نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال سوم، شماره دوم، تابستان ۹۸، صفحات ۱۷۵ تا ۱۷۸

اشارات و هدایت‌های مادی و معنوی قرآن مجید در باب طعام و اطعام

نویسنده:
حجت‌الاسلام محسن قرائتی*

چکیده

زمینه و هدف: غذا دادن را اطعام گویند. در برخی آیات از اطعام‌کنندگان ستایش و از کسانی که اطعام نمی‌کنند نکوهش به‌عمل آورده است. در فقه نیز از آن در باب‌های طهارت، صوم، حج، جهاد، تجارت، نکاح، کفارات، اطعمه و اشربه، غصب و ارث سخن گفته است. فقر مالی و گرسنگی از عوامل مهم ارتکاب جرم و گناه در جامعه است. فقر معنوی و فرهنگی و کاستی‌های تربیتی از عوامل مهم جرم و فساد در جامعه است. از نشانه‌های ایمان، یتیم‌نوازی و توجه به گرسنگان و محرومان است و هرکس بی‌توجه باشد بی‌دین است. نیازهای عاطفی (معنوی)، مقدم بر نیازهای جسمی است. (اول محبت به یتیم، سپس سیر کردن مسکین). انسان، مسائل معنوی را بدون هشدارهای الهی درک نمی‌کند

روش کار: برداشتی از سخنرانی در همایش قرآن و عترت در کاشان و تحلیل گل واژه‌های مطالعه در تفسیر نور

یافته‌ها: ۱۴ آیه متخب از کلام‌الله مجید (۱۰ آیه در باب طعام و ۴ آیه در باب اطعام) بررسی و خلاصه‌ای از آموزه‌های قرآنی استنباط و ارائه شد.

نتیجه‌گیری: غذا (طعام) از نعمت‌های عام الهی و از نیازهای ضروری همه انسان‌ها، از بدو خلقت، تا پایان عمر است. در فرهنگ قرآنی با هر دستور در مورد غذا خوردن (برآوردن نیاز مادی)، یک دستور انسانی (برآوردن نیاز معنوی) هم وجود دارد. مراد از غذا دادن به بینوایان، برآورده کردن هرگونه نیازمندی‌های مستمندان است، اعم از خوراک و پوشاک و مسکن و غیره و در اسلام به آن توصیه شده است. از اعمالی که سبب کرامت انسان می‌شود اطعام مستمندان است. حتی افرادی که ثروتمند نیستند در مقابل مساکین مسئول می‌باشند و اگر خود نمی‌توانند طعام بدهند باید دیگران را به این کار وادار کنند.

کلیدواژه‌ها: مواد غذایی، معنویت، وضعیت تغذیه

مقدمه

فراگیری مسائل زندگی از قرآن

قرآن مجید از ویژگی‌های منحصر بفردی برخوردار است. معلم قرآن خداوند است و این کتاب از علم بی‌نهایت سرچشمه گرفته است[۱]. قرآن بدون تحریف و کتابی محکم است، دریافت‌کننده‌اش معصوم است، کجی، اختلاف در آن نیست[۲]. قرآن کتاب علم و بی‌نهایت است. پیامبر اکرم فرمودند: من أراد العلم فلیثور القرآن فانّ فیه علم الأوّلین و الآخرین[۳]. به‌طورکلی آنچه انسان به آن محتاج است، در قرآن وجود دارد. همه مسائل زندگی را باید از قرآن فراگرفت. در این نوشتار، موضوع عام و فراگیر غذا و تغذیه، با برگیری از آموزه‌ها و فرهنگ قرآنی تحلیل شده است. علامه طباطبایی فرموده‌اند: تفسیر قرآن، دو سال به دو سال باید عوض شود. تحلیل قرآنی غذا و تغذیه باید با اقتضائات زمان حاضر هماهنگ باشد.

ترویج فرهنگ و آداب قرآنی

قرآن در زندگی مسلمانان نباید مهجور باشد. بعضی از آیات و دستورات قرآن را بسیاری از مردم عمل نمی‌کنند. یکی از نمونه‌ها "ترس از غیر خداوند" است. خداوند در سوره احزاب آیه ۳۹ می‌فرماید: «الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ ۗ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا»، «کسانی که پیام‌های الهی را تبلیغ می‌کنند و از خدا می‌ترسند، و از هیچ کس جز خدا بیم ندارند، و خداوند برای حسابرسی کافی است».

