



2018

1999

٩٨٠

احمد

معرفت الطعام

مبانی و اصول غذا در مانی
در سبک زندگی اسلامی

حکیم محسن اسماعیلی

سرشناسه	: اسماعیلی، محسن، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: معرفه الطعام : مبانی و اصول غذادرمانی در سبک زندگی اسلامی / محسن اسماعیلی.
مشخصات نشر	: قم: انتشارات قائم آل علی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.
شابک	: 978-622-95157-7-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: مبانی و اصول غذادرمانی در سبک زندگی اسلامی.
موضوع	: سفره -- آداب و رسوم اسلامی
موضوع	: Table etiquette, Islamic*
موضوع	: مواد غذایی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Food -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: پزشکی اسلامی
موضوع	: Medicine, Islamic*
رده بندی کتبه	: الف/۲۵۲BP۵م۶ ۱۳۹۸
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۶۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۹۵۴۳۰



آدرس: قم / خیابان ارم / پاساژ قدس / طبقه همکف / پلاک ۸۴ - تلفن: ۳۷۷۳۹۵۲۵ - ۹۱۳۷۴۷۸۶۷۹

معرفه الطعام

مبانی و اصول غذا درمانی در سبک زندگی اسلامی

مؤلف: حکیم محسن اسماعیلی

ناشر: انتشارات قائم آل علی

نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۸ - اول

تعداد صفحات و قطع: ۲۸ / وزیری

چاپ: اصیل

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-95157-7-8

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۵۷-۷-۸

طبیست

دایرة المعارف طبى

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنفَرَ، وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (نحل، ۹۷)

«از مرد و زن، هر کس کار شایسته انجام دهد در حالی که
مؤمن است، مسلماً او را به زندگی پاک و پاکیزه ای رانده
می داریم و پاداششان را بر پایه بهترین عملی که همواره
انجام می داده اند، می دهیم».

تقدیم به

اولین‌های زندگیم؛ اولین معلم، اولین مربی، اولین هادی و اولین کسانی که مرا با خالق و خلقت آشنا ساختند و بریقت زیستن را موافق با آئین شریعت محمدی ﷺ به من نیوشاندند.

همان‌هایی که بعد از اطاعت و عبودیت خداوند بزرگ، اطاعت و محبت نسبت به آن‌ها واجب گردیده و همان ارکان جسم و جانم یعنی پدر مقاوم و مادر مهربانم.

فهرست مطالب

۱۸	 مقدمه
۲۳	 فصل یکم: کلیات و مفاهیم
۲۵	 گفتاریکم: کلیات تحقیق
۲۵	 باب یکم: بیان مساله و تعیین قلمرو
۲۵	 الف) سوال اصلی
۲۵	 ب) سوالات فرعی
۲۶	 باب دوم: اهداف و فواید تحقیق
۲۶	 الف) هدف کلی
۲۸	 ب) اهداف جزئی
۲۸	 ج) منابع تحقیق
۲۸	 د) روش شناسی تحقیق
۲۹	 ه) ضرورت تحقیق
۳۱	 و) پیشینه تحقیق و امتیاز این پژوهش
۳۳	 ز) کاربرد نتایج تحقیق

- گفتار دوم: مفاهیم کاربردی ۳۳
- باب یکم: آداب ۳۴
- الف) فرق اخلاق و آداب ۳۵
- ب) مصادیق و انواع آداب ۳۶
- ج) مبنای آداب اسلامی ۳۷
- د) اهمیت آداب و آثار اجتماعی آن ۳۸
- باب دوم: سبک زندگی ۳۹
- الف) ویژگی های سبک زندگی ۴۰
- ب) ناحول در سبک زندگی ۴۲
- فصل دوم: بررسی ماهیت و چیستی خوراک از نگاه اسلام ۴۵
- گفتار یکم: تعریف خوراک ۴۷
- گفتار دوم: فلسفه خوراک ۴۹
- باب یکم: فلسفه خوراک از نگاه قرآن کریم ۵۰
- باب دوم: فلسفه خوراک از نگاه علم طب ۵۱
- گفتار سوم: سلامت خوراک ۵۳
- باب یکم: خوراک اصلی انسان ۵۴
- باب دوم: انواع خوراک ۵۷
- باب سوم: اقسام خوراک ۶۰
- باب چهارم: جایگاه غذا و دوا ۶۴
- الف) دواء و شفاء ۶۵

