



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشکده اصول الدین

عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد

تغذیه سالم از دیدگاه قرآن و حدیث

استاد راهنما:

آقای دکتر منصور پهلوان

استاد مشاور:

خانم دکتر مریم حاج عبدالباقی

نگارش:

مهتاب یغموری

شهریور ۱۳۹۱

تقدیم

به شمس ولایت، امام هدایت، صاحب عصمت ، مظهر عدالت ، غیاث امت، اسوه ی سخاوت، پیشوای فضیلت، مرأت رحمت ، معدن کرامت ، ثامن الحجج حضرت علی ابن موسی الرضا (علیه و علی آبائه الاف تحیئه و الثناء)

به پدر و مادرم که اولین آموزگاران زندگی ام بوده اند و پدر مهربانم که رخ در نقاب خاک کشید و مرا بی نصیب از عطوفت و مهربانی بی شائبه اش کرد. از همسر و فرزندانم که خود آرزوی توفیق شان را در تمام مراحل زندگی خواستارم نیز قدردانی و سپاسگزاری می کنم.

تقدیر و سپاس از:

-استادمحترم راهنماجناب آقای دکتر منصور پهلوان

-استادمحترم مشاور خانم دکتر مریم حاج عبدالباقی

-استادمحترم جناب دکتر منوچهر قوجائی

-ریاست محترم دانشکده اصول الدین دکتر سید کاظم عسکری

-ریاست محترم مرکز بهداشت شمال تهران آقای دکتر امید هویدا

-معاون محترم مرکز بهداشت شمال تهران آقای دکترایمان عموزاده

-کارکنان دانشکده اصول الدین

-پرسنل واحد گسترش شبکه مرکز بهداشت شمال تهران

چکیده

بهره گیری از آیات قرآن کریم و احادیث ائمه و معصومین علیهم السلام پیرامون آن جنبه از حیات بشری است که مایه ی قوام و دوام جنبه زیستی ابناء بشر است. بر این باوریم که هرچند قرآن کریم کتاب هدایت و آموزگار بشر برای اعتلای روحی و رشد معنایی اوست، معهدا دیگر آموزه های آن از منظر دیگر برای حیات مادی انسان نیز متضمن سودمندی های فراوان می باشد. تأکید صریح قرآن کریم، برای دقت نظر انسان به آن چیزی که می خورد ما را بر آن داشت تا با یک نگرش عمیق تر پیرامون آیات و سوری که مستقیم و غیرمستقیم به غذای انسان مرتبط است، بپردازیم. کوشیده ایم از این منظر مفاهیم درخور و راهگشا پیرامون نوع غذا، منبع آن و تنوع گیاهی و حیوانی غذا را که مورد سفارش و تأکید بویژه معصومین علیهم السلام است، با درج جزئیات مرتبط ارائه دهیم و ارزش مواد غذایی در تأمین بهداشت و اهمیت سلامت غذا برای رهایی از ابتلائات گوناگون را نشان دهیم، ابتلائاتی که از ناحیه آن، جوامع بشری و بویژه خیل عظیم شهرنشینان را در معرض مخاطرات جدی نظیر ابتلاء به بیماری های غیر عفونی مانند سرطان و دیابت و التهابات سیستم دستگاه گوارش، قرار داده است را آگاه و حساس سازیم. این تحقیق در سال ۱۳۹۱ انجام گرفته است

روش تحقیق: به صورت کتابخانه ای به اعتبار ماهیت توصیفی - تحلیلی می باشد.

یافته ها: آیاتی که در ارتباط مواد غذایی با منشاء گیاهی یا حیوانی نازل شده است و در آنها به نحو تلویحی نسبت معنی دار این دو دسته آیات را که بیش از ۱/۳ می شود به انسان نموده است. نسبتی که می تواند ارزشمندی یا ضرورت توصیه به مصرف غذاهای گیاهی را به میزان سه برابر بیش از غذاهای با منشاء حیوانی مشخص کند و این در حقیقت همان است که امروزه از نظر علمی (هرم غذایی) نیز روشن شده است و مزیت الگوی رژیم های تغذیه با برتری مواد گیاهی نسبت به غذاهای با منشاء حیوانی را از نظر جنبه های مختلف بهداشتی نشان داده است.

