



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه الزهراء (سلام الله علیها)

شهرستان خمینی شهر

عنوان:

# جایگاه خوراکی های مفید در یافته های

## علمی و دینی

استاد:

سرکار خانم ابوطالبی

پژوهشگر

سعیده ابراهیمی

بهار ۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تقدیم

به ساحت مقدس معصومین به خصوص حضرت زهرا (سلام

الله علیها) و مهدی موعود (عج الله تعالی فرجه)

(سرسبزترین بهار تقدیم تو باد- آوای خوش هزار تقدیم تو

باد- گفتند که لحظه روئیدن عشق- آن لحظه هزار تقدیم تو باد)

تقدیر

حمد و سپاس خداوندی را که علمش بر همه علوم احاطه  
دارد و صلاح و مصلحت آدمی را بهتر از او می داند.  
و با عرض سلام و درود و بهترین آرزوها برای کادر و  
مدیریت محترم حوزه الزهرا(سلام الله علیها) به خصوص خانم  
ابوطالبی و خانم قصری.

## چکیده

نیاز انسان به غذا و خوردن یکی از احتیاجات ذاتی و فیزیولوژیکی و از مهمترین عوامل بقاء و طول عمر اوست. احتیاج دائمی به غذا علاوه بر رشد و تکامل بدن تأثیر بسزایی به اعصاب و روان و حتی رشد و ارتقاء فکری و ایمانی فرد گذاشته و سبب رشد و ترقی نیروهای معنوی و فطری می گردد. تغذیه عبارت است از فعل و انفعالاتی که در اثر آن سلولهای بدن مواد مغذی را دریافت می کنند و به رشد و نوسازی عضو می رساند همچنین حرارت و انرژی لازم و کافی را جهت اعمال حیاتی و سایر فعالیت های مربوط تأمین می کند. قدمت و اهمیت تغذیه به خلقت آدم ابوالبشر برمی گردد که پروردگار (أحسن الخالقین) اولین محک او از غذا و نوع و چگونگی آن قرار داد در دین مبین اسلام و روایات ائمه اطهار و حتی از نظر علمی و طبیدرباره ی غذا و رزق حلال و حرام سفارشاتى صورت گرفته است.

زیرا برخورداری از تندرستی، بدون داشتن تغذیه مناسب میسر نیست و لازمه ی تغذیه صحیح دریافت غذا پاک و طاهر به مقدار کافی و متناسب با نیاز بدن است و چون بدن دائم در حال تغییر است و تمام اجزاء آن عمر موقتی دارند هر روز تعداد زیادی از این سلولهای مرده و جای آنها را سلولهای تازه پر می کند برای این مقصود باید مواد لازم از طریق غذا تأمین گردد.

در این نوشتار که به روش توصیفی - توضیحی گردآوری شده توجه ویژه به گروههای غذایی و مواد مغذی همچنین به ضرورت وجود آنها برای بدن اشاراتی شده است.

**کلیدواژه ها:** تغذیه، گروه غذایی، مواد مغذی، رزق، حلال، خوراکیهای مضر.

و نقل مواد مغذی و حیاتی - عامل تنظیم درجه حرارت بدن - عامل فرونشاندن خشم و آرامش اعصاب  
و ....<sup>۱</sup>

---

<sup>۱</sup> منیره سادات، کامرانی، آثار تربیتی تغذیه در قرآن و سنت، ص ۱۹۳-۱۸۳.

## فصل ششم:

### خوراکیهای مضر

در اسلام برخی از خوردنی ها و آشامیدنی ها حرام و غیرقابل استفاده اعلام شده که آیات فراوانی از قرآن کریم سفارش به پرهیز از این انواع خوردنی های حرام شده است که به آنها می پردازیم:

## ۱-۶. انواع خوراکیهای حرام:

۱. مردار: گوشت حیوانی که خون جهنده دارد و خودش مرده باشد یا به غیر دستور شرع بکشند یا خفه شده و یا به زجر کشته شده و یا بر اثر پرت شدن از بلندی بمیرد و یا به ضرب شاخ حیوان دیگری مرده باشد یا باقیمانده ی صید حیوان درنده باشد.
۲. خون: چه خونی که داخل جسم حیوان رفته و چه خونی که بیرون می آید حرام است.
۳. گوشت خوک: صد آیه حرمت گوشت خوک را اعلام کرده: ۱. به تحقیق خداوند حرام کرد بر شما ... گوشت خوک را.<sup>۱</sup> (و آیه ۳ سوره مائده و آیه ۱۴۵ سوره انعام).
۴. ذبح شده بی نام خدا یا نام غیر خدا؛ ۵. حیوان نجاست خوار؛ ۶. گوشت حیوانی که انسان با آن آمیزش کرده و هم چنین حیوانی که از شیر خوک تغذیه کرده است؛ ۷. اجزاء حرام حیوان؛ حیواناتی مانند مار، موش، سوسمار، جوجه تیغی؛ ۸. چارپایان حلال گوشت در صورت ذبح نشدن به طریق اسلامی؛ ۹. برخی از حیوانات اهلی مانند: سگ و گربه و...<sup>۲</sup>.

## فهرست منابع

\*قرآن کریم

---

<sup>۱</sup> بقره/۱۷۳.

<sup>۲</sup> مصطفی، آخوندی، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، ج ۱، ص ۲۴۵.



۱. آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزه های دینی و یافته های علمی، ج ۱، قم، زمزم هدایت، ۱۳۸۸.
۲. حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، ج ۴، چاپ اول، تهران، آرایه، ۱۳۸۵.
۳. عمید، حسن، فرهنگ عمید، چاپ ۲۹، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۴.
۴. کامرانی، منیره سادات، آثار تربیتی تغذیه در قرآن و سنت، چاپ اول، مبعث، ۱۳۹۶.
۵. کوپایه ئیها، فاطمه، تغذیه در خانواده، چاپ ششم، تهران، دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۹.

## نتیجه

اخلاق و رفتار آدمی به طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر قرار دارد و تغذیه یکی از عواملی است که انسان را در رسیدن به کمال دنیوی و اخروی یاری می دهد و چنان اهمیت دارد که خداوند وجه تمایزی بین تغذیه ی کافران و مؤمنان قائل شده هر فردی برای اینکه تغذیه مفید و مکفی داشته باشد علاوه بر پاک و طاهر بودن غذا احتیاج به مواد معدنی کربوهیدراتها، فیبرها، و... دارد که نبود یا اسراف هر کدام مضرات برای بدن دارد ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده بدن از آنها برای اینکه بتواند حد اعلای سلامتی را تأمین نماید و نیازی به طبیب و طب نباشد یا کم باشد.