

تأثیر تغذیه بر سلامت جسم انسان بر اساس آیات و روایات

اعظم نثاری^۱

چکیده

از آن جهت که انسان آفریده خدا و اشرف مخلوقات است، برای زندگی و حیاتی آفریده شده که در آن بتواند بندگی خدا و خدمت به خلق خدا را انجام دهد، در این زندگی و بندگی، به بدن سالم نیاز دارد و بهره‌مندی همه جانبه او از سلامتی، اساس فعالیت‌های وی در زندگی مادی و معنوی است. مقاله پیش رو با این هدف که گامی مؤثر در جهت آگاه ساختن افراد جامعه در خصوص اصول تغذیه صحیح و داشتن برنامه‌ای تنظیم شده برای کسب سلامت جسم و در نهایت سلامت روح برداشته باشد به روش توصیفی - تحلیلی و با استفاده از اطلاعات کتابخانه‌ای گردآوری شده است. در ابتدا رهنمودهای اسلام در مورد تغذیه به کمک آیات و روایات در خصوص توجه به انواع غذا و دقت در انتخاب آن، وعده‌های غذایی، پرهیز از زیاده‌روی، ضررهای مادی، پرخوری و فواید کم خوری بیان شده است سپس آداب تغذیه و نکاتی که در حین، قبل و بعد از غذا خوردن باید رعایت شود آمده است.

واژگان کلیدی: طعام، طیب، حلال، تغذیه، اکل، شرب.

^۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه معصومیه،

مقدمه

انسان ذاتاً موجودی نیازمند است به گونه‌ای که در طول زندگی مادی خود همواره در تکاپوی برطرف سازی این نیازهاست. یکی از نیازهای اجتناب ناپذیر انسان، تغذیه است که سلامتی جسم او در گرو تغذیه سالم و به تعبیر قرآن طیبات و رزق پاک و حلال است. امروزه ثابت شده است که تغذیه اگر سالم و پاک باشد تأثیر بسزایی در خلق و خوی و روحیات انسان دارد.

بیان این مطلب ضروری است با توجه به این موضوع که عصر حاضر، عصر تکنولوژی و پیشرفت است با وجود اینکه سفره‌ها رنگین‌تر و متنوع‌تر شده‌اند اما انسان از آرامش روحی و سلامت جسمی قابل قبولی برخوردار نیست. در حالی که انسان می‌تواند با علم و عمل به برنامه‌های سعادت بخش دین با جسم سالم و روحی پاک به سوی کمال، که هدف اصلی آفرینش است قدم بردارد.

اهمیت این موضوع، آگاهی از اصول تغذیه‌ی صحیح به منظور بهره‌مند شدن از تغذیه‌ی مناسب برای حفظ سلامتی جسم می‌باشد.

هدف از انتخاب این موضوع، آشنایی با اصول تغذیه صحیح می‌باشد و همچنین ارتقاء آن در سطح جامعه و از بین بردن باورهای غلط و اشتباه در این باره می‌باشد و در نهایت سالم ماندن جسم از هرگونه ناراحتی و بیماری است.

از آن جا که اهمیت بحث از تغذیه تا حدودی روشن شد گفتنی است که افرادی هم در عصر حاضر به تحقیق و پژوهش در این زمینه پرداخته‌اند از جمله: مقاله "بررسی اهداف آیات ناظر به تغذیه با نگاهی به الگوی غذایی حلال طیب" اثر حسین جلائی نوبری (اکبر ساجدی، جواد نعمتی) که در آن به مسئله‌ی تغذیه در قرآن که جنبه‌های معنوی را بیشتر از جنبه‌های مادی آن در نظر گرفته است می‌پردازد. و در عین حال خاطرنشان کرد، که قرآن تنها کلیات و اصول غذاهای حلال و حرام را بیان نمود. و مصادیق جزئی را بر سنت پیامبر (ﷺ) و امامان (علیهم‌السلام) واگذار کرده است.

در پژوهش حاضر قرار است ضمن پرداختن به مفهوم تغذیه و اهمیت وجود آن در زندگی انسان از دیدگاه اسلام ملاک توجه به انواع غذا و دقت در انتخاب آن، و تأثیر آن در سلامت جسم بررسی شود. هم‌چنین در ادامه به برخی از آداب تغذیه و رهنمودهای اسلامی در این زمینه پرداخته است.

