



شورای عالی حوزه علمیه قم

## مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه الزهرا (س) شهرستان شیراز

تحقیق درسی سطح ۲ (کارشناسی)

عنوان :

# ویژگی تغذیه سالم از نظر قرآن و اهل بیت ﷺ

استاد راهنما:

سرکار خانم رضوی

پژوهشگر:

مژگان آهنگران





شورای عالی حوزه علمیه قم

## مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه الزهرا (س) شهرستان شیراز

تحقیق درسی سطح ۲ (کارشناسی)

عنوان :

# ویژگی تغذیه سالم از نظر قرآن و اهل بیت ﷺ

استاد راهنما:

سرکار خانم رضوی

پژوهشگر:

مژگان آهنگران

بهار ۹۴

## تّحمسه:

ای مسعود من مارا از کسانی قرار ده که برای نزدیکی و دوستیت بگزیده اش کردی و برای مودت و محبت خالص گرداندی، و

برای دیدارت مشاقش نمودی و به تقدیرت راضیش کردی و توجه به جالت راعطايش کردی و خشنودیت را بدیه اش نمودی و

از هجران و دوریت پناهش دادی، خدایما را از کسانی قرار ده که عادت شان شادی وزاری به درگاه توست و روزگار شان آهونال

است. آنان که پیشانیان در برابر غلتمت برحال قرار گرفته و چشمهاشان در خدمت توبدار است و اشکماشان از ترس تو

جاری است. مارا در زمرة سعادتمندان و بشره مندان درگاه است قرار ده ای احبابت کننده.

## تقدیم به:

پیشگاه مقدس قطب عالم امکان، متقنم آل محمد ﷺ، عصاره عالم هستی، یوسف دوران، امید زهراء

حضرت بقیة الله الاعظم جحۃ ابن الحسن العسكري علیہما السلام

## نتیجه گیری

امروزه تغذیه به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سلامت عمومی و پیشرفت اقتصادی جوامع بشری مطرح است. برای برخورداری از سلامت کامل، آشنایی بیشتر با علم تغذیه و دستیابی به تغذیه صحیح و متعادل انسان‌ها نیازمند رهنمودهای آیات قرآن و روایات ائمه اطهار علیهم السلام می‌باشد، زیرا عقل انسانی به دلیل خسارت جبران ناپذیر، قابلیت اتکاء و اعتماد ندارد و بهتر است به خالق هستی و رهنمودهای او مراجعه کرد.

به طور کلی بدن انسان برای رسیدن به سلامت جسم و روح احتیاج به ۵ گروه مواد غذایی دارد که هر کدام در زمان مناسب و در حد اعتدال و متناسب با وضعیت جسمانی فرد باید مورد استفاده قرار گیرد.

با نگرش کلی بر اصول تغذیه، بررسی خواص، ترکیب و نقش هریک از مواد مغذی در اعمال و واکنش‌های حیاتی در می‌یابیم، تغذیه کامل شامل استفاده از تمام گروههای مواد غذایی مانند پروتئین‌ها، هیدرات‌های کربن، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی یا املاح است.

پروتئین‌ها از اجزای هر سلول زنده می‌باشند. هیدرات‌های کربن از مهم‌ترین منابع انرژی در برنامه غذایی انسان هستند. چربی‌ها مانند هیدرات‌های کربن از منابع تولید انرژی در بدن هستند با این تفاوت که اکسیژن کم‌تری دارند به همین دلیل انرژی بیشتری تولید می‌کنند.

چربی‌ها جزء ضروری بخشی از غشاء تمام سلول‌ها بوده و برای تولید برخی هورمون‌ها مانند آدرنالین و استروژن ضروری هستند.

ویتامین‌ها ترکیبات آلی هستند که در بیشتر مواد غذایی به مقدار جزئی وجود دارند و کمک به رشد و حفظ سلامت بدن و دخالت در واکنش‌های متابولیسم را بر عهده دارند.

مواد معدنی عناصری هستند که در ترکیبات بدن وجود دارند و هر کدام نقشی ایفا می‌کنند و انرژی بدن را در سطح بالائی حفظ می‌کنند و موجب تقویت عمومی بدن و اعصاب و عضلات و سایر اعضای بدن می‌شوند کمبود هریک از این گروه‌های غذایی باعث سوء تغذیه شده و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد.

غذاهای حلال از نظر اسلام غذاهای گوشتی و غیر گوشتی می‌باشند که غذاهای گوشتی شامل گوشت چهار پایانی مانند گوشت گوساله، شتر، گوسفند، گوشت شکار مانند: گوزن، گوشت پرنده‌گان مانند: مرغ و بوقلمون. گوشت ماهی‌ها و آبزیانی مانند میگو می‌باشد.

غذاهای غیر گوشتی شامل غلات، حبوبات، میوه و سبزی‌ها، خشکبار و مغزها، چربی‌ها و شیرینی‌ها می‌شود. از مهم‌ترین آشامیدنی‌ها می‌توان به آب اشاره کرد که ماده اصلی حیاتی است و تقریباً  $\frac{2}{3}$  وزن بدن را تشکیل می‌دهد.

