

«تأثیر غذای مادر بر جنین از دیدگاه اسلام»

زینب بخشی^۱

چکیده

یکی از عوامل مهم در تربیت و شکل‌گیری شخصیت فرزند، غذای مادر در دوران بارداری است. تغذیه سالم محور سلامت است و از دیدگاه جهان‌بینی اسلامی، بر جسم، روح و ایمان انسان اثرگذار است. اکنون، این مقاله، به دنبال پاسخ‌گویی به این مسئله است که از دیدگاه اسلام غذای مادر بر جنین چه تأثیری دارد و همچنین چه غذاها و خوراکی‌هایی می‌تواند در روند بارداری و رشد سالم نوزاد مؤثر باشد؟ در این مقاله از روش توصیفی و شیوه جمع‌آوری اسنادی و کتابخانه‌ای استفاده شده است. هدف از این مقاله، بیان تأثیر غذای مادر بر جنین از دو بعد مادی و معنوی است. تأثیر مادی تغذیه مادر بر جنین شامل زیبایی جنین، افزایش هوش و حافظه جنین، تقویت قلب جنین، تقویت استخوان‌بندی جنین و رشد و سلامت جنین است. تأثیر معنوی تغذیه مادر بر جنین شامل ایجاد تقوا در فرزند، ایجاد حسن خلق در فرزند، بردباری و صبورشدن فرزند و شجاعت فرزند در آن است که با بهره‌گیری از منابع اسلامی نظیر احادیث و آیات قرآن توصیه‌هایی مرتبط با تغذیه و تأثیر آن در دوران بارداری را استخراج و بیان می‌کند.

کلیدواژه: بارداری، تأثیر مادی خوراکی‌ها، تأثیر معنوی خوراکی‌ها، تغذیه مادر، جنین.

۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها)، اصفهان، پاییز ۱۴۰۳.

Bzeinab119@gmail.com

مقدمه

اسلام برای زن، دنیایی دل‌پذیر و زیبا ایجاد کرده است، دنیایی که باید به مادر احترام گذاشته و همه او را تکریم کنند. در روایات هم به این موضوع و اهمیت آن پرداخته است. باید توجه کرد که در کنار این احترام دنیوی و پاداش عظیم اخروی، مسئولیتی بر عهده‌ی او نهاده شده که لازم است در انجام آن کوتاهی نرزد. از نظر اسلام، انسان موجودی است که جسم و روح او به یکدیگر پیوسته‌اند و هر نوع تأثیر جسمانی می‌تواند بر بُعد معنوی اثر بگذارد. تغذیه مادر باردار علاوه بر این که بر سلامت جسمانی جنین تأثیرگذار است، می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری ویژگی‌های معنوی و روحی نوزاد ایفا کند. این دو بُعد می‌توانند به طور هم‌زمان و در تعامل با یکدیگر، کیفیت زندگی فرد را در دوران کودکی و حتی بزرگسالی تعیین کنند.

این مقاله از نوع بنیادی به روش توصیفی است و شیوه جمع‌آوری اطلاعات به صورت اسنادی، کتابخانه‌ای است. درحقیقت، این مقاله به دنبال پاسخ به این سؤالات است که تغذیه مادر بر جنین چه تأثیری دارد؟ تأثیر مادی تغذیه مادر بر جنین چیست؟ تأثیر معنوی تغذیه مادر بر جنین چیست؟

هدف از موضوع مقاله بررسی آموزه و توصیه‌های اسلامی مرتبط با تغذیه مادر باردار و تأثیر آن بر رشد و سلامت جنین است. در این مقاله با استفاده از منابع دینی، احادیث و روایات مرتبط با موضوع نوشته شده است. این روایات به اهمیت تغذیه مادر در دوران بارداری و اثرات آن بر جنین می‌پردازند و نشان می‌دهد که در دیدگاه اسلامی علاوه بر این که تغذیه یک نیاز جسمانی است، دارای ابعاد معنوی و اخلاقی هم است. این دیدگاه جامع می‌تواند زمینه‌ساز انتخاب‌های بهتر و سالم در تغذیه دوران بارداری مادران باشد.