فصل سوم: آداب خوردن و آشامیدن از دیدگاه اسلام ۷۱

مقدمه ۷۳

گفتار یکم: آداب کلی غذا خوردن ۷۴

باب یکم: اصول و آداب خوردن و آشامیدن از نگاه قرآن ۷۷

باب دوم: اصول و آداب خوردن و آشامیدن از نگاه روایات ۸۴

الف) وعده‌های اصلی خوراک ۸۴

ب) مراد از «غذا» و «عشا» چیست؟ ۸۵

ج) اهمیت صبحانه از نگاه روایات ۸۵

د) اهمیت شام از نگاه روایات ۸۵

گفتار دوم: اصول و آداب خوردن ۸۶

باب یکم: شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا ۸۶

الف) فواید و آثار شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا از نگاه روایات ۸۷

۱. طول عمر ۸۷

۲. تقویت و روشنی چشم ۸۷

۳. از بین برنده بوی بد ۸۷

۴. وسعت در رزق و روزی ۸۷

۵. شفا یافتن از دردها ۸۸

۶. از بین رفتن فقر، غم و غصه ۸۸

ب) فروعات مساله ۸۸

۱. بین شستن دستان و غذا خوردن نباید فاصله باشد ۸۸

باب دوم: غذا خوردن هنگام گرسنگی و دست کشیدن از غذا قبل از سیری ۸۹

باب سوم: کیفیت نشستن در حالت خوردن ۹۱

- باب چهارم: با دست غذا خوردن..... ۹۲
- باب پنجم: طول دادن سر سفره..... ۹۳
- باب ششم: گفتن بسم الله و ستایش خداوند حکیم قبل و بعد خوردن ۹۳
- الف) فروعات مساله ۹۵
۱. کسی که بسم الله را در ابتدای غذا فراموش کرده است، حکمش چیست؟ ۹۵
۲. اگر چندین نوع غذا موجود هست، آیا برای هر یک بسم الله بگوییم؟ ۹۵
۳. اگر وسط غذا خوردن، سخنی گفته شد، آیا دوباره باید بسم الله را تکرار کنیم؟ ۹۵
۴. در یک جمع، اگر یک نفر بسم الله بگوید، آیا از دیگران ساقط می شود؟ .. ۹۶
- باب هفتم: نمک خوردن قبل و بعد غذا..... ۹۶
- باب هشتم: خوردن سبزی همراه با غذا ۹۸
- باب نهم: پرهیز از خوردن غذای داغ ۹۹
- باب دهم: پرهیز از دمیدن در غذا ۱۰۰
- باب یازدهم: پرهیز از خوردن با دست چپ ۱۰۰
- باب دوازدهم: توصیه به خلال نمودن پس از غذا ۱۰۱
- الف) فروعات مساله ۱۰۱
۱. آیا خلال مخصوص بعد از غذا است یا در جای دیگر نیز استحباب دارد؟ ۱۰۱
۲. آیا مسواک جای خلال را می گیرد و کفایت می کند؟ ۱۰۱
- باب سیزدهم: جویدن غذا ۱۰۲
- گفتار سوم: اصول و آداب آشامیدن ۱۰۳
- باب یکم: آشامیدن با سه نفس ۱۰۳
- باب دوم: ایستاده آشامیدن در روز و نشسته آشامیدن در شب ۱۰۴

- باب سوم: آشامیدن آب نیمه گرم ۱۰۴
- باب چهارم: پرهیز از یک جا سر کشیدن آب ۱۰۴
- باب پنجم: پرهیز از آشامیدن آب لابه لای غذا ۱۰۵
- باب ششم: پرهیز از آشامیدن آب بر روی چربی ۱۰۵
- باب هفتم: پرهیز از آشامیدن آب از مجاور دسته ظرف ۱۰۵
- باب هشتم: آشامیدن آب از لبه شکسته ظرف ۱۰۶
- باب نهم: پرهیز از آشامیدن آب سرد، پس از خوردن شیرینی ۱۰۶
- باب دهم: پرهیز از نوشیدن آب فراوان ۱۰۶
- گفتار چهارم: اصول و آداب خوردن و آشامیدن از نگاه طب ۱۰۷
- باب یکم: اصول خوردن ۱۰۷
- الف) اصل نوسازی ۱۰۷
- ب) اصل انتخاب سریع الهضم والجب ۱۰۷
- ج) اصل اشتها و اشتیاق ۱۰۹
۱. تحلیل مزاجی ۱۱۱
۲. نکته کاربردی اول ۱۱۱
۳. نکته کاربردی دوم ۱۱۱
۴. قوه شوقیه ۱۱۱
- د) اصل رعایت مزاج فصول ۱۱۲
- ه) اصل پرهیز از پر خوری و سیر خوری ۱۱۲
- و) اصل رعایت زمان خوردن ۱۱۴
- ز) اصل پرهیز از غذاهای رنگارنگ ۱۱۴
- ح) اصل لذت بردن از غذا ۱۱۵

