



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

رد نظریه گیاه‌خواری با استفاده از آیات قرآن و روایات

شیمایا جلدانی* ۱، بهزاد ناصحی ۲

دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان.

دانشیار گروه مهندسی علوم و صنایع غذایی دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

Shima.jaldani@gmail.com

چکیده:

رهنمودهای اسلام در رابطه با تغذیه، متضمن سلامت جسم و روح انسان‌ها است. از آنجایی که عقل و علم به همه رازهای آفرینش احاطه ندارند، ممکن است حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز مجهول باشد، ولی این به معنای بی دلیل بودن این رهنمودها نیست؛ چنانچه فلسفه تعدادی از احکام اسلام در گذشته ناشناخته بود و امروز، علم به راز آنها پی برده است. مبداء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین (ع) بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند. اسلام بر اساس نیاز انسان و با توجه به محیط، سن، شغل و... برای سبب غذایی او برنامه داده و با تعیین ملاک‌ها استفاده از همه گروه‌های غذایی را با اولویت دادن به برخی گروه‌های غذایی توصیه کرده است. از جمله غذاهایی که در آیات و روایات بسیاری به مصرف آن توصیه شده و در مقابل از سوی گیاه‌خواران استفاده از آن نهی گردیده است، گوشت می‌باشد. کلمه «لحم» به معنای گوشت و مشتقات آن ۱۲ بار در قرآن آمده است. گوشت از غذاهای حلال بوده که با توجه به آیات و روایات گفته شده مشخص می‌شود که مصرف گوشت اگر با اصول صحیح (از قبیل ذبح و نگهداشتن و پختن) تهیه شود بسیار به جا و سودمند بوده و یکی از غذاهای ضروری بشر به شمار می‌آید.

واژگان کلیدی: قرآن، اسلام، تغذیه، گیاه‌خواری، گوشت.

مقدمه:

موضوع تغذیه یکی از مقوله‌های راهبردی در تکامل جسمی و روحی انسان به شمار می‌آید. غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است (۲۸). مبداء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین (ع) بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند (۸).



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

رهنمودهای اسلام در رابطه با تغذیه، تنها سلامت جسم را تضمین نمی‌کنند، بلکه تضمین کننده سلامت روح انسان‌ها نیز می‌باشند. از آنجایی که عقل و علم به همه رازهای آفرینش احاطه ندارند، ممکن است حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز مجهول باشد، ولی این به معنای بی دلیل بودن این رهنمودها نیست؛ چنانچه فلسفه تعدادی از احکام اسلام در گذشته ناشناخته بود و امروز، علم به راز آنها پی برده است (۳). چنان‌که خداوند در قرآن می‌فرماید: «ما در کتاب آفرینش از بیان هیچ چیز فروگذار نکردیم» (۲۴).

از ابعاد اعجازآمیز قرآن این است که بر همه علوم مختلف که عقل و علم بشر هنوز به آن دست نیافته است، احاطه دارد. اولیای گرامی اسلام نیز در ۱۴ قرن قبل، نکات دقیق بهداشتی، تغذیه‌ای و طبی را به پیروان خود خاطر نشان کرده و برای درمان مردم از آن استفاده کرده‌اند. نام گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، سوگند خداوند به غذا «وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ»، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی (ع) و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند. همچنین خداوند بر اهل مکه به دو چیز منت می‌نهد: «غذا» و «امنیت». «الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ» همان کس که آن‌ها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و نا امنی ایمن ساخت. بی تردید تغذیه سالم و منطبق با استانداردهای اسلامی نقشی بسزا در سلامت جسم و روح انسان دارد و او را در طی مسیر تکاملی‌اش یاری می‌دهد (۴).

چه نوع تغذیه‌ای مناسب است؟

رژیم غذایی بهداشتی شامل پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین، مواد معدنی، آب و... در حد نیاز و متعادل بوده که موجب سلامت و طول عمر می‌گردد. توصیه‌های فراوانی در اسلام از جانب خداوند، پیامبر (ص) و ائمه طاهرين (ع)، ایراد گردیده، همچنین در کتب علوم پزشکی از کتب طب داخلی و قلب گرفته تا کتب بهداشت و تغذیه بر رعایت اصول تغذیه‌ای توصیه شده است (۷). امروزه عده‌ای به رژیم گوشتخواری عقیده دارند، هر چند این رژیم بطور مطلق وجود ندارد ولی طرفدارانی دارد. عده‌ای بر گیاه‌خواری پای می‌فشرند و معتقدند انسان گیاه خوار آفریده شده است. گروهی نیز به رژیم میوه‌خواری تأکید می‌ورزند، با این استدلال که ساختار دستگاه گوارش آدمی به هیچ یک از دستگاه گوارش گوشتخواران، گیاه خواران و دانه‌خواران شباهت ندارد، بنابراین انسان‌ها نه خام خوارند و نه نشخوار کننده و نه دارای چینه‌دان، پس به ناچار میوه خوارند (۱۴).

ولی در آموزه‌های دینی هیچ یک از این نظریات به تنهایی پذیرفته نیست. اسلام بر اساس نیاز انسان و با توجه به محیط، سن، شغل و... برای سبب غذایی او برنامه داده و با تعیین ملاک‌ها استفاده از همه گروه‌های غذایی را با اولویت دادن به برخی گروه‌های غذایی توصیه کرده است. چه آن دسته غذاهایی که پس از آفرینش، طبیعی و دست نخورده وارد بدن می‌شوند؛ مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و چه فرآورده‌های غذایی که مانند غذاهای گوشتی، لبنیات، پخت غذاها با دست بشر تغییراتی پیدا کرده‌اند. (۴).



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

قرآن کریم، امت اسلام را امت میانه و وسط می نامد و می فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا»؛ و بدین سان ما شما را امتی میانه قرار دادیم تا بر مردم گواه باشید و پیامبر (نیز) بر شما گواه باشد.