رحم مادر، نخستین محیط پرورش فرزند است و بدون شک این محیط در شکل‌گیری شخصیت آینده کودک نقش بسزایی دارد و بنابراین دوران بارداری یک‌زمان عادی نیست و کوچک‌ترین سهل‌انگاری و غفلت، می‌تواند سلامت مادر و فرزند را به خطر اندازد. در تعبیر دینی از این دوره به عنوان مرحله سعادت و شقاوت کودک در آن رقم می‌خورد، یاد شده است.

وضع تغذیه مادر در ایام بارداری، علاوه بر مراقبت‌های جسمی و روحی و اخلاقی، در سلامت یا بیماری و نیز نیرومندی یا ضعف جنین بسیار مؤثر است. هم چنان که در میزان هوش و حافظه،

اخلاق خوب یا بد هم بی‌تأثیر نیست به همین جهت اسلام توصیه می‌کند که زنان باردار از بعضی غذاها و میوه‌ها استفاده نکنند.

در اسلام علاوه بر این که به کمیت و کیفیت غذا توجه شده، به پاک بودن و حلال بودن آن نیز تأکید فراوانی دارد. انتخاب غذا حلال و پاک علاوه بر جسم، بر روح هم اثر دارد و می‌تواند تأثیرات بلند مدتی را بر اخلاق و رفتار فرد به‌جا گذارد؛ بنابراین، مادر باردار با انتخاب آگاهانه مواد غذایی، نسلی سالم‌تر و از لحاظ روحی پویاتر را پرورش دهد.

درباره این موضوع، پژوهش‌هایی انجام شده تعدادی از آنها بیان می‌شود.

«احمد میر افضلی و اکرم موسوی»، در کتابی با عنوان «عشق من فرزند من، اصفهان: انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه استان اصفهان، ۱۳۹۴ هـ ش»، به این موضوع پرداخته است که تغذیه مادر از قبل بارداری، دوران بارداری و زایمان تا پایان شیردهی را به‌صورت کلی و جامع دسته‌بندی کرده و توضیح داده است.

«زینب منفرد دشتی»، در کتابی با عنوان «انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی، قم: انتشارات نسیم کوثر، ۱۳۸۸ هـ ش» در خصوص تعیین جنسیت قبل از بارداری و تأثیر غذا بر جنین را توضیح داده است. در این کتاب تأثیر غذا از بُعد مادی را بیان کرده است.

«سیما میخبر»، در کتابی با عنوان «ریحانه بهستی یا فرزند صالح، قم: انتشارات نورالزهراء، ۱۳۸۲ هـ ش» و «اسداله محمودی و دیگران» در «نشریه اسلام و سلامت، دوره دوم، شماره ۲، ۱۳۹۴ هـ ش»، در مقاله‌ای با عنوان «سبک زندگی اسلامی در بُعد تغذیه» تأثیرات خوراکی‌ها و غذای مادر در دوران بارداری از نظر علم نوین و دیدگاه اسلامی به‌صورت کلی و مختصر به آن پرداخته است.

«سوگند عباسی» و «محمد رسول توحید نیا»، در «همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه، ۱۳۹۵ هـ ش» در مقاله کنفرانسی با عنوان «نقش تغذیه در دوران بارداری زنان» تحقیقاتی جدید در مورد آگاهی زنان باردار نسبت به الگو و گروه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از دیابت حاملگی، زایمان زودرس و همچنین جلوگیری از معلولیت جنین و... از نظر علم نوین بیان کرده است.

در مقاله حاضر تأثیر غذای مادر بر جنین از دو بعد مادی و معنوی دسته‌بندی شده و به صورت جزئی و متفاوت توضیح داده شده است. در این مقاله تأثیر خوراکی‌ها را فقط از دیدگاه اسلام بیان می‌کند.

مفهوم‌شناسی

«تغذیه»، [تَی/ی] در لغت، مصدر است به معنای خورش دادن، پروردن، غذاخوردن، جاری گردیدن خون از رگ.^۱

همچنین این مصدر به معنای تقویت کردن و نیرومند ساختن موجودات آلی به وسیله مواد لازم به کاررفته است.^۲

در زبان عرب «الغذی» به معنای بره یا جوانه است و جمع آن «غذاء» است. الغذاء به معنی چیزی است که با آن از غذا و نوشیدنی تغذیه می‌شوند.^۳

تغذیه در اصطلاح به معنی خوردن موادی که به نمو جسم کمک می‌کند و انرژی لازم را برای بدن به وجود می‌آورد.

