



## الگوی تغذیه سالم در روایات فقهی (مطالعه موردی «کتاب الأَطْعَمَةُ» کافی)

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۸/۱۲

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۴/۱۰

### چکیده

علی بدری (PhD student)<sup>۱</sup>

مهدی عبدی (PhD student)<sup>۲</sup>

۱. دانشگاه قم، قم، ایران.

۲. دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

\*نویسنده مسئول: علی بدری

قم، بلوار غدیر، دانشگاه قم.

Email: badri.ali@ut.ac.ir

**سابقه و هدف:** تغذیه سالم یکی از دغدغه‌های دین اسلام است؛ چرا که با تغذیه سالم بهتر می‌توان بدن را به خدمت اطاعت و عبادت خداوند گرفت. هدف از این پژوهش ارائه الگویی مناسب در تغذیه سالم بر اساس روایات کتاب الأَطْعَمَةُ کافی جهت بهره‌مندی جامعه هدف است. در خصوص مطالعه موردی در تغذیه مورد مشابهی که در کتاب کافی کار شده باشد یافت نشد.

**مواد و روش‌ها:** مواد این پژوهش روایات فقهی کتاب کافی کلینی بخش الأَطْعَمَةُ بوده و روش مروری است. در این پژوهش به تبیین نقش هر یک از احکام مذکور در الگوسازی و جهت‌دهی تغذیه سالم با مطالعه موردی در «کتاب الأَطْعَمَةُ» کافی و مطالعه مصداقی نقش هر یک از احکام مذکور پرداخته شده است.

**یافته‌ها:** الگوی تغذیه سالم در روایات در چارچوب احکام شرعی به ویژه حرام، مستحب و مکروه، الگویی مناسب و دقیق در جهت سالم‌سازی تغذیه است؛ چرا که احکام اسلام از روی مصالح و مفاسدی است که به نظر می‌رسد در بحث احکام تغذیه مهم‌ترین مصلحت حفظ سلامتی بدن و پرهیز از به خطر انداختن سلامت آن است.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش الزام به رعایت احکام شرعی در قالب حرام، مستحب و مکروه در خصوص بحث تغذیه منجر به شکل‌دهی و تنظیم الگوی صحیح تغذیه سالم خواهد شد. استفاده از مواد غذایی که حلال یا مستحب دانسته شده و پرهیز از مواد غذایی که مکروه یا حرام دانسته شده در صحت و سلامت بدن تأثیر به‌سزایی خواهد داشت.

**واژگان کلیدی:** مستحب، مکروه، حرام، الگوی تغذیه سالم، کتاب الأَطْعَمَةُ کافی

### مقدمه

تغذیه اسلامی و روایی پیشگیری و احیاناً درمان است. رژیم غذایی، چیزی است که در زندگی روزانه گریزی از آن نیست، حال اگر تدبیر مناسبی در جهت اصلاح الگوی تغذیه در راستای بهبود آن و ارائه‌ی الگوی تغذیه سالم صورت نگیرد عواقب آن در زندگی انسان به صورت بیماری بروز خواهد کرد. نظام تغذیه در دیدگاه اسلام به قدری اهمیت دارد که روایات فراوانی در این خصوص وارد شده که در کتاب‌های روایی در قالب «کتاب الأَطْعَمَةُ» باب‌بندی شده است. از جمله این کتب روایی، کتاب ارزشمند کافی است. روایاتی که الگوی تغذیه سالم از آن‌ها قابل استفاده است در «کتاب الأَطْعَمَةُ» کافی گردآوری شده است. این بخش از کتاب کافی دارای ۱۳۴ باب و ۷۱۴ روایت است. در این بخش از کتاب کافی روایاتی غالباً که به بیان مواد غذایی حلال و حرام و خواص برخی از مواد غذایی همچون میوه‌ها و حبوبات پرداخته شده، که به نظر می‌رسد می‌تواند الگویی از یک نظام غذایی سالم و اسلامی را ارائه نماید. با توجه به فراوانی روایات تنها به نمونه‌هایی از آن‌ها اشاره شده است. لازم به ذکر است که با توجه به ضعف سندی برخی از روایات «کتاب الأَطْعَمَةُ» کافی، کاربردی نمودن یافته‌های این پژوهش منوط به اعتبارسنجی روایات و نیز مطالعات آزمایشگاهی و حصول اطمینان از

