شورای عالی حوزه علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران
مدرسه علمیه فاطمه الزهراء (سلام الله علیها) خوراسگان

موضوع:

میوه‌ها و خوردنی‌های قرآنی

استاد راهنما:

سرکار خانم مقتدایی

پژوهشگر:

فخرالسادات احمدی

بهار ۱۳۹۴

چکیده

آدمی به خوراک زنده است. باید بخورد تا زنده بماند. ولی خوردن هم مانند همه‌ی کارها باید از روی قاعده و حساب باشد تا سودمند واقع شود والا همان چیزی که مایه‌ی حیات است گاهی سبب مرگ می‌گردد.

و چون برای هر امری رجوع به کارشناس مربوط امکان‌پذیر نیست، پس انسان تا می‌تواند بایستی با مسائل اولیه چیزهایی که مورد احتیاج اوست با وسائل سهل‌تر و آسان‌تری بیاموزد.

خوشبختانه امروز غالب مسائل علمی مورد نیاز مردم را با زبان‌های ساده روشن کرده‌اند و درک آن‌ها برای اشخاص غیرذی‌فن آسان شده است و از جمله آن مسائل طب است.

موضوع دانستن خواص خوراکی‌ها اعم از میوه‌ها و سبزی‌ها و گیاهان و سایر خوراکی‌ها از این قبیل هستند. در پیگیری‌های به عمل آمده درباره‌ی میوه‌های قرآنی و تأثیرات و منافعی که بر روی سیستم بدن انسان دارد تحقیقاتی صورت گرفته به حول و قوه‌ی خداوند متعال ارائه می‌گردد. باشد که مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه: میوه‌ها، خوردنی‌ها، قرآنی، سبزی‌ها، تأثیرات

مقدمه

«أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَمْ أَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ»

آیا به دیده‌ی تعجب نمی‌نگرند که چه گیاهان پرسودی برایشان آفریده‌ایم؟

در قرآن آیات فراوانی مربوط به خوراکی‌ها آمده است. چنانچه در آیات «الَّذی انزلَ دوا» از کلمات حکمت بالغه‌ی او و از داروی شفابخش «مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» و رهبری به سوی گسترش بهتر و استفاده‌ی گسترده‌تر «الَّذِی خَلَقَنِی فَهُوَ يَهْدِينِ[۱]» و تغذیه‌ی صحیح و غذای نیروبخش «هُوَ يُطْعِمُنِی وَيَسْقِينِ[۲]» و شفای حکیمانه «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ»[۳] و نیروی حیات‌بخش «الَّذِی يُمِيتُنِی ثُمَّ يُحْيِينِ»[۴] و این که همه‌ی ما آفریدگان چشم به لطف و کرمش دوخته که این الطاف بی‌پایان از جانب اوست.

چون خوردنی‌های گیاهی مبتنی بر طبیعت است، می‌توان گفت که استفاده از طبیعت امری معقول است و کسی نمی‌تواند ادعا کند، چون خوردنی‌ها از طبیعت بوجود می‌آید. از نظر دارویی نمی‌توان از آن استفاده کرد بر اساس آیات قرآن تا چیزی لازم نباشد موجود نخواهد شد.[۵]

« فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا»[۶]؛ و حبوبات را بر ای غذا آفریدیم یا « كُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ[۷] »؛ بخورید و بیاشامید و لیکن اسراف نکنید.

۱- سوره‌ی شعراء، آیه ۷۸

۲- همان، آیه ۷۹

۳- همان، آیه ۸۰

۴- همان، آیه ۸۱

۵- سوره‌ی انبیاء، آیه‌ی ۱۵: ما زمین و آسمان و محتویات عالم را بیهوده نیافریده‌ایم.

۶- سوره‌ی عبس، آیه‌ی ۲۶

۷- سوره‌ی اعراف، آیه ۳۱

رژیم غذایی

کسی که مایل است بهداشت را رعایت کند، نبایستی سبزی زیاد و میوه‌جات را غذای اصلی خود قرار دهد. زیرا غذاهای نرم‌کننده، خون را کم کرده و می‌سوزاند و غذاهای سنگین بلغم‌آور بوده و سنگین است.

