

غذا در قرآن

مهندس مصطفی بیان
کارشناس علوم و صنایع غذایی
دکتر علیرضا بیان
دکتر داروساز

انتشارات
آهنگ قلم
زمستان ۱۳۹۲

غذا در قرآن

مهندس مصطفی آمان

با مقدمه و تحت نظارت	دستر علیزاده بیان
طرح جلد	برند یک
صفحه آرایی	معصوم
لیتوگرافی	سوره
چاپ	میثاق
صحافی	پارسیان
توبت چاپ	اول / ۱۳۹۲ / زمستان
شمارگان	۱۰۰۰ / وزیری
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۲۵-۰۸۴-۱
قیمت	۱۲۰۰۰ تومان



آهنگ قلم	ناشر
مشهد / کدپستی ۹۱۳۵۹۶۳۷۱۹	نشانی ناشر
۰۵۱۱۷۶۶۳۰۹-۰۹۱۵۴۲۹۱۹۰۶	تلفن
۰۹۱۵۰۰۴۳۰۳۴	فروشگاه
info@ahanghaleham.ir	پست الکترونیکی
www.ahanghaleham.ir	سایت

به استناد قوانین جهانی و ملی مالکیت فکری
تمامی حقوق این اثر محفوظ است.
Ahanghaleham Press 2014 all rights reserved.

تقدیم به همه کسانی
که در دادن قلم به دستم سهم دارند.

سرشناسه بیان، علمنا.

عنوان و نام پدیدآور غذا در قرآن / علی رضا بیاض، مصطفی بیان.

مشخصات نشر مشهد: آهنگ قلم، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری ۲۸۸ ص.

شابک ۹۶۴-۶۰۰-۲۲۵-۰۸۴-۱

وضعیت فهرست نویسی فیفا

یادداشت کتابنامه.

موضوع میوه‌ها، سبزیجات.

موضوع درمان اسلامی.

رده بندی کنگره RAV / ۱۳۵۸۴۶

رده بندی دیویی ۱۵۹/۵۴

شماره کتابشناسی ملی ۱۶۸۱۲۵۵

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۴	مذیبه
۱۵	خوردن و آشامیدن (طعام) در قرآن
۱۷	سفران ائمه (ع) به حبشه و حفظ نظافت قبل از شروع غذا
۱۷	سراش کبریا کردن
۱۷	آداب بهره
۱۹	میوه
۱۹	میوه در قرآن
۲۰	ترکیب میوه
۲۵	اهمیت میوه در رژیم غذایی انسان
۳۰	انار
۳۰	انار در قرآن
۳۱	انار در احادیث و روایات اسلامی
۳۲	ارزش غذایی انار
۳۲	خواص درمانی انار
۳۳	نظریه دانشمندان طب قدیم ایرانی
۳۴	تاثیر انار در بهبود زخم ها
۳۵	انار در درمان استفراغ
۳۵	تاثیر انار در دفع کرم ها
۳۵	تاثیر انار بر روی کبد
۳۶	درمان اسهال با انار
۳۶	تاثیر انار در بهبود سرخک اطفال
۳۶	سایر خواص درمانی انار

۳۷	روغن دانه انار
۳۹	انجیر
۴۰	انجیر در قرآن
۴۰	انجیر در احادیث و روایات اسلامی
۴۱	تاریخچه انجیر
۴۳	تاریخچه انجیر درمانی
۴۳	مشخصات انجیر
۴۵	ترکیبات شیمیایی انجیر
۴۶	روش غذای انجیر
۴۸	خواص درمانی انجیر
۴۹	خواص درمانی سرکه انجیر
۵۰	نظری بر تحقیقات علمی جدید درباره خواص درمانی انجیر
۵۵	انگور
۵۵	انگور در قرآن
۵۷	انگور در احادیث و روایات اسلامی
۵۸	گیاه شناسی انگور
۵۹	تاریخچه انگور
۵۹	آب انگور
۶۰	مهمترین اثرات گزارش شده آب انگور
۶۰	روغن هسته انگور
۶۱	ارزش غذایی و دارویی روغن هسته انگور
۶۳	مهمترین اثرات گزارش شده عصاره ی دانه و روغن دانه ی انگور
۶۳	نظری به تحقیقات علمی جدید در مورد خواص درمانی انگور
۶۴	اثر شفا بخش انگور بر کاهش لخته شدن خون
۶۵	اثر شفا بخشی انگور در درمان یبوست
۶۵	اثر شفا بخش روغن هسته انگور در افزایش جزء خوب کلسترول
۶۶	ارزش غذایی انگور
۷۰	خواص درمانی پوست جبه انگور

