



سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه

دریافت مقاله: ۹۵/۱/۱۹ پذیرش مقاله: ۹۵/۱۲/۱۸

چکیده

سابقه و هدف: دین اسلام همواره بر اهمیت سلامتی و تندرستی تاکید دارد و مسلمانان بر اساس دین خود، ارزش زندگی خوب و سالم را به رسمیت شناخته‌اند. سبک زندگی سلامت محور به عنوان یک پدیده چند علیتی، چند بعدی و چند دلالتی مطرح می‌شود که هدف از مطالعه حاضر بررسی سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه می‌باشد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه مروری سعی شده است از طریق دسترسی به منابع معتبر در قالب یک مقاله توصیفی راهبردهای عملی در دین اسلام را جهت نایل شدن به سبک زندگی سالم در بعد تغذیه مورد بررسی قرار گیرد. جهت این کار با استفاده از کلید واژه‌های مناسب و جستجوی الکترونیکی و دستی در منابع معتبر اسلامی و پزشکی اطلاعات گردآوری و به سوال محوری پژوهش پاسخ داده شده است.

یافته‌ها: بر اساس نتایج مطالعات مرور شده آنچه از دستورات و نظرات دین اسلام در زمینه بهبود سبک تغذیه اسلامی ارایه شده، کاربرد عملی داشته به گونه‌ای که اگر پابندی به دستورات تغذیه‌ای و سبک زندگی اسلامی وجود داشت شاید امروز شاهد بسیاری از بیماری‌های مرتبط با تغذیه (چاقی، قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و ...) در زمان حاضر نبودیم.

نتیجه‌گیری: با توجه به در دسترس بودن منابع و دستورات تغذیه‌ای ارزشمند در دین اسلام جهت پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های مرتبط با تغذیه می‌توان این نظریات را به کار بست و از گسترش و ایجاد بیماری‌های وابسته به تغذیه نادرست پیشگیری کرد؛ از این رو دستورات دین اسلام در زمینه سبک زندگی سالم در بعد تغذیه را می‌توان به عنوان راهبردی اساسی در این زمینه به جهانبان توصیه کرد.

واژگان کلیدی: قرآن، سبک زندگی اسلامی، تغذیه، اسلام

سید اسداله محمودی (PhD)^۱
محمود سراجی (PhD)^۱
حسن جعفری پور (PhD)^۱
بهمن توان (PhD)^۱
محسن شمسی (PhD)^۲

۱. گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
۲. گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

*نویسنده مسئول: سید اسداله محمودی، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

تلفن: +۹۸ ۸۶ ۳۴۱۷۳۵۰۵
فاکس: +۹۸ ۸۶ ۳۴۱۷۳۵۰۵

Email:
sa.mahmoodi@arakmu.ac.ir

مقدمه

کریم، غذا ابزاری برای آزمایش، عاملی جهت تفکر، تعقل، تشکر، تعبد و تقوی، زمینه ساز سوگند و عامل شفا، عامل کرامت انسان در رزق طیب، زمینه ساز تسخیر دریاها جهت بهره‌وری از روزی‌ها، عامل انجام اعمال صالح و ناصالح، عامل سقوط و هیوط، عامل صدور احکام الهی و عامل شقاوت اخروی می‌باشد؛ لذا محققین بیان داشتند که غذا و تغذیه به غیر از آثار جسمانی، دارای پیامدهای باطنی و معنوی در حوزه اخلاق و تربیت و رفتار آدمی نیز می‌باشد (۸). سایر مطالعات نیز بیان داشته‌اند که شیوه زندگی مردم (زندگی کم تحرک، چاقی، مصرف دخانیات، رژیم غذایی نامناسب) یک مشکل بهداشتی قابل ملاحظه بوده و ضرورت اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مستمر جهت تغییر رفتارهای فردی و شیوه زندگی را ایجاب می‌کند (۱۱-۹). سازمان جهانی بهداشت معتقد است که با تغییر و اصلاح سبک زندگی، می‌توان با بسیاری از عوامل خطر سازی که جزء مهم‌ترین عوامل مرگ و میر هستند، مقابله کرد. یکی از اهداف تعیین شده سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۲۰، ارتقاء سبک زندگی سالم در افراد جامعه است، بر این اساس، کشورها می‌بایست راهبردهایی را که در بهبود زندگی فردی و اجتماعی موثرند، در دستور کار خود قرار دهند و عواملی را که سبک زندگی را به سمت عدم سلامت سوق می‌دهد (از قبیل فعالیت فیزیکی نامناسب، تغذیه نامطلوب و سوء مصرف مواد) را کاهش دهند (۷-۲). تغذیه سالم به معنای داشتن یک رژیم غذای سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین‌های کافی و سبزی‌ها و

مفهوم سبک زندگی از جمله مفاهیم علوم اجتماعی و علم جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی است که در دهه اخیر بسیار مورد توجه عالمان علوم اجتماعی و مدیران فرهنگی قرار گرفته است؛ سبک زندگی معنایی است که از به هم تنیدگی و پیوند و نظام‌وارگی و شبکه‌ای بودن عوامل متعددی که در شیوه‌های زندگی یا اقلیم‌های زیستن انسان تأثیر می‌گذارد، به وجود آمده است (۱). در خصوص تأثیر سبک زندگی بر بار بیماری‌ها می‌توان گفت امروزه ۵۳ درصد از علل مرگ و میر افراد با سبک زندگی ارتباط دارد. بسیاری از مشکلات بهداشتی از قبیل چاقی، بیماری‌های قلب و عروق، انواع سرطان و اعتیاد که امروزه در اغلب کشورها، به خصوص کشورهای در حال توسعه به چشم می‌خورد، با دگرگونی‌های سبک زندگی افراد آن جامعه ارتباط دارد. اصلاح سبک زندگی (Life style modification) مستلزم تغییر رفتارهایی است که بخش عمده‌ای از عادات روزمره فرد را تشکیل می‌دهند. امروزه الگوی بیماری‌ها تغییر کرده و بیماری‌های ناشی از الگوی شیوه زندگی ناسالم، به صدر فهرست دلایل مرگ و میر انتقال یافته است. بنابر پیش بینی سازمان جهانی بهداشت، ۸۰-۷۰ درصد از مرگ‌های کشورهای توسعه یافته و ۵۰-۴۰ درصد از مرگ‌های کشورهای در حال توسعه، به علت بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی می‌باشد (۷-۲). Ghadimi و همکاران در بررسی نقش تغذیه در ارتقاء بعد تربیتی و معنوی انسان از منظر قرآن کریم بیان می‌دارند که از منظر قرآن

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر یک پژوهش مروری بوده که با بررسی متون، نقش تعالیم اسلامی را در خصوص داشتن سبک زندگی سالم در بعد تغذیه مورد مطالعه قرار داده است. در این مطالعه مروری، استراتژی جستجو با سوال زیر شکل گرفت: سبک زندگی اسلامی در خصوص تغذیه چگونه است و تا چه میزان با توصیه‌های علم پزشکی امروزی همخوانی دارد؟ در این پژوهش کتب معتبر در حوزه دستورات دینی و اسلامی از جمله کتاب قرآن کریم، آیات و احادیث پیامبران مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

برای انجام بررسی متون از کلید واژه‌های Nutrition، Islamic، History of Islamic Medical، و Quoran استفاده شد. منابع انتهایی یا به صورت ترکیبی در بانک‌های اطلاعاتی استفاده شد. منابع انگلیسی در Ebsco، Ovid، Blackwel، Proquest، Pubmed، و گوگل‌سکولار (goole-Schoolar) و سایر بانک‌های اطلاعاتی مدلاین مورد بررسی قرار گرفته و از معادل کلید واژه‌ها جهت جستجو در بانک‌های الکترونیکی فارسی مشتمل بر منابع وزارت بهداشت (Medlib.ir)، پایگاه اطلاعات علمی (SID)، بانک اطلاعات مقالات علوم پزشکی ایران (Iranmedex) (زمانی که هنوز این بانک اطلاعاتی فعال بود برخی از مطالب از این بانک اطلاعاتی اخذ گردیده بود)، پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران (Iran Doc)، بانک اطلاعات نشریات کشور (Magiran) جستجو صورت گرفت. همچنین جستجوی غیر الکترونیکی با مراجعه به آرشیو مجلات کتابخانه‌ای و بررسی منابع در دسترس فارسی در رابطه با دستورات و تعالیم دین اسلام در زمینه سبک زندگی و همچنین مقالات چاپ شده در مجلات علمی-پژوهشی مرتبط از جمله نشریه اسلام و سلامت، مجله اخلاق و تاریخ پزشکی ایران و اسلام و سمینارها و همایش‌های ملی و بین‌المللی قرآن و طب و همچنین کتب مرتبط موجود در کتابخانه گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی اراک استفاده گردید.