جدی گرفتن کتاب آسمانی: در دو آیه قرآن به این موضوع اشاره شده است: یا یَحْیی خُذِ الْکِتابَ بِقُوَّةٍ (سوره مبارکه مریم - آیه ۱۲): ای یحیی!

---

* رییس ستاد اقامه نماز

۱. علّم القرآن (سوره الرحمن آیه ۲)
۲. غیر ذی عوج... (سوره زمر آیه ۲۸ و سوره هود آیه ۱)
۳. کنزالعمال، ح۲۴۵۴

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

کتاب (خدا) را با قدرت بگیر. مراد این است که کتـاب آسـمانی را جـدی بگیرید. دین‌داری باید با قدرت و جدیت باشد. حفظ دین و اجرای احکام، به قاطعیت و قدرت نیاز دارد.

لزوم بهره‌گیری از قرآن در متن زندگی

در بسیاری از سطوح جامعه، برخورد با قـرآن بـه صـورت سـطحی و تشریفاتی است. استخاره، قسم خوردن به قرآن، مسـافر رد کـردن از زیـر قرآن، در عقد و عروسی، در تـرحیم، در خانـه نـو و امثـال آن. از آیـات و دستورات قرآن در همه شئون زندگی باید استفاده کرد. مثلاً در قـرآن در مورد آداب خوردن طعام، که یک نیاز روزمره همه انسان‌ها در تمام مـدت عمر است، دستورات حکیمانه‌ای صادر شده است. این نوشته با مرور بعضی از این دستورات، زمینه‌ای را برای مطالعات مشترک آتی، بین اندیشمندان قرآنی با صاحب‌نظران و متخصصان حوزه اختصاصی غذا و تغذیه و حـوزه عمومی طب و سلامت، پیشنهاد می‌نماید.

یافته‌های مطالعه حاضر

در فرهنگ قرآنی رزق و روزی معنوی و مادی به دست خداوند است. بعضی از اشارات آن به شرح زیر انتخاب شده است:

با هر دستور خوردن یک دستور انسانی هم هست:

۱. **تأمل و اندیشه در غذا:** «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ». سوره مبارکه عبس آیه ۲۴. آدمی باید به قوت و غـذای خـود بنگـرد. اگر ملاک‌های معنوی نباشد، انسان و حیوان در کامیابی از غذا و طبیعت، در یک ردیف‌اند. دقّت در پیدایش نعمت‌ها، وسیله‌ای برای کفرزدایی است.

۲. **اطعام وسیله تقرب به خداونـد:** «وَيُطْعِمُـونَ الطَّعَـامَ عَلَـىٰ حُبِّـهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا». سوره مبارکه انسان، آیه ۸. «و هم بر دوسـتی او (خدا) به فقیر و طفل یتیم و اسیر طعام می‌دهند». اطعام و انفاق زمانی ارزش بیشتر دارد که شیء انفاق شده، مورد نیاز و علاقه انسـان باشـد و از خود و با دست خود و خالصانه و به دور از هر منّت و انتظـاری باشـد. اسلام، حامی مستمندان و یتیمان و اسیران است

۳. **تغذیه و شکرگزاری خداوند:** «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ ». سوره مبارکه بقره آیه ۱۷۲. «ای کسـانی کـه ایمان آورده‌اید! از نعمت‌هـای پـاکیزه‌ای کـه بـه شـما روزی داده‌ایـم بخورید و شکر خدا را به جای آورید». در مکتب اسلام، مادّیات مقدّمه معنویات است. حکمت دیگر این آیه کریمه این اسـت کـه اسـلام در تغذیه، به بهداشت توجّه دارد.

۴. **تغذیه و اطعام دیگران و انفـاق:** «... فَكُلُـوا مِنْهَـا وَأَطْعِمُـوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ..» سوره مبارکه حج، آیه ۲۲..... پس از آن تناول کرده و فقیران بیچاره را نیز (از قربانی‌ها) طعام دهید. « فَكُلُـوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ... » از گوشت آن‌ها تناول نموده و به فقیر و سائل هم اطعام کنید.

