

اهمیت تغذیه و آثار آن در تربیت فرزند از نگاه اسلام

زهرا جشان بامری^۱

^۱ - طلبه سطح دو حوزه علمیه حضرت رقیه سلام الله علیها دلگان

چکیده

در این تحقیق به اهمیت تغذیه و تأثیر آن در تربیت فرزند از دیدگاه اسلام پرداخته ام. ابتدا به تعریف تغذیه هر فرد باید از یک رژیم غذایی متنوع که دارای مقدار کافی کربوهیدرات ، پروتئین ها مواد معدنی چربی و آب می باشد. مصرف نماید. و بعد مفهوم اهمیت تغذیه در فرایند تربیت : کمبود مواد مغذی حیاتی و مواد معدنی منجر به سوء تغذیه در بدن کودکان و می تواند موجب اختلال در روند و فرایند تعلیم و تربیت هم بشود. و هم چنین آثار تغذیه حرام در مرحله پیش از تولد و پس آن : مثلاً درباره ی رعایت تقوا و ترک محرمات از سوی پدر و مادر و پرهیز آنان از غذای حرام در دوران به وجود آمدن نطفه و قرار گرفتن آن در رحم از تغذیه حرام جلوگیری کنند و هم چنین آثار تربیتی شیر مادر : آثار جسمی حفاظت نوزاد در برابر عوامل بیماری زا شیر مادر مایعی زنده و فعال است و آثار معنوی مثل انتقال صفات مادر یا دایه به شیرخوار و بعد تغذیه در روایات اسلامی : در روایات اسلامی بعضی از غذاهای طیب که در قرآن معرفی شوند. مثل انواع میوه ها ، گوشت ، عسل مورد تأکید قرار گرفته و اثراتی برای آنها ذکر شده و بعدآثار لقمه ی حلال در نطفه : نقش پدر نیز در تکوین شخصیت کودک تأثیری دارد اگر پدر از تغذیه پاک و حلال استفاده کرده باشد مهمترین گام در تربیت و اصلاح نسلی پاک برداشته است.

واژگان کلیدی عبارتند از : تغذیه ، تربیت ، فرزند ، بهداشت.

مقدمه

اهمیت تغذیه و آثار تربیتی آن برای فرزند و اصول تغذیه مناسب تغذیه مطلوب و ایده آل برای حفظ و ارتقای سلامتی و پیش گیری از بیماری ضروری است. تغذیه مناسب شامل انتخاب محصول غذا که غذای غنی شده و خاک غنی شده است. با دریافت کافی مواد مغذی کودکان می توانند سلامت خود را بازیابی کنند و یک زندگی عادی از بیماری را داشته باشند اهمیت و ارزش تربیت بر هیچ فردی پوشیده نیست و یک امر مسلم و بدیهی است.

این تحقیق را به صورت کتابخانه ای نوشتم و با توجه به تحقیقات انجام شده تاکنون تحقیقی را در این عنوان در حوزه علمیه حضرت رقیه سلام الله علیها دلگان نوشته نشده هر چند در کتب های بسیاری در این عنوان پرداخته نشده است : از جمله این کتب آثار تربیتی تغذیه در قرآن و سنت : نوشته منیره السادات کامرانی ، نگرش نوین به بهداشت تغذیه در قرآن و سنت نوشته منیره السادات کامرانی ، پاکیزگی و بهداشت در اسلام نوشته دکتر سید مهدی صانعی ، تغذیه در خانواده نوشته فاطمه کویا پیه و اما تمایز این تحقیق با این کتب این است در این تحقیق بیشتر سعی کردم به اهمیت تغذیه و آثار آن در تربیت فرزند بپردازم.

از آنجا که در جامعه کنونی بی اهمیتی تغذیه در تربیت فرزند زیاد شده و چندان به آن توجه نمی شود و حدود اسلامی رعایت نمی شود. برایم ضرورت ایجاد شد که به تحقیق در این عنوان بپردازم تا گامی هر چند کوچک برداشته باشم.

