دیدگاه قرآن در مورد عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر

1. **نجمه امیری 2، فاطمه خالداری 3. نرگس خانجانی**

1- دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآنی ‌، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه یزد

2-دانشجوی کارشناسی ارشد اپیدمیولوژی ،دانشکده بهداشت،دانشگاه علوم پزشکی کرمان

3-دانشیار اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کرمان (نویسنده مسئول)

**چکیده**

**مقدمه**: قرآن کریم ،وحی الهی و معجزه جاویدان پیامبر اسلام(ص)است که به روش های علمی و منابع مختلف علم اشاره کرده است. هرچند هدف قرآن بیان جزئیات تمام علوم بشری نیست، ولی می توان در آن اشاراتی به علوم مختلف را دید .قرآن به روش عقلی ،تجربی، نقلی ،و شهودی توجه را در ضمن آیات قرآن یادآوری می کند ودر حقیقت همین توجه قرآن به روشها و منابع علوم به معنای لزوم به کارگیری این منابع است.

**روش کار**: این یک مطالعه کیفی به روش تحلیل محتوا و با مرور آیات قران بود.

**نتایج:** قرآن کریم در بیش از هزار آیه به مباحث علوم مختلف اشاره کرده است که از بین این آیات بیش از سیصد آیه از قرآن کریم به مسایل پزشکی و بهداشت مربوط می شود. قرآن کریم که رسالت اصلی خود را در هدایت بشر به سوی کمال خلاصه و سلامت و پرورش روح را در قلب اخلاق و اعتقاد و احکام اشاره کرده (بقره/185 ) به سلامت جسم که مقدمه سلامت روح است توجه کامل داشته است. زیرا که در نبود سلامتی، انسان از مسیر تعالی روح باز می ماند. در قرآن کریم آیات زیادی در رابطه با عوامل خطرمهم بیماریهای غیر واگیر (مصرف الکل ،عذم فعالیت بدنی کافی،چاقی و رزیم غذایی نادرست) وجود دارد که این عوامل خطر سالها پس از نزول قرآن توسط تحقیقات علوم پزشکی ثابت شده است.

**بحث و نتیجه گیری**: مطالب پزشکی که در قرآن مطرح شده دارای اعجاز و شگفتی است در حالی که عقول بشر در ان زمان از کشف آن عاجز و در این زمان از شگفتی ان متعجب است. آنچه در این مسائل وجود دارد این است که قوانین و مقرارات قران با نظم طبیعت و سلامت جسم و روح انسان همگون است. به این معنا که نمی توان در قران مساله ای یافت که با سلامت انسان در تضاد باشد

**مقدمه**

قرآن کریم این معجزه ی جاویدان پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد(ص) از آغازین روزهای نزول تا به امروز ، با انکه قرنها از نزول آن گذشته است، همواره از جهات مختلف توجه دانشمندان مسلمان و حتی غیر مسلمان را به خود جلب کرده است .چه بسا علومی که از دل این کتاب مقدس نشأت گرفته اند ویا درپرتو آن رشد یافته اند .

در لابلای صفحات قرآن اشارات و ظرافتهای علمی وجود دارد که بسیاری از حقایق را در زمینه هستی، طبی، معارف علمی گوناگون در بر می گیرد که از علوم جدید با فاصله ای بیش از 1400 سال سبقت گرفته است ( 1 ) .

خداوند در قران کریم فرموده است «خداوند به زودی بعضی از آیاتش را برای بندگان آشکار خواهد کرد تا برای آنها بیان کند که این قران صدق وحق محض است.» (سوره فصلت آیه 53)

هدف اصلی از نزول قرآن، تربیت معنوی و هدایت انسانها به سوی کمال و سعادت است و رسیدن به کمال، نیازمند پرورش روح و سلامت جسم است. قرآن کریم که رسالت اصلی خود را در هدایت بشر به سوی کمال خلاصه و سلامت و پرورش روح را در قلب اخلاق و اعتقاد و احکام اشاره کرده (بقره/185 ) به سلامت جسم که مقدمه سلامت روح است توجه کامل داشته است. زیرا که در نبود سلامتی، انسان از مسیر تعالی روح باز می ماند. مطالب پزشکی که در قرآن مطرح شده دارای اعجاز و شگفتی است. در حالی که عقول بشر در ان زمان از کشف آن عاجز و در این زمان از شگفتی ان متعجب است. آنچه در این مسائل وجود دارد این است که قوانین و مقرارات قران با نظم طبیعت و سلامت جسم و روح انسان همگون است. به این معنا که نمی توان در قران مساله ای یافت که با سلامت انسان در تضاد باشد (3 ).

البته در این راه لازم نیست همه علوم تجربی را برای بشر بیان کند ، چون انسان عقل و احساس دارد و خود می تواند مهارت لازم برای حل مسایل تجربی مانند پزشکی را بدست آورد، ذکر بعضی از مسایل علمی و پزشکی در قرآن به صورت اشاره و فرعی است و هدف قرآن از بیان مسایل علمی و پزشکی عبارت است از هموار سازی راه خداشناسی ، تحریک کنجکاوی انسانها در زمینه علوم تجربی و تشویق مسلمانان به فراگیری علوم (2).

بنابراین قران کتاب علمی نیست که بتوان همه جزئیات علوم را از آن استخراج کرد. با این وجود قران به برخی از مسائل علمی در راستای خداشناسی و تحریک حس کنجکاوی بشر و تشویق او به فراگیری علوم ، اشاره کرده است.

قرآن کریم در بیش از هزار آیه به مباحث علوم مختلف اشاره کرده است که این آیات را می توان به سه بخش تقسیم کرد: اشارات علمی اعجاز آمیز قرآن، اشارات علمی شگفت آور قرآن و اشارات علمی اندیشه ساز قرآن(1 ).

قرآن از بین این آیات، به حدود 300 آیه پزشکی و بهداشت اشاره کرده است. پزشکی شامل «درمان و معالجه» و بهداشت به معنی «پیشگیری» است. اکثر مطالب علمی قرآن درباره بهداشت و پیشگیری است ( 3 ). .

قرآن به کسب معرفت و علم تأکید کرده است تا جایی که ماده‌ها (مشتقات) کلمه «علم» بیش از 750 مرتبه، «عقل و خردورزی» بیش از 45 بار و «اولی الالباب» به معنای صاحبان خرد و عقل بیش از 10 مرتبه در قرآن تكرار شده است(4). .  
از پیامبر اسلام(ص) نقل شده است که علم پزشکی در کنار علم دین قرار دارد. آن حضرت مي‌فرمايد :العلم علمان، علم الادیان و علم الابدان» علم دو گونه است، دانش دینها و دانش بدن‌ها (4).  
از امام صادق(ع) نقل شده است: «هر شهری از سه چیز بی‌نیاز نیست: فقیه، حاکم، طبیب» و درروایت دیگری آمده است: «انبیاء الهی به علم طب آگاهی داشتند» ( 5)..  
برخی از توصیه‌های موکد بهداشتی و درمانی معصومان(ع) به صورت مجموعه‌های پزشکی و بهداشتی مدون شده است که طب النبی(ص)، طب الرضا(ع)، و طب الصادق(ع) مشهورترين آنها است.  
تشویق قرآن و روایات به فراگیری علوم سبب شده که علوم تجربی از جمله دانش پزشکی در كشورهاي اسلامی رشد فزاینده‌ای داشته باشد( 6 ) . همچنين اشاره قرآن به مسائل پزشکی، مانند جنین شناسی، شفابخشی مواد، اعضای بدن، بهداشت تغذیه، بهداشت فردی و بهداشت جنسی در رشد آن علوم مؤثر بوده است.  دانشمندان مسلمان سنی و شیعه کتابهای زیادی در مورد احادیث طبی و درمانی به نگارش درآورده‌اند که اين پديده هم زمینه ساز رشد و شکوفایی بيشتر علوم پزشکی در بین مسلمانان شده است.