با بررسی متون انجام شده مشخص گردید که عموماً مطالب موجود کمتر به بررسی سبک زندگی اسلامی و مقایسه آن با متون جدید پرداخته بودند. لذا برای انجام مطالعه تحلیل محتوای هر یک از منابع بر اساس سوال‌های محوری پژوهش انجام گردید که چهارچوب محوری پنداشتی (Conceptual Framework) مطالعه نیز بر اساس همین سوال‌ها تدوین گردید. لذا متونی انتخاب شدند که موضوعات آنها در ارتباط با این موارد بود: ۱. شناخت ابعاد سبک زندگی از دیدگاه دین مبین اسلام ۲. توصیه‌های دین اسلام در خصوص سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه ۳. مقایسه دیدگاه‌ها و توصیه‌های دین اسلام با متون جدید پزشکی در زمینه داشتن سبک زندگی سالم در بعد تغذیه. در زیر ابتدا موارد فوق به صورت موردی بحث شده و سپس مقایسه توصیه‌های دین اسلام با متون جدید پزشکی مورد بررسی قرار گرفته است. با عنایت به اینکه یکی از بزرگترین چالش‌های ورود به روایات طبیبی و بنا به تأکید بزرگان علوم حدیث بر ضعیف‌السد بودن اکثر این روایات است که نیاز به اعتبارسنجی روایات توسط صاحبان نظر می‌باشد لذا با توجه به مشکل اعتبارسنجی روایات تا حد امکان سعی شده است منابع از آیات قرآنی در این خصوص اقتباس گردد. لذا استفاده اندک از روایات موجود به عنوان محدودیت پژوهشی مطالعه حاضر می‌باشد.

میوه‌ها را داشته باشد و همچنین املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به طور کافی دریافت کند اینچنین رژیم غذایی موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت (۱۳ و ۱۲).

نگاهی به شیوه زندگی ایرانی‌ها در گذشته و حال، عادت‌های نادرستی را در تغذیه نمایان می‌سازد که نه تنها زمینه‌ساز انواع سرطان هستند، بلکه بدن را برای پذیرش دیگر بیماری‌ها هم آماده می‌کنند. استفاده از غذاهای پرچرب، پرکالری و پرنمک، مصرف کم میوه، مصرف اندک سبزی‌های پخته، طبخ طولانی مدت غذاها و از بین رفتن املاح و ویتامین‌های موجود در مواد غذایی، نگهداری طولانی مدت سبزیجات در فریزر، استفاده از غذاهای دودی و کبابی، افزایش مصرف غذاهای آماده و کنسروی استفاده چند باره از روغن‌ها، استفاده بیش از حد از گوشت قرمز، استفاده فراوان از غذاهای سرخ کردنی، مصرف مداوم چای داغ و ده‌ها عادت نادرست در شیوه زندگی و تغذیه ایرانی‌ها سبب شده تا در سال‌های اخیر شاهد شیوع انواع سرطان‌های دستگاه گوارش باشیم. در اینجا نقش عوامل محیطی و تغذیه در بروز سرطان بیش از پیش آشکار می‌شود زیرا بیش از ۷۰ درصد عوامل بروز سرطان در کشورهای در حال توسعه به شیوه زندگی افراد مربوط می‌شود (۱۶-۱۴).

سازمان جهانی بهداشت در دهه اخیر موضوع بهره‌گیری از آموزه‌های دینی بر اصلاح سبک زندگی جوامع مختلف به ویژه کشورهای مسلمان را در دستور کار خود قرار داده است. این سازمان به منظور کاهش عوامل خطر بیماری‌های مزمن (چاقی، دیابت، پرفشاری خون، پوکی استخوان و سرطان) و اصلاح سبک زندگی بر اساس تعالیم مذهبی، برنامه‌هایی را پیشنهاد نموده است که مسئولیت برنامه‌ریزی، طراحی و اجرای آن در کشورهای اسلامی به بخش مدیریت‌های این سازمان محول گردیده است. بر همین اساس، مطالعات مقدماتی در برخی از این کشورها از جمله مصر و اردن انجام شده است که منابع مورد استفاده آنها عمدتاً احادیث و روایات اهل سنت بوده و از منابع شیعه استفاده نگردیده است (۲۰-۱۷).

در سبک زندگی اسلامی، مسائلی مورد نظر است که اسلام در آنجا نظر دارد؛ یعنی موضوع‌هایی که مورد قبول اسلام یا مورد انتقاد، طرد و نفی اسلام است. به عبارت دیگر، این مسائل شایسته آن را دارد که اسلام درباره آنها اظهار نظر کند. مراد از سبک زندگی نیز این موارد است که قابلیت تقسیم به اسلامی و غیر اسلامی دارد. بر اساس گزارشات موجود در خصوص تأثیر آموزه‌های دینی بر جنبه‌های مختلف سبک زندگی، مطالعات محدود و پراکنده‌ای در جهان صورت گرفته است ولی در کشور ما، تاکنون چنین مطالعه جامعی که تمام جنبه‌های سبک زندگی را شامل شود انجام نشده است. از آنجا که موضوع سبک زندگی اسلامی و نیز قانونمند کردن آن برای همه بشریت، آن گونه که شایسته این مهم باشد، در عرصه تغذیه چندان مورد توجه قرار نگرفته است، پژوهش در این عرصه با توجه به نگاه وحی قرآنی و بررسی ویژگی‌های زندگی مرتبط با آن می‌تواند ما را به سبک زندگی مورد قبول اسلام رهنمون سازد. با توجه به لزوم تغییر در سبک زندگی خصوصاً در عرصه تغذیه در جهت تعالی زندگی از حیث مادی و معنوی مطالعه حاضر با هدف بررسی سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه صورت پذیرفته است.

یافته ها

از آنجایی که قرآن کتابی است کامل و تمامی دستورات مهم زندگی برای سالم و زیبا زیستن در این دنیا در آن نهاده شده، اهمیت ویژه‌ای به تغذیه در آن داده که نتایج آن به تفصیل در این بخش ارایه می‌گردد.

– اهمیت تغذیه سالم از دیدگاه اسلام: نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ، وی را همراهی می‌کند و حتی انبیا و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. مبدأ پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین (ع) بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند (۲۱). رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و ... همه به نوعی وامدار تغذیه سالم هستند. از این رو قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت معصومین (ع) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام‌گذاری پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند، رزاق و سوگند خداوند به غذا (واللین والذین)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مهر تاییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند.

در فرهنگ اسلام به موارد زیادی مانند دقت در به دست آوردن، مصرف و انتخاب غذا (بقره آیه ۱۶۸، مائده آیه ۹۶ و عبس آیه ۲۴)، دوری از غذاهای ناپاک و حرام مانند خون، مردار و خوک (مائده آیه ۳)، نهی از پرخوری، استفاده از سبزیجات و میوه‌ها، گوشت پرندگان و ماهی، پختن غذا، مختصر بودن غذای شب، همچنین خوب جویدن غذا، نخوردن غذای داغ، عجله نکردن هنگام غذا خوردن، شستن، دست‌ها قبل و بعد از غذا و کم‌خوری سفارش شده است (۲۲-۲۴).

امروزه در علم پزشکی نیز توجه زیادی به امر تغذیه سالم می‌شود زیرا هرگونه انحراف از تغذیه سالم زنگ خطری برای ابتلا به بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلب و عروق، پرفشاری خون، دیابت، استئوپروز، سرطان و سوء تغذیه می‌باشد. داشتن تغذیه سالم و طبیعی و اجتناب از مواد افزودنی در تغذیه انسان از جمله روش‌هایی است که سلامت بدن هر فرد را در طول دوره زندگی تضمین می‌کند و خود، نشانه‌ای از سلامت تلقی می‌شود که مورد توجه اسلام و علم پزشکی می‌باشد (۲۷-۲۵).

– تاثیرات مثبت تغذیه سالم از دیدگاه اسلام: خداوند بین تغذیه کافران و مومنان تفاوت قائل شده است. در مورد کافران می‌فرماید: «والَّذین کفروا یتمتعون و یاکفون کما تأکل». توضیح آنکه حیوانات علف می‌خورند بی آنکه بدانند از کجا آمده، حلال است یا حرام؟ غصبی است یا مباح؟ کافران نیز غذا می‌خورند بی آنکه به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند؛ لذا فرجام مشابه‌ای دارند. ولی مؤمنان که به تاثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می‌باشند. با توجه به پاره‌ای از روایات آثار برخی غذاها بر اخلاق و رفتار آدمی به قرار زیر است: ۱. اعتدال در خوردن گوشت موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت می‌شود و افراط در آن قساوت قلب می‌آورد. ۲. شیر، موجب صبوری، مهربانی، آرامش و ... می‌شود. ۳. عسل،

موجب رشد حافظه، صافی دل و شفا است. ۴. انگور، غم و اندوه و افسردگی را به شادابی تبدیل می‌کند. ۵. خرما، موجب صبر و حلم و بردباری می‌شود. ۶. زیتون، حافظه را تقویت می‌کند. ۷. سیب، موجب تقویت اعصاب و رنگ رخسار می‌گردد. بی‌تردید تغذیه سالم و منطبق با استانداردهای اسلامی نقشی بسزا در سلامت جسم و روح انسان دارد و او را در طی مسیر تکاملی‌اش یاری می‌دهد (۲۳-۲۸ و ۲۲).