- ط) اصل پرهیز از خام خواری ۱۱۶
- ی) اصل احتیاط در مصرف ترشی ها ۱۱۶
- ک) اصل پرهیز از مصرف شیرینی قبل از خوراک ۱۱۷
- ل) اصل پرهیز از مصرف زیاد نمک ۱۱۸
- م) اصل انتخاب مُصلح غذایی ۱۱۸
- ن) اصل دست کشیدن از خوراک قبل از سیری ۱۱۹
- س) اصل پرهیز از افراط در پرهیز ۱۲۰
- ح) اصل مراعات عادت غذایی ۱۲۱
- ف) اصل پاک سازی غلبه اخلاط با غذای ضد ۱۲۲
- ص) اصل پرهیز از جمع بین دو غذای ناسازگار ۱۲۳
- باب دوم: اصول آشامیدن ۱۲۵
- الف) اصل ضرورت آشامیدن آب ۱۲۵
- ب) اصل شناخت انواع آب ها ۱۲۶
- ج) اصل شناخت بهترین آب ها ۱۲۶
- د) اصل شناخت بدترین آب ها ۱۲۹
- ه) اصل اصلاح آب با روش های طبیعى ۱۳۰
- و) اصل سرد کردن آب بالمجاورة ۱۳۱
- ز) اصل تفصیل (لحاظ کردن شرایط مزاجی) در نوشیدن آب لایه لای خوراک ۱۳۱
- ح) اصل نوشیدن آب بعد از هضم اول ۱۳۲
- ط) اصل شناخت عوامل ایجاد عطش ۱۳۳

ی) اصل پرهیز از آب نوشیدن قبل از خوراک ۱۳۴

ک) اصل پرهیز از آشامیدن آب هنگام عطش کاذب ۱۳۵

ل) اصل تدبیر عطش کاذب ۱۳۵

م) اصل شناخت و مراعات اوقات ممنوعه آشامیدن آب ۱۳۶

ن) اصل بررسی مصرف غذایی و دواى شراب (خمر) ۱۳۹

فصل چهارم: تاثیر تغذیه بر اخلاقیات و رفتارهای انسانی ۱۴۳

مقدمه ۱۴۵

گفتاریکم: تاثیر خوراک بر اخلاقیات ۱۴۶

باب یکم: کلیات اخلاق ۱۴۶

الف) تعریف اخلاق ۱۴۶

ب) فایده علم اخلاق ۱۴۸

ج) وجه شباهت علم اخلاق و علم طب ۱۴۹

د) تاثیر خوراک بر اخلاق ۱۵۰

ه) تاثیر خوراک بر اخلاق از دیدگاه بزرگان و عرفا ۱۵۲

گفتار دوم: تاثیر خوراک بر زندگی فردی و اجتماعی ۱۵۴

باب یکم: مبانی اخلاق ۱۵۴

الف) اختیار ۱۵۴

ب) عقل ۱۵۶

ج) فطرت ۱۵۸

د) نفس ۱۶۰

باب دوم: چند نمونه از درمان اخلاقی توسط خوراک	۱۶۹
الف) درمان غم و اندوه	۱۶۹
ب) درمان ترس	۱۷۰
ج) درمان قساوت قلب	۱۷۱
د) درمان بد اخلاقی به صورت عام	۱۷۲
ه) درمان خشم و عصبانیت	۱۷۳
و) درمان خشم انفجاری	۱۷۴
ز) درمان وسواس فکری و قلبی	۱۷۵
فصل پنجم: تحلیل و بررسی غذا درمانی در سبک زندگی اسلامی	
.....	۱۷۷
..... مقدمه	۱۷۹
..... گفتار اول: خوراک مفید	۱۸۰
..... باب یکم: انار	۱۸۱
..... الف) فواید انار	۱۸۱
..... باب دوم: خرما	۱۸۲
..... الف) فواید خرما	۱۸۴
..... ۱. کُفَری	۱۸۴
..... ۲. طَلَع	۱۸۵
..... ۳. بَلَخ	۱۸۵
..... ۴. خَارَک یا خَرک	۱۸۵
..... ۵. قَسَب یا قَسَبک	۱۸۶

