



خوراکی‌ها و آشامیدنی‌های قرآنی

رضه مشایخ



WWW.Ketab.ir

سرشناسه: مشهدبان، رضا، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدیدآور: خوارکی‌ها و آشامیدنی‌های قرآنی (پیشگفتار) / گردآورنده رضا مشهدبان.

مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۶-۴۵-۷۱۴۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ۱۷۴ص؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: تغذیه -- جنبه‌های قرآنی

موضوع: تغذیه -- احادیث

موضوع: آشامیدنی‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: پزشکی سنتی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ م ۷۳ ت/ BP۱۰۴

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۸۱۸۰۰

خوارکی‌ها و آشامیدنی‌های قرآنی

مؤلف: رضا مشهدبان

ناشر: یاقوت سپاهان

تنظیم: فرشته میرفلندرسکی

نوبت و تاریخ چاپ: اول / پاییز ۹۴

تعداد صفحات/ قطع: ۱۷۶/ رقعی

شابک: ۶-۴۵-۷۱۴۵-۶۰۰-۹۷۸ شماره گان: ۱۰۰۰

مؤسسه چاپ و نشر سلام آماده دریافت سفارش و ارسال کتب

منتشره خود از طریق فروشگاه اینترنتی می‌باشد.

WWW.BOOKSALAM.IR

مراکز پخش اصفهان

* خ کاوه، بین میدان ۲۵ آبان و پل چمران

کوچه شماره ۴۹، پلاک ۱۶

۰۳۱-۳۴۶۵۰۶۵۲-۳۴۶۵۰۱۴۶

* خ چهارباغ پایین، کوچه رشتی‌ها

مرکز خرید مهر، واحد ۱۶

۰۳۱-۳۷۲۴۴۰۱۳

بهاء: ۱۰۰۰۰ تومان

فرشته میرفلندرسکی، مصطفی قاسمیپور، پریسا پیرا آهسته قاصدیپور

* مدیر توزیع: عباس فرهادی
اکبر شریعی، مجتبی قاسمیپور، حسین عزیزی، حسن زهره کارگر

* مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور

فهرست مطالب

مقدمه ۷

بخش اول : آشامیدنی‌های قرآنی

عسل ۱۰

شیر ۲۲

آب ۲۷

بخش دوم : خوراکی‌های قرآنی

فصل اول : گوشت (چهارپایان ، پرندگان ، ماهی) ۳۴

فصل دوم : میوه‌ها ۴۷

موز ۵۳

سیب ۵۶

خرما ۶۰

انجیر ۶۹

انار ۷۳

زیتون ۷۸

انگور و مویز ۸۲

به ۹۱

فصل سوم : سبزی‌ها ۹۵

شلغم ۹۹

سیر ۱۰۲

پیاز ۱۰۷

خیار و خیارچنبر ۱۱۰

کدو ۱۱۵

شاهی و تره تیزک ۱۱۸

کاهو ۱۲۱

تره ۱۲۵

کرفس ۱۲۸



۱۳۱.....	کاسنی
۱۳۴.....	قارچ
۱۳۸.....	چغندر
۱۴۱.....	آویشن
۱۴۵.....	فصل چهارم: حیوانات و غلات
۱۴۶.....	عدس
۱۴۹.....	باقلا
۱۵۲.....	لوبیا
۱۵۵.....	گندم
۱۵۹.....	جو
۱۶۳.....	برج
۱۶۷.....	نخود

بخش سوم: ویتامین‌ها

۱۷۲.....	ویتامین A یا ویتامین ضد اکزوفتالمی:
۱۷۲.....	ویتامین B یا ضد بریبری:
۱۷۳.....	ویتامین C یا ضد اسکوربوت:
۱۷۴.....	ویتامین D یا ضد راشیتیسم:
۱۷۵.....	فهرست منابع و مآخذ



مقدمه

قرآن کریم به عنوان آخرین کتاب آسمانی و معجزه جاویدان الهی علاوه بر دین و آخرت انسان به حیات دنیوی انسان نیز توجه داشته است و از آنجا که تغذیه سالم، مناسب و کافی به تربیت و سعادتمندی و پشتمانی و سلامت جسمانی بدن می‌باشد؛ لذا در قرآن کریم اشارات متعددی در رابطه با تغذیه و استفاده از مأكولات و مشروبات وجود دارد. خداوند در قرآن کریم یک توصیه کلی و اساسی برای تغذیه بیان فرموده است:

«كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف ۳۱)

رعایت اعتدال در خوردن و آشامیدن و پرهیز از اسراف در تغذیه به عنوان یک قاعده کلی است که آیه کریمه به آن نظر دارد. برخلاف برخی از ادیان و مکاتبی که خوردن برخی از مأكولات و مشروبات را حرام و منع نموده‌اند، قرآن کریم انواع گوناگونی از غذاها و میوه‌ها را که برای جسم و روح انسانها مفید بوده و ربطی به آنها نمی‌رساند را حلال فرموده است:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ خَلَالًا طَيِّبًا» (بقره ۱۶۸) و «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ

كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ» (مومنون ۵۱)

اشارات قرآن در انواع میوه‌ها و خوردنی‌ها بر این نکته تاکید دارد که انسان از غذاهای متنوع گیاهی و حیوانی استفاده کند تا نیازهای بدن خود را از مواد پروتئینی،

قندها و چربی‌ها تامین نماید و از این طریق به تعادل روانی نیز برسد. و از طرفی قرآن کریم به انسان دستور می‌دهد که به غذای خود با نگاه دقیق بنگرد و متوجه حلال و حرام بودن، تمیز و پاکیزه بودن و عوارض معنوی و جسمانی مواد غذایی گردد.

«فلینظر الانسان إلی طعامه.» (عبس ۲۴)

در این نوشتار ضمن معرفی خوراکی‌ها و آشامیدنی‌های ذکر شده در قرآن که به دور در اکثر جوامع بشری وجود دارد، به بیان خواص و فواید آنها از منظر روایات و معصومین علیهم‌السلام، حقایق علمی و تحقیقات دانشمندان و متخصصین طب سنتی و علم فذیه پرداخته‌ایم.

امید است که این نوشته مورد پذیرش و قبول همه خوانندگان قرار گیرد و ما را از نظرات و پیشنهادات، رنده‌مند دریغ نفرمایند. در پایان از آقایان احسان مردانی، مرتضی حسین‌زاده، عباس ابراهیم‌پس‌پایان که در تهیه منابع و تایپ این اثر به این حقیر کمک نموده‌اند کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

رضا شهیدیان اسکندرکلایی

۱۳۹۴