نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال چهارم، شماره دوم، تابستان ۹۹، صفحات ۱۷۵ تا ۱۸۲

مقاله پژوهشی

سلامت و امنیت غذایی و الگوی غذایی صحیح در زندگی سالم خانوادگی با تأکید بر آموزه‌های اسلامی

مجید حاجی‌فرجی[1*]

چکیده

زمینه و هدف: دسترسی فیزیکی و اقتصادی همه مردم در تمام زمان‌ها به غذای کافی، سالم و مغذی تعریف جهانی از امنیت غذایی است و غذای در دسترس، نیازهای رژیم تغذیه‌ای سازگار با ترجیحات آنان را برای یک زندگی فعال و سالم فراهم می‌سازد. در این راستا برخورداری از یک الگوی سالم غذایی در خانواده می‌تواند در ارتقای این وضعیت کمکی شایسته نماید.

بهداشت و سلامت در فرهنگ اسلام از مقوله‌های بسیار ارزشمند است. یکی از رویکردهای قرآن، توصیه‌های تغذیه ای آن در آیات متعدد است، هدف از این پژوهش، معرفی بهداشت و سلامت تغذیه‌ای و نقش آموزه‌های قرآنی و احادیث در ارتباط با سلامت انسان است.

روش: پژوهش حاضر مبتنی بر روش توصیفی و مفهومی است. ابتدا با مراجعه به منابع تفسیری قرآن و حدیث، و نیز جستجو در بانک‌های اطلاعاتی، اطلاعات لازم گردآوری و سپس مطالب مذکور با توجه به اهداف پژوهش، جمع‌بندی شد.

یافته‌ها: آموزه‌های تغذیه و بهداشت در اسلام با معرفی الگویی سالم و متناسب برای حصول سلامت جسم مبتنی بر تنوع غذایی، ایمنی، پاکی و حلیت غذا، معنویت در سلامت، آرامش روان و خلق نیکو را دنبال می‌کند. امنیت غذایی پایدار براساس امکان دسترسی و توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی، به‌ویژه برای خانواده‌های کم درآمد و آسیب‌پذیر از دیگر آموزه‌های قرآن و حدیث است.

نتیجه‌گیری: با توجه به تأکید آموزه‌های قرآنی و احادیث، الگوی تغذیه سالم بایستی دربردارنده شاخص‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی باشد. از این روست که حاکمان و سیاست‌گذاران جوامع اسلامی بایستی با توجه به شاخص‌های مذکور و اصول توصیه شده در ایجاد و ارتقای سلامت و امنیت تغذیه‌ای جدیت نمایند.

کلید واژه‌ها: امنیت غذایی، بهداشت روانی، تغذیه، رفتار تغذیه‌ای، معنویت

مقدمه

از جمله عوامل تأمین‌کننده سلامت، الگوی سالم تغذیه است. از دیرباز انسان در پی زندگی سالم و طولانی‌تر با روش صحیح تغذیه بوده است (۱). امنیت غذایی در جامعه زمانی تأمین می‌شود که سرانه سبد غذایی خانواده به صورت صحیح انتخاب و برای افراد خانواده کافی و به صورت صحیح تهیه شود تا عناصر و مواد غذایی سالم و صحیح به سلول‌ها و اندام‌های بدن برسد (۲). یکی از این رهنمودهای قرآنی در مورد سلامت، بهداشت تغذیه است. خداوند در قرآن کریم به انسان سفارش کرده است که در غذای خود دقت نماید: "فلینظر الانسان الی طعامه " (۳) و در آیه ۱۱۴ سوره نحل، آن‌ها را به مصرف غذای پاک و حلال دعوت می‌کند: پس شما (مؤمنان از حال آن‌ها عبرت گیرید و) از آنچه خدا روزی حلال و طیب شما قرار داده تناول کنید و شکر نعمت خدا به جای آورید اگر به راستی خدا را می‌پرستید. آموزه‌های قرآن ضمن تأکید بر الگوی سالم تغذیه افراد در خانواده، مبتنی بر جامع‌نگری در سلامت و بهداشت تغذیه جامعه است.