تفصیل آنکه در قرآن حدود ۴۹ مورد از مواد غذایی با منشاء گیاهی یا ترکیب مواد قندی برتر، یاد شده است و جمعاً حدود ۱۶ بار هم از فرآورده های حیوانی به عنوان مواد گوشتی مورد استفاده انسان نام برده شده است (۱۰ بار از چهارپایان گیاه خواری که گوشت آنها برای مصرف حلال شده، ۲ بار از گوشت ماهی، ۲ بار از گوشت گوساله، یک بار از شیر و یک مورد هم از عسل) در حالی که از سومین نوع ماده غذایی یعنی چربیها فقط در آیه ی ۲۰ سوره ی مؤمنون / ۲۳ به عنوان «دهن» یاد شده که آن هم مربوط به روغن زیتون است و چون منشاء غالب چربی های حیوانی شیر حیوانات حلال گوشت یا چربی هایی است که ضمیمه ی گوشت آنها می باشد لذا می توان گفت جمعاً ذکر دو مورد از موارد چربی مستقل (یک بار با منشاء گیاهی و یک بار با منشاء حیوانی) و ده مورد گوشت و چربی در کنار ۴۹ مورد مواد نشاسته ای یا هیدروکربنه و ۱۶ مورد مواد پروتئینی را شاید نسبت مناسبی از یک برنامه غذایی سالم و بهداشت دانست.

نتیجه گیری: قرآن کریم و ائمه اطهار بیشتر سفارش به مصرف غذاهای گیاهی و پرهیز از مصرف زیاد از حد غذاهای حیوانی نمودند (هفته ای سه روز)

واژگان کلیدی تحقیق: غذا، تغذیه، تغذیه سالم، خوراکیهای قرآنی (عسل، خرما،.....)، پرخوری

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: مفاهیم و کلیات

۱	مقدمه
۳	۱- تعریف و تبیین موضوع
۴	۲- اهمیت و ضرورت تحقیق
۴	۳- اهداف و فواید تحقیق
۵	۴- پیشینه ی تحقیق
۷	۵- فرضیه تحقیق
۷	۶- روش تحقیق
۷	۷- واژگان کلیدی تحقیق
۸	۸- معنای لغوی غذا
۸	۹- معنای اصطلاحی غذا

فصل دوم: اصول کلی تغذیه

۱۰	۱- تعریف غذا و تغذیه
۱۰	۲- اهمیت تغذیه از دیدگاه اسلام
۱۸	۳- تاریخچه علم تغذیه
۲۶	۴- بهداشت تغذیه - دسته بندی آیات تغذیه در قرآن
۳۴	۵- اهمیت تغذیه صحیح و خوب

فصل سوم: غذاهای پراهمیت قرآنی

۴۲	رطب و رزیم غذایی دوران بارداری.....
۴۶	میوه جات:.....
۴۷	انجیر.....
۵۴	موز.....
۵۵	انگور.....
۵۶	انار.....
۶۰	تقدم میوه بر گوشت.....
۶۳	آب.....
۷۲	چربی ها.....
۷۷	کدو.....
۸۰	من و سلوی.....
۸۱	زیتون.....
۸۸	گوشت چهارپایان.....
۹۱	صیدهای دریایی.....
۹۲	شیر چهار پایان.....
۹۵	ارزش غذایی شیر.....
۹۹	شیر مادر.....
۱۰۱	عسل.....

۱۱۹ خبائث - تحریم برخی گوشت ها.

۱۲۵ گوشت خوک

فصل چهارم: مضرات پرخوری و اسراف

۱۳۱ قرآن و تغذیه

۱۳۴ پرخوری

۱۳۵ اجتناب از پر خوری

۱۳۷ فوائد ظاهری کم خوردن

۱۳۹ فوائد باطنی کم خوردن

۱۴۲ نتیجه

۱۴۳ منابع و مأخذ

فهرست جداول

۱۲۷	جدول نان و غلات
۱۲۷	جدول لبنیات
۱۲۸	جدول گوشت ها
۱۲۸	جدول میوه جات
۱۲۹	جدول سبزیجات
۱۲۹	جدول آشامیدنی
۱۳۰	جدول گیاهان دارویی

فهرست جداول

۱۳۳	جدول نان و غلات
۱۳۳	جدول لبنیات
۱۳۴	جدول گوشت ها
۱۳۴	جدول میوه جات
۱۳۵	جدول سبزیجات
۱۳۵	جدول آشامیدنی
۱۳۶	جدول گیاهان دارویی

فصل اول: مفاهیم و کلیات

مقدمه

برای شناخت جامعیت دین اسلام هیچ شاهدهی گویاتر از احکام و مقررات و آداب و سنن آن نیست. آیین وحی ، در کنار تعالیم اجتماعی - سیاسی و دوش به دوش معارف والای اخلاقی و عرفانی که تضمین کننده سعادت ابدی بشر است ، به زندگی دنیوی و معاش مادی انسان ها هم توجهی نیکو دارد و ابعاد معنوی و مادی ، جسمی و روحی انسان را یکجا لحاظ می کند.

در دستورهایی زندگی ساز اسلام ، توصیه های جالبی درباره غذا و تغذیه و کیفیت و میزان آن و آداب سفره و سنت های مربوط به خوردن و نوشیدن وجود دارد که نشانگر عنایت مکتب وحی ، به جهات معیشتی انسان ها در دنیاست.

گرچه رعایت بهداشت و حفظ تندرستی و پرداختن به سلامت جسم و صحت بدن ، امروزه بیشتر از سوی محققین امور تغذیه و پزشکی دیده می شود ، اما افتخار اسلام آن است که نکات مربوط به بهداشت ، نظافت ، حفظ الصّحه ، درمان ، غذا و ... را هزار و چهارصد سال قبل ، در روزگاری بیان داشته که از علوم بشری و پیشرفت های طبّی و مسائل بهداشتی خبری نبود. و این سند حقانیت اسلام و پیوند آن با مبدأ غیب است.

هدف از نزول قرآن مجید و ارسال رسول برای راهنمایی و ارشاد بندگان و تعالی روح او می باشد و مراجعه به قرآن کریم و احادیث اعظم دین برای تعیین الگوی غذایی و یا نحوه و آداب غذا خوردن و ... نبوده و نمی باشد. این منابع و ذخایر نمی تواند جزء اهداف اولیه و مبنای رجوع برای حل مسائل و مشکلات خاص خود نظیر حفظ الصّحه، نوع غذا و آداب تغذیه و یا حتی دریافت نوع غذا قرار گیرند اسلام و قرآن و احادیث انبیاء و

اوصیاء جهت هدایت تام و عام بشر بوده و دست یازیدن به آنها جهت حل و رفع چنان مواردی تنها دستاویزی برای بهره مندی و یافتن اصول کلی عقلی و ایمانی از آن منابع معتبر به حساب می آید و بس. با چنین نگرشی رجوع به قران مجید و احادیث منتج به دستآوری راه روشنی گردید که عرصه بس شگفت انگیزی را پیرامون مباحث غذا و نوع آن گشوده و ما درصددیم در حد بضاعت خود ره توشه ای از آن برگرفته و آنها را به منصفه ظهور و بروز درآوریم.

بدن ، مرکب روح است و تندرستی نعمتی است که باید در مسیر تعالی روح و رسیدن به فضیلت ها از آن استفاده شود.

بخش عمده ای از بیماری ها ، ناشی از پرخوری ها و بدخوری هاست و سهم عمده ای از تندرستی و سلامت جسم و اعضای داخلی و بیرونی ، در سایه بهداشت غذایی و مصرف غذاهای سالم است.