رژیم و تغذیه سالم نقش اساسی، مهم و حیاتی در حفظ سلامت جسم و بهبود کارکرد ارگان‌های بدن داشته و اهمیت به‌سزایی در پیشگیری و درمان بیماری دارد. از سویی نامطلوب بودن وضعیت تغذیه خود عامل بروز انواع بیماری‌ها از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون خواهد بود. تغذیه سالم از ارکان اصلی بهداشت و سلامتی مردم محسوب می‌شود. در صورت وجود تغذیه سالم، بهره‌وری از عمر و زندگی بیشتر بوده و ابتلا به بیماری نیز نسبتاً کاهش خواهد یافت. تغذیه سالم در همه‌ی سنین از دوران جنینی تا کهنولت و پیری اهمیت فراوانی دارد. در صورت وجود تغذیه سالم و به تبع آن بدن سالم، کیفیت عبادت و اطاعت نیز افزایش یافته و حتی انگیزه‌ی انسان برای عبادت، به جهت شکر نعمت سلامتی افزایش می‌یابد. در آموزه‌های روایی به تغذیه سالم اهتمام ویژه‌ای شده، تا جایی که می‌توان گفت اسلام نظام غذایی خاصی را در قالب احکام تغذیه معرفی نموده است. برخی مواد غذایی مفید مورد تأیید و تأکید روایات است که در قالب مواد غذایی حلال و مستحب جای می‌گیرند، برخی از مواد غذایی نیز که در قالب مکروهات و محرّمات عنوان می‌شود، مواد غذایی مطلوبی نبوده بلکه با مضراتی همراه است. یکی از حکمت‌های نهفته در نظام

جَرَى یا مارماهی، خفاش، میمون، خوک، زهره و سهیل (که ممکن است مقصود ستاره دریایی باشد)، در زمره مسوخ عنوان شده‌اند (۶). در دسته‌ای از روایات کافی، گرگ، سگ و طاووس نیز در زمره مسوخ عنوان شده است (۴). برخی از روایات اکثر حیوانات حرام گوشت را مسوخ می‌داند (۷). شاید بتوان گفت چون در این نوع از حیوانات، نوعی تغییر ژنتیکی و حتی فراتر از آن رخ داده که منجر به تغییر شکل آن‌ها شده، لذا ممکن است دارای بافت‌هایی باشند که با بافت طبیعی سازگاری نداشته باشد و استفاده از آن با طبیعت بدن انسان سازگار نباشد و در نتیجه منجر به بیماری‌های مختلفی گردد. صحت و سقم این مطلب می‌تواند در تحقیقات آزمایشگاهی مورد بررسی قرار گیرد.

### ۱-۳- گوشت حیوانات سمی

در روایتی آمده که امام صادق (ع) گوشت هر حیوان سمی را بد می‌دانست:

«عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع): أَنَّهُ كَرِهَ أَكْلَ كُلِّ ذِي حُمَةٍ» (۱).

به نظر می‌رسد «کره» در این روایت دلالت بر حرمت دارد و با این مبنا که ماده‌ی «کره» بدون قرینه دلالت بر حرمت دارد، سازگار است (۸). استفاده از گوشت موجودات سمی همچون مار، عقرب و ... به دلیل مسمومیت‌زایی که ممکن است به اخلال در عملکرد بدن و حتی مرگ منجر شود، توصیه نشده و حتی در شرع مقدس حرام عنوان شده است.

### ۱-۴- گوشت کلاغ

در روایتی آمده است: «مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ الْعَمْرِيِّ بْنِ عَلِيِّ عَنْ عَلِيِّ بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ أَبِي الْحَسَنِ (ع) قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنِ الْفَرَّابِ الْأَبْعَقِ وَالْأَسْوَدِ أَوْ يَجِلُّ أَكْلُهُمَا فَقَالَ: لَا يَجِلُّ أَكْلُ شَيْءٍ مِنَ الْفَرَّابِ زَاغٍ وَ لَا غَيْرِهِ» (۱).

این روایت صریح در حرمت گوشت تمام انواع کلاغ‌ها است؛ اما با توجه به اختلاف روایات، فقها در حکم گوشت کلاغ اختلاف کرده‌اند. برخی قائل به حرمت جمیع اقسام آن شده و برخی قائل به کراهت جمیع اقسام کلاغ شده‌اند. در هر دو صورت به نظر می‌رسد گوشت کلاغ نزد شارع مطلوبیت ندارد که از خوردن آن نهی کرده است. در مورد گوشت کلاغ برخی اطبا قدیم گفته‌اند: «همه‌ی انواع آن دارای گوشت نامرغوبی است، سخت هضم بوده، مولد سودا و جذام است، و اطبا از خوردن آن نهی می‌کنند» (۹). و نیز گفته‌اند: «گوشت کلاغ زمخت و سفت و بسیار بدبو است؛ چرا که مردارخوار است و باعث سردرد شدید می‌شود» (۱۰). با این اوصاف، پرهیز از مصرف گوشت کلاغ در الگوی تغذیه سالم ضروری است.

### ۱-۵- گوشت خوک

در حرام بودن گوشت خوک در شریعت اسلام هیچ شکی نیست و علاوه بر قرآن کریم (مائده/۳) روایات فراوانی بر این مطلب دلالت دارد (۱۱). در برخی از روایات کافی در بخش «کتاب الأَطْعَمَة» گوشت جزء مسوخ دانسته شده (۳)، و در روایتی از علل الشرائع غذای خوک کثیف‌ترین غذاها عنوان شده است (۲). و طبیعی است که غذایی که حیوان از آن می‌خورد در رشد بافت‌ها و اندام‌های او مؤثر بوده و غذای نامطلوب تأثیر نامطلوبی در بافت‌ها و اندام‌های بدن دارد. در روایات کافی علاوه بر گوشت خوک حتی گوشت حیوان تغذیه شده با شیر خوک نیز حرام و منهی عنه عنوان شده است (۱۲). مشهور در میان فقها این است که اگر گوشت و استخوان بره (و امثال آن) از شیر خوک بروید و از آن نیرو بگیرید حرام، و در غیر این صورت مکروه است و مستحب است تا ۷ روز به آن غذای دیگری بدهند (۱۳) که در اصطلاح فقهی به آن استبراء گفته می‌شود. با این اوصاف پرهیز از مصرف گوشت خوک در الگوی تغذیه سالم ضروری است.

مفاد آن‌ها است. در پژوهش حاضر به جهت جلوگیری از خروج مقاله از حد استاندارد عنوان شده در شیوه‌نامه مجله، از بررسی سندی پرهیز شده است.

## مواد و روش‌ها

در این پژوهش همه‌ی مسائل اخلاقی مرتبط از جمله ارجاع در صورت نقل قول مستقیم و احترام به حقوق محققین رعایت شده است. این پژوهش با روش توصیفی و تحلیلی از نوع تحلیلی مفهومی و اسناد انجام شد. در این تحقیق ابتدا روایات «کتاب الأَطْعَمَة» کافی مورد مطالعه قرار گرفته و روایاتی که می‌تواند در راستای ارائه‌ی الگوی تغذیه صحیح واقع شود استخراج شده و با تقسیم‌بندی آن‌ها در چهار محور احکام حرام، مستحب و مکروه و خواص مواد غذایی در روایات این بخش از کافی به تحلیل نقش آن‌ها در ارائه‌ی الگوی تغذیه سالم پرداخته شد.

## یافته‌ها

### تغذیه حرام

تغذیه حرام در روایات «کتاب الأَطْعَمَة» کافی در چند بخش از جمله گوشت، و برخی اجزای حیوانات حلال گوشت، میته و خوردن گل تبیین شده است. در این بخش از یافته‌ها به بررسی این موارد پرداخته شده است. با توجه به اینکه نظام تغذیه سالم تنها به جهت ایجابی و توصیه‌ای نظر ندارد، بلکه جهت به سلبی نیز توجه دارد، پرهیز از تغذیه حرام نیز در زمره الگوی تغذیه سالم قرار می‌گیرد.

### ۱-۱- گوشت حیوانات حرام گوشت

در نظام تغذیه سالم اسلامی گوشت برخی از حیوانات، حرام عنوان شده و از مصرف آن پرهیز داده شده است، به در برخی از موارد به حکمت آن که ضرر باشد اشاره شده است.

### ۱-۱-۱- گوشت درندگان

گوشت حیوانات درنده یکی از این موارد است. در روایتی امام صادق (ع) به نقل از پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هر درنده‌ی دارای دندان نیش و هر پرنده‌ی دارای چنگال حرام است و نیز فرمود: چیزی از [گوشت] درندگان نخور» (۱). محمد بن سنان در نامه‌ی، از امام رضا (ع) سؤالاتی در مورد علل تحریم داشته است. امام (ع) نیز در نامه‌ی طولانی به جواب از آن سؤالات پرداخته است. در بخشی از نامه، علت حرمت درندگان - اعم از پرنده و غیرپرنده - را این می‌داند که این حیوانات از گوشت مردار و میته، انسان و فضولات انسانی و غیره تغذیه می‌کنند (۲).

در حدیث «علل تحریم» آمده است که استفاده مداوم میته باعث ضعف بدن، لاغرگی، از بین رفتن نیرو، انقطاع نسل شده و میته خوار تنها با مرگ ناگهانی از دنیا می‌رود (۳). به نظر می‌رسد که چون درندگان عموماً میته‌خوار هستند، اثرات فوق در بدن آنان بوده و به انسان منتقل می‌شود و همان مضراتی که در میته‌خواری وجود دارد، در گوشت درندگان نیز موجود است. در نتیجه چنین گوشت معیارهای تغذیه سالم را ندارد و در الگوی تغذیه سالم باید از آن پرهیز کرد.