روش‌ها

پژوهش حاضر مبتنی بر روش تحلیلی اسنادی و مفهومی است. در این راستا، ابتدا با مراجعه به منابع دست اول از قبیل کتاب‌های معجم قرآنی، تفاسیر قرآنی از قبیل المیزان، نمونه و نیز منابع حدیثی،

۱. *نویسنده مسئول: دانشیار تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عضو فرهنگستان علوم پزشکی کشور

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

اطلاعات لازم مبتنی بر سؤالات تحقیق گردآوری شد. در ادامه از طریق کلید واژه‌های تغذیه، غذای پاک، سلامت، آموزه وحیانی، معنویت و آرامش روان مقالات مورد نظر از بانک‌های اطلاعاتی استخراج و در نهایت مطالب گردآوری شده با توجه به اهداف و سؤالات پژوهش دسته‌بندی و جمع‌بندی شد. دراین راستا، ابتدا جایگاه تغذیه در آموزه وحیانی تبیین و سپس اصول و رهنمودهای بهداشت تغذیه و غذای سالم و پاک در ابعاد مختلف جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی از منظر آموزه‌های اسلام مورد بررسی قرار گرفت.

غذا و تغذیه در آموزه‌های دینی همچون سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته است. مبدأ پیدایش غذا از جانب خداوند است که برای تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است. قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین علیهم‌السلام بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند. آداب تغذیه یکی از مسائلی است که اسلام در مورد آن صحبت کرده است و روایات بسیاری در این مورد وجود دارد. از جمله مسائلی که در این روایات به آن پرداخته شده است این است که غذا چه تأثیری در روان انسان و رفتار او دارد، غذا چگونه باید صرف شود، چه غذاهایی مناسب است و چه غذاهایی مناسب نیست و زمان مناسب غذا خوردن چیست. همچنین از قرآن مجید می‌توان مطالب متعددی در این مورد استخراج کرد.

جایگاه تغذیه

در قرآن کریم واژه تغذیه و غذا یا مشتقاتی از این دو واژه عیناً نیامده است ولی الفاظ و کلماتی که به نحوی می‌تواند با مسائل تغذیه در ارتباط باشد، همچون اَکل، شرَب و طَعام فراوان به چشم می‌خورد، به‌طوری که از ماده «اکل» که به معنای خوردن است، ۱۰۹ مورد با ۳۰ اشتقاق آمده است (۴).

اهمیت غذا

نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند و حتی انبیا و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق‌وخوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وامدار تغذیه سالم هستند.

پنجمین سوره قرآن به مائده (سفره غذایی) از صفات خداوند، رزاق و معطم بودن، سوگند خداوند به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی علیه‌السلام و درخواست غذا توسط حضرت موسی علیه‌السلام هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه می‌باشند.

همچنین خداوند بر اهل مکه به دو چیز منت می‌نهد: "غذا و امنیت". قرآن مجید در آیه ۴ سوره قریش می‌فرماید: "الّذِی أطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ"؛ همان کس که آن‌ها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و ناامنی ایمن ساخت.

امام رضا علیه‌السلام فرمود: "فانّ صلاح البدن وَ قوامَه یکونُ بِالطّعامِ والشّرابِ و فَسادَهُ یکونُ بهما"؛ سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است».

تأثیر غذا و تغذیه بر اخلاق و رفتار

خداوند بین تغذیه کافران و مومنان تفاوت قائل شده است. قرآن در آیه ۱۲ سوره محمد در مورد کافران می‌فرماید: "وَالّذِینَ کَفَرُوا یَتَمَتّعُونَ وَ یَأکُلُونَ کَمَا تَأکُلُ الْأنْعَامُ" کافران همواره سرگرم بهره‌گیری از [کالا و لذت‌های زودگذر] دنیایند و می‌خورند، همان‌گونه که چهارپایان می‌خورند.