در این مقاله سعی شده است از بین آیات کتاب مقدس قرآن آنچه در مورد عوامل خطر بیماربهای غیر واگیروجود دارد و در چند دهه اخیر توسط دانشمندان این علم مشخص شده است بیان شود .

در سال 2000 تقزیبا 60 درصد از همه مرگ و میر ها و43درصد از بار جهانی بیماری مربوط به بیماریهای قلبی عروقی، سرطان و دیابت نوع 2 بود . بیماریهای نام برده شده بیماریهای غیر واگیر مهم هستند که دارای عوامل خطر مشترک می باشند ( 7 ). عوامل خطر مهم بیماریهای غیر واگیر طبق متون پزشکی امروز عبارتند از :فعالیت فیزیکی غیرکافی، مصرف الکل ، رژیم غذایی نامناسب، چاقی و مصرف دخانیات .

در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت راهکارهایی را برای کاهش این عوامل خطر ارائه کرده است و کشورها را ملزم ساخته جهت پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر در این زمینه فعالیت های جدی داشته باشند.

دین اسلام یک دین کامل است و برای سلامت جسم و روح انسانها همیشه دستورات ساده داشته. در این مقاله سعی شده است که از بین صفحات قران کریم به آیاتی که به طور اختصاصی تر به عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر اشاره کرده است، پرداخته شود.

**روش کار**

این مطالعه یک مطالعه کیفی به روش تحلیل محتوا بوده است. ابتدا از بین همه آیات قران، تمامی آیات قرانی که به عنوان آیات علمی قران شناخته می شوند و توسط پژوهشگران قران استخراج شده است، مورد بررسی قرار گرفت. سپس از بین آیات علمی قرآن، آیات مربوط به علوم پزشکی مورد بررسی قرار گرفت و آیات قرانی مربوط به عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر (از جمله آیات مربوط به مشروبات الکلی ، فعالیت بدنی و ورزش ، چاقی ، رزیم غذایی ) استخراج گردید و سپس با مراجعه به کتب تفاسیر و سایر کتابهایی که در این مورد نگارش یافته اند، سعی شد ابهاماتی که در این مورد وجود دارد برطرف شود. نتایج استخراج شده به چند حیطه و زیر حیطه دسته بندی شدکه در زیر آمده است.

**نتایج**

در تحلیل محتوایی انجام شده حیطه های زیر استخراج گردید.

**1-عدم فعالیت بدنی**

نگاه قران نسبت به فعالیت بدنی و ورزش بر اساس آیات زیر است:

1. الف- آیه 12 سوره یوسف:

أَرسِلهُ مَعَناَ غَدًا يَرتَع وَ يَلعَب وَإِنَّا لَهُ, لحََافِظوُنَ؛

بفرست او را با ما تا گردش کند و بازی کند و قطعا ما از او محافظت کننده ایم.

انسان نيازمند تفريح و ورزش است و چنانچه در اين آيه مشاهده مى شود قويترين منطقى كه توانست حضرت يعقوب را تسليم خواسته فرزندان كند، اين بود كه يوسف نياز به تفريح دارد( 8 ) .

1-ب-آیه 247سوره بقره :

مورد دیگری که میتوان گفت قرآن از آن بعنوان ورزش یاد می کند البته نه صریحا بلکه تلویحی اشاره به قدرت بدنی می باشد. آنجا که توصیه می کند سربازان وسپاهیان در نهایت قوت و قدرت بدنی باشندکه این امر در نتیجه برنامه ورزشی منظم و ثابت بدست می آید؛ حتی یکی از نشانه های پیامبران و فرستادگان خود را قوت و قدرت بدنی آن ها معرفی می کند.

بعد از آن که قوم موسی از پیامبر خود درخواست پادشاهی را کردند که همراه با او به جنگ دشمنان بروند، حضرت موسی(ع) فرمودند :که خداوند طالوت را برای شما برگزید، آنها گفتندکه طالوت وسعت مالی ندارد و خداوند چنین پاسخ داد که: "إِنَّ اللهَ إصطَفَيهُ عَلَيکُم وَ زَادَهُ, بَسطَةً فِي العِلمِ وَ الجِسمِ؛ خداوند اورا برای شما برگزید و گسترش داد او را در علم و جسم."

پس خداوند طالوت را دارای دو ویژگی معرفی می کند :فزونی در علم و فزونی در قدرت بدنی.

1. ج- آیه 15 سوره قصص:

زمانی که حضرت موسی(ع) رشد یافت و بالغ شد (تقریبا40 ساله) به او حکمت و علم دادیم، هنگامی که وارد شهر شد دو نفر را در حال نزاع دید که یکی از پیروان او بود و دیگری از سربازان فرعون، حضرت موسی(ع) در پاسخ به درخواست کمک پیرو خود بر سرباز فرعون مشتی زد و او جان داد." فَوَکَزَهُ, مُوسَی وَقَضَی عَلَيهِ" اين مسئله اشاره به قدرت بدنی وجسمانی حضرت موسی (ع)دارد که با یک مشت آن مرد را از پای در آورد.

1. د-آیه 26 سوره قصص:

خداوند در این آیه نیز به قدرت بدنی موسی اشاره دارد، قَالَت إِحدَهُمَا يَاأَبَتِ إستَأجِرهُ إِنَّ خَيرَ مَنِ إستَإجِرهُ القَوِیُّ الأَميِنُ؛ یکی از دختران شعیب گفت ای پدرم اورا به خدمت بگیر قطعا بهترین کسی که به خدمت می گیری که او قوی و امین است.

1. ه- آیه 69 سوره اعراف:

وزادکم فی الخلق بسطه : وشما را درجسم فزونی دادیم

قرآن درباره حضرت هود هم به قدرت جسمانى قوم او اشاره مى كند: (وزادكم فى الخلق بَسْطَةً )

و به ياد آوريد هنگامى شما را جانشينان قوم نوح قرار داد، و شما را از جهت خلقت گسترش داد و به نيروى بدنى قوى مجهز ساخت.

جمله زادكم فى الخلق بسطه (شما را از نظر آفرينش گسترش داد) ممكن است –همانطور كه در بالا اشاره كرديم – اشاره به قدرت جسمانى قوم عاد باشد، زيرا هم از آيات مختلف قرآن و هم از تواريخ برمى آيد كه آنها مردمى درشت استخوان و قوى پيكر و نيرومند بودند در آيه 15 سوره فصلت از قول آنها مى خوانيم من اشد منا قوة : چه كسى از ما نيرومندتر است(8).

