیه و تحقیقات جدید این واقعیت محسوس را ثابت کرده است که دیدن و بوییدن، فکر کردن و چشیدن طعم غذا مراکز مغزی ترشحات معده و گوارشی را تحریک کرده و شرایط مناسب و مطلوب هضم غذا را فراهم می‌سازد و این مجموعه سهم اساسی در بهداشت تغذیه دارد لذا می‌توان گفت که آیات قرآن ولی انسان و رعایت قانون‌هایی که به عنوان یک دستور عام و کلی برای همه افراد بشر بیان شده نیز رهنمود تشریحی رهنمودی تشریحی در رابطه با توجه انسان به کم و کیف مادی بهداشتی و چگونگی کسب معنوی غذاهای مورد استفاده می‌باشد(۹).

به‌عنوان مثال روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از معایب خوردن گوشت خوک علاوه بر مضرات جسمی متعدد جسمی این است که انسان را از لحاظ غیرت تضعیف می‌کند، چون خوک مظهر بی‌غیرتی است، لذا این صفت بر روی انسان نیز اثر می‌گذارد. بر اساس یافته‌های علمی بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی انسان با تغذیه در ارتباط است انواع غذاها از راه تأثیر در قدرت و هورمون‌هایی که از آنها ترشح و تراوش می‌کند در روحیات و اخلاق انسان اثر می‌گذارند زیرا هورمون‌های قدرت داخلی که اخلاق و رفتار موجود را کنترل می‌کند و به کمک گردش خون در تمام بافت‌های بدن تأثیر دارد(۲).

۳. تأثیر کیفیت مصرف گوشت بر سلامت جسم انسان  
«وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَنَا كَلْوًا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَ تَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَلِيَّةً وَ تَلْسُونَهَا وَ تَرَى الْفَلَكَ مَوَآخِرَ فِيْهِ وَ تَلْتَبِعُوْنَ مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ» و «وَ مَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فَرَاتٌ سَائِغٌ شَرِيْبُهُ وَ هَذَا مِلْحٌ اَجَاجٌ وَ مِنْ كُلِّ تَاكَلُوْنَ لَحْمًا طَرِيًّا وَ تَسْتَخْرِجُوْنَ حَلِيَّةً تَلْسُوْنَهَا وَ تَرَى الْفَلَكَ فِيْهِ مَوَآخِرَ لِيَتَّبِعُوْا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ» (نحل/۱۴ و فاطر/۱۲) عبارت «لحما طریا» در این آیات اهمیت تازه بودن گوشت ماهی را می‌رساند. چنانچه در گذشته برای افزایش ماندگاری گوشت آن را نمک سود و یا خشک کرده و یا در روزگار ما به صورت کنسرو و امثال آن در آمده است. تأکید قرآن کریم بر تازه بودن گوشت ماهی حاکی از ارزش غذایی آن در برابر گوشت‌های کهنه و... را نشان می‌دهد.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد ماهی تازه گرفته شده حاوی هیستامین نیست؛ پس از گذشت مدت زمانی از صید ماهی و قرارگیری آن در معرض تغییرات دمایی هیستامین شروع به تجمع

کبابی کردن بهترین تکنیک‌های پخت و پز از دیدگاه تغذیه‌ای است (۱۲).

۴. تأثیر کیفیت مصرف گوشت بر سلامت روان انسان  
خداوند در آیه ۲۸ سوره حج می‌فرماید: «لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ ۖ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْفَقِيرِ» همچنان که از این بر می‌آید هدف از قربانی کردن علاوه بر جنبه‌های معنوی و روحانی و تقرب به درگاه خداوند این است که قسمتی از گوشت آن نصیب نیازمندان گردد.

۵. تأثیر کمیت مصرف گوشت بر سلامت جسم انسان  
آیاتی که در آن به صورت مستقیم به کمیت مصرف گوشت اشاره داشته باشند نیامده است با این حال قرآن کریم در سوره اعراف/۳۱ ضمن توصیه به خوردن و آشامیدن، با آوردن عبارت «لاتسرفوا» انسان را از هر گونه اسراف در خوردن (پرخوری) نهی می‌کند. اگر چه بر طبق آنچه بدان اشاره گردید نیاز آدمی به گوشت جهت حفظ سلامتی لازم است در آیاتی از قرآن کریم واژه "فأكهه" مقدم بر "لحم" آمده است که این خود حاکی از الویت و برتری میوه‌ها بر گوشت دارد (طور/۲۲).

۶. تأثیر کمیت مصرف گوشت بر سلامت روان انسان  
اسلام مکتب اعتدال است لذا افراط و تفریط در دین اسلام جایگاهی ندارد نه مانند گیاه‌خواران این منبع غذایی را به کلی تحریم کرده، و نه مانند مردم عصر جاهلیت و گروهی از به اصطلاح متمدنان زمان ما اجازه استفاده از هر نوع گوشتی (حتی سوسمار و خرچنگ و انواع کرمها) را می‌دهد (۲).  
در روایات متعددی از اهل بیت پیامبر اکرم صلوات الله و سلامه علیه آمده است که کسی که ۴۰ روز گوشت را ترک کند اخلاق او بد می‌شود از اینها به خوبی استفاده می‌شود که در گوشت ماده- ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود در روحیات و اخلاق او تأثیر می‌گذارد و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می‌آورد (۲).

