

5 میوه بهشتی در قرآن

یکی از انگاره‌هایی که مورد استفاده عموم حکمای اسلامی قرار گرفته است، معرفی قرآن به عنوان کتاب تشریع در کنار طبیعت و عالم خلقت به عنوان کتاب تکوین است.



یکی از انگاره‌هایی که مورد استفاده عموم حکمای اسلامی قرار گرفته است، معرفی قرآن به عنوان کتاب تشریع در کنار طبیعت و عالم خلقت به عنوان کتاب تکوین است. بر اساس این انگاره قرآن چیزی نیست مگر بیان آن چه در عالم خلقت موجود است و آن چه انسان در سیر خود در این عالم بدان نیازمند است. براین اساس قرآن کتابی است که از منطری فوق بشری حقایقی را که بشر به آنها نیاز داشته در قالب الفاظ و کلمات بیان کرده است و در اینجا هر لفظ و کلامی دارای اشاراتی است که برای صاحبان خرد قابل توجه است و آنان را به اندیشه فرا می خواند.

از جمله اشاراتی که در قرآن قابل پیگیری و بررسی است و می تواند در زندگی روزمره همگان را به کار آید اشارات قرآن به میوه هاست که حتی در مواردی به شکلی جالب توجه با سوگند به برخی میوه ها همراه شده است. خداوند در قرآن به انجیر و زیتون سوگند خورده (والزیتون / سوره تین / آیه 1) و به مناسبت های دیگر از خرما، انگور، انار و موز هم در قرآن سخن گفته شده است.

در وهله اول به نظر می رسد که آنچه در میان این چند میوه مشترک است، دارا بودن خواص متعدد است. این میوه های خاص از میان میوه هایی که در زمان و مکان خاص نزول قرآن در دسترس بوده است، بیش از دیگر میوه ها دارای عناصر مفید و متعدد بوده اند و از این رو مورد توجه قرآن نیز قرار گرفته و با تعبیری همچون «میوه های بهشتی» به گونه ای به استفاده از آنها سفارش شده است. امروزه نیز تحقیقات علمی خواص متعددی را برای این چند میوه شناسایی کرده اند که علاوه بر جنبه خوراکی از دیدگاه دارویی و اثرات درمانی نیز قابل توجه هستند و بر همین اساس بوده و هست که هم در طب سنتی و هم طب نوین برای درمان بسیاری از عارضه ها و بیماری ها توصیه شده اند.

خرما

در قرآن بیش از بیست مورد با عناوینی همچون نخل، نخیل، لینه و رطب، به خرما اشاره شده و از نوشیدنی فراهم شده از آن به عنوان رزق نیکو یاد شده است (نحل/67). قرآن کریم آدمیان را به اندیشه در خوشه های به هم پیچیده خرما و گونا گونی انواع آن (رعد/4، انعام/99، ق/10) و همچنین نگرستن به باغ های سر سبز خرما به عنوان آیات الهی (یس/34) فراخوانده است. بر اساس تحقیقات انجام شده این میوه یکی از بهترین منابع انرژی، سرشار از فیبر طبیعی و دارای ترکیبات روغن، کلسیم، گوگرد، آهن، پتاسیم، فسفر، منگنز، مس و منیزیم است و مصرف آن به همراه مقداری شیر برای افرادی که مدتی گرسنه بوده اند، توصیه می شود. خرما به دلیل دارا بودن قند، چربی، پروتئین و انواع ویتامین های ضروری، بخشی از رژیم غذایی سالم و ثابت شده است. در روایتی از علی(ع) آمده است: خرما بخورید که شفای بیماری هاست و گفته شده خرمایی که شب در آب خیس و صبح مصرف شود، برای قلب های ضعیف مفید است.

انگور

در قرآن بیش از ده بار با عناوینی همچون عنب و اعناب به انگور اشاره شده و به تأمل در پدید آمدن و رسیدن آن (انعام/99) و تأمل در کیفیت انگور ها (رعد/4) دعوت شده است. پدید آمدن انگور از نشانه های خداوند معرفی شده (نحل/11 و یس/34) و همچون خرما، شربت انگور نیز رزق نیکو خوانده شده است (نحل/67).