معنای آیه بالا این است که در آیین اسلام، هیچ گونه افراط و تفریط وجود ندارد و مسلمانان برخلاف سایر فرقه‌ها، از مقرراتی پیروی می کنند که قانونگذار آن، به تمام نیازهای فطری بشر آگاه بوده و همه جهات زندگی جسمی و روحی او را در نظر گرفته است. مسأله خوردن و آشامیدن نیز از مسائلی است که بسیاری از مردم درباره آن، گرفتار افراط و تفریط می شوند، و البته بیشتر در جانب افراط. تردیدی نیست که انسان، برای زنده ماندن، احتیاج به غذا دارد و باید به سلول‌های بدن، غذا برسد تا بتواند به حیات خود ادامه دهند. ولی مطلب مهم این است که مقدار غذای مورد احتیاج یک انسان چقدر است و آیا افراط یا تفریط در مصرف غذا به سود او است یا به زیان او؟ (۳).

ملاک در استفاده از مواد غذایی مطابق آموزه‌های دینی، غذای طیب و حلال در مقابل غذای رجس و خبیث و حرام می باشد. لقمه پاکیزه که وارد دهان می شود، تحت اراده خداوند، با اعمال هضم و جذب ترشحات دهان و معده به مواد لازم و مورد نیاز بدن تبدیل می گردد. طیب یعنی سازگار، موافق، نیکو، شایسته و لذت بخش که در قرآن کریم به جز غذای حلال در مورد همسر خوب، زمین پاک، سخن شایسته، فرزند صالح، زندگی پاکیزه و شجره طیبه نیز به کار رفته است (۶).

وقتی انسان غذای حلال را با نام خدا آغاز و با شکر الهی به پایان می برد، یقیناً آن غذا موجب سلامتی، شادابی و شفا بخشی او خواهد شد. در قرآن نیز به خوردن غذای طیب و حلال سفارش شده و از غذاهای حرام و خبیث منع شده است: «يَسْئَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ. از تو (ای پیامبر) می پرسند چه چیز برای آنان حلال است؟ بگو: غذاهای پاکیزه برای شما حلال است.»

«فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ؛ پس، از آنچه خدا روزیتان کرده است، حلال و پاکیزه بخورید و شکر نعمت خدا را بجا آورید اگر او را می پرستید.»

بنابراین طبق آموزه‌های دینی انسان می تواند با رعایت غذاهای حلال و حرام از هر نوع غذایی که پاکیزه و حلال است، اعم از غذای گوشتی، پروتئینی و غیر آن بهره برد و از غذاهای حرام، خبیث و مضر برای بدن، پرهیز کند (۴).

آنان که خود را از برخی غذاها محروم می کنند، همیشه بیمارند، چون به نیاز سلول‌های بدن پاسخ نمی دهند. پیامبر (ص) فرمود: «أَثَانٌ عَلَيَّانِ صَحِيحٌ مُحْتَمٌ وَعَلِيلٌ مُخْلَطٌ؛ دو کس همیشه بیمارند: انسان تندرستی که رژیم می گیرد و از برخی غذاها پرهیز دارد و انسان بیماری که همه چیز می خورد» (۱۰).

قرآن انسان‌هایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می کنند، سرزنش می کند و می فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ؛ بگو: چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟»



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

نظریه گیاه خواری:

نخستین یافته‌ها در باب گیاه‌خواری به قرن ششم پیش از میلاد به هند، یونان و تمدن یونانی در جنوبی‌ترین نقطه ایتالیا باز می‌گردد. در تمام موارد یافت شده اساس گیاه‌خواری به شدت بر پایه این امر استوار بود که به حیوانات صدمه‌ای وارد نشود. در هند این روند صلح با حیوانات آهیمسا یا عدم خشونت خوانده می‌شد و سبک متعارفی بین مذهب‌یون و فلاسفه بود. «رژیم گیاه‌خواری» به دنبال عدم مصرف محصولات حیوانی در سال ۱۸۴۷ توسط جامعه گیاه‌خواران انگلستان رواج پیدا کرد (۳۱).

این افراد از مواد غذایی حیوانی استفاده نمی‌کنند و رژیم گیاه‌خواری دارند. گیاه‌خواران به چند گروه تقسیم می‌شوند:

(۱) گیاه‌خواران مطلق

(۲) مصرف‌کنندگان شیر و مشتقات آن همراه با گیاه

(۳) گیاه‌خواران مصرف‌کننده تخم مرغ و لبنیات

(۴) گروهی که از غلات استفاده می‌کنند.

گیاه‌خواران در رژیم خود مشکل کمبود پروتئین، املاح و ویتامین دارند. پروتئین‌های گیاهی دارای ارزش بیولوژیکی کمتری نسبت به پروتئین‌های حیوانی می‌باشند. سبزی‌ها از نظر انرژی منبع فقیری هستند و اغلب آن‌ها از هر صد گرم ۱۰ تا ۵۰ کیلوکالری انرژی فراهم می‌سازند. بدین ترتیب برای تامین سه هزار کالری مورد نیاز، مصرف ۶ تا ۹ کیلوگرم انواع سبزی لازم است. در هر ۱۰۰ گرم کلم، کاهو، اسفناج، جعفری و سبزی‌های مشابه میزان ۱-۴ گرم پروتئین، ۵۰-۱۰ کیلوکالری، آب ۷۵-۸۰ گرم موجود می‌باشد. املاح معدنی در سبزی‌ها زیادند ولی در بعضی از آن‌ها نظیر اسفناج، به علت وجود اگزالات زیاد آهن و کلسیم به صورت غیر محلول درآمده و قابل جذب نیستند. مصرف زیاد کلم نیز به علت تیوسیانات موجود در آن موجب گواتر و عوارضی در غدد تیروئید می‌شود. میوه‌ها نیز مانند سبزی‌ها دارای سلولز و دیگر فیبرها بوده و برای دستگاه گوارش مناسب می‌باشند. میوه‌ها نیز از نظر پروتئین منابع فقیری به شمار می‌آیند. به طوری که در ۱۰۰ گرم از میوه‌هایی چون سیب، پرتقال، هلو، موز و غیره میزان ۲-۰/۲ گرم پروتئین وجود دارد. هضم پروتئین‌های گیاهی دشوار است ولی اینگونه افراد کمتر به بیماری‌های روده‌ای و بیماری‌های قلب و عروق دچار می‌شوند. ویتامین B12 در گیاهان موجود نیست و به علت فیبرها و فیتات جذب روی، آهن و کلسیم از روده‌ها خیلی کم است. اسیدهای آمینه محدود در غلات لیزین و در حبوبات متیونین است (۲۲).