بررسی علمی در مورد بد اخلاقی ناشی از نخوردن گوشت نشان می‌دهند سروتونین نیز یکی از مهمترین ناقلان عصبی است که فعالیت‌های جسمی و روانی و خلقیات زیادی مانند اضطراب هیجان و پرخاشگری را تنظیم و باعث آرامش انسان می‌شود از این رو با تغییر سروتونین از طریق رژیم غذایی می‌توان این رفتارها را تعدیل کرد اما تریپتوفان یعنی ماده پیش‌ساز اولیه این ناقل در غذاهای پروتئینی مانند گوشت به مقدار کافی وجود دارد از این رو نخوردن گوشت موجب کمبود سروتونین و در نتیجه بد خلقی خواهد شد (۱۳).

#### نتیجه‌گیری

قرآن کریم انسان‌هایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می‌کنند، سرزنش می‌کند و می‌فرماید: «قل من حرم زینه الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق» (اعراف/۳۲) و همچنین در آیه ۸۷ سوره مبارکه مائده می‌فرماید: «يا ايها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما احل الله لكم؛ مؤمنان! غذاهای پاکیزه را که خداوند برای شما حلال کرده، حرام نکنید» که این خود بیانگر توصیه انسان‌ها به بهره‌گیری از انواع غذاها (اعم از گیاهی و حیوانی) ضمن تأکید بر حلال و طیب بودن آن دارد. بنابراین خداوند در قرآن کریم ضمن ترسیم و تعیین برخی ملاک‌ها از جمله کیفیت تهیه غذا (حلال بودن از نظر مالکیت و شبه دار نبودن آن، نافع بودن و توجه به مسائل پزشکی و بهداشتی غذا و...) و کیفیت و کمیت مصرف غذا (پرهیز از اسراف و...) استفاده از تمام گروه‌های غذایی را بلامانع دانسته است.

هدف از بیان مطالب یاد شده در این اثر، اثبات این واقعیت بود که تأکیدات و سفارش‌های قرآن در ارتباط با تغذیه و در نظر گرفتن

در بافت‌های ماهی کرده اعتقاد بر این است که تولید هیستامین در ماهی از رشد باکتری‌های گرم منفی و میله‌ای که قادر به تولید آنزیم‌های دکربوکسیلاز وابسته به فسفات پیریدوکسال هستند ناشی می‌شود. دریافت مقادیر بالای هیستامین می‌تواند منجر به بثورات چشم، گر گرفتگی و تعریق، سوزش دهان، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، درد معده، سرگیجه و تورم زبان و صورت گیرد. همچنین این بررسی‌ها نشان می‌دهد اگرچه کسرو نمودن ماهی آلودگی‌های باکتریایی را از بین می‌برد، اما قادر به کاهش و یا از بین بردن هیستامین نیست (۱۰).

در قرآن کریم در دو آیه به موضوع کبابی بودن گوشت اشاره شده است که در این دو آیه به پذیرایی حضرت ابراهیم (ع) از مهمانان ویژه خود گوساله جاق و قره‌بی را کباب نمودند. «فَرَأَىٰ إِلَىٰ أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ» (ذاریات/۲۶). فَمَا لَبِثَ أَن جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ» (هود/۶۹) در این که حضرت ابراهیم (ع) به چه سبکی کباب درست کردند اتفاق نظر وجود ندارد و همین طور لغت‌شناسان بر واژه «حنیز» که در برگیرنده سبک‌های مختلف کباب درست نمودن است اختلاف نظر دارند. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان در این مورد معتقد است؛ کلمه "عجل" به معنای گوساله است و کلمه "حنیز" بر وزن فعیل- در اینجا معنای مفعول، یعنی "مخنوذ" را می‌دهد و گوساله مخنوذ گوساله‌ای است که گوشتش به وسیله سنگ سرخ شده با آتش کباب شده باشد هم چنان که "قدید" به معنای گوشتی است که به وسیله سنگ داغ شده بوسیله خورشید کباب شده باشد. این معنایی است که بعضی از علمای لغت عرب برای این دو کلمه ذکر کرده‌اند. بعضی دیگر گفته‌اند: "حنیز" نام کبابی است که آب و چربی از آن بیچکد. و بعضی گفته‌اند: "حنیز" نام همه رقم کباب (ع) با این وجود شیوهی درست کردن کباب به هر طریقی باشد اما در مورد کبابی بودن آن اتفاق نظر وجود دارد. این آیه نشان می‌دهد کباب همیشه غذای لذیذ و فاخر همگان از گذشته تا کنون بوده است و پیامبران الهی همچون حضرت ابراهیم (ع) از آن جهت پذیرایی مهمانان خود استفاده می‌کردند. در روایات رسیده از اهل بیت نیز بدین موضوع تأکید شده است. به عنوان نمونه موسی بن بکر [از اصحاب امام کاظم (ع)] گوید: امام (ع) به من فرمودند: چرا تو را زرد رنگ می‌بینم؟ عرض کردم: دچار کسالت ناشی از بیماری شده‌ام! (از شدت بیماری ضعیف و ناتوان شده‌ام!) ایشان فرمودند: گوشت بخور، خوردم. آنگاه بعد از جمعه (یعنی یک هفته بعد) حضرت مرا با همان چهره زرد رنگ دیدند و فرمودند: مگر نگفتم که گوشت بخور! خدمت امام عرض کردم: چنان که شما به من دستور دادید جز گوشت چیزی نخوردم. امام فرمودند: گوشت را چگونه درست کردی؟ عرض کردم: به صورت پخته شده! فرمودند: لا، کله کباباً» نه [گوشت را] کباب کن و بخور! بعد از جمعه (یک هفته بعد) حضرت [شخصی را] به دنبال من فرستادند و مرا به حضور خواندند در حالی که خون به چهره‌ام بازگشته بود (یعنی رنگ و رویم دیگر زرد نبود و سرحال شده بودم). آنگاه امام کاظم (ع) فرمودند: بله (۱۱). از این روایت فهمیده می‌شود خاصیت گوشت کبابی با گوشت پخته تفاوت دارد.

