



شاه‌کلید مصرف مواد غذایی در قرآن «کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» است

به گزارش خبرگزاری مهر، داوود فرج‌زاده، عضو هیئت علمی گروه بهداشت مرکز تحقیقات طب و دین دانشگاه بقیه الله (عج) در نشست «قرآن و تغذیه» که در نمایشگاه بین‌المللی قرآن برگزار شد...

داوود فرج زاده، عضو هیئت علمی دانشگاه بقیه‌الله (عج)، با بیان اینکه شاه‌کلید مصرف مواد غذایی که قرآن به آن اشاره دارد، آیه «کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (بخورید، بیاشامید ولی اسراف نکنید) است، گفت: اگر این را رعایت کنید بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها حفاظت و تضمین کرده‌اید.

به گزارش خبرگزاری مهر، داوود فرج‌زاده، عضو هیئت علمی گروه بهداشت مرکز تحقیقات طب و دین دانشگاه بقیه‌الله (عج) در نشست «قرآن و تغذیه» که در نمایشگاه بین‌المللی قرآن برگزار شد، با اشاره به تعریف تغذیه و طب اسلامی گفت: در مسائل اسلامی اگر اصول یک نظریه را از دین اخذ و بعد روی آن کار تجربی کرده و سپس پژوهشی از نگاه اسلامی در مورد آن انجام دهیم، خروجی به دست آمده آن را طب اسلامی می‌گوئیم.

وی افزود: در سایر علوم فرضیه‌ای را که یک محقق در ذهن می‌پروراند و مبتنی بر آموزه‌های تجربی است، نمی‌توان اصل قرار داد. چرا که مبتنی بر ذهن بوده و امکان خطا در آن وجود دارد و در نتیجه قابل اطمینان نیست.

این استاد دانشگاه با اشاره به توصیه‌های اسلامی و قرآن در رابطه با طب ادامه داد: منشأ توصیه‌های دینی وحی است؛ باید‌ها و نباید را از قرآن و دستورات پیامبران و ائمه (ع) باید اخذ کرد و اگر بتوانیم این باید‌ها و نبایدها را اخذ کنیم، به سمت زندگی سالم حرکت خواهیم کرد.

فرج‌زاده افزود: در طب اسلامی مواردی حرام و مواردی حلال است. گوشت خوک، خون و حتی مالی که از طریق نامشروع به دست آمده حرام دانسته شده است. این موارد در تغذیه ما وجود دارد که باید به آنها دقت کرد. در تغذیه‌های غربی و اروپایی معمولاً حلال و حرام غذاها مطرح نیست و مواردی که در اسلام خوردن آنها را حرام دانسته است، در تغذیه‌های غربی به راحتی استفاده می‌شود. باید‌ها و نبایدهای دینی در تغذیه اسلامی با سایر تغذیه‌های دیگر متفاوت است.

وی با اشاره به آیات 65 تا 69 سوره نحل که در مورد تغذیه اسلامی است، گفت: در این آیات مواردی در رابطه با تغذیه اسلامی مطرح شده است که تغذیه ما از آب، مواد گوشتی و... تقسیم شده است. قرآن به ما می‌گوید که اهمیت آب چقدر است و اشاره‌هایی هم به آن داشته است و اینکه هرچیزی با آب تشکیل می‌شود و زنده است. همه موجودات به آب نیاز دارند و بدن انسان هم 72 درصد از آب تشکیل شده است.

این استاد دانشگاه در مورد آیاتی از قرآن که در رابطه با آب آمده است، گفت: خداوند می‌فرماید آب را از آسمان فرستادیم و زمین را زنده کردیم و در آن نشانه‌هایی است برای آنها که می‌شنوند. همچنین اشاره می‌کند به حیوانات و می‌گوید که در آنها هم نشانه‌هایی برای انسان قرار داده‌ایم. یکی از موارد جالب تشکیل شیر از خون است.

وی درباره موارد تغذیه‌ای دیگری که قرآن به آن اشاره کرده است، گفت: قرآن در رابطه با خرما و انگور هم سفارش کرده است و گفته است که از این دو هم می‌توان موارد خوب تهیه کرد و هم بد. این آیات به نوعی گروه‌های مواد غذایی را برای ما به نوعی مشخص کرده‌اند.

فرج‌زاده ادامه داد: دسته بعدی که قرآن به آن اشاره کرده است، حشرات است. به عنوان مثال زنبور عسل که در رابطه با آن می‌گوید پروردگار تو به زنبور وحی کرد که به کوه‌ها و داربست‌ها رود و خانه درست کرده و عسل تولید کند. در ادامه می‌گوید این عسل شفایابی است برای دردها و در آن نشانه‌هایی است برای آنهایی که اهل تفکر و ایمان هستند.

این پژوهشگر قرآنی در رابطه با مواردی هم که در رابطه با شفا بودن عسل است، تصریح کرد: عسل برای درمان زخم‌ها، پارگی لته، خونریزی مفید است. عسل سرشار از ویتامین است و قند سریع‌الجذب دارد و اگر حتی به مقدار کم برای دیابتی‌ها مصرف شود، هیچ تأثیر منفی نخواهد داشت.

وی در رابطه با تغذیه اسلامی هم گفت: ما به چیزی می‌گوییم تغذیه اسلامی که از باید‌ها و نبایدهای دینی اخذ شده باشد. بسیاری از چیزها در دین ما حرام است که در بسیاری از کشورها مصرف می‌شود. این باید‌ها و نبایدها الگوی غذایی ما را شکل می‌دهد. حد قرآن تابلوی راهنمای ماست و این آیات به ما جهت می‌دهد که به کدام سمت حرکت کنیم.

وی در مورد تین، زیتون و طور سینین هم گفت: اینکه این موارد در ارتباط با هم هستند شکی نیست. با تحقیق‌هایی هم که انجام شده دریافتیم که هرچند مناطق معتدل مانند تور سینین باشد، می‌توان زیتون را کشت کرد. این چنین است که می‌توان ارزش‌های دینی را روی کشاورزی و صنعت پیاده کرد.

فرج‌زاده با اشاره به باید‌ها و نبایدهایی که در احادیث و قرآن در مورد تغذیه آمده است، گفت: با توجه به این باید‌ها و نبایدها

الگوی به دست می‌آید که از آن به الگوی تغذیه اسلامی نام برده می‌شود. در علل الشرایع و در کلام امام رضا(ع) و حضرت امام جعفر صادق(ع)، نقل شده است که هر چیزی که خداوند برای شما حلال کرده است، نفع دارد و هر چیزی که حرام اعلام کرده است مفسد بوده و به ضرر انسان است.

این پژوهشگر قرآنی افزود: شاه‌کلید مصرف مواد غذایی که قرآن به آن اشاره دارد، آیه «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (بخورید، بیاشامید ولی اسراف نکنید) است. و اگر این را رعایت کنید بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها حفاظت و تضمین کرده‌اید. وی از رژیم غذایی مبتنی بر اسلام سخن گفت و ادامه داد: رژیم مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و اسلامی یک سویه نیست و این نیست که تنها به گیاه‌خواری تأکید داشته باشد. بلکه بر خوردن غذاهای گوشتی در کنار غذاهای گیاهی هم تأکید دارد و این دو باید در کنار هم مصرف شوند، البته خوردن هر چیزی بسته به نوع سردی و گرمی آن باید مصرف شود تا به بدن آسیبی نرسد.