

پیشگیری و درمان رذایل اخلاقی در پرتو اصلاح تغذیه از منظر آیات و روایات

زینب امیدی مقدم^۱

چکیده

تغذیه از مهم ترین عوامل تأثیرگذار در مزاج است که از طریق تغییراتی که در مزاج بدن ایجاد می کند، در شکل گیری برخی از خلقیات نفسانی و حالات روحی و نیز ادراک تأثیر می گذارد. در واقع غذایی که به بدن می رسد، سبب پیدایش حالات و صفات روانی می شود. بدین ترتیب غذا در مزاج و مزاج، در شکل گیری اخلاق و ادراک مؤثر است.

تغذیه در زمینه پیشگیری می تواند در بروز ویژگی هایی مثل شجاعت، خلق نیک، خشم، وسوسه شیطان و ... اثرگذار باشد. در زمینه درمان نیز می توان با اصلاح تغذیه برخی از رذایل مثل کینه، یا حسد را در شخصی که مزاج صفرا دارد، با پرهیز از غذاهای سرخ کردنی یا فست فودها که باعث افزایش خلط صفرا در بدن می شود، کنترل نمود.

دراین پژوهش با روش توصیفی و گردآوری مطالب به صورت کتابخانه ای سعی شده است با نگاهی به آیات قرآن کریم و روایات و استنباط از این منابع غنی جایگاه این مسئله به صورت کاربردی مورد بررسی قرار گیرد.

این پژوهش، به این نتیجه می رسد که هر خوراکی را نباید به هر بدنی رساند؛ چراکه هر تغذیه ای مزاج خاص خود را دارد و آدمی نیز از طبایع گوناگون آفریده شده است و تغذیه تأثیر مستقیم بر صفات و فضایل و رذایل اخلاقی دارد که در نتیجه انتخاب تغذیه مناسب، ما را با انسانی برخوردار از روحی پاک و به دور از رذیله روبه رو خواهد کرد.

کلید واژه ها: اصلاح تغذیه، تغذیه، رذایل اخلاقی، مزاج.

۱. طلبه سطح ۲. حوزه علمیه حضرت عبدالعظیم حسنی (ع). 1401.zomidi79@gmail.com.

مقدمه

در علم طب، عنوان پیشگیری و «حفظ الصحة» مقدم بر سایر عناوین دیگر است و در هر کدام از مکاتب طبّی به نوعی از آن یاد شده است و در آیات قرآن و احادیث طبّی نیز از آن یاد شده است. با استناد به قرآن کریم و احادیث طبّی می توان به پیشگیری و درمان رذائل اخلاقی در پرتو اصلاح تغذیه رسید.

تحصیل معارف الهی و اکتساب فضایل اخلاقی و عبادت های بدنی و همچنین در امان ماندن از رذایل اخلاقی، به نیرومندی تن بستگی دارد؛ بنابراین کوتاهی در رساندن غذای صالحه به بدن موجب فروماندن از فواید مترتب بر آن است و این محرومیت در نهایت خسران و زیان است. ساختار وجودی آدمی دارای دو بخش است؛ یکی بخش اخلاط (دم، بلغم، صفراء و سوداء) و عناصر تشکیل دهنده بدن و دیگری بخش ساختار روانی و روحی که قطعاً تأثیر متقابلی بر یکدیگر دارند. زمانی که تعادل این اخلاط (مواد مورد نیاز اعضاء) کم و زیاد می شود، بیماری پدید می آید. عواملی همچون تغذیه، در داخل یا خارج از بدن وجود دارند که در ساختار اخلاط و مزاج ما دخالت می کنند و موجب سلامتی یا بیماری ما می شوند.

در این خصوص آنچه توسط بعضی از علما و دانش پژوهان ارائه شده؛ جمع آوری و دسته بندی آیات و احادیث بوده است، ولی تلاش جدی در راستای اصلاح سبک زندگی و اصلاح تغذیه با هدف درمان رذایل اخلاقی صورت نگرفته است تا ثمره آن در متن زندگی مردم قابل مشاهده باشد. شاید بتوان گفت تنها کتابی که سعی بر اصلاح سبک زندگی داشته است؛ کتاب «طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماری ها» نوشته آقای مهدی شیروانی بوده است که به صورت توضیحی و تحلیلی به بحث پیشگیری و درمان بیماری ها پرداخته است، اما در این پژوهش تلاش می شود تا ابتدا به ریشه یابی، پیشگیری و درمان بیماری های اخلاقی تحت عنوان رذایل اخلاقی پرداخته شود.