۵. **تغذیه و عمل صالح:** «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَـالِحًا». سوره مبارکه مؤمنون آیه ۵۱: «ای رسولان، از غذاهای پـاکیزه (حـلال) تناول کنید و به نیکوکاری و اعمال صالح پردازید». توفیق عمـل صـالح، در سایه تغذیه حلال و طیب است. تغذیه طیب و سالم و عمـل صـالح، مورد توجه تمام ادیان الهی است.

۶. **تغذیه و اسراف نکردن:** «... وَكُلُـوا وَاشْـرَبُوا وَلَـا تُسْـرِفُوا ۚ إِنَّـهُ لَـا يُحِـبُّ الْمُسْـرِفِينَ». سـوره مبارکـه اعـراف آیـه ۳۱: «... و بخوریـد و بیاشامید و اسراف مکنیـد، کـه خـدا مسـرفان را دوسـت نمـی‌دارد». پرخوری از مصادیق اسراف است و موجب بیماری می‌شود. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «اموال، ودیعه و امانت الهـی در دسـت انسـان است و مصرف باید دور از اسراف باشد.

۷. **تغذیه و فساد نکـردن:** «كُلُـوا وَ اشْـرَبُوا مِـنْ رِزْقِ اللَّـهِ وَ لاَ تَعْثَـوْا فِي‌الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ....» سوره مبارکه بقره، آیه ۶۰. «از روزی‌های الهی بخورید و بیاشامید! و در زمین فساد نکنید!» تجاوز به حقوق و مزایای دیگران، از جلوه‌های فسادگری است.

۸. **تغذیه و طغیان نکردن:** «كُلُوا مِنْ طَيِّباتِ ما رَزَقْناكُمْ وَ لا تَطْغَوْا فيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبي». سوره مبارکه طه آیه ۸۱. «از پاکیزه‌هـایی کـه روزیتان کرده‌ایم بخورید و در موردآن طغیان نکنید، که غضب من بر شما حلول می‌کند....». رعایت نکردن احکام خوردنی‌ها، از بسـترهای طغیان است. و طغیان در مصرف از گناهان کبیره است و عذاب الهی را در پی دارد.

۹. **طعام پاکیزه و حلال (تغذیه و بهداشت):** «..... فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ..... » «پس یکی از خودتان را با این پولتان به شهر بفرستید تا ببیند کدام یک غذای پاکیزه‌تری دارد، پس غذایی از آن برایتان بیاورد و باید (در این کار) زیرکی و دقت به خرج دهد،.....» وارستگان مؤمن هر غذایی را نمی‌خورند، نوع غـذا و مقـدار برایشان مطرح نیست، پاک و حلال بودن مهم است.

۱۰. « وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ» سوره مبارکه شعراء آیه ۷۹ «و همـان خدایی که مرا غذا می‌دهد و سیراب می‌گرداند». مراد این اسـت کـه روزی‌رسانم او است و من همه جا بر سر خوان نعمت او نشسته‌ام. سیر شدن و سیراب شدن انسان، کار خداست. آب و نان وسیله است.

اطعام

اطعام در آموزه‌های قرآنی، سنت پیامبران بوده است و در آیات قرآنی برای مثال از اطعام حضرت ابراهیم علیه‌السّلام سخن به میان آورده اسـت که آن حضرت گوشت قربانی را به فقیران بی‌نوا می‌داد. در این مجال به ۴ نمونه از رهنمودهای قرآنی در باب اطعام اشاره می‌شود:

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

۱. **توجه به گرسنگان و یتیم نوازی از نشانه‌های ایمان:** آیه ۳ سوره ماعون: «وَلَا يَحُضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ » «و (کسی را) بر اطعام فقیر ترغیب نمی‌کند». نشانه ایمان، یتیم‌نوازی و توجه به گرسنگان و محرومان است و هرکس بی‌توجه باشد بی‌دین است. نیازهای عاطفی، مقدم بر نیازهای جسمی است. (اول محبت به یتیم، سپس سیر کردن مسکین) يَدُعُّ الْيَتِيمَ... طَعَامِ الْمِسْكِينِ.

