



## اهمیت و جایگاه طعام از منظر قرآن کریم

پذیرش مقاله: ۹۳/۳/۲۹

دریافت مقاله: ۹۳/۳/۱۰

### چکیده

مهدی یوسفی (MD)<sup>۱</sup>

هدی شیرافکن (MS)<sup>۲</sup>

**سابقه و هدف:** تغذیه یکی از مقولاتی است که در بسیاری از مکاتب طبی، سرفصلی خاص برای آن باز شده است. ارتباط بین غذا با روح، از مسائلی است که در جهان بینی توحیدی و عمدتاً در مکتب اسلام به آن اشاره شده است. هدف از این مطالعه تبیین جایگاه و اهمیت غذا از منظر قرآن کریم است که از این رهگذر، توجه بیشتری به موضوع تغذیه معطوف گردد.

**مواد و روش‌ها:** با مراجعه به نسخ دیجیتال قرآن کریم و تفاسیر مرتبط و جستجوی واژه‌های مرتبط با تغذیه از جمله طعام، شراب، اکل و مشتقات آن، آیات مربوط جستجو شده و بر اساس ارتباط موضوعی و نظرات مفسرین، جمع‌بندی شدند.

**یافته‌ها:** در قرآن کریم در مجموع ۴۸ بار از واژه طعام و مشتقات آن، ۱۰۷ بار از واژه اکل و مشتقات آن و ۳۹ بار از واژه شراب یاد شده که در بین آیات مرتبط با طعام، ۶ بار به اصل کلی حلال بودن غذاها به صورت مستقیم اشاره شده و در بین تفاسیر مختلف اهمیت تغذیه جسم بر روح مورد تأکید قرار گرفته است.

**نتیجه‌گیری:** به زعم بسیاری از متفکرین و مفسرین، موضوع طعام فراتر از جنبه‌های مادی آن است و مقولاتی همچون سلامت روح از طریق کسب رزق حلال، علم‌اندوزی و تفکر در آفرینش انسان و غذا، تدبیر در چگونگی شکل‌گیری غذا و تغییر و تحول آن در بدن انسان، همچنین استفاده از منابع غذایی طبیعی را می‌توان از ابعاد، اهمیت و جایگاه طعام تلقی نمود.

**واژگان کلیدی:** مواد غذایی، تغذیه، قرآن کریم، حلال، اسلام

۱. گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران  
۲. گروه آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

**نویسنده مسئول:** مهدی یوسفی، گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

تلفن: +۹۸ ۵۱ ۳۸۵۵۲۱۸۹

فاکس: +۹۸ ۵۱ ۳۸۵۳۵۹۸۰

Email: YousefiM@mums.ac.ir

### مقدمه

تدبیر و بصیرت در تغذیه، تقریباً منحصر به این مکتب است. شاید بتوان نقطه آغاز این دیدگاه را در جهان بینی الهی اسلام یافت. تفاوت جهان بینی ها در دانشمندان علوم مختلف، منجر به پدید آمدن تفاوت در علوم جوامع بشری می‌گردد. جهان بینی و تفکرات فلسفی رایج در هر جامعه ای، در علومی که توسط دانشمندان آن جامعه حاصل می شود، مؤثر است. نگاه به مبدأ، معاد، هدف آفرینش و زندگی انسان، جایگاه انسان در هستی و مسائلی از این دست را می توان لابلای دانش هایی که توسط آنها تولید می شود، یافت. علمی که در فضای فکری توحیدی ایجاد می شود، با علمی که در محیط فکری اومانیستی ایجاد می شود، متفاوت است. در علوم انسانی این مسأله بسیار بارز است. اما منحصر به آن نیست. در علومی که ظاهراً فراماده بروز کمتری در آن دارد نیز می توان این اثرات را دید مثلاً در معماری که بر مبنای جهان بینی توحیدی شکل می گیرد، عموم خطوط به یک نقطه مرکزی و فوقانی ختم می‌شود (گنبد، مناره، سردر پنجره ها و ...) که نمایانگر دید توحیدی آفرینندگان آن است. در اماکن مذهبی شکل ظاهری گنبد و دو مناره در اطراف آن، نماد انسانی است که به آسمان می نگیرد و دستهایش به آسمان بلند است. در حالی که در معماری هایی که بر مبانی غیر توحیدی شکل گرفته اند، چنین اموری دیده نمی شود. از آنجا که موضوع علم طب و تغذیه، انسان است و انسان شامل جسم و روح می باشد، قطعاً اعتقاد به وجود یا عدم جزء فرامادی در

