

قرآن و بهداشت غذایی

مرتضی بیگلری

بیگلری، مرتضی، ۱۳۵۰ -

قرآن و بهداشت غذایی / مرتضی بیگلری، - قم: روح، ۱۳۸۵.

ISBN: 964-6790-98-4

فهرست‌نویس بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۹۵ - ۹۶ و نیز بصورت زیرنویس.

۱. مواد غذایی در قرآن. ۲. اسلام و بهداشت - احادیث. ۳. اسلام و پزشکی. الف. عنوان.

۲۹۷/۱۵۹

۹ ب ۸۱۷ م / ۱۰۳ BP

۳۷۳۹۲ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران

قرآن و بهداشت غذایی

نویسنده مرتضی بیگلری

ناشر نشر روح

نوبت چاپ ۱۳۸۵ / بهار

شمارگان ۳۰۰۰

چاپ دانش

قیمت ۴۰۰ تومان

مرکز پخش: قم - نشر روح - خیابان ارم - تلفن: ۷۷۴۱۶۳۹

شابک: ۴ - ۹۸ - ۶۷۹۰ - ۹۶۴

فهرست

۷	 مقدمه
۱۵	 ۱. دعوت به غذاهای پاک و پاکیزه (طیب)
۲۰	 نمونه‌هایی از غذاهای پاکیزه در قرآن
۲۰	 شیر مادر
۲۷	 گوشت چهارپایان
۳۱	 زیتون
۳۶	 خرما
۴۲	 انگور
۴۸	 چرا تنها زیتون و نخل و انگور؟!۱
۵۰	 ۲. ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی (خبیث)
۵۴	 ۳. ممنوعیت اسراف در غذا
۶۱	 ۴. ممنوعیت خوردن گوشت مردار
۶۸	 ۵. ممنوعیت خوردن گوشت خوک
۷۴	 ۶. ممنوعیت خوردن خون
۸۳	 ۷. ممنوعیت نوشیدن شراب (خمر)
۹۵	 فهرست منابع

مقدمه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الحمد لله رب العالمين
وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَاهْلِ بَيْتِهِ الطَّاهِرِينَ
قرآن کریم معجزه جاودانی حضرت محمد ﷺ و
بزرگ‌ترین پیام الهی برای بشریت است که می‌خواهد انسان را
به سوی سعادت دنیا و آخرت هدایت نماید.
خداوند در این کتاب به تمام مسائل حیات بشری اشاره
دارد و حال آنکه برخی از احکام دینی که در قرآن به آنها
تصریح شده دارای حکمت‌ها و فواید پزشکی و بهداشتی است
و رعایت آنها باعث جلوگیری از بیماری‌های زیادی می‌شود.
ما برآنیم که با استفاده از اشارات بهداشت جسمی در قرآن،
به اختصار به برخی از آیات و احکام و حکمت‌های تشریع آنها

درباره «بهداشت غذایی» اشاره کنیم، چرا که:

علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد بلا ندیده دعا را شروع باید کرد

برای اینکه با بصیرت بیشتر این کتاب را مطالعه کنیم، لازم

است در این مقدمه به امور زیر توجه شود:

۱. تعریف بهداشت

واژه «بهداشت» به معنای نیکو نگاهداشتن و نگاهداری

تندرستی است و سابقاً به آن حفظ الصّحه می گفتند.^۱

سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را آسایش و رفاه کامل

جسمی، روانی و اجتماعی تعریف می کند و بهداشت تمامی

فعالیت هایی است که به منظور تأمین سلامت افراد انجام

می شود و بهداشت در واقع، علم و هنر پیشگیری از بیماری ها،

طولانی کردن عمر و ارتقاء سلامتی است.^۲

۱. فرهنگ عمید، ج ۱، ص ۳۹۲، واژه «بهداشت».

۲. آموزش همگانی مقابله با بلایای طبیعی، ش ۲، ص ۷۸.