دلایل قرآنی و روایی بر رد نظریه گیاه‌خواری:

خداوند در آیات بسیاری مردم را به خوردن آن چه که پاکیزه و مجاز است امر کرده و انسان‌هایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می‌کنند، سرزنش کرده و می‌فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ . بگو: چه کسی



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟» و در آیه دیگر نیز می‌فرماید: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرُمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ؛ ای مومنان! غذاهای پاکیزه را که خداوند برای شما حلال کرده، حرام نکنید».

در تفسیر نور جلد دوم در توضیح آیات بالا آمده است که خوردنی‌ها و پوشیدنی‌ها و لذایذ حلال برای انسان آفریده شده است و هر گونه افراط یا تفریط، انزوا و رهبانیت در دین اسلام ممنوع می‌باشد و محروم کردن خود از روزی‌های خداوند تعدی و تجاوز محسوب می‌گردد.

در ادامه به آیات و روایاتی که استفاده از تمامی گروه‌های غذایی را توصیه می‌کنند اشاره می‌شود:

تخم مرغ

موسی بن بکر واسطی گوید: از امام هفتم موسی بن جعفر (ع) شنیدم که می‌فرمود بسیار خوردن تخم ماکیان عدد فرزند را افزایش می‌دهد (۲). اگر تخم مرغ به همراه گوشت، پیاز و روغن زیتون خورده شود، مقوی است ولی خوردن آن به همراه ماهی مضر است، چنان که اعتیاد به خوردن آن نیز موجب باد در سر معده می‌شود پرکردن شکم از تخم مرغ کبابی باعث ضیق نفس و تنگی سینه می‌شود (۱۶).

نان، غلات، حبوبات و دانه‌ها

در قرآن به دانه‌ها و غلات تحت عنوان «زرع و حب» اشاره شده است. «وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ... الزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ؛ و اوست خدایی که (برای شما) انواع زراعت را پدید آورد که با هم متفاوتند. «فانبتنا فيها حَبًّا؛ در آن (زمین) دانه‌ها رویانندیم». دانه‌های غذایی، مایه اصلی تغذیه انسان و انواع حیوانات است. از میان دانه‌ها، گندم، کامل‌ترین و غنی‌ترین ماده غذایی است که جای بسیاری از غذاها را می‌گیرد. حضرت یوسف برای نجات مردم مصر از هفت سال قحطی به ذخیره سازی گندم پرداخت (۴).

نان بهترین خوراکی، مایه برکت و استواری تن، خوشبو کننده دهان است و بهترین نان، نان سبوس‌دار است که دارای فیبر می‌باشد. پیامبر (ص) فرمود: «خداوندا! برای ما به نان برکت بده و میان ما و آن جدایی می‌فکن، اگر نان نبود، نه روزه گرفته بودیم، نه نماز خوانده بودیم و نه واجبات خدا را انجام داده بودیم». همچنین فرمود: برنج در میان غذاها مانند رئیس در میان قوم است و من در میان پیامبران مانند نمک در غذا هستم (۲۳).

میوه‌ها و سبزی‌ها

در سوره عبس آیات ۲۵ تا ۳۲ به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیت و اولویت نباتات و میوه‌ها در تغذیه انسان‌هاست.



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

تأکید فراوان برخی آیات روی زمین و روئیدنی‌ها و تقدم میوه‌ها بر انواع گوشت، دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی بر گوشت می‌باشد. همچنین ذکر مکرر خصوصیات میوه‌ها از میان غذاهای بهشتی، به خاطر اهمیت میوه‌ها در تغذیه و نقش آنها در طراوت و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است، که نه تنها از نظر علمی بلکه، در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است. میوه‌هایی چون: انگور، انار، خربزه، خرما، سیب، انجیر و... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسلامی به آنها اشاره شده است. انار، موجب نورانیت قلب و دور کننده شیطان است، معده را پالایش می‌دهد، مقوی و نیروبخش است، غذا را هضم می‌کند و سبب اعتدال طبع می‌شود (۲). سبزی‌ها نیز علاوه بر زینت سفره از خواص والایی برخوردارند. پیامبر (ص) فرمود: «سفره هایتان را به سبزی زینت بخشید، زیرا خوردن سبزی با گفتن بسم الله، شیطان را می‌راند» (۲۳).

شیر و لبنیات

شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه ۶۶ و دیگر آیات به آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است. شیر موجب استحکام استخوان‌ها، روئیدن گوشت، برطرف کننده ضعف و شفای هر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد.

امام علی (ع) فرمود: نوشیدن شیر، شفای هر دردی بجز مرگ است (۲).

امام صادق (ع) فرمود: «گردو و پنیر، چون با هم جمع شوند درمان‌اند، اما اگر از هم جدا شوند درد می‌شوند» (۱۱).

گوشت و مواد پروتئینی

اما گروه اصلی غذایی که انواع گیاه خواران به شدت مصرف آن را نهی می‌کنند، گوشت می‌باشد. بر خلاف نظریه گیاهخواران در قرآن و احادیث امامان معصوم (ع) توصیه زیادی به مصرف آن شده است. کلمه «لحم» به معنای گوشت و مشتقات آن ۱۲ بار در قرآن آمده است (۱۸).

مهمترین غذاهای این گروه عبارتند از انواع گوشت سفید و قرمز و تخم‌مرغ. این گروه تأمین کننده اصلی مواد پروتئینی، مقداری چربی، برخی ویتامین‌ها (مثل B1, B12, B6, B3) و مواد معدنی (مانند آهن، روی و فسفر) است. مصرف روزانه ۲-۳ واحد از این گروه توصیه می‌شود. هر واحد از این گروه برابر است با ۳۰ گرم گوشت لخم پخته (۳ قطعه خورشتی) یا یک عدد تخم مرغ است (۸).