– ملاک اسلامی در انتخاب غذا: ملاک در استفاده از مواد غذایی مطابق آموزه‌های دینی، غذای طیب، حلال و حسن در مقابل غذای رجس و خبیث، حرام و سوء دست‌گاه گوارش هماهنگی کامل دارد، اطلاق می‌شود. لقمه پاکیزه که وارد دهان می‌شود، تحت اراده خداوند، با اعمال هضم و جذب ترشحات دهان و معده به مواد لازم و مورد نیاز بدن تبدیل می‌گردد. طیب یعنی سازگار، موافق، نیکو، شایسته و لذت بخش که در قرآن کریم به جز غذای حلال در مورد همسر خوب، زمین پاک، سخن شایسته، فرزند صالح، زندگی پاکیزه و شجره طیبه به کار رفته است.

در مقابل غذاهای طیب، حلال و حسن، غذاهای رجس و خبیث، حرام و سوء قرار گرفته که برای انسان ضرر و مفسده دارد. نه تنها سلامتی او را به خطر انداخته در خلق و خوی و ایمان او اثر منفی می‌گذارد. در قرآن به خوردن غذای طیب و حلال سفارش شده و از غذاهای حرام و خبیث منع شده است: «یسئلونک ماذا أکل لهم قل أکلکم الطیبات؛ از تو (ای پیامبر) می‌پرسند چه چیز برای آنان حلال است؟ بگو: غذاهای پاکیزه برای شما حلال است». «فکَلُوا مِمَّا رَزَقَکُمُ اللّٰهُ حَلٰلًا طَیِّبًا و اشکروا نعمت الله ان کنتم آیاه؛ پس، از آنچه خدا روزیتان کرده است حلال و پاکیزه بخورید و شکر نعمت خدا را به جا آورید اگر او را می‌پرستید». ولی غذای پلید برای کافران و ابزار دست شیطان معرفی شده است: «کذلک یجعل الله للرجس علی الذین لا یؤمنون؛ اینگونه خداوند پلیدی را بر افرادی که ایمان نمی‌آورند قرار می‌دهد».

بنابراین طبق آموزه‌های دینی انسان می‌تواند با رعایت غذاهای حلال و حرام از هر نوع غذایی که پاکیزه و حلال است، اعم از غذای گوشتی، پروتئینی و غیر آن بهره‌برد و از غذاهای حرام، خبیث و مضر برای بدن، پرهیز کند. چون سلول‌های اعضا و جوارح، مانند مغز، قلب، کلیه، شش، دست و پا، چشم، گوش، مو، ناخن، پوست و ... هر کدام نیازمند غذای خاص خود است که تامین اینها از یک گروه غذایی مشکل است. قرآن انسان‌هایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می‌کنند، سرزنش می‌کند و می‌فرماید: «قل من حرم زینه الله التي اخرج لعباده والطیبات من الرزق (اعراف آیه ۳۲)؛ بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟» (۲۳-۲۸ و ۲۴).

– گروه‌های غذایی از دیدگاه قرآن و اسلام:

۱. **گوشت‌ها (پروتئین‌ها):** از میان چهارپایان، گوشت گوسفند، گاو، شتر، آهو و برخی دیگر از حیوانات حلال است و گوشت چهارپایان درنده خو، دارای دندان تیز و چنگال و

گردید» (۴۴). روزه از نظر بهداشت کمک می‌کند به خشک کردن رطوبت‌های زیاد بدن، از میان بردن مواعنی که در جهاز هاضمه و مجاری خون و غیره تدریجاً وجود گرفته، تصفیه کردن خون و کمک کردن به معده و دستگاه‌های عمومی هضم و به سلامتی و تندرستی افراد کمک فراوانی می‌کند، رسوبات چربی را در شریان‌ها کاهش می‌دهد، از تصلب شریانی پیشگیری می‌کند و سموم و فضولات متراکم بدن را دفع می‌کند. (۴۸-۴۵).

– برخی از توصیه‌های اسلام در زمینه تغذیه سالم:

۱. اجتناب از خوردن گوشت حیوانات حرام گوشت از نظر اسلام: خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: «الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ...» (اعراف آیه ۱۵۷) کسانی که از فرستاده (خدا)، پیامبر درس نخوانده، پیروی می‌کنند؛ آن (پیامبری) که (صفات) او را نزدشان در تورات و انجیل نوشته می‌یابند؛ در حالی که آنان را به [کار] پسندیده فرمان می‌دهد، و آنان را از کار ناپسند منع می‌کند و برایشان [خوارکی‌های] پاکیزه را حلال می‌شمرد و پلیدی‌ها را بر آنان حرام می‌کند» و همچنین در سوره مائده می‌فرماید: «حرمت علیکم المیتة و الدم و لحم الخنزیر و ما اهل لئیر الله به و المنخنقة و الموقوذه و المتردیه و النطیحة و ما اکل السبع إلا ما ذکبتم و ما ذبح علی النصب؛ برای شما مومنان گوشت مردار و خون و گوشت خوک و آن ذبیحه‌ای که به نام خدا کشته نشده همه حرامند و نیز حرام است هر حیوانی که به خفه کردن و از بلندی افکندن و یا شاخ زدن به هم می‌میرند و نیز نیم خورده درندگان جز آنکه قبلاً تزکیه (ذبح) کرده باشید، حرام است و نیز آن را که برای بت‌ها می‌کشید».

امروزه نیز علم به این نتیجه رسیده که پس از مرگ، میکروب‌ها و باکتری‌های روده، به خون و لثف وارد شده و شروع به نمو می‌نمایند. البته ابتدا باکتری‌ها (هوازی و غیر هوازی) تولید فساد می‌کنند، باکتری‌های هوازی با تجزیه و اکسیداسیون عناصر شیمیایی و گازهایی چون اسید کرینیک، هیدروژن، سولفورو آمونیاک و ... تولید می‌نمایند. این طبقه باکتری‌ها ذاتاً تولید مسمومیت می‌نمایند، باکتری‌های هوازی از بیرون به روی اجساد موثرند. بعضی از حشرات خصوصاً انواع مگس‌ها در کار عفونت اثر مهمی دارند و در فساد آنها کمک می‌نمایند و گوشت فاسد سخت‌ترین و خطرناک‌ترین مسمومیت را به انسان می‌دهد. این سموم باعث تولید عوارضی از قبیل التهاب معده و روده، تب زیاد، ناتوانی شدید، سرگیجه، التهاب مردمک، پائین افتادن مردمک چشم، ضعف و غش می‌شود. (۵۰-۴۸ و ۲۲).

۲. غسل نوشیدنی سالم و شفا بخش: سوره نحل، آیه ۶۹: «ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكِ ذَلَّلَّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ...» سپس از همه محصولات بخور و راه‌های پروردگارت را فروتانه ببیما. از شکم‌هایشان نوشیدنی (عسل) بیرون می‌آید که رنگ‌هایش متفاوت است در آن برای مردم درمانی است».

سوره نحل آیه ۶۸ و ۶۹: «و أوحى ربك الی النحل أن اتخذی من الجبال بیوتا و من الشجر و مما یرشون ثم کلی من کل الثمرات فاسلکی سبیل ربك ذللا یرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس؛ و خداوند به زنبو وحی کرد که از کوه‌ها و درختان و سقف‌های رفیع منزل گیرد

ناخن‌های تیز مانند شیر، پلنگ، روباه، کفتار، شغال، گربه و ... حرام است. همچنین گوشت چهارپایان حلال گوشتی که ذبح اسلامی نشده و یا مردار شده‌اند حرام است و از حیوانات دریایی، گوشت ماهی‌های پولک‌دار و میگو حلال است. گوشت پرندگان نیز حلال است جز پرندگانی که فاقد چینه‌دان و سنگ‌دان و خار عقب پا هستند و یا مانند عقاب و کرکس دارای چنگال‌اند. گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتئین است که نیاز بدن را تامین می‌کند و کمتر غذایی می‌تواند جایگزین آن شود. در آیات و روایات گوناگونی به خوردن گوشت سفارش شده است. «والانعام خلقها لکم ... و منها تاءکلون (نحل آیه ۵)؛ (خداوند) چهارپایان را برای شما آفرید ... و از گوشت آنها می‌خورید».