### ۱-۲- گوشت مسوخ

در روایات «کتاب الأَطْعَمَة» کافی برخی از حیوانات به علت اینکه در زمره مسوخ قرار دارند حرام عنوان شده‌اند (۴). مسوخ از ریشه مسخ به معنای تغییر دادن شکلی به شکلی زشت‌تر آمده است (۵). در برخی از روایات حیواناتی همچون فیل، خرس، خرگوش، عقرب، سوسمار، عنکبوت، سوسک سیاه، ماهی

### ۱-۶-۱. گوشت حیوانات نجاست خوار

در روایتی از «کتاب الأَطْعَمَة» کافی آمده است: «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: لَا تَأْكُلُوا لُحُومَ الْجَلَّالَاتِ وَ هِيَ الَّتِي تَأْكُلُ الْعَذْرَةَ وَ إِنَّ أَصَابَكَ مِنْ عَرَقِهَا فَاغْسِلْهُ» (۱۲).

این روایت از خوردن گوشت حیوانات نجاست خوار نهی کرده و آنان را حیواناتی معرفی می‌کند که فضولات (انسانی) می‌خورند. و عرق این حیوانات را نجس دانسته است. به نظر می‌رسد چون فضولات نجس منشأ انتقال بسیاری از بیماری‌ها هستند، ممکن است حیوان نجاست‌خوار این بیماری‌ها را به انسان منتقل کند به همین جهت نه تنها از گوشت آن‌ها بلکه از عرق آن‌ها نیز باید اجتناب کرد چرا که عرق، در واقع زواید و سمومی است که از طریق منافذ پوستی خارج می‌شود.

### ۱-۷-۱. اجزای حرام حیوان حلال گوشت

هر چند گوشت حیوانات حلال گوشت قابل خوردن بوده و منع شرعی ندارد، اما برخی از اجزای درونی آن حرام عنوان شده و از خوردن آن نهی شده است. نظر می‌رسد حرمت در این موارد با ضرر ملازمه داشته باشد. در این بخش برخی از این اجزا به صورت مجزا مورد بررسی قرار گرفته است.

#### ۱-۷-۱-۱. طحال

با توجه به روایتی از «کتاب الأَطْعَمَة» کافی گویا برخی از قصاب‌ها به حضرت علی (ع) اعتراض می‌کنند که طحال هم مانند کبد است [و باید حلال باشد]. حضرت بعد از تکذیب کلام او می‌فرماید: دو ظرف آب بیاورید تا فرق بین آن دو را برایتان بیان کنم. دو ظرف حاضر می‌کنند حضرت دستور می‌دهد تا کبد و طحال را از وسط شکاف دهند، و هر یک از کبد و طحال را در ظرفی قرار داده و تکان دهند تا اینکه کبد بدون آنکه چیزی از آن کم گردد سفید می‌شود، اما طحال تغییر رنگ نداده بلکه هر آنچه داخل آن بود خارج شده و به خون تبدیل شده و تنها پوست و رگ‌های آن باقی ماند. در این هنگام حضرت فرمودند: فرق بین آن دو، این است که کبد گوشت است، اما طحال خون است (۱۴). از سویی در روایت علل تحریم مضرات خوردن خون که عبارت است از: بروز آب زرد، بدبو شدن دهان و بدن، بدخلقی، نوعی جنون، قساوت قلب و بی‌رحمی، تبیین شده است (۳). در روایت دیگری از «کتاب الأَطْعَمَة» کافی از طحال به «مُضَعَّةُ الشَّيْطَانِ» یعنی جویده شیطان - و «بیت الدم» - یعنی خانه‌ی خون - تعبیر شده است (۱۵).

#### ۱-۷-۱-۲. غدد

مقصود از غدد، غده‌هایی است که داخل گوشت حیوان حلال گوشت وجود دارد. در تعلیل حرمت غدد در روایتی آمده است:

«قال: أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع): إِذَا اشْتَرَى أَحَدُكُمْ لَحْمًا فَلْيُخْرِجْ مِنْهُ الْعُدَدَ فَإِنَّهُ يُحَرِّكُ عَرَقَ الْجَذَامِ» (۱۴).

این روایت غدد را باعث تحریک اصل و ریشه جزام دانسته است. بر این اساس، با خوردن غدد امکان ابتلا به جزام افزایش می‌یابد. گفته می‌شود یکی از اسباب ایجاد جزام، تغذیه نامناسب است (۱۶).