در این نوشتار سعی می شود به روش کاربردی و مسئله محور و در بیشتر موارد، با تحلیل ها و توضیحاتی از اطبا و کشفیات علم امروز به بررسی این موضوع بپردازد.

مفهوم شناسی

قبل از ورود به ارائه راهکارهای پیشگیری از دچار شدن به رذایل اخلاقی در پرتو اصلاح تغذیه در قرآن و روایات، کلیاتی در این خصوص به طور خلاصه بیان می شود، ابتدا به معنای واژگان پژوهش پرداخته می شود:

معنای پیشگیری

پیشگیری در لغت به معنای جلوگیری، دفع و منع سرایت مرض از پیش؛ تقدم به حفظ، صیانت، حفظ صحت، جلوی مرض را گرفتن^۱ و مانع شدن از وقوع چیزی در آینده است و در پزشکی، به کلیه اقداماتی که برای جلوگیری از بروز بیماری ها و به حداقل رساندن عوارض آن ها است، گفته می شود.^۲

پیشگیری به معنای به کاربردن روش های احتیاطی برای جلوگیری از بیماری های جسمی و روانی یا به عبارت دیگر، انجام اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از اتفاقات ناخواسته است. به عبارت دیگر پیشگیری، به معنای تدابیری است که برای حفاظت از سلامتی و قبل از ابتلای به بیماری باید انجام داد که در اصطلاح طبی، حفظ /الصحه هم گفته می شود. پس به طور کلی هر آنچه در حفظ سلامتی جسم انسان مؤثر باشد، سبب پیشگیری از بیماری ها خواهد شد. در روایات، از جمله الفاظی که می توانند در معنای پیشگیری استفاده شوند عبارتند از: امنیت، تقویت، هضم، محکم، زیاد، مفید، طیب، که در احادیث با الفاظ «امان، یحکم، یفید، یزید، یشد» به کار رفته اند. اگرچه الفاظی مثل طیب و یا تأکید بر یک خوراک یا رفتار، صریح در «پیشگیری» نیستند ولی نتیجه آن پیشگیری خواهد بود.

۱. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، ج ۱، ص ۶۹۶.

۲. انوری، حسن، فرهنگ فارسی سخن، ج ۲، ص ۱۵۱۷.

در قرآن آیه ای نیست که به دلالت مطابقی، به بحث پیشگیری تصریح کرده باشد (یعنی الفاظی مثل امان که در روایات بود) در قرآن مشاهده نمی شود ولی آیاتی وجود دارد که به طور دلالت التزامی، از آنها می توان برداشت «تأثیر پیشگیرانه» داشت.

روایات ما سراسر تاکید و توصیه بر حفظ سلامتی دارند و آیات قرآن نیز بر خوردن طبیات و بیان مصادیق آن، به این موضوع توجه داشته است همانطور که عقل آدمی نیز «پیشگیری بهتر از درمان» را اذعان دارد.

معنای درمان

درمان در لغت به معنای چاره، علاج، دوا، دارو است.^۱

در اصطلاح به معنای انجام تمامی اموری است که سبب رفع و دفع بلا، بیماری، مشکل، سختی و... شود. بیماری یا مرض، حالتی است در مقابل صحت و سلامتی قرار دارد، پس می توان بیماری یا مرض را این گونه تعریف کرد حالتی است که بر جسم و روان (نفس) انسان عارض می شود در نتیجه آن، افعالی که از اعضا یا یک عضو سالم انتظار هست به طور کامل از او صادر نشود.^۲

معنای اخلاق

«اخلاق» جمع «خُلُق» (بر وزن قُفْل) «خُلُق» (بر وزن أُفُق) است؛ که در اصل به یک ریشه باز می گردند. «خُلُق» به معنی هیئت و شکل و صورتی است که انسان با چشم می بیند و خُلُق به معنی قوا و سجایا و صفات درونی است؛ که با چشم دل دیده می شود.^۳

علامه مجلسی، در تعریف اخلاق می گوید:

«خُلُق ملکه ای نفسانی است که کار از او به آسانی صادر می شود. پاره ای از آن ها ذاتی و فطری است و پاره ای از آن ها اکتسابی است که نیاز به تفکر، مجاهدت و ممارست و تمرین نفس دارد تا به صورت خوی و عادت درآید».^۴

۱. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، ص ۶۳۸.