میزان پروتئین مورد نیاز



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

به طور متوسط، پروتئین مورد نیاز روزانه افراد بر اساس سن و شرایط جسمانی بدن متفاوت است. این میزان مورد نیاز در نوزادان حدود ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز؛ در کودکان به طور متوسط حدود ۱/۵ گرم و در بزرگسالان حدود ۰/۸ می باشد. در دوران بارداری و شیردهی به ترتیب حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم مازاد مورد نیاز بدن باید در رژیم غذایی منظور گردد. به طور کلی پروتئین های حیوانی از نظر کیفیت بر پروتئین های گیاهی برتری دارند. توصیه می شود دست کم یک سوم پروتئین های مصرفی در روز از منابع حیوانی با ارزش بالای زیستی تأمین شود. رژیم غذایی معمول در آمریکا، حاوی ۶۰-۸۰٪ پروتئین حیوانی است، ولی اگر توزیع این پروتئین در وعده های غذایی روزانه مناسب نباشد، یعنی اسیدهای آمینه اصلی یا پروتئین کامل بوده یا مخلوطی از پروتئین های حیوانی و گیاهی در یک وعده تأمین و در وعده دیگر ناقص و ناکافی باشد، بدن قادر به مصرف پروتئین در جهت سنتز مواد مورد نیاز و ساختمان سلولی نخواهد بود و به اجبار آن ها را دی آمینه می کند و به مصرف تولید انرژی می رساند. استفاده از پروتئین های حیوانی مخلوط با پروتئین های گیاهی، به منظور اصلاح کیفیت پروتئین های گیاهی ضروری است. برای نمونه، شیر همراه با غلات، پنیر با ماکارونی، گوشت با برنج و یا افزودن شیر خشک به نان، نمونه هایی در این زمینه است. استفاده از تخم مرغ در انواع نان های شیرینی نیز ارزش زیستی آرد گندم را بالا می برد (۱۵).

بر اساس یافته های علمی پروتئین تاثیر شکرگرف در سلامتی فرد دارند. پروتئین ها، ۷۵٪ مواد جامد بدن را شامل می شوند. ۳۰ گرم از پروتئین های بدن، هر روز تجزیه شده و برای تأمین انرژی به مصرف می رسند، بنابراین کلیه سلول ها بایستی به تشکیل پروتئین های تجزیه شده را پر کنند. هر گاه شخص به بدن خود پروتئین نرساند، بدن با تجزیه اسیدهای آمینه به دفع اجباری پروتئین می پردازد، لذا برای جلوگیری از دفع پروتئین، حداقل ۲۰-۳۰ پروتئین و برای اطمینان بیشتر تا ۷۵ گرم روزانه، توصیه می شود (۱۹). کتب پزشکی برای تأمین پروتئین های مورد نیاز بدن، توصیه به استفاده از پروتئین های حیوانی کرده (۲۶) و غنی ترین منبع پروتئینی برای ساخت پروتئین های بدن، گلبول قرمز و آهن را گوشت دانسته اند که با منابع اسلامی همخوانی دارد. البته این مواد به همان اندازه که برای بدن مفیدند می توانند در صورت زیاده روی بسیار مضر و خطرناک باشند. زیرا باعث بیماری هایی چون پوکی استخوان، افزایش اسید اوریک پلاسما و کاهش تربیتوفان مغز می گردند (۲۷). جدول ۱ زیر میزان پروتئین، انرژی و چربی و مواد معدنی را در منابع پروتئینی مختلف گیاهی و حیوانی نشان می دهد (۲۲).

جدول ۱- میزان پروتئین، انرژی، چربی و مواد معدنی (گرم در ۱۰۰ گرم ماده غذایی) در منابع پروتئینی حیوانی و گیاهی

غذا	پروتئین انرژی	چربی	مواد معدنی
سبزی ها ۱/۵	۴۰	جزیی ۱/۵	
میوه ها ۱	۷۰	۰/۵	۰/۲
حبوبات ۸	۱۱۰	۰/۵	۰/۵
مغزها ۳۰	۵۴۰	۴۰	۰/۵



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

گوشت قرمز	۳۰	۱۷۰-۳۷۰	۱۰-۳۰	۱/۵
گوشت پرندگان	۲۴	۱۴۰	۵	۱
گوشت مرغ	۲۲	۱۷۰	۱۰	۰/۵
گوشت ماهی	۱۰	۲۵	۱۰	۱/۵
لبنیات	۴	۴	۱/۱	
تخم مرغ	۱۲	۱۲	۲	

مواد پروتئینی به دلیل ارزش بالای غذایی و نقش مهمی که در رژیم غذایی ایفا می کنند، مورد استقبال قرار می گیرند. ترکیبات غذایی در گوشت بسیار قابل هضم بوده و ارزش بیولوژیک بالایی داشته و اغلب نیازهای غذایی انسان را به طور کامل برآورده می کند. جدول ۲ زیر منابع غذایی پروتئینی را از نظر قابلیت هضم بررسی می کند.

جدول ۲- میزان هضم پذیری منابع غذایی پروتئینی مختلف برای انسان (%).

ماده غذایی قابلیت هضم پذیری

تخم مرغ ۹۷

گوشت و ماهی ۹۴

شیر و پنیر ۹۵

ذرت ۸۵

گندم ۸۸

برنج ۸۶

جو ۸۶

حبوبات و مغزها ۷۸

با توجه به جدول مشاهده می شود که تمامی منابع پروتئینی حیوانی قابلیت هضم بالاتری را نسبت به منابع گیاهی دارا می باشند (۲۹).



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

مطالعات اخیر نشان می دهد که ارزش بیولوژیکی پروتئین های مواد غذایی به ترکیب اسید آمینه ضروری آن ها وابسته می باشد و علاوه بر جنبه کمی، کیفیت پروتئین ها نیز حائز اهمیت می باشد. زیرا باید روزانه مقدار معینی از اسیدهای آمینه وارد بدن شوند. کمبود هر کدام از اسیدهای آمینه در بدن به صورت تاخیر در رشد بروز می کند. پروتئین های تخم مرغ، شیر و فراورده های آن، جگر چون تمام اسیدهای آمینه ضروری را دارند ارزش حیاتی بیشتری دارند و پروتئین درجه اول شناخته می شوند. پروتئین های محصولات دریایی، گوشت ها، بادام زمینیو حبوبات نیز در رده های بعدی قرار می گیرند. (۲۲)

غنی بودن گوشت از پروتئین های ارزشمند حاوی اسید آمینه های ضروری بدن و مواد معدنی مهم در متابولیسم و ضریب تبدیل و جذب روده ای فوق العاده و نبودن این چنین ویژگی هایی در پروتئین های گیاهی و دیگر مواد غذایی باعث شده که دانشمندان علوم تغذیه، گوشت و فراورده های آن را جزء لاینفک جیره غذایی انسان ها و به خصوص کودکان و مادران باردار و شیرده قرار دهند. (۶)

جدول ۳ زیر تفاوت منابع غذایی را در مقدار اسیدهای آمینه نشان می دهد. همان طور که مشخص است اسیدهای آمینه ضروری در پروتئین های حیوانی نسبت به پروتئین های گیاهی بیشتر می باشند.