### ۱-۸-۱. میته

میته یا همان مردار، به تصریح قرآن کریم (بقره/۱۷۳؛ مائده/۳؛ انعام/۴؛ نحل/۱۱۵) و روایات حرام است (۱۷). در روایتی از «کتاب الأَطْعَمَة» کافی که از آن به روایت علل تحریم می‌توان یاد کرد، خوردن میته باعث ضعف بدن، لاغری، از بین رفتن نیرو و انقطاع نسل عنوان شده و بیان شده که میته‌خوار تنها با مرگ

ناگهانی از دنیا می‌رود (۳). لازم به یادآوری است که گوشت حیوان حلال گوشت نیز در صورتی که ذبح شرعی نشود میته تلقی می‌شود، از این رو شاید بتوان گفت در دنیای غرب، میته‌خواری رواج بسیاری دارد. پس یکی از موارد پرهیز در الگوی تغذیه سالم، پرهیز از خوردن میته است.

### ۱-۹-۱. گل

در روایات «کتاب الأَطْعَمَة» کافی خوردن گل به نوعی کمک به قتل خود عنوان شده است (۱۸). در روایتی از محاسن برقی خوردن گل موجب خارش بدن، بواسیر، تحریک بیماری بد (داء السوء) و از بین رفتن قدرت یا عنوان شده است (۱۹). ممکن است گفته شود کمتر کسی به گل‌خواری عادت می‌کند پس طرح چنین روایاتی در الگوی تغذیه سالم جایی ندارد. در جواب گفته می‌شود، اولاً در مورد پیشگیری تنها به موارد حداکثری پرداخته نشده بلکه موارد حداقلی نیز مورد توجه است، به عنوان مثال کمتر کسی به بیماری ایدز مبتلا می‌شود؛ اما این باعث نمی‌شود که تدابیر بهداشتی و پیشگیری توسط افراد ذی‌صلاح در سطح عموم جامعه جهت عدم ابتلا به ایدز گوشزد نگردد. ثانیاً گل‌خواری همواره به صورت مستقیم رخ نمی‌دهد. به این صورت که فردی گل را برداشته و آن را بخورد، بلکه ممکن است از طریق سبزیجات و میوه‌های نشسته مقادیری از گل وارد بدن شود که توجه به آن نیز ضروری است، در نتیجه پرهیز دادن از گل‌خواری در الگوی تغذیه سالم جایگاه خود را خواهد یافت.

### ۲. تغذیه مکروه

تغذیه مکروه در روایات «کتاب الأَطْعَمَة» کافی در چند بخش از جمله گوشت گاو، گوشت گورخر، حیوانات باری، برخی اجزای حیوانات حلال گوشت همچون کلیه (قلوه) و گوشت خام تبیین شده است.

#### ۱-۲-۱. گوشت گاو

با تأمل در برخی از روایات «کتاب الأَطْعَمَة» کافی، چنین به نظر می‌رسد که گوشت گاو به عنوان بیماری یا عامل بیماری معرفی شده است (۲۰). با توجه به اینکه در این روایات واژه «بقر» آمده، باید توجه داشت که روایات نسبت گوشت گوساله دلالتی ندارد. برخی نیز مقصود از «بقر» را گاو مسن دانسته‌اند که با توجه به اطلاق روایات کلام صحیحی به نظر نمی‌آید. در طب قدیم گوشت گاو عامل بیماری‌هایی همچون بهک، گری، تومورهای سفت و سخت، زبری پوست همراه با خارش و تب ربع (تب ربع که در عربی از آن به حمی الربع تعبیر می‌شود تبی است که یک روز بیمار را درگیر کرده و دو روز تسکین می‌یابد. (ابن درید، محمد بن حسن، جمهرة اللغه، ج ۱، ص ۳۱۷)) عنوان شده است (۲۱).

#### ۲-۲. گوشت گورخر

هر چند گورخر در فقه حلال دانسته شده اما با توجه به برخی از روایات به نظر می‌رسد، گوشت این حیوان چندان بی‌ضرر نباشد، در روایتی از امام کاظم (ع) خوردن گورخر را جائز دانسته شده اما ترک آن را بهتر می‌شمارد (۲۲). در رساله ذهبیه منسوب به امام رضا (ع) زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی موجب خشکی عقل، تحقیر فهم، کند ذهنی و فراموشی زیاد عنوان شده است (۲۳). گورخر نیز چون از حیوانات وحشی محسوب می‌شود می‌توان گفت مصرف زیاد گوشت آن، عوارض مذکور را دارا است.

