



شورای عالی حوزه‌ی علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران
مدرسه علمیه ولی عصر (عج)
شهرستان گرمی
تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

موضوع:

بررسی تطبیقی بهداشت تغذیه از منظر علم پزشکی و دین اسلام

استاد راهنما
سرکار خانم فاطمه تاری زاده

استاد داور
حجت الاسلام والمسلمین آقای یدالله صفری

پژوهشگر
سمیه جودی

اسفندماه ۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شورای عالی حوزه‌ی علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران
مدرسه علمیه ولی عصر (عج)
شهرستان گرمی
تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

موضوع:

بررسی تطبیقی بهداشت تغذیه از منظر علم پزشکی و دین اسلام

استاد راهنما
سرکار خانم فاطمه تاری زاده

استاد داور
حجت الاسلام والمسلمین آقای یدالله صفری

پژوهشگر
سمیه جودی

اسفندماه ۹۵

تحمیدیه:

حمد بی ابدیت و سپاس بی نهایت سزاوار شایسته ذاتی که جهان تاریک را به انوار دانش روشن و صفات
قلوب را به ضیاء معرفت مزین نمود و درود فراوان بر سرور کائنات و خاتم انبیاء پیامبر گرامی اسلام،
حضرت محمد و بر آل مطهر و عترت پاکش، حضرت فاطمه الزهرا و ائمه ی دوازده گانه (علیهم
السلام).

تقدیم به:

نور آسمان و زمین خدای مهربانم، ساحت مقدس چهارده معصوم (علیهم السلام) و قرآن، پدر و مادر و

خانواده عزیزم و تمامی بندگان پرهیزگار خدا.

- ۱۲- جمشیدی، عباس، فقط لاغرها بخوانند، چاپ اول، تهران، انتشارات افراز، ۱۳۸۸.
- ۱۳- حسینی، حسین، رمز سلامت و طول عمر، چاپ اول، قم، انتشارات بوستان کتاب، ۱۳۹۱.
- ۱۴- خاقانی، شهناز، بیوشیمی تغذیه و رژیم درمانی، چاپ اول، تهران، انتشارات آبیژ، ۱۳۸۸.
- ۱۵- خدایی، زبیده، خدایا چه بخورم، چاپ چهاردهم، قم، انتشارات قلم زنان، ۱۳۹۲.
- ۱۶-،، خدایا فرزند صالح و سالم می خواهم، چاپ اول، قم، انتشارات قلم زنان، ۱۳۹۳.
- ۱۷- خلیقی سیکارودی، سوسن، الفبای تندرستی، چاپ اول، تهران، انتشارات پاناسارینا، ۱۳۸۷.
- ۱۸- خسروی، مریم، اصول تغذیه، چاپ اول، تهران، انتشارات آبیژ، ۱۳۸۹.
- ۱۹- دریایی، محمد رسول، مشروبات الکلی قمار و آثار زیان بار آن، چاپ اول، تهران، نشر زیتون سبز، ۱۳۸۹.
- ۲۰- دشتی، محمد، امام علی علیه السلام و مسائل بهداشتی، چاپ اول، قم، موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین علیه السلام، ۱۳۷۹.
- ۲۱- دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، روان شناسی رشد، ج ۱، چاپ اول، بی جا، انتشارات سمت، ۱۳۷۴.
- ۲۲- سبحانی نیا، محمد تقی، حدیث تندرستی، چاپ اول، قم، انتشارات همای غدیر، ۱۳۸۶.
- ۲۳- سرباز حسینی، حسن، مزاج شناسی و درمان های مشترک برای همه بیماری ها، چاپ اول، قم، انتشارات گوهر ماندگار، ۱۳۹۳.
- ۲۴- صارم بافنده، محبوبه، درمان گیاهی انواع بیماری ها، چاپ اول، مشهد، انتشارات کتابدرمانی، ۱۳۸۱.

۲۵- صالحی، محمد حسین، اسرار سلامتی و تغذیه، چاپ اول، تهران، انتشارات آراد کتاب، ۱۳۹۰.

۲۶-،، اسرار سلامتی و تندرستی، چاپ اول، تهران، انتشارات آراد کتاب، ۱۳۹۰.

۲۷- صالحی، موسی، چکیده علوم تغذیه غذا و سلامتی، چاپ چهارم، تهران، انتشارات پژوهشگران نشر دانشگاهی، ۱۳۹۱.

۲۸- عزیزخانی، محمد، طب ایرانی تغذیه، چاپ اول، تهران، انتشارات کتاب نشر، ۱۳۹۲.

۲۹- عصاریان، محمدمهدی، رژیم غذایی و تغذیه مناسب براساس گروه های خونی، چاپ اول، تهران، انتشارات ماشی، ۱۳۸۹.

۳۰- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، چاپ ۲۶، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۲.

۳۱- فتاحی معصوم، حسین، تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی، چاپ سوم، مشهد، به نشر، ۱۳۹۰.

۳۲- قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۵، چاپ دوم، تهران، انتشارات درس هایی از قرآن، ۱۳۷۶.

۳۳- کوپایه ئیها، فاطمه، تغذیه در خانواده، چاپ ششم، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۹.

۳۴- کوشکی، محمدرضا، تکنولوژی شیر، گوشت و تخم مرغ، چاپ اول، تهران، انتشارات آوای مسیح، ۱۳۸۸.