بهترین غذاها برای تندرستی:

۱- گوشت بویژه ماهی و مرغ، گوشت بزغاله و گوساله و گوشت بره بی‌چربی

۲- گندم که خوب پاک و تمیز شده باشد که با آن نان تهیه شود و میوه‌جات و سبزیجات.

۳- شیرینی‌هایی که با مزاج هر فرد سازش داشته باشد. (بویژه شیرینی‌های طبیعی ـ عسل و خرما و کشمش)

٤- نوشابه، که باید خوشبو و خوش‌طعم و تازه باشد.

۵- در غذاهای روزانه نباید غذای دیگری غیر از چهار نوع بالا باشد مگر برای رژیم بیماری یا در دست نبودن یکی از آن‌ها . در بین میوه‌ها آن‌ها که مشابه غذا هستند، انجیر و انگور، مشروط بر این که کاملا رسیده و شیرین بوده از هر گونه کرم زدگی قارچ و عوامل انگلی در امان باشند و نیز خرما در سرزمین‌هایی که به خوردن آن آن عادت دارند.

غذاها

غذا را نباید بدون اشتها خورد. در زمستان غذایی بهتر است که گرم و نیرودهنده باشد. در تابستان غذایی که کمی سردی بخشد. مثلا خوردن کره در زمستان خوب ولی در تابستان سودمند نیست.

پرخوری غذاهای لطیف، بیماری‌هایی از قبیل ورم، تب‌های نامنظم، لختی، و شلی به بار می‌آورد. برای تناسب غذایی معمولاً آشامیدنی‌هایی در نظر گرفته شده، چنانچه چلوکباب با دوغ، کله‌پاچه با آب انار، حلیم و روغن با آب انگور، و نیز ادویه‌های مانند سماق و ترشی برای چلوکباب، دارچین برای حلیم، کدو نعنا با پنیر، و مشک طرمشیع یا کاکوتی را با ماست و گلاب را با هندوانه مصرف نمایند.بعد از غذای سنگین نباید بخوابیم و عصبانیت

مضر است. باید آن قدر بخوریم که لازمه‌ی بدن است. غذای سودامزاجان باید کمی خنک و کمتر گرم باشد. غذای صفرامزاج باید رطوبتی و خنک‌کننده باشد. کسی که خونش گرم است غذای او سرد و کم‌انرژی ـ کسی که خون بلغمی دارد باید خوراکش کم گرم و لطیف باشد. غذای زودهضم و دیرهضم نباید به همراه هم مصرف شود و غذای سبک، نباید به همراه غذای سنگین مصرف گردد.[۱]

کسانی که از غذای نامطلوب لذت می‌برند این غذاها به مرور زمان خلط‌های بیمارکننده به وجود می‌آورند. و برای جبران این بیماری باید از غذای خوب استفاده شود تا غالب گردد.

کسی که زیاد گوشت می‌خورد باید هر چند وقت یک بار خون بدهد، غذای لذیذ در شرایطی خوب است که اندام‌های اصلی همه سالم باشند.

افراد چاق بلافاصله بعد از حمام غذا بخورند و نباید در هنگام صرف غذا آب بخورند و کسانی که بیماری صفرا دارند نباید گرسنه بخوابند زیرا صفرا در معده راه یافته غذا را فاسد می‌کند. نوشیدن آب در موقع غذا و بلافاصله بعد از غذا زیان دارد، زیرا آب سریع الهضم و غذایی که با آن مصرف شده زود هضم شده و بدون واقع شدن عمل شیمیایی باعث ناراحتی گوارشی می‌شود. دو ساعت بعد از غذا خوردن آب مفید است.

پری معده باعث سستی و خمیازه می‌شود. زیان‌های غذای گرم با مصرف سکنجبین جبران می‌شود. اگر مزاج سرد باشد مقداری فلفل و پودینه بخورید. ورزشکاران باید از غذای غلیظ استفاده نمایند. خوردن میوه در تابستان لازم است و در مقابل پیاده‌روی کنید. زیاده‌روی در غذاهای خشک اشتها را کم و رو را زشت و مزاج را خشک می‌کند. در غذای ترش زیاده‌روی کردن پیری زودرس می‌آورد و غذای تند و شور به معده آسیب و چشم را ضعیف می‌کند.