1. و- آیه 60 سوره انفال

وَ أَعِدوُا لَهُم مَا أستَطَعتُم مِن قُوَّةٍ وَ مِن رِبَاطِ الخَيلِ...و آنچه می توانید برای (جنگ با) آنها از نیروی بدنی و از اسبان بسته شده فراهم آورید...

این آیه حتی به مسئله ورزش اسب سواری نیز اشاره دارد وقتی صحبت از اسب باشد متعاقب آن صحبت از اسب سوار نیز می باشد .

هم چنین این مسئله در این آیات نیز مورد نظر قرار گرفته است. آیه 31تا33 سوره ص: إِذ عُرِضَ عَلَيهِ بِالعَشِيِّ الصَّافِنَاتُ الجِيَّادِ، فَقَالَ إِنِّی أَحبَبتُ حُبَ الخَيرِ عَن ذِکرِ رَبِّي حَتَّي تَوَارَت بِالحِجَابِ، رُدُّوهَا عَلَيَّ فَطَفِقَ مَسحًا بِالسُّوقِ وَالأَعنَاقِ؛ بـه خـاطـر بـيـاور هـنـگـامى را كه عصرگاهان اسبان چابك تندرو را بر او عرضه داشتند،گفـت مـن ايـن اسـبان را به خاطر پروردگارم دوست دارم (من مى خواهم از آنها در جهاد استفاده كنم او همچنان به آنها نگاه مى كرد) تا از ديدگانش پنهان شدند.

البته در رابطه با اسب آیات دیگری نیز داریم که از اسب بعنوان زینت برای انسان یاد شده است که از ذکر آنها صرف نظر می کنیم

**2-مصرف الکل**

شراب در قرآن كريم به شدت مذمت و حرام اعلام شده است،‌ اما گفتني است كه خداوند در طي چند مرحله حرمت شراب را اعلام كرد، چنانكه ابتدا در سوره نحل آیه 67فرمود:

«و مِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَ الْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَ رِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فىِ ذَالِكَ لاََيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُون‏»

«و از ميوه‏هاى نخلها و تاكها شرابى مستى‏آور و رزقى نيكو به دست مى‏آوريد، و خردمندان را در اين عبرتى است‏»

«سكر» در اينجا به معنى مسكرات و مشروبات الكلى است، و معنى مشهور آن همين است.

روشن است كه قرآن در اين آيه هرگز اجازه شراب‌سازى از خرما و انگور نداده بلكه با توجه به اينكه «مسكرات» را در مقابل «رزق حسن» قرار داده، اشاره كوتاهى به تحريم خمر و نامطلوب بودن آن نموده است( 8 ).

در مرحله بعد خداوند در سوره نساء آیه 43 مي‌فرمايد:

«يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ وَ أَنْتُمْ سُكارى‏ حَتَّى تَعْلَمُوا ما تَقُولُون

«اى كسانى كه ايمان آورده‏ايد، آن گاه كه مست هستيد گرد نماز مگرديد تا بدانيد كه چه مى‏گوييد.»

خداوند متعال در اين آيه تنها به بيان بطلان نماز در حال مستي اشاره مي‌كند.

خداوند حكيم در ادامه سير بيان تدريجي حكم تحريم شراب در سوره بقره آبه 219مي‌فرمايد:

«يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ قُلْ فيهِما إِثْمٌ كَبيرٌ وَ مَنافِعُ لِلنَّاسِ وَ إِثْمُهُما أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِما

«از تو درباره شراب و قمار مى‏پرسند. بگو: در آن دو گناهى بزرگ و سودهايى است براى مردم و گناهشان از سودشان بيشتر است»

خداوند متعال در اين آيه شراب را ماده‌اي داراي منفعت معرفي مي‌كند. منفعت شراب به این است که به واسطه خرید و فروش آن مالی بدست می‌آورند و با آشامیدن آن لذت و طرب و نیروی کسب می‌نمايند با وجود اين، قرآن كريم تصريح مي‌كند كه گناه آن بيش از منافع آن است.

در قرن سوم، ابو بكر محمد بن زكرياى رازى الكل را براى استفاده در كارهاى پزشكى استخراج كرد. از آن زمان تاكنون، الكل در ضد عفونى و استريل كردن ابزار و زخمها از اهميت ويژه‏اى برخوردار بوده است. اين ماده با داشتن خاصيت ميكروب‏كشى در سترونى محل تزريق و زخمها و جز آن استفاده دارد. از منافع ديگرى كه ممكن است قرآن به آن توجه داشته باشد، سودهاى تجارى در داد و ستد الكل است( 9 ).

پس از آن خداوند متعال در سوره مائده 90 فرمود:

«يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَ الْمَيْسِر و ... رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُون»«اى كسانى كه ايمان آورده‏ايد، شراب و قمار و ... كار شيطان است، از آن اجتناب كنيد تا رستگار شويد.»

در آیه ی 91 سوره مائده نیز فرمود:

«اِنَّما يُريدُ الشَّيْطانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَداوَةَ وَ الْبَغْضاءَ فِي الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ وَ يَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَ عَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُون

«شيطان مى‏خواهد با شراب و قمار ميان شما كينه و دشمنى افكند و شما را از ياد خدا و نماز باز دارد، آيا بس مى‏كنيد؟»

مرحوم علامه طباطبايي پس از بيان اين آيات و مقايسه آنها با يكديگر ده خصوصيت در اين آيات كه تشديد و تاكيد حرمت شراب را مى‏رسانند،‌ چنين بيان مي‌كند : يكى از جهت اينكه كلمه «انما» در آن بكار رفته است؛دوم از اين جهت که شراب را پليد و رجس خوانده است؛ سوم اينكه آن را عمل شيطان ناميده است؛ چهارم از جهت اينكه خداوند صراحتا امر به اجتناب از آن دارد؛ پنجم از جهت اينكه فرموده است در آن اجتناب اميد و انتظار رستگارى هست؛ ششم از اين جهت كه مشتمل است بر بيان مفاسدى كه بر آشاميدن شراب مترتب است؛ هفتم از اينكه مى‏پرسد، آيا اين مقدار از بيان مرتكبين اين عمل را از عمل زشتشان باز مى‏دارد يا نه؟ هشتم از اينكه بعد از آن همه تاكيد آنان را به اطاعت خدا و رسول امر نموده از مخالفتشان بر حذر مى‏دارد؛ نهم آنكه مى‏فرمايد خداوند از اينكه شما اطاعتش بكنيد يا نكنيد بى نياز است؛ دهم اينكه در يك آيه بعد مى‏فرمايد: «لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ ...» ( 10 ).

**3-چاقی و رژیم غذایی نامناسب**

**3-الف چاقی**

قرآن چاقی را با دو دستور زیر درمان کرده است :

1- "کلوا واشربوا ولا تسرفوا" بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید(اعراف/31)،

2- روزه داری؛ امروزه فواید و اثرات روزه داری بر کسی پوشیده نیست.

آیات مربوط به روزه داری

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيامُ كَما كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُون‏

ای کسانی که ايمان آورديد واجب شد برشما روزه همان طور که واجب شده بود بر کسانی که قبل از شما بودند باشد که پرهيزکار شويد. (بقره/183)

وَکُلوُا وَأشرَبوُا حَتَّی يَتَبَيَّنَ لَکُمُ الخَيطُ الأَبيَضُ مِنَ الخَيطِ الأَسوَدِ مِنَ الفَجرِ ثُمَّ أَتِّمُوا الصِّيُامَ إِلیَ الَّيلِ...

