

تغذیه از نظر قرآن کریم

خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان ها دستوراتی فرموده و بوسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی (ص) به بشریت ارزانی شده است.

قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می فرماید:

« فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ »

یعنی آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز ، حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامتی بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد که چه می خورد و به اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می خورد، خوردنی است؟

و نیز بنگرد که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف استفاده کرده است و چه نیروهایی بکار رفته تا این غذا به صورت کنونی درآمده است.

و نیز در سوره اعراف آیه ۳۱ می فرماید:

« يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ »

ای فرزندان آدم زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فرا گیرید  
(بهترین و پاکیزه ترین جامه های خود را بپوشید) و بخورید و بیاشامید و در  
خوردن و آشامیدن زیاده روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده روی می  
کنند دوست ندارد.

باز قرآن کریم برای برقراری بهداشت و محیط سالم در آیه ۱۶۸ سوره بقره چنین  
می فرماید:

« يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ  
عَدُوٌّ مُبِينٌ »

ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال ها و پاکیزه ها آفریده، بخورید و از  
گام ها (آثار و نشانه ها)ی شیطان پیروی نکنید.

در آیه ۱۷۲ سوره بقره باز چنین می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ »

این آیه نیز دستور می دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال ها و قابل خوردنی ها استفاده کنید و شکر نعمت های خدا را به جای آورید.

آیات قرآنی انسان را از تصرف خائنانه در غذاها، خراب کردن مواد غذایی مردم و آلوده کردن آنها، مواد خوب و بد را مخلوط کردن برای سودجویی شخصی، گران فروشی و ظلم و ستم بر مردم بازداشته و نهی فرموده است و آن را از زشتی ها و پلیدی ها می داند که در این باره آیه ۸۱ سوره طه چنین می فرماید:

« كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلُّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ »

یعنی از غذاهای پاکیزه که روزی اتان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). سپاس گزار باشید و اسراف و زیاده روی نکنید که غضب و خشم من بر شما فرود می آید و غضب و خشم من بر هر که فرود آید محققاً هلاک و تباہ خواهد شد.

برای به دست آوردن غذاهای پاکیزه و برای بدست آوردن سالم ترین غذاها در محل سکونت انسان ها (هم از نظر پاکی ظاهری و هم از نظر پاکی معنوی) آیه ۱۹ سوره کف چنین می فرماید:

«... فَأَبْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ

مِّنْهُ...»

یعنی با این پول هایتان که دارید، یکی را از میان خود به شهر بفرستید تا دقت کند و خوب بنگرد که غذای کدامیک از فروشندگان پاکیزه تر است و از آن غذای پاکیزه برای شما بیاورد.

از این آیات قرآنی چنین بر می آید که خداوند متعال و اسلام مبین برای بهداشت و سلامتی آدمیان دستورات بس گرانبهائی داده و خاطر نشان ساخته است که انسان ها بایستی از آلودگی های غذایی، خوراکی، زندگی، آموزشی و به طور کلی از همه زشتی ها و پلیدی ها دوری گزینند و دور ناروایی ها نگردند.

از رسول گرامی و ائمه اطهار دستورات بهداشتی زیادی رسیده است. از جمله کتاب های بهداشتی پزشکی ائمه، کتاب طب النبوی، طب الصادق و طب الرضا را می توان نام برد.

غذای انسان در قرآن کریم

خداوند متعال در قرآن کریم برای بندگان خود از سر لطف نعمت های پاک و طیب خود را ارزانی داشته است.

چرا از نعمت های خوب خدا بهرمنند نمی شوید؟ چرا این همه به غذاهای غربی روی آورده اید؟ مگر در قرآن کریم سوره مبارک مومنون آیه (۵۱) مطالعه نکردید که اعمال و کردار پیامبر اکرم در گرو غذائی است که می خورد!

پس شما چرا از او پیروی و اطاعت نمی کنید؟ آیا تا کنون فکر کرده اید که چرا ائمه اطهار صلوات الله علیهم قرآن ناطق هستند، برای اینکه از ضایعات و خبائث تناول نمی کنند و از پاکان قرآن هستند! خداوند اراده کرده است که پاک شوند! ما نباید دنباله رو آنان شویم؟ این مساله را می توانید در سوره مبارک احزاب آیه (۳۳) مورد مطالعه قرار دهید.

با توجه به قرآن کریم و استفاده از آن بصیرت ما باز خواهد شد و به حقایق آفرینش پی خواهیم برد.

خداوند رحمان و رحیم در قرآن کریم این نوع مواد غذائی را برای انسان تعیین کرده اند که به اختصار بیان می شود.

مهمترین و بیشترین مواد غذایی انسان را گیاه می شمارد. (بسیاری از مواد غذایی).

دو آیه در مورد غذاهای دریائی بیان می کند. (سوره فاطر ۱۲ و نحل ۱۴).

گوشت قرمز که در این مورد (۶) آیه داریم. (سوره حج ۲۸، ۳۴ و ۳۶) (یس ۷۲) (غافر ۷۹) (مومنون ۲۱).

توجه: خداوند تبارک و تعالی بیشترین اهمیت را به غذاهای گیاهی در قرآن کریم اختصاص داده است، از جمله کرامت را به غذاهای گیاهی داده، بعنوان مثال:

سوره شعرا (آیه ۷)

سوره لقمان (آیه ۱۰)

سوره صافات آیه (۴۲)

سوره دخان آیه (۲۶)

اما این نوع غذاها را خداوند متعال به افراد خاصی عنایت می کند از جمله:

سوره انفال آیه (۴) غذایی که در بهشت به مومنین می دهند.

سوره انفال آیه (۷۴) غذائی است، به کسانی که در راه خدا تلاش و کوشش می کنند.