۲. نان، غلات، حبوبات و دانه‌ها: در قرآن به دانه‌ها و غلات تحت عنوان «زرع و حب» اشاره شده است. «و هو الذی انشا... الزرع مختلفا اکلہ (انعام آیه ۱۴۱)؛ و اوست خدایی که (برای شما) انواع زراعت را پدید آورد که با هم متفاوتند». «فانبتنا فیها حبا (عبس آیه ۲۷)؛ در آن (زمین) دانه‌ها رویانیدیم». دانه‌های غذایی، مایه اصلی تغذیه انسان و انواع حیوانات است. دانه‌هایی که اگر یک سال بر اثر خشکسالی قطع شود، قحطی و گرسنگی تمام جهان را فرا خواهد گرفت. تعبیر به «حباً» به صورت نکره یا دلیل بر اهمیت این ماده غذایی است و یا به تنوع دانه‌ها اشاره دارد. از میان دانه‌ها، گندم، کامل‌ترین و غنی‌ترین ماده غذایی است که جای بسیاری از غذاها را می‌گیرد (۳۶ و ۳۵).

۳. میوه‌ها و سبزی‌ها: در سوره عبس آیات ۲۵ تا ۳۲ به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیت و اولویت نباتات و میوه‌ها در تغذیه انسان‌هاست. تاکید فراوان برخی آیات روی زمین و روئیدنی‌ها و تقدم میوه‌ها بر گوشت‌ها دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی بر گوشت‌ها می‌باشد. همچنین ذکر مکرر خصوص میوه‌ها از میان غذاهای بهشتی، به خاطر اهمیت میوه‌ها در تغذیه و نقش آنها در طراوت و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است، که نه تنها از نظر علمی، بلکه در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است. میوه‌هایی چون انگور، انار، خربزه، خرما، سیب، انجیر و ... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسلامی به آنها اشاره شده است مثلاً انار، موجب نورانیت قلب و دور کننده شیطان است، معده را پالایش می‌دهد، مقوی و نیروبخش است، غذا را هضم می‌کند و سبب اعتدال طبع می‌شود (۴۳-۳۷).

۴. شیر و لبنیات: شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه ۶۶ و دیگر آیات به آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است. شیر موجب استحکام استخوان‌ها، روئیدن گوشت، برطرف کننده ضعف و شفای هر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد (۴۳-۳۷).

– **فوائد روزه از نظر اسلام:** قرآن کریم می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (سوره بقره آیه ۱۸۳)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید نوشته شد بر شما روزه همانطور که بر کسانی که پیش از شما وجود داشته‌اند نوشته شده بود شاید پرهیزگار

۲-۴- سیب: سیب، دهان را ضد عفونی می‌کند، اسید اوریک و دیگر سموم را که جمع شده‌اند حل کرده و غده‌های بزاق دهان و ترشحات اسید معده را تقویت می‌کند. به این جهت سیب برای اشخاصی که در یک‌جا نشسته‌اند و حرکت نمی‌کنند مفید است. سیب برای امراض حصبه‌ای، اسهال، ورم امعاء بسیار نافع است و همچنین برای کوه‌گرفتگی، دریا زدگی و هوا زدگی و ویا زنی‌های آبستن حربه‌ای برنده است. سیب برای مبتلایان به مرض مفاصل زیاد تجویز می‌شود، سنگ‌های کلیه را دفع می‌نماید، به وسیله املاح خود، آلبومین غذا و نسوج را از بین می‌برد (۶۰-۵۷).

Asadi و همکاران نیز در بررسی میزان ترکیبات بیوشیمیایی و نقش تغذیه‌ای مواد غذایی موجود در قرآن بیان داشته‌اند که با توجه به اطلاعات امروزی می‌توان نقش مواد غذایی ذکر شده در قرآن در حفظ و ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بعضی بیماری‌ها را توضیح داد. نظر به اینکه اسلام انسان را موظف به حفظ سلامتی خود کرده و آن را به عنوان یک تکلیف مطرح نموده است، احتمالاً مواد غذایی ذکر شده در قرآن دارای ارجحیت‌های بیشتری نیز می‌باشند. مثلاً طبق آخرین اطلاعات، از بین روغن‌های نباتی، روغن زیتون به علت داشتن اسیدهای چرب ۹۰٪، زیاد، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی دارد و از این لحاظ متمایز می‌باشد (۶۱).

علم جدید و تغذیه: رشد هزینه‌های دارو و فرآیند درمان یکی از مشکلات طاقت فرسای افراد در اجتماعات کنونی است؛ به طوری که مسئولان ذریعت در صدد مبارزه با آن برآمده و به دنبال راهکارهای مناسب برای پیشگیری از بیماری‌ها هستند. یقیناً توجه به مسئله سبک زندگی و تغذیه بهترین راهکار برای پیشگیری از بروز بیماری‌های جدی است چرا که گسترش بیماری‌ها نه فقط باعث رنج فرد و اطرافیان او می‌شود بلکه از نظر اقتصادی نیز آسیب‌هایی جدی بر پیکره اقتصادی کشور وارد می‌کند زیرا نیروهای انسانی به عنوان محور توسعه هر کشور شناخته می‌شوند. برای مثال شیوع پدیده چاقی در بین نیروهای فعال جامعه تا حد بالایی از بارآوری و کارایی آنها می‌کاهد. سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است که به گفته متخصصان تغذیه ابتلا به این بیماری در بسیاری از موارد با مواد غذایی مصرفی در ارتباط است (۶۲).

تغذیه مناسب علاوه بر تاثیر در پیشگیری از سرطان، می‌تواند در درمان سرطان نیز موثر باشد، حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد از شایع‌ترین سرطان‌ها، به خصوص سرطان‌های دستگاه گوارش ناشی از نوع الگوی غذایی است و می‌توان گفت بیش از یک سوم سرطان‌ها به طور مستقیم از مواد غذایی نشأت می‌گیرد. مواد غذایی مصرفی و همچنین سبک زندگی که در سال‌های اخیر در پیش گرفته‌ایم دو عامل اصلی ابتلا به سرطان و افزایش این بیماری است. زندگی پرشتاب این روزها سبب تغییر سنت‌ها و الگوی غذایی شده است و تغذیه سنتی سالم جای خود را به استفاده از غذاهای فرآوری شده، آماده و مملو از اسانس‌ها و مواد نگه دارنده داده است (۶۷-۶۳ و ۴۸).

تغذیه سالم از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (WHO): داشتن یک رژیم غذایی سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین‌های کافی و سبزی‌ها و میوه‌ها را داشته باشد و همچنین املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به طور کافی دریافت کند. اینچنین رژیم غذایی موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

سپس از میوه‌های شیرین (و حلاوت گل‌های خوشبو) تغذیه کند و راه پروردگارتان را به اطاعت بپوید آنگاه از درون آنها شربتی به رنگ‌های مختلف بیرون آید که شفای مردمان است». در عسل مواد بسیاری وجود دارد که عمده‌اش از این قرار است: مواد معدنی: پتاسیم، آهن، فسفر، ید، منیزیم، سرب، منگنز، آلومینیم، مس، سولفور، کرومیوم، لیتیوم، نیکل، روی، اسمیوم، تیتانیوم، سدیم، موادآلی، مانیت‌ها، صمغ، پولن، اسید لاکتیک، اسیدفرمیک، اسیدمالیک، اسید تارتاریک، اسیدگزالیک، اسیدسیتریک، رنگ‌ها، روغن‌های معطر، مواد ازته.

مواد تخمیری: انورتاز، آمیلاز، کاتالاز، (پراکسیداز-لیپاز). عناصر دیگر عسل: گلوکز، ساکارز، صمغ، دکسترین، موادالبومینوئید، سولفات‌ها، انورتین، اسیدفرمیک، آب. ویتامین: عسل دارای ویتامین‌های شش گانه E, K, A, B, C, D است. برخی قائل به وجود ویتامین PP در عسل می‌باشند (۵۱ و ۴۳). در پزشکی امروز نیز تاکید می‌گردد عسل یک ماده ضدعفونی کننده طبیعی و در عین حال نیروبخش می‌باشد؛ قندش یک قند بسیار خوبی است و مقوی قلب است و سبب بهبود وضع فشار مایعات بدنی است. کمی و زیادی فشار خون را علاج می‌کند، برای کبد بسیار نافع است و امراض کبد را معالجه می‌کند و اغتشاشات کبدی را اصلاح می‌نماید، مخصوصاً فوائد زیادی در درمان یرقان دارد (۵۳ و ۵۲ و ۴۸).