غذای چسبنده دیر هضم می‌شود خیار با پوست بهتر است. از خوردن چندین غذا با هم امتناع کنید. مزاج دموی: تمر هندی، آلوچه خشک، انار، سوپ جو، سبزی‌های خشک، سکنجبین، زرشک و عناب. مزاج صفراوی: سوپ ماش، سوپ جو با سبزی‌های خشک، آش جو، آب‌غوره و گشنیز، اسفناج، آب آلو. مزاج بلغمی: سوپ مرغ،

۱- صانعی، صفدر، کتاب نسخه‌ی شفا، تهران، حافظ نوین، ج ۱۲، ص۳۷

ضررهای پیاز: زیاد خوردن پیاز باعث فراموشی و بادهای غلیظه و مولد کرم معده و خلط غلیظ در جرم معده و تشنگی و مرصوع محرورین خصوصا تازه‌ی آن.[۱]

مصلح: شستن پیاز است و با آب و نمک و سرکه خوردن و یا بعد از آن آب انار و کاسنی خوردن و برای رفع بدبویی آن باقلا و مغز گردو بو داده و نان سوخته است(مخزن الادویه)

«وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ[۲]»؛ از هر نوع میوه‌ای که مایل باشند فراوان فراهم است.

به

طبیعت آن معتدل است. خواص: مفرح و مقوی دل و دماغ و معده و مسرت افزای روح حیوانی و نفسانی و مدر بول و جرم آن، قابض و بوییدن اقسام آن مفرح و برای برانگیختن اشتها مؤثر و برای جلوگیری از سقط جنین و حفظ آن به بخورید. برای بدبویی دهان، تقویت‌کننده‌ی کبد، معده و رفع خواهش گل کردن خوب است و جرم آن مسدود است «مصلح» مربا نمودن آن است.[۳]

پسته

پسته مادام که در پوست است مدتی می‌ماند و چون پوست آنرا بکنند فاسد می‌گردد و آبلیمو حافظ فساد آن است.طبیعت گرم و خشک و بعضی گویند تر است. خواص: جهت تقویت ذهن و حفظ دماغ، سرفه، قلب، خفقان، قی، برودت کبد، تفتیح و تنقیح معده و جگر و منافذ غذا و نافع تحلیل الغذا می‌باشد. چاق‌کننده و پوست سبز بیرون آن سرد و خشک و خوردن آن مقوی دل و معده و جویدن آن مقوی دندان و لثه «بدل آن» مغز بادام بلکه هر دو عزیز و نفیس است. خصوص حالا که از ایران فوق العاده به خارج صادر می‌شود در نهایت عزت و گرانی است.(مخزن الادویه)

۱- نجفی یزدی، کاظم، گلچینی از کشکول شیخ بهایی، گلی، مشهد، ۱۳۶۲، ص ۲۶

۲- سوره‌ی مرسلات، آیه‌ی ۴۲

۳- همان، ص ۶۳

شیر

شیر مایعی سفیدرنگ در جنس حیوان و انسان با طعمی مطبوع و شیرین و گلبول‌های چربی در آن معلقند که وقتی در شیر جمع می‌شوند سرشیر بوجود می‌آید.

شیر شامل مواد چربی و آلبومین و قند و فسفر و کلر و ید و منبع مهم پروتئین است و تقریبا تمام کلسیمی که جهت تشکیل استخوان‌های محکم و دندان‌ها خوب است تأمین می‌کند و هیچ ماده غذایی دیگر نمی‌تواند جانشین شیر گردد. و غنی‌ترین منبع ویتامین ریبوفلاوین است.

شیر زن: غذای مخصوص نوزاد و تنها غذایی است که باعث تقویت بنیه اطفال در ماه‌های اول زندگی است.

شیر الاغ: قلیل التغذیه و سریع الهضم است.

شیر میش: غذائیت آن زیاداست و مصرف بسیار دارد.

شیر گاو: غذای کاملی است و مصرف آن هم از سایر شیرها بیشتر است و متضمن مواد ازته و غیر ازته و املاح لازمه‌ی بدن است. از شیر گاو برای بیمار و بعضی اغذیه‌ی دیگر داده می‌شود. نان و تخم مرغ و نان قندی یا نان سوخاری استفاده می‌شود.

