



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

مدرسه علمیه الزهرا (س) شهرستان شیراز

تحقیق درسی سطح ۲ (کارشناسی)

عنوان :

ویژگی تغذیه سالم از نظر قرآن و اهل بیت علیهم السلام

استاد راهنما:

سرکار خانم رضوی

پژوهشگر:

مژگان آهنگران

بهار ۹۴





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 (علیهم السلام)

استاد راهنما:

سرکار خانم رضوی

پژوهشگر:

مژگان آهنگران

بهار ۹۴

تحمیدیه:

ای معبود من ما را از کسانی قرار ده که برای نزدیکی و دوستیت برگزیده اش کردی و برای مودت و محبت خالصش کردندی، و

برای دیدارت مشتاقش نمودی و به تقدیرت راضیش کردی و توجه به حالت راعطایش کردی و خشودیت راهیده اش نمودی و

از هجران و دوریت پناهِش دادی، خدایا ما را از کسانی قرار ده که حادثشان شادی و زاری به درگاه توست و روزگارشان آه و ناله

است. آنان که پیشانیان در برابر عظمت بر خاک قرار گرفته و چشمهایشان در خدمت تو بیدار است و انگشتان از ترس تو

جاری است. ما را در زمره معادتمندان و بهره‌مندان درگاهت قرار ده ای اجابت‌کننده.

تقدیم بہ:

پیشگاہ مقدس قطب عالم امکان، منتقم آل محمد ﷺ عصارہ عالم ہستی، یوسف دوران، امید زہرا علیہا السلام،

حضرت بقیۃ اللہ الاعظم حجۃ ابن الحسن العسکری علیہ 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 بیش تر با علم تغذیه و دستیابی به تغذیه صحیح و متعادل انسان ها نیازمند رهنمودهای آیات قرآن و روایات ائمه اطهار (علیهم السلام) می باشد، 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 واکنش های حیاتی در می یابیم، تغذیه کامل شامل استفاده از تمام گروه های مواد غذایی مانند پروتئین ها، هیدرات های کربن، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی یا املاح است.

پروتئین ها از اجزای هر سلول زنده می باشند. هیدرات های کربن از مهم ترین منابع انرژی در برنامه غذایی انسان هستند. چربی ها مانند هیدرات های کربن از منابع تولید انرژی در بدن هستند با این تفاوت که اکسیژن کمتری دارند به همین دلیل انرژی بیشتری تولید می کنند.

چربی ها جزء ضروری بخشی از غشاء تمام سلول ها بوده و برای تولید برخی هورمون ها مانند آدرنالین و استروژن ضروری هستند.

ویتامین ها ترکیبات آلی هستند که در بیش تر مواد غذایی به مقدار جزئی وجود دارند و کمک به رشد و حفظ سلامت بدن و دخالت در واکنش های متابولیسم را برعهده دارند.

مواد معدنی عناصری هستند که در ترکیبات بدن وجود دارند و هرکدام 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 گروه های غذایی باعث سوء تغذیه شده و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد.

غذاهای حلال از نظر اسلام غذاهای گوشتی و غیرگوشتی می‌باشند که غذاهای گوشتی شامل گوشت چهارپایانی مانند گوشت گوساله، شتر، گوسفند، گوشت شکار مانند: گوزن، گوشت پرندگان مانند: مرغ و بوقلمون. گوشت ماهی ها و آبزیانی مانند میگو می‌باشند.

غذاهای غیرگوشتی شامل غلات، حبوبات، میوه و سبزی ها، خشکبار و مغزها، چربی‌ها و شیرینی‌ها می‌شود. از مهم‌ترین آشامیدنی ها 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 توصیه ها 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 الحمدلله 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 گونه ای که حتی کوچکترین مسأله‌ای را هم در این باب مغفول نگذاشته و به همه موارد اشاره کرده است.

منابع و مآخذ

* 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 شرفکندی، همدان، انتشارات سروش.
۳. امیدوار و دیگران، نسرین، تغذیه و بهداشت مواد غذایی، تهران، نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۳.
۴. امیرصادقی، نصرالدین، طب و بهداشت (رساله ذهبیه امام صادق (علیه السلام))، مؤسسه مطبوعاتی معراج، تهران، ۱۳۵۱.
۵. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۱.
۶. پاک نژاد، سیدرضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، چاپ اسلامیة 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 نصاب، ۱۳۸۰.
۹. جانسون، برنارد، خواص درمانی میوه ها و سبزیجات، مترجم: منوچهر شکوه، انتشارات فرهنگ و قلم، ۱۳۸۸.
۱۰. حسینی دشتی، سید مصطفی، معارف و معاریف، تهران، مؤسسه فرهنگی آرایه، بی تا.
۱۱. خدائی، زبیده، خدایا چه بخورم، ۱۳۹۲.
۱۲. خسروی حسینی، 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 الکبیر (فرشته نجات)**، تهران، عطائی، ۱۳۷۶.

۱۶. شریفی، محمدمهدی، **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 پزشکی بی دارو**، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۶.

۱۹. طباطبایی، محمد حسین، **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، ۱۳۸۴.

۲۴. معین، محمد، **لغت نامه دهخدا**، تهران، انتشارات و چاپ دانشگاه، بی تا.

منابع عربی

۱. آمدی، عبدالواحد، **غررالحکم و دررالکلم**، به قلم سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر

فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷.

۲. ابن منظور، لسان العرب، **دارالاحیاء التراث العربی**، بیروت لبنان، جزء ۱۱، بی تا، ص ۷۸.

۳. اصفهانی، راغب، **مفردات الفاظ قرآن با تفسیر لغوی و ادبی قرآن**، انتشارات مرتضوی، تهران، چ

سوم، ۱۳۸۵.

۴. انیسی و دیگران، ابراهیم، فرهنگ معجم الوسیط، مترجم محمد بندر ریگی، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۲.

۵. بندر ریگی، محمد، منجمدالطلاب، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۹.

۶. شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، تحقیق سید حسن موسوی الخراسانی، بیروت، ۱۴۰ هـ.ق.

۷. فیروزآبادی، مجدالدین محمدبن یعقوب، معجم القاموس المحیط، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۳۰ هـ.ق.

۸. الهندی، حسام الدین، کنز العمال، انتشارات حیدرآباد، ج ۱۰، ۱۳۷۴ هـ.ق.