۳. خوردن میوه با غذا: خداوند در سوره واقعه و طور خوردن میوه را بر گوشت مقدم داشته است: «و فاکهه مما یتخیرون و لحم طیر مما یشتهون (واقعه، آیه ۲۱ و ۲۰)؛ و میوه خوش برگزینید و از گوشت مرغان که مایل هستید». «و آمدننا هم بفاکهه و لحم مما یشتهون (طور، آیه ۲۲)؛ و بر بهشتیان از هر نوع میوه و گوشت که مایل باشند بیفزاییم». خوردن میوه قبل از وعده‌های غذا در بر گیرنده فوائد بهداشتی بسیاری است. میوه دارای مواد قندی ساده و سهل الهضمی است که به سرعت جذب بدن می‌شود؛ زیرا امعاء این مواد قندی ساده را در مدت بسیار کوتاهی که از چند دقیقه تجاوز نمی‌کند، جذب می‌نماید و موجب بر طرف شدن عوارض گرسنگی و نیاز بدن به مواد قندی می‌شود (۵۰ و ۳۷ و ۲۱).

۴- میوه‌های بهشتی: در قرآن مجید به برخی از میوه‌های بهشتی (انار، سیب، به، انگور و خرما، زیتون و انجیر) اشاره شده است.

۱-۴- انار: خوردن انار باعث تقویت قوه باه و نیکویی رخسار کودک است. اینکه انار در شستشوی خون مؤثر است، به خاطر وجود پتاسیم و منیزیم است و چون فعالیت سلول‌های کبد را زیاد می‌کند در احتقان کبد مؤثر بوده و در رفع اوره و کلسترول و دفع سموم و تعادل مایعات بدن به خصوص خون نقش مهمی دارد. انار، ضد سرماخوردگی است. انار به عنوان مفرح استفاده می‌شود. انار بهتر است قبل از غذا میل شود تا اشتها را باز کند. املاح آب انار چون به صورت ترکیب با مواد آلی است زود جذب شده و در درمان راشیتیس و کم خونی و ضعف اعصاب و تقویت عمومی بدن مؤثر است. اسید تارتاریک (که در انار به اندازه کافی موجود است) ترشحات لوزالمعده را زیاد کرده، قندهای اضافی را سوزانده و در نتیجه دیاستازهای مربوطه، کار هضم را آسان می‌سازد. طبق تجزیه‌ای که بر روی انار صورت گرفته واضح گردیده است که مصرف انار کمک به اصلاح کبد، معده، روده‌ها و خون می‌کند در نتیجه دیگر برای دهان بوی بدی باقی نخواهد ماند (۵۶-۵۴).

۳. گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات: این نوع از خوراکی‌ها منابعی غنی از پروتئین که برای رشد و ترمیم بدن لازم است، هستند. همچنین این خوراکی‌ها منابع خوبی برای سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشند. گوشت منبعی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون، روی، ویتامین‌های گروه B و آهن است. سعی کنید برای مصرف گوشت از تکه‌های نازک و کم چربی گوشت قرمز و سفید استفاده کنید و همیشه گوشت را کامل بپزید.

ماهی یکی دیگر از منابع غنی پروتئین محسوب می‌شود و شامل تعداد زیادی ویتامین و مواد معدنی است. ماهی‌های چرب، منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. سعی کنید در هفته حداقل دو وعده ماهی مصرف کنید. تخم مرغ، آجیل و دانه‌ها نیز یکی دیگر از منابع غنی پروتئین می‌باشد. آجیل یکی از بهترین جایگزین تنقلات اشباع شده از چربی هستند و سرشار از فیبر می‌باشند، با این حال به دلیل میزان بالای چربی آنها، سعی کنید میزان مناسب و کمی آجیل مصرف کنید.

۴. شیر و لبنیات: شیر و سایر محصولات لبنی چون ماست و پنیر یکی دیگر از منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند. برای حفظ سلامتی خود سعی کنید از انواع شیر و لبنیات کم چربی استفاده کنید.

۵. چربی و شکر: چربی و شکر هر دو منابع تامین انرژی بدن هستند، اما زمانی که ما زیاد از آنها استفاده کنیم، باعث جذب انرژی بیشتر از آنچه نیاز داریم شده و در نتیجه چاق می‌شویم. چاقی می‌تواند خطر ابتلا ما به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و انواع خاصی از سرطان را افزایش دهد. چربی‌ها از دو نوع چربی اشباع شده و چربی اشباع نشده تشکیل می‌شوند. چربی‌های اشباع شده در خوراکی‌هایی چون، پنیر، سوسیس، کره، کیک، بیسکویت و شیرینی یافت می‌شوند. این نوع چربی می‌تواند باعث افزایش کلسترول خون شده و در نتیجه خطر بیماری قلبی را به همراه داشته باشد. اما چربی‌های اشباع نشده، چربی‌هایی هستند که می‌توانند باعث کاهش کلسترول خون شده و اسیدهای چربی را که ما برای حفظ سلامتی بدن به آن احتیاج داریم تامین کنند. ماهی‌های چرب، آجیل‌ها و دانه‌ها، روغن زیتون منابع این نوع چربی می‌باشند. برای حفظ سلامتی باید مصرف چربی‌های اشباع شده را کاهش داده و به جای آنها از مقادیر کمی چربی اشباع نشده استفاده شود (۷۰-۷۳).

- رژیم غذایی سالم از نظر سازمان بهداشت جهانی:
سازمان بهداشت جهانی (WHO) پنج نکته زیر را در رابطه با رژیم غذایی سالم اعلام می‌کند:

۱. تقریباً به اندازه‌ای که بدنتان کالری مصرف می‌کند، کالری و انرژی دریافت کنید.
۲. مصرف غذاهای گیاهی، از جمله میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس‌دار و آجیل را افزایش دهید.
۳. مصرف چربی‌ها را محدود کرده و در هنگام مصرف به جای چربی‌های اشباع شده و ترانس از انواع چربی‌های اشباع نشده استفاده کنید.
۴. مصرف قند و شکر را در برنامه غذایی خود محدود نمایید.
۵. میزان نمک و سدیم دریافتی بدنتان را محدود کرده و هنگام مصرف نمک از ید دار بودن آن اطمینان حاصل کنید.

انسان می‌شود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت. رژیم غذایی سالم موجب حفظ تناسب بدن و دوری انسان از انواع بیماری‌ها شامل دیابت، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید و بیماری‌های قلبی، عروقی می‌شود. لازم به ذکر است گرچه تعریف یکسان برای یک تغذیه سالم و صحیح در جهان وجود ندارد اما سازمان بهداشت جهانی (WHO) تغذیه سالمی به شکل زیر توصیه کرده و می‌گوید رژیم غذایی که نزدیک به حالت زیر باشد یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌گردد:

- ۱- کربوهیدرات‌ها (عمدتاً نشاسته و قند طبیعی) باید ۵۵ تا ۵۷ درصد رژیم غذایی را تشکیل دهد.
- ۲- قند تغلیظ شده (مانند شیرینی‌ها) باید کمتر از ۱۰ درصد را تشکیل دهد.
- ۳- رژیم غذایی روزانه باید شامل ۱۰ تا ۱۵ درصد مواد پروتئینی باشد.
- ۴- چربی باید به ۱۵ تا ۳۰ درصد محدود بماند و سهم چربی اشباع شده باید زیر ۱۰ درصد کل رژیم غذایی باشد.
- ۵- نمک باید به کمتر از ۵ گرم در روز محدود بماند.
- ۶- میزان مصرف سبزیجات و میوه‌ها باید روزانه حدود ۴۰۰ گرم باشد. این سازمان عنوان می‌کند افزایش فعالیت جسمانی برای سلامتی لازم است و تمامی مردم باید روزانه حداقل یک ساعت فعالیت جسمانی داشته باشند (۶۷-۶۹).

- رژیم غذایی سالم از دیدگاه پزشکی: رژیم غذایی سالم از دیدگاه پزشکی، رژیمی است که به حفظ و بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. رژیم غذایی سالم مواد مغذی لازم، مایعات کافی، آمینو اسید و اسیدهای چرب لازم، ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی و همچنین کالری لازم را برای بدن فراهم آورد. رژیم غذایی سالم نیازهای اساسی بدن را بدون اینکه فرد را دچار اضافه وزن و بیماری نماید فراهم می‌کند. همچنین رژیم غذایی سالم به همراه ورزش می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و سرطان را در فرد کاهش دهد (۷۰-۷۳).