وبخورید وبیاشامید تا زمانی که روشن شود یرای شما خط سفید از خط سیاه سپس به پایان برید روزه را تا شب...(بقره/187)

در آیات 184و185 سوره بقره نیز به احکام دیگری از روزه اشاره شده است.

**3-ب رژیم غذایی**

برخي از احكام ديني ذكر شده در قرآن كريم داراي فوايد پزشكي و بهداشتي نيز مي‌باشد به گونه‌اي كه رعايت آنها باعث جلوگيري از بيماريها مي‌شود. و البته با پيشرفت علوم پزشكي مصالح و حكمت هاي آنها بيشتر آشكار خواهدشد.در اين قسمت به موارد زير مي توان اشاره کرد: دعوت به خوردن غذاهاي پاكيزه و پرهيز از غذاهاي مضر.

قرآن كريم از طرفي انسان را به خوردن غذاهاي پاك و مفيد توصيه مي كند واز طرف ديگر او را نسبت به مصرف غذاهاي مضر باز مي دارد، و اين دو دستور، سلامتي و بهداشت جسم انسان را تامين مي‌كند، همانگونه كه آرامش رواني و بهداشت اجتماعي انسانها را با قيد حلال بودن تامين مي كند.«يا ايها الذين ءامنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم .... اي كسانيكه ايمان آورده‌ايد! از نعمتهاي پاكيزه‌اي كه به شما روزي داده‌ايم بخوريد...بقره/172» .

و كلوا مما رزقكم الله حلالا طيباً ....و از نعمتهاي حلال و پاكيزه‌اي كه خداوند به شما روزي داده‌است، بخوريد.مائده/88   
 اسلام غذاهاي پليد و خبيث را حرام كرده‌است. «...و يحرم عليهم الخبائث.

در این قسمت از رژیم غذایی به صورت اجمال به معرفی غذاهایی می پردازیم که در قران به خوردن آنها تاکید شده و غذاهایی که درقران حرام شمرده شده اند وخوردن آنها منع شده است.

**3-ب-1: مواد غذایی با منشأ گیاهی**

نگاهی کوتاه به نقش ارزشمند مواد غذایی مختلف در تأمین و حفظ سلامت انسان نشان می دهد که از بین انواع گوناگون مواد غذایی پس از آب، کربوهیدراتها یا مواد قندی نشاسته ای بیشترین نیاز انسانی را از نظر کیفی و کمی تأمین می کند.این دسته از مواد غذایی همان است که در غلات، میوه ها ودیگر مواد نشاسته ای وجود دارد ( 8، 10،11،12 ).

در قرآن به سبزی هایی اشاره شده که با دروئیدن دوباره روییده می شود در آیات 28و31 سوره عبس می فرماید: "وَعِنَبًا وَقَضبًا". "وَفَاکِهَةً وَأَبًّا" کلمه قضبا در اولی به معنای مزارع سبزی که مورد استفاده انسان است وکلمه ابّا در دومی به معنای مراتع و چراگاه های حیوانات می باشد.

مورد دیگری که مورد استفاده آیات قرآن می باشد، میوه هاست که اسامی بعضی میوه ها بطور خاص اشاره شده است که میزان فایده و خاصیت آن ها از نظر علمی نیز ثابت شده است که خود از معجزات این کتاب عزیز است.

انگور(عنب) با 4 اشتقاق 11 بار درآیات مختلف قرآن با مفاهیم گوناگون آمده است. در سوره انعام آیه 99 ، سوره رعد آیه4 ، سوره مومنون آیه 19 ، سوره نحل آیه های 11و67 سوره یس آیه 34 ،سوره عبس آیه 28 ، سوره نباآیه32 ، سوره بقره آیه266 ، سوره اسرا آیه 91 ، سوره کهف آیه32.

خرما(نخل)که با 4 اشتقاق 21 بار در قرآن آمده است ، در سوره انعام آیه های 99و141 ، سوره سوره ق آیه10 ، سوره حشر آیه5 ، سوره مومنون آیه19 ، سوره عبس آیه29 ، سوره بقره آیه266 ، سوره اسرا آیه91 ، سوره کهف آیه 32 ،رعد آیه4 ، سوره نحل آیه های11و67 ، سوره یس آیه34 ، سوره مریم آیه23و25 ،سوره طه آیه71 ، سوره شعراآیه 148 ، سوره قمر آیه20 ، سوره الرحمن آیه 11و68 ، سوره حاقه آیه7.

انار (رمّان) که در سوره الرحمن آیه68 ، سوره انعام آیه99و141آمده است.

زیتون در آیات قرآن با4 اشتقاق 6 بار از میوه و روغن زیتون بطور روشن نام برده شده و یک بار هم بصورت تلویحی به آن اشاره شده است در آنجا که خداوند در آیه 20 سوره مؤمنون می فرماید: وَشَجَرَةً تَخرُجُ مِن طوُرِ سَينَاءِ تَنبُتُ بِالدُّهنِ وَ صِبغِ لِلآکِليِنَ و درختی که از طور سینا برآمد و روغن (زیت) بار آورد تا نان خورش مردم گردد. و در این آیات سوره انعام آیه99و141 ، سوره نحل آیه 11 ، سوره عبس آیه29 ،سوره نور 35 ، سوره تین آیه 1 به صورت روشن از زیتون نام برده شده است.

انجیر(تین) یک بار درآیه اول سوره تین مورد قسم یاد شده که می تواند مزیتی برای این میوه باشد.

در نتیجه می بینیم حدود 49 بار در قرآن از غذاهای با منشأ گیاهی و میوه ها نامی به میان آورده و این رقم نسبت به ذکر مواد غذایی با منشأحیوانی حدود سه برابر بیشتر است که می تواند مزیت مصرف آن ها را در یک برنامه غذایی سالم و بهداشتی باشد.

در قرآن از روئیدنی های دیگری نیز نامبرده شده است که هرچند ممکن است هرکدام دارای خواص تغذیه ای درمانی معینی باشد، ولی نمی توان آن ها رادر زمره غذاهای مطبوع دیگری که خداوند خوردنش را در آیات مختلف توصیه می فرماید منظور داشت، عبارتند از: المنّ که در آیات 57 و264 سوره بقره، 160اعراف، 80طه، از آن نام برده شده است و در هر سه آیه با السلوی (به معنای گوشت بلدرچین) همراه آمده است. المنّ به نظر اغلب مفسران به معنای شیرینی حاصله از بوته، درختچه یا درختانی است که در صحرای سینا وجود داشته است. خیار، سیر، عدی و پیاز که در آیه61سوره بقره از آن ها نام برده است. یقطین(کدو) در آیه146سوره صافات نام آن آمده است.

**3-ب- 2 غذاها با منشأ حیوانی**

این دسته از مواد خوراکی شامل انواع گوشت چهارپایان اهلی و وحشی(شکار)، گوشت پرندگان و گوشت حیوانات آبزی و فرآورده های دیگر حیوانی مثل شیر و عسل می شود.