جدول ۳- میزان اسیدهای آمینه در منابع مختلف غذایی (mg/g)

منبع غذایی	لیزین	اسید آمینه گوگرددار	ترئونین	تریپتوفان
حبوبات ۶۴	۲۵	۳۸	۱۲	
غلات ۳۱	۳۷	۳۲	۱۲	
مغزها و دانه ها ۴۵	۴۵	۴۶	۳۶	۱۷
میوه ها ۴۵	۲۷	۲۹	۱۱	
غذاهای حیوانی ۸۵	۸۵	۳۸	۴۴	۱۲

منبع: (FAO 30)



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

اسید آمینه ضروری لیزین، اسیدهای آمینه گوگرددار (سیستئین و متیونین) و ترئونین در تمامی منابع پروتئینی گیاهی (به جز مغزها) نسبت به منابع حیوانی کمتر بوده و تنها مقدار اسید آمینه تریپتوفان و در مغزها و دانه ها از منابع حیوانی بیشتر می باشد. که البته به علت چربی بالایی که این مواد دارند مصرف زیاد آن ها توصیه نمی شود (۳۳). جدول ۴ زیر نیز میزان اسیدهای آمینه ضروری را در غلات نسبت به منابع پروتئین حیوانی بررسی می نماید.

جدول ۴- میزان اسید آمینه های ضروری (mg/g پروتئین) در برخی از مواد غذایی مهم

گندم	برنج	ذرت	جو	گوشت قرمز	شیر	ماهی	تخم مرغ
ایزولوسین	۴۰	۴۲	۴۶	۴۱	۵۲	۶۰	۶۳
لوسین	۶۳	۸۲	۱۲۶	۹۶	۸۲	۹۸	۸۸
لیزین	۲۶	۳۶	۳۸	۳۴	۸۷	۷۹	۷۰
ترئونین	۲۷	۳۳	۴۰	۳۹	۴۴	۴۵	۴۹
تریپتوفان	۱۱	۱۳	۶	۱۹	۱۲	۱۴	۱۶
والین	۴۳	۵۸	۵۱	۵۵	۵۶	۶۷	۷۲

منبع: (FAO/30)

پروتئین های حیوانی یکی از منابع اصلی در تامین مقدار آهن مورد نیاز بدن می باشند. میزان احتیاج بدن به آهن در نخستین سال های زندگی و دوران بلوغ افزایش می یابد (روزانه ۷-۱۲ میلی گرم). همچنین زنان در دوران بارداری و شیردهی به مقدار آهن بیشتری نیاز دارند. (روزانه ۱۵ میلی گرم). مهمترین منابع غذایی آهن دار جگر، قلوه، زرده تخم مرغ و انجیر می باشد. آهن اسفنج به علت اکسالات زیادی که این سبزی دارد قابل جذب نمی باشد و چه بسا این ماده از جذب مواد غذایی دیگر نیز می کاهد. همچنین روی نیز در تمام انواع گوشت ها و حبوبات وجود داشته و میوه ها و سبزی ها منابع فقیری از این عنصر می باشند. انواع پروتئین های حیوانی از نظر ویتامین هایی چون ویتامین B1 (تیامین)، نیاسین بسیار غنی می باشند. کمبود تیامین در بدن انسان سبب اختلالات عمومی چون بی اشتها، لاغری، عوارض عصبی شامل گرفتگی عضلات را به وجود می آورد. مهمترین منابع غذایی حاوی تیامین عبارتند از: جگر، قلوه خام، زرده تخم مرغ، ماهی و مخمر آبجو می باشند. کمبود نیاسین نیز در انسان سبب بیماری پلاگر می گردد. منابع غذایی که از این ویتامین غنی هستند شامل گوشت، جگر، ماهی، قهوه و مخمر آبجو می شوند (۲۲).

در آیات و روایات گوناگونی نیز به خوردن گوشت سفارش شده است:



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

«وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (خداوند) چهارپایان را برای شما آفرید... و از گوشت آنها می خورید.»

ترک گوشت فساد بدن را در پی دارد. از این رو رسول خدا (ص) فرمود: «بر شما لازم است که گوشت بخورید، زیرا هر کس چهل روز از خوردن گوشت خودداری کند، اخلاق او بد (و آشفته) می شود، و هر کس اخلاقش بد و پریشان شد، جان (و جسم) او به عذاب و ناراحتی مبتلا می گردد، و هر کس به چنین آشفتگی و ناراحتی (مزاجی و روانی) گرفتار شود، در گوش او اذان بگویند (تا با معنویت اذان)، آرامش و سلامت خویش را به دست آورد» (۹). تحقیقات علمی نشان داده است که کمبود ویتامین B6 (پیرودوکسین) سبب پرخاشگری و تندخویی در افراد می شود. این ویتامین دارای خواصی است که روی عملکرد مغز تأثیر می گذارد و در اعمال بیش از شصت آنزیم بدن دخالت دارد. در واقع بیشترین تأثیر این ویتامین روی ناقل های عصبی (دوپامین و سروتونین) است. این دو ناقل عصبی تأثیر زیادی روی خلق و خوی دارند. این ویتامین در حد گسترده ای در منابع حیوانی وجود دارد که یکی از غنی ترین منابع آن گوشت می باشد (۳۱).

اما باید از افراط در خوردن گوشت و اعتیاد به آن نیز پرهیز کرد. پیامبر (ص) فرمود: «هر کس چهل روز (پشت سرهم) گوشت بخورد سنگدل می شود» (۲۱).

از روایات برمی آید که خوردن گوشت هر سه روز یک بار مناسب است. سباطی می گوید: از امام صادق (ع) درباره خوردن گوشت پرسیدم؟ فرمود: هر سه روز (یک بار)». ادریس بن عبدالله می گوید: در محضر امام صادق (ع) بودم، از گوشت سخن به میان آمد، فرمود: یک روز گوشت بخور، یک روز لبنیات و یک روز چیز دیگری. از میان گوشت ها، به خوردن گوشت گوسفند و آبزبان و پرندگان سفارش شده است. بهترین گوشت، گوشت تازه «لَحْمًا طَرِيًّا» است. و از خوردن گوشت خام و گوشت خشکیده نمک سود نهی شده است (۵).