- هرم غذایی سالم از دیدگاه علم پزشکی: هرم غذایی از دیدگاه علم پزشکی امروز شامل موارد زیر می‌باشد: ۱. میوه و سبزیجات، ۲. مواد غذایی نشاسته‌دار، ۳. گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات، ۴. شیر و لبنیات، ۵. غذاهای حاوی شکر و چربی. معمولاً افراد میزان زیادی کالری، چربی، شکر و نمک مصرف کرده و میزان کمی سبزی و میوه و فیبر می‌خورند. هرچند وجود چربی و قند برای تامین انرژی در بدن حیاتی است، اما برای تامین آن نیازی به مصرف خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های پر از چربی و قند نیست.

۱. میوه‌ها و سبزیجات: میوه‌ها و سبزیجات منابع حیاتی ویتامین و مواد معدنی هستند. توصیه شده که افراد در روز، پنج وعده میوه و سبزی میل کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که در روز حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات می‌خورند، خطر بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و بعضی از انواع سرطان در آنها کاهش می‌یابد.

۲. مواد غذایی نشاسته‌دار: همچون نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی. تا آنجا که می‌توانید از غلات کامل استفاده نمایید و سیب زمینی را برای جذب فیبر بیشتر با پوست میل کنید.

جهت داشتن سبک زندگی سالم در امر بهداشت و تغذیه می‌توان این نظریات را به کار بست و از گسترش و ایجاد بیماری‌های جسمی، روحی و اجتماعی پیشگیری نمود. از این رو دستورات دین اسلام را می‌توان به عنوان یکی از راهبردهای اساسی برای نایل شدن به سبک زندگی سالم و دوری از ابتلا به امراض مختلف به جهانیان عرضه نمود (۷۵). بر اساس نتایج یافت شده دین اسلام در رابطه با تغذیه سالم که گامی مهم برای نیل به سلامت جسم و جان به شمار می‌آید، رهنمودها و آموزه‌های متعددی در قرآن ارایه گردیده است. یکی از آیه‌های شاخص در این رابطه که اشاره گردید عبارت است از: «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمومنین».

تبیین نحوه خوردن و آشامیدن و استفاده از نعمت‌های الهی، یکی از مقوله‌های بسیار مهم سبک زندگی اسلامی است که تا به امروز کمتر مورد توجه قرار گرفته است (۴۰ و ۳۹). با نگاهی اجمالی به قرآن متوجه می‌شویم که اگر از دستورات این آیین آسمانی پیروی شود و قوانین آن به درستی اجرا گردد، قسمت اعظم مشکلاتی که امروزه گریبان‌گیر بشریت شده است، از جامعه انسانی رخت بر می‌بندد؛ زیرا اسلام برای سلامت و تعالی جسم و روح و پالایش هر دو از آلودگی‌ها می‌کوشد و به عنوان یک ارزش معنوی والا و یک سیستم اجرایی کارآمد می‌تواند در این میدان به کمک دانش ارزشمند پزشکی پیشگیری بشتابد و سهم عمده‌ای در تقویت آن داشته باشد. در اجرای برنامه سبک زندگی سالم، تأکید اسلام روی تنظیم و تعدیل همه جوانب زندگی است.

در حوزه تغذیه مطالعات مختلفی انجام شده است به عنوان نمونه، نتایج مطالعه Mussap در سال ۲۰۰۹ نشان داد که آموزه‌های دینی با فرهنگ مصرف و رفتارهای تغذیه‌ای در زنان مسلمان استرالیایی در گروه سنی ۴۴-۱۸ ساله رابطه معنی‌داری دارد (۷۶). طی مطالعه‌ای که توسط Kim در سال ۲۰۰۷ در بخش تغذیه یکی از دانشگاه‌های ایالات متحده انجام شد نشان داد که اعتقادات مذهبی در کنترل وزن زنان تأثیر بیشتری نسبت به مردان دارد و می‌تواند از آموزه‌های دینی برای کنترل وزن این گروه از جامعه استفاده کرد (۷۷). Korner و همکاران (۲۰۰۶) با انجام مطالعه‌ای نتیجه گرفتند که باید به جنبه‌های اخلاقی و مذهبی تغذیه توجه شود (۷۸) Hart و همکاران نیز در مطالعه خود گزارش کردند که در ادیان مختلف توصیه‌های زیادی در مورد مصرف میوه و سبزی وجود دارد و بین آموزه‌های دینی و رژیم غذایی کم چرب ارتباط معنی‌داری وجود دارد (۷۹).

Asadi و همکاران نیز در بررسی میزان ترکیبات بیوشیمیایی و نقش تغذیه‌ای مواد غذایی موجود در قرآن بیان داشته‌اند که با توجه به اطلاعات امروزی می‌توان نقش مواد غذایی ذکر شده در قرآن در حفظ و ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بعضی بیماری‌ها را توضیح داد. نظر به اینکه اسلام انسان را موظف به حفظ سلامتی خود کرده و آن را به عنوان یک تکلیف مطرح نموده است، احتمالاً مواد غذایی ذکر شده در قرآن دارای ارجحیت‌های بیشتری نیز می‌باشند. مثلاً طبق آخرین اطلاعات، از بین روغن‌های نباتی روغن زیتون به علت داشتن اسیدهای چرب ۹ زیاد، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی دارد و از این لحاظ متمایز می‌باشد (۶۱). اگرچه از توصیه‌های تغذیه‌ای دین اسلام بیش از ۱۴۰۰ سال می‌گذرد، ولی می‌توان با قاطعیت ادعان نمود که مواردی برای جست و جو و پژوهش وجود دارد

رژیم غذای سالم از نظر دانشکده بهداشت عمومی

هاروارد: دانشکده بهداشت عمومی هاروارد ۱۰ توصیه زیر را برای داشتن رژیم غذایی سالم می‌نماید:

۱. استفاده از انواع خوب کربوهیدرات همچون غلات کامل، سبزیجات، میوه‌جات و حبوبات و عدم استفاده از مصرف نان سفید، برنج سفید، شیرینی و نوشابه‌های شکردار.
۲. برای دریافت پروتئین کافی از منابعی چون ماهی، ماکیان، آجیل و حبوبات استفاده کنید و سعی به اجتناب از گوشت قرمز نمایید.
۳. غذاهایی که دارای چربی سالم هستند، همچون روغن‌های گیاهی، آجیل و ماهی را انتخاب نمایید و مصرف چربی‌های ترانس و اشباع‌شده را کاهش دهید.
۴. یک رژیم غذایی پر فیبر که شامل غلات کامل، سبزیجات و میوه است، انتخاب نمایید.
۵. بیشتر میوه و سبزیجات بخورید، هرچه این میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ‌تر و متنوع‌تر باشند، بهتر است.
۶. کلسیم بسیار مهم است، اما شیر بهترین منبع آن نیست. منابع خوب کلسیم شامل، کلم‌ها، بوک چوی، شیر سویای غنی شده، لوبیای پخته و مکمل‌های دارای کلسیم و ویتامین D هستند.
۷. بهترین منبع تامین مایعات بدن آب است. از مصرف نوشیدنی‌های شکردار و نوشابه‌ها خودداری کرده و مصرف آب میوه و شیر را محدود نمایید. نوشیدنی‌های انرژی زا فقط به افرادی که ورزش کرده و بدنشان به آن نیاز دارد توصیه می‌شود.
۸. مصرف نمک را محدود کرده و به جای غذاهای آماده از غذاهای تازه استفاده نمایید.
۹. مصرف روزانه مولتی ویتامین و ویتامین D می‌تواند مفید باشد (۷۴ و ۹۶ و ۵۳ و ۸).

بحث و نتیجه گیری

تغییر سبک زندگی را می‌توان ارمغان مدرنیته در عصر حاضر به شمار آورد. به عقیده‌ی برخی، به وجود آمدن شیوه‌های جدید زندگی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است که با حرکت جوامع به سمت پیشرفت و صنعتی شدن رخ می‌نماید؛ اما حقیقت این است که پایه و اساس سبک زندگی در جامعه‌ی سنتی ایران بر اساس اسلام بنا شده است و تغییر آن به منزله‌ی تغییر سبک زندگی اسلامی به شیوه‌های مدرن و وارداتی است که با فرهنگ اسلامی ما هیچ گونه همخوانی ندارد و در نتیجه تغییر هویت فرد مسلمان را به دنبال دارد. در حقیقت هویت و سبک زندگی با یکدیگر رابطه‌ای دو سویه دارند و بر یکدیگر تأثیر متقابل می‌گذارند. بر اساس بررسی متون و نتایج یافت شده می‌توان گفت در نگاه دین اسلام در خصوص سبک زندگی اسلامی در تغذیه دستورالعمل‌هایی از جانب خداوند متعال در قرآن کریم و از ائمه معصومین نقل شده است که با مقایسه آنها با علم پزشکی امروزه بسیاری از آنها همخوان با علم پزشکی امروز در داشتن سبک زندگی سالم و دوری از ابتلا به انواع امراض جسمی، روحی و اجتماعی همخوان و هم راستا می‌باشد. با توجه به در دسترس بودن منابع و دستورات ارزشمند در دین اسلام

از مشکلات زندگی در عصر حاضر نقش مثبتی دارد. قاعدتاً اسلام دارای پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های مناسبی برای ارائه سبک زندگی نوین است البته باید تلاش و مجاهدت علمی توسط نخبگان دانشگاهی و حوزوی صورت گیرد تا از این طریق، سبکی منبعث از آموزه‌های ناب الهی را مفهوم سازی و آماره برای قالب‌بندی نمایند به گونه‌ای که این چارچوب سازی سبک زندگی می‌تواند برای بشریت دستاوردهای مطلوبی را به ارمغان آورد و تا مدت‌های مدیدی پاسخگوی نیازهای بشری باشد و از قابلیت گسترش و صدور آن به نقاط مختلف جهان برخوردار باشد.