جنین از «جَنَن» گرفته شده است. در لغت به معنای پوشاننده و پنهان کننده به کاررفته است.^۴ «الجنین» به توصیف موجودی اطلاق می‌شود که هنوز در بطن مادرش قرار دارد. جمع آن «أَجْنَّة» است. به دلیل اینکه پنهان است، وقتی متولد شد «منفوس» نامیده می‌شود.^۵

جنین در اصطلاح به معنی موجود زنده‌ای است که در مراحل ابتدایی رشد خود در رحم مادر قرار دارد. این دوره از زمان لقاح تا پایان هفته هشتم بارداری تعریف می‌شود.

۱- دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج ۱، ص ۷۵۶.

۲- جرّ، فرهنگ لاروس عربی به فارسی، ترجمه طبیان، ج ۱، ص ۳۸۲.

۳- المقرئ الفیومی، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، ج ۱، ص ۴۴۴.

۴- انیس و همکاران، ترجمه بندر ریگی، فرهنگ المعجم الوسیط، ج ۱، ص ۲۹۲.

۵- المقرئ الفیومی، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، ج ۱، ص ۱۱۰؛ جرّ، ترجمه طبیان، فرهنگ لاروس، ج ۱، ص ۴۱۵.

الف. تأثیر خوراکی‌ها از بُعد مادی

یکی از نعمت‌های خداوند، داشتن فرزند صالح و معصوم است. برای شکرگزاری از این نعمت زیبا و بزرگ، تربیت صحیح فرزند امری است که بسیار اهمیت دارد. یکی از عوامل مؤثر در تأثیرگذاری بر شخصیت، اخلاق و منش فرزند، غذای مادر در دوران بارداری است.

تأثیر غذای مادر بر جنین از بُعد مادی بسیار مهم و گسترده است. غذای مادر تأثیر مستقیمی بر سلامت و رشد و تکامل جنین در دوران بارداری دارد و حتی پس از تولد هم تأثیرگذار است. در ادامه به برخی از این تأثیرات اشاره می‌شود:

۱. زیبایی جنین

در اسلام، تأکید بر تغذیه سالم و مقوی به منظور حفظ و ارتقای سلامت مادر و جنین مورد توجه است. در متون اسلامی و احادیث، توصیه‌هایی در مورد مصرف برخی غذاها و خوراکی‌ها به منظور زیبایی جنین آمده است. همچنین باید توجه داشت که در اجرای توصیه‌ها، حد اعتدال رعایت شود، زیرا ممکن است زیاده‌روی موجب خسارتی دیگر شود.

میوه‌ها نعمتی از جانب خداوند برای انسان‌ها هستند، در قرآن کریم و احادیث به اهمیت مصرف میوه‌ها و نقش آن‌ها در سلامت انسان اشاره شده است.

میوه‌ها حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند، مصرف آن‌ها به حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند. یکی از میوه‌هایی که در روایات به آن اشاره شده است، میوه به است، میوه به باعث زیبایی جنین می‌شود.^۱

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: نَظَرَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) إِلَى غُلَامٍ جَمِيلٍ فَقَالَ «يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ أَبَوَا هَذَا الْغُلَامِ أَكَلَا السَّفْرَجَل» وَ قَالَ «السَّفْرَجَلُ يُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ يَجْمُ الْفُؤَادَ»؛ راوی گوید: امام صادق (عليه السلام) نگاهشان به پسر زیبایی خورد و فرمودند: «پدر و مادر این پسر، به خورده‌اند» و فرمودند: «به صورت را زیبا کرده و قلب را آرام و راحت می‌کند».^۲

۱- روازاده، پرسش‌های شما، پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده، ج ۱، ص ۳۲.

۲- برقی، محاسن، ج ۲، ص ۵۴۹.

نتیجه‌گیری

از دیدگاه اسلام، تغذیه مادر در دوران بارداری از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا علاوه بر اینکه می‌تواند بر سلامت جسمانی جنین تأثیر بگذارد، می‌تواند بر روحیه و خصوصیات رفتاری او مؤثر باشد. آموزه‌های اسلامی بر ضرورت مصرف غذاهای سالم و حلال تأکید می‌کند.

به همین منظور در این مقاله، تأثیر غذای مادر بر جنین را از دو بُعد مادی و معنوی مورد بررسی قرار گرفته است.