۲. **درک معنویات با هشدارهای الهی:** انسان، مسائل معنوی را بدون هشدارهای الهی درک نمی‌کند. «وَ ما أَدْراکَ مَا الْعَقَبَةُ» آیات ۱۴ تا ۱۶ سوره بلد أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ »، «و طعام دادن در روز قحطی و گرسنگی»، «يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ»: اسلام به مسائل مادی طبقه محروم و لزوم حل مشکلات آنان تأکید و اصرار دارد. «أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ»، اطعام ارزش دارد، ولی در زمان قحطی ارزش بیشتری دارد. یتیم‌نوازی با ارزش است، ولی یتیمی که فامیل باشد اولویت بیشتری دارد. رسیدگی به فقرا مهم است، به خصوص آنانکه از شدّت فقر خاک‌نشین هستند. دل کندن از مال به نفع فقرا همچون عبور از گردنه‌هاست، و راه بهشت از میان این گردنه‌ها می‌گذرد. شاید بتوان برای این آیات، مصادیق معنوی در نظر گرفت و گفت: مراد از «فَكُّ رَقَبَةٍ» آزاد کردن مردم از آتش دوزخ، با هدایت است و مراد از اطعام «أَوْ إِطْعامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ» اطعام روحی نیازمندان به وسیله تعلیم و ارشاد است و مراد از «يَتِيماً ذا مَقْرَبَةٍ» ایتام آل‌محمّد صلی الله علیه و آله هستند و مراد از «مِسْكِيناً ذا مَتْرَبَةٍ»، نیازمندان به هدایت هستند. ناگفته نماند که برای تأکید این معانی، در حدیث می‌خوانیم: مراد از آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسانُ إِلى طَعامِهِ» نظر به علمی است که انسان می‌آموزد که طعام معنوی است.

۳. **تقبیح ممانعت از اطعام در قرآن مجید:** در نظر بگیرید کسی را که نه تنها خود این کار را نمی‌کند بلکه دیگران را از اطعام به نیازمندان باز می‌دارد. مجازات چنین شخصی بس دشوارتر و سخت‌تر است. در آموزه‌های قرآن ترک اطعام نیازمندان خود به عنوان عامل و سببی جداگانه برای ورود به دوزخ شمرده شده است. به این معنا که در کنار کفر و گناه، این مساله خود به تنهایی موجبی است تا شخص، گرفتار دوزخ شود؛ زیرا کسی که نیازمند است و انسان توان کمک و یاری او را دارد وظیفه انسانی و فطری حکم می‌کند که دست او را گرفته و حداقل نیازهای غذایی‌اش را برطرف سازد. محرومیت از شفاعت کسانی که با وجود توانمندی اطعام مساکین را انجام نمی‌دهند.

لَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ (۳۹) فِي جَنَّاتٍ يَتَسَاءلُونَ (۴۰) عَنِ الْمُجْرِمِينَ (۴۱) مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرَ (۴۲) قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ (۴۳) وَلَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ (۴۴) وَكُنَّا نَخُوضُ مَعَ الْخَائِضِينَ (۴۵) وَكُنَّا نُكَذِّبُ بِيَوْمِ الدِّينِ (۴۶) حَتَّى أَتَانَا الْيَقِينُ (۴۷). مراد از غذا دادن به بینوایان، برآورده کردن هرگونه نیازمندی‌های مستمندان است، اعم از خوراک و پوشاک و مسکن و غیره. اطعام مسکین لازم است، اگرچه مسلمان نباشد. «لَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ». مراد از اطعام مسکین، یا زکات واجب است که ترک آن مستوجب دوزخ است و یا آن است که حتّی اگر زکات پرداخت شد ولی در جامعه گرسنه‌ای وجود داشت، سیر کردن او واجب است و بی‌تفاوتی نسبت به او، سبب دوزخی شدن می‌شد. شاید مراد از اطعام مسکین، تمام نیازهای او باشد نظیر پوشاک، مسکن، نه فقط خوراک و غذا. این افراد چنان از چشم خدا و پیامبران می‌افتند که شفاعت نیز شامل حال آنان نخواهد شد. در حالی که شفاعت از آن کسانی است که در بدترین وضعیت قرار گرفته و تنها راه امید و رهایی‌شان وساطت پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلّم) و امامان معصوم (علیهم‌السّلام) و اولیای الهی است. با این حال کسانی که ترک اطعام به نیازمندان می‌کنند و حتی حاضر نیستند لقمه‌ای در دستان ایشان بگذارند تا از گرسنگی رهایی یابند در شقاوت و سنگ‌دلی به جایی رسیده‌اند که ارزش شفاعت نداشته و پست‌تر از آن هستند که مورد نظر و توجه شفاعت‌کنندگان قرارگیرند.

۴. **اطعام نیازمندان، از صفات ابرار و نیکان:** اطعام به نیازمندان در آیات قرآن صفت ابرار و نیکان دانسته شده است: «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا». سوره مبارکه انسان: آیه ۸ «و هم بر دوستی او (یعنی خدا) به فقیر و طفل یتیم و اسیر طعام می‌دهند». مراد از «يُطْعِمُونَ الطَّعامَ عَلى حُبِّهِ» آن است که اهل بیت با آنکه آن غذا را دوست داشتند، به دیگران دادند. چنانکه قرآن در جای دیگر می‌فرماید: «لَنْ تَنالُوا الْبِرَّ حَتّى تُنْفِقُوا مِمّا تُحِبُّونَ»، « به نیکی نمی‌رسید مگر آنکه از آنچه دوست دارید، انفاق کنید». صاحب تفسیر المیزان می‌فرماید: محبّت اهل بیت به خداوند در آیه بعد مطرح شده که می‌گویند: «إِنَّما نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللّهِ» و منظور از «عَلى حُبِّهِ»، علاقه به غذا است که در این صورت، علاوه بر اخلاص، ایثار آنان نیز ثابت می‌شود. در این آیه، کلمات مسکین و یتیم و اسیر به صورت نکره آمده تا بگوید: در اطعام، نباید گزینش کرد، بلکه به هرکس که بود انفاق کنید. اطعام و انفاق زمانی ارزش بیشتر دارد که شیء انفاق شده، مورد نیاز و علاقه انسان باشد. «يُطْعِمُونَ الطَّعامَ عَلى حُبِّهِ». اسلام، حامی مستمندان و یتیمان و اسیران است. وَ يُطْعِمُونَ الطَّعامَ... مِسْكِيناً وَ يَتِيماً وَ أَسِيراً، گروهی طعام را دوست دارند و گروهی اطعام را. «يُطْعِمُونَ الطَّعامَ عَلى حُبِّهِ»، اطعام، زمانی ارزش بیشتری دارد که از خود و با دست خود باشد. «نُطْعِمُكُمْ»، کمکی ارزش دارد که خالصانه و به دور از هر منّت و انتظاری باشد. «نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللّهِ»، آنچه به عمل ارزش می‌دهد، انگیزه خالصانه و اخلاص در عمل است.

بحث و نتیجه‌گیری

غذا و تغذیه از نعمت‌های عام الهی و از نیازهای اساسی همه انسان‌ها در

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

همه ادوار عمر از تکوین نطفه تا پایان عمر است. طعام از ضروری‌ترین لوازم بقای بشر و بدون این نعمت عام الهی، زندگی و ادامه آن متصور نیست. مفسرین قرآن مجید، طعام و اطعام را فراتر از جنبه‌های مادی آن دانسته‌اند. از اشارات معنوی قرآن در مورد طعام و اطعام می‌توان به مواردی مانند «سلامت روح از طریق کسب رزق حلال»، «شکرگذاری خداوند و تقرب در درگاه الهی»، «تفکر در آفرینش و تدبر در چگونگی شکل‌گیری غذا و تغییر و تحول آن در بدن انسان»، «استفاده از منابع غذایی طبیعی»، «اطعام دیگران خاصه بینوایان»، اشاره کرد (مراجعه به تفسیر آیات مرتبط در مجموعه تفسیر نور و سایر تفاسیر معتبر). در منطق قرآن مجید، علاوه بر تکوین جسمانی و رشد و تکامل آن در اثر تغذیه، تعالی روحی و معنوی نیز به نوعی مرهون این نعمت عام و فراگیر الهی است.

تفکر و اندیشه در همه آیات الهی مفید و ضروری است، اما در مقوله طعام، آیه کریمه ۲۴ سوره عبس جایگاه ویژه ای دارد: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسانُ إِلى طَعامِهِ». انسان باید به غذای خود بنگرد که آیا از حلال است یا حرام، دیگران دارند یا ندارند، نیروی بدست آمده از آن در کجا صرف می‌شود و این غذا چگونه بدست آمده است؟ امام باقر علیه السلام در ذیل این آیه فرمودند: انسان بنگرد که علم خود را از چه کسی می‌گیرد و طعام را شامل طعام معنوی دانستند[1]. اگر ملاک‌های معنوی نباشد، انسان و حیوان در کامیابی از غذا و طبیعت، در یک ردیفند. «مَتاعاً لَكُمْ وَ لِأَنْعامِكُمْ». دقت در پیدایش نعمت‌ها، وسیله‌ای برای کفرزدایی است.

اطعام از مصادیق انفاق و احسان است. اسلام برای حفظ حرمت انسان‌ها و ایجاد تعادل اقتصادی در جامعه، صاحبان ثروت را ملزم کرده که بخشی از اموال خود را برای تأمین هزینه زندگی و رفع گرسنگی نیازمندان اختصاص دهند: «وفی اَموالِهِم حَقٌّ لِلسّائِلِ والمَحروم) «سوره مبارکه ذاریات آیه ۱۹». و در اموالشان بر فقیر سائل و محروم حقّی منظور می‌داشتند. گروهی از مردم، محروم‌اند امّا سؤال نمی‌کنند، باید به آنان نیز توجّه شود. نباید منتظر ماند تا محرومان سؤال خود را مطرح کنند و بعد ما اقدام کنیم، باید آبرو و حرمت افراد حفظ شود. کمکی که به سائل و محروم می‌کنید، حق خودشان است، زیرا خداوند در اموال مردم حقی برای آنان قرار داده است، پس بر آنان منّت نگذارید.

قرآن کریم بی‌توجهی به اطعام نیازمندان را از آثار کفر به مبدأ هستی شمرده است» :إِنَّهُ كانَ لايُؤمِنُ بِاللّهِ العَظيم × ولايَحُضُّ عَلى طَعامِ المِسكين) «سوره حاقه/ ۳۳ـ۳۴». که او به خدای بزرگ ایمان نیاورده. و هرگز مسکینی را بر سفره طعام خود به رغبت نخوانده است.

در این آیه، کفر و بخل و بی‌تفاوتی نسبت به محرومان در کنارهم آمده است. توجه به گرسنگان، در کنار ایمان به خدا مطرح است. بر فرض که خود، توان کمک نداشته باشیم، باید دیگران را برای کمک به گرسنگان تشویق کنیم. رسیدگی به همه فقرا لازم است و شرط ندارد که فقیر، مؤمن باشد.

همچنین بر ترک اطعام آثار زیانباری مترتب کرده و در آیاتی (سوره بلد ۱۳ و ۱۴) اطعام به مسکین در روزهای سخت، نمودی از مجاهدت با نفس و وسوسه‌های شیطانی شمرده شده است.

قرآن کتاب زندگی است و برای نیازهای خرد و کلان زندگی بشر، بهترین رهنمودها را دارا است. شایسته است، در موضوعات بزرگ مانند غذا و تغذیه، مطالعات مشترک بین حوزه و دانشگاه، با مشارکت اندیشمندان قرآنی و متخصصان حوزه سلامت انجام شود و نتایج آن برای بازتاب در زندگی مردم، در سطوح راهبردی، سیاست گذاری، قانونگذاری، اجرائی و آموزشی (عمومی، آموزش و پرورش و آموزش عالی) در اختیار مسئولان و مردم قرار گیرد. والسلام

Teachings of the Holy Quran Regarding Food and Feeding

Mohsen Gharaati*

Abstract

Background: In some verses of the Holy Quran, those who feed others have been praised and those who do not are blamed. Poverty and hunger are important factors relating to crime and sin in society. Spiritual and cultural poverty are important causes of crime and corruption in society. One of the obligations of Muslims is to pay attention to the hungry, deprived and orphans.

Methods: This study was performed by overviewing lectures from the "Quran and Etrat Conference" which was held in Kashan and also analyzing keywords based on a book named "Tafsire Noor".

Results: In this study, fourteen verses were selected from the Holy Quran and were summarized as Quranic teachings.

Conclusion: Food is one of the divine blessings and essential for all human beings, from creation to the end of life. In Quranic culture eating (to satisfy a material need) accompanies and to satisfy a spiritual need. Islam recommends feeding the poor and providing their needs. Feeding poor people relates to human dignity. Even people who are not wealthy are responsible for feeding impoverished people, and must encourage others to do so.

Keywords: Food, Nutritional Status, Spirituality

۱. اصول کافی جلد ۱، ص ۵۰

* Head of Prayerstaff

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]