۷۰	خواص درمانی هسته انگور
۷۰	خواص درمانی غوره
۷۰	خواص درمانی سرکه انگور
۷۲	خواص درمانی دوشاب انگور
۷۳	خواص درمانی مویز و کشمش
۷۴	خواص درمانی برگ مو
۷۵	خواص درمانی اشک مو
۷۵	خواص درمانی چوب مو
۷۵	خواص درمانی کوفه درخت انگور
۷۶	پیاز
۷۷	پیاز در قرآن
۷۷	پیاز در روایات و احادیث اسلام
۷۷	مشخصات گیاه شناسی پیاز
۷۸	مشخصات سایر گیاهان خانواده پیاز
۸۱	شرایط آب و هوایی
۸۲	ارزش غذایی پیاز
۸۳	ارزش دارویی پیاز
۸۵	پیاز و رژیم غذایی
۸۶	شگفتی های پیاز
۸۷	قدمت و تاریخچه پیاز درمانی
۸۸	خواص درمانی پیاز و فرآورده های آن
۹۰	خواص پیاز و یافته های تحقیقات علمی جهان
۹۳	ویژگی های درمانی پیاز خام
۹۴	ویژگی های درمانی پیاز پخته
۹۶	پیاز و کاهش کلسترول و اصلاح کلسترول
۹۶	پیاز و کاهش لخته شدن خون
۹۷	پیاز و کنترل فشار خون بالا و پیشگیری از تصلب شرایین
۱۰۱	پیاز و درمان سرطان

۱۰۱	خاصیت مدبری پیاز و درمان بیماری ها
۱۰۱	پیاز و درمان عفونت ها
۱۰۴	سایر خواص درمانی پیاز
۱۰۵	حبوبات
۱۰۵	حبوبات در قرآن
۱۰۶	حبوبات در احادیث و روایات اسلامی
۱۰۷	ارزش غذایی نخود در ۱۶۰ گرم
۱۰۹	عدس
۱۰۹	عدس در قرآن
۱۰۹	عدس در احادیث و روایات اسلامی
۱۱۰	ارزش غذایی عدس
۱۱۰	خواص درمانی عدس
۱۱۱	مصرف عدس و لویا خطر بروز سرطان روده را کاهش می دهد
۱۱۲	دانه خردل
۱۱۲	خردل در قرآن
۱۱۲	ارزش غذایی خردل
۱۱۳	خواص درمانی خردل
۱۱۴	خواص درمانی روغن خردل
۱۱۵	خرما
۱۱۷	خرما در قرآن
۱۱۸	خرما در احادیث و روایات اسلامی
۱۱۹	خصوصیات گیاه شناسی خرما
۱۲۰	ارزش غذایی خرما
۱۲۱	نظریه دانشمندان طب قدیم ایرانی
۱۲۳	فواید غذایی و فیزیولوژیک خرما
۱۲۷	خیار
۱۲۷	خیار در قرآن
۱۲۷	خیار در احادیث و روایات اسلامی