اولین شاخه مربوط به تأثیرات مادی خوراکی‌ها است. تغذیه مادر در دوران بارداری تأثیرات مادی مهمی بر جنین دارد.

زیبایی فرزند در بسیاری از متون و فرهنگ‌ها مورد توجه قرار گرفته است. باور بر این است که مصرف خوراکی‌ها، برخی غذاها و میوه‌ها در دوران بارداری می‌تواند بر زیبایی ظاهری تأثیر مثبت داشته باشد.

استفاده از میوه به باعث زیبایی صورت فرزند می‌شود. انار و کاسنی به دلیل تصفیه‌کردن خون و عملکرد بهتر کبد، می‌تواند بر زیبایی جنین تأثیرگذار باشد، همچنین کاسنی احتمال ذکور بودن جنین را افزایش می‌دهد. آب دریا به دلیل اینکه تمام املاحی را که بدن به آن نیاز دارد، در آب دریا موجود است، سبب زیبا شدن چهره نوزاد می‌شود.

ایجاد رنگ‌های متفاوت در موی جنین با استفاده از خوراکی‌های متفاوت امکان‌پذیر است. استفاده از پیاز، کلم، ترب، منابع گوگرددار، منابع منگنز دار باعث پر مو شدن و سیاه‌شدن موی سر نوزاد می‌شود. استفاده از منابع ویتامین آ باعث خرمایی شدن موی نوزاد می‌شود. آب دریا باعث طلایی شدن موی سر نوزاد می‌شود.

برای افزایش هوش و حافظه جنین استفاده از کندر و عسل می‌تواند به تقویت حافظه و تمرکز کمک کند.

خوراکی‌هایی که در تقویت قلب جنین تأثیر دارد، گلایی و سیب است. این دو میوه به دلیل ویتامین‌ها، خاصیت دفع سموم را داشته و در رفع ضعف عمومی و تقویت قلب بسیار مؤثر است.

خوراکی‌هایی که در تقویت استخوان‌بندی جنین ثمربخش است، سنجد، شیر و قاووت است. سنجد از میوه‌های مغذی و مفید است که در روایات هم به آن اشاره شده است. لبنیات منبع عالی

کلسیم هستند و باعث محکم شدن استخوان‌ها می‌شود. قاووت یک خوراکی سنتی است که منبع انرژی و محکم شدن دندان‌ها و استخوان‌ها در کودک شناخته شده است.

خرما و بادام شیرین بر رشد مناسب و سلامت جنین تأثیر مثبتی دارد. خرما به دلیل آنتی‌اکسیدان‌ها به تقویت سیستم ایمنی مادر و جنین کمک می‌کند. بادام هم سبب رشد عضلات جنین می‌شود.

دومین شاخه مربوط به تأثیرات معنوی خوراکی‌ها است. غذای مادر در دوران بارداری علاوه بر تأثیرات جسمانی، آثار معنوی هم دارد که حائز اهمیت است.

استفاده از غذا و خوراکی‌های حلال و اجتناب از غذاهای حرام، در ایجاد تقوا در فرزند بسیار مؤثر است. مصرف خرما در دوران بارداری باعث تقوای فرزند می‌شود.

مصرف میوه خربزه و به باعث ایجاد حسن خلق در فرزند می‌شود. این دو میوه به دلیل کاهش استرس و اضطراب به بهبود رفتار و خلق‌وخوی جنین کمک می‌کند.

استفاده از مویز و خرما به‌خصوص ماه‌های آخر بارداری سبب صبور شدن فرزند می‌شود. این خوراکی‌ها، اعصاب را تقویت می‌کنند و باعث افزایش صبر و بردباری در فرزند می‌شود.

مصرف کندر و شیر، موجب شجاعت فرزند می‌شود. کندر علاوه بر اینکه در هوش و حافظه جنین تأثیرگذار است، باعث شجاع شدن آن هم می‌شود.

فهرست منابع

* قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.