مسئله اصلی در این پژوهش این است که نظر آیات و روایات درباره مقوله ی تغذیه و آداب
آن چیست؟

مفاهیم

الف – مفهوم تغذیه

-تغذیه در لغت: به معنای غذا خوراندن، خوراک دادن و گرسنه را سیر کردن است. (زعفرانچی، فرهنگ فارسی دانش، ص ۲۴۹)

-تغذیه در اصطلاح عبارت است از موادی که شناسایی آن ها ادامه ی حیات را میسر می سازد و آن را عملی است که ابتدای آن ورود غذا به دستگاه گوارش است و پایان آن موجب ترمیم مواد کاهش یافته در بدن است و کمبودها را فراهم می سازد. (پاک نژاد، اولین دانشگاه آخرین پیامبر (ﷺ)، ج ۱۱، ص ۲۱۲)

اگرچه لفظ غذا و تغذیه و یا مشتقات آن دو در هیچ جای قرآن کریم به کار نرفته است اما کلماتی مانند "طعام"، "أكل"، "شرب" و مشتقات آن ها می تواند به نحوی با مسائل مطرح در قرآن با موضوع تغذیه ارتباط داشته باشد.

ب) مفهوم أكل

واژه "أكل" در اصل به معنای "بلعیدن" و "تناول" کردن غذا می باشد و از باب تشبیه گفته شده: "أَكَلَتِ النَّارُ الْحَطَبَ" آتش هیزم را در هم کشید و سوزاند". (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۳۸)

این واژه همراه مشتقات آن ۱۰۹ بار در قرآن به کار رفته است اما در تمام کاربردهای قرآنی تنها ۴۱ آیه جنبه ارشادی امر تغذیه و وجوب استفاده از غذاهای حلال و پاک را دارند و از طرف دیگر این مشتقات به عنوان انذار و نهی از خوردن مال حرام و اموالی که نام خداوند بر آنها برده نشده می باشد. (عبدالباقی، المعجم المفهرس، ص ۲۷۵)

ج) مفهوم شرب

-واژه "شرب" در مقابل "أكل" به معنای نوشیدن هر مایعی است، خواه آن مایع آب باشد یا غیر آن. (راغب اصفهانی، همان، ص ۴۰۸)

در اصطلاح به معنای بلعیدن و فرو بردن مایعی به معده از راه دهان می باشد که در زبان عربی به آن "شرب" می گویند. (حسینی دشتی، معارف و معاریف، دایره المعارف جامع اسلامی، ص ۶۷)

خداوند متعال در توصیف اهل بهشت می فرمایند: "وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا؛ پروردگارشان شراب طهور به آنان می نوشاند" (سوره انسان، آیه ۲۱)

د) مفهوم طعام

واژه "طعام" مصدری است به معنای طعام خوردن و نیز خوردنی می باشد و در اصطلاح اهل "حجاز" تنها به معنای گندم کاربرد دارد. گاهی نیز ماده ی "طَعِمَ" به معنای چشیدن و مزه ی طعام می آید که در این صورت، هم در مورد خوردنی ها و هم آشامیدنی ها به کار می رود. (قرشی، قاموس قرآن، ج ۴، ص ۲۱۵)

ه) مفهوم حلال

حلال در لغت ۱- روا، جایز، شایسته ۲- از نظر شرع: آن چه که عمل بدان خوردن و نوشیدن آن طبق احکام شرع روا باشد؛ مقابل حرام. (معین، فرهنگ فارسی معین، ص ۹۸۳)

و) مفهوم حرام

حرام یعنی ممنوع بودن از چیزی که یا ۱- به تکلیف و قدرت الهی است یا ۲- برای منع قهری و جبری که از نتیجه چیزی حاصل می شود و یا ۳- از جهت منع عقلی یا شرعی و یا ۴- از ناحیه کسی است که فرمانش پذیرفته می شود. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ج ۱، ص ۴۷۴)

۱- رهنمودهای اسلام در مورد تغذیه

در دین اسلام، به انسان و جایگاه ویژه اش به عنوان یکی از اهداف آفرینش توجه ویژه ای شده است. یکی از ابزار و وسایلی که انسان را برای رسیدن به کمال و رشد و تعالی کمک می کند تغذیه است البته این بدین معنا نیست که تغذیه هدف زندگی تلقی شود. حضرت علی (علیه السلام) در ضمن حدیثی اهمیت این قضیه را اینگونه بیان می کند:

"لَا تَطْلُبُ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ، بَلْ أُطْلَبِ الْأَكْلُ لِتَحْيَا؛ زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی کردن بخواه." (محمدی ری شهری، دانشنامه ی قرآن و حدیث، ج ۶۹، ص ۳۵۰)