در آیات قرآن کریم از 12 موردی که کلمه لحم با سه اشتقاق آمده است فقط دو مورد آن یکی در آیه 14 سوره نحل ودیگری در آیه 12سوره فاطر نسبت به گوشت ماهیان تازه به عنوان نعمت غذایی یاد شده است ودر ارتباط با کلمه حوت یا ماهی نیز که با سه اشتقاق 5 بار در قرآن یاد شده می بینیم که فقط در دو آیه 61و63سوره کهف استفاده از گوشت ماهی را به عنوان غذای حضرت موسی و همراهش ذکر می کند و این دو می تواند بیانگر مزیت گوشت ماهی بر دیگر گوشت ها باشد.

در آیه 21 سوره واقعه نیز غذای بهشتیان را "وَلحَمَ طَيرٍ مِمَّا يَشتَهُونَ" توصیف می فرماید که آن هم می تواند ارزشمندی گوشت طیور را نسبت به گوشت انعام نشان دهد. بعلاوه سلوی را در غذای آماده "منّ و ا لسلوی" نیز از گوشت بلدرچین دانسته اند.البته در آیه قبل از آیه ذکر شده (20واقعه)آمده است :و فاکهه مما یتخیرون: واز میوه هایی که می خواهند ، که این اشاره به تقدم غذای خام به غذای پخته دارد.

هم چنین در قرآن علاوه بر گوشت چهارپایان مختلف که در ده آیه آمده است دو بار بطور اختصاصی نیز به گوشت گوساله اشاره شده است در آیه 26 سوره ذاریات و آیه 69 سوره هود که در هردو آیه می گوید کبابی را که حضرت ابراهیم برای واردین به خانه اش تهیه کرد از گوشت گوساله چاق بود که شاید بتوان گفت این نوع گوشت را از انواع دیگر گوشت چهارپایان برتر دانست. البته شاید به نوع پخت غذا نیز اشاره داشته باشد.

علاوه بر گوشتها در قرآن کریم به دو نوع غذای حیوانی دیگر نیز عنایت خاص شده است، عسل و شیر (لبن).

معرفی عسل به عنوان غذای شفابخش زندگی دنیوی به صورت اشاره و تلویحی" شراب مختلف الوانه" آمده است سوره نحل آیه 69. در حالی که بیان روشن عسل به عنوان غذای بهشتیان در آیه 15 سوره محمد ذکر شده است.

از لبن نیز در قرآن سه بار نام برده شده است سوره نحل آیه66 و سوره مؤمنون21به عنوان غذای توصیه شده برای زندگی مردم ودر آیه 15 سوره محمد نیز بعنوان غذای بهشتیان.

وَ إِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبَناً خالِصاً سائِغاً لِلشَّارِبِينَ‏. (نحل/66)

در دامها قطعا براى شما عبرتى است: از آنچه در [لابلاى‏] شكم آنهاست، از ميان سرگين و خون، شيرى ناب به شما مى‏نوشانيم كه براى نوشندگان گواراست.

وَ إِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِها وَ لَكُمْ فِيها مَنافِعُ كَثِيرَةٌ وَ مِنْها تَأْكُلُونَ‏. (مؤمنون/21)

و البته براى شما در دامها [ى گلّه درس‏] عبرتى است: از [شيرى‏] كه در شكم آنهاست، به شما مى‏نوشانيم، و براى شما در آنها سودهاى فراوان است و از آنها مى‏خوريد.

از سومین ماده غذای یعنی چربی ها فقط در آیه 20 سوره مؤمنون با عنوان "دهن" یاد شده.

وَشَجَرَةً تَخرُجُ مِن طوُرِ سَينَاءِ تَنبُتُ بِالدُّهنِ وَ صِبغِ لِلآکِليِنَ

و درخـتـى كـه از طـور سـيـنـا مـى رويـد و از آن روغن ونان خورش براى خورندگان فراهم مى گردد.

قرآن در کنار این همه خوراکی های مطلوب وپرفایده مسئله مهم دیگری را نیز مدّ نظر قرار می دهد وآن حرام کردن بعضی خوردنی ها است که قطعا خوردن آن ها باعث بیماری می شود (13 ).

آنچه كه انسان مي‌خورد و مي‌نوشد در روح و روان و نيز جسم او تأثيرگذار است، از اين رو خداوند متعال برخي از آنها را حرام و برخي ديگر را حلال كرده است. آنچه كه در اين نوشتار مورد تأكيد است، آشنايي با خوردني‌هاي حرامي است كه در دو سوره بقره و مائده به آن اشاره شده است. در اين دو سوره حدود دوازده خوردني و آشاميدني مورد نهي قرار گرفته بود. نكته قابل اهميت در اين خوردني‌هاي حرام اين است كه برخي از آنها به دليل منافات داشتن با روح توحيد و يگانه‌پرستي مورد نهي قرار گرفته‌اند كه خود نشان از تأكيد دين اسلام بر مسئله توحيد در تمام محورهاي زندگي فردي و اجتماعي انسان دارد.

انما حرم علیکم المیته و الدم و لحم الخنزیر و ما اهل به لغیرالله (بقره173)

قطعا حرام شد بر شما مردار و خون و گوشت خوک و آنجه برای غیر خدا ذبح شده است

منظور از مردار، مرده‌ی هر حیوانی است که خدا، گوشت آن را حلال نموده است، خواه از چهارپایان باشد یا پرندگان؛ و نیز وحشی یا اهلی بودن تفاوت نمی‌کند. با این بیان، خوردن «مردار» و بهره‌وری‌های دیگر از آن حرام است.

اسلام علاوه بر اينكه خوردن گوشت مردار را تحريم كرده، آن را نجس هم دانسته تا مسلمانان كاملا از آن دورى كنند.

در جاهلیت، خون حیوان را بر روده‌ی بزرگ آن می‌ریختند و پس از آماده ساختن می‌خوردند. امّا با نزول قرآن شریف، خون ریخته شده تحریم گردید، امّا اندک خونی که به گوشت آلوده می‌شود و یا خونی که در جگر سیاه به صورت گوشت درآمده، روا شناخته شد.

آیه شریفه گوشت خوک را به صورت جداگانه تحریم می‌کند تا روشن سازد که خوک و گوشت آن به طور کلّی حرام است، خواه مردار باشد و یا نباشد؛ البته حیواناتی چون سگ و گربه و میمون و... نيز این گونه‌اند؛ امّا بدان دلیل به گوشت خوک تصریح شده است که مردم بیشتر به خوردن آن علاقه نشان می‌دهند، نه دیگر حیوانات همانند آن.

تحريم موضوعات چهارگانه ـ مردار، خون، خوك، حيوان با ذبح غير شرعي ـ در چهار سوره از قرآن ذكر شده است كه دو مورد از آن در مكه (انعام- 145 و نحل 115) و دو مورد آن در مدينه نازل شده است (بقره- 173 و مائده- 3).

در سوره مائده آیه 3 بعد از ذکر 4 مورد بالا این چنین ادامه می دهد:

.... والمنخنقه والموقوذه والمتردیه و النطیحه وما اکل السبع الا ما ذکیتم و ما ذبح علی النصب و ان تقتقسموا باالازلام..

...حيوان خفه‌شده و حیوان به کتک مرده و آنچه با سقوط از بلندی مرده و آنچه با شاخ حیوان دیگری مرده و نیم خورده درنده دیگر مگر آنچه (زنده یافتید) و به موقع سر بریدید و آنچه برای بت ها ذبح شده و آنچه با تیرهای بخت آزمایی قسمت کنید.