۱۲۸	ارزش غذایی خیار
۱۲۹	خواص درمانی خیار
۱۳۱	زردآلو
۱۳۱	زردآلو در قرآن
۱۳۲	ارزش غذایی زردآلو
۱۳۲	خواص درمانی زردآلو
۱۳۵	خواص درمانی هسته زردآلو
۱۳۶	زیتون
۱۳۶	زیتون در قرآن
۱۳۷	زیتون: سلامت و بهداشت اسلامی
۱۳۹	تاریخچه زیتون
۱۴۱	جایگاه تولید میوه روغن زیتون در جهان و ایران
۱۴۲	درخت زیتون
۱۴۳	شرایط اقلیمی کشت درخت زیتون
۱۴۴	ویژگی های درخت زیتون و فراورده های آن
۱۴۶	ارزش غذایی زیتون
۱۴۷	ارزش دارویی زیتون
۱۴۷	ارزش صنعتی زیتون
۱۴۷	شگفتی های روغن زیتون
۱۴۸	خواص چای و عصاره برگ زیتون
۱۴۹	اثر شفابخش روغن زیتون در پیشگیری و درمان ناراحتی های قلبی و عروقی
۱۵۰	اثر شفابخش روغن زیتون به عنوان چربی محافظ قلب
۱۵۱	اثر شفابخش روغن زیتون بر کلسترول
۱۵۱	اثر شفابخش روغن زیتون بر کاهش لیخته شدن خون
۱۵۲	اثر شفابخش روغن زیتون در کاهش فشار خون
۱۵۲	اثر شفابخش روغن زیتون در درمان بیماری سنگ کیسه صفرا
۱۵۳	استشمام بوی روغن زیتون، باعث احساس سیری می شود
۱۵۴	سیب

سیب در قرآن	۱۵۵
سیب در احادیث و روایات اسلامی	۱۵۵
گیاه شناسی سیب	۱۵۶
ارزش غذایی سیب	۱۵۷
خواص درمانی سیب	۱۵۸
سیب میزان کلسترول خون را کاهش می دهد	۱۵۹
به کمک سیب می توان از نفرس و درد مفاصل پیشگیری کرد	۱۶۱
سیب اسکلات دستگاه گوارش	۱۶۱
نیروی بخش و ضد خستگی سیب	۱۶۳
تاثیر سیب بر بخش سینه	۱۶۴
سیب، در سری به استعدادهای ذاتی فراوان	۱۶۵
خواص درمانی سیب که سیب	۱۶۷
سیر	۱۶۹
سیر در قرآن	۱۶۹
سیر در احادیث و روایات اسلامی	۱۶۹
قدمت و مشخصات گیاه شناسی	۱۷۰
کاشت سیر	۱۷۲
شرایط آب و هوایی	۱۷۶
کاربرد سیر در صنایع غذایی	۱۷۷
ارزش غذایی سیر و فرآورده های آن	۱۷۸
سیر و رژیم غذایی	۱۷۹
ارزش دارویی سیر	۱۸۱
ترکیباتی از سیر که در بیمار های قلبی مؤثرند	۱۸۲
ترکیبات سیر که در عفونت مؤثرند	۱۸۵
سیر و پوست	۱۸۷
سیر و سرطان	۱۸۸
سیر و استرس	۱۸۹
سیر دارویی برای کاهش فشار خون	۱۹۱

۱۹۲	سیر و دیابت
۱۹۲	سیر و آنتی بیوتیک
۱۹۳	سیر دارویی برای ریه ها
۱۹۴	سیر به عنوان داروی قلبی
۱۹۶	عسل
۱۹۶	عمل در قرآن
۱۹۷	عسل در احادیث و روایات اسلامی
۱۹۷	تاریخچه عسل
۱۹۸	ترکات مهم عسل
۱۹۹	ارزش غذایی عسل
۲۰۰	اثرات مهم عسل
۲۰۰	درمان بیماری های قلبی
۲۰۱	درمان بیماری های دستگاه گوارش
۲۰۲	درمان بیماری های روده
۲۰۳	درمان ضعف اعصاب
۲۰۳	درمان کندی حافظه
۲۰۴	درمان بیماری های کبد
۲۰۴	درمان بیماری های کلیه
۲۰۵	درمان دیابت
۲۰۵	درمان بیماری های خون
۲۰۵	درمان بیماری های کودکان
۲۰۷	درمان بیماری های چشم
۲۰۷	درمان بیماری های ریه
۲۰۸	درمان زخم ها
۲۰۸	درمان سوختگی
۲۱۰	درمان بیماری های دندان و لثه
۲۱۰	درمان ناراحتی های بعد از عمل جراحی
۲۱۱	افزایش طول عمر

