

میوه ها و بهترین خوراکی

از منظر قرآن - طب سنتی و طب جدید

www.ketab.ir

**ACADEMIC
PUBLISHING**

انتشارات آکادمیک

سرشناسه	اکبری، بهمن، ۱۳۵۷، Bahman, Akbari
عنوان و نام پدیدآور	میوه ها و بهترین خوراکی از منظر قرآن - طب سنتی و طب جدید / بهمن اکبری
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات زبان آکادمیک، ۱۳۹۵ - ۲۰۱۶ م.
مشخصات ظاهری	۷۲ ص. رقعی
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۵۲-۰۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	ص.ع. به انگلیسی: - Fruits and the best food from the perspective of Quran- traditional medicine and modern medicine
یادداشت	کتابنامه، ص. ۸۰
موضوع	میوه‌ها در قرآن Fruit in the Qur'an
موضوع	میوه‌ها -- مصارف درمانی Fruit -- Therapeutic use
موضوع	میوه‌ها -- مصارف درمانی -- احادیث Fruit -- Therapeutic use -- Hadiths
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ الف ۹۶ م/ ۱۰۴ BP
بندی دی‌یو	۲۹۷/۱۵۹
شمار کتابشناسی	۴۴۶۱۱۴۲

میوه ها، بهترین خوراک از منظر قرآن - طب سنتی و طب جدید			
مؤلف	بهمن اکبری	ویراستار و مجید خرسند	
ناشر	انتشارات زبان آکادمیک	صفحه آرا	
نوبت و سال چاپ	اول - ۱۳۹۵	ویراسته فاطمه رؤف کاظمی	
تعداد صفحه	۷۲	شمارگان	۱۰۰۰ جلد
قطع	رقعی	شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۵۲-۰۴-۵
		قیمت	۱۵۰۰۰۰ ریال

ACADEMIC PUBLICATIONS

انتشارات آکادمیک



جامع‌ترین فروشگاه و مرکز چاپ و نشر تخصصی کتب دانشگاهی در ایران

خرید تلفنی و اینترنتی / پخش به سراسر کشور

نشانی مرکز پخش:

تبریز، فلکه دانشگاه، برج بلور، انتشارات زبان آکادمیک

۰۴۱۳۳۲۵۱۲۶۶ ۰۹۱۴۴۰۶۲۷۹۷ وبسایت www.zabanac.com

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از کپی یا اسکن در هرگونه رسانه ای از جمله کتاب، لوح فشرده، سایت اینترنتی یا مجلات، بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی بوده و موجب پیگرد قانونی است.»

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۷	۱. زیتون
۲۳	خرما
۲۹	۳. کنور
۳۵	۴. انجیر
۳۹	۵. انار
۴۷	۶. موز
۵۱	۷. سیب
۵۷	۸. عسل: بهترین خوراکی از منظر قرا
۶۷	منابع

مقدمه

«ما آنچه از قرآن فرستادیم شفا و رحمت (الهی) برای اهل ایمان است.»

تغذیه از سوره است که مورد توجه ویژه ی قرآن کریم بوده است. تغذیه ی مناسب و کافی، بهترین سرمایه ی انسان برای داشتن تنی سالم و با نشاط است. در قرآن کریم آیات متعددی در زمینه ی مواد غذایی خوراکی، آداب و اهمیت خوردن آنها ذکر شده است. ذکر نام برخی میوه ها و خوراکی ها در قرآن، هدفی دقیق و حکمرانه است که در طول زمان با تحقیقات دانشمندان، اثرات مفید مصرف آنها اثبات شده است. با توجه به تحقیقات انجام شده در مورد خواص و فایده های میوه ها و خوراکی های قرآنی به استناد آیات قرآن، باید گفت مصرف متعادل و درست و بجا، آنها می تواند سبب سلامتی هر چه بیشتر انسان شده و از ابتلای آنها به برخی بیماریها جلوگیری کند. از جمله آیاتی که به موضوع تغذیه ی علمی و بهداشتی بعد از این پرداخته آیه ی ۳۱ سوره ی اعراف است که می گوید «کلوا و شربوا و لا تسرفوا» به این معنی که «بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.» در این آیه خداوند ابتداء اهمیت نیاز انسان به خوردن اشاره کرده چرا که برای انجام هر عملی از قبیل کار و عبادت، بدن نیاز به انرژی دارد و تامین انرژی بدن انسان جز با خوردن مواد غذایی میسر نیست. سپس خداوند به موضوع اعتدال در خوردن و مراعات در