**بحث**

شاید یکی از مهمترین و مشهورترین مطالعاتی که توسط دانشمندان در مورد عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی (بیماری غیر واگیر) انجام شده است ،مطالعه مشهور فرامینگهام باشد که در سال 1948 میلادی صورت گرفته است. این مطالعه که طول مدت انجامش 20 سال در نظر گرفته شده بود به بررسی عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر (قلبی عروقی) نظیر سیگار کشیدن ، چاقی ، کمبود فعالیت فیزیکی ،مصرف مشروبات الکلی ، افزایش کلسترول خون و غیره می پرداخت که بر اساس این مطالعه بسیاری از این عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر شناخته شد ( 19 )..

در پنجاه وسومین نشست سازمان جهانی بهداشت در سال 2000 میلادی در مورد پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر تصمیماتی گرفته شد . همچنین در سال 2002 میلادی عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر در گزارش سازمان جهانی بهداشت تحت عنوان " کاهش خطرات و ارتقای زندگی سالم" معرفی شدند که پایه ای برای پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر است( 19 ). .

برنامه سازمان جهانی بهداشت جهت مراقبت بیماریهای غیر واگیر یک رویکرد گام به گام است . این ابتکار جهانی مراقبت عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر در راستای پاسخ به نیاز روز افزون بین المللی برای دسترسی به اطلاعات معتبر و قابل مقایسه از عوامل خطر مهم و شایع بیماریهای غیر واگیر طراحی شده است( 19)..

اسلام به مسئله سلامت و قدرت جسم و جان اهميت خاصى مى دهد تا آن جا كه بر اين باور است كه رهبران اسلام بايد در سلامت جسم, اعتدال خلقت و قدرت علم و معنويت سرآمد ديگران باشند. رسول گرامى اسلام(ص) مى فرمايد: به سرگرمى و بازى بپردازيد, زيرا دوست ندارم كه در دين شما خشكى و خشونت ديده شود( 5 ).ائمه معصومين(ع) با اين كه تحت نظر شديد بودند ولى گاه گاهى قدرت علمى و احياناً قدرت و مهارت جسمى خود را در تيراندازى و اسب دوانى به نمايش مى گذاشتند و اعجاب و تحسين حاضران را برمى انگيختند. امام على(ع) در مسابقات كشتى, پشت تمام اقران خود را به زمين مى زد. رسول خدا(ص) نيز گاهى در مسابقات اسب سوارى و شتر دوانى شركت مى كردند.

از نظر تجربیات بشری ، چندین مطالعه نشان داده اند که چاقی با افزایش بروز سکته مغزی در ارتباط است و با افزایش نسبت دور کمر به دور باسن خطر نسبی سکته مغزی 33/2 برابر می شود (20 ).همچنین افزایش وزن به طور واضحی با افزایش خطر بیماری عروق کرونری و سکته مغزی ایسکمیک و بروز دیابت نوع دوم همراه است(22). در مطالعه دیگری مشخص شده یکی از عوامل مهم در بروز دیابت نوع2 افزایش وزن بدن و چاقی می باشد . بروز دیابت نوع 2 در افراد چاق بیشتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند( 21).

فعالیت فیزیکی منظم، فواید ثابت شده ای در کاهش خطر مرگ و میر و بیماریهای قلبی عروقی دارد. مطالعه ی فرامینگهام اثرات محافظت کننده ی فعالیت فیزیکی برای مردان را در مقابل سکته ی مغزی نشان داده است. همچنین اثرات فعالیت فیزیکی در کاهش بروز سکته مغزی در زنان سیاه پوست نیز نشان داده شده است(18).

«خمر» كه در زبان فارسي به شراب ترجمه مي‌شود ـ در لغت در اصل به گفته راغب اصفهاني به معنى پوشانيدن چيزى است و لذا به چيزى كه با آن مى‏پوشانند «خمار» گفته مى‏شود هر چند خمار معمولا به چيزى گفته مى‏شود كه زن سر خود را با آن مى‏پوشاند( 4 ) .در كتاب «معجم مقاييس اللغة» نيز براى «خمر» يك ريشه ذكر كرده كه دلالت بر پوشاندن و اختلاط و آميزش در پنهانى مى‏كند و از آنجا كه شراب عقل انسان را مى‏پوشاند به آن خمر گفته شده زيرا سبب مستى است و مستى پرده‏اى برروى عقل مى‏افكند و نمى‏گذارد انسان خوب و بد را تشخيص دهد.

البته بايد توجه داشت كه «خمر» در اصطلاح شرع به معنى شراب انگور نيست بلكه به معنى هر مايع مست كننده است خواه از انگور گرفته شده باشد و يا از كشمش يا خرما و يا هر چيز ديگر، هر چند در لغت براى هر يك از انواع مشروبات الكلى اسمى قرار داده شده است( 8 ) .

دلیل اینکه تحریم نوشیدن شراب تدریجی به این دلیل بوده که شرابخواري و ميگساري در زمان جاهليت و قبل از ظهور اسلام فوق العاده رواج داشت و به صورت يك بلاي عمومي در آمده بود، تا آنجا كه بعضي از مورخان مي‏گويند عشق عرب جاهلي در سه چيز خلاصه مي‏شد: شعر و شراب و جنگ!، و نيز از روايات استفاده مي‏شود كه حتي بعد از تحريم شراب مساله ممنوعيت آن براي بعضي از مسلمانان فوق العاده سنگين و مشكل بود، تا آنجا كه مي‏گفتند: «ما حرم علينا شي‏ء أشدّ من الخمر: هيچ حكمي بر ما سنگين تر از تحريم شراب نبود»( 8 ) .

روشن است كه اگر اسلام مي‏خواست بدون رعايت اصول رواني و اجتماعي با اين بلاي بزرگ عمومي به مبارزه برخيزد ممكن نبود، و لذا از روش تحريم تدريجي و آماده ساختن افكار و اذهان براي ريشه كن كردن ميگساري كه به صورت يك عادت ثانوي در رگ و پوست آنها نفوذ كرده بود، استفاده كرد، به اين ترتيب كه نخست در بعضي از سوره‏هاي مكي (آيه 67 سوره نحل) اشاراتي به زشتي اين كار نمود. «سكر» گرچه در لغت معاني مختلفي دارد، ولي در آيه 67 سوره نحل به معناي مسكرات و مشروبات الكلي است، و معناي مشهور آن همين است. قرآن در اين آيه هرگز اجازه شراب سازي از خرما و انگور نداده بلكه با توجه به اينكه مسكرات را در مقابل رزق حسن قرار داده اشاره كوتاهي به تحريم خمر و نامطلوب بودن آن نموده است، بنا بر اين نياز به اين نداريم كه بگوييم اين آيه قبل از نزول تحريم شراب نازل شده و اشاره‏اي به حلال بودن آن است، بلكه به عكس، آيه، اشاره به حرام بودن آن مي‏كند و شايد اولين اخطار در زمينه تحريم خمر باشد.