تقدیر و تشکر:

مقاله حاضر بر گرفته از طرح تحقیقاتی با عنوان سبک زندگی اسلامی در تغذیه، مصوب دانشگاه علوم پزشکی اراک با شماره ۲۲۲۴ می‌باشد که بدینوسیله از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه قدردانی می‌گردد.

که قابل رمز گشایی است و نیز می‌توان با تحقیق و پژوهش‌های علمی و روش‌های جدید پژوهشی، تمامی موارد آن را اثبات نمود. تحقیقات پراکنده‌ای که در نقاط مختلف دنیا توسط پژوهشگران و دانشمندان علاقمند به توصیه‌های علمی و دینی انجام گرفته، موید این ادعاست آنچه که در این دستورات و توصیه‌ها عنوان شده، ظاهراً جنبه فردی و ارشادی داشته است، لیکن روند اصلی و غالب توصیه‌ها و دستورات دینی در جهت پیشگیری، درمان و سلامت جسم و روح انسان‌ها است و می‌تواند راهنمای دانشمندان و پژوهشگران در بسیاری از عرصه‌های علمی باشد.

آنچه مسلم است آنکه نقش پیروی از دستورات دین اسلام در جهت جلوگیری از ایجاد بیماری‌های جسمی و روحی و اجتماعی با رعایت سبک زندگی سالم به صراحت در منابع موجود اسلامی مورد بررسی قرار گرفته است به گونه‌ای که می‌توان مشاهده کرد که دستورالعمل‌های ساده و واضحی در دین اسلام وجود دارد که بهره‌گیری از آنها در کنترل و پیشگیری

References

1. Fazeli M. Life style and use. Publisher Sobhe Sadegh; 2002.
2. Dalvandi A, Seyed Bagher Maddah S, Khankeh HR, Bahrami F, Parvaneh Sh, Hesam Zadeh A, et al. The Health-Oriented Life style in Islamic Culture. *J Qual Res Health Sci*. 2013; 1(4): 332-43.
3. Maclin DR, Chokalingam A, The global burden of cardiovascular disease. *Can J Cardiol*. 1999; 15: 17-19.
4. Roohafza H, Akochakian S, Sadeghi M, Fardmoosavi A, Khairabadi G, Ghasemi H. Investigating the Relation between Lifestyle and Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2006; 15 (59): 32-37 [In Persian].
5. Karimi Zarchi A, Naghi'ei M. Prevalence of risk factors of coronary heart disease and effect of life-style modification guides. *Kowsar Medical Journal*. 2009; 14(3): 157-162 [In Persian].
6. Nasrabadi T, Goodarzi Zadeh N, Shahrjerdi A, Hamta A. The Effect of Education on Life Style among Patients Suffering from Ischemic Heart Disease. *J Mazand Univ Med Sci*. 2010; 20(79): 72-79 [In Persian].
7. Hekari D, Mohammadzadeh R, Khajavikia H, Zarei S. Comparing lifestyle between menopause women with and without coronary heart diseases during 2010-2011. *Medical sciences*. 2012; 22 (1): 69-77 [In Persian].
8. Ghadimi R, Kamrani M, Zarghami A, Darzi A. The Role of Nutrition in Educational and Spiritual Development of Human Beings: Quranic Perspective. *JBUMS*. 2013; 15 (1): 34-39 [In Persian].
9. Shalchi V. Coffee Shop Youth Lifestyle. *Journal of research and culture in Iran*. 2007; 1(1): 93-115 [In Persian].
10. Mohammadi Zaydi, Hidarnia A, Hajizadeh E. Lifestyle of cardiovascular diseases. *Journal Daneshvar Medicine*. 2004; 13(61): 49-56 [In Persian].
11. Stajy Z, Akbarzadeh R, Tadayonfar M, Rahnama F, Zardosht R, Najar L. Study of the life style of people in sabzevar Iran. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2005; 13(3): 134-139 [In Persian].
12. Avaluable in URL: <http://www.pezeshk.us/?p=26059>
13. Bahrami M. Nutrition and brain development. *Journal of Pediatrics*. 2001; 13(2): 25-31 [In Persian].
14. Yarmohammadi-Samani P. Quran and Healthy nutrition. 3th Provincial Congress on Quran and Health. 2013; 24-30.
15. Esmailzadeh A, Azadbakht L, Kimiagar M. Dietary Pattern Analysis: A New Approach to Identify Diet-disease Relations. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*. 2007; 2(2): 71-80 [In Persian].
16. Hariri N, Nasser E, Houshiar-Rad A, Zayeri F, Bondarianzadeh D. Association between Alternative Healthy Eating Index and 10-year risk of cardiovascular diseases in male-employees in the public sector in Tehran, 1391. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*. 2013; 8(2): 41-50 [In Persian].
17. Health promotion throuh Islamic liestyles the Amman declaration. Available rom: <http://www.who.com/>.
18. Al Khayat MH. Health: an Islam perspective. *World Health Oranization*. 1997; 4: 50.
19. Pour Abdollahi P, haem Mahami S, Ibrahim M. The relationship between obesity and hypertension in women 26-25 years in Tabriz. *Health Hyiene*. 2005; 23.
20. Sarra Z, oldber D, Shahbazi M, Arbuckle K, Salehi M. Nutritional status o schoolchildren in rural Iran. *Br J Nutr*. 2005; 94(3): 390-6.
21. Ghaffari F. Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran. *ZUMS Journal*. 2014; 22 (90): 97-109 [In Persian].
22. Anonymous. Book fields of health, Publisher Ministry of Health. 2000 [In Persian].
23. Tonekaboni M. Syr other in *Nahj Alfsahh*. 2005 [In Persian].
24. Yousei Rizi HA, Shirani M. Quran versus uideline or health promotion.Proceedins o the International Conress o Health View in the World o Islam. 2006 Sep 5-7; Tehran, Iran; 2006 [In Persian].
25. Yousei HA, Shirani M. Nutrition in the emam-reza tradition. *Proceedins o the 1rd Tebborreza Scientiic Research Conerence*. 2009 Oct 21-22; Mashhad, Iran; 2009 [In Persian].