- ۲۱۱..... درمان بیماری های پوست
- ۲۱۲..... ماسک های زیبایی عسل
- ۲۱۳..... آیا مصرف عسل با موم خواص درمانی بیشتری دارد؟
- ۲۱۴..... کدو
- ۲۱۵..... کدو در قرآن
- ۲۱۵..... کدو در احادیث و روایات اسلامی
- ۲۱۶..... ارزش غذایی کدو
- ۲۱۶..... خواص درمانی کدو
- ۲۱۹..... گندم
- ۲۱۹..... گندم در قرآن
- ۲۱۹..... تاریخچه گندم
- ۲۲۰..... گیاه شناسی گندم
- ۲۲۱..... مشخصات فیزیکی دانه گندم
- ۲۲۳..... ارزش غذایی گندم
- ۲۲۴..... گوشت
- ۲۲۴..... گاو در قرآن
- ۲۲۵..... گوساله در قرآن
- ۲۲۵..... گوشت خوک در قرآن
- ۲۲۶..... شتر در قرآن
- ۲۲۶..... گوسفند در قرآن
- ۲۲۷..... ماهی در قرآن
- ۲۲۷..... گوشت در احادیث و روایات اسلامی
- ۲۲۸..... اهمیت گوشت از دیدگاه تغذیه
- ۲۲۸..... ترکیبات شیمیایی گوشت
- ۲۳۶..... مواد خوراکی حیوانی
- ۲۳۶..... گوشت گاو
- ۲۳۷..... گوشت گوسفند
- ۲۳۷..... گوشت بز

۲۳۸	گوشت خوک
۲۳۸	گوشت شتر
۲۳۸	گوشت گاومیش
۲۳۸	گوشت طیور
۲۳۹	ماهی پر چرب
۲۴۰	ارزش غذایی گوشت گاو، گوسفند، بز و ماهی
۲۴۴	بزر
۲۴۵	شیر در قرآن
۲۴۵	شیر: احادیث و روایات اسلامی
۲۴۵	چربی شیر
۲۴۶	پروتئین شیر
۲۴۷	ویتامین های شیر
۲۴۸	قند شیر
۲۴۸	مواد معدنی موجود در شیر
۲۴۹	ارزش غذایی شیر گاو، گوسفند، بز
۲۵۲	شیر مادر
۲۵۲	شیرمادر در قرآن
۲۵۲	شیر مادر در احادیث و روایات اسلامی
۲۵۲	مزایای شیر مادر
۲۶۰	موارد منع شیر دهی
۲۶۱	آب
۲۶۱	آب در قرآن
۲۶۲	آب در احادیث و روایات اسلامی
۲۶۱	نقش آب در سلامت پوست
۲۶۳	نقش آب در سلامت قلب
۲۶۳	نقش آب در افزایش انرژی بدن
۲۶۳	نقش آب در حفظ تناسب اندام
۲۶۳	نقش آب در سلول های بدن