هدفم از نوشتن این تحقیق آشنا کردن خانواده ها و افراد به اهمیت تغذیه و آثار تربیتی آن برای فرزند که با تغذیه مناسب و حلال از پیامدهای بد که برای کودکان دارد جلوگیری کرد. بیشتر آشنا شوند و با رعایت آن فرزندان سالم داشته باشند در جامعه. ان شاء الله.

مفهوم شناسی

تغذیه در لغت : از ماده ی (غذو) (الغذاء) گرفته شده و غذا آن چیزی است که جسم به و سیله ی آن رشد و قوام می یابد^۱ از طعام و شراب و شیر و غذا شامل خوردنی و نوشیدنی می باشد این که گفته می شود کودک شیر خورد یعنی به وسیله ی شیر غذا خورنده شده و با آن رشد کرد و تربیت شد^۲.

تغذیه در اصطلاح : علمی است که از ترکیبات و متابولیسم مواد غذایی در بدن و رابطه ی آن ها با رشد و نمو و تکامل بدن انسان و موجودات زنده بحث کرده و راه های سنجش و ارزیابی کمی و کیفی غذاها را توصیف می کند به عبارت دیگر تغذیه علم بررسی چگونگی عمل مواد غذایی و مغذی و ارتباط آنها با یک دیگر و تناسب مقادیر آنها در سلامت و بیماری است^۳.

تربیت در لغت : ایجاد کردن تغییرات مطلوب در کسی یا چیزی پرورش تربیت فرزندان دعوت و تربیت آن است که عادت های بد را از میان مردم بردارد^۴.

فرزند در لغت : زاده ولد به پسر و دختر به هر دو اطلاق داده می شود^۵.

بهداشت در لغت : مجموعه علوم و تدابیری که هدف آنها حفظ ارتقای سلامت فردی و اجتماعی است متوجه بهداشت و تندرستی حکام^۶.

۱ - ابن منظور ، محمد بن مکرم ، لسان العرب ، ج ۱۵ ، ص ۱۱۹

۲ - طریحی ، فخرالدین ، مجمع البحرین ، ج ۱ ، ص ۳۱۴

۳ - حلم سرشت و دل پیشه ، پیوش و اسماعیل ، اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی ، ص ۱

۴ - انوری ، دکتر حسن ، فرهنگ بزرگ سخن ، ص ۱۶۸۶

۵ - معین ، محمد ، فرهنگ فارسی معین ، ج ۱ ، ۷۶۱

۶ - انوری ، دکتر حسن ، فرهنگ بزرگ سخن ، ج ۲ ، ص ۱۰۸۰

تعریف تغذیه مطلوب

برای دست یابی به یک تغذیه مطلوب ، هر فرد باید از یک رژیم غذایی متنوع که دارای مقدار کافی کربوهیدرات (قندها) پروتئین ، ویتامین ها ، مواد معدنی ، چربی و آب می باشد. متناسب شرایط سنی ، جنسی به فعالیت فیزیکی در سلامتی و بیماری است. مصرف نماید. چون تغذیه ایده آل و مطلوب برای حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری از بیماری ضروری است. اصول تغذیه مناسب : این اصول شامل انتخاب محصول و غذا ، غذای غنی شده و خاک غنی شده می باشد. قبل از آن که درباره ی مواد غذایی متناسب گروه های سنی مختلف محبت شود. ابتدا لازم است بدانیم چه غذاهایی برای استفاده مناسب هستند. اصول استفاده از غذاهای مناسب برای گوارش خوب و حفظ تندرستی در قرن بیستم توسط بهترین پزشک آمریکایی به نام ویلیام هاروارد بیان شده است این پزشک موفق شد تأثیر غذاهای مناسب را در بهبود سلامت تاکید کند و در نتیجه ذهن افرادی که از عمل جراحی می ترسیدند آسوده شد. او بیمارانش را با تجویز غذاهای مناسب معالجه می کرد.

