©2021 ASP Ins., Afarand Scholarly Publishing Institute, Iran

ISSN: 2251-6166: Journal of Quran and medicine, 2021:5(3): 35-41

The Effect of Halal Nutrition and Avoidance of Haram on Physical, Mental and Moral Health of Humans based on Holy Quran and Authentic Hadith of the Prophet Muhammad (PBUH) and Twelve Imams

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Authors
Sepideh Mahluji [1],
Vahideh Ebrahimzadeh-Attari [2*],
Maryam Saghafi-Asl [1,3],
Abolfazl Ghorbani [4]

How to cite this article
Sepideh Mahluji, Vahideh Ebrahimzadeh-Attari, Maryam Saghafi-Asl, Abolfazl Ghorbani, The Effect of Halal Nutrition and Avoidance of Haram on Physical, Mental and Moral Health of Humans based on Holy Quran and Authentic Hadith of the Prophet Muhammad (PBUH) and Twelve Imams, *Journal of Quran and Medicine*. 2021;5(3):35-41.

1. Master of Nutrition, Nutrition Research Center, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Nutrition Sciences and Food Industry, Maragheh School of Medical Sciences, Maragheh, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Clinical Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran (Second Corresponding Author).

4. Assistant Professor, Department of Agriculture, Shabestar Branch, Islamic Azad University, Shabestar, Iran.

** Correspondence:*
Address:
Phone:
Email: ebrahimzadeh.va@gmail.com

Article History
Received: 2020/11/09
Accepted:2020/12/26
ePublished: 2021/01/04

ABSTRACT

Purpose: Islam, as the most complete religion, has been paid special attention to the role of nutrition in the physical, mental and moral health of individuals. The Holy Quran and the Hadith of prophet Muhammad (PBUH) and twelve Imams have pointed out some benefits of Halal foods and also adverse effects of forbidden foods (Haram) in human life.

Materials and Methods: The present review article performed by search in Holy Quran, authentic Hadith and results of some scientific studies, using the following keywords.

Findings: According to this review, consumption of Haram foods causes many physical and psychological complications and also prevents doing good deeds. Some studies on the effect of food molecules on the genetic structure of individuals have shown that consuming healthy and Halal foods can lead to the best genetic response. Eating halal food not only has positive effects on health, soul and behavior of humans, but also maintains social security and promotes the health of society.

Conclusion: Generally, from the perspective of Holy Quran and Hadith, the foundation of health is the consumption of healthy and clean food and avoidance of forbidden foods. Recent advances in science have clarified the cause and philosophy of the sanctity of some of them. However, the future studies may reveal more and better explanations for them.

Keywords: Nutrition, Halal, Haram, Health, Behavior, Mood.

[Downloaded from quranmed.com on 2024-04-20]

تأثیر تغذیه حلال و پرهیز از غذاهای حرام بر سلامت جسمی، روانی و اخلاقی انسان از دیدگاه قرآن، سنت و احادیث ائمه اطهار (ع)

سپیده محلوجی[۱]،
کارشناس‌ارشد تغذیه، مرکز تحقیقات تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران.

وحیده ابراهیم‌زاده عطاری[۲*]،
استادیار، گروه علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشکده علوم پزشکی مراغه، مراغه، ایران (نویسنده مسئول).

مریم ثقفی اصل[۳]،
استادیار، گروه تغذیه بالینی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران (نویسنده مسئول دوم).

ابوالفضل قربانی[۴]
استادیار، گروه کشاورزی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران.

چکیده
هدف: در دین اسلام که کامل‌ترین ادیان است، به نقش تغذیه در سلامت جسمی و روانی و اخلاقی افراد توجه ویژه‌ای شده است. لذا در قرآن کریم و احادیث پیامبر اکرم (ص) و امامان بزرگوار به برخی عوارض و آثار سوء تغذیه حرام و در مقابل فواید غذاهای حلال و طیب اشاره شده است .
مواد و روش ها: مطالعه مروری حاضر با جستجو بر اساس کلیدواژه‌های ارائه شده در آیات و تفاسیر قرآن کریم و احادیث معتبر معصومان علیهم‌السلام، کتب معتبر شیعی و برخی مطالعات علمی اجرا شد.
یافته‌ها: بر اساس منابع مورد بررسی، مصرف غذاهای حرام و همچنین تغذیه با روزی غیر حلال موجب عوارض متعدد جسمی و روانی در افراد گشته و حتی توفیق انجام اعمال صالح را نیز از وی صلب می-کند. برخی مطالعات در خصوص تأثیر مولکول‌های مواد غذایی بر ساختار ژنتیکی افراد، نشان داده‌اند که مصرف ترکیبات غذایی سالم و حلال می‌تواند موجب بهترین پاسخ ژنتیکی شود. خوردن غذای حلال نه تنها اثرات مثبت فردی بر جسم و روح و رفتار انسان می‌گذارد، بلکه با حفظ امنیت اجتماعی موجب سلامت جامعه می‌گردد.
نتیجه‌گیری: در مجموع از دیدگاه قرآن و روایات، زیر بنای سلامتی بهره‌مندی از مواد غذایی سالم و پاک و دوری از غذاهای حرام می‌باشد و اگرچه امروزه با توجه به پیشرفت‌های علم، فلسفه حرمت برخی از آن‌ها برای بشر روشن شده است اما پژوهش‌های آتی ممکن است علل بیشتر و بهتری از آنچه تاکنون کشف شده است را برای بشر آشکار نماید.
واژه های کلیدی: تغذیه، حلال، حرام، سلامت، رفتار، خلق‌و خو

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۱۹
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۰۶
*نویسنده مسئول: ebrahimzadeh.va@gmail.com

مقدمه
اثر تغذیه سالم بر سلامتی انسان از دیرباز شناخته شده است. بقراط در این خصوص گفته است که "غذای شما داروی شماست". غذا بخش مهمی از نیازهای اولیه انسان برای بقاست و عدم رعایت تنوع و تعادل غذایی سبب بروز اختلالات مختلفی از جمله سوء تغذیه، گرسنگی سلولی و از سوی دیگر چاقی و بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری قلبی می‌شود (۱). اگرچه آگاهی تغذیه‌ای درباره نقش رژیم غذایی در سلامت جسمانی امروزه افزایش یافته است، ولی تأثیر آن بر سلامت روحی و روانی کمتر مورد توجه می‌باشد (۲).

در قرآن کریم که برای هدایت انسان‌ها در تمامی ادوار نازل شده است، همواره بر سلامت جسم و روان تأکید شده و در این راستا رهنمودهای ارزنده‌ای ارائه شده است. در دین مبین اسلام و برخی ادیان الهی مصرف برخی مواد غذایی نهی و به عنوان غذای حرام معرفی شده است و بر مصرف متعادل برخی مواد غذایی طیب و حلال توصیه شده است (۳) و به برخی عوارض و آثار سوء تغذیه حرام و در مقابل فواید غذاهای طیب اشاره شده است (۴).

تعریف غذای حلال
حلال به غذاهایی گفته می‌شود که در دین اسلام مصرف آن‌ها مجاز است. به عبارت بهتر غذای حلال فاقد موارد حرام یعنی گوشت مردار، خون، گوشت خوک، الکل و گوشت هر حیوان حرام گوشت و یا مشتقات هر یک باشد. در اسلام خوردن برخی از انواع سه‌گانه حیوانات خشکی، دریایی و پرندگان حلال دانسته شده است که اشاره به تک تک آنها در این مقاله نمی‌گنجد. همچنین شرط دیگر حلال بودن گوشت در اسلام، کشتار حیوان حلال گوشت به‌روش شرعی است که به آن تذکیه گفته می‌شود (۵، ۶).

بحث توجه به مصرف غذای حلال در برخی ادیان دیگر نیز وجود دارد و تنها مختص مسلمانان نیست. به‌طوری‌که همانند اسلام؛ گوشت مردار، گوشت خوک و خون از مصادیق بارز غذای حرام در دین یهود است و به غذاهای حلال در دین یهودیت، «کُوشر» گفته می‌شود. اما در دین مسیحیت متأسفانه تحریفات متعدد موجب ایجاد ابهامات در زمینه احکام کلی غذاها شده است (۷).

لازم به ذکر است که معنی کلمه «طیّب» در قرآن و احادیث تنها در جنبه ظاهری غذا خلاصه نمی‌شود و در حقیقت غذای طیب باید با روزی حلال به‌دست آمده باشد. به‌طوری که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: عبادت ۱۰ جز دارد که ۹ جزء آن، طلب روزی حلال است و یک جز دیگر شامل: نماز، روزه، حج و غیره است (۸).