شاید یکی از آیاتی که در زمینه مصرف گوشت اهمیت بالاتری داشته و بیشتر مورد استفاده و استناد قرار گرفته باشد آیات ۱۴۲-۱۴۴ سوره مبارکه انعام است که البته می بایست این آیه شریفه را به کمک آیات دیگر، همچون آیه ۱۶۸ سوره بقره، آیه ۱ سوره مائده، آیه ۶۹ سوره هود و ۳۶ سوره حج و آیات دیگر تفسیر نمود.

خداوند در آیات ۱۴۲-۱۴۴ سوره انعام می فرماید:

« (او کسی است که) از چهارپایان، برای شما حیوانات باربر، و حیوانات کوچک (برای منافع دیگر) آفرید؛ از آنچه به شما روزی داده است، بخورید! و از گام های شیطان پیروی ننمایید، که او دشمن آشکار شماست! (۱۴۲) هشت جفت از چهارپایان (برای شما) آفرید؛ از میش دو جفت، و از بز دو جفت؛ بگو: «آیا خداوند نرهای آنها را حرام کرده، یا ماده ها را؟ یا آنچه شکم ماده ها در برگرفته؟ اگر راست می گویند (و بر تحریم اینها دلیلی دارید)، به من خبر دهید!» (۱۴۳) و از شتر یک جفت، و از گاو هم یک جفت (برای شما آفرید)؛ بگو: «کدامیک از اینها را خدا حرام کرده است؟ نرها یا ماده ها را؟ یا آنچه را شکم ماده ها در برگرفته؟ یا هنگامی که خدا شما را به این موضوع توصیه کرد، شما گواه (بر این تحریم) بودید؟! پس چه کسی ستمکارتر است از آن کس که بر خدا دروغ می بندد، تا مردم را از روی جهل گمراه سازد؟! خداوند هیچ گاه ستمگران را هدایت نمی کند» (۱۴۴)



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

از آیات فوق به خوبی دریافت می شود که گیاه خواری از دیدگاه اسلام پسندیده نیست: « مِنْ الْأَنْعَامِ ... كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ ». و تنها قانون کلی در مورد حیوانات، حلال بودن مصرف آنهاست، مگر آنکه دلیلی بر حرمت باشد. «كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ» (۱۶).

همچنین در آیه ۱۶۸ سوره بقره خداوند می فرماید: « ای مردم! از آنچه در زمین، حلال و پاکیزه است، بخورید و از گام های (وسوسه انگیز) شیطان، پیروی نکنید. برآستی که او دشمن آشکار شماست.»

با توجه به این آیه مشخص می شود که اسلام، همواره مردم را به بهره بردن از نعمت های پاک و حلال خداوند، سفارش نموده و با هرگونه رهبانیت و زهد بی جا مبارزه می نماید. لذا هم خوردنی های ناسالم را از شیطان می داند؛ «إِنَّمَا الْخَمْرُ ... رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ» و هم نخوردن نابجا را گام شیطان می داند؛ «كُلُوا ... وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» (۱۲). زیرا در برخی از نقل های تاریخی آمده است که بعضی از طوائف عرب، قسمتی از زراعت و حیوانات را بدون دلیل بر خود حرام کرده بودند و گاهی نیز این تحریم ها را به خداوند نسبت می دادند. به این علت، آیه فوق نازل شد تا رفع ابهام شود (۲۰).

اسلام، به زندگی مادی انسان توجه کامل دارد و در رأس آنها نیازهای غذایی است که در این مورد، ده ها آیه و صدها حدیث آمده است. یکی از وظایف انبیا نیز بیان خوردنی ها و آشامیدنی های حلال و حرام برای مردم است. (۱۶).

اسلام مصرف چه نوع گوشتی را مجاز می داند؟

از میان چهارپایان، گوشت گوسفند، بز، گاو، شتر، آهو و برخی دیگر از حیوانات حلال است و گوشت چهارپایان درنده خو، دارای دندان تیز و چنگال و ناخن های تیز مانند شیر، پلنگ، روباه، کفتار، شغال، گربه و ... حرام است. همچنین گوشت چهارپایان حلال گوشتی که ذبح اسلامی نشده و یا مردار شده اند حرام است و از حیوانات دریایی، گوشت ماهی های پولک دار و میگو حلال است. گوشت پرندگان نیز حلال است جز پرندگانی که فاقد چینه دان و سنگدان و خار عقب پا هستند و یا مانند عقاب و کرکس دارای چنگال اند. گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتئین است که نیاز بدن را تأمین می کند و کمتر غذایی می تواند جایگزین آن شود (۴).

در ادامه به آیاتی که بر حلال بودن گوشت برخی از حیوانات دلالت دارند اشاره می شود:

سوره مائده آیه ۱، حلال بودن گوشت گوسفند و گاو

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُجْلَى الصَّيِّدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ».



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به عقد و پیمان‌های خود، (با خدا و مردم) وفا کنید. (خوردن گوشت) چهارپایان برای شما حلال گشته، مگر آنها که (حکم حرمتش) بر شما خوانده خواهد شد، و در حال احرام شکار را حلال نشمرید، همانا خداوند به هر چه خواهد (ومصلحت بداند) حکم می‌کند.

کلمه‌ی «بِهیمه» در اینجا به معنای چهارپا و اعم از «انعام» است، «انعام» به گاو و شتر و گوسفند می‌گویند و «بِهیمه الأنعام» که سه بار در قرآن آمده به معنای حلال بودن گوشت این چهارپایان است (۱۷).

سوره هود آیه ۶۹؛ حلال بودن گوشت گوساله

«وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامًا فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ»

و همانا فرستادگان ما (که فرشتگانی به صورت انسان بودند)، ابراهیم را مژده آورده، گفتند: سلام. (ابراهیم نیز) گفت: سلام. پس زمانی نگذشت که گوساله‌ی بریانی را (برای پذیرایی) نزد آنان آورد.

سوره حج آیه ۳۶؛ حلال بودن گوشت شتر

«وَالْبَدَنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»

و (قربانی کردن) شترهای چاق را برای شما از شعائر الهی قرار دادیم، در آنها برای شما خیر است، پس (هنگام قربانی) نام خدا را بر شتران در حالی که ایستاده‌اند ببرید، پس چون به پهلو افتادند (و جان دادند) از (گوشت) آنها بخورید و به فقیر قانع و فقیری که روی سؤال ندارد اطعام کنید، بدین گونه حیوانات قربانی را برای شما (رام و) مسخر کردیم، تا شاید شکرگزاری کنید.