سوره اسراء آیه (۷۰) این نوع غذا موجب کرامت انسانی می شود.

سوره حج آیه (۵۰) این غذا را به کسانی می دهند که عمل صالحی را انجام می دهند.

توجه: خداوند در قرآن کریم به غذاهای حیوانی کرامتی را عنایت نفرموده اند!

اما غذاهای گوشتی (گوشت قرمز)، همان طور که بیان شد (۶) آیه در این مورد وجود دارد و بهتر است که به همین نسبت در غذای روزانه استفاده شود. بیش از (۱۰۰) مورد آیه داریم که در باره غذاهای گیاهی است.

همچنین خداوند رزق حسن را به گیاهان نسبت داده و از آن ها تعریف و تمجید می کند!

آیا انصاف است که در ماه مبارک رمضان به جای این که با زرق حسن افطار کنیم با موادی مانند: چای، زولبیا و بامیه و امثال آن افطار می کنیم!

مگر بیان نکردیم که در ماه مبارک رمضان هدف تعالی انسان به سوی خداست، نه تنزل و هبوط به اسفل اسافلین، ممکن است خوانندگان گرامی از این حرف ناراحت

شوند، بنده عرض می کنم که تحمل داشته باشید و ناراحت نشوید در ماه مهمانی خدا، انسان نباید ناراحت شود به جای ناراحتی تفکر کنید، همان گونه که خداوند تبارک و تعالی در قرآن کریم بارها بیان فرموده اند. مثالی از قرآن برای شما بیاورم.

سوره مبارک بقره آیه (۳۵) گفتیم ای آدم خود و همسرت در این باغ سکونت گیرید و از هر کجای آن که می خواهید بخورید ولی به این درخت نزدیک نشوید که از ستمکاران خواهید شد. مگر شما دوست عزیز بالاتر از حضرت آدم هستید که ناراحت می شوید و با خوردن چنین غذاهای بی محتوایی به خود در این ماه عزیز ظلم و ستم می کنید، مهمتر این که برای خوردن این نوع مواد غذایی به صفا ایستاده و می خورید.

خداوند تبارک و تعالی در سوره مبارک بقره آیه (۵۷) می فرماید: هرکس غذای بد تناول کند به خویشتن ظلم کرده است. در همان سوره در آیه (۶۱) می فرماید:

هرکس غذای پست تناول کند به ذلت و بدبختی دچار خواهد شد!!!

امروزه مگر حال روز ما مسلمانان غیر از این است! بیمارستان ها مملو از بیماران سرطانی است و باید دست نیاز بسوی اجانب دراز کنیم و عزت نفس خود را زیر

پا بگذاریم، امروز مگر غیر از این است؟!



مهمتر این که امروزه شیادانی هم پیدا شده اند با اسامی فریبنده به عنوان در مانگر  
که مانند زالو خون مردم را می مکند!

با استفاده از این نوع غذاهای تبلیغی در واقع خوردن (ضایعات) می شود حقایق  
قرآن را درک کرده و فهمید و توفیق آن را پیدا کرد که به آن عمل کنیم! زهی خیال  
باطل! تمام این گرفتاری ها دوری از قرآن است و به جز این نیست!

اهمیت غذاهای گیاهی همین که در سوره مبارک بقره آیه (۱۲۶) حضرت ابراهیم  
(ع) می فرماید: خداوندا شهر مکه را برای من امن گردان و رزق و روزی خانواده  
ام را از ثمرات (گیاهان) قرار بده!

خداوند سبحان در سوره مبارک انعام آیه (۹۹) می فرماید: از آسمان آبی  
فرستادیم و انواع گیاهان را رویاندیم و انواع میوه را به عمل آوردیم، قطعاً در این  
امر نشانه های بارزی است برای مومنین و متفکرین در آیات دیگر! (نحل ۱۱).

خداوند متعال در سوره نحل آیه (۶۷) می فرماید: خرما و انگور رزق حسنی است  
که برای افرادی که دارای عقل و شعور هستند نشانه های بزرگی است.

خداوند سبحان در این آیه و سوره با بندگان، برای استفاده از غذاهای حلال و  
طیب اتمام حجت می کند. مائده (۸۸).

خداوند در این آیه می فرماید: اگر ایمان بخدا دارید از غذاهای حلال و طیب استفاده کنید. آیا ایمان داریم؟!

حال چرا بیشتر غذاهای گیاهی؟

چون انسان از هر چه که تغذیه نماید همان می شود، یعنی خوی و خصلت همان را بخود می گیرد، چه بهتر که انسان لطافت گل و گیاه را بخود گیرد و مانند آن لطیف و زیبا و دوست داشتنی شود و ضمیری پاک و لطیف داشته باشد.

استفاده از غذاهای حلال و طیب موجب می شود که انسان با پاکی ها سنخیت پیدا کند و حقایق را بفهمد و به قرآن که حقایق محض است اشراف پیدا کند!

آیا تا بحال از خود پرسیده ایم که در طول عمرمان چقدر قرآن خوانده ایم و چقدر درک کرده ایم و فرهنگ قرآن به چه اندازه در زندگیمان حاکم شده است. آیا می توانیم بعنوان یک مسلمان ادعا کنیم که قرآن را فهمیده ایم و به آن عمل می کنیم، ضمناً همانطور که عرض کردم دولا و راست شدن و گرسنگی را تحمل کردن که مسلمانی نیست!

غذاهای گیاهی موجب پیشگیری از بیماری ها خواهد شد، شما خواهر و برادر دینی با استفاده از این نوع غذاها با یک تیر به چند نشانه هدف گیری کرده و هدف را خواهید زد. (توصیه قرآن کریم).