توضیح آنکه حیوانات علف می‌خورند بی‌آنکه بدانند از کجا آمده، حلال است یا حرام؟ غصبی است یا مباح؟ کافران نیز غذا می‌خورند بی‌آنکه به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند. لذا فرجام مشابه‌ای دارند.

ولی مؤمنان که به تأثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می‌باشند. مردی خدمت پیامبر صلی‌الله علیه‌وآله گفت: دوست دارم دعایم مستجاب شود، حضرت فرمود: "غذای خود را پاکیزه کن و از هرگونه غذای حرام بپرهیز".

یکی از رفتارهای معنوی آن است که هر انسان مومنی به تغذیه خود توجه کند. آیات متعددی مومنان را دعوت به غذای حلال می‌کند (۵): آیه ۱۱۴ سوره نحل آمده: "فَکُلوا مما رزقکم الله حلالاً طیباً". پس از آنچه خداوند روزی شما حلال کرده است، حلال و پاکیزه بخورید. دعوت قرآن به غذای طیب در برخی موارد نیز با مفهوم حلال بودن آمیخته است. آیه ۱۵۷ سوره اعراف می‌فرماید: "یحلّ لهم الطیات و یحرّم علیهم الخبائث". چیزهای پاکیزه را بر آنان حلال و چیزهای ناپاک را بر آنان حرام می‌گرداند.

خداوند در آیات دیگری از قرآن کریم مانند ۱۴۲ انعام به معرفی چارپایان حلال گوشت می‌پردازد: "و منَ ألأنعامِ حمولَةً و فَرْشًا کُلُوا مما رزقَکُم الله". از نگاه قرآن در آیه ۱۶۸ سوره بقره، توجه به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام، نتایج معنوی خاصی از قبیل تقوا پیشگی و دوری از شیطان را بدنبال دارد. چنانکه در روایات آمده است که غذای حلال، استجابت دعا را محقق می‌سازد (۶).

لذا به مؤمنان دستور داده شده فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند. چنانکه در آیه ۱۷۲ سوره بقره آمده است: "یَا أیُّهَا الّذِینَ آمَنُوا کُلُوا مِنْ طَیّبَاتِ مَا رَزَقْنَاکُمْ وَاشْکُرُوا لِلّهِ إنْ کُنْتُمْ إیّاهُ تَعْبُدُونَ". ای اهل ایمان، روزی حلال و پاکیزه‌ای که ما نصیب شما کرده‌ایم بخورید و شکر خدا به جای آرید اگر شما خالص خدا را می‌پرستید. در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می‌شود. آیه ۵۱ سوره

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

مؤمنون می‌فرماید: "يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا"؛ از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید. زیرا همچنان که سخن پاکیزه، عمل صالح را به آسمان عروج می‌دهد، غذای پاکیزه نیز انسان را در جهت کسب کمالات معنوی و حفظ ارزش‌های اخلاقی یاری می‌بخشد و به مانند باران پاکیزه موجب رویش سبزه‌ها و گل‌های معطر در وجود آدمی می‌شود. اصحاب کهف که دغدغه حفظ ایمان و معنویت خود را داشتند، وقتی از خواب طولانی بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک و پاکیزه باشد و سبب خاموش شدن نور الهی در وجود آنان نشود.

