

علل مخالفت طب اسلامی با خوراکی ها و عادت های تغذیه ای امروزی

الهام مهرابی^۱

چکیده

دین اسلام توجه ویژه ای بر داشتن سلامت جسم و روح دارد و طبی تحت عنوان طب اسلامی که تبلوری از آموزه های قرآن، روایات و سیره معصومین در اختیار ما قرار داده است، تا همواره سلامت جسم و روح خود را حفظ کنیم. با توجه به اینکه خوراک از مهم ترین ورودی های بدن انسان است و آن را تحت شعاع قرار می دهد، طب اسلامی برآن شده که با استناد به آیات و روایات و ادله ی محکم و علمی برنامه ای سلامت محور در اختیار ما قرار دهد. مقاله حاضر سعی بر آن دارد که با پرداختن به غذاهای حلال و حرام بودن شان، همچنین با بررسی با عادت های تغذیه ای ناسالم و بیان بیماری های حاصل از آن به فریاد آدمی برسد و برنامه ای اصلاحی در اختیار ما قرار دهد تا به همان هدف خلقت که رسیدن به تکامل است و جز با داشتن جسم و روح سالم بدست نمی آید، فراهم کند. این مطالعه یک بررسی توصیفی - کتاب خانه ای است که با استفاده ای از منابعی همچون قرآن کریم، کتاب های تفسیری و وراپی و کتاب های مربوط به طب اسلامی نوشته شده است.

کلید واژه ها: اکل، شرب، طعام، طیب، حلال، حرام

^۱ - طلبه حوزه النجیبه کوشک . کوشک. خمینی شهر، اصفهان، شهریور ۱۴۰۳

مقدمه

طب اسلامی، طب بهداشت، تغذیه و درمان است. این طب سلامت محور، در بیشتر موارد به بررسی عواملی که سلامتی را به خطر می اندازد مانند خوراکی ها و عادت های غذایی امروزی، می پردازد. همه ی خوراکی ها و نوشیدنی ها به غیر از شراب و گوشت حیوانات حرام گوشت و یا غیر ذبح شرعی، طیب و حلال هستند. در تعریف طب اسلامی می توان گفت: طبی است فراگیر، کل نگر و ژرف اندیش و تبلوری از آموزه های پیامبران و پیشوایان معصوم که هدفی جز حفظ تمام ابعاد سلامتی انسان، ندارد. ولی متأسفانه با وجود اینکه محققان از نظر علمی علت حرام بودن یا حلال بودن خوراکی ها را ثابت کردند، مردم همچنان به همان عادت های غلط خود ادامه می دهند که چیزی جز تخریب همه جانبه ی سلامتی شان را در پی ندارد.

اثر تغذیه ی سالم بر سلامتی از دیر باز شناخته شده است چرا که بخش مهمی از نیاز اولیه ی انسان برای بقاست. عدم توجه به اینکه چه می خوریم یا چگونه می خوریم و طیب یا خبیث بودن خوراکی ها، ما را دچار مشکلات جسمی - روانی یا اخلاقی می کند به همین دلیل با مدد از مفاهیم قرآن و روایات معصومین با این موضوعات آشنا می شویم که خوراکی های نهی شده در آیات و روایات چه هستند و همچنین اثرات مخرب این خوراکی ها بر جسم و جان و نیز رابطه خوراکی ها ی غیر طیب با رشد رزایل اخلاقی، امید است بعد از پرداختن به این موضوعات در صدد اصلاح برنامه ی تغذیه ای خود باشیم. در همین زمینه ی علل مخالفت طب اسلامی با خوراکی ها و عادت های تغذیه ای امروزی می توانیم به کتاب طب ایرانی و تغذیه نوشته ی محمد عزیز خانی و همچنین ویژگی طب ایرانی اسلامی به تالیف محمد دریایی و درسنامه تغذیه در طب اسلامی و سنتی نوشته ی جابر آقایی که به نحوه ی تاثیرگذاری این خوراکی ها و دادن برنامه ی اصلاحی، پرداخت. همچنین مقالاتی در این باب است مانند تغذیه ی سالم از نگاه قرآن نوشته ی فرزانه غفاری و تبیین انسان سالم در طب اسلامی نوشته ی حسن رفعتی و نیز مقاله ی بررسی علمی باورهای تغذیه ای طب اسلامی با تغذیه ای نوین نوشته ی زهره عباسی که به بررسی باورهای تغذیه ای غلط و روش های اصلاحی آن، اشاره کرد.