ولي از آنجا كه عادت زشت شرابخوري از آن ريشه‏دارتر بود كه با اين اشاره‏ها ريشه‏كن شود، بعلاوه شراب بخشي از درآمدهاي اقتصادي آنها را نيز تامين مي‏كرد لذا هنگامي كه مسلمانان به مدينه منتقل شدند و نخستين حكومت اسلامي تشكيل شد، دومين دستور در زمينه منع شرابخواري به صورت قاطعتري نازل گشت، تا افكار را براي تحريم نهايي آماده‏تر سازد، در اين موقع بود كه آيه 219 سوره بقره نازل گرديد، در اين آيه ضمن اشاره به منافع اقتصادي مشروبات الكلي براي بعضي از جوامع همانند جامعه جاهليت، اهميت خطرات و زيانهاي بزرگ آن را كه به درجات از منافع اقتصادي آن بيشتر است يادآوري مي‏شود.

به دنبال آن در آيه 43 سوره نساء به مسلمانان صريحا دستور داده شد كه در حال مستي هرگز نماز نخوانند تا بدانند با خداي خود چه مي‏گويند. البته مفهوم اين آيه آن نبود كه در غير حال نماز، نوشيدن شراب مجاز بود، بلكه برنامه همان برنامه تحريم تدريجي و مرحله به مرحله بود، و به عبارت ديگر اين آيه نسبت به غير حال نماز ساكت بود و صريحا چيزي نمي‏گفت.

آشنايي مسلمانان به احكام اسلام و آمادگي فكري آنها براي ريشه‏كن ساختن اين مفسده بزرگ اجتماعي كه در اعماق وجود آنها نفوذ كرده بود، سبب شد كه در آيه 90 سوره مائده دستور نهايي با صراحت كامل و بيان قاطع كه حتي بهانه‏جويان نيز نتوانند به آن ايراد گيرند نازل گرديد( 13 ).

علاوه بر آيات  نامبرده در آيه 33 سوره مباركه اعراف نيز در مورد حرمت شراب است . در روايتي كه شيخ كليني رحمة الله عليه در كتاب الكافي از علي بن يقطين نقل كرده است آمده است كه :

مهدي خليفه عباسي از امام موسي كاظم (ع) عليه السلام سوال نمود كه آيا خمر (مشروبات الكلي) در قرآن تحريم شده است؟ زيرا مردم فقط نهي از آن را ميدانند ولي تحريم آن را نميشناسند .  
اين سوال المهدي خليفه عباسي ثابت ميكند كه حتي مسلمين در آن زمان نيز راجع به تحريم مشروبات الكلي در قرآن شك داشته اند بلكه فقط نهي آن را (يعني همان آيه سوره مائده كه لفظش فاجتنبوه است يعني از آن دوري كنيد) مي شناخته اند.  
امام موسي كاظم (ع) پاسخ دادند كه: البته كه مشروبات الكلي در قرآن تحريم شده است.

خلیفه عباسی از امام سوال نمود که در چه قسمتی از قرآن تحریم شده است؟ از آنجائيكه خليفه عباسي المهدي پاسخ سوال خود را از قرآن مي خواست، امام موسي (ع) نيز با استفاده از اين قاعده كه آيات قرآن يكديگر را تفسير مي كنند پاسخ سوال او را با استناد به 2 آيه قرآن به زيبايي دادند. امام (ع) ابتدا به آيه 33 سوره اعراف استناد ميكند كه ميفرمايد: إنما حرم ربي الفواحش ما ظهر منها و ما بطن و الإثم و البغي بغير الحق . در اين آيه بصراحت لفظ تحريم (حرم) براي الاثم بصورت مطلق بكار رفته است. پس بنابراين مي فهيم هر چيزي كه الاثم است بنابر نص قرآن حرام ميباشد. سپس امام (ع) به آيه 219 سوره بقره استناد ميكند كه مي فرمايد: يسألونك عن الخمر و الميسر قل فيهما إثم كبير و منافع للناس و إثمهما أكبر من نفعهما . اين آيه بيان ميكند كه مصرف خمر (مشروبات الكلي) يك اثم بزرگي است. از جمع دو آيه تحريم مشروبات الكلي ثابت ميشود، زيرا آيه اول هر نوع اثم را حرام كرده و آيه دوم خمر را اثم ميداند.  
توجه به اين نكته مهم است كه آيه اول ( اعراف 33) كه امام (ع) به آن استناد نمود يك آيه مكي است ولي آيه دوم (بقره 219) آيه اي مدني است. بهمين دليل امام (ع) ابتدا آيه مكي را مطرح نمودند. يعني اينكه خداوند در مكه براي مسلمين بيان نمودند كه هر نوع اثم حرام است. سپس در مدينه براي آنها بيان نمود كه خمر از بزرگترين انواع اثم است. تحريم مشروبات الكلي بصورت تدريجي صورت گرفته تا براي افرادي كه به آن عادت داشته اند قابل تحمل باشد.

در قرن سوم، ابو بكر محمد بن زكرياى رازى الكل را براى استفاده در كارهاى پزشكى استخراج كرد. از آن زمان تاكنون، الكل در ضد عفونى و استريل كردن ابزار و زخمها از اهميت ويژه‏اى برخوردار بوده است. اين ماده با داشتن خاصيت ميكروب‏كشى در سترونى محل تزريق و زخمها و جز آن استفاده دارد. از منافع ديگرى كه ممكن است قرآن به آن توجه داشته باشد، سودهاى تجارى در داد و ستد الكل است( 9 ).

تحقیقات مختلف عوارض اجتماعی مصرف مشروبات الکلی را بارها نشان داده است که مرتکبین قتل، ضرب و جرح ها، سرقت، جرائم جنسی و جرائم بزرگ دیگر با میزان بین 50تا 88 درصد در حالات مستی بوده و یا بوسیله افراد معتاد به مشروبات الکلی صورت گرفته است( 16 ) .

از دستورات دیگر قران به بشر گرفتن روزه است. فواید متعدد روزه عبارتند از پاک و خالص کردن بدن از چربی های متراکمی که رنج و سختی زیادی را همراه دارد و هنگامی که (مریضی چاقی) افزایش یافت، مرض صعب و دشوار می گردد وگرسنگی بهترین وسیله برای معالجه چاقی و ذوب کردن چربی های متراکم است. روزه داری بهترین راه برای دور ریختن زواید و سموم متراکم و فراهم نمودن فرصت برای سلول های جسم و غدد است تا به نحو کامل تر به وظایفش اقدام نماید، بخصوص (در مورد) معده و کبد و روده ها و همچنین کم کردن کار کلیه ها و دستگاه ادراری برای مدتی که در روزه داری می گذرد.

گرسنگی، بعد از روزه در جسم عکس العملی را ایجاد می نماید که با رغبت به غذا و احساس نشاط و زندگی (در روزه دار) آشکار می شود (9 ).