[Downloaded from quranmed.com on 2024-04-20]

برند حلال در صنایع غذایی

علاوه بر توضیحات فوق‌الذکر، حلال همچنین به عنوان مجموعه‌ای از نام نشان‌های تجاری (برند) است که بر محصولات غذایی درج می‌شود و شامل مواد غذایی است که در آن‌ها موادی که از نظر دین اسلام حرام معرفی شده‌اند مثلاً گوشت خوک و مشتقات آن یا الکل استفاده نشده است. همچنین کلیه مراحل تولید، فراوری، ذخیره و بسته‌بندی نیز باید طبق قوانین اسلامی باشد (۹). اولین بار برند محصولات غذایی حلال در کشور مالزی به وجود آمد که همچنان در بحث غذای حلال پیش‌گام است و ایران نیز در میان ۱۵ کشور اسلامی عضو، از پتانسیل خوبی در این زمینه برخوردار است (۱۰). در چند سال اخیر این علامت تجاری غذایی به‌صورت یک علامت جهانی از طرف کشورهای اسلامی در دنیا معرفی شده است. گواهینامه حلال به‌طور رسمی توسط مؤسسه بین‌المللی حلال به صنایع و محصولات غذایی صادر می‌شود و نکته جالب توجه آن است که این محصولات صرفاً برای مصرف‌کننده مسلمان تولید نمی‌شود و در کشورهای غربی و غیر اسلامی نیز از استقبال خوبی برخوردار هستند، زیرا غذای حلال نشانگر کیفیت بالا و سلامت غذایی مطمئن است (۱۱).

مواد و روش‌ها

مطالعه مروری حاضر با جستجو بر اساس کلیدواژه‌های "غذا" و " تغذیه" و " حلال" و " حرام" و "سلامت" و "رفتار" و "-خلق و خو" در آیات و تفاسیر قرآن کریم و احادیث معتبر معصومان علیهم‌السلام، کتب معتبر شیعی و برخی مطالعات علمی و با هدف ارائه اثرات جسمی، روحی و رفتاری تغذیه حلال و اجتناب از حرام اجرا شد.

یافته‌ها

۱- آثار سوء مصرف غذاهای حرام بر سلامت جسم و روان

در قرآن کریم ۴ بار (سوره بقره آیه ۱۷۳، مائده آیه ۳، انعام آیه ۱۴۵ و نحل آیه ۱۱۵) بر ۴ غذای حرام یعنی گوشت مردار، خون، خوک و خوردن آنچه نامی جز نام خدا به هنگام ذبحش برده باشند، اشاره شده است و خوردن آنها به‌شدت نهی شده است، مگر در شرایط اضطرار. در آیه سوم سوره مائده خداوند این محرمات را مفصل‌تر و از حیث نحوه کشتار حیوانات و به عبارت بهتر تهیه و آماده‌سازی غذا بیان کرده است. همچنین در قرآن کریم مصرف شراب (مشروبات الکلی) سه بار (سوره بقره آیه ۲۱۹ و مائده آیات ۹۰ و ۹۱) نهی شده است. علاوه بر موارد یاد شده در قرآن و احادیث به‌شدت کسب روزی حرام و تغذیه با آن نکوهش شده است و بر مضرات متعدد آن تأکید شده است. در ذیل به بیان هر یک از موارد فوق و آثار مخرب جسمی و روحی و اخلاقی آن‌ها می‌پردازیم.

گوشت مردار

علاوه بر آیات قرآن کریم در زمینه گوشت مردار که در ابتدای این بخش بدان اشاره شد، در روایات متعدد نیز به برخی از مضرات استفاده از گوشت مردار اشاره شده است به عنوان مثال امام صادق فرمودند: "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 سکته) از دنیا می‌رود.» (۱۲). ضررهای دیگری برای خوردن گوشت مردار در روایات برشمرده‌اند که عبارت‌اند از: بدبویی بدن، ایجاد صفرا، بداخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطوفت، منجمد شدن خون و غیره (۱۳). در واقع دستگاه گوارش نمی‌تواند از مردار، خون سالم و زنده بسازد و به علاوه مردار کانونی از انواع میکروب‌هاست (۱۴). همچنین در روایت آمده است، مصرف گوشت مردار مهر و محبت را از بین می‌برد. به‌طوری که شخص حتی از کشتن فرزند و پدر خویش ایمنی نخواهد داشت (۱۵). متخصصان نیز به برخی مضرات سلامتی خوردن مردار اشاره کرده‌اند از جمله اینکه احتمال بیمار بودن حیوان و انتقال عفونت‌های باکتریایی نظیر: کامپیلوباکتر (Campylobacter)، اشرشیاکولی، سالمونلا و یا سندرم همولیتیک اورمیک وجود دارد که برخی از آنها بسیار مهلک هستند (۱۶ و ۱۷). همان‌طور که اشاره شد، استفاده از گوشت مردار علاوه بر مضرات جسمی، دارای عوارض روانی و اخلاقی هم می‌باشد. بنابراین در اسلام و برخی ادیان دیگر مانند یهودیت به-شدت نهی شده است.