۲. شیروانی، مهدی، طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماری، ج ۱، ص ۴۳.

۳. ابن مسکویه، احمد بن محمد، ترجمه: مهدی نجفی افرا، تهذیب الاخلاق، ص ۵۱.

۴. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۳۷۲، باب ۵۹، ذیل حدیث ۱۸.

فیض کاشانی می نویسد:

«اگر هیئت راسخ در نفس، مبدأ صدور افعالی پسندیده از نظر عقل و شرع باشد، آن را خلق نیک گویند و اگر باعث صدور افعال ناپسند شود آن خلق بد گویند».^۱

معنای رذایل اخلاقی

رذائل در لغت جمع رذیله است که به معنای فرومایگی، ناکسی، پستی، ضد فضیلت است.^۲ در اصطلاح به معنای تمام اعمال و رفتار ضد اخلاقی و نا به هنجار است که اگر در شخصی پدیدار شود، برابر است با بی اخلاقی در آن فرد، همچنین رذایل اخلاقی موجب گناهکار شدن آدمی می شود که در این مقاله سعی می شود با اصلاح تغذیه از منظر آیات و روایات راه کارهایی را ارائه شود تا سبب ترک هر گونه رذیله اخلاقی در انسان شود.^۳

معنای تغذیه

لفظ «غذا» از ماده «غذوه» است به معنی (آغاز روز) گرفته شده^۴ که در زمان های گذشته تنها به غذایی گفته می شد که در آغاز روز خورده شود، در حالی که در عربی امروز غذا به معنی ناهار خوردن است؛ اما برخی لغویان واژه «غذا» را نه مخصوص به صبح، بلکه مصدري می نامند که بر هر غذایی که موجب تحول در حالت ضعف و گرسنگی شود اطلاق می گردد که با معنی آیات مربوط به غذا نیز هماهنگ است.^۵

غذاها از دیدگاه حکما علاوه بر اینکه «بديل ما يتحلل»^۶ می گردند و انرژی لازم برای حرکت و سوخت و ساز و ترمیم بافت ها را تأمین می نمایند، بر کل بدن آثار مثبت یا منفی گذاشته و جسم و روان فرد را تحت تأثیر قرار می دهند.

۱. فیض کاشانی، محمد محسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، ص ۵۴.

۲. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، ص ۶۹۶.

۳. حسینی شریف، رذایل اخلاقی و نسبت آن ها با ذات آدمی، ص ۵.

۴. ابن مسکویه، احمد بن محمد، ترجمه: مهدی نجفی افرا، تهذیب الاخلاق، ص ۶۰.

۵. مصطفی، حسن، التحقيق فی کلمات قرآن. اشاره به این آیه (کهف / ۶۱) «فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا؛ هنگامی که از آنجا گذشتند، (موسی) به یار هم سفرش گفت: «غذای ما را بیاور که سخت تر این سفر خسته شده ایم!»

۶. هر چیز که هضم شود.

شیوه درمان رذایل اخلاقی در پرتو تغذیه

تا به اینجا به مباحثی در ارتباط با پیشگیری از رذایل اخلاقی در پرتو تغذیه پرداخته شد؛ اکنون به بحث درمان در این رابطه با ذکر چند رذیله اخلاقی می پردازیم.

الف. تأثیر مزاج بر تغذیه و تغذیه بر صفات اخلاقی

عدم توجه به هر آنچه که می خوریم و می نوشیم ما را با رذایل اخلاقی و صفات زشت و ناپسندی مواجه می کند که عواقب آن دامن گیر ما و اطرافیانمان می شود؛ برای نمونه کینه، یا حسد؛ شخصی که مزاج صفرا دارد، با خوردن غذاهای سرخ کردنی و یا فست فودها، باعث افزایش خلط صفرا در بدن خود می شود و در نهایت افزایش این خلط مولد رذایلی مانند کینه، حسد و... خواهد شد.