هرچند برای توان جسمی و سلامت بدن ، باید خورد و آشامید و به طعام و تغذیه توجه داشت ، ولی نه در حدی که خوردن ، هدف انسان گردد.

به گفته سعدی :

نه چندان بخور کز دهانت برآیدنه چندان که از ضعف ، جانت برآید^۱.

حضرت علی (ع): زندگی را برای خوردن، مخواه بلکه خوردن را برای زندگی بخواه^۲.

^۱گلستان سعدی- حکایت شماره ۷

^۲شرح نهج البلاغه ج ۲۰ ص ۳۳۳، ح ۸۲۴

اگر انسان به تغذیه و تندرستی خود اهمیتی درخور قائل شود تا تنی سالم و شاداب و قوی داشته در نتیجه می تواند بهتر «عبادات خدا» و «خدمت خلق» کند، و این خود ارزشمند است، چون هدف، مقدس است. غذای جسم، طعام است و غذای روح، علم و عبادت، و چه بهتر که جسم و جان هر دو در مسیر کمال خود باشند و «تغذیه سالم» مقدمه ای بر تهذیب و تربیت روح و تلاش و تعاون بیشتر در اجتماع باشد، اگر بدن، رشد و کمال یابد. ولی روح و اخلاق، در پستی و حقارت و آلودگی و بیماری بماند، چه فایده؟ و اگر سلامت جسمی داشته باشیم، ولی بیماری جان و دل، به زندگی ما چنگ انداخته باشد، آن تندرستی چه ارزشی خواهد داشت؟ امید است که قرآن و تعالیم پیشوایان معصوم (ع)، همواره در زندگی، چراغ راهنما باشد و توفیق عمل به دستورهای قرآن و تعالیم آن بزرگواران همراهمان. انشاء الله.

۱- تعریف و تبیین موضوع

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک بوده که مهمترین عامل بقا و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور می کند تا برای به دست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها باعث رشد مناسب و تندرستی و طول عمر می شود، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. اگر تمام قوانین و دستورات اسلام را بررسی نمائیم با این حقیقت روبرو خواهیم شد که دستورات اسلام منحصر به یک رشته از احتیاجات و خواسته های بشری نبوده بلکه اسلام جنبه های روانی و جسمی را در نظر گرفته و برنامه هایی مفصل و دقیقی برای آنها نموده است. این موضوع با مطالعه همه جانبه قرآن مجید و روایات پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه اطهار (علیهم السلام) کاملاً روشن و واضح بوده و به خوبی معلوم می گردد که دین اسلام همه جوانب بشریت را در

نظر گرفته و در مورد اهمیت سلامت جسم و روان ، خواص غذاها و تغذیه سالم ، می توان مطالب وسیعی را در اسلام پیدا کرد که بعضی از آنها در این زمان به عنوان معجزه بوده است.

۲- اهمیت و ضرورت تحقیق

با بهره گیری از فرمایشات قرآن کریم ، ائمه اطهار (علیهم السلام) ، تجارب دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان و نیز نتایج تحقیقات و بررسی های نوین در زمینه علم با اهمیت تغذیه ، می توان شاهد نسلی از افراد سالم ، خلاق و تندرست در جامعه اسلامی بود. لذا به دلیل نیاز مبرم کلیه افراد جامعه به تغذیه صحیح و اصولی ، پژوهشی تحت عنوان «تغذیه سالم از دیدگاه اسلام: قرآن و حدیث» انجام شد.

۳- اهداف و فوائد تحقیق

۳-۱ هدف کلی : تطبیق تغذیه از دیدگاه اسلام و علم نوین تغذیه.

۳-۲ هدف فرعی : بررسی رابطه بین دستورات قرآن و علم تغذیه نوین در مورد اهمیت تغذیه.