خداوند بزرگ پس از آفرینش انسان او را به حال خود رها نکرده است بلکه با رهنمودها و راهکارهای بسیار مهم و ارزشمند در مورد تغذیه در دین مبین اسلام به وسیله قرآن کریم و روایات

یکی از دستورات بهداشت فردی، عمل مسواک کردن است که برای سلامت دندان‌ها و بهبود روند هضم غذا عملی ارزشمند است. پیامبر (ﷺ) این فایده را این گونه بیان می‌کنند: "تَسَوَّكُوا، فَإِنَّ السَّوَّاکُ مُطَهِّرَةٌ لِلْفَمِ؛ مسواک بزنید، زیرا مسواک زدن دندان‌ها را پاکیزه می‌کند." (کلینی، همان، ج ۶، ص ۴۹۵)

۵-دراز کشیدن به پشت

امام صادق (ع) در این باره می‌فرمایند: "الْإِسْتِلقاءُ بَعْدَ الشَّبَعِ يَسْمِنُ الْبَدَنَ، وَيُمَرِّئُ الطَّعَامَ، وَيُسَلِّی الدَّاءَ؛ به پشت خوابیدن بعد از غذا بدن را چاق می‌کند و غذا را هضم و بیماری را از بین می‌برد." (راوندی، الدعوات، ص ۸۰، ح ۲۰۰)

نتیجه گیری

با توجه به بررسی‌های انجام شده در این مقاله، در زمینه تاثیر تغذیه سالم بر جسم انسان در پی ارائه راهکارهای موثر در این زمینه بودیم چرا که با توجه به این موضوع که امروزه انواع و اقسام خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در دسترس انسان است اما با این وجود عادات غلط و استفاده نادرست از این نعمت‌های خدادادی نه تنها سبب سلامت جسم انسان نشده است بلکه سبب بسیاری از بیماری‌های نوظهور و ناشناخته شده است.

پرداختن به این موضوع از آن جای حائز اهمیت می‌شود که اکثر افراد به خاطر عدم شناخت و آگاهی نسبت به پیامدهای ناشی از این رفتارهای غلط تغذیه خود را در ورطه بیماری‌های سخت و بعضاً صعب‌العلاج می‌اندازند که برگشتن به مسیر سلامتی و تندرستی کامل سخت‌تر از رعایت اصول اولیه تغذیه صحیح است.

یافته‌های تحقیق حاضر حاکی از آن است اگر قرآن کریم را به عنوان یک کتاب تغذیه مورد مطالعه قرار دهیم، در موارد متعددی در آن به مسائل مربوط به تغذیه و انواع مواد خوراکی توجه شده است. این غذاها با عنوان‌های طیبات و خبائث مورد اشاره قرار گرفته‌اند که امر به خوردن طیبات و نهی از تناول خبائث در قرآن کریم بیان شده است. همچنین غذاهایی در قرآن کریم به عنوان غذای بهشتیان به مردم معرفی شده است تا با بهره‌مندی از آنها جسم سالم و تنومند داشته باشیم.

در دین مبین اسلام با توجه به هدف خلقت انسان، تغذیه به عنوان ابزار و وسیله‌ای است که انسان را در جهت کمال سوق می‌دهد، نه اینکه خود تغذیه هدف زندگی تلقی شود. از این رو اسلام در مورد تغذیه صحیح و سالم اصول ارزشمندی را بیان می‌کند که در قالب احادیث پر بار معصومین به دست ما رسیده است که همگی منبع خیر و سرشار از معارف ایشان است.

بهترین و اصلی‌ترین راهکار برای این که انسان به رشد و کمال جسمانی و روحانی برسد این است که انسان هرچه در حیات خود چه در مسائل مادی و چه در مسائل معنوی تابع دستورات و رهنمودهای قرآن و اهل بیت باشد، سعادت‌ی جاودانه نصیب او خواهد شد و اینکه تغذیه به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدف که همان رشد و کمال انسان است نه این که خود آن به عنوان هدف قرار داده شود.