اصول تغذیه مطلوب : انتخاب محصول و غذا قبلاً بیان شد که غذاها از ترکیبات شیمیایی مثل پروتئین نشاسته ، قند و چربی ها ساخته شده اند. غذاهایی مثل گوشت و غلات و غذاهای چرب جهت هضم بدن نیاز به فعالیت و صرف زمان بیشتری دارد و باعث مشکلات گوارشی می شود. جهت سلامت توصیه می شود. غذایی که دارای پروتئین و قند که آسان هضم می شوند استفاده منظور از غذای سالم و مناسب همین است که روزانه سهم استفاده از میوه و سبزی چند برابر پروتئین و نشاسته ای باشد. فقط کافی است چند روز امتحان کنیم خواهیم دید دارای نشاط بیشتری خواهیم بود. و غذای غنی شده : اما مشکل بزرگی که امروزه درباره ی ارزش غذایی وجود دارد.^۱

^۱ - السادات کامرانی ، منیره ، نگرشی نوین به بهداشت تغذیه در قرآن و سنت ، ص ۱۵۱ تا ۱۵۴

آثار تربیتی شیر مادر

آثار جسمی حفاظت نوزاد برابر عوامل بیماری زا شیر مادر مایعی زنده و فعال است چون در آن فاکتورهای حیاتی مثل گلبول های سفید زنده ایموتو گلوبولین ها آنزیم ها ، هورمون ها به نسبت های حساب شده و لازم وجود دارد که شیرخوار را در برابر بیماری ها محافظت می کند و این ترکیبات را ، در هیچ نوع شیر یا غذایی دیگری نمی توان یافت چون تمام آنها در حرارت بیش از ۵۰ درجه از بین خواهند رفت.^۱

تأثیر رشد جسمی و هماهنگی با نیاز طفل شیر مادر تغییر پذیری متناسب با نیازهای طفل دارد. مثلاً در ۳ الی ۴ روز اول تولد که نوزاد به حفاظت و استراحت بیشتر احتیاج دارد شیر مادر به صورت آغوز فشرده و غلیظ بوده و در حجم کم انرژی و مصونیت لازم را فراهم می کند.^۲ اگر نوزاد نارس باشد شیر مادر با وضعیت نارس او هماهنگ می شود. تأثیر در تکامل مغزی و ضریب هوشی. پروتئین شیر مادر دارای اسید های آمینه مهمی بنام سیستن و متیونین بوده که برای رشد و تکامل مغز شیرخوار کمال ضرورت را دارد و کودک نمی تواند این مواد را در بدن خود بسازد عناصر کمبود این عناصر ضروری و عدم برخورداری از شیر مادر نمود ظاهری و سریع نداشته بلکه به طور پنهان و درازمدت در سنن بلوغ به صورت کم نمایان می شود از نظر ضریب هوشی ابوعلی سینا در کتابش آورده شیر پستان زن تغذیه زیاد به مغز می دهد.

تأثیر بر رشد استخوانی شیر مادر به دلیل داشتن ویتامین D که به علت معلول بودن در آب و جذب خوب آن سبب استحکام استخوان ها شده و مانع از ابتلا شیرخوار به بیماری راشی تیسم نرمی استخوان می گردد و کلسیم شیر مادر بیشتر از شیر گاو است. آثار معنوی در مورد انتقال صفات مادر و دایه به شیرخوار در احادیث متعدد سخنان قابل تأمل و عمیقی بیان شده که نه تنها سرنوشت کودک بلکه جامعه انسانی را رقم می زند.^۳