اعمال انسان همیشه در درون و جان او ریشه دارد؛ یا به تعبیر دیگر، اعمال ظهور و بروز صفات درونی است، یکی به منزله ریشه و دیگری به منزله ساقه و شاخ و برگ و میوه است. به همین دلیل، اعمال اخلاقی از صفات اخلاقی جدا نیست؛ مثلاً، نفاق که از صفات رذیله است، ریشه ای در عمق جان انسان دارد و از شخصیت دوگانه و ضدّ توحیدی او، حکایت می کند. همین صفت درونی سبب انجام اعمال منافقانه یا ریاکارانه می شود. حسد نیز حالتی در درون جان است که نسبت به نعمت های خداوند که به دیگران داده شده است رشک می برد، همین صفت خود را در لابه لای اعمال خرابکارانه، در برابر شخص محسود و سنگ انداختن در مسیر سعادت او نشان می دهد. «کبر» و «غرور» خودبرتربینی، همگی از صفات درون است که ناشی از جهل انسان به قدر و مقام خویش می باشد، و یا کمی ظرفیت در برابر مواهب الهی، اما همین صفت درونی در لابه لای اعمال به خوبی خود را آشکار می سازد، و از طریق بی اعتنائی، پرخاشگری، هتّاکی و تحقیر دیگران، ظاهر می شود. و شاید به همین دلیل، علمای اخلاق در کتب اخلاقی، معمولاً این دو را از هم جدا نکرده اند، گاه به سراغ ریشه و صفات درون می روند، و گاه به سراغ شاخ و برگ و اعمال برون، از اولی به «صفات اخلاقی» تعبیر می شود و از دومی به «اعمال اخلاقی».^۱

ب. معده خانه بیماری ها

در نظریه های طب اسلامی، خانه بسیاری از بیماری ها، معده است و پرهیز سرآمد همه درمان هاست.

«المعدة بیت کل داء و الحمیة رأس کل دواء»^۲

۱. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۱۵.

۲. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار- بیروت، ج ۱، ص ۲۹۰.

با این توضیح که همه اعضای بدن از اخلاط چهارگانه داخل خون (دم، بلغم، صفراء، سوداء) تغذیه می کنند و این اخلاط حاصل هضم غذاهایی است که با مزاج های مختلف وارد بدن شده اند و این به معنای آن است که چه می خوریم و به چه مقدار می خوریم.

مؤید این ادعا آیه شریفه ۳۱ اعراف است که می فرماید:

«... وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^۱

(... و بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که او اسراف کاران را دوست نمی دارد).

در این آیه ابتدا انسان به خوردن و نوشیدن دعوت ولی بلافاصله در مورد اسراف به وی هشدار داده شده و مجدداً تأکید شده است که خدا اسراف کاران را دوست نمی دارد.

مشخص می شود که موضوع اسراف، بسیار مهم است که خداوند عالم چنین قیدی را در کتاب آسمانی برای تغذیه آورده است.

بنابراین لازم است ابتدا در مفهوم "اسراف" تأمل کنیم.

مرحوم علامه طباطبایی (ره) در تفسیر المیزان اسراف را این گونه تعریف می کند:

«اسراف به معنای تعدی و تجاوز از حد اعتدال در عمل است»^۲.

پس یکی از مهمترین مصادیق اسراف در طعام، پرخوری و پر نوشی است. یعنی کمیت غذا و آب بیش از آن مقداری باشد که بدن برای حفظ سلامت و اعتدال خود به آن نیاز دارد. البته اسراف مصادیق دیگری نیز دارد که ما در این بخش به برخی از موارد، اشاره می کنیم.

رسول خدا (ص): «معدة، خانه بیماری ها و پرهیز، سرآمد هر دارویی است»^۳.

مولی الموحدين علی (ع): «هر کس طعامش اندک باشد، درد و رنجش کمتر خواهد بود»^۴.

بنابراین هر آنچه که به معده رساننده می شود در به وجود آمدن خلق نیک و بد ما تأثیر

گذارد.

نتیجه

از آن جایی که انسان همواره در معرض آسیب و بیماری است و زندگی او دچار اختلال می شود، بسیار ضروری است که چاره‌ای اندیشیده شود تا از رسیدن این آسیب ها در امان بماند یا کمتر دچار آن شود. همواره شعار پیشگیری بهتر از درمان است، سر لوحه حکیمان بوده است و کثیری از روایات طبی نیز به همین مهم اشاره دارد که در زمان ما مورد غفلت واقع شده است و

۱. اعراف/۳۱.

۲. الاسراف هو التعدی عن الاعتدال عن العمل _ علامه طباطبایی، محمد حسین، ترجمه المیزان، ج ۴، ص ۲۷۶.

۳. المعدة بیت الداء و الحمیه رأس الدواء و أعط کل بدن ما عود به _ نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۵۳.

