



خواص تغذیه‌ای برخی از غذاها

در قرآن

تألیف: رفعتی

مطهره السادات حسینی

رضا علی فلاح زاده

بهادر حاجی محمدی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
رو به سلامت و بهر ۱۴۰۰

سرشناسه	رفعتی، لیدا.
عنوان و نام پدیدآور	خواص تغذیه ای برخی از غذاها در قرآن/ لیدا رفعتی - مطهره السادات حسینی-رضا علی فلاح زاده-بهادر حاجی محمدی.
مشخصات نشر	یزد: مصباح خوری، 1395.
مشخصات ظاهری	80 ص. مصور. جدول.
شابک	7-4-95674-600-978: 80000 ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	تغذیه در قرآن
موضوع	خواص غذاها--قرآن
شناسه افزوده	مطهره السادات حسینی-رضا علی فلاح زاده-بهادر حاجی محمدی: نویسندگان همکار

۲۹۷/۱۵۹

BP۱۰۴

۴۴۵۵۳۰۲

شماره رده بندی دیویی

شماره رده بندی کنگره

شماره کلاسیکاسی ملی



خواص تغذیه‌ای برخی از غذاها در قرآن

نویسندگان: لیدا رفعتی، مطهره السادات حسینی، رضا علی فلاح زاده، بهادر حاجی محمدی

ناشر: مصباح خوری

نظارت چاپ سید محمد موسوی

صفحه‌آرایی: آتنا ماندی

طراح جلد: امید دهقان

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۴-۹۵۶۷۴-۶۰۰-۹۷۸

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد.

شماره تماس: ۰۳۵۳۶۲۶۹۳۳۰، ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. مبداء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، بقا و دوام حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ، وی را همراهی می‌کند، و حتی انبیاء و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیست. رشد طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، رانندگی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و ... همه به نوعی و امداد تغذیه‌ای می‌باشند. این روایات به دو دست و پنجاه آیه قرآنی و ده‌ها روایت معصومین (علیهم السلام) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام‌گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و معطّم بودن، سوره خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مهر تایید بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند. همچنین خداوند بر اهل مکه به دو چیز است می‌نهد: «غذا» و «امنیت» «الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف» - همان کس که آن‌ها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و نا امنی ایمن

ساخت.» سؤال این است که اسلام، خوردن چه نوع غذاهایی را توصیه کرده است؟ که در این کتاب به اهمیت این موضوع پرداخته می‌شود. در پایان از مشارکت و همکاری مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در گردآوری این مجموعه سپاس‌گزاری می‌شود.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

آتی اکیدان حا ۱۱

انار در قرآن ۱۹

عل در قرآن ۲۵

زیتون در قرآن ۴۱

انگور در قرآن ۵۱

سیر در قرآن ۶۷

منابع و مآخذ ۷۳