این مقاله به صورت توصیفی - کتاب خانه ای نوشته شده اما به علت نداشتن زمان کافی و کمبود منابع تغذیه ای که برگرفته از آموزه های اسلامی باشد، به همین نکات بسنده می کنیم. به امید گوشه چشمی از جانب امام زمان و سلامتی جامعه منتظر ایشان تادر کنار حضر به تکامل و سعادت حقیقی برسیم.

مفهوم شناسی

اکل به معنی خوردن غذا یا در معنای میوه ی قابل خوردن استعمال میشود^۱ گاهی اکل به بخشیدن و انفاق تعبیر می شود (وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ) سوره بقره ایه ۱۸۸ و یانیز در آیه ی (كَعَصْفٍ مَأْكُولٍ) سوره فیل آیه ۵ (مانند برگ درختان و زراعتی شدند که آفت و فساد در آنها افتاده باشد به طوری که از بین رفته اند که خاشاک و گاه از آن باقی مانده است^۲ .

شرب مصدر است و در معنای نوشیدن استعمال می شود^۳ و در معنای نوشیدن هر مایعی است، خواه آب یا غیر از آن باشد مانند آیه ۵۵ سوره بقره (فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهَيْمِ: مثل نوشیدن شتر عطشان) و جمع آن اَشْرَبَه است^۴

الطعام اسم جامع برای هر آنچه که از آن خورده می شود^۵ و در فرهنگ کامل لغات قرآن به معنی خوردنی و خوراک آمده است و ریشه آن «طَعِمَ» به معنی خوردن می باشد^۶ همچنین طعام خوردن هر چیزی در حالی که با ذائقه سازگار باشد^۷

طیب در فرهنگ کامل لغات قرآن به معنی پاکیزه است و نقطه مقابل خبیث است و در معنای هر چیز موافق که نفس از آن لذت میبرد، استعمال میشود^۸

حلال از ریشه حَل به معنای باز کردن است (وَأَحْلَلْ عَقْدَهُ مِنْ لِسَانِي) طه ایه ۲۷ و در معنای اصلی اش، آن چیزی است که از ممنوعیت باز شده است مثل آیه ۱۶ سوره نحل (حَلَالٌ وَ هَذَا حَرَامٌ)^۹

این تعاریف همه از باب مفاهیم لغتی هستند به نظر می رسد بهترین تعریفی که از تمامی این تعاریف مناسب این مقاله است، طعام طیب می باشد یعنی خوردن آنچه که با ذائقه سازگار می باشد و پاکیزه و خالص از عوامل ناگوار باشد.

^۱ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ج ۱، ص ۱۸۰

^۲ همان ص ۱۸۲

^۳ فراهیدی، العین، ج ۱، ص ۴۷۸

^۴ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ج ۷، ص ۴۴۳

^۵ فراهیدی، العین، ج ۷، ص ۴۶۱

^۶ مهرین شوشتری، فرهنگ کامل لغات قرآن، ص ۳۳۵

^۷ فراهیدی، العین، ج ۲، ص ۲۵

^۸ مهرین شوشتری، فرهنگ کامل لغات قرآن، ص ۳۳۸

^۹ قرشی، قاموس قرآن، ج ۲، ص ۱۶۷

در تعریف اصطلاحی اصل طیب چیزی است که لذت آور باشد و آدمی از آن لذت ببرد «اکل طعام» به اصطلاح آن خوردنی است که پاک و دارای شرایطی است از قبیل اینکه به صورت مجاز از نظر اسلامی تهیه شود، به اندازه تهیه شود و همچنین چه در دنیا چه در آخرت ناگوار نباشد و گرنه اگر از نظر دنیایی پاک باشد ولی دوشرط قبل را نداشته باشد، پایانش هم پاک نیست^۱.