سوره فاطر آیه ۱۲؛ حلال بودن گوشت آبزبان

«وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَازِيرَ لِنَبِّئُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»

دو دریا یکسان نیستند: این یکی شیرین، لطیف (و نوشیدنش گواراست، و آن یکی، شور و تلخ است، ولی شما از هر دو گوشت تازه می‌خورید و زیور (و مروارید) بیرون می‌آورید و می‌پوشید. کشتی‌ها را در آن می‌بینی که امواج را می‌شکافند تا از فضل او (روزی) طلبید و شاید شکرگزار باشید.



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

سوره بقره، آیه ۵۷؛ حلال بودن گوشت پرندگان

«وَ ظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ».

"من" و "سلوی" چیست؟

مفسران در تفسیر این دو کلمه سخن بسیار گفته اند که نیازی به ذکر همه آنها نمی بینیم، بهتر این است نخست به معنی لغوی آنها، سپس به ذکر تفسیری که از همه روشن تر به نظر می رسد و با قرائن آیات نیز هماهنگ تر است پردازیم:

"من" در لغت به گفته بعضی قطرات کوچکی همچون قطرات شبنم است که بر درختان می نشیند و طعم شیرینی دارد یا به تعبیر دیگر یک نوع صمغ و شیره درختی است با طعم شیرین، و بعضی گفته اند طعم آن شیرین توام با ترشی بوده است. "سلوی" در اصل به معنی آرامش و تسلی است، و بعضی از ارباب لغت و بسیاری از مفسران آن را یک نوع "پرنده" دانسته اند. در مورد "سلوی" گر چه بعضی از مفسران آن را به معنی "عسل" گرفته اند ولی مفسران دیگر تقریباً همه آن را یک نوع پرنده می دانند، که از اطراف بطور فراوان در آن سرزمین می آمده، و بنی اسرائیل از گوشت آنها استفاده می کردند. مقصود از "سلوی" همان پرنده مخصوص پرگوشتی است که شبیه و اندازه کبوتر است، و این پرنده در آن سرزمین معروف می باشد (۲۴).

روایات بسیاری نیز در باب مصرف گوشت از معصومین (ع) مطرح شده است که بخشی از آنها در ادامه آورده شده است:

از امام رضا (ع) نقل شده است که فرمودند: فرستاده خدا (ص) فرموده بر شما باد خوردن گوشت، زیرا گوشت باعث روئیدن گوشت بر بدن می شود. و هر کس چهل روز گوشت نخورد، بد اخلاق می شود (۱۳).

امام باقر علیه السلام فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله خوردن گوشت خام را نهی فرموده - نیم پز یا نیم پخته - و فرموده است آن را درندگان می خورند (۱).

از آن حضرت (ع): پیغمبر (ص) به هنگام خوردن ماهی می فرمود: «خداوندا آن را برای ما برکت ده و بهترش را نصیب ما فرما (یعنی در بهشت)» (۲۱).

رسول خدا (ص) فرمود: وقتی گوشت می پزید، آب آن را زیاد کنی که آب گوشت هم از نظر غذایی مانند گوشت می باشد

و نیز از آن حضرت: نبی اکرم (ص) فرمود: در محضر پیغمبر سخن از گوشت بمیان آمد، حضرت فرمود: هیچ قطعه گوشتی در معده وارد نمی گردد، مگر آنکه بجای آن شفا ایجاد می شود، و درد و بیماری از آن می رود (۱۰).



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

نتیجه گیری:

به زعم بسیاری از متفکرین و مفسرین، موضوع تغذیه فراتر از جنبه های مادی آن است و مسائلی همچون سلامت روح از طریق کسب رزق حلال، علم اندوزی و تفکر در آفرینش انسان و غذا، تدبیر در چگونگی شکل گیری غذا و تغییر و تحول آن در بدن انسان، همچنین استفاده از منابع غذایی طبیعی را می توان از ابعاد، اهمیت و جایگاه تغذیه تلقی نمود.

غذای جسم، طعام است و غذای روح، علم و عبادت. تغذیه سالم جسم، مقدمه ای است بر یک امر مهم تر که عبارت است از تهذیب و تربیت روح و یکی از لوازم سلامت روح، توجه بر سلامت جسم از طریق حصول غذای حلال است.

یافته های این مطالعه نشان می دهد که توصیه های تغذیه ای در آموزه های دینی، نه تنها از روی آگاهی بوده، بلکه بر پایه اصول و منطق علمی بیان شده اند که همه این اصول و دستورالعمل ها در جهت سلامتی، طول عمر انسان و استفاده بهینه از منابع غذایی موجود در طبیعت است و هیچ جا توصیه ای مضر دیده نمی شود که این امر دلیل بر تکامل دین اسلام می باشد.

با توجه به آیات و روایات ذکر شده، مشخص گردید که حذف هیچ یک از گروه های غذایی از سوی انسان، مطابق با دستورات خداوند نبوده و خداوند در آیات بسیاری بندگان خود را به استفاده از تمامی نعمت های الهی دعوت می نماید. چرا که مصرف تمامی گروه های غذایی اعم از گوشت، لبنیات، غلات و ... برای جسم انسان لازم و ضروری می باشد و تنها در مواردی که سلامتی انسان در خطر باشد خداوند، بندگان خود را از مصرف برخی مواد (گوشت خوک، شراب) منع نموده و استعمال آن ها را حرام می داند.

گروه گوشت تنوع بسیار زیادی دارد به همین جهت باید مصرف متعادل و متنوع آن را در نظر داشت. در مورد انواع گوشت قرمز امروزه محققین بر این عقیده اند که گوشت های سفید مخصوصا ماهی به دلیل اثرات مفید بر قلب و عروق و فشار خون بهتر از گوشت قرمز است اما با توجه به وجود برخی املاح (مثل آهن و روی) موجود در گوشت های قرمز نباید آن را به کلی از رژیم غذایی روزانه حذف نمود بلکه باید تعداد دفعات آن را کاهش داد که با توجه به آیات و روایات گفته شده مشخص می شود که مصرف گوشت اگر با اصول صحیح (از قبیل ذبح و نگهداشتن و پختن) تهیه شود بسیار به جا و سودمند بوده و یکی از غذاهای ضروری بشر به شمار می آید. همچنین افراط در خوردن گوشت به حدی در مکتب انبیاء و امامان ناپسند است که حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: «شکم های خود را گورستان حیوانات قرار ندهید.» (۱۴).