۴. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار (ط_بیروت)، ج ۶۲، ص ۱۲۳.

مردم نیز تا بیمار نشوند راهکارهای سلامتی را در زندگی خود پیاده نمی کنند و انواع غذاهای متنوع و خوش آب و رنگ را استفاده می کنند و به مضرات آن توجهی نمی کنند. بسیاری از علماء طب، بر حفظ الصحه و اصول پیشگیری از بیماری بیش از بحث درمان تأکید داشته اند و کتاب های زیادی در این فن تألیف کرده اند.

آنچه تذکر آن ضروری است، موضوع علم طب است که اطبا آن را بدن انسان می دانند و عوامل بیماری آن را عوامل مادی می دانند. از جمله نقائص مکتب طب مادی گرا، در نظر نگرفتن روح ملکوتی انسان و تأثیر عوامل غیر مادی بر اوست که در مکتب طب اسلامی بسیار به آن دو توجه شده و علوم تجربی بشری را به چالش جدی می کشاند. این امر سبب شده عامل بعضی از بیماری ها ناشناخته بماند و همچنین تجویز داروهای حرام منعی نداشته باشد. اما با توجه به منابع دینی اگر برای بهداشت و تغذیه جسم و درمان بیماری های آن توصیه یا نسخه ای تجویز شده با در نظر گرفتن روح و عقل انسان بوده است، چراکه این دو در یکدیگر اثر مستقیم دارند. ارتباط اخلاق با ساختمان روح و جسم انسان قابل انکار نیست، ولی این ارتباط به اصطلاح در حد «مقتضی» است نه «علت تامه»، یعنی می تواند زمینه ساز باشد نه این که الزاماً و اجباراً تأثیر قطعی بگذارد.^۱

تغذیه به عنوان مهمترین عامل سلامتی تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد لذا حفظ نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات فقهی ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته اند. هدف اسلام صرفاً پرورش جسم آدمی نیست لذا در کنار توصیه های مرتبط در باب خوردن و آشامیدن، علاوه بر توجه دقیق به نکاتی که بسیار مثمر به ثمر در پیدایش قوای جسمانی و سلامت بدن است، به آنچه سبب تعالی و ترقی روح آدمی می شود نیز نگاه قابل اعتنایی داشته است. در این نوشتار به مرور تأثیر تغذیه بر اخلاق پرداخته شد و سعی شد تا چگونگی پیشگیری و درمان رذایل اخلاقی با اصلاح تغذیه بیان شود.