26. Pear BA. Nutrition in Adolescence. In: Mahan LK, Esco H, Stump S. (eds.) Krause's Food, Nutrition and Diet. Therapy. Philadelphia: WB Saunders; 2004: 285-95.
27. Yousei Rizi HA, Shirani M. Promotion of the occupational health and safety culture based on Islamic teachings. Proceedings of the 1st International & 4th National Congress on Health Education & Promotion; 2011 May 15-18; Tabriz, Iran; 2011. p. 390-91 [In Persian].
28. Esfahani M. Health regulations. Sixth edition. Publications Tandis. 2005.
29. Rayshahri M. Knowledge traditions. 7Ed. Publisher Dar al-Hadith. 2006.
30. Montazer R. Islamic medicine, health treasure. First Edition. Publisher Nasnikan. 2004.
31. Tabatabai A. Sunan al-Nabi. 2000; 113.
32. Anonymous. Syr other in Nahj Alfsahh. 2001; 72
33. Abdulhadi M. Knowledge and wisdom in the Qur'an and the Hadith. Publisher Qom, Dar al-Hadith. 1999.
34. Tabatabaei M. Phi Almyzan Quran interpretation. Qom: Published Ismailis; 2004.
35. Mahdavi Kani Q. Religion and lifestyle. Publisher in the University of Imam Sadeq (AS). 2007.
36. Azizi F. Islamic fasting and health. Ann Nutr Metab. 2010; 56(4): 273-82.
37. Azadmehr M. Biography fourteen. 4 Ed. 2008; 58.
38. Khalili M. Teb Alsadegh (Sadiq medicine). Publisher of Tehran University. 2002 [In Persian].
39. Fakoor H, Khanloo M. Dietary advice Quran and its impact on health. Journal of Medical History. 2011; 4(12) [In Persian].
40. Qrhzadh G. Effective fruits Quran, Quran selection of pure food and medicine, the third National Congress of Quran and Medicine, Yazd. 2008 [In Persian].
41. Mahmoodi M, Hajizadeh M, Shamsaddin Dayyani M. Vegetarianism in the Teachings of Great Prophet (PBUH). JRUMS. 2007; 6(4): 67-72 [In Persian].
42. Moattar F, Kheirandish S. Importance and Value of Using Religious References and Texts in Treatment of Diseases. 3. 2011; 2 (1): 47-52 [In Persian].
43. Elect balance of wisdom (Montakhab Almizan Alhekma). 2000; 2: 625.
44. Qur'an karim Sura Baqara: signs 183 [In Persian].
45. Ardshyrlaryjany M, Zahedi F. Ramadan fasting and diabetes. Journal of Medical Council of Islamic Republic of Iran. 1999; 18(4): 313-320 [In Persian].
46. Karami Fereydani A. Light of the message of the Prophet (PBUH). Ghom: Negin Pub. 2007 [in Persian].
47. Jafari Boroujeni A I, Behradmanesh M S, Kheiri S, Nasiri J, Fayazi M. Effect of Ramadan fasting on blood glucose levels and continues performance test (CPT). J Shahrekord Univ Med Sci. 2011; 12 (4): 41-48 [In Persian].
48. Yarmohammadi-Samani P. Quran and Healthy nutrition. 3th Provincial Congress on Quran and Health. 2013; 24-30.
49. Ghaffari F. Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran. Journal of Zanjan University of medical sciences. 2014; 22(90): 45.
50. Farajzadeh D. Review the science of nutrition based on the holistic approach. Tehran, Proceedings of the ninth International Congress of Nutrition; 2006 [in Persian].
51. Changizy ashtyani S, Shamsi M, Hosseini N, Ramezani M. Honey in Quran and medicine. Arak University of Medical Sciences Journal. 2011; 13(5): 51-57.
52. Taghavizade R. Shafa of honey in Quran and Hadith. J Quran and Medicine. 2011; 2:3-9.
53. Noormohammadi A. Reviewing the concept of Islamic medicine. Tehran, Proceedings of the National Congress of Islamic Medical Management. 2007 [in Persian].
54. Mirzaei A, Ghavami zadeh M. Antioxidant activity of Five Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Qura'n and Ahadith. 2012; 3 (3): 311-318 [In Persian].
55. Sarfaraz Khan M, Khan M, Ahmad M, Zafar M, Rehman F. Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Qura'n and Ahadith and Their Ethnomedicinal Importance. American-Eurasian J. Agric & Environ. Sci. 2009; 5(2): 284-295.

56. Anonymous. The Importance of Having Fruits in our Diet. Available at: <http://www.asianonlinerecipes.com/health-fitness/importancefruits-diet.php>. Accessed January. 2009.
57. Khan A.S, M.A Khan, H.A Din, H.U Khan, M Tayyab. Some Scientific Facets of Quran and Sunnah (of the Prophet Muhammad, Peace BeUpon Him) in the Field of Medicine. Pak. J. Health. 1994; 31(3-40): 7-10.
58. Ezhdari E. Traditional methods for treating diseases. Mashhad: yas Pub. 2000.
59. Lesani Fesharaki MA, Al-Rasul S, Fereydani Z. Quran and Science: Role of plant in nutrition and human health from the Quran perspective. J Quran and Hadith. 2010; 34: 126-40.
60. Khodadadi H, Khodadadzadeh A, Asadpour M, Rafiei M, Karamipour Z. Evaluation of nutritional recommendations and the prophets of Islam and its correlation with medical. Rafsanjan Univ Med Sci J. 2007; 6: 43-8 [In Persian].
61. Asadi Karam G, Aminzadeh F, Sheikh Fathollahi S, Masoud Pour N, Reyahi B, Yusefnia N, et al . High recall rate in the screening program for congenital hypothyroidism in Rafsanjan. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2004; 6 (1): 21-26 [In Persian].
62. Niknam M, Azadbakht L. Nutrition and Gastric Cancer: A Review of Epidemiologic Evidences. Journal of research in health system. 2011; 8(5): 724-738 [In Persian].
63. Keyghobadi N, Hassan Loti M, Fallahzadeh H, Akhondi M. Nutritional Factors Related to Colorectal Cancer in the Residents of Yazd City, Iran Journal of Health & Development. 2013; 2(3) [In Persian].
64. Amin AR, Kucuk O, Khuri FR, Shin DM. Perspectives for Cancer Prevention with Natural Compounds. J Clin Oncol. 2009; 27(16).
65. Kahrizi, D. Medicinal Plant in Holy Quran', American Journal of Scientific Research, (2012). No. 42.
66. Marwat SK, Khan MA, Khan MA, Ahmad M, Zafar M, Ur-Rehman F. Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Qura'n and Ahadith and Their Ethnomedicinal Importance. American-Eurasian J Agric & Environ Sci. 2009; 5(2).
67. Tavakoli H. World Health Organization's recent approach in taking advantage of improved nutrition instruction in Islam. Yazd, The third international congress on food hygiene and safety. 2005.
68. Available in URL: <http://www.pezeshk.us/?p=26059>
69. Tavakoli H, Farajzadeh D, Rashidi H. Analytical paper on new perspectives to the World Health Organization (WHO) recommended the use of nutrition and food hygiene. Tehran, National Conference on Health and Food Safety. 2004.
70. Ashouri M, Jahangosha F, Hassanzadeh A, Esmailzadeh A. Dietary Energy Density in Relation to Obesity. Health System Research. 2010; 7(1): 13-24 [In Persian].
71. Sajjadpour S, Ahmadi disposition of. Development of concepts and factors of international regime food security. Journal of Political Science. 2010; 6(4): 145-177 [In Persian].
72. Available from URL: <http://rastineh.ir>
73. Available from URL: <http://salamatbank.com/food-diet/description/810>
74. Available from URL: <http://www.salamatnews.com/news/131574/>
75. Shamsi M , Amin ShokraviF, Karimi M, Bashirian S. Millennium development goals (combating diseases, AIDS, and malaria) from the perspective of Quran and Islam. Arak Medical University Journal (AMUJ). 2011; 13(4): 87-99.
76. Mussap AJ. Acculturation, body image, and eating behaviours in Muslim-Australian women. Health Place. 2009; 15(2): 532-9.
77. Kim KH. Religion, weight perception, and weight control behavior. Eat Behav. 2007; 8(1): 121-31.
78. Körner U, Bondoli A, Bühler E, Macie J, Meuid M, Messin B, et al. Ethical and legal aspects of enteral nutrition. Clin Nutrition. 2006; 25(2): 196-202.
79. Hart A, Tinker L, Bowen DJ, Satia-Abouta J, McLerran D. Is religious orientation associated with fat and fruit/vegetable intake? J Am Diet Assoc. 2004; 104(8): 1292-6.



Islamic life style on nutrition

Received: 7 Apr 2016

Accepted: 8 Mar 2017

Mahmoodi SA (PhD)^{1*}
Seraji M (PhD)¹
Jafaripour H (PhD)¹
Tavan B (PhD)¹
Shamsi M (PhD)²

1. Department of Islamic Sciences, Faculty of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran
2. Department of Public Health, Faculty of Health, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

***Corresponding Author:**

Mahmoodi SA, Department of Islamic Sciences, Faculty of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

Tel: +98 86 34173505

Fax: +98 86 34173505

Email:

sa.mahmoodi@arakmu.ac.ir

Abstract

Introduction: Islam has always stressed on the importance of health and wellness, and Muslims have recognized the value of a good and healthy life. Health-oriented lifestyle is considered as a multifactorial phenomenon, multi-dimensional and multi-indication. Therefore the purpose of this study was to explain the Islamic life style on nutrition.

Methods: This review study investigated the practical strategies of Islam for achieving Islamic life style in nutrition through access to reliable sources in the form of a descriptive article. To do so, data were collected and the central research question was addressed using appropriate keywords and electronic and manual search in reliable Islamic and medical resources.

Findings: Based on the results of the reviewed studies, instructions and ideas of Islam on recommendation of good nutrition have practical implications. If there was commitment to Islamic nutritional commands and Islamic lifestyle, maybe, the diseases related to nutrition (obesity, cardiovascular disease, diabetes and so on) would not develop.

Conclusion: Due to the availability of resources and valuable nutritional instructions in Islam, these instruction can be used to prevent and fight against diseases related to nutrition. Hence, Islamic instructions can be presented to the world as practical strategies for achieving to good health.

Keywords: Quran, Islamic life style, Nutrition, Islam