خوردن هر چیزی به میزان لازم تاکید کرده است چرا که افراط و تفریط در خوردن و آشامیدن نامیمون است و نکوهیده و موجب به هم خوردن روند طبیعی کارکرد دستگاه های بدن بخصوص دستگاه گوارش. در این آیه، خداوند متعال به دلیل اشراف بر همه ی علوم و ریزه کاریهای وجود انسان و سایر مخلوقات، به محض تاکید به خوردن مواد غذایی، لزوم پرهیز از اسراف ریاده روی در آن را مورد تاکید قرار داده است. امروزه دانشمندان توصیه می کنند جهت داشتن تنی سالم و تامین تمامی مواد مورد نیاز بدن، از تمامی خوراکی ها به اندازه ی نیاز بدن، مصرف و از پرخوری پرهیز شود چرا که موجب پستی، دیسپسیا و بیماریهای قلبی - عروقی در فرد می شود و از کم خوری و گرفتن رژیم های غذایی غیر اصولی منع کرده اند چرا که این کار، موجب آسیب رسیدن به بدن و ایجاد سوء تغذیه در فرد می شود. در واقع بهداشت تغذیه ای اشاره شده در قرآن را می توان یکی از مهمترین برنامه های تربیتی و هدایتی قرآن برای انسان ها است. بر اساس تحقیقات دانشمندان آمریکایی، در صورت تغذیه ی خوب با برنامه توسط انسان ها، مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی ۲۵ درصد، بیماریهای تنفسی و عفونی ۲۰ درصد، بیماری های مربوط به افزایش قند خون ۵۰ درصد و انواع سرطان ۲۰ درصد کاهش خواهد یافت.

در ادامه، چندین آیه از کلام الله مجید، در زمینه ی آداب تغذیه و عادات غذایی مفید برای انسانها آورده شده است باشد که با پیروی از آنها، هم به دستورات و راهنمایی های خداوند متعال عمل کنیم و هم تنی سالم داشته باشیم:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ * إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (سوره ی بقره/ ۱۶۸، ۱۶۹).

«ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه را بخورید و از گامهای شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست، [او] شما را فقط به بدی و زشتی فرمان می دهد و [وامی دارد] تا بر خدا چیزی را که نمی دانید برسد»

«كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَ مَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوِيَ» (سوره ی طه/ ۸۱).

«از خوردنیهای پاکیزه، هر روی شما کردیم بخورید و از حدود الهی در آن تجاوز نکنید که خشم من بر شما رود آید و کسی که خشم من بر او وارد شود، هلاک شده است.»

«وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَافْعَلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (سوره ی مانده/ ۸۸).

«و از آنچه خداوند، روزی حلال و پاکیزه به شما بخشید بخورید، و از خدایی که به او ایمان دارید، پروا کنید.»

«يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» (مومنون/ ۵۱).

«ای رسولان ما، از روزی های پاک و حلال بخورید و کار شایسته کنید که من به آنچه انجام می دهید آگاهم.»

«الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ» (سوره ی اعراف/۱۵۷).

«آنها که از فرستاده (خدا) پیامبر امی پیروی می کنند کسی که صفاتش را در تورات و انجیلی که نزدشان است می یابند و آنها را به معروف دستور می دهد و از منکر باز می دارد ، پاکیزه ها را برای آنها حلال می شمد ، ناپاکها را تحریم می کند.»

تَسْتَأْذِنُ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ* الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ (سوره ی مائده/۵، ۴).

«از تو سوال می کنند چه چیزهایی برای آنها حلال شده است؟ امروز همه پاکیزه ها برای شما حلال شد.»

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (سوره ی اعراف/۳۱).
«بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد.»

«وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ» (سوره ی غافر/۶۳).

«و مسرفان اهل آتش هستند.»

«وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ* فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ تَحْتِهَا وَأَنْجَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهَ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (سوره ی مومنون/۱۸، ۱۹).

«و از آسمان آبی به اندازه فرو فرستادیم و آن را در دل زمین جای دادیم و قطعاً ما بر بُردن آن تواناییم. پس برای شما به وسیله آن بوستان هایی از درختان خرما و انگور پدید آوردیم که در آنها برای شما میوه های فراوان است و از آنها می خورید.»

«وَبَيْنَ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (سوره ی نحل/۶۷).

«و در میوه درختان خرما و انگور، نوشیدنیهای شیرین و روزی نیکو برای مردم، به دست می آید. [ها] برای مردمی که تعقل می کنند نشانه ای است.»

«هُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوبَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوبَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالزَّيْتَانِ شَبَابًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا سْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (سوره ی انعام/۱۴۱).

«و اوست آن که بوستان هایی با داربست و بوستان هایی بدون داربست و درختان خرما و کشتزارهایی با محصولات آبگرم و سرد و انار همگون و ناهمگون پدید آورده است. از میوه اش چون بخواهید بخورید و حق آن را هنگام برداشت آن بدهید و از اسراف بپرهیزید. خدا اسراف کنندگان را دوست ندارد.»

در این کتاب، سعی شده میوه های ذکر شده در قرآن از نظر طب سنتی و طب جدید بررسی و به کاربردهای تغذیه ای- دارویی آنها اشاره شود.

همچنین در بخش پایانی، به خواص بهترین خوراکی برای انسان از منظر قرآن اشاره‌ی مبسوطی شده است. در این کتاب از فرمایشات گران سنگ بزرگان دین اسلام و دانشمندانی نظیر بوعلی سینا نیز استفاده شده است.

خوردن میوه در هر حال بخصوص قبل از غذا فایده‌های بسیاری دارد چرا که میوه‌ها محتوی قندهای ساده (مونوساکارید هایی از قبیل گلوکز و فروکتوز) بوده که سریعاً توسط دهان، معده و روده جذب شده و موجب رفع نیاز اولیه بدن به انرژی، مواد معدنی و ویتامینها می شوند بویژه سلول های پرزها، روده کوچک که با جذب و استفاده از این قندها می توانند برای هضم و جذب غذای اصلی آماده تر شوند در حالی که مواد غذایی دیگر، هضم و جذبشان چندین ساعت، زمان نیاز دارد. اگر با نگاهی دقیق و خردمندانه به قرآن کریم بنگریم می یابیم که ذکر نام برخی میوه ها در قرآن از جانب خداوند، علت و مسأله خاصی داشته است. در قرآن، ۱۴ بار کلمه‌ی میوه ذکر شده که بر اساس محتوای آیت، نام میوه های زیتون، انجیر، انگور، خرما، انار و موز در قرآن ذکر شده است. همچنین در روایات بسیار، از سیب به عنوان میوه ای بهشتی نام برده شده است.

میوه ها به دلیل داشتن ویتامینها، مواد معدنی و مواد آنتی اکسیدانی، از دیر باز برای انسانها نقش تغذیه ای و در طب سنتی، نقش پیشگیرانه از ابتلای به بیماریها و نقش درمانی داشته و دارند.

در اینجا برخی از خواص کلی میوه ها و فواید مصرف آنها آورده شده

است:

❖ به دلیل وجود آب فراوان در میوه ها، مصرف آنها بخصوص در تابستان می تواند قسمتی از نیاز بدن به آب را مرتفع کند.

❖ میوه ها حاوی انواع ویتامینهای ضروری برای رشد و نمو و سلامتی بدن هستند از قبیل: ویتامینهای گروه B، ویتامین C، ویتامین A، ویتامین K، ویتامین E و....

❖ مصرف میوه، اشتها را تحریک می کند.

❖ به دلیل نبود آب و مواد معدنی زیاد در میوه ها، مصرف میوه موجب تشکیل بیشتر ادرار توسط کلیه ها شده از این طریق به دفع سموم و مواد زائد بدن کمک می کند.