خون

حرمت خوردن خون در چهار سوره قرآن کریم نهی شده است. موضوع خوردن خون در میان اقوام و ملل جهان سابقه‌ای طولانی داشته است و در دوران جاهلیت نیز از آن استفاده می‌کردند. متخصصان علوم پزشکی در مورد حرام بودن خوردن خون بیان کرده‌اند که خون محیط مناسبی برای رشد انواع میکروب‌ها می‌باشد. به‌طوری که در آزمایشگاه از خون به عنوان یک محیط کشت برای کشت و مطالعه باکتری‌ها استفاده می‌شود. همچنین سموم و ترکیبات متعدد بیماری‌زا نیز در خون در گردش است (۱۶ و ۱۸). امام صادق (ع) می‌فرمایند: «خوردن خون باعث قساوت قلب، رفتن مهر و عاطفهو موجب تعفن بدن و تغییر رنگ چهره می‌شود.» (۱۵). علاوه بر اسلام در برخی ادیان الهی مانند یهودیت نیز خوردن خون غیرمجاز و حرام است.

گوشت خوک

خوردن گوشت خوک در اسلام و در برخی ادیان از جمله یهودیت نهی شده است و همان‌طور که قبلاً اشاره شد در قرآن کریم ۴ بار تکرار شده است که به‌دلیل آثار سوء متعدد جسمی، روحی و اخلاقی ناشی از مصرف گوشت خوک و مشتقات آن می‌باشد. اگر چه علم بشر هنوز از درک برخی مسایل عاجز است، اما در ذیل به برخی علل شناخته شده بر اساس روایات و مطالعات علمی اشاره می‌کنیم.

خوک از خوردن چیزهای پلید و کثافت حتی مدفوع خود باک ندارد و از این رو معده‌اش لانه‌ی انواع میکروب‌ها و امراض است

[Downloaded from quranmed.com on 2024-04-20]

(۱۶). بر اساس شواهد علمی موجود امکان انتقال برخی عوامل میکروبی و انگلی و با مصرف گوشت خوک وجود دارد. برخی از مهمترین موارد عبارت‌اند از: انگل Trichinella spiralis و ایجاد بیماری تریشینوز و بروز اختلالات گسترده ایمنی، گوارشی، تنفسی، عصبی و غیره؛ کرم نواری Taenia Solium خوک و ایجاد بیماری‌های گوارشی و کبدی؛ کرم آسکاریز و بروز یرقان انسدادی و توکسویلاسما (۱۹-۲۰).

همچنین گوشت خوک نسبت به سایر گوشت‌ها چربی و کلسترول بالایی دارد و بنابراین در صورت مصرف مداوم فرد را در معرض آترواسکلروز و بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد و امام صادق (ع) مصرف گوشت خوک را یک عامل پیری زودرس معرفی نمودند. از سوی دیگر خوی بی‌غیرتی در خوک وجود دارد که در گوشتش تأثیراتی دارد. پس تغذیه از این گوشت باعث انتقال این صفت رذیله به انسان می‌گردد (۲۱).

تذکیه یا ذبح شرعی

در دین اسلام حیوان باید توسط یک مسلمان بالغ و عاقل در حالی‌که نام خدا را یاد می‌کند، کشته شود که بدان تذکیه گفته می‌شود و ذکر یا تسمیه به معنی بر زبان جاری ساختن نام خداوند با گفتن «بسم الله» یا «بسم الله، الله اکبر» قبل از بریدن گلوی حیوان است.