در نتیجه بهترین تغذیه ای مورد تاکید اسلام و طب اسلامی، آن خوراکی است که از چیزهای حلال و طیب باشد و نیز به اندازه مصرف گردند

تغذیه

تغذیه مهم ترین عامل سلامتی می باشد که تاثیر به سزایی در روند تکامل جسم و روح انسان دارد و مهم ترنی عامل طول عمر آدمی می باشد بنابراین نوع و کیفیت فراهم آوردنش بسیار مهم است ولی امروزه آن طور که باید برای تغذیه ارزش قائل نشده ایم و بی توجه به نوع تغذیه ی خود همچنان به مصرف غذاهای فست فود و عادهای بد تغذیه ای ادامه می دهیم.^۲ در این باره خداوند در سوره عبس آیه ۲۴ می فرماید: (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ) (پس انسان باید به خوراکش با تامل بنگرد)

در تفسیر آیه حرف فاء اول آیه دلیل بر تفصیل است یعنی نظر و مطالعه ی انسان را پیرامون طعامی که می خورد و با آن بقای خود را تضمین می کند، لازم می داند. با این که نعمت طعام یکی از میلیون ها نعمتی است که خداوند آن ها را برای رفع حوائج بشر قرار داده ولی تدبیر ربوبی را در موردش به خوبی می شود مشاهده کرد که چقدر تغذیه ی مناسب نسبت به صلاح حال آنان نقش ویژه ای دارد.^۳

طب اسلامی برگرفته از آیات و روایاتی است که برای داشتن تغذیه ی سالم و پاس داشت سلامت تغذیه برخی اصول را می طلبد که با ارایه رهنمود هایی انسان را بدان راهنمایی کرده است. این رهنمود ها در چند محور قابل بررسی هستند :

توصیه به خوردنی های حلال و طیب ، پرهیز از خوردنی های حرام، عادات ناسالم غذایی ، اهداف طب اسلامی در تغذیه، اهمیت اصلاح عادت غذایی ، اصلاح عادت غذایی ، اثرات و بیماری ها، تاثیرات رفتاری

^۱ -راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ج ۲، ص ۴۴۳

^۲ - عباسی، بررسی علمی باورهای تغذیه ای طب اسلامی با تغذیه نوین، ص ۶۲

^۳ طباطبائی، تفسیرالمیزان، ج ۲۰، ص ۳۴۲

توصیه به خوردنی های حلال و طیب

منظور از حلال آن چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و طیب به چیزهایی گفته می شود که موافق با طبع سالم انسانی است؛ چنان چه امام رضا علیه السلام در بیان حکمت الهی، حلال را موجب اصلاح و بقای بندگان و حرام را موجب تباهی برمی شمارد^۱. آیات متعددی پیرامون خوردنی های حلال وجود دارد از قبیل این آیه: (یا ایُّهَا الَّذِینَ ءَامَنُوا کُلُوا مِنْ طَیِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاکُمْ وَاشکُرُوا لِلَّهِ اِنْ کُنْتُمْ اِیَّاهُ تَعْبُدُونَ) (ای مومنان از پاکیزه هایی که روزیتان کردیم بخورید و اگر تنها خدا را می پرستید او را سپاس گذارید)^۲.