❖ میوه های مختلف، مواد معدنی مختلفی از قبیل فسفر، کلسیم، سدیم، منیزیم، پتاسیم، آهن، گوگرد، پتاسیم، کربوهیدرات و ... دارند که جهت بهره مندی از همه ی این عناصر، باید میوه های مختلف را به اندازه ی لازم مصرف نمود.

❖ به دلیل وجود انواع فیبرهای محلول و نامحلول در برخی میوه ها، مصرف آنها در درمان یبوست موثر است.

❖ رنگدانه های قرمز موسوم به لیکوپن از جمله مواد آنتی اکسیدان دهنده که در انواع میوه قرمز رنگ (انار، سیب قرمز، آلبالو، گیلان و ...) وجود دارند. این مواد، ضد رادیکالهای آزاد هستند که در بدن تشکیل شده و بسیار زیانبار هستند. این رنگدانه ها با از بین بردن رادیکال های آزاد، نقش موثری در جوان ماندن فرد و سلامت او بازی می کنند.

❖ رنگدانه های نارنجی (موسوم به کاروتن) موجود در برخی میوه ها از قبیل هویج و زردآلو (میوه های دارای رنگ نارنجی) و سبزی هایی نظیر کاهو با تبدیل شده به ویتامین A در بدن، نقش موثری در تقویت بینایی، سلامتی پوست، رشد بدن و افزایش توان دفاعی بدن دارند.

❖ در افرادی که قصد کاهش وزن دارند مصرف میوه جایگاه خاصی دارد. قبل از اینکه وارد بحث اصلی شویم باید این مسئله را روشن سازیم که چگونه و به چه وقت باید میوه بخوریم؟

از نظر پزشکی نوین، اعتقاد بر این است که میوه ها را بعد از خوردن غذا میل نکنید، و به هر حال باید زمانی خورده شوند که معده خالی است. تحقیقات نشان داد است مصرف غذای میوه وقتی به خوبی جذب بدن می شود که ۲۰-۳۰ دقیقه قبل از غذا، بر میان وعده ها میل شود. کسانی که از میوه به عنوان دسر پس از صرف غذا استفاده می کنند باید توجه داشته باشند که میوه ها حاوی آب طبیعی هستند و همچون مایعات پروتئینی، نشاسته ای یا چرب نیاز به هضم طولانی مدت ندارند. به همین دلیل وقتی در میان وعده ها میوه مصرف می شود به دلیل خالی بودن معده، میوه کمی پس از خورده شدن، از معده به روده وارد می شود، اما زمانی که میوه همراه با غذای اصلی خورده می شود، به دلیل آن که مواد غذایی وعده ی اصلی با میوه در زمان زیادی برای هضم بهتر در معده بگذرانند از ورود سریع میوه به روده که به همراه یا بلافاصله بعد از غذای اصلی خورده شده است جلوگیری کرده و این امر به ماندگاری طولانی مدت میوه در معده و تخمیر و اسیدی شدن آن و در نهایت به پری، سنگینی، ترشی و سوزش معده منجر می شود و اغلب

کسانی که به مشکلات گوارشی همچون التهاب دستگاه گوارش، زخم معده و اثنی عشر دچار هستند باید به این نکته توجه بیشتری داشته باشند. همچنین بیماران یا سالمندانی که مشکل سوء تغذیه یا سوء جذب دارند، بدانند به دلیل آن که میوه ها و سبزیجات پرفیبر بوده و به محض خروج از معده حرکات رود را تسریع می کند، مدت زمان ماندگاری غذا در روده ها را برای جذب مواد مغذی، به حداقل می رسانند در نتیجه برای کسب منفعت بیشتر، بهتر است در میان وعده ها میل شوند.

نکته: می توان با ۲ روز، روزه ی میوه خواری، به پاکسازی بدن کمک کرد. این کار موجب لغت بهشت و صاف شدن آن می شود.

حال در ادامه، به بررسی / میوه ی قرآنی و بهشتی بعلاوه غسل می پردازیم.