۳-۳ اهداف کاربردی (فوائد تحقیق)

۳-۳-۱ اشاعه دستورات قرآن و ائمه (علیهم السلام) در مورد تغذیه صحیح برای آحاد جامعه اسلامی به ویژه برای نسل جوان و آینده ساز کشور.

۳-۳-۲ گردآوری جامع مطالب مربوط به اصول صحیح تغذیه حاصل از نتایج دیدگاه قرآن و حدیث و کتب معتبر علمی برای استفاده همگان.

۴-پیشینه ی تحقیق

به دلیل اهمیت این موضوع ، پژوهشگران مسلمان و غیر مسلمان در مورد آن تألیفات و تحقیقات زیادی انجام داده اند ، از جمله کتبی که توسط محققین مسلمان نوشته شده است عبارتند از :

طب النبی (نویسنده : جواد فاضل) ، طب مولی علی (علیه السلام) (نویسنده : سید جواد معصومی) ، طب الصادق (نویسندگان : مرتضی اصغری و محمد خلیلی) ، طب الرضا (علیه السلام) (نویسنده : مرتضی اصغری) ، نسخه های شفابخش (نویسنده : علی محمد حیدری نراقی) ، اسلام پزشک بی دارو (نویسنده : احمد امین شیرازی) ، طب الائمه (نویسنده : عبدالله بن بسطامی) و نیز نمونه هایی از کتب معتبر تغذیه ای که توسط محققان غیرمسلمان نوشته شده است عبارتند از :

۱. ShilsM ,Shike M , Olson J , Ross C . Modern Nutrition . Elsevier Health Sciences .co

۲. Kathleen M. Scott – Estump S . Kraus foods Nutrition & Diet Therapy .W .Saunders .co .

پایان نامه دکتری در دانشکده های پزشکی کشورمان از حدود پنجاه سال قبل بدین سو، گواه روشنی بر اهمیت موضوع است:

۱- بررسی در گوشت خوک و علت تحریم آن در اسلام . بیوک بلورچیان . دانشکده داروسازی - ۱۳۳۸(شماره کاربرگه ۱۱۴۷۲۱mh).

۲- پیش گیری از بیماری های گوارشی از نظر علم و اسلام . محمود پاچناری . دانشگاه علوم پزشکی تبریز،
۱۳۶۴ ، شماره کاربرد mh ۱۰۳۳۰۴ .

۳- بررسی دستورهای اسلام از نظر پیشگیری بیماری های انگلی . ابوالقاسم صادقی . دانشکده دارو سازی
تهران ۱۳۴۱ ، شماره کار برگه mh ۱۱۵۳۴۶ . نمونه های فراوان در منابع خود حاکی از رویکردهای وسیع
بر قرآن و متون و منابع معتبر اسلامی (احکام و احادیث) در امر سلامت و بهداشت غذایی، است.

۴- بهداشت تغذیه در قرآن و حدیث . آقای محمد طاهر پاکدامن (بررسی دستورهای غذایی دین اسلام
در قالب واجبات ، محرمات ، مکروهات و مستحبات)

۵- نگاهی به غذا و تغذیه از منظر اسلام . آقای مصطفی آخوندی عضو هیئت علمی پژوهشکده تحقیقات
اسلامی

لازم به ذکر است که کتبی که توسط محققین نوشته شده و همچنین روایاتی که از ائمه اطهار (علیهم
السلام) در مورد تغذیه جمع آوری شده است ، به طور اجمالی به ذکر احادیث پرداخته اند در حالی که ،
کتبی که توسط محققین غیرمسلمان نگاشته شده است تخصصی بوده و از اسلام و احادیث مطالبی ذکر
نکرده اند و نیز به مقایسه تغذیه از دیدگاه اسلام و علم نوین پرداخته اند و فقط در مورد علم نوین تغذیه
تحقیقات و بررسی های وافری انجام داده اند .