ذبح شرعی دارای برخی اثرات سودمند بر کیفیت گوشت و همچنین بر سلامتی است. قطع رگ‌های چهارگانه و تأکید بر خون‌گیری کامل که باعث انجام بهتر تغییرات بعد از کشتار و افزایش ماندگاری گوشت و تأخیر در فساد آن می‌شود. مشخص شده است که خونی که در یک سیستم بسته محصور شده است، به‌وسیله بریدن عروق خونی سریع‌تر می‌تواند خارج شود و به‌دلیل کاهش Ph گوشت، مدت نگهداری گوشت افزایش و امکان رشد و تکثیر باکتری‌های بیماری‌زا کاهش می‌یابد (۲۲). همچنین در خصوص ذبح کردن حیوان به سمت قبله تحقیقات نشان داده است که الکترولیک‌ها، سلول‌ها و تمام عناصر تشکیل‌دهنده بدن دارای بارهای مثبت و منفی هستند. لذا ذبح در جهت قبله که میدان مغناطیسی زمین است، موجب ایجاد آرایش مولکولی منظم در بدن حیوان شده و سلول‌های او را در بهترین وضعیت برای مصرف قرار می‌گیرد(۲۳).

علی‌بن‌ابی‌طالب(ع) فرمود: «هر که نام خدا را بر خوراک برد، از حق نعمت آن او را هرگز پرسش نکنند.» در جای دیگری می‌فرمایند: «به هنگام غذا خوردن خدای را یاد کنید و از بیهوده‌گویی اجتناب کنید، زیرا که طعام نعمت و رزقی از خداوند است و بر شماست که در آن خدای را یاد کرده و شکر گویید.» (۲۴). همچنین امام صادق علیه‌السلام به نقل از امیر مؤمنان می‌فرماید: «برای کسی که بر غذای خود نام خدا ببرد، ضمانت می‌کنم که از آن غذا، به هیچ درد و رنجی گرفتار نمی‌شود.» (۲۵)

الکل (شراب)

قبل از ظهور اسلام، شراب‌خواری در بین بسیاری از ملت‌ها یک عادت و رسمی بود که این عادت هنوز هم در بسیاری از کشورها رواج دارد. خدای متعال در قرآن کریم سه بار مسلمین را از خوردن شراب نهی کرده‌اند. خداوند متعال در آیه ۲۱۹ سوره بقره می‌فرمایند: «(ای پیغمبر) از تو از حکم شراب و قمار می‌پرسند، بگو: در این دو کار گناه بزرگی است و سودهایی برای مردم، ولی زیان گناه آن دو بیش از منفعت آنهاست.» تحقیقات علمی امروز نیز نشان داده است که اگرچه در برخی موارد مصرف کم شراب قرمز ممکن است، برخی اثرات آنتی‌اکسیدانی داشته باشد، اما همان‌طور که خالق هستی ۱۴۰۰ سال پیش نیز به این موضوع اشاره کرده است، اثرات سوء آن بسیار بیشتر است (۲۶). ضمن اینکه رعایت محدودیت مصرف الکل در جامعه نیز بسیار دشوار است. از جمله عوارض ثابت شده مصرف مزمن الکل می‌توان به وجود انرژی زیاد مشروبات الکلی و بروز چاقی و کبد چرب الکلی اشاره کرد. همچنین کمبود ویتامین‌های محلول در آب، ابتلا به زخم معده حاد و التهابات گوارشی که ممکن است منجر به مرگ گردد و آسیب دستگاه عصبی در مصرف دراز مدت الکل گزارش شده است (۲۷). به‌دلیل عوارض مصرف الکل، امروزه برخی کشورهای جهان قوانینی را برای محدودیت مصرف الکل و کاهش ابتلا به بیماری و مرگ و میر وضع کرده‌اند و هزینه‌های زیادی را نیز در این خصوص صرف می‌کنند (۲۸).

در روایات اهل بیت (ع) نیز مطالب مختلفی در مورد مضرات سلامتی، روحی و اجتماعی شراب آمده است. امام رضا (ع) می‌فرمایند: «خداوند شراب را حرام کرده برای آنکه منشاء فساد اجتماعی است و عقل انسان را از درک حقایق باز می‌دارد، حیاء را از روی شراب‌خوار بر می‌دارد و در مواجه با مردم از هیچ عمل زشتی شرم نمی‌کند و علاوه بر این شراب‌خواری باعث بیماری‌های نهانی در اعضای داخلی بدن می‌شود.»(۲۹) به امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام گفته شد که آیا شراب‌خواری از زنا و سرقت بدتر است؟ امام علیه‌السلام فرمودند: بله، زیرا شراب‌خوار هم زنا و دزدی می‌کند، هم آدم می‌کشد و هم نماز را رها می‌کند. (۳۰)