روبن دومانزوز و همکاران (۲۰۱۵)، در مطالعه‌ای با هدف مقایسه چهار روش مختلف پختن گوشت (بریان کردن، کبابی کردن، پختن در مایکروویو و سرخ کردن در روغن زیتون) بر ارزش‌های های غذایی (اسیدهای چرب، مشخصات اسیدهای آمینه و میزان اسیدهای آمینه ضروری) بیان کردند تفاوت معنی‌داری بین میزان شاخص اسیدهای آمینه ضروری در بین گوشت‌های بریان و کبابی شده با گوشت خام وجود نداشت. این درحالی است که سایر روش‌های پخت منجر به کاهش محتوای اسیدهای آمینه ضروری گوشت شد. همچنین نتایج این مطالعه نشان داد؛ بریان کردن و

<sup>1</sup> Rubé'n Domínguez



## References

1. Qarashi Banai, A. Ghamousname. 6th ed. Tehran: Dar al-Ketab al-Islamiya; 1992.
2. Makarem Shirazi, N. Tafsire\_nemone. 10th ed. Tehran: Dar al-Ketab al-Islamiya; 1992.
3. Zahabi J, Kurdi A, Maraachli Y. al\_borhan fi olome al-Quran. 1th ed. Bēirut: Darolmaerefat;1982.
4. Mardini, AR. The scientific miracle in the Holy Quran. First Edition. Damascus: Dalma: 2002.
5. Rezaei Isfahani, MA. Tafsir Quran Mehr. First Edition. Qom: Research on Quranic Interpretation and Sciences,1967.
6. Mousavi, MB. Translation of Tafsir Al-Mizan. Fifth Edition. Qom: Qom Seminary Teachers Association, Islamic Publications Office .1954.
7. Nafisi, M. Comparison of aquatic meat with other meats. First Edition. Tehran: Nutrition World, 1990.
8. Schulze W, Schultze-Petzold H, Hazem AS, Gross R. Deutsche Tieraerztliche Wochenschrift (German veterinary weekly) vol.85 (1978), p:62-66
9. Ibn Babawiyah, M A. Beliefs in the religion of the Imams. Investigated by Issam Abdul Sayed, 1413 AH.
10. Deb-Choudhury, S. "Effect of cooking on meat proteins: mapping hydrothermal protein modification as a potential indicator of bioavailability." Journal of agricultural and food chemistry,2014; 62(32) : 8187-8196.
11. Tabarsi, F H. Collection of statements in the interpretation of the Qur'an. Third edition. Tehran: Nasser Khosrow 1372 AH
12. Domínguez R, Paula B, Jose M. L. "The effect of cooking methods on nutritional value of foal meat." Journal of food Composition and Analysis , 2015; (43): 61-67.
13. Amani R, Mostafavi, A. Nutrition and Behavior, Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, 2008.

برخی محدودیت‌ها و یا اولویت دادن به برخی مواد غذایی با علوم تجربی مختلف از جمله: علم تغذیه، علوم بهداشتی و پزشکی انطباق تنگاتنگی داشته؛ هر چند که ممکن است که برخی از این رهنمودها برای عقل و دانش بشر امروز همچنان مجهول باشد، ولی این به معنای بی‌دلیل بودن این رهنمودها نیست. رعایت این رهنمودها می‌تواند متضمن سلامت جسم و روان انسان‌ها باشد.