پس با نگرستن به این آیه می توان دریافت که خوردنی های حلال چه تاثیری در عبادات ما خواهند داشت که در این باره حدود دویست و پنجاه آیه و ده ها روایت وجود دارد. خوردنی هایی که می توان به آنها اشاره کرد از قبیل خرما، عسل، زیتون، انجیر، لبنیات، نان، غلات، گوشت حیوانات حلال گوشت با ذبح شرعی نام برد که به اختصار برخی آیات رابرامون این خوردنی ها اشاره می کنیم. به عنوان مثال در مورد عسل در آیات ۶۸ و ۶۹ سوره ی نحل در مورد عسل می گوید^۳: ما به زنبور عسل وحی می کنیم که از میوه ها بخورد و در واقع زنبور عسل از مواد اولیه ی میوه ها که درون شکوفه ها جای دارد می خورد و شرابی در رنگ های مختلف تولید می کند به نام عسل که در آن شفا بخشی است^۴.

گوشت دیگر غذایی است که در آیات و روایات به آن اشاره شده است مانند آیه: (والانعامُ خَلْقًا لَکُمْ فِیْهَا دَفءٌ وَّ مَنَافِعٌ وَ مِنْهَا تَاکُلُونَ). (و چهارپایان را که برای شما در آنها وسیله ی گرمی و سود هاست، آفرید و از محصولات لبنی و گوشتشان می خورید)^۵.

پرهیز از خوردنی های حرام

در منطق اسلام غذا باید موافق طبع آدمی باشد و در جسم تاثیر مفید و اثر بخش بگذارد و نیز سلامت فرد را تضمین نماید. قرآن کریم به طور جد نام خوردنی های حرام را برده است مانند این آیه ی گهر بار: (حُرِّمَتْ عَلَیْکُمُ الْمَیِّتَةُ وَ الدَّمُ وَ لَحْمَ الْخِنزِیرِ وَ مَا اهل لِغَیْرِ اللَّهِ بِهِ وَ الْمُنخَنَقَةُ وَ الْمَوْقُودَةُ وَ الْمُتَرَدُّیةُ وَ النطیجَةُ وَ مَا اکلَ السَّیِّعُ الا ما ذَکَیْتُمْ). (بر شما حرام گشته گوشت مردار و خون و گوشت خوک و حیواناتی که برای غیر

^۱ غفاری، تغذیه سالم از نگاه قرآن، ص ۹۹

^۲ بقره ۱۷۲

^۳ عباسی، بررسی علمی باورهای تغذیه ای با طب نوین، ص ۶۳

^۴ طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۱۲، ص ۴۲

^۵ نحل ۵

پر مصرف ترین اقلام سفره ی غذایی است و یکی دیگر از تغذیه ها ی مضر که اثراتی چون سودای شدید، غلظت خون بالا و یبوست را ایجاد می کند. برنج باعث انسداد عروقی، سنگ سفرا و سنگ کلیه می شود که حتما باید با مصلح خود یعنی زیره طبخ گردد^۱.

تأثیرات بر رفتار

بنابر آن چه با استشهاد از آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیه السلام روشن می شود میتوان برداشت کرد که بدن و نفس بریکدیگر موثرند. بر اساس مبانی فلسفی و اخلاقی رابطه ی نزدیک میان تغذیه و اخلاق وجود دارد^۲.

تقسیم بندی غذاها به غذای حلال و حرام و دستور به مصرف غذاها طیب و پاکیزه و پرهیز از غذاهای حرام به این دلیل است که غذای پاکیزه باعث آراستگی روح و روان و اخلاق و رفتار می شود و غذای حرام رفتارهای ناشایسته را در پی دارد.

اصحاب کهف که دغدغه ی دین و معنویت خود را داشتند ، وقتی از خواب بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک باشد و سبب خاموش شدن نور الهی در وجودشان نگردد. (فَلْيَنْظُرْ آيَهَا أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِّنْهُ) . (پس باید بنگرد کدام طعام پاکیزه تر است و از آن، غذایی برای شما بیاورد^۳).

امام رضا علیه السلام در یک سخن گهربار این گونه به تاثیر گذاری غذا بر اخلاق و رفتار اشاره می کند: (واعلم عن قوه النفوس تابع لامتزجه الابدان) . (بدان که نیرو و توان روح و روان ، تابع مزاج های بدن می باشد^۴). مراد از این روایت این است که نفوس یعنی روح و روان انسان به تن و جسم او تعلق دارد و هر اندازه مزاج سالم تر باشد روح و روان نیز کامل تر است و قوای انسانی مانند قوه ی فکر و حواس بهتر کار می کند^۵.