در مورد آداب غذاخوردن هم دین اسلام توصیه‌های مؤکد و گوناگونی دارد که این توصیه‌ها شامل آداب قبل از غذا خوردن، آداب هنگام غذا خوردن و آداب پس از خوردن غذا می‌باشد که به عنوان مثال شستن دست‌ها قبل از خوردن غذا و غذا را با نام خدا شروع کردن از آداب قبل از غذا است و دست از غذا کشیدن قبل از سیر شدن از آداب حین غذا خوردن است و بعد از خوردن غذا الحمد لله گفتن و شکر خداوند را به جای آوردن و شستن دست‌ها از آداب بعد غذا است.

به طور کلی از مجموع مطالب گفته شده آنچه استنباط می‌شود آن است که دین اسلام به همه ابعاد وجود انسانی از جمله مبحث تغذیه توجه داشته است و تغذیه سالم و آداب غذا خوردن صحیح را در قالب توصیه‌های قرآنی و سیره پیشوایان دینی خود به مردم یاد داده است به گونه‌ای که حتی کوچکترین مسئله‌ای را هم در این باب مغفول نگذاشته و به همه موارد اشاره کرده است.

## منابع و مأخذ

\* قرآن کریم

### منابع فارسی

۱. آخوندی، مصطفی، غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی، زمزم هدایت، قم، ۱۳۸۸.
۲. ابن سینا، ابوعلی، قانون در طب، ترجمه عبدالرحمن شرفکندي، همدان، انتشارات سروش.
۳. اميدوار و ديگران، نسرين، تغذیه و بهداشت مواد غذایی، تهران، نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۳.
۴. اميرصادقی، نصرالدين، طب و بهداشت (رساله ذهبيه امام صادق (علیه السلام)، مؤسسه مطبوعاتی معراج، تهران، ۱۳۵۱).
۵. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۱.
۶. پاک نژاد، سیدرضا، اولين دانشگاه و آخرین پیامبر، چاپ اسلامیه تهران، ۱۳۹۸.
۷. پورحسینی، مژده، تغذیه اولین قانون (اسلام و انسان سلامتی)، مرکز نشر هاجر، ۱۳۸۷.
۸. توحیدی اقوم، محمدحسین، درآمدی بر ورزش در اسلام، قم، نشر نصایح، ۱۳۸۰.
۹. جانسون، برنارد، خواص درمانی میوه ها و سبزیجات، مترجم: منوچهر شکوه، انتشارات فرهنگ و قلم، ۱۳۸۸.
۱۰. حسينی دشتی، سید مصطفی، معارف و معاريف، تهران، مؤسسه فرهنگی آرایه، بي تا.
۱۱. خدائی، زبیده، خدایا چه بخورم، ۱۳۹۲.
۱۲. خسروی حسينی، غلامرضا، ترجمه و تحقیق مفردا الفاظ قرآن با تفسیر لغوی و ادبی قرآن،

- تهران، مرتضوی، ۱۳۸۵.
۱۳. دریایی، محمد، طب الصادق، بی جا، نشر حاذق، ۱۳۸۶.
۱۴. رجحان، محمدصادق، غذا و شفا، تهران، ناشر خیام، ۱۳۷۰.
۱۵. سرورالدین، محمد، طب الكبير (فرشته نجات)، تهران، عطائی، ۱۳۷۶
۱۶. شریفی، محمدمهری، پیشگویی طب یا طب پیشگیری، تهران، جوک آشتیان، ۱۳۸۶
۱۷. شهیدی، سیدجعفر، لغت نامه دهخدا، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۱۸. شیرازی، امین احمد، اسلام پزشک بی دارو، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۶
۱۹. طباطبایی، محمدحسین، سنن النبی، ترجمه و تحقیق محمدهادی فقیه‌ی، ناشر کتابفروشی اسلامی، بی تا.
۲۰. عمید، حسن، فرهنگ عمید، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۲.
۲۱. فاضل، جواد، طب الرضا، تهران، دنیای کتاب، ۱۳۸۴.
۲۲. گردافشار، غلامرضا، طب در تغذیه، بی جا، نشر نیکان، ۱۳۹۲.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، ج ۱۴، ۱۴۰۴.
۲۴. معین، محمد، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات و چاپ دانشگاه، بی تا.

### منابع عربی

۱. آمدی، عبدالواحد، غررالحكم و دررالكلم، به قلم سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷.
۲. ابن منظور، لسان العرب، دارالاحیاء التراث العربي، بیروت لبنان، جزء ۱۱، بی تا، ص ۷۸.
۳. اصفهانی، راغب، مفردات الفاظ قرآن با تفسیر لغوی و ادبی قرآن، انتشارات مرتضوی، تهران، ج سوم، ۱۳۸۵.

٤. انيسى و ديگران، ابراهيم، فرهنگ معجم الوسيط، مترجم محمد بندر ریگى، تهران، انتشارات اسلامى، ۱۳۸۲.
۵. بندر ریگى، محمد، منجم الطالب، تهران، انتشارات اسلامى، ۱۳۸۹.
۶. شيخ صدوق، من لا يحضره الفقيه، تحقيق سيد حسن موسوى الخرسان، بيروت، ۱۴۰ هـ.
۷. فيروزآبادى، مجدالدين محمدبن يعقوب، معجم القاموس المحيط، بيروت، دارالمعرفة، ۱۴۳۰ هـ.
۸. الهندي، حسام الدين، كنز العمال، انتشارات حيدرآباد، ج ۱۰، ۱۳۷۴ هـ.