منابع فارسی:

- ۱- انیس و همکاران، ابراهیم، فرهنگ المعجم الوسیط، ترجمه بندر ریگی، محمد، تهران: انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۸۶ هـ ش.
- ۲- باطنی، ماشاءالله، سلامتی شادابی زیبایی با اصلاح مزاج و غذا، اصفهان: انتشارات شهید حسین فهمیده، چاپ اول، ۱۳۹۰ هـ ش.
- ۳- بیستونی، محمد، تفسیر نوجوان: برگرفته از تفسیر نمونه، قم: بیان جوان، چاپ اول، ۱۳۸۶ هـ ش.
- ۴- جرّ، خلیل، فرهنگ لاروس عربی به فارسی، ترجمه حمید طبیان، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۳-۱۳۶۵ هـ ش.
- ۵- حقجو، محمدحسین، وسواس، قم: انتشارات انصارالمهدی علیه السلام، بی تا.
- ۶- دری، کوب، شرح توحید المفضل، اصفهان: نور الحیاة، ۱۳۶۴ هـ ش.
- ۷- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، ۱۳۹۰ هـ ش.
- ۸- روا زاده، حسین، پرسش های شما، پاسخ های حکیم دکتر روازاده، ج ۱، تهران: علم اندوزان، ۱۳۹۳ هـ ش.
- ۹- شازده احمدی، نورالدین، احادیث پزشکی حضرت علی - علیه السلام -، قم: انتشارات سُور، چاپ دوم، ۱۳۹۲ هـ ش.

- ۱۰- عاملی، مرتضی، **دانشتنی‌های پزشکی**، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، بی‌تا.
- ۱۱- کرمی، اکرم، **تغذیه دوره بارداری**، تهران: انتشارات صابرین، چاپ دوم، ۱۳۸۵ هـ ش.
- ۱۲- متقی، داوود، **ریحانة الجنة گل بهشتی**، برگرفته شده از منابع شیعه و اهل سنت، بی‌جا: بی‌تا.
- ۱۳- مدرسی، محمدطاهر، **ارمغان تربیت**، مشهد: انتشارات ولایت، ۱۳۹۴ هـ ش.
- ۱۴- مظاهری، حسین، **تربیت فرزند**، قم: انتشارات روحانی، چاپ اول، ۱۳۷۷ هـ ش.
- ۱۵- منفرد دشتی، زینب، **انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی**، قم: انتشارات نسیم کوثر، چاپ نهم، ۱۳۸۸ هـ ش.
- ۱۶- میخبر، سیما، **ریحانه بهشتی یا فرزند صالح**، قم: نور الزهرا، چاپ صد و پنجاه و دو، ۱۳۸۲ هـ ش.
- ۱۷- میرافضلی، احمد؛ موسوی، اکرم، **عشق من، فرزند من**، اصفهان: انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه استان اصفهان، چاپ ششم، ۱۳۹۴ هـ ش.
- ۱۸- واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، **بانک جامع اطلاعات دارویی**، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۰ هـ ش.

منابع عربی:

- ۱۹- برقی، احمد، محاسن، قم: مجمع جهانی اهل بیت، ۱۴۱۶ هـ ق.
- ۲۰- حجازی، علاءالدین، **صحیفه الرضا**، مشهد: ندای اسلام، بی‌تا.
- ۲۱- الحر العاملی، محمد، **وسایل الشیعه**، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۱۲ هـ ق.
- ۲۲- حسینی شیرازی، محمد، **مکارم‌الاخلاق**، بیروت: مؤسسه المجتبی، چاپ اول، ۱۴۲۳ هـ ق.

۲۳- الکلینی الرازی، محمد، کافی، قم: مؤسسه دارالحديث العلمیه والثقافیه، چاپ دوم، ۱۳۲۵ هـ ق.

۲۴- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: انتشارات دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، ۱۴۰۳ هـ ش.

۲۵- المقرئ الفیومی، احمد، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، قاهر: انتشارات دارالمعارف، ۱۳۹۷ هـ ش.

۲۶- موسوی ده سرخی، محمود، رمز الصحة فی طب النبی صلی الله علیه و آله و سلم و الائمه -علیهم السلام-، انتشارات لاهوت، ۱۴۲۴ هـ ق.

۲۷- نوری، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط مسائل، قم: مؤسسه آل بیت، چاپ دوم، ۱۳۶۸ هـ ش.

مقالات:

۲۸- حقیقی، رضوان، «نقش مادر در تربیت دینی فرزندان»، سایت کوثر بلاگ، حوزه علمیه نرجسیه، ۱۳۹۸ هـ ش.