نحوه ی تاثیر گذاری به دو نوع مستقیم و غیر مستقیم تقسیم می شود. گاه انسان بر اثر سوء تغذیه دچار ضعف جسمانی شده و در نتیجه دچار افسردگی ، ضعف اعصاب ، بدخلقی و بی حوصلگی می شود و گاه نیز از افراط و تفریط در تغذیه دچار اختلال روحی می گردد. در این جا به ذکر چند اثر روحی از خوراکی ها می پردازیم:

۱- شیر موجب شکیبایی مهربانی و لطافت روح می شود.

^۱ عزیزخانی، طب ایرانی و تغذیه، ص ۱۳

^۲ فصیحی و دیگران، تاثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیه سلام، ص ۷

^۳ کهف ۹

^۴ آقایی، درسنامه تغذیه در طب اسلامی و سنتی، ص ۲۰

^۵ همان، ص ۲۱

- ۲-عسل باعث پاک دلی می شود.
- ۳-عدس رقت قلب می آورد.
- ۴-انگور افسردگی را از بین می برد.
- ۵-خرما بردباری را در پی دارد.
- ۶-سیب اعصاب را تقویت می کند.
- ۷-خوردن گوشت خوک باعث بی غیرتی می شود^۱.

نتیجه گیری

^۱ آقایی، درسنامه تغذیه در طب اسلامی و سنتی، ص ۲۲

قرآن و اهل بیت دو گوهر گران بهایی هستند که به یادگار بین امت مسلمان قرار دارند. این دو کنارهم بهترین راهنمای بشریت در تمام ابعاد معیشتی از بعد معنویت گرفته تا چگونه زندگی کردن و حتی خوردن و آشامیدن، هستند و مهمترین هدفشان رساندن انسان ها به هدف خلقت یعنی سعادت که جز با تن سالم و روح سالم بدست نمی آید. در این زمینه تمامی سخنان قرآن و اهل بیت علیه السلام در کنار هم گرد آوری شده تحت عنوان طب اسلامی که در آن به وضوح به تغذیه ی حلال و حرام و علت حرام بودن و حلال بودن و اثرات حاصل از آن ها چیست را بیان می کند. به طور مثال خوراک حلالی مانند غسل را شفا بخش و گوشت های حرامی مانند گوشت خوک و گوشت مردار را سبب انواع انگل و قطع نسل آدمی و حتی مرگ را به دنبال دارد و استفاده ی بی رویه ی آن در صنایع فست فود به خوبی به چشم می خورد. متأسفانه با مدرنیته شدن دنیای امروزی و گرایش شدید غرب گرایی به کلی عادت های تغذیه ای تغییر کرده و فرهنگ غربی جایگزین عادت سالم غذایی مان شده است. عادات ناسالمی که در نوع اولیه ی غذایمان، وعده های تغذیه ای مان و حتی چگونه خوردن غذا به وضوح اشاره کردیم. امروزه از خوراک های حلال و مفید قرآن فاصله گرفتیم و به سمت فست فود های بازاری که نمی دانیم از چه گوشتی هستند، رفته ایم. باید برای جبران این اشتباه به طب اسلامی روی آورده و در صدد اصلاح غذاها و عادت های تغذیه ای خود باشیم. از خوراکی همچون چیپس، سس، نان بدون سبوس و مواردی از این قبیل فاصله گرفته و آنچه که هل بیت می خوردند را جایگزین این تغذیه های ناسالم کنیم تا به بیماری های جسمی و روحی گرفتار نشویم.