#### ۳-۲. گوشت حیوانات باری

در برخی از روایات «کتاب الأَطْعَمَة» کافی از مصرف گوشت حیواناتی همچون الاغ، قاطر و اسب منع شده است (۲۴). آنچه از مجموع روایات استفاده

## بحث و نتیجه‌گیری

انسان در طول زندگی نیازمند تغذیه‌ای مناسب است. روایاتی در راستای ارائه‌ی الگوی تغذیه سالم در «کتاب الأَطعمَة» کافی وارد شده که در صورت مراعات و به‌کارگیری آن می‌توان به الگوی تغذیه‌ای مناسب و اسلامی دست یافت. امروزه تأثیر تغذیه مناسب در سلامتی انسان در علم پزشکی امری اثبات شده است. در میان تغذیه مناسب اجتناب از برخی امور غذایی در قالب محرّمات و مکروهات و همچنین استفاده از برخی امور غذایی در قالب مستحبات و مواد غذایی سفارش شده در روایات می‌تواند کمک شایانی به حفظ سلامتی انسان بکند. به نظر می‌رسد موارد مذکور «کتاب الأَطعمَة» کافی می‌تواند نقشه‌ی راهی در جهت تدوین و تحکیم الگوی تغذیه سالم باشد. در پرتو بهره‌گیری از روایات مزبور می‌توان با حفظ سلامتی بدن عبادات و طاعات را به نحو بهتری انجام داد؛ بلکه مراعات این امور تغذیه‌ای خود می‌تواند ایجاد انگیزه‌ای برای عبادت باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش که بر آمده از روایات «کتاب الأَطعمَة» کافی است، پرهیز از مواد غذایی حرام و مکروه و بهره‌گیری از مواد غذایی مستحب و مطلوب می‌تواند گامی در جهت تدوین الگوی تغذیه سالم باشد. پرهیز از مصرف تغذیه حرامی همچون گوشت حیوانات درنده، گوشت مسوخ، گوشت حیوانات سمی، گوشت کلاغ، گوشت خوک و حیوانات تغذیه‌شده با شیر آن، گوشت حیوانات نجاست‌خوار، و نیز اجزای حرام حیوانات حلال گوشت همچون طحال و غده، مصرف میتة و گل، و نیز پرهیز از مصرف تغذیه مکروه همچون گوشت گاو، گورخر، حیوانات باری، گوشت خام، برخی از اجزای حیوانات حلال گوشت همچون قلوه (کلیه)، و نیز اهتمام به مصرف مواد غذایی مستحب و مطلوب همچون نان گندم، جو و برنج، انواع سویق، گوشت بره، شیر گاو و شتر، گوشت برخی پرندگان همچون کبک و هوبره، برخی از غلات و حبوبات، برخی از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند الگوی تغذیه سالم را تشکیل دهد. یکی از اهداف اهتمام شارع به تقسیم‌بندی مواد غذایی در قالب حرام، مکروه و مستحب ارائه الگوی تغذیه بهداشتی و مفید است. با توجه به اینکه انسان همواره نیاز به تغذیه دارد تا به زندگی خود ادامه دهد، شایسته است که تغذیه او مناسب، بهداشتی و مفید باشد. رعایت الگوی تغذیه‌ای که از روایات «کتاب الأَطعمَة» کافی استفاده می‌شود می‌تواند گامی در جهت تدوین الگوی تغذیه سالم، مناسب و اسلامی باشد که می‌تواند در جهت سالم سازی و تقویت بدن و آماده‌سازی آن برای مقابله با انواع بیماری‌ها مفید باشد.

## تضاد منافع

مؤلفان مقاله تضاد منافع‌ی درباره‌ی این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

## تشکر و قدردانی

از داوران محترم به خاطر ارائه‌ی نظرات و پیشنهادات راهگشا صمیمانه سپاسگزاریم.

می‌شود این است که این حیوانات برای خوردن خلق نشده و گوشت نمی‌تواند به عنوان غذا مورد استفاده قرار گیرد (۲۵). برخی از اطباء قدیم گفته‌اند: «ویژگی گوشت الاغ این است که به معده آسیب و ضرر می‌زند و باعث استفراغ می‌گردد» (۲۶). بعید نیست همین مطلب در مورد گوشت قاطر و اسب نیز صادق باشد.