تغذیه با مال و روزی حرام

مصداق واقعی اثرات سوء لقمه حرام، کلام حضرت امام حسین (ع) در روز عاشورا خطاب به لشگریان یزید و عمر سعد، می‌باشد که فرمودند: «حرامی که در وجودتان فرو برده‌اید، مانع از آن می‌شود که کلام حق را بشنوید و آن را درک کنید.» در این راستا حضرت رسول خدا (ص) در سفر حجةالوداع در مسجدالحرام، به مسلمانان فرمود: «بدانید که جبرئیل به من الهام کرد هیچ کس نمی‌میرد، مگر وقتی که تمام روزی مقدّرش به او رسیده باشد. پس، از خدا بترسید و در طلب روزی حریص نباشید و دیر رسیدن رزق حلالتان شما را وادار نکند که عجله کنید و رزق خود را از راه حرام بخواهید.» (۳۱)

رسول گرامی اسلام همچنین فرمودند: «هر که لقمه‌ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش به آن سزاوارتر باشد» (۳۲). امام علی(ع) نیز فرموده‌اند: «حرام، بد غذایی است» (۳۳). که همگی نشانگر آثار سوء روزی حرام و شبهه‌ناک بر سلامت جسم و روح انسان است.

[Downloaded from quranmed.com on 2024-04-20]

اثرات سودمند مصرف غذاهای حلال و پاک (طیّب) بر سلامتی
قرآن کریم توجّه خود را فقط به تحریم خبائث ننموده است، بلکه مردم را به غذاهایی مفید و مؤثر در سلامتی، راهنمایی کرده است و در سوره‌ی مائده آیه‌ی ۴ می‌فرماید: «از تو می‌پرسند: چه چیزهایی برای‌شان حلال شده است؟ بگو: همه پاکیزه‌ها برای شما حلال شده است.». برخی مطالعات در خصوص تأثیر مولکول‌های مواد غذایی بر ساختار ژنتیکی افراد، نشان داده‌اند که مصرف ترکیبات غذایی سالم و حلال می‌تواند موجب بهترین پاسخ ژنتیکی شود (۳۴).

علاوه بر توصیه قرآن کریم به مصرف انواع غذاهای حلال و طیب که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌شود، به رعایت اعتدال در خوردن و پرهیز از اسراف و زیاده‌روی در خوردن نیز اشاره شده است. به‌طوریکه در آیه ۳۱ سوره اعراف می‌فرمایند: بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، همانا خداوند اسراف‌کاران را دوست ندارد.

لازم به ذکر است که همان‌طور که در بخش غذاهای حرام و اثرات آنها ذکر شد، معنی کلمه »طیّب« در قرآن و احادیث تنها در جنبه ظاهری غذا خلاصه نمی‌شود و در حقیقت غذای طیب باید با روزی حلال به‌دست آمده باشد. چه بسا مواد غذایی بسیار سودمند و حلالی که به‌خاطر مصرف با درآمد حرام در زندگی اثرات جسمی و روحی بسیار مخربی برجای می‌گذارند.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کسی که خوراکش حلال باشد، قلبش با صفا و نازک می‌شود، چشم‌های او از خوف خدا اشک‌بار می‌گردد و دعای او به اجابت می‌رسد.» (۳۵). در حدیث معراج نیز آمده است: «ای احمد! اگر خوردن و آشامیدنت پاک باشد، در حفظ و حمایت من هستی»(۳۶). خداوند متعال در سوره مؤمنون آیه ۵۱ می‌فرماید: «ای رسولان، از غذاهای پاکیزه (حلال) تناول کنید و به نیکوکاری و اعمال صالح پردازید که من به هر چه می‌کنید، آگاهم».

در خصوص اثرات سودمند مصرف گوشت و شیر و تخم حیوانات حلال شکی نیست که منبع اصلی پروتئین و مواد معدنی به‌ویژه آهن و روی برای بدن بوده و حذف آنها در درازمدت باعث سوءتغذیه، ضعف عضلات، اختلال عملکرد اندام‌ها و کم خونی و غیره می‌گردد. به‌همین دلیل نیز خداوند در آیات متعدد از جمله در آیه ۵ سوره نحل به مصرف گوشت اشاره دارد و می‌فرماید: «چهارپایان را آفرید، که به (موی و پشم) آنها گرم می‌شوید و از آنها فواید بسیار دیگر برده و از (گوشت و شیر) آنها می‌خورید» و در آیه ۱۴ همان سوره می‌فرماید: «و او کسی است که دریا را رام ساخت تا از آن، گوشت تازه بخورید.» که در واقع مصرف ماهی را توصیه فرمودند و امروزه اثرات سودمند مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ که غذاهای دریایی از منابع اصلی آن است در مطالعات متعدد نشان داده شده است. همچنین مصرف شیر چهارپایان که به‌واسطه پروتئین و کلسیم و روی و برخی مواد مغذی دیگر اثرات سودمندی بر بدن دارد و خداوند متعال نیز در آیه ۶۶ سوره نحل می‌فرمایند: «و البته برای شما ملاحظه حال چهار پایان (از شتر و گاو و گوسفند) همه عبرت و حکمت است، که ما از آنچه در شکم آن است از میان (دو جسم ناپاک) سرگین و خون، شما را شیر پاک می‌نوشانیم که در طبع همه نوشندگان گواراست.»