عمل فیزیولوژی: شیر غذایی است سهل الهضم، بعد از آن که وارد معده شد کازئین آن منجمد و بسته می‌شود. کازئین شیر بصورت تکه‌های بزرگ بسته می‌شود. کازئین شیر سایر حیوانات هرچه حیوانات جوان‌تر باشد رطوبت معده زودتر کازئین را منجمد و هضم می‌کند و قدری از ماده‌ی شیری مبدل به لاکتیک اسید می‌شود و مدت دوام شیر در معده کم است. رطوبت لوزالمعده و کازئین و آلبومین او را هضم می‌کند. آب و املاح و قند آن مستقیماً جذب می‌گردد. عارضه‌ی فراموشی را از بین می‌برد. مغز را کامل و ذهن را روشن و علاوه بر این که دوایی است سریع الهضم تغییرات نیکویی در عمل تغذیه‌ی کلیه دارد.

استعمالات تراپونیکی: در تنگی مری و ورم معده، نتیجه‌ی بعضی سمومات که در این مرض اخیر شروع می‌نماید با دادن شیر به مقدار منقسم و بعد تدریجاً آن را زیاد می‌کنند.

جراحات ساده‌ی معده: چند ماهی غذای مریض فقط شیر است. بعد مقداری نان و تخم مرغ به آن اضافه می‌شود. سرطان معده و برای سوء هاضمه غذای خوب و کاملی است مخصوصاً برای معتادین و بیماری‌های مفاصل که باید سرشیر آن گرفته شود. برای رفع استسقاء جهت ازدیاد ادرار در استسقای گوشتی نتیجه‌ی ورم کلیه می‌باشد و و تفریت حاد استسقاء را برطرف و آلبومین را از ادرار دفع می‌کند. برای دفع اوره، نفخ، تپش قلب که در مورد (استسقاء) وجود دارد را برطرف می‌کند.

ادرار آلبومین زنان حامله بواسطه‌ی شیر غالبا شفا می‌یابد. شیر مفید و دافع عسرالنفس، تپش قلب و ذات الریه، یرقان، نقرس، سنگ مثانه، سموم سربی را تحلیل و مواد مرضی را دفع می‌کند.

در موقع مصرف شیر باید از خوردن انگور خودداری شود چون موجب ناراحتی روده‌ها شده و باعث ایجاد اسهال و کولیت (ورم روده) عفونت، بواسیر و حتی ناراحتی کلیه‌ها شده و سردرد و نفخ شکم و باعث ناراحتی و اختلال دستگاه اعصاب خواهد شد.[۱]

و الحمد لله رب العالمین

۱- اژدری، اسماعیل، دکتر برای همه، ص ۳۹۰

نتیجه:

این که خداوند متعال با خلفت نظام احسن و آفرینش انسان و خلق انواع نباتات و گیاهان مفید برای رشد و نمو انسان بوجود آورد تا این که خود و خدای خود را بشناسد و هر روز با توجه به آیات و نشانه‌های بارز الهی شکر زبانی و قلبی از این همه نعمت‌های رنگارنگ و مفید را بجای آورد و با استفاده از این نعمت‌ها و نیرو گرفتن از آن‌ها خود را برای عبادت و پرستش باری تعالی آماده سازد و از پلکان ترقی به سوی معبود لایتناهی سیر نماید و با سیر و سلوک و رفتار خداپسندانه آن‌چه مورد رضای اوست انجام دهد و خود را برای خلیفة الهی آماده سازد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

۱- اژدری، اسماعیل، **دکتر برای همه**، اقبال، تهران، ۱۳۷٦ .

۲- حاتمی، مجید، **تقویت نیروی جنسی**، گل‌های بهشت، قم و تهران، ۱۳۸۹.

۳- سپهر خراسانی، احمد، **خواص خوراکی‌ها**، بی‌جا، ۱۳٦٤.

٤- صانعی، صفدر، **همیشه لاغر باشید**، کنکاش، اصفهان، ۱۳۸۷.

۵- صانعی، صفدر، **کتاب نسخه‌ی شفا**، حافظ نوین، تهران، ۱۳۸۰.

٦- نجفی یزدی، کاظم، **گلچینی از کشکول شیخ بهایی**، گلی، مشهد، ۱۳٦۲.