موضوع تغذیه یکی از مقوله‌های راهبردی در تکامل جسمی و روحی انسان به شمار می‌آید. به طور کلی در مکاتب طب کل‌نگر (holistic) غذا به عنوان جزئی از اکوسیستم جهانی در نظر گرفته شده و از تاثیر محیط پیرامونی، گردش افلاک و صور فلکی بر نبات و حیوان (که دو منبع اصلی مواد غذایی انسان را شامل می‌شود) صحبت می‌شود. مثلاً در مکتب هومیوپاتی برای هر غذا، شعور و روحی قابل شده که در تعامل و گفتگو با شعور فیزیولوژیک حاکم بر بدن انسان (که اصطلاحاً از آن به داینامیس یاد کرده می‌شود) است. با این حال در اکثر مکاتب طبی، حتی مکتب طب سنتی ایران که مرهون و متأثر از آرای حکمای متدین مسلمان است، نقش تغذیه در تکامل روحی انسان مغفول مانده و کمتر سخن از اثربخشی و تاثیر و تأثر روح و غذا به میان آمده است. با اینکه در مکتب طب سنتی ایران، تغذیه یکی از شش اصلی است که تحت عنوان سته ضروریه (بایسته‌های شش‌گانه) قرار گرفته و اصول تغذیه، فیزیولوژی تغذیه، واژه شناسی، تقسیم بندی انواع غذاها، نقش هر غذا در سلامتی، و جایگاه هر غذا در علاج شناسی مورد بررسی و بحث قرار گرفته است، اما با بررسی هر آنچه که ذیل مبحث تغذیه گنجانده شده به این نکته می‌رسیم که نگاه فرامادی به مقوله غذا همچنان مغفول مانده است. شاید وسعت این حوزه عملکردی و جنبه‌های مثبت و منفی آن بیش از همه در مکتب اسلام مورد توجه واقع شده و کلید واژه‌هایی همچون، حلال و حرام و یا

## بحث و نتیجه گیری

شاید یکی از آیاتی که در زمینه تغذیه اهمیت بالایی داشته و بیشتر مورد استفاده و استناد قرار گرفته باشد آیه ۲۴ سوره مبارکه عبس است که البته می بایست این آیه شریفه را به کمک آیات دیگر، همچون آیه سوره ۱۹ سوره مبارکه کهف آیه ۵۷ سوره مبارکه بقره و آیه ۱۵ سوره مبارکه سبا تفسیر نمود. نکات قابل ذکر در آیه ۲۴ سوره مبارکه عبس "فی نظر الانسان الی طعامه" را در چند بخش خلاصه می کنیم.

**الف- واژه شناسی:** اولین واژه که در این آیه خودنمایی می کند واژه «نظر» است. نظر به معنی تامل و تفکر در چیزی آمده است که قدری توسعه یافته تر از واژه "رای" به معنی نگاه کردن است (۲). همچنین در تفسیر این واژه آمده که "اصل واحد در این ماده (نظر)، دیدن همراه با تعمق و تحقیق است در یک امر مادی یا معنوی، که با چشم سر یا چشم دل است. واژه نظر در این آیه، نظر در امور مادی محسوس است و منظور از آن توجه با چشم و تعمق و تدبر در آن است" (۳).

واژه بعدی، "انسان" است که در توصیف آن نوشته اند "اصل واحد در این ماده، نزدیکی همراه با ظهور به نشان مانوس شدن، درمقابل بیگانگی و وحشت و دوری است و این معنا درهمه صیغه هایی که از آن مشتق می شود، محفوظ است. انسان، اصل آن انس بوده که اسم جنس است و الف و نون به آن اضافه شده که دلالت بر ظاهر شدن می کند" (۳). واژه "طعام"، واژه ای است که برخی از لغویون آنرا معادل گندم دانسته اند (۴). یکی از ظرایف لغت شناسی در این باب، تفاوت واژه "طعام" با واژه هایی همچون اکل، شرب و ذوق است.

مؤلف کتاب التحقیق فی الکلمات القرآن الکریم معتقد است "اصل واحد در این ماده، خوردن چیزی یا نوشیدن آن همراه با اشتها و میل است، اندک باشد یا بسیار. این همان فرقی است که بین طعام، اکل، ذوق و شرب است. چرا که اکل تناول شی است با از بین رفتن صورت آن با جویدن، چه همراه با میل باشد یا خیر. و شرب به مایعات اختصاص دارد و ذوق، احساس کردن چیزی از خصوصیات شی است، با حس چشایی یا حواس باطنی (۵). از فحوای کلام مفسرین چنین برمی آید که در استفاده از واژه "نظر" غرضی در کار بوده و آن، تاکید بر تامل و تفکر است که این تامل علاوه بر جنبه های مادی، ابعاد معنایی و معنوی را نیز در بر خواهد گرفت و به کارگیری واژه انسان، هم بر وجه ممیزه او بر سایر مخلوقات، که همانا قوه مفکره اوست، صحه می گذارد.

**ب- مفهوم شناسی:** طعام از ضروری ترین لوازم بقای انسان است. شاید شناخت خوراک جسم و تن کار چندان دشواری نباشد و حتی بسیاری از حیوانات و جانوران حسب فطرت به دنبال غذای متناسب با جسم خود بروند اما آنچه که در مورد انسان (که در این آیه مخاطب پروردگار متعال قرار گرفته است) اهمیت دارد، خوراک روح و جان و روان اوست. برخی از مفسرین با تکیه بر بعضی از روایات، منظور اصلی از طعام را غذای روح دانسته اند به گونه ای که در روایتی آمده است: "عن زیدالشحام، عن ابی جعفر (ع) فی قول الله: فلینظر الانسان الی طعامه، قلت علمه الذی یأخذه ممن یأخذه". زید الحشام از امام صادق (ع) در خصوص منظور طعام در آیه شریفه "فلینظر الانسان الی طعامه" سوال کرد که منظور طعام چیست؟ و ایشان فرمودند: "علمی است که آن را با خود برمی گیرد، از چه کسی آن را می آموزد" (۶). در ادامه تاکید بر

انسان و حتی چگونگی شناخت از روح، در اجزای علوم تولید شده مؤثر است (۱). تفاوت دیدگاه و جهان بینی مکاتب مختلف طبی، به تفاوت مکاتب در بخش های تشخیص، درمان، پیشگیری و بهداشت خواهد انجامید. حتی بُرد اثر و نقطه هدف غایی هر کدام از عوامل ناهنجاری مرهون از دیدگاه ایدئولوژیک آن مکتب است. نگاهی نو به اصول بهداشت و سلامتی با تکیه بر منابع معرفتی اسلام، محدودیت های حاصل از دیدگاه حس گرایانه به انسان و هستی را جبران نموده و زمینه نگاه معرفتی در حوزه علوم تجربی را بسط خواهد داد. بسط بینش و نگاه مبتنی بر معارف اسلامی در علوم تجربی و به ویژه مقوله طب می تواند راهگشای بسیاری از نقاط کور موجود در پهنه بهداشت و سلامت بوده و از آلام جامعه بکاهد.

استفاده از قرآن کریم، تفاسیر معتبر و مددجویی از منابع واژه شناسی، افق جدیدی از نگاه مبتنی بر بصیرت و معرفت را خواهد گشود که ان شاء الله محاصل این نگرش معناگرایانه، به ارتقا و نمو سلامت جامعه کمک خواهد نمود. با توجه به اهمیت تغذیه و نگاه معرفتی به آن، در این جستار برآنیم که بر جنبه هایی از تغذیه تکیه کنیم که در سایر مکاتب طبی کمتر به آن پرداخته شده است.

## مواد و روش ها

این پژوهش، کاری توصیفی است که به استناد آیات قرآن کریم و با تکیه بر تفاسیر به یکی از جنبه های مغفول تغذیه پرداخته است. در آغاز واژه طعام در قرآن مجید جستجو و با مراجعه به آیات قبل و بعد، واژه شناسی، و تفاسیر موجود، فیش برداری و نکات بدیع در چند عنوان و زیرعنوان دسته بندی شد. در نهایت یکی از آیات که براساس نظر مفسرین، جنبه های فرامادی و بصیرت جویی آن بیشتر مورد تاکید قرار گرفته، انتخاب و نتایج حاصل از بررسی تفاسیر در مورد آن گردآوری و تلخیص گردید.

## یافته ها

اگرچه مقصود اصلی و نهایی از نزول معجزه جاوید پیامبر اکرم (ص) تکامل روحی و معنوی انسان هاست، اما به دلیل اهمیت و جایگاه مقوله سلامتی در طی این مسیر، در بین فرمایشات و رهنمودهای معصومین (ع) و قرآن کریم، نکات فراوانی در باب آداب تغذیه و اهمیت آن ذکر شده است، به گونه ای که حتی در برخی از کتب روایی معتبر همچون الکافی، التهذیب، من لا یحضره الفقیه و وسائل الشیعه بخش هایی به اکل و شرب اختصاص یافته است.

از واژه «طعام» ۲۴ مورد در سور مکی و ۲۴ مورد در سور مدنی به اشکال مختلف، ذکری به میان آمده است که در مجموع ۶ بار به اصل کلی حلال بودن غذاها، ۶ بار بخل و خودداری مردم تنگ نظر از اطعام فقرا، دو نوبت نام بردن از غذاهای ممنوعه و حرام و ۴ بار از جبران کفاره گناهان از طریق اطعام مستمندان یاد شده است. واژه دیگری که در حوزه تغذیه، در قرآن از آن نام برده شده است واژه «اکل» و مشتقات آن است که در مجموع ۱۰۷ بار تکرار شده است. واژه «شرب» و مشتقات آن نیز در مجموع ۳۹ بار در قرآن آمده است. این واژه های مرتبط مثل لحم، عسل، ماء، نبات، فاکهه، بقل، بصل، لبن، دهن، و... نیز در برخی آیات آمده که به صورت مصداقی به برخی از مواد غذایی اشارتی شده است.

شایسته نیست. پس ناگزیر است میان مضر و مفید، نیک و بد، حلال و حرام تمایز قائل شود؛ لذا جز از آن چه او را سود می‌رساند و حلال است و به قدر بهره‌مندی جسمش، تناول نمی‌کند" (۱۰).

اهمیت نگرش حلال و حرام به طعام به قدری است که عدم توجه به آن منجر به عصیان پروردگار خواهد شد (۱۱) و تغذیه کودک با غذای حرام و نجس در اخلاق، صفات، سعادت و شقاوت او تاثیرگذار است (۱۲). نمی‌توان جنبه‌های جسمی انسان را فارغ از ایدئولوژی و جهان بینی یک مکتب ارزیابی نمود. بسیاری از بن‌بست‌های موجود و رایج در مکاتب مادی، محدوده، عمق و پهنای نگرش آن‌ها نسبت به انسان است. این نگرش حتی درخصوص به ظاهر مادی‌ترین فرایندهای فیزیولوژیک نیز اثرگذار است. موضوع تغذیه و نگرش معناگرایانه و بصیرت‌محور به آن، از مقولاتی است که به طور ویژه و شاید منحصر به فرد در مکتب اسلام به آن پرداخته شده است.

تاثیرات فرامادی یک امر مادی همچون غذا و ابعاد اثرگذاری آن از جمله در اخلاق، رفتار، سعادت و سلوک الهی الله از جمله مقولاتی است که به استناد عمده تفاسیر موجود از آیه ۲۴ سوره مبارکه عبس قابل برداشت است. لذا بر اساس این آیه شریفه، اگر آدمی به تغذیه و تندرستی خود عنایت ویژه داشته باشد، بهتر می‌تواند عبادت خدا و خدمت به خلق کند. غذای جسم، طعام است و غذای روح، علم و عبادت. تغذیه سالم جسم، مقدمه ای است بر یک امر مهم‌تر که عبارت است از تهذیب و تربیت روح و یکی از لوازم سلامت روح، توجه بر سلامت جسم از طریق حصول غذای حلال است.

اولویت طعام روح نسبت به طعام جسم آمده است که "چون طعام اعم است از غذای جسمانی و روحانی و چنان‌که انسان مامور است که نظر کند درغذای جسمانی خود و بداند که آن به وسیله اسباب سماوی تهیه شده، مامور است که نظر کند درغذای روحانی خود که علم است و بداند که آن نازل شده است از آسمان وحی، درخاندان نبوت که علمشان از جانب خداوند است، تا صالح باشد برای غذای روح. نه آنکه دریافت نماید از کسی که رابطه ای با حق ندارد، چون علوم آنها یا اقوال کسانی است که قول آنها حجت نیست یا وسایل جنال است که به وسیله شیطان به آن‌ها رسیده و باید از آن‌ها اجتناب نمود و چون معنای ظاهر آیه، محتاج به بیان نبود، امام(ع) معنای باطنی را بیان فرموده است و هر دو معنا، مراد است به یک اطلاق" (۷).

برخی دیگر از مفسرین نیز تأمل و تفکر در طعام، اینکه انسان باید از خودش بپرسد که چه کسی این طعام را برایش مهیا ساخته، چگونه این طعام در بدن تجزیه و تحلیل و بدل ما یتحلل شده و چگونه حیات را تداوم خواهد بخشید، تأکیدی بر بیان توحید افعالی دانسته اند (۸). برخی مفسرین با تکیه بر آیاتی که پس از این آیه ذکر شده و گریزی به عوامل دست‌اندرکار، شیوهی فراهم سازی طعام، و مواد غذایی طبیعی ذکر شده، زده و این چنینش را دلیل بر تدبیر و توجه انسان به نحوه تهیه مواد غذایی و تکیه بر طبیعت‌گرایی و استفاده از مواد غذایی طبیعی دانسته اند (۹). مفسرین دیگری نیز معتقدند آیه بر حلال و حرام، و تدبیر در نحوه تحصیل طعام نیز اشاراتی دارد. چرا که "هنگامی که انسان با دیدی ژرف به طعام می‌نگرد، می‌داند که هر طعامی برای هر زمانی

## References

1. Mozaffarpur SA, Khodadoost M, Yousefi M. The practical result of western worldview in Traditional Medicine and its comparison with the Islamic Medicine. J Babol Univ Med Sci. 2013; 15(suppl 1): 71-81. [In Persian]
2. Ibn-e-Fares. Moojam Maghaees Loghah, Qom: Aalam Islami, 1984 AH. Vol 5: p 444 [Arabic]
3. Mostafavi, Hasan. A research in words of Quran, Tehran. Publishment center of Allameh Mostafavi, 2007; Vol 1: p184. [In Persian]
4. Ibn- e – Fares. Moojam Maghaees Loghah, Qom: Aalam Islami, 1983 AH. Vol 5: p140.
5. Mostafavi H. A research in words of Quran, Tehran: Publishment center of Allameh Mostafavi, 1385 AH; Vol 1: p89. [Arabic]
6. Bahrani SH. Borhan Fi Tafsir Quran. Beirut: Al-Aala Al-Matbuat, 1998 AH; Vol 8: p214. [Arabic]
7. Feiz Kashani. Tafsir Safi. Second ed. Beirut: Pub. Al-Elimi Al-Matbuat, 1981 AH: Vol5: p286. [Arabic]
8. Hoseini Hamedani SM. Shining lights in interpretation of Quran. Qom: Pub. Hozeh Elmieh Qom, 1983 AH; Vol17. [In Persian]
9. Saghafi Tehrani M. Ravan Javid dar Tafsir Quran. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Pub. Borhan, 1983 AH; Vol 5: p346. [In Persian]
10. Modarresi SM. Men Hoda Al-Quran. 1<sup>st</sup> ed. Pub. Maktab Allameh Modarresi, 1989 AH; Vol 6: p321. [In Persian]
11. Sadeghi M. Forghan Fi Tafsir Quran va Sonnah. 1<sup>st</sup> ed. Beirut, 1985 AH; Vol 30: p127. [In Persian]
12. PakNejad. The fist university and the last prophet. 1<sup>st</sup> ed. Yazd: Pub. Bonyad farhangi Dr. PakNejad, 1984 AH; Vol 3: p18. [In Persian]



## The importance and status of Ta'am (food) from the perspective of Holy Quran

Received: 31 May 2014

Accepted: 19 Jun 2014

Yousefi M (MD)<sup>1\*</sup>  
Shirafkan H (MS)<sup>2</sup>

1. Department of Traditional Iranian Medicine, Faculty of Traditional Iranian Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran
2. Department of Biostatistics, Faculty of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

**\*Corresponding Author:**

Yousefi M, Department of Traditional Iranian Medicine, Faculty of Traditional Iranian Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

**Tel:** +98 51 38552189

**Fax:** +98 51 38535980

**Email:** YousefiM@mums.ac.ir

### Abstract

**Introduction:** Nutrition is one of the issues which has a special chapter in many medical schools. The relationship between food and the spirit is one of the issues mentioned in monotheistic worldview mainly in Islam. The aim of this study was to determine the status and importance of food from the Qur'an view because more attention might be paid to the nutrition, hereby.

**Methods:** With reference to the digital versions of the Quran, to the related interpretations and to the search of terms related to nutrition, including food, wine, Alcohol and its derivatives, the related verses were collected based on related topics and the comments of commentators.

**Findings:** Totally, the word "Ta'am" (food) and its derivatives, "Akal" (eating) and the word "Sharab" (wine) have been repeated 48, 107 and 39 times, respectively. In addition, the general principle of lawful food (Halal) is directly pointed 6 times among verses related to food. Among different interpretations of the Quran, the importance of body feeding is emphasized than spirit feeding.

**Conclusion:** According to many scholars and commentators, the issue of food is beyond its material aspects. Issues such as spiritual health through lawful business, gaining knowledge and thinking in the creation of man and food, reflection on the food formation and its change in human body and the use of natural food sources can be considered as the dimensions of food importance and status.

**Keywords:** Food, Nutrition, Holy Quran, Law (Halal), Islam