۲۶۴	نقش آب در بهبود کارکرد دستگاه گوارش
۲۶۴	نقش آب در دفع سموم از بدن
۲۶۴	نقش آب در سوزش معده
۲۶۴	نقش آب در آرتریت
۲۶۵	نقش آب در کمردرد
۲۶۵	نقش آب در کاهش استرس
۲۶۵	نقش آب در جلوگیری از گرفتگی عضلات
۲۶۵	نقش آب در سنگ‌های کلیه و مثانه
۲۶۶	نقش آب در جلوگیری از بیماری‌های مزمن
۲۶۷	الکل
۲۶۷	شراب
۲۶۸	شراب در احادیث و روایات اسلامی
۲۶۸	مضرات و فواید مصرف الکل
۲۶۹	اثرات کوتاه مدت مصرف الکل بر بدن
۲۶۹	اثرات بلند مدت مصرف الکل
۲۶۹	تاثیر الکل بر قسمت‌های مختلف بدن
۲۷۰	الکل و ورزش
۲۷۳	رمضان و روزه داری
۲۷۳	ماه رمضان و روزه در قرآن
۲۷۴	ماه رمضان و روزه در احادیث و روایات اسلامی
۲۷۴	فلسفه ی روزه در اسلام
۲۷۵	فواید روزه داری
۲۷۶	روزه از دید پزشکان معاصر
۲۷۸	تغذیه حرام
۲۷۸	شیر پاک و ناپاک
۲۷۹	گوشت خوک در قرآن
۲۸۰	حیوانات حلال
۲۸۱	منابع

آنجا که صفاتی خدا پسند چون قناعت، زهد و تقوی جای خود را به ویژگی‌هایی ناپسند چون بیهوشی، بیهوشی، مرده‌گریزی و خلوت‌گزینی می‌بخشد، اشخاص کاهل و سست عنصر فرصت آن را می‌یابند که دست از نعمت‌های پاکیزه‌ی رحمانی شسته، با گسستن روابط ثمر بخش اجتماعی تا مرز «تارک الدنیا» اظهارات مجازی خود را ارتقاء بخشند. از خانه و مسکن، تلاش و کوشش، مسئولیت‌های انوادی و اجتماعی، دست شسته و همسان گروه قلیلی از درویشان به نداشتن زیراندازی جز زین و سقّی بر تپان، برخورد می‌بالند. بدون شک در مقابل نعمت‌های پاکیزه‌ی به ناحق تحریم شده، ازهای بی‌ضروری و حیاتی دیگر، چون هوای تنفسی، تابش پرتو فروزنده‌ی خورشید و ... قرار می‌دهند که بدون سعی و تلاش، ناخواسته بی هیچ خواهش و تمنا، در اختیارشان قرار می‌گیرند.

اما علاوه بر این دو دسته نیازهای تحریم شده‌ی زمینی و آسمانی، نیازهای نیمه زمینی و نیمه آسمانی دیگری وجود دارد که نه چون مبلمان خانه و لباس چشم پوشی است و نه چون اکسیژن هوا بی خواهش و تمنا قابل دسترس می‌باشد. این دسته‌ی سوم نیازها، همان چیزهای است که به اختصار «نان و آب» گفته شده ولی همه‌ی خوراکی‌ها و آشپدنی‌ها انسان را در بر می‌گیرد به راستی که این گروه از نیازها نه همچون عینک آفتابی یا کفش و قاپ عکس، فقدانش آدمی را به حال خود رها می‌کند و نه چون دسته‌ی دوم بی اقامت و طلب در محضر شخص از دنیا بریده حاضر می‌گردد.

اینجاست که آب و نان بدون هیچ تعارف و تخفیف با تارک الدنیا ترین راهبان دیرینه و گم‌گشته از هر وادی و آبادی تازیانه‌های ناشی از کیفر انزوا و جدایی را بر پیکر تحریف از دنیا بریدگان مجازی وارد می‌سازد و غرور شیطنانی آنان را با قدرت و استیلائی که بر شاهراه