در هر حال مصرف به اندازه گوشت برای بدن انسان لازم بوده و می توان بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن را از مصرف این ماده تأمین نمود. آهن موجود در گوشت، چون به صورت ترکیبات (هموگلوبین، میوگلوبین و ترکیبات هم بوده، بنابراین میزان جذب آن به وسیله رودها بسیار زیاد است که این قابلیت جذب در هیچ ماده دیگری وجود ندارد. فلوئور، برم، ید، سلنیوم و مس از دیگر عناصر موجود در گوشت برای بدن نقش حیاتی دارد (۳۴).



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

منابع:

ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۶۷ش). ترجمه من لا یحضره الفقیه، ترجمه غفاری- تهران، نشر صدوق چاپ: اول، جلد

چهارم

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۳۷۶). تحف العقول، ترجمه کمره‌ای، تهران، کتابچی چاپ: ششم.

اسلام پور کریمی، عسگر. (۱۳۸۳). اعتدال و میانه روی در اسلام. نشریه شمیم یاس، شماره ۱۴.

آخوندی، مصطفی، (۱۳۸۷). نگاهی به غذا و تغذیه از منظر اسلامی. مجله حصون، شماره ۱۵، ص ۱۷۵-۱۹۱.

برقی، احمد بن محمد بن خالد. (۱۳۷۱ ق). المحاسن. ترجمه محدث، قم: دارالکتب الاسلامیه، چاپ: دوم، جلد دوم.

پاکنژاد، رضا. (۱۳۹۳). اولین دانشگاه و آخرین پیامبر. تهران: اخلاق، چاپ اول، جلد هشتم.

خدادادی، حسن، خدادادی زاده، علی، اسدپور، محمد، رفیعی، مریم و کرمی پور، زهرا. (۱۳۸۶). توصیه‌های تغذیه‌ای

اسلام و پیامبر اعظم (ص) و میزان هم خوانی آن با علوم پزشکی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره ششم.

داوری، علی، حسینی علی آبادی، اعظم. (۱۳۹۳). تغذیه از دیدگاه اسلام. سومین همایش ملی علوم و صنایع غذایی،

قوچان.

راوندی کاشانی، فضل الله بن علی. (۱۳۷۶). النوادر (للاوندی). ترجمه صادقی اردستانی، قم: دارالکتاب، چاپ: اول.

شیخ حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ ق). وسائل الشیعه. قم: موسسه آل البیت (ع). چاپ: اول، جلد دوم.

طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۶۵). مکارم الأخلاق، ترجمه میرباقری، تهران: فرهانی، چاپ دوم، جلد اول.

عروسی حویزی. (۱۴۱۵ ق). تفسیر نور الثقلین. ترجمه محلاتی، قم: اسماعیلیان، چاپ چهارم، جلد اول.

علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام. (۱۳۸۱). طبّ الرضا علیه السلام. ترجمه امیرصادقی، تهران: معراجی، چاپ:

ششم.

علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام. (۱۴۰۶ ق). صحیفه الإمام الرضا علیه السلام. ترجمه حجازی، مشهد: کنگره

جهانی امام رضا (ع)، چاپ: اول.

فتاحی معصوم، حسین، زروندی، مهدی. (۱۳۸۴). تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی. انتشارات آستان قدس رضوی،

چاپ اول.



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

- قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم، جلد اول.
- قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم، جلد دوم.
- قرشی بنایی، علی اکبر. (۱۴۱۲ ق). قاموس قرآن. تهران: موسسه دارالکتب الاسلامیه، چاپ: ششم، جلد ششم.
- گایتون. (۱۳۷۲). فیزیولوژی پزشکی، ترجمه فرج شادان، جلد ۱ و ۲ و ۳، نشر چهره تهران، چاپ ششم.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳ ق). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ: دوم، جلد ۲۷.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳ ق). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ: دوم، جلد ۶۲.
- محمدیها، ح. (۱۳۷۱). اصول تغذیه و مواد غذایی غذایی برای دانشجویان گروه پزشکی. انتشارات دانشگاه تهران. ص ۱۲۲.
- مستغفری، جعفر بن محمد. (۱۳۸۱). روش تندرستی در اسلام، ترجمه طبّ النبی و طب الصادق علیهما السلام. ترجمه خلیلی و مراغی، قم، مومنین چاپ: سوم.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۳). ترجمه قرآن. قم: دار القرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی)، چاپ: دوم.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الإسلامیه، چاپ: اول، جلد ۱.
- مولی سام. (۱۳۸۴). تغذیه برای پرستاران. ترجمه بابا محمدی و کریمی، انتشارات بشیری تهران، چاپ: دوم.
- هاریسون. (۱۳۸۱). اصول طب داخلی، بیماری غدد متابولیسم و تغذیه، ترجمه فرزین رونبایی، تهران، چاپ: اول.
- یوسفی، مهدی، شیرافکن، هدی. (۱۳۹۳). اهمیت و جایگاه طعام از منظر قرآن کریم. نشریه اسلام و سلامت، دوره اول، شماره اول.
- Bruce, A. (1994). Opening lecture. 45th Annual Meeting of the European Association for Animal Production, Edinburgh, Scotland, September 2-10
- Food and Agriculture Organization. Amino acid content of foods and biological data on proteins. Rome: (Food and Agriculture Organization. FAO nutritional studies no 24(1987
- Forward, C. (1898). Fifty years of food reform. A history of the vegetarian movement in England. London: Ideal Publishing Union
- Human Vitamin B6 Requirements: Proceedings of a Workshop. (1976). Letterman Army Institute of Research, Presidio of San Francisco, California, June 11-12
- Young, V.R., Pellen, P.L. (1994). Plant protein in relation to human protein and amino acid nutrition. The American Journal of Clinical Nutrition. 59: 1203S- 1212S



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

Weinborn, V., Pizarro, F., Olivares, M., Brito, A., Arredondo, M., Flores, S., & Valenzuela, C. (2015).
The Effect of Plant Proteins Derived from Cereals and Legumes on Heme Iron Absorption. *Nutrients*, 7 (11), 8977-
.8986