

# همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

## بررسی تأثیر سه عامل تغذیه، بهداشت فردی و محیط زیست بر سلامت جسمانی از منظر قرآن کریم وائمه معصومین (ع)

فاطمه رضایی\*: کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس حضرت زینب کبری (س) اراک  
افسانه روشنی: کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس حضرت زینب کبری (س) اراک

### چکیده

موضوع این پژوهش بررسی تأثیر سه عامل تغذیه، بهداشت فردی و محیط زیست بر سلامت جسمانی از منظر قرآن کریم وائمه معصومین علیه السلام است. هدف پژوهش حاضر، بررسی جایگاه سلامت جسمانی در اسلام و بررسی اهمیت و ابعاد آن با توجه به قرآن و منابع اسلامی می باشد. در این پژوهش باروش مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی منابع اصیل اسلامی، و با ابزار فیش برداری به گردآوری اطلاعات پرداخته شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است این آموزه‌ها با توجه به اصول اسلامی ارائه شده است و در صورت عمل به آنها، انسان به سلامتی مطلوب دست می‌یابد. اسلام دینی همه‌جانبه است، توصیه‌های تغذیه‌ای در آموزه‌های دینی نه تنها از روی آگاهی بوده، بلکه بر پایه اصول و منطق علمی بیان شده اند که همه این اصول و دستورالعمل‌ها در جهت سلامتی و طول عمر انسان و استفاده بهینه از منابع غذایی موجود در طبیعت است و هیچ‌جا توصیه‌ای مضر دیده نمی‌شود. که این بیانگر تکامل دین اسلام و سیره نبوی پیامبر (ص) می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** قرآن، سلامت، تغذیه، بهداشت، محیط زیست، سلامت جسمانی

### Abstract

This research reviews the impact of three factors: nutrition, personal hygiene and the environment on physical health according to the Quran and Imams. It is aimed to review the status of health in Islam and evaluate its importance and dimensions according to the Quran and Islamic sources.

In this study, methods according to library studies and reviewing the original Islamic sources. The data collection tool is taking notes according to library studies. The results indicate that these teachings are provided in accordance with Islamic principles. In case of acting on them people achieve optimal health. Islam is a comprehensive religion.

The nutritional advices in the religious teachings not only with awareness, but also on the basis of scientific principles and logic, are presented. All of these principles and guidelines enhance the health, the human life and optimal use of available food sources in nature. And there is no Harmful advice. So this represents the evolution of Islam and the method of Prophet Muhammad (PBUH).

**Keywords:** Quran, Health, Nutrition, Hygiene, Environment, Physical health

### مقدمه

خداوند تمام عناصر هستی را به بهترین شکلش آفریده است. او دین را برنامه زندگی ما قرار داده تا راه حق را بشناسیم، و بهترین و کوتاه‌ترین راه را برای رسیدن به رستگاری پیماییم. این برنامه جامع زندگی در همه‌ی ابعاد، کامل‌ترین تدابیر را پیش روی ما گذاشته است. در زمینه سلامت جسمانی نیز دین با تأکید بر خوراک مناسب (تغذیه)، محیط سالم (محیط زیست) و بهداشت فردی و اجتماعی راه دستیابی به زندگی سالم و به دور از بیماری را برای ما وعده داده است. نباید فراموش کنیم ما عهده دار حفاظت از این بدن خاکی هستیم. مسئولیم تا آن را به بهترین، حلالترین و خداپسندانه‌ترین راه پیروانیم و حفاظت کنیم. تغذیه مناسب در پرورش جسم بسیار موثر است.

### بحث

یکی از مسائلی که در روزگار ما به عنوان معضل اساسی مطرح است، نداشتن زندگی سالم است. بسیاری از مردم نمی‌دانند چگونه زندگی کنند، چه بخورند، در چه محیطی زندگی کنند و چگونه رفتار کنند تا سالم بمانند. ما با بررسی دیدگاه اسلام درباره اهمیت تغذیه در سلامت جسمانی، سعی کرده‌ایم به مسئله تأثیر غذا بر بدن، توجه کنیم و بررسی کنیم که اسلام درباره تغذیه و تأثیرش بر جسم چه دیدگاهی دارد؟

### اهمیت تغذیه در اسلام

جمله نخستین سفارشات خدا به جد ما حضرت آدم (ع) توصیه به خوردن غذاهای مجاز و پرهیز از خوردن غذای ممنوعه بوده است، آن‌جا که می‌فرماید: «وَبَا أَدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ» و ای آدم! تو با جفت خویش در آن باغ سکونت گیر و از هر جا که خواهید بخورید، ولی به این درخت نزدیک مشوید که از ستمکاران خواهید شد. (اعراف/ ۱۹).