در شريعت حضرت موسى عليه السلام حرمت گوشت خوك نيز اعلام شده است، چنانكه در تورات آمده است:

«خوك ... نشخوار نمي‌كند. اين براي شما نجس است. از گوشت آنها مخوريد و لاشه آنها را لمس مكنيد اينها براي شما نجس‌اند»

ممكن است فلسفه تحريم پنج نوع از گوشت‌هاى حيوانات که در قرآن به آن اشاره شده به خاطر آن باشد كه خون به قدر كافى از آنها بيرون نمى‏رود، زيرا تا زمانى كه رگ‌هاى اصلى گردن بريده نشود، خون به اندازه كافى بيرون نخواهد ريخت. از سوي ديگر خون مركز انواع ميكرب‌ها است و با مردن حيوان قبل از هر چيز خون عفونت پيدا مى‏كند، و به تعبير ديگر اين چنين گوشت‌ها يك نوع مسموميت دارند و جزء گوشت‌هاى سالم محسوب نخواهد شد، مخصوصا اگر حيوان بر اثر شكنجه يا بيمارى و يا تعقيب حيوان درنده‏اى بميرد مسموميت بيشترى خواهد داشت. به علاوه جنبه معنوى ذبح كه با ذكر نام خدا و رو به قبله بودن حاصل مى‏شود، در هيچ يك از اينها نيست(13).

بررسی ها نشان داده افرادی که در برنامه غذایی روزانه خود مقدار بیشتری از فرآورده های لبنی که حاوی کلسیم است را مصرف کرده اند در مقایسه با گروه شاهد کاهش بیشتری در ابتلا به بروز عوارض بدخیمی کولون داشته اند( 16 ). همچنین

به علت اهمیت روزافزون خرما در جهان، سازمان خواربار کشاورزی ملل متحد (فائو) در سال 1978موسسه تحقیق و توسعه نخل را در بغداد تأسیس کرد ( 16 ).

یک پزشک روسی متوجه گردید میانگین عمر در میان قبیله مسلمان کشور یوگسلاوی از 100 سال متجاوز است و پس از بررسی علت اصلی عمر دراز این قبیله را به نوع تغذیه آنان مربوط دانست که شامل گوشت گوساله،عسل و شیر بز بود و مردم این قبیله از مصرف گوشت خوک و مشروبات الکلی کاملا اجتناب می کردند( 17 ).

آنچه از مجموع بحثهاى فوق و ساير منابع اسلامى استفاده مى‏شود اين است كه روش اسلام در مورد بهره‏بردارى از گوشتها- همانند ساير دستورهايش يك روش كاملا اعتدالى را در پيش گرفته است.

**نتیجه گیری**

قران 1400سال پیش دستوراتی در مورد عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر داده است در حالی که دانش بشری حداکثر 60 سال است که کلیاتی در این مورد کشف کرده است.

نوع غذايي كه به وسيله انسان مصرف مي‌شود از سوي اسلام مورد كنترل قرار گرفته است تا مانع از رشد و كمال انسان نشود؛  در دو سوره بقره و مائده حدود دوازده نوع خوردني و آشاميدني مورد تحريم قرار گرفته است كه همگي داراي آثار زيانبار مادي و معنوي هستند.در میان غذاهایی که قران امر به استفاده کرده است تعداد بیشتری غذاهای گیاهی است که نشان از سالمتر بودن آنهاست.والبته در بین غذاهای گوشتی به گوشت ماهی وپرندگان توجه بیشتر می کند. در قران علاوه بر غذاهایی که به مصرف آنها تاکید شده خوردنیهایی هم مورد نهی واقع شده است که مشروبات الکلی یکی از آنها است.

قران مسلمانان را امر به روزه داری می کند (البته در سایر ادیان الهی مثل مسیحیت و یهودیت نیز روزه گرفتن وارد شده است و روزه داری علاوه بر بسیاری از منافعی که دارد از بروز چاقی جلوگیری می کند.

داشتن تن وجسم سالم ونیرومند از نظر قران یک ارزش است و داشتن آن جز در سایه ورزش و فعالیت بدنی حاصل نمی شود.

قرآن به مسائل مربوط به بهداشت و علوم پرشکی اشاره کرده، اما نه به عنوان هدف اصلی. اشارات قرآن به مسائل طبی نشان از آن دارد که مخاطبان عصر نزول اطلاع چندانی از آن نداشتند، تا جایی که سال ها و حتی قرن ها بعد اسرار آن آشکار شده است. همچنین علوم پزشکی یکی از مسائلی است که در عصر ما شاخه های مختلفی پیدا کرده است و لازم است که آگاهی در مورد دیدگاه مثبت قرآن نسبت به این علوم ایجاد شود.

**فهرست منابع**

1. محمد سامی محمد علی،اعجاز علمی در آیات قرآن کریم، ترجمه : سید حسن کاظمی ، دانشگاه بیرجند،1381.

2. رضایی حسن رضا ، علایی حسین ،شگفتی ها واعجازهای پزشکی در قران کریم، فصلنامه تخصصي قرآن و علم، سال ششم، شماره 8، بهار و تابستان 90

3.رضايی، حسن رضا، آموزه‌های تندرستی در قرآن، عطرآگین، قم، چ 1 ، 1384.

4. راغب اصفهانی، ابوالقاسم، الحسین بن محمد، مفردات فی غریب القرآن، المکتبة الرضویه، تهران، 1332 ش.  
 5 . علامه مجلسی، محمد تقی، بحار الانوار، المکتیة الاسلامیه، تهران، 1385 ق.

6. زرین کوب عبدالحسین ،کارنامه اسلام ، امیرکبیر ،تهران 1369.

7.نظام مراقبت عوامل خطر بیماریهای غیرواگیر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.

8. مكارم شيرازي ناصر ، تفسیر نمونه، دارالكتب الاسلامية، تهران،1374.

9. نوری زاده صمد ، آن‏سوى آيه‏ها نگرشى بر اعجازهاى پزشكى قرآن، قم: آیت عشق، 1383.

10.طباطبایی سید محمد حسین ،المیزان فی تفسیرالقرآن، ترجمه نوری همدانی ، دفتر انتشارات اسلامی،چ چهارم،قم 1414 ق.

11.قرائتی محسن، تفسیر نور، تهران ،انتشارات مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، 1376ش.

12. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، مکتبه الاسلامیه، تهران، چ 5 ، 1395 ق.

13. کانیکی جامانقول آوا، خوردنی‌های حرام در آیات قرآن، نشریه الکترونیکی قرآن پژوهی، سال اول، شماره چهارم، 1388 ش.

16- نوری محمدرضا، تغذیه در قرآن، مشهد: انتشارات واقفی، چ اول، 1378 ش.

17. مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پشکی، 1376.

18. DawberTR, Kannel WB, Lyell LP: An approach to longitudinal studies in a community: the Framingham study. [Ann N Y Acad Sci.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14025561) 1963 May 22;107:539-56.

# 19. [Armstrong T](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Armstrong%20T%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=13677407), [Bonita R](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Bonita%20R%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=13677407). Capacity building for an integrated noncommunicable disease risk factor surveillance system in developing countries. [Ethn Dis.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/13677407) 2003 Summer;13(2 Suppl 2):S13-8.

20.Wannamethee SG, Perry IJ, Shaper AG: Nonfasting serum glucose and insulin concentrations and risk of stroke. Stroke 1999. 30:1780-1786

21.Braunwald’s Heart disease, A textbook of cardiovascular medicine. edition, Elsevier sunders, 2005,,939-942, 961-936, 1035-1037, 1058-1074

22.Bennett PH. Epidmiology of type 2 diabetes mellituse. In: LeRRoith D, Taylor SI Olefsky JM, editors. Diabetes Mellituse: A Fandamental and Clinical Text. 2nd ed . Philadelphia: Lippincott Whllhams & Wilkins, 2000, 544-70