۱. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۳۲.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. انوری، حسن، فرهنگ فارسی سخن، انتشارات سخن، ۱۳۸۳ ه.ش.
۲. ابوعلی سینا، حسین، (شیخ الرئيس) الاشارات و التنبيهات، مطبوعات دینی، بی تا.
۳. أمالی (طوسی)، دار الثقافة، قم، ۱۴۱۴ ه.ق.
۴. ابن مسکویه، احمد بن محمد، ترجمه: مهدی نجفی افرا، تهذیب/الاخلاق، انتشارات اساطیر، تهران، ۱۳۸۱ ه.ش.
۵. ابن بابویه، محمد بن علی، عیون الاخبار الرضا (ع)، نشر جهان، تهران، ۱۳۷۸ ه.ق.
۶. _____، الخصال، صفات سه گانه، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲ ه.ش.
۷. _____، الخصال، صفات هفتگانه، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲ ه.ش.
۸. _____، مَنْ لَا یَحْضِرُهُ الْفَقِیْه، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ه.ق.
۹. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تُحْفُ الْعُقُول، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ ه.ق.
۱۰. ابراهیمی، ابراهیم، به نقل از کتاب جمیع ملکات و اخلاق نفسانی، نشریه حضور، ۱۳۷۹، شماره ۱۳.
۱۱. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، دارالکتب الإسلامیة، قم، بی تا.
۱۲. حسینی شریف، سید علی، رذایل اخلاقی و نسبت آن ها با ذات آدمی، سایت اندیشه قم، شماره ۲۰/۱۳۹۰، ۸۷ ه.ش.
۱۳. حایری شیرازی، محمد صادق، تمثیلات، بی جا، بی تا.
۱۴. حمیری، ابو العباس عبدالله بن جعفر، قُربُ الاسناد، انتشارات آل البيت عليهم السلام الاحیا التراث، ۱۳۷۱ ه.ش.
۱۵. دستغیب، عبدالحسین، گناهان کبیره، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۹.
۱۶. دیلمی، حسن بن محمد، أعلام الدین، انتشارات آل البيت (ع)، ۱۴۰۸ ه.ق.
۱۷. راوندی، قطب الدین، سعید بن هبة الله، الدعوات، انتشارات مدرسه امام مهدی (ع)، قم، ۱۴۰۷ ه.ق.
۱۸. سمرقندی، محمد بن مسعود، تفسیر عیاشی، انتشارات مکتبة العلمیة الإسلامیة، ۱۳۸۰ ه.ق.
۱۹. شیروانی، مهدی، طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماری، انتشارات دلیل ما، ۱۳۹۷ ه.ش.
۲۰. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۷ ه.ش.
۲۱. شاه عبدالعظیمی، حسین، تفسیر اثنی عشری، انتشارات میقات، ۱۳۶۴ ه.ش.
۲۲. طبرسی، حسن بن فضل، الشریف الرضی، مکارم الاخلاق، قم، ۱۴۱۲ ه.ق.
۲۳. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، انتشارات امیر کبیر، ۱۳۸۱ ه.ش.
۲۴. علامه طباطبایی، محمد حسین، ترجمه المیزان، دفتر انتشارات اسلامی، قم، بی تا.
۲۵. عاطفه احمدزاده، الهه فرضی زاد نمین، تاثیر غذای حلال در مراحل رشد جنین (قبل از بارداری و دوران بارداری).
۲۶. فیض کاشانی، محمد محسن، الحقائق فی محاسن الاخلاق، بی جا، بی تا.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۴۰۷ ه.ق.
۲۸. کیوان البرزبان مقدم، منیژه محمدی، تغذیه سالم از منظر قرآن و آموزه های اسلامی دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم، اصفهان، اسفند ماه ۱۳۹۵.
۲۹. لابن بسطام، طب الاثمه (ع)، «طب الاثمه (ع)» به زبان عربی، انتشارات المطبعة الحیدریة، نجف الشرف-عراق، ۱۴۱۶ ه.ق.
۳۰. محمدی ری شهری، محمد، دانش نامه احادیث پزشکی، دارالحديث، قم، ۱۳۸۳ ه.ش.
۳۱. متقی، علی بن حسام الدین، کنز العمال، انتشارات دارالکتب العلمیه، بیروت-لبنان، ج ۱۶، ۱۴۱۹ ه.ق.

۳۲. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، *بحارالانوار*، دار إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ه.ق.
۳۲. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، *مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول*، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۴۰۴ ه.ق.
۳۳. مکارم شیرازی، ناصر، *اخلاق در قرآن*، انتشارات امام علی بن ابی طالب (ع)، قم، ۱۳۸۷ ه.ش.
۳۴. مصطفی، حسن، *التحقیق فی کلمات قرآن*، بی جا، بی نا، بی تا.
۳۵. معین، محمد، *فرهنگ فارسی معین*، موسسه انتشاراتی امیر کبیر (تهران)، ۱۳۸۶.
۳۶. محمد مهدی اصفهانی، بهزاد ذوالفقاری، حدیث کریمی، علی رضا قنادی، *مکتب طب سنتی ایران منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارائه غذاهای کارآمد دارویی*، مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره اول، بهار ۱۳۹۱.
۳۷. نصرتی، لیلا، *تحقیق پایانی سطح ۲، نقش تغذیه در جسم و روان*، ۱۳۹۵ ه.ش.
۳۸. نوری، حسین بن محمد تقی، *مستدرک الوسائل*، انتشارات آل البيت (ع)، ج ۱۴۰۸، ۳۰ ه.ق.
۳۹. نقش غذای حلال در سلامت روح، سید علی اکبر ربیع نتاج، عادلۀ عدالتی، دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی، با محوریت غذای سالم، اصفهان، ۱۳۹۵.
۴۰. ورام بن أبی فراس، مسعود بن عیسی، «*تنبيه الخواطر ونزهه النواظر*» معروف به «*مجموعه ورام*»، (*تنبيه الخواطر و نزهة النواظر*)، مکتبه فقیه، قم، ۱۴۱۰ ه.ق.
۴۱. هبه الله، عبدالحمید، *شرح ابن ابی الحدید*، نشر نی، ج ۱، ۱۳۹۷ ه.ش.