پرهیز از غذای حرام یکی از اصول تغذیه قرآنی در تحقق سلامت معنوی پرهیز از محرمات است. خوراکی‌های حرام دو گونه اند: الف ـ (آنچه حرمت ذاتی دارد مانند شراب در آیات ۹۰ و ۹۱ مائده، گوشت خوک، خون و مردار درآیات ۳ تا ۱۷۳ سوره بقره، ۱۴۵ انعام و ۱۱۵ نحل. ب ـ (آنچه حرمت عارضی دارد. نوعی از حرمت عارضی مربوط به غذاهایی که ذبح شرعی نشده است. در قرآن آمده است: "وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عليهوَإِنَّهُ لَفِسْقٌ ۗ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَىٰ أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ ۖ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ". از آن چه نام خدا بر آن برده نشده نخورید این کار گناه است. قسمی‌دیگر از حرمت عارضی مربوط به آنچه از راه حرام به دست آمده باشد. از این موارد، تغذیه و ارتزاق از طریق حرام و تصرف نامشروع در اموال دیگران خصوصاً تصرف ناعادلانه در اموال ایتام است. قرآن کریم در این رابطه در آیه ۴۸ سوره نساء می‌فرماید: "إِنَّ الَّذينَ يَأْكُلُونَ أَمْوالَ الْيَتامى ظُلْماً إِنَّما يَأْكُلُونَ فی بُطُونِهِمْ ناراً وَ سَيَصْلَوْنَ سَعيرا". کسانی که اموال یتیمان را از روی ظلم و ستم می‌خورند، تنها آتش می‌خورند و به زودی به آتش سوزانی می‌سوزند.

امام حسین علیه‌السلام با اشاره به یکی از علل رفتار پست و ناهنجار کوفیان در کربلا می‌فرماید: "قد مُلئت بطونکم من الحرام"؛ شکم‌های شما از حرام پر شده است». امام رضا علیه‌السلام فرمود: «بدان که نیرو و توان و روح و روان، تابع مزاج بدن‌ها می‌باشد. توضیح روایت آن که مراد از نفوس، روح انسان است که چون مرغی اسیر قفس تن اوست. به هر اندازه که مزاج و جسم او سالم باشد، روح او نیز سالم و کامل‌تر خواهد بود. روح سالم در بدن سالم است.

تغذیه و سلامت روان

یکی از رهکردهای قرآنی در تحقق سلامت روان، تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح از نگاه آموزه وحیانی، پیامدهایی از قبیل آرامش روان، ارضای حس خضوع، اخلاق‌مداری را به دنبال دارد. حس خضوع نسبت به موجودی برتر است. چنین نیازی با دعوت قرآن کریم به شکرگزاری برطرف می‌شود. در آیه ۱۵ سوره سبا قرآن آمده است : "کلوا من رزق ربکم واشکروا". از روزی پروردگارتان بخورید و او را سپاس گزارید. و نیز در آیه ۱۷۲ سوره بقره آمده: "کلوا من طیبات، رزقناکم واشکروا الله ان کُنتم ایاه تعبدون". شکرگزاری از نعمت الهی از آثار روانی معرفت الهی است.

روایات زیادی بر رابطه تغذیه و اخلاق دلالت دارد. امام رضا (ع) در حدیثی می‌فرماید: حرام بودن مردار برای آن است که باعث بد اخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطوفت می‌شود (۷). از روایت فوق استنتاج می‌شود که خوردن غذای حرام، انسان را آماده پذیرش صفات منفی کرده و مسیر انسان را به طرف بدی‌ها تعیین خواهد کرد.

رهکردهایی که از آن می‌توان به عنوان جهت‌گیری بهداشت تغذیه‌ای درراستای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت ذکر کرد.

به‌طورکلی شاید بتوان با یک برآورد ساده آیاتی را که بیانگر جهت‌گیری رهکردهای تغذیه‌ای وحیانی به سوی سلامت جسمانی باشد، بر چند دسته مختلف به قرار زیر تقسیم کرد:

۱. استفاده از غذای سالم و ایمن از اهمیت بسیار زیادی در سلامت انسان برخوردار است. در زندگی کنونی، بخش قابل‌توجهی از مشکلات مردم، ناشی از عدم مصرف غذای سالم است. در آیات متعددی از قرآن در خصوص استفاده از مواد غذایی سالم تأکید شده است : "یسئالونک ماذا احلّ لهم قُل اُحلّ لکم الطیبات" ای پیامبر از تو می‌پرسند که چه بر آن‌ها حلال است؟ بگو چیزهای پاکیزه بر شما حلال است (سوره مائده- ۴). طیب نقطه مقابل خبیث است، یعنی کالای مصرفی باید از اشیای نجس و یا متنجس، پاک باشد (۸). پس مقصود از غذای پاک، غذایی است که از مواد پاک و به دور از هرگونه آلودگی تهیه شده باشد.