۱۸۶	ب) فواید رطب (خرمای رسیده)
۱۸۶	ج) هسته خرما
۱۸۹	باب سوم: انگور
۱۹۰	الف) فواید انگور
۱۹۲	باب چهارم: زیتون
۱۹۴	باب پنجم: انجیر
۱۹۶	الف) فواید انجیر از دیدگاه متخصصین تغذیه
۱۹۷	باب ششم: مور
۱۹۷	الف) خواص و فواید مور
۱۹۸	باب هفتم: پیاز
۱۹۸	الف) خواص و فواید پیاز
۲۰۰	باب هشتم: سیر
۲۰۰	الف) خواص و فواید سیر
۲۰۱	باب نهم: کدو
۲۰۲	الف) خواص و فواید کدو
۲۰۳	باب دهم: حبوبات
۲۰۴	الف) گندم
۲۱۰	ب) جو
۲۱۲	ج) برنج
۲۱۳	د) لویا
۲۱۴	ه) نخود

- ۲۱۴ (و) عدس
- ۲۱۶ (ز) ماش
- ۲۱۶ (ح) باقلا
- ۲۱۷ باب یازدهم: گیاهان
- ۲۲۶ گفتار دوم: خوراک مضر
- ۲۲۶ باب یکم: شراب
- ۲۲۷ الف، مضرات شراب
- ۲۲۸ باب دوم: گوشت خوک
- ۲۲۹ باب سوم: خوراکی های مضر
- ۲۲۹ الف) روغن نباتی
- ۲۳۰ ب) نوشابه های گاز دار
- ۲۳۲ ج) سُس مایونز
- ۲۳۲ د) سوسیس و کالباس
- ۲۳۳ ه) پیتزا
- ۲۳۴ و) پفک
- ۲۳۴ ز) چیپس
- ۲۳۵ ح) ماکارونی
- ۲۳۵ ط) قند و شکر سفید
- ۲۳۶ گفتار سوم: اصول غذا درمانی
- ۲۳۶ باب یکم: درمان بیماری ها
- ۲۳۶ الف) درمان تب

۲۳۷	ب) درمان بلغم و صفراى معده
۲۳۷	ج) درمان افسردگى
۲۳۷	د) درمان ضعف اعصاب
۲۳۷	باب دوم: اصل پاکسازی (تخلیه)
۲۳۸	باب سوم: اصل بهسازی (تخلیه)
۲۴۰	باب چهارم: اصل توسازی (تخلیه)
۲۵۱	باب پنجم: چند نکته پیرامون برنامه هفتگى غذایى
۲۵۲	فهرست آیات و روایات
۲۵۲	فهرست آیات
Error! Bookmark not defined.	روایات
۲۶۶	منابع و مآخذ
۲۶۶	منابع ترجمه‌ای - تفسیری
۲۷۴	منابع لغوی
۲۷۵	منابع روایی
۲۷۶	منبع اخلاقی
۲۷۷	منابع طبى

مقدمه

مخلوقات خداوند حکیم به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

۱- مجردات ۲- حیوانات ۳- نباتات ۴- جمادات.

﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ مَا فِيهِنَّ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾

(مانده، ۱۲۰)

«مالکیت تمام عوالم علیا و سفلی و آن چه در آن‌ها است؛ از ملائکه، جن، انس، حیوانات، نباتات و جمادات، به ذات اقدس خدا اختصاص دارد و او بر هر چیزی قادر است».

«مُلْكُ السَّمَاوَاتِ» که به عوالم علیا اشاره دارد شامل تمام عوالم علوی، عالم عقول، نفوس، عالم ارواح، لوح، قلم، بهشت، شمس، قمر، کواکب و کرات جویه می‌شود.
«و الارض» عالم سفلی؛ آب، خاک، باد، هوا، جواهرات، اعراض، بشر، جن، حیوانات، نباتات و معادن، جزو ما فی الارض است که می‌فرمایند: ﴿وَمَا فِيهِنَّ﴾ در سماوات و ارض^۱.

در بین همه مخلوقات، آن که اشرف مخلوقات شد، انسان بود و خداوند متعال بعد از آفرینش هیچ مخلوقی به خودش ﴿أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ (مؤمن، ۱۴) نگفت، مگر بعد از

۱. أطیب البیان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۵۱۰.