بحث در این باره وسیع است و در این جا مجلی برای پرداختن به این موضوع که اگر از این خوراک ناسالم استفاده کردیم و دچار بیماری شدیم چگونه خود را درمان کنیم، وجود ندارد و پیشنهاد می شد علاقه مندان به این موضوع درمان بیماری های حاصل از آن چه گفتیم، بپردازند. باشد که مورد لطف پروردگار و اهل بیت واقع گردند در پناه حق.

کتاب‌ها

*قرآن کریم

- ۱- آقایی، جابر، درسنامه تغذیه در طب اسلامی و سنتی، قم، میراث ماندگار، چاپ اول، ۱۳۹۹ هـ ش
۲. باطنی، ماشالله، راز بیماری‌ها، قم، عطر عترت، چاپ چهارم، ۱۳۸۴ هـ ش
۳. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشیعه، قم، موسسه آل‌البیت علیه السلام لاحیاء التراث، بی‌جا، ۱۳۷۰ هـ ش
۴. دریایی، محمد، ویژگی‌های طب اسلامی-ایرانی، تهران، آرمان رشد، چاپ اول، ۱۳۹۴ هـ ش
۵. راغب، اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، بی‌جا، انتشارات مرتضوی، چاپ دوم، زمستان ۱۳۷۵ هـ ش
۶. طباطبائی، محمدحسین، ترجمه و تفسیر المیزان، ترجمه: موسوی، محمد باقر، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ هـ ش
۷. عزیز خانی، محمد، طب ایرانی و تغذیه، تهران، میراث اهل قلم، بی‌جا، ۱۳۹۰ هـ ش
۸. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب اسلامی، چاپ نهم، ۱۳۵۲ هـ ش
۹. مستغری، جعفر بن محمد، طب النبوی، بی‌جا، رضی، بی‌جا، ۱۳۶۲ هـ ش
۱۰. مهرین شوشتری، عباس، فرهنگ کامل لغات قرآن، بی‌جا، انتشارات گنجینه، چاپ دوم، ۱۳۵۳ هـ ش
۱۱. محمدی ری شهری، محمد، دانش نامه احادیث پزشکی، قم، دارالحدیث، بی‌جا، ۱۳۸۴ هـ ش
۱۲. نورانی، مصطفی، دایره المعارف طب اسلامی، تهران، مبین اندیشه، چاپ اول، ۱۳۹۰ هـ ش
۱۳. نوری طبرسی، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، موسسه آل‌البیت الاحیاء التراث، چاپ دوم، ۱۳۶۸ هـ ش

مقالات

۱۴. اصفهانی، محمد مهدی، «ویژگی‌های طب اسلامی با الهام از آموزه‌های امام رضا علیه سلام»، فصلنامه تاریخ پزشکی، شماره ۲، بهار ۱۳۸۹ هـ ش
۱۵. رفعتی، حسن، «تبیین انسان سالم در طب اسلامی»، فصلنامه مقالات مدیریت طب اسلامی، شماره ۱، تیر ۱۳۸۶ هـ ش
۱۶. عباسی، زهره، «بررسی علمی باورهای تغذیه‌ای طب اسلامی با تغذیه نوین»، فصلنامه علمی - پژوهشی قرآن و طب، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰ هـ ش

۱۷. غفاری، فرزانه، «تغذیه سالم از نگاه قرآن»، مجله علمی پژوهشی علوم پزشکی، شماره ۹، اردیبهشت ۱۳۹۳ هـ ش
۱۸. فصیحی، حسین و دیگران، «تاثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیه سلام»، نشریه اسلام و سلامت، شماره ۳، زمستان ۱۳۹۴ هـ ش
۱۹. معمار، احمد رضا و دیگران، «انگل تریشین به دنبال مصرف گوشت خوک»، فصلنامه بیماری های عفونی، شماره ۴۱، تابستان ۱۳۸۷ هـ ش
۲۰. ملحوجی، سپیده و دیگران، «تاثیر تغذیه حلال و پرهیز از غذاهای حرام بر سلامت جسمی و روانی»، فصلنامه علمی پژوهشی قرآن و طب، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۹