۲. استفاده از غذاهای متنوع و گروه‌های گوناگون غذایی یکی از اصول اساسی تغذیه صحیح است. قرآن اصل تنوع را در آیات متعددی از جمله ۶۱ سوره بقره، ۳۲-۳۷ عبس و ۱۹-۲۹ مومنون مطرح می‌کند. آیاتی که در ارتباط مواد غذایی با منشأ گیاهی یا حیوانی نازل شده است. در قرآن حدود ۴۹ مورد از مواد غذایی با منشأ گیاهی یا ترکیب مواد قندی یاد شده است و جمعاً حدود ۱۶ بار هم از فراورده‌های حیوانی به عنوان مواد گوشتی مورد استفاده انسان نام برده است. ۱۰ بار از چهارپایان گیاه‌خواری که گوشت آن‌ها برای مصرف، حلال شده، ۲ بار از گوشت ماهی، ۲ بار از گوشت گوساله، یک بار از شیر و یک بار هم از عسل (۹). قرآن کریم در آیه ۹۶ سوره مائده، درمیان گوشت‌ها بر مصرف ماهی تأکید خاص کرده است و از سوی دیگر در آیه ۹۶ سوره مؤمنون شیر و لبنیات را یکی از الطاف خداوند به انسان دانسته است.

۳. پایبندی به مصرف غذای مناسب، یکی از ارکان حصول سلامت جسمی‌است. در راستای تحقق الگوی غذایی مناسب، قرآن در آیه ۳۱ سوره اعراف بر رعایت تعادل در مصرف تأکید می‌ورزد: "کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ". بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که او اسراف کاران را دوست ندارد.

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

در تبیین رمز سلامتی روح و جسم می‌توان گفت: سلامتی روح، تابع سلامتی تن است و سلامتی تن تابع غذا و تغذیه سالم، پس سلامتی روح، تابع غذا و تغذیه سالم می‌باشد.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: "مَنْ اَقَلّ اَکْلُهُ صَفی فِکْرُهُ"؛ کسی که خوراکش اندک باشد، فکر و اندیشه‌اش پاک شود». این روایت زیبا یادآور آن است که عواطف انسان در حالت گرسنگی اندک، رقیق‌تر و هوش و حواس او بیدارتر است. در واقع، یکی از عواملی که رشد فکری را متوقف می‌کند، زیاده‌روی در تغذیه است.

لقمان حکیم به پسرش فرمود: با پرخوری، فکر به خواب می‌رود و زبان حکمت گنگ می‌شود و اعضا از انجام دادن وظیفه عبادتی خود بازمی‌ماند». درباره موریانه نوشته‌اند که چون به کمبود نفرات در یکی از قسمت‌ها بر می‌خورد، با دادن غذای مخصوص همان نوع ویژه از نفرات مورد نظر را به وجود می‌آورد. امروزه نیز این فرضیه مطرح است که آیا بشر می‌تواند با نوع غذا، فرزندانی هشیارتر و باایمان پرورش دهد یا نه البته در اسلام، این موضوع به اثبات رسیده است که انسان می‌تواند، با انتخاب غذای حلال و منزه ویژگی‌های شخصیتی دلخواه را در فرزندان خود ایجاد کند (۱۰).

تغذیه و سلامت اجتماعی

یکی از ویژگی‌های جامعه سالم، امنیت غذایی است. از شاخص‌های امنیت غذایی در هر جامعه فراهم بودن غذا، دسترسی یکسان و متناسب و عادلانه به غذای ایمن و قابل دستیابی بودن آن، توسط همه انسان‌ها است. حقیقتی که خداوند در آیه ۱۲۶سوره بقره بدان اشاره دارد. "به خاطر بیاور هنگامی‌که ابراهیم عرض کرد: پروردگارا این سرزمین را شهر امن مکه قرار ده و اینکه اهل دین که به خدا و روز جزا ایمان آورده‌اند از ثمرات گوناگون روزی بخش".