از سایر غذاهای طیب و حلال که به‌ویژه در قرآن زیاد مورد توجه و سفارش قرار گرفته‌اند می‌توان به عسل، خرما، انجیر، زیتون، انار و حبوبات اشاره کرد که مصرف آنها در آیات متعدد قرآن کریم سفارش شده است و در برخی موارد نام سوره‌ای به‌نام یکی از این طیبات اختصاص داده شده است. در قرآن اشاراتی به فواید آنها شده است از جمله در آیه ۶۹ سوره نحل در مورد عسل می‌فرماید : «از شکم‌هایشان نوشیدنی (عسل) بیرون می‌آید که رنگ‌هایش متفاوت [و] در آن برای مردم درمانی است.» علم تغذیه نیز امروزه بر فواید متعدد این مواد غذایی از جمله اثرات سودمند آنتی‌اکسیدانی و حفاظت از بیماری‌های مزمن پی برده است.

نتیجه‌گیری

در مجموع از دیدگاه قرآن و روایات زیربنای سلامتی، بهره‌مندی از مواد غذایی سالم و پاک و دوری از غذاهای حرام می‌باشد و قطعاً پیروی از دستورات الهی موجب می‌شود تا انسان از سلامت جسمی و روانی لازم برخودار شود. در حقیقت آفریدگار علیم موادی را که طبع سالم انسان از آن متنفر و مصرف آن‌ها می‌تواند موجب عوارض جسمی و روحی گردد، حرام نموده است. امام صادق (ع) در مورد علت حرام بودن برخی غذاها فرمودند: خداوند تبارک و تعالی چیزی را حرام ننموده و یا چیزهایی را حلال نکرده است، مگر برای حفظ مصالح خود مردم و بندگان، نه آنکه بنا به میل و علاقه خود بعضی چیزها را حلال نموه و بر اثر بی‌میلی و بی‌علاقه‌گی چیزهایی را حرام کرده باشد. برخی مطالعات در خصوص تأثیر مولکول‌های مواد غذایی بر ساختار ژنتیکی افراد، نشان داده‌اند که مصرف ترکیبات غذایی سالم و حلال می‌تواند موجب بهترین پاسخ ژنتیکی شود. امروزه با توجه به پیشرفت‌های علم، اگرچه علت و فلسفه حرمت برخی از آن‌ها برای بشر روشن شده است، اما پژوهش‌های آتی ممکن است علل بیشتر و بهتری از آنچه تاکنون کشف شده است را برای بشر آشکار نماید.

[Downloaded from quranmed.com on 2024-04-20]