خلقت انسان.

وجه تمایز انسان و برتری اش بر سایر مخلوقات، داشتن روح الهی،^۱ قدرت تفکر^۲ و اخبار^۳ است. او از دو بعد جسمانی و روحانی تشکیل شده است^۴ و این دو، لحظه مرگ - که انفصال و پرواز روح صورت می گیرد - با هم و در کنار همند.^۵

جسم و روح انسان بر یکدیگر تاثیر می گذارند و از آن جا که هر دو ودیعه و امانت الهی هستند، و قرآن حکیم به ادای امانت و عدم خیانت در امانت دستور داده است؛^۶ لذا انسان در طول زندگی، باید به گونه ای رفتار نماید که نه جسم آسیب ببیند و نه روح آلوده شود.

به تصریح قرآن کریم، هدف از خلقت انسان، عبودیت و بندگی است^۷ و از طرف دیگر به فرموده خاتم پیامبران حضرت محمد ﷺ هدف از بعثت آن بزرگوار، به کمال رساندن اخلاق نوع بشر است؛ «إِنَّمَا بُعِثْتُ لَأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ».^۸ حال اگر این دورا کنار هم قرار دهیم درمی یابیم که آن چه ما را از پلیدی ها نجات می دهد و در راه بندگی خدای سبحان، به سر منزل مقصود رهنمون می شود، اخلاق اسلامی است.

متأسفانه امروزه دوری از اخلاق الهی، روح و جسم انسان را در ساسر عالم آزار می دهد و تأسف بارتر این که این کاستی های اخلاقی در رفتار و رفتار بسیاری از

۱. حجر، آیه ۲۹ و ص، آیه ۷۲.

۲. آل عمران، آیه ۱۹۱ و روم، آیه ۸.

۳. انسان، آیه ۳.

۴. حجر، آیه ۲۹ و ص، آیه ۷۲.

۵. فجر، آیه ۲۷ و ۲۸.

۶. نساء، آیه ۵۸.

۷. ذاریات، آیه ۵۶.

۸. نهج الفصاحه، ص ۳۴۵.

مسلمانان نیز مشاهده می شود.

به تصریح علمای اخلاق و حکمای طب اسلامی، یکی از راههای درمان ضعفهای اخلاقی و تغییر خلق و خوی انسانی، اصلاح نوع تغذیه و کیفیت خوردن و آشامیدن است؛^۱ از این رو نگارنده این سطور بر آن شد تا درباره نقش خوراک و تغذیه در اخلاق و روحیات انسانها و سبک زندگی اسلامی از دیدگاه آموزه‌های دین اسلام به تحقیق و بررسی بپردازد.

و ابی به قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم السلام) مراجعه می کنیم، در بخشی از آیات و روایاتی که به موضوع تغذیه و خوردن و آشامیدن می پردازد، اشاراتی وجود دارد که بیانگر ارتباط مستقیم تغذیه و خوراک با خلق و خوی انسانی است، مثلاً همان طور که تقوای الهی باعث پرهیز از حرام خواری^۲ می شود، حرام نخوردن یا پرهیز از پرخوری و زیاده خواهی نیز سبب افزایش و تقویت تقوا و داخل شدن در رحمت و کرامت پروردگار می شود.^۳

در باب تاثیر اخلاق بر جسم، روایتی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که فرموده اند: «مَنْ كَثُرَ هُمُّهُ سَقِمَ بَدَنُهُ»؛^۴ کسی که غصه اش زیاد باشد، بدنش بیمار می گردد. هم چنین در حدیثی از امیرالمؤمنین (علیه السلام) می خوانیم: «لَا عَيْشَ لِحُسُودٍ»؛^۵ کسی که حسود است، زندگی آرام و خوشی ندارد. امام صادق (علیه السلام) نیز درباره حسود می فرماید: «لَا رَاحَةَ

۱. عبس، آیه ۲۴.

۲. آل عمران، آیه ۱۳۰.

۳. نساء، آیات ۳۱-۲۹.

۴. تحف العقول، ص ۵۸، امالی (طوسی)، ص ۵۱۲.

۵. تحف العقول، النص، ص ۲۱۵.

لِحَسُود»؛^۱ یعنی انسان حسود، راحتی و آسایش ندارد.