۳۵- ماشاءالله، فرخنده، خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آنها با توجه به ویژگی های دستگاه گوارش بدن، چاپ اول، تهران، انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۸۸.

۳۶- مروی، محمدصادق، اصلاح الگوی مصرف غذا، چاپ اول، تهران، انتشارات گوهر منظوم، ۱۳۸۸.

۳۷- مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱ و ۲، چاپ هفدهم، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۸.

۳۸- میرزاآقایی، علی اکبر، مثلث تندرستی، چاپ پنجم، تهران، انتشارات نظری، ۱۳۹۰.

۳۹- نراقی، مهدی، خوردنیهای شفابخش، چاپ پنجم، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۰.

۴۰- نوابی نژاد، عفت، تغذیه و تاثیر آن در سلامت و بهداشت، چاپ اول، بی جا، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۰.

۴۱- واحد پژوهش و تحقیقات نسیم حیات، میوه درمانی، چاپ ششم، قم، انتشارات نسیم حیات، ۱۳۹۱.

۴۲- همایش ملی پژوهشهای قرآنی حوزه و دانشگاه، قرآن و طب، مشهد، بنیادپژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷.

کتاب عربی:

۱- اشعث کوفی، محمد، الجعفریات، چاپ اول، انتشارات مکتب نینوا الحدیثیه، تهران، بی تا.

۲- بسطام، عبدالله وحسین، طب الاثمه، چاپ، قم، انتشارات شریف رضی، ۱۴۱۱ ق.

۳- حرعاملی، محمد، وسائل الشیعه، ج ۱۷، چاپ دوم، قم، انتشارات مؤسسه آل البيت، ۱۴۱۴ ق.

۴- شبر، عبدالله، ترجمه کتاب الاخلاق، چاپ دوازدهم، بی جا، انتشارات هجرت، ۱۳۸۶.

۵- شکری پینوندی، محسن، طب الرضاعیه السلام، چاپ دوم، قم، دارالزهرا، ۱۳۹۰.

۶- صدوق، محمد، من لایحضره الفقیه، ج ۲، چاپ دوم، قم، انتشارات جامعه مدرسین قم، ۱۴۰۳ ق.

- ۷-.....،.....، الخصال، ج ۱، چاپ دوم، قم، انتشارات جامعه مدرسین قم، ۱۴۰۳ق.
- ۸-.....،.....، عیون الاخبار، ج ۲، چاپ اول، تهران، نشرجهان، ۱۳۷۸ق.
- ۹-طوسی، محمد، التهذیب الاحکام، ج ۲، چاپ، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
- ۱۰- کلینی، محمد، الفروع کافی، ج ۶، چاپ سوم، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷.
- ۱۱- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۶۳ و ۶۶، چاپ دوم، لبنان، انتشارات مؤسسه الوفاء بیروت، ۱۴۰۳ق.
- ۱۲- مستغفری، ابوالعباس، طب النبی، چاپ اول، قم، انتشارات رضی، ۱۳۶۲.
- ۱۳- نوری، حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، چاپ دوم، قم، انتشارات مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۸ق.

کتاب انگلیسی:

- ۱- آرورا، آنجلی، پنج گام برای داشتن تغذیه سالم، مترجم: جواد، ثابت نژاد، چاپ اول، تهران، نشر ذکر، ۱۳۹۰.
- ۲- تراسول، استوارت، الف ب پ تغذیه، مترجم: احمدرضا، درستی مطلق، چاپ اول، تهران، انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۸۴.
- ۳- چامپلی، جین، شیر مادر، مترجم: متین، پدرامی، چاپ دوم، تهران، انتشارات پیدایش، ۱۳۸۷.
- ۴- رینزلر، کارول آن، تغذیه ورزشی غذایی برای همه، مترجم: محمود، جولایی، چاپ اول، تهران، انتشارات ما و شما، ۱۳۹۰.
- ۵- شیلز، موریس ادوارد، اصول تغذیه مدرن در سلامت و بیماری، مترجم: سمیه، محمدی، چاپ اول، تهران، انتشارات مرز دانش، ۱۳۸۷.

۶- گاتری، هلن اندروز، مبانی تغذیه، مترجم: مینو، فروزانی، چاپ ششم، تهران، انتشارات چهر، ۱۳۸۱.

۷- گروه نویسندگان، سلامتی تغذیه تحرک و راهنمای تغذیه ای کودکان و نوجوانان برای والدین، مترجم: آیدین، مظاهری، چاپ اول، تهران، نشر شهر، ۱۳۸۹.

مجلات:

۱- حبیبیان، «بعد از ۱۴۰۰ سال باید روزه بگیریم»، نشریه پرسمان، شماره ۱۲۷، ۱۳۹۲.

۲- خان اف، زهرا، «عسل ماده غذایی شگفت انگیز و شفابخش»، نشریه پیام زن، شماره ۲۰۰، ۱۳۸۷.

۳- خدادوست، کاظم، «عسل»، نشریه طبوبی، شماره ۳۱، ۱۳۸۷.

۴- عابدینی نیا، زکیه، «خواص خرما»، نشریه شمیم نرجس، شماره ۲۵، ۱۳۹۲.

۵- فرهودی، فائزه، «رمضان و چند سؤال»، نشریه پیام زن، شماره ۲۲۱، ۱۳۸۹.

منابع اینترنتی:

- ۱- www.cloob.com
- ۲- [Is It safe to drink blood](#)
- ۳- www.tebyan.net
- ۴- www.zebhsharee.ir