## ۲-۴. کلیه (قلوه)

اکثر فقها حکم به کراهت قلوه (کلیه) داده‌اند (۲۷). در روایتی از «کتاب الأَطعمَة» کافی علت کراهت خوردن کلیه محل تجمع بول بودن آن دانسته شده است (۱۴). بعید نیست که بگوییم چون کلیه به عنوان صافی خون عمل می‌کند و رسوبات و مواد سمی آن را تصفیه کرده و همراه با آب اضافی به ادرار تبدیل می‌کند، این کار در دراز مدت باعث رسوب مواد سمی و زائد خون در داخل کلیه شده و احتمال ابتلا به بیماری را در فرد مصرف‌کننده‌ی آن افزایش می‌دهد. البته اینکه گفته می‌شود کلیه دارای ویتامین‌های زیادی است با مطلب فوق منافات ندارد، به این بیان که هرچند کلیه دارای ویتامین است، مشکل فوق را نیز داراست، در نتیجه نخوردن آن به خوردن آن ترجیح دارد و می‌توان ویتامین موجود در کلیه را از راه‌های دیگری تأمین کرد.

## ۲-۵. گوشت خام

از برخی از روایات «کتاب الأَطعمَة» کافی استفاده می‌شود که خوردن گوشت خام مکروه است (۲۸). در رساله ذهبیه منسوب به امام رضا (ع) خوردن گوشت خام عامل تولید کرم در شکم - اعم از معده و روده - معرفی شده است (۲۳). امروزه گفته می‌شود مصرف گوشت خام موجب راه یافتن نوعی باکتری به نام اشرشیاکلی به بدن می‌شود. این نوع باکتری عامل اصلی بروز کولیت خونریزی‌دهنده و سندروم HUS است (۲۹).

## ۳. تغذیه مستحب و مطلوب

سفارش و توصیه به مصرف برخی از مواد غذایی در جهت ارائه الگوی تغذیه سالم در روایات تا حدی جدی است که برخی از محدثان همچون شیخ حر عاملی به استحباب برخی از این توصیه‌ها قائل شده‌اند. در این بخش به صورت تیتروار و موردی به موارد تغذیه مطلوب در روایات «کتاب الأَطعمَة» کافی اشاره شده است. ۱- نان گندم (کامل)، ۲- نان جو، ۳- نان برنج، ۴- انواع سویق‌ها به ویژه سویق گندم و عدس، ۵- گوشت بره، ۶- شحم گاو، ۷- شیر گاو، ۸- گوشت هوبره (حباری پرنده‌ای شبیه بوقلمون است با پاهای نسبتاً بلند که زیستگاه آن مناطق صحرائی و کویری است) (دُرّاج)، ۹- گوشت کبک، ۱۰- غذایی مرکب از شیر و گوشت (طبیخ)، ۱۱- آبگوشت، ۱۲- کباب، ۱۳- کله پاچه، ۱۴- حلیم، ۱۵- حلوا، ۱۶- تخم مرغ، ۱۷- سرکه همراه با غذا، ۱۸- زیتون، و روغن آن، ۱۹- عسل، ۲۰- شکر طبرزد، ۲۱- روغن زرد گاو، ۲۲- شیر شتر، ۲۳- برنج، ۲۴- نخود، ۲۵- عدس، ۲۶- باقلا و لوبیا، ۲۷- ماش، ۲۸- خرما، ۲۹- انگور، ۳۰- مویز، ۳۱- انار، ۳۲- سیب، ۳۳- به، ۳۴- انجیر، ۳۵- گلابی، ۳۶- آلو، ۳۷- ترنج، ۳۸- موز، ۳۹- سنجد، ۴۰- خربزه، ۴۱- کاسنی، ۴۲- تره، ۴۳- کرفس، ۴۴- خرفه، ۴۵- کاهو، ۴۶- برگ چغندر، ۴۷- قارچ، ۴۸- کدو، ۴۹- ترب، ۵۰- هویج، ۵۱- سلغم، ۵۲- خیار، ۵۳- بادمجان، ۵۴- پیاز، ۵۵- سیر (۳۰).