متأسفانه امروزه فرهنگ غذایی کشور ایران دچار بحران شده و بدون دقت و توجه هر غذایی را تولید و توزیع و مصرف می‌کنیم، اکثر غذاهای امروز ما، مصنوعی، شیمیایی و مضر است و سلامت جسم و جان انسان را تهدید می‌کند و بیشتر امراض و بیماریها معلول تولید و مصرف غذاهای شیمیایی و دارای تاریخ مصرف بالا است، زیرا غذاها و خوراکی‌های مصنوعی و شیمیایی فقط با آمیختن اسانس‌ها و آرایش ظاهری و طعم و مزه‌ی مصنوعی (آمیختن انواع ادویه جات در غذا) به فروش می‌رسد و مشتری را فریب می‌دهد اما از نظر ارزش غذایی و کیفیت، فقیر است. غذاهای مصنوعی و خوراکی‌های صنعتی فقط معده را متراکم و سنگین می‌کند، اما از نظر مواد معدنی و مغذی فاقد ارزش غذایی است و موجب بیماری‌ها و امراض صعب‌العلاج می‌شود! بنابراین باید انسان‌ها نیازهای طبیعی خود را با غذاها و سبزیجات و میوه‌های تازه و طبیعی تأمین کنند و از مصرف غذاها و خوراکی‌های مصنوعی و فریبنده به شدت پرهیزد.

### تغذیه در قرآن کریم

خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان‌ها دستورالعمل‌های فرموده و بوسیله پیامبر گرامی‌اش محمد مصطفی (ص) به بشریت ارزانی شده است. قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» یعنی آدمی باید به غذا و خوراکش توجه داشته باشد که از هر نظر، طهارت و پاک، مقدار و اندازه، حلال و مباح بودن، مطابق با دستورات و فرامین اسلامی باشد. و از نظر بهداشت و سلامتی نیز بایستی دقت کافی مبذول دارد تا آنچه می‌خورد چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن سالم باشد، حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد که نان شبهه‌ناک بر سر سفره‌اش نیاید.

### تأثیر تغذیه بر سلامت

الف) گروه‌های اصلی «هرم غذایی»  
«ما در کتاب آفرینش بیان هیچ چیز را فروگذار نکردیم». (انعام / ۳۸)  
از ابعاد اعجاز آفرین قرآن این است که بر همه علوم مختلف که عقل و علم بشر هنوز به آن دست نیافته است، احاطه دارد.

### ۱) آداب خوردن گوشت در قرآن

-انتخاب سر دست یا قسمت‌های جلو  
\* امام علی (علیه السلام): دوست داشتنی‌ترین عضو گوسفند برای پیامبر (صلی الله علیه وآله)، سر دست بود. (التاریخ الکبیر، ج ۶، ص ۳۹۱)

### ۲) میوه‌ها

-شستن میوه با آب قبل از خوردن آن  
به نقل از قرأت بن احنف، از امام صادق (علیه السلام):  
«هر میوه‌ای آلودگی به همراه دارد. پس اگر خواستید میوه بخورید، آن را با آب بشوید». (الکافی، ج ۶، ص ۳۵۰، ح ۴)

### ۳) غلات

### ۴) شیر و لبنیات

### نتیجه‌گیری

اگر در آیات قرآن ببیندیشیم متوجه می‌شویم که اسلام به موضوع «سلامت» بسیار اهمیت داده است. قرآن و برنامه‌های نورانی آن، جامعه را به سوی سلامت سوق می‌دهد. خداوند در قالب آیات متعددی به همه ابعاد سلامت فردی و اجتماعی و در عین حال سلامت جسمی بشر اشاره کرده است که توجه به آنها می‌تواند بهترین راه درمان و مقابله با آسیب‌های جسمی و روحی باشد. شناخت هر چه بیشتر تأثیرات فرامین قرآن، در سلامت روانی و جسمانی انسان‌ها، می‌تواند ما را در شناخت بهتر قرآن و استفاده بیشتر از محضر آن در درمان انواع بیماریهای انسان‌ها کمک کند و درهای جدیدی را در استفاده از وحی الهی بر ما بگشاید. تغذیه و نحوه خوردن آن ارتباط تنگاتنگی با سلامت جسم دارد. به کمک غذای مناسب، پاکیزه و حلال، می‌توان جسم را درست پرورش داد به رشد مناسب آن کمک کرد. اینکه در آیه‌های قرآن و روایت‌های اهل بیت علیهم السلام نام برخی از خوراکی‌ها به ویژه غذاهای خام آورده شده، عنایت اسلام به این گونه خوراکی‌ها را می‌رساند و این شکل از غذاها برای بدن انسان سودمند هستند. تغذیه و خوراک می‌تواند نقش بسزایی در رشد و سلامتی انسان ایفا نماید.

### منابع

- قرآن
- آیت‌اللهی، سید محمد تقی (۱۳۶۷). نگرشی به تغذیه از دیدگاه اسلام، علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز.
- دریایی، محمدرسول (۱۳۸۶). دانستی‌های بهداشت، تغذیه، سلامت در نگاه قرآن و احادیث معصومین (ع) با دیدگاه علم روز، تهران.
- دشتی، محمد (۱۳۸۶). بهداشت و درمان، چاپ سوم، قم: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
- ربانی، محمد (۱۳۷۸). بهره‌گیری شایسته از محیط زیست با الهام از تعالیم اسلام، تهران: مجموعه مقالات همایش اسلام و محیط زیست، سازمان حفاظت محیط زیست.
- رضایی، حسن رضا (۱۳۸۴). آموزه‌های تندرستی در قرآن، قم: عطر آگین.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹). اصول الکافی، تهران: موسسه علمیه الاسلامیه.

fatemerezaei722@gmail.com