



## سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه

دکتر سید اسداله محمودی<sup>1</sup>، دکتر محمود سراجی<sup>1</sup>، حسن جعفری پور<sup>1</sup>، بهمن توان<sup>1</sup>، محسن شمسی<sup>2</sup>

1. گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
2. گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

### چکیده فارسی

مقدمه: اسلام با طبیعت و آفرینش انسان سازگار بوده و آموزه ها و الگویی برای سبک زندگی معقول، رشد و سعادت او ارائه داده که با شکوفایی استعدادهاي مادي و معنوي، تکامل فردي و اجتماعي انسان را فراهم آورد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی سبک زندگی اسلامی در امر تغذیه صورت پذیرفته است.

روش بررسی: در این مطالعه مروری سعی شده است از طریق دسترسی به منابع معتبر نظرات و توصیه های دین اسلام در خصوص سبک زندگی اسلامی در تغذیه مورد بررسی قرار گیرد. در این راستا برای انجام بررسی متون از کلید واژه های "تغذیه"، "سبک زندگی اسلامی"، "قرآن" و سایر کلیدواژه های دیگر به تنهایی یا به صورت ترکیبی در بانکهای الکترونیکی فارسی و از معادل لاتین استفاده و از معادل کلیدواژه ها جهت جستجو در بانکهای الکترونیکی فارسی مشتمل بر منابع وزارت بهداشت (Medlib.ir)، پایگاه اطلاعات علمی (SID)، بانک اطلاعات مقالات علوم پزشکی ایران (Iranmedex) پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران (IranDoc)، بانک اطلاعات نشریات کشور (Magiran) جستجو صورت گرفت و از معادل کلیدواژه های لاتین "Nutrition"، "Quoran"، "Islamic" به تنهایی یا به صورت ترکیبی در بانکهای اطلاعاتی استفاده شد. منابع انگلیسی در Pubmed، Proquest، Blackwel، Ovid، Ebsco، goole-Schoolar و سایر بانکهای اطلاعاتی مدلاین مورد بررسی قرار گرفت. همچنین جستجوی غیر الکترونیکی با مراجعه به آرشیو مجلات کتابخانه ای و همچنین مقالات چاپ شده در سمینارها و همایشهای ملی و بین المللی قرآن و طب و همچنین کتب مرتبط موجود در کتابخانه گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی اراک استفاده گردید. سپس تحلیل محتوای هر یک از منابع بر اساس سوال محوری پژوهش انجام پذیرفت و سعی گردید به سوال محوری پژوهش که همان بررسی سبک زندگی اسلامی در تغذیه می باشد پاسخ داده شود.

یافته ها: بر اساس بررسی متون انجام شده در نگاه دین اسلام در خصوص سبک زندگی اسلامی در تغذیه دستورات عملی 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 و همراستا با علم پزشکی امروز در داشتن سبک زندگی سالم و دوری از ابتلا به انواع امراض جسمی، روحی و اجتماعی میباشد. مصرف مشروبات الکلی و قمار حرام است. بهترین کارها رعایت میانه روی است. از جمله دستورات دین اسلام در داشتن سبک زندگی سالم در عرصه تغذیه می باشد.

نتیجه گیری: با توجه به در دسترس بودن منابع و دستورات ارزشمند در دین مبین اسلام جهت داشتن سبک زندگی سالم در امر تغذیه می توان 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 می توان به عنوان یکی از راهبردهای اساسی برای نایل شدن به سبک زندگی سالم و دوری از ابتلا به امراض مختلف به جهانیان عرضه نمود.

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



## Islamic life style on nutrition

Dr. Seeyed Asadallah Mahmoodi<sup>1</sup>, Dr. Mahmood Seraji<sup>1</sup>, Hassan Jafaripour<sup>1</sup>, Bahman Tavan<sup>1</sup>, Dr. Mohsen Shamsi<sup>2</sup>

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

---

### Abstract

**Background:** Islam is compatible with the creation of human and nature teachings life style patterns of growth and prosperity he had provided the material and spiritual talents, provide individual and social development. This study aimed to evaluate Islamic life style on nutrition has been done .

**Methods:** In this study, we reviewed the comments and recommendations through access to reliable sources of Islam, the Islamic life style on health and nutrition be examined. In this context for the review of the literature of the key words "Nutrition", "Islamic life style ", "Health", "Quran" and other keywords alone or in combination in electronic databases from Persian and Latin equivalent of equivalent keyword to search electronic databases Persian sources including the Ministry of Health (Medlib.ir), Scientific Information Database (SID), Iranian Medical (Iranmedex) (when it was still active database of the contents of this the database was taken), Institute for Scientific Information and Documentation Iran (IranDoc), the country's Information Bank (Magiran) Search for Keywords the Latin equivalent of "lie-style", "Nutrition", "Quoran", "Islamic", "and" Medical History o Islamic "and" Hyine and Health "was used alone or in combination in databases. Sources of English in Pubmed, Proquest, Blackwel, Ovid, Ebsco, oole-Schoolar MEDLINE and other databases were examined additional information. As well as non-electronic searches by visiting the archive library journals as well as articles published in national and international seminars and conferences related books in the Library of Quran and medicine as well as Islamic Studies, University of Medical Sciences were used. Then analyze the content of each resource based on the central research question was done and it was tried to the central research question, the study Islamic life style on health and nutrition is to be answered .

**Results:** Based on the literature review was to look at Islam in the Islamic life style on health and nutrition guidance from Allah in the Quoran and quoted from the infallible in medical science today, most of them by comparing them with consistent and in line with today's medicine in a healthy life style and avoid the transmission of diseases physical, mental and social. God loves cleanliness and Islam is founded on cleanliness. Alcohol and gambling is prohibited. Compliance with best-practice moderation. Islam commands in a healthy life style including in the field of health and nutrition .

**Conclusion:** Due to the availability of resources and valuable instruction in Islam in the health and nutrition for a healthy life style can be applied to these ideas and the spread of diseases and physical, mental and social prevented. Thus, Islam commands can be as basic strategies to achieve a healthy life style and avoid getting various diseases introduced to the world .

**Keywords:** Quran, Islamic life style , Nutrition, Islam

Corresponding Author: S.A. Mahmoodi, Department of Islamic Sciences, Faculty of Medicine , Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran