Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره اول، شماره اول، بهار ۹۳، صفحه: ۲۸-۲۴

اهمیت و جایگاه طعام از منظر قرآن کریم

دریافت مقاله: ۹۳/۳/۱۰ پذیرش مقاله: ۹۳/۳/۲۹

مهدی یوسفی (MD)[1*]
هدی شیرافکن (MS)[2]

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: ۳۸۵۵۲۱۸۹ ۵۱ ۹۸+
فاکس: ۳۸۵۳۵۹۸۰ ۵۱ ۹۸+
Email: YousefiM@mums.ac.ir

چکیده

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 عمدتا 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 درمجموع 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 تاکید 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، تدبر 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

مقدمه

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 می شود. مثلا در مکتب هومیوپاتی برای هر غذا، شعور و روحی قایل شده که در تعامل و گفتگو با شعور فیزیولوژیک حاکم بر بدن انسان (که اصطلاحاً از آن به دایناميس یاد کرده می‌شود) است. با این حال در اکثر مکاتب طبی، حتی مکتب طب سنتی ایران که مرهون و متاثر از آرای حکمای متدین مسلمان است، نقش تغذیه در تکامل روحی انسان مغفول مانده و کمتر سخن از اثربخشی و تاثیر و تاثر 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 تدبر 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. مثلا 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 نگرد 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، قطعا اعتقاد به وجود یا عدم جزء فرامادی در

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

انسان و حتی چگونگی شناخت از روح، در اجزای علوم تولید شده مؤثر است (۱). تفاوت دیدگاه و جهان‌بینی مکاتب مختلف طبی، به تفاوت مکاتب در بخش‌های تشخیص، درمان، پیشگیری و بهداشت خواهد انجامید. حتی بُرد اثر و نقطه هدف غایی هرکدام از عوامل ناهنجاری مرهون از دیدگاه ایدئولوژیک آن مکتب است. نگاهی نو به اصول بهداشت و سلامتی با تکیه بر منابع معرفتی اسلام، محدودیت‌های 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 می‌تواند راهگشای بسیاری از نقاط‌کور موجود در پهنه بهداشت و سلامت بوده و از آلام جامعه بکاهد.

استفاده از قرآن کریم، تفاسیر معتبر و مددجویی از منابع واژه‌شناسی، افق جدیدی از نگاه مبتنی بر بصیرت و معرفت را خواهد گشود که ان‌شاءالله ماحصل 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 جنبه‌هایی از تغذیه تکیه کنیم که در سایر مکاتب طبی کمتر به آن پرداخته شده است.

مواد و روش‌ها

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

یافته‌ها

اگرچه مقصود اصلی و نهایی از نزول معجزه جاوید پیامبراکرم(ص) تکامل روحی و معنوی انسان‌هاست، 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 گونه‌ای که حتی در برخی از کتب روایی معتبر همچون الکافی، التهذیب، من لا یحضره الفقیه و وسایل‌الشیعه بخش‌هایی 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 واژه‌های 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.

بحث و نتیجه‌گیری

شاید یکی از آیاتی که در زمینه تغذیه اهمیت بالاتری 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 درآیه 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 توسعه‌یافته 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 درامور 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 دراین باب، تفاوت واژه "طعام" با واژه‌هایی همچون اکل، شرب و ذوق است.

مولف 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 برمی‌آید که در استفاده از واژه "نظر" غرضی در کار بوده و آن، تاکید بر تامل و تفکر است که این تامل علاوه بر جنبه‌های مادی، ابعاد معنایی و معنوی را نیز در برخواهد گرفت و به کارگیری واژه انسان، هم بر وجه ممیزه او بر سایر مخلوقات، که همانا قوه مفکره اوست، صحه می‌گذارد.

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 یاخذه ممن یاخذه". 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 برمی‌گیرد، از چه کسی آن را می آموزد" (۶). در ادامه تاکید بر

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

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 ازجانب 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 جدال 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 تامل 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، تاکیدی 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 چینش را دلیل بر تدبر 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 شایسته نیست. پس ناگزیر است میان مضر و مفید، نیک و بد، حلال و حرام تمایز قائل شود؛ لذا جز از آن‌چه او را سود می‌رساند و حلال است و به قدر بهره‌مندی جسمش، تناول نمی کند" (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 بن بست‌های موجود و رایج در مکاتب مادی، محدوده، عمق و پهنای نگرش آن‌ها نسبت به انسان است. این نگرش حتی درخصوصِ 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 درمکتب 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 الی 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.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

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. 2nd ed. Tehran: Pub. Borhan, 1983 AH;Vol 5: p346. [In Persian]
10. Modarresi SM. Men Hoda Al-Quran. 1st ed. Pub. Maktab Allameh Modarresi, 1989 AH; Vol 6: p321. [In Persian]
11. Sadeghi M. Forghan Fi Tafsir Quran va Sonnah.1st ed. Beirut, 1985 AH; Vol 30: p127. [In Persian]
12. PakNejad. The fist university and the last prophet. 1st ed. Yazd: Pub. Bonyad farhangi Dr. PakNejad, 1984 AH; Vol 3: p18. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ. of Med. Sciences
Islam and Health Journal/ 2014; 1(1): 24-28

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)[1*]
Shirafkan H (MS)[2]

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

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]