بنابر تحقیقات علمی، انگور تنها میوه ای است که از نظر ترکیبات می توان آن را با شیر مادر مقایسه کرد. قند انگور به طور مستقیم و آسان وارد خون و در عضلات و کبد ذخیره می شود، در حالی که دیگر قندها اول باید به قند خون تبدیل و سپس وارد خون شوند. انگور تنها میوه ای است که وقتی خشک می شود ارزش غذایی آن بالا می رود. این میوه برای سلامتی قلب، ریه و کلیه مفید است و به علت داشتن املاح و مواد سلولزی برای مبتلایان به اوره خون مناسب و سازگار است و پتاسیم زیاد آن به جبران ضعف بدن کمک می کند. در روایتی از پیامبر آمده است: بهترین طعام شما نان و بهترین میوه شما انگور است.

زیتون

زیتون و درخت آن دو بار به تنهایی و پنج بار همراه با دیگر میوه ها همچون خرما، انار، انگور و انجیر در قرآن آمده است. خوانده شدن درخت زیتون به عنوان یکی از نشانه های خداوند (نحل/11)، به کار رفتن تعبیر «درخت زیتون مبارک و پربرکت» (نور/35) و سوگند خداوند به زیتون (تین/1) از جمله این موارد است.

زیتون سرشار از ویتامین A و D، فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کلسیم، کلر، آهن، مس و منگنز است و همچنان که الان دیگر عموم مردم می دانند روغن آن یکی از مفیدترین روغن های گیاهی است. روغن زیتون خاصیت ضدسم دارد و جدار روده ها و معده را از سموم و آلودگی ها پاک می کند. گفته می شود که این روغن ملین و برای کبد مفید است و صفرا و شن ریزه های کلیه را دفع، حرارت بدن را زیاد و لته ها را تقویت و خون را صاف می کند. در حدیث از حضرت رضا(ع) آمده است: روغن

زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو و بلغم را بر طرف می سازد، رنگ صورت را صفا و طراوت می بخشد، اعصاب را تقویت کرده، بیماری و درد و ضعف را از میان می برد و آتش خشم را فرو می نشاند.

انار

انار سه بار در قرآن مطرح شده است؛ یک بار به عنوان نشانه خداوند (انعام/99)، دیگر بار از انسان ها خواسته شده از انار استفاده کنند (انعام/141) و سومین بار انار به عنوان میوه ای بهشتی معرفی شده است (الرحمن/68).

میوه انار همواره از زمان های گذشته برای درمان بسیاری از بیماری ها مورد توجه پزشکان بوده و بوعلی سینا معتقد بوده است که تمام قسمت های این میوه دارای خواص دارویی است. امروزه تحقیقات زیادی درباره خواص انار و ترکیبات موجود در آن انجام شده که مؤید اثرات مفید این میوه در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری هاست و از سوی دیگر به علت وجود ترکیبات دارویی حتی از پوست آن در صنایع داروسازی استفاده می شود.

مصرف این میوه بدن را در مقابل بسیاری از عوامل بیماری زا مقاوم می کند و برای بیماران قلبی بسیار مفید است. از پیامبر اکرم (ص) نیز نقل شده است که، انار شیرین بخورید چرا که دانه ای از آن نیست که به معده برود و درد و ناراحتی را از بین نبرد. امام علی (ع) نیز فرموده است: به کودکان انار بخورانید، زیرا قدرت تکلم آنها را سرعت می بخشد. آن حضرت همچنین در حدیث دیگری فرموده است که انار را با پیه آن و پوست زرد و ضخیمی که روی دانه های انار قرار دارد، بخورید.

انجیر

انجیر یک بار در قرآن کریم مطرح و به آن سوگند یاد شده است (تین/1) و به همین دلیل آن سوره به نام سوره انجیر نام گذاری شده است. انجیر منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های A, B, C است. انجیر منبع غنی از یک نوع فیبر غذایی است که نقش عمده ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد. از این میوه همچنین می توان در رژیم های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کاهش وزن و دیابتی استفاده کرد.

مصرف انجیر برای رفع برخی از زگیل ها نیز موثر است. این میوه در طب سنتی نیز برای درمان بیماری هایی از سوی پزشکان استفاده می شده و در حدیثی از حضرت رضا (ع) آمده است: انجیر بوی بد دهان را از بین می برد، لثه ها و استخوان ها را محکم می کند، مو را می رویاند، درد را بر طرف می سازد و با وجود آن نیاز به دارو نیست و نیز فرمود: انجیر شبیه ترین به میوه بهشتی است .

محمد محمدی/ جام جم