۵- فرضیه تحقیق

۱. طب اسلامی منبعث از آیات و روایات، قطعاً متضمن آثار مفید و راهگشایی در اصول تغذیه و سلامت غذایی و بالطبع آثار مثبت در سلامت و تندرستی می باشد.
۲. احیاء نتایج و توصیه های قرآنی و روایی می بایست با بهره مندی از دستاوردهای تحقیقات علوم نوین، روزآمد شده و در قالبهای جدید کاربردی در مقیاس جهانی در زندگی مدرن امروز، مورد استفاده قرار گیرد.
۳. تحلیل و تعمق بیشتر در آیات قرآنی که صراحتاً پیرامون غذا، مواد غذایی، سلامت جسم و روان با تاکیدات فراوان میباشد، نشان دهنده صحت و راستی آن آموزه هاست.
۴. شناساندن منابع طب اسلامی به ویژه قرآن کریم که تعلیمات آسمانی آن سعادت و نیکبختی انسانها را در دو دنیا محل اعتناء خود قرار داده و برجسته سازی، آموزه های آن پیرامون نوع تغذیه و غذا که تنها نمی تواند از جنبه حلال و حرام بودن محل رجوع باشد. نگرش همه جانبه و جامع الاطراف بر آن آیات حاکی از عمق آن آموزه ها در ارمغان مبارک و گرانبدر تندرستی تن و روان انسان مقام و منزلتی بس والاتر و ارزشمند تر می باشد.

۶- روش تحقیق

به صورت کتابخانه ای به اعتبار ماهیت توصیفی - تحلیلی می باشد.

۷- واژگان کلیدی تحقیق: غذا، تغذیه، تغذیه سالم، خوراکیهای قرآنی (عسل، خرما،.....)، پر خوری

معنای لغوی غذا

۱-۷: غذو: الغذاء، الطعام و الشراب و اللبن: غذا، خوردنی و آشامیدنی و شیر است.^۱

۲-۷: غذا، الغذاء مائتغذی به وقیل: ما یكونُ بهِ نماءُ الجسمِ و قوامه من الطعامِ و الشرابِ و اللبنِ^۲: غذا هر آن

چیزی است که به وسیله ی آن تغذیه می شود و گفته شده: هر آن چیزی است که به وسیله آن جسم رشد کند و قوام یابد که عبارت باشد از خوردنی ها و نوشیدنی ها و شیر.

۳-۷: الغذاء: مائتغذی بهِ من الطعامِ و الشرابِ، یقال: غذوتُ الصبی اللبنَ اغذوه فاعتذی به، و غذوته بالتثقیل

مبالغه^۱: ریته به: غذا: آن چیزی که به وسیله ی آن تغذیه شود از خوردنی و نوشیدنی، گفته می شود کودک را به وسیله ی شیر تغذیه کردم، غذا داد او را پس او بوسیله ی آن تغذیه کرد. و غذوته صیغه مبالغه است به معنای: او را بوسیله آن (غذا و نوشیدنی) رشد دادم.

معنای اصطلاحی غذا

۴-۷: غذا به هر ماده جامد و مایعی که وقتی وارد بدن می شود، بتواند در نتیجه تغییرات و تبدیلات برای تولید

انرژی لازم جهت انجام فعالیت های مختلف بدنی و یا تنظیم اعمال داخلی و غیر ارادی یا رشد و نمو و ترمیم بافت های از بین رفته، به مصرف برسد "غذا" نامیده می شود.

۵-۷- تغذیه علمی است که از شناخت خواص و رابطه غذا و چگونگی مصرف آن در بدن موجودات زنده به

منظور برقراری و ادامه اعمال حیاتی اندام ها و بافت ها از قبیل: تولید انرژی، تأمین رشد و نمو، تولید و مثل

^۱. خلیل بن احمد فراهیدی، العین، ج ۴، ص ۴۶۹.

^۲. محمد بن مکرم ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۵، ص ۱۱۹.