درآمد خانواده از عوامل مهم در تأمین امنیت غذایی در یک نظام اجتماعی است. عامل مهم دیگر در تأمین امنیت غذایی جامعه، سواد غذا و تغذیه خانواده‌ها به خصوص زنان در نحوه تخصیص بودجه برای تهیه بهترین نوع غذای در دسترس و چگونگی تقسیم آن در خانواده است. امنیت غذایی زمانی تأمین می‌شود که سرانه سبد غذایی خانواده به صورت صحیح و به مقدار کافی، برای افراد خانواده انتخاب و تهیه شود تا عناصر و مواد غذایی سالم و صحیح به سلول‌ها برسد.

ناامنی غذایی در اقشار کم درآمد جامعه و به‌ویژه در خانوارهای زن سرپرست شیوع بیشتری دارد. از آن جایی که یکی از عوامل اصلی‌در نامناسب بودن سبد غذایی هر خانوار، توزیع نامناسب آن بین اعضای خانوار، عدم شناخت گروه‌های غذایی و نیاز بدن به هر کدام از گروه‌ها و در اولویت قراردادن بعضی از آن‌هاست؛ بنابراین نقش آموزش در ارتقای فرهنگ سواد غذا و تغذیه جامعه، به‌ویژه زنان ارزشمند است. فقر اقتصادی موجب محرومیت افراد، به خصوص زنان از حداقل منابع پولی برای دسترسی به سبد غذایی استاندارد می‌شود. سوءتغذیه و گرسنگی در جامعه افزایش می‌یابد و تعداد کسانی که هر روز در اثر فقر سلامت‌شان به خطر می‌افتد، افزایش می‌یابد. میزان مصرف گروه‌های اصلی‌غذایی از نظر قیمت با میزان درآمد خانواده ارتباط مستقیم دارد؛ به نحوی که میزان مصرف غلات کربوهیدرات مواد قندی و چربی که مواد غذایی ارزان هستند، بیشتر از حداقل نیاز روزانه شده و میزان مصرف پروتیین، میوه، شیر و لبنیات کم تر می‌شود. این موضوع حاکی از پایین بودن قدرت خرید و فقر فرهنگ صحیح غذا و تغذیه است. زنان و مادران در خانواده‌هایی که بدلیل مواجهه با مشکل مالی، دسترسی و بهره‌مندی کافی از مواد غذایی مناسب ندارند، با تقلیل کمی و کیفی غذای خانوار و همچنین کاهش سهم دریافت غذایی خود، سعی در جبران ناامنی غذایی کودکان خود می‌شوند و این تهدیدی جدی برای سلامت مادران و زنان است که به تدریج دیگر اعضای خانواده را نیز مبتلا می‌سازد. لذا توانمندسازی زنان به روش صحیح و ایمن می‌تواند در ارتقای امنیت غذایی خانوار به‌ویژه زن سرپرست سهم بسزایی داشته باشد.

از رهکردهای قرآن در تحقق امنیت غذایی، دعوت به توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی است. در آیه ۱۴۱ سوره انعام آمده است: «از میوه آن‌ها هنگامی‌که به ثمر نشست بخورید ولی فراموش نکنید که به هنگام چیدن حق آن را باید ادا کنید». آیه مورد بحث دلالت بر این دارد که به مجرد آشکار شدن، میوه بر درختان و خوشه و دانه در زراعت‌ها، بهره‌گیری از آن مباح و جایز است و باید حق مستمندان پرداخت و ادای این حق باید در موقع چیدن میوه و درو کردن محصول صورت گیرد.

انفاق رزق و اطعام به مستمندان را نیز می‌توان از جمله شاخص‌های