درباره تاثیر خوراک بر اخلاق و تربیت انسان اشاره روشنی از قرآن کریم داریم که می‌فرماید: غذای طیب بخورید و عمل صالح انجام دهید!^۲ گویا ارتباط تنگاتنگی را بین غذا و عمل صالح برقرار می‌کند که برای همه انسان‌ها قابل توجه و تأمل می‌باشد و هم‌چنین روایات فراوانی وارد شده است که برای نمونه به روایتی از امام علی (علیه السلام) در مورد خوردن عدس اشاره می‌کنیم؛ آن حضرت می‌فرماید: «أَكْلُ الْعَدَسِ يُرْقُّ الْقَلْبَ وَيُكْثِرُ الدَّمَعةَ»؛^۳ خوردن عدس، قلب را رقیق و اشک را زیاد می‌کند.

در زبان عربی معادل کلمه «خوراک»، کلمه «طعام» است که هم شامل خوردن می‌شود و هم شامل آشامیدن.^۴ کلمه «طعام» و «اطعام» ۲۶ بار در قرآن کریم ذکر شده است^۵ و خدای متعال هر جا دستور به خوردن داده است، از انسان انجام دادن کاری (امر) یا ترک کردن کاری (نهی) را خواسته است.

امر «كُلُوا» - به معنای بخورید - ۲۷ بار در قرآن کریم آمده است^۶ و ما با استعانت

۱. تحف العقول، النص، ص ۳۷۶.

۲. مومنون، آیه ۵۱.

۳. الکافی (ط - الاسلامیه)، ج ۶، ص ۳۴۳.

۴. آیه ۲۴۹ بقره شاهد خوبی بر این مدعاست.

۵. بقره، آیه ۶۱؛ بقره، آیه ۱۸۴؛ بقره، آیه ۲۵۹؛ آل عمران، آیه ۹۳؛ مانده، آیه ۵؛ مانده، آیه ۷۵؛ مانده، آیه ۸۹؛ مانده، آیه ۹۵؛ مانده، آیه ۹۶؛ یوسف، آیه ۳۷؛ کهف، آیه ۱۹؛ انبیاء، آیه ۸؛ فرقان، آیه ۷؛ فرقان، آیه ۲۰؛ احزاب، آیه ۵۳؛ دخان، آیه ۴۴؛ مجادله، آیه ۴؛ حاقه، آیه ۳۴؛ حاقه، آیه ۳۶؛ مزمل، آیه ۱۳؛ انسان، آیه ۸؛ عبس، آیه ۲۴؛ غاشیه، آیه ۶؛ فجر، آیه ۱۸؛ بلد، آیه ۱۴؛ ماعون، آیه ۳.

۶. بقره، آیه ۵۷؛ بقره، آیه ۵۸؛ بقره، آیه ۶۰؛ بقره، آیه ۱۶۸؛ بقره، آیه ۱۷۲؛ بقره، آیه ۱۸۷؛ مانده، آیه ۴؛ مانده، آیه ۸۸؛ انعام، آیه ۱۱۸؛ انعام، آیه ۱۴۱؛ انعام، آیه ۱۴۲؛ اعراف، آیه ۳۱؛ اعراف، آیه ۱۶۰؛ اعراف، آیه ۱۶۱؛ انفال، آیه ۶۹؛ نحل، آیه ۱۱۴؛ طه، آیه ۵۴؛ طه، آیه ۸۱؛ حج، آیه ۲۸؛ حج، آیه ۳۶؛ مومنون، آیه ۵۱؛ سبأ، آیه ۱۵.

از ذات مقدس ربوبی، امر و نهی های تربیتی - اخلاقی خداوند عزیز را که مقارن با دستور «کلوا» است بررسی و تحلیل خواهیم کرد (تقارن خوراک و تربیت در این آیات بسیار قابل توجه و مهم است!).

به عبارت دیگر، در نوشته حاضر بر آنیم تا ارتباط میان «خوراک» و «اخلاق»، «خوراک» و «سلامتی» را - که شامل بخش زیادی از مجموعه رفتارهای تشکیل دهنده سبک زندگی است - تبیین کنیم و آیات و روایات این موضوع را با استفاده از مبانی طب سنتی اسلامی، تحلیل و تفسیر نماییم.

در این تحقیق بیش از ۳۰ تفسیر قرآن کریم و ده ها کتاب روایی و طبّی استفاده کرده ایم که امیدواریم نتیجه این تحقیق، برای پژوهشگران علوم اسلامی و عموم علاقمندان به معارف دینی سودمند باشد.