، واکنش های بدن در برابر تغییرات ، ترکیبات غذایی مورد مصرف ، احتیاجات موجودات زنده به مواد مغذی ، ترکیبات و ارزش غذاها ، عادات غذایی ، بیماری های ناشی از کمبودهای مواد مغذی همچنین در سایر زمینه های وابسته یعنی تولید ، توزیع ، تهیه و نگهداری مواد غذایی بحث می کنند.^۱

^۱. محسن باندوی و مهین صدر، تغذیه و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه، ص ۱.

فصل دوم: اصول کلی تغذیه

۱- تعریف غذا و تغذیه

غذا: غذا به هر ماده جامد و مایعی که وقتی وارد بدن می شود بتواند در نتیجه تغییرات و تبدیلات برای تولید انرژی لازم جهت انجام فعالیت های مختلف بدنی و یا تنظیم اعمال داخلی و غیر ارادی یا رشد و نمو و ترمیم بافت های از بین رفته به مصرف برسد غذا نامیده می شود.

تغذیه: علمی است که از شناخت خواص و رابطه غذا و چگونگی مصرف آن در بدن موجودات زنده به منظور برقراری و ادامه حیاتی اندام ها و بافت ها از قبیل: تولید انرژی، تأمین رشد و نمو، تولید و مثل، واکنش های بدن در برابر تغییرات، ترکیبات غذایی مورد مصرف، احتیاجات موجودات زنده به مواد مغذی، ترکیبات و ارزش غذاها، عادات غذایی، بیماری های ناشی از کمبودهای مواد مغذی همچنین در سایر زمینه های وابسته یعنی تولید، توزیع، تهیه و نگهداری مواد غذایی بحث می کند.^۱

۲- اهمیت تغذیه از دیدگاه اسلام

اثر مستقیم تغذیه بر تندرستی انسان از دیرباز شناخته شده است. انسان از سده های پیشین با تجربه و آزمایش به روش صحیح تغذیه پی برده و در طی هزاران سال، افراد انسانی، تغذیه و رشد کرده در اثر همان تجارب و با تغذیه صحیح از زندگی سالم تر و طولانی تر برخوردار بوده اند. بنابراین، اگرچه تغذیه امری کاملاً طبیعی است، اما اگر تنوع و تعادل در آن رعایت نگردد، اختلال های تغذیه ای بروز

^۱. محسن باندوی و مهین صدر، تغذیه و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه، ص ۱.

خواهد کرد و عواقب ناشی از گرسنگی و سوء تغذیه در جهان امروز، به مراتب تأسف بارتر خود را نشان خواهد داد.^۱

غذا از مواردی است که همه مردم به آن اهمیت می دهند و در تمام ابعاد از آن بحث شده است. خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان ها دستوراتی فرموده و به وسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی (ص) به بشریت ارزانی شده است و در روایات نیز همین موارد آمده اند و دانشمندان هم به ارزش و جایگاه غذا اشاره کرده اند.

الف) در قرآن کریم چنین آمده است :

قرآن هنگام بازشناخت پیامبران از سایرین ، آنها را به غذا خوردن منتسب می فرماید: «وَمَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا إِنَّهُمْ لَيَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَ...» یعنی : (و پیش از تو پیامبران [خود] را نفرستادیم جز این که آنان [نیز] غذا می خورند)^۲

قرآن رفع خستگی حضرت موسی و خضر (علیهما السلام) را با غذا خوردن مرتبط می سازد.

قرآن در مواردی غذا را به عنوان اعجاز قرار داده "مَنْ" و "سَلَوَى" حضرت موسی، "مائده آسمانی" حضرت عیسی را متذکر است. و چون جسم بدون روح و روح بلاجسم کانون توصیفی غذایی ندارد ، خود ناظر به بزرگی و معترف به اهمیت غذا شده و چون یکی از نام های پروردگار مطعم و طعام دهنده بوده و خلیلش نیز او را به همین نام خوانده است.

^۱. اسماعیل دل پیشه، اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی، ص ۶۶ نقل از محسن عباس نژاد، قرآن و طب، ص ۱۷۶.

^۲. فرقان(۲۵): ۲۰.