References

1. Razi, M. Nutrition and lifestyle. First national conference on lifestyle and health. 2017. Islamic Azad University, Yazd Branch.
2. Rouhani L, Shahbazi F. Nutrition and health of the human soul and psyche. the second national conference on Quran and life sciences with a focus on healthy food. 2016. Esfahan.
3. Eisazadeh E, Eisazadeh N. The role of Halal livelihood in the spiritual health of man from the perspective of verses and narrations. Teb va Tazkiye. 1398; 28 (1): 1-12.
4. Aalipour F, Mahdavi F. Halal and clean are the highest standards of food hygiene in the Quran. IHJ. 2014; 1(2):41-50.
5. Ghaffari F. Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran. J Adv Med Biomed Res. 2014; 22 (90) :97-109.
6. Mohammadi M, Farrokhi R. The Halal food standard and its ethical and jurisprudence requirements. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology. 2013; 7 (5):571-578.
7. Soleimani Fard, M, Sepahvandi A, Dehghani M. Comparison of halal and Tayyib food with kosher and vegetarian food. The second national conference on Quran and life sciences with a focus on healthy food. Esfahan .2016.
8. Majlisi, MBbMT. Baharalanvar, Isfahan, Publication of Ghaemieh Computer Research Center, 2019;103: 9.
9. Gharadaghi, F. Strategies for the development and standardization of halal food brand in improving the quality and safety of food. The first national conference on the development of comprehensive strategic quality in food health. 2014. Tehran.
10. Taheri MR. A book of modern studies on the Halal brand. Vaghegan Kherad Publications, 2016, 10-25.
11. Ghaemi H, Jadiri H. Study on the application and trade of halal trademarks in food products of Islamic and non-Islamic countries. The first national conference on the development of comprehensive strategic quality in food health. 2014. Tehran.
12. Al-Hurr al-Amili, MBA. Wasa'il al-Shia. Ale Beyt Publication, Qom, 1991; 16: 310.
13. Makarem-Shirazi, N. Nomoneh Tafhsir. Qom, 1974; 1: 585.
14. Vahidi Mehrjerdi S. The link between hygiene and worships in Quran and tradition. Toloo-e-behdasht. 2016; 15 (56): 1-12.
15. Majlisi, MBbMT. Baharalanvar, Publication of Ghaemieh Computer Research Center, Isfahan, 2019. Volume 65, Page 165.
16. Shams, M. Medicine in the Quran, Amirkabir Publications, Tehran, 2013.
17. Rezaei Esfahani, MA. Research in the scientific miracle of the Quran. Mobin Book Publishing, Vol. 2, p. 316. 2016
18. Matlabi M, Shafiee Mazandarani, SM. Buying and selling blood from the perspective of Imami jurisprudence. Jurisprudential and philosophical studies, 2015;6 (24): 101-23.
19. Ghosian Moghaddam M H, Maleki M. An investigation of the effect of pork consumption on human health from the perspective of Quran and medicine. J Arak Uni Med Sci. 2011; 13 (5)
20. Alaei, HA. The Wisdom of Prohibiting Pork in the Qur'an, Hadith and Science. Quran and Science, 2013; 7 (13): 49-70.
21. Ihtamam, A. Philosophy of rulings, publication of Falahat, 2000, 161-2.
22. Moghadam, A. Religious slaughter and the view of Islam". the first national congress of halal food, Tehran, 2019.
23. Khoshdoni Farahani, F. Review of Islamic slaughter (halal) and non-Islamic

[Downloaded from quranmed.com on 2024-04-20]

slaughter according to Quranic verses and traditions. The first National Congress of Healthy Food, Tehran, 2019
24. Kulayni, AMBY. Kafi froe. Quds Publications, 2016; 6: 290-6.
25. Kulayni, AMBY. Al-Kafi Osol, Office of Islamic History and Studies, 2001;6: 295.
26. Kazemi Moghadam R, Komijani, D. A Comparative Study of the Sanctity of Drinking Wine in the Holy Quran and the Testaments. Comparative Studies of Quranic Studies, 2018; 3 (6): 55-81.
27. Mogens Nygaard C, Keith, S. The long-term consequences of parental alcohol abuse: a cohort study of children in Denmark. Journal of Substance Abuse Treatment, 2003; 25(2): 107-16.
28. Ghosian Moghadam M, Moradi M. Effects of Alcohol Consumption on Human Health from the Perspective of Holy Quran and Modern Medicine. Quran Med. 2012;1(3): 45-53.
29. Nouri HBMT. Mustadrak al-Wasa'il, 1989; 17: 45.
30. Mottaqi A. Kanz al-Ummal Fee Sunan al-Aqwal wa al-Af'al. 1979. Beirut Publishing, Volume 5, Page 13693
31. Majlisi, MBbMT. Bihar al-Anwar, Publication of Ghaemieh Computer Research Center, Isfahan, 2019; 66:314.
32. Qomi A. Safinatol Behar va Madinatol Hekam, Dar al Osveh Publication, 1990, 1: 24.
33. Amadi, Abdul Wahed Al-Ibn Muhammad. Exalted aphorisms and Pearls of Speech, Islamic Culture Publishing Office, 2008, 354.
34. Khayyam Nekouei M, Jabbari S, Dalvand Y. The effect of eating halal foods on the manifestation of moral traits from the perspective of Islam and genetics. the second national conference on Quran and biological sciences with a focus on healthy food, 2016. Isfahan.
35. Tabarsi, FI1. Tafsir Majma 'al-Bayan. Farahani Publication, 1974; 5, 353.
36. Dailami, HIMmad. Ershad Al_glob, Qom Publication. 1997; 203.

[Downloaded from quranmed.com on 2024-04-20]