فهرست منابع

* قرآن کریم، حسین انصاری

۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبت الله، شرح نهج البلاغه، جلد ۱، محمد ابوفاضل ابراهیم، چاپ اول، قم، مکتبه آیت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ه. ق.
۲. ابن ابی فراس، ورام. مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام، ترجمه تبیه الخواطر، محمدرضا عطایی، ج ۲، چاپ اول، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹ ه. ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، علی اکبر غفاری، جلد ۲، چاپ اول، قم، جامعه مدرسین، حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ ه. ق.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الاخبار، علی اکبر غفاری، چاپ اول، قم، جامعه مدرسین، حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ ه. ق.
۵. آقا جمال خوانساری، محمد حسین، شرح غرالحکم و دررالکلم، جلال الدین محدث، چاپ چهارم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ ه. ش.
۶. (علیه السلام) رضا، صحیفه امام رضا (علیه السلام)، محمد مهدی نجف، چاپ اول، مشهد، کنگره جهانی امام رضا (علیه السلام)، ۱۴۰۶ ه. ق.
۷. آمدی، عبدالواحد، غرالحکم و دررالکلم، محمدعلی انصاری، چاپ سوم، قم، امام عصر (علیه السلام)، ۱۳۸۴ ه. ش.
۸. بافکار، حسین، هسته حیات، قم، صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵ ه. ش.
۹. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، جلال الدین المحدث، جلد ۲، چاپ دوم، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ه. ش.
۱۰. بهشتی، محمود، معارف زندگی، چاپ اول، قم، انتشارات حضور، ۱۳۸۱ ه. ش.

۱۱. بی‌آزار شیرازی، عبدالکریم، رساله نوین فقهیه پزشکی، چاپ دوم، تهران، فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴ ه. ش.
۱۲. پارسا، الهام، آداب سفره غذا از دیدگاه روایات و طب سنتی ایرانی، قم، انتشارات قدس، ۱۴۰۰ ه. ش.
۱۳. پاک نژاد، رضا، اولین دانشگاه آخرین پیامبر (ﷺ)، جلد ۳، ۴، ۶ و ۱۱ چاپ اول، تهران، هما، ۱۳۶۳ ه. ش.
۱۴. پور یزدی، رحمت، تأثیر تغذیه بر اخلاق، قم، انتشارات قدس، ۱۴۰۰ ه. ش.
۱۵. جباران، محمدرضا، درسنامه علم اخلاق، جلد ۱ و ۲، چاپ سوم، قم، هاجر، ۱۳۸۶ ه. ش.
۱۶. حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، دایره المعارف جامعه اسلامی، جلد ۱، چاپ اول، تهران، مؤسسه آرایه، ۱۳۸۵ ه. ش.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، حسین خدایرست، چاپ اول، قم، دفتر نشر نوید اسلام، ۱۳۸۷ ه. ش.
۱۸. راوندی، قطب الدین، الدعوات، چاپ اول، قم، مدرسه امام مهدی (عج)، ۱۴۰۷ ه. ق.
۱۹. زعفرانچی، مسعود، فرهنگ فارسی دانش، حبیب الله آموزگار، چاپ اول، تهران، صفار، ۱۳۷۰ ه. ش.
۲۰. طبرسی، حسن بن فضل، ترجمه تفسیر مجمع البیان، علی کرمی، جلد ۸ و ۱۵، چاپ اول، تهران، فراهانی، ۱۳۸۰ ه. ش.
۲۱. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چاپ چهارم، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰ ه. ش.
۲۲. عسگری، مرتضی، طب الرضا و طب الصادق (ع)، مرتضی عسگری، چاپ دوازدهم، قم، فؤاد، ۱۳۸۵ ه. ش.

۲۳. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، جلد ۴، چاپ دهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ه. ش.

۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول کافی، علی اکبر غفاری، محمد آخوندی، جلد ۶، چاپ چهارم، دارالکتب الاسلامی، ۱۴۰۷ ه. ق.

۲۵. مجلسی، محمد باقر محمد بن تقی، بحارالانوار، جمعی از محققان، ج ۸، ۵۹، ۶۳ و ۷۴، چاپ دوم، بیروت دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ه. ق.

۲۶. محمد اشتیاردی، محمد، پنندهای جاویدان، چاپ سوم، قم، نبوی، ۱۳۸۶ ه. ش.

۲۷. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه قرآن و حدیث، حمیدرضا شیخی، جلد ۴، چاپ اول، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۰ ه. ش.

۲۸. مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبوی، علی اکبر الهی خراسانی، چاپ اول، نجف، مکتب الحیدریه،

۲۹. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، جلد ۱ و ۲ و ۴ و ۲۶، چاپ بیست و هفتم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ه. ش.

۳۰. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، مستنبط المسائل، جلد ۱۶، چاپ اول، قم، موسسه آل بیت، ۱۴۰۸ ه. ق.