## References

1. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 245. [Arabic]
2. Ibn Babawiyah M. Elal al- Sharia. First Edition. Qom: Davari Bookstore. Vol 2. p. 482. [Arabic]
3. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 242-3. [Arabic]
4. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 245-7. [Arabic]
5. Toreihi, Fakhrudin bin Muhammad. Mama al- Bahrain. Third edition. Tehran: Mortazavi; 1996. Vol 2. p. 443. [Arabic]
6. Ibn Babawiyah M. Elal al- Sharia. First Edition. Qom: Davari Bookstore; Vol 2. p. 487. [Arabic]
7. Ibn Babawiyah M. Elal al- Sharia. First Edition. Qom: Davari Bookstore; Vol 2. p. 343. [Arabic]
8. Khoei. Seyed Abolghasem Encyclopedia of Imam Al-Khoi. First Edition. Qom: Imam Al-Khoei Revival Foundation. 1997. Vol 14. p. 27. [Arabic]
9. Baghdadi Abdul Latif. Al-Teb Men Al-Ketab va al-Sunnah. Research: Shahawi, Majdi Mohammad. First Edition. Beirut: Alam al-ketab; 2005. p. 88. [Arabic]
10. Antaki David bin Umar. Tazkerat Olel Al-Bab. First Edition. Beirut: Alaalami; No Date . p. 270. [Arabic]
11. Ameli Sheikh Hor. Vasaal al- Shiia. Qom: Al al-Bayt (AS) Institute; 1983. Vol 24. p. 99-112. [Arabic]
12. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 250. [Arabic]
13. Majlisi MB. Merat Al-oghol. Research: Rasouli Mahallati, Seyed Hashem. Second edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah. 1983. Vol 22. p. 40. [Arabic]
14. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 254. [Arabic]
15. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 220. [Arabic]
16. Leprosy. <https://en.wikipedia.org/wiki/Leprosy>.
17. Ameli Sheikh Hor. Vasaal al- Shiia. Qom: Al al-Bayt (AS) Institute. 1983. Vol 24. p. 99-104. [Arabic]
18. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 265-6. [Arabic]
19. Barqi Ahmad Ibn Muhammad. Al-Mahasin. Research: Muhaddith, Jalaluddin. Second edition. Qom: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1951. Vol 2. p. 565. [Arabic]
20. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 311. [Arabic]
21. Ibn Sina HA. Al-qanoon fe al-teb. First Edition. Beirut: Dar eha al-toras al-arabi. Vol 1. p. 513-5. [Arabic]
22. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 313. [Arabic]
23. Attributed to Imam Reza (AS), Ali ibn Musa. Resalat al-zahabieyyah. Research: Najaf, Mohammad Mehdi. First Edition. Qom: Dar al-Khayyam. 1981. p. 13.
24. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 246. [Arabic]
25. Tabrizian A. Drasat fi teb al-nbi al- Mustafa. Mashhad: Sanboleh Publications; 2007. Vol 4. p. 460.



26. Ibn Jazar Qirwani, Ahmad Ibn Ibrahim .ketab fi al-maedah. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2009. p. 214.
27. Mohaqeq Hali Ja'far ibn Hassan. Sharaiea al- Islam. Qom: Ismailiyan; 1987. Vol 3. p. 175.
28. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 314. [Arabic]
29. Genetic classification of Escherichia coli O157: H7 isolates isolated from raw livestock and poultry by RAPD-PCR, Mandana Lotfi and others. [Arabic]
30. Kulayni M. Al-Kafi, Research by: Ali Akbar Ghaffari, Muhammad Akhundi, 4th Edition. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol 6. p. 301-74. [Arabic]



## Healthy Diet Pattern in Fiqh Narrations: Al-Kafi, Kitab Al-At'ima: Case Study

Received: 1 July 2021

Accepted: 3 Nov. 2021

Badri A (PhD student)<sup>1\*</sup>

Abdi M (PhD student)<sup>2</sup>

1. Qom University, Qom, Iran.

2. Tabriz University, Tabriz, Iran.

\*Corresponding Author:

Ali Badri

Qom University, Ghadir Blv., Qom, Iran.

Email: badri.ali@ut.ac.ir

### Abstract

**Introduction:** Healthy diet is one of the concerns of Islam because the body can serve and obey God with better nutrition. The aim of this study was to provide an appropriate pattern in healthy diet based on the narrations of the Al-Kafi, Kitab Al-At'ima (the book of food) for the benefit of the target community. So far, no similar case study on nutrition has been found based on Al-Kafi.

**Methods:** The population of this review study was the Fiqh narrations of Al-Kulayni's Al-Kafi book, Chapter Al-At'ima. This case study investigated the role of all rules mentioned in Al-Kafi, Kitab Al-At'ima to provide the pattern and direction in a healthy diet.

**Findings:** The healthy diet pattern in the narrations within the framework of Shari'a laws, especially religiously unlawful (Haram), virtuous (Mustahab) and abominable (Makruh) actions, is a suitable and accurate pattern for improving nutrition since the Islamic laws are based on the interests and corruptions so that it seems that in these laws, nutrition is the most important interest in maintaining the health of the body and avoiding endangering its health.

**Conclusion:** According to the findings, the obligation to observe the Shari'a laws in the form of religiously unlawful, virtuous and abominable actions regarding nutrition will lead to forming and arranging the correct pattern of a healthy diet. The use of foods that are lawful (Halal) or virtuous and the avoidance of foods that are abominable or religiously unlawful will have a great influence on the health of the body.

**Keywords:** Mustahab, Makruh, Haram, Healthy diet pattern, Kitab Al-At'ima of Al-Kafi