۱ - نوری ، محمدرضا ، بهداشت در قرآن ، ص ۱۲۰

۲ - مختاری پور ، مرضیه ، قرآن و طب ، ج ۱ ، ص ۱۲۱

۳ - نوری ، محمدرضا ، تغذیه در قرآن ، ص ۴۰۵

آثار معنوی از جمله انتقال صفات مادر یا دایه به شیرخوار؛ حضرت علی می فرماید: بنگرید چه کسی فرزندان را شیر می دهد چون کودک به همان شیر رشد می کند شیر دهنده می شود. پرهیز از دایه ای که کم عقل و بیمار باشد. پیامبر اکرم از گزینش دایه ای که مبتلا به بیماری عقلی و یا جسمی از جمله آب ریزش جسم و ضعف بینایی باشد نهی کرده و فرمودند زن کردن و زنی که چشمش ضعیف و آب ریزش دارد به دایه گی مگیر چون شیر سرایت می کند. پرهیز از دایه ای که مشکلات اخلاقی دارد همچنین در احادیث دیگر از شیر زنی که دارای مشکلات اخلاقی، (زناکار) است دستور داده شده است. شرایط دایه در احکام فقهی از این رو در احکام فقهی وارد شده مستحب است دایه ای که برای طفل می گیرند. دوازده امامی و دارای عقل و عفت و صورت نیکو باشد و مکروه است که کم عقل و غیر دوازده امامی یا بد صورت و بد خلق باشد.^۱

نهی از خوردن شیر زن غیر مسلمان در روایات از شیر زن یهودی، مسیحی، زرتشتی و ناصبی برای کودک مسلمان نهی شده است و در شرایط اضطرار نباید کودک را به خانه ببرد بلکه باید دایه یهودی و نصرانی را به خانه ببری. ایجاد محرمیت به واسطه شیر دادن بهترین شاهد مثال برای آثار تربیتی معنوی شیر ایجاد محرمیت و رابطه خویشاوندی به دنبال شیر دادن به نوزاد دیگری است که به آن ارتباط رضاعی می گویند. کودک شیر را از پستان بمکد شیر خالصی بوده و مخلوط نباشد کودک در طول یک شبانه روز غذا یا شیر دیگری را نخورد یا ۱۵ مرتبه شیر را از یک زن بخورد و بین آن غذا یا شیر دیگری نخورد. و حق حضانت و سرپرستی شیرخوار یعنی حق شیر دادن در دو سال شیرخوارگی به مادر داده شده است و از نظر حقوقی قابل تأیید است ولایت بر عهده پدر است ولی چون مادر وجودش را به کام نوزاد می ریزد که نشانه تغذیه بر جسم و جان نوزاد است.^۲

۱ - کلینی، محمد بن یعقوب، الفروع من الکافی، ج ۶، ص ۴۲

۲ - مظاهری، حسین، تربیت فرزند از نظر اسلام، ص ۹۰

نتیجه

تغذیه نقش مهمی در تأمین سلامت فرد دارد. برنامه غذاهای بهداشتی نه تنها سلامت خانواده را تأمین می کند بلکه از نظر اقتصادی هم تأثیری در جامعه ما دارد و باعث پیشگیری بروز بسیاری از بیماری ها می شود.

نقش تغذیه مناسب در دوران نوزادی و کودکی بسیار چشمگیر است و در این گروه سنی اهمیت ویژه ای دارد.

قد و وزن مناسب با سن ترکیب متناسب بدن موهای سالم ، اشتها خوب ، درک و ادراک کامل ، این ها همه نشانه های تغذیه مناسب هستند. تغذیه هم باید از زمان نطفه که تشکیل می شود باید حلال باشد و شیر مادر بهترین تغذیه برای کودک است و در روایات و قرآن و اسلام اهمیت ویژه ای دارد از دیدگاه قرآن غذا و خوراک از ابزارهای تأثیر گذار در ایجاد و تربیت انسان می باشند و غذا را یک ابزار برای تفکر و تعقل عامل کرامت انسان در رزق طیب و پاکیزه و عامل انجام اعمال صالح و ناصالح هم می شود.