حیات آدمی دارد، در زیر پاهای خود لگد کوب می نماید. این نیازهای اساسی هرسایه نشین و خلوت گزین را به حرکت درآورده و به تکاپوی جرحه ی آب و لقمه ی نان می کشاند. بنابراین اگر همه ی عوامل درونی و بیرونی برای رکود و جمود آدمی دست در دست هم نهند، نیاز به آب و نان حلقه های این زنجیر پیمان شرم آگین را از هم می گسلاند و او را تبدیل به موجودی کم و بیش متحرک و اجتماعی می نماید. قبیله ها، روستاها، شهرها و جوامع مختلف تشکیل می گردد. غرفه ها، حجره ها، کارگاه ها و کارخانه ها شکل می پذیرند. کاروان ها صحرایی بیکران را در می نوردند، کشتی های غول پیکر بر سطح دریاها به حرکت در می آید. ملت ها، دولت ها و همگام با آنها سنت ها و آیین های گوناگون شکل می گیرند. ضرورت قانونمداری هر لحظه بیش از پیش اساس می گردد. تقسیم کار و مسئولیت های اجتماعی نمایان می گردند و در بطن همه ی آنها همان عامل تعیین کننده اولیه که تهیه خوراکی ها و آشامیدنی ها و دانش لازم برای آگاهی و نظارت دقیق بر آنهاست، ضرورت خود را پدیدار می سازد.

رسیدن به این درگاه متعال بر سه وسیله وسیع مستلزم در پی نهادن سده ها و حتی هزاره ها از زندگانی اجتماعی، از حالت نخستین باطنی تا جوامع پیشرفته ی کنونی می باشد. دیدگاه مردم باستان نسبت به خوراکی ها و آشامیدنی ها متأثر از تجربیات و علوم موجود در آن زمان و مکان خاص و به میزان بسیار زیاد تحت تاثیر آیین و سنن قومی آنها بوده است. در اینجا آنچه بیشتر از صحت باسقم آن پنداره های کهن برای ما اهمیت دارد، مهم دانستن جایگاه خوراکی ها و آشامیدنی ها و تخصیص میزان زیادی از اندیشه ی مردم روزگاران باستان به این مقوله می باشد. به عنوان مثال روش های بهداشتی و درمانی در تمدن های بزرگ، مانند ایران باستان، احتمالاً از اولویت خاص برخوردار بوده است. نظارت دولت ها بر سلامت غذاها و توجه به بهداشت غذایی تا آنجا که مکتوب های موجود حکایت می کنند بعد از نگرش به دانشمندان مغرب زمین به ساختار جدید وظایف دولت ها صورت گرفته و کشورهای دیگر نیز به آینه تاسی جسته اند.

قانون مواد غذایی، آشامیدنی و بهداشتی، مشتمل بر ۱۸ ماده و ۶ تبصره در روز ۱۳۴۶ به تصویب مجلس وقت ایران رسید. بند سوم از ماده ی یک به رعایت استاندارد با فرمول ثبت شده صحه می گذارد. در بند ۵ از همان ماده نسبت به بکار بردن رنگ ها و اسانس ها و دیگر مواد اضافی غیر مجاز اخطار می کند.

اما آنچه نباید با پیشرفت دانسته های علمی و تجربی مورد بی توجهی و اغماض قرار می گیرد، برخورداری از تجربیات پیشینیان به ویژه آموزه های ادیان الهی است. دین اسلام که کامل ترین ادیان است در کنار مسائل بنیادین معنوی، توجهی ویژه به تمام شئون زندگی دنیوی داشته است تا مقدمات حیات طیبه را برای انسان تشنه ی کمال و تعالی مهیا سازد.

اثر محضر که با اشاره به آیات روح بخش قرآنی، مقام و منزلتی برای خود احراز نموده، راجع به سوجه کلام حق تعالی به غذاهای دنیوی انسان می باشد که امید است مورد قبول حضرت باری تعالی، بازگاه مقدس کلام حق و استفاده مفید خوانندگان فرهیخته قرار گیرد. گردآورنده متمسک به تقاضای مرز و بومهای ارزشمند خوانندگان گرامی می باشد.

دکتر علیرضا بیان

داروساز