منابع و مأخذ

- ۱- قرآن
- ۲- السادات کامرانی ، منیره ، آثار تربیتی تغذیه در قرآن و سنت ، بابل ، انتشارات مبعث ، ۱۳۹۶
- ۳- السادات کامرانی ، منیره ، نگرشی نوین به بهداشت تغذیه ، بابل ، انتشارات مبعث ، ۱۳۹۷
- ۴- آبادی اسحاق ، ویلدا ، درسنامه پرستاری بهداشت جامعه ، تهران ، نشر جامعه نگر ، چاپ دوم ، ۱۳۸۴
- ۵- انوری ، حسن ، فرهنگ بزرگ سخن ، تهران ، انتشارات سخن ، ۱۳۸۵
- ۶- انوری ، حسن ، فرهنگ بزرگ سخن ، تهران ، ج دوم ، ۱۳۸۱
- ۷- ابن منظور ، محمد بن مکرم ، لسان العرب ، ناشر دارالصادر ، ۱۴۱۴
- ۸- حسینی شاه عبدال عظیمی ، سید حسین ، تفسیر اثنی عشری ، ج ۱ ، تهران ، انتشارات میقات ۱۳۶۳
- ۹- حکیمی ، محمد علی ، ترجمه الحیاء ، ج ۶ ، ناشر دلیل ما ، چاپ ۱۳۹۵
- ۱۰- حلم سرشت و دل پیشه ، پریش و اسماعیل ، اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی ، انتشار سهامی عام ، ۱۳۷۰
- ۱۱- حر عاملی ، محمد بن حسن ، وسائل الشیعه ، قم ، ج ۲۵ ، ۱۱۰۴-۱۰۳۳
- ۱۲- صانعی ، سید مهدی ، پاکیزگی بهداشت در اسلام ، قم ، جلد شومیز ، نشر ۱۳۸۵
- ۱۳- طبرسی ف فضل بن حسن ، مکارم الاخلاق ، ج ۱ ، تهران ، چاپ ۱۳۷۹
- ۱۴- طیب ، سید عبدالحسین ، تفسیر الطیب البیان ، تهران ، ج ۲ ، نشر ۱۳۷۸
- ۱۵- فراهیدی ، خلیل بن احمد ، لسان العرب ، ج ۴ ، قم
- ۱۶- قرائتی ، محسن ، تفسیر نور ، ج ۱۰ تا ۱ ، ناشر مرکز فرهنگی درس های قرآن

- ۱۷- کلینی ، محمد بن یعقوب ، الفروع من الکافی ، ج ۶ ، ناشر دارالکتب الاسلامیه ، ۱۳۸۷
- ۱۸- کاظمی ، محسن ، چگونه فرزند نابغه داشته باشیم ، ناشر میم ، نشر ۱۳۹۵ ، انتشارات فرهنگی سیما ، ۱۳۸۰
- ۱۹- کلینی ، محمد بن یعقوب بن اسحاق ، الکافی ، ج ۶ ، قم
- ۲۰- مجلس ، محمد باقر ، بحارالانوار ، ج ۶۳
- ۲۱- معین ، محمد ، فرهنگ فارسی معین ، ج ۱ ، تهران ۱۳۸۷
- ۲۲- مکارم شیرازی ، آیت الله العظمی ، تفسیر نمونه ، ج ۵ ، ناشر دارالکتب الاسلامیه ، ۱۳۵۳
- ۲۳- مختاری ، مرضیه ، قرآن و طب ، ج ۱ ، انتشارات کنکاش
- ۲۴- مظاهری ، حسین ، تربیت فرزند از نظر اسلام ، چاپ و نشر بین الملل ، چاپ اول ۱۳۸۰
- ۲۵- نوری ، محمد رضا ، بهداشت در قرآن ، مشهد ، ۱۳۸۳
- ۲۶- نوری ، محمد رضا ، تغذیه در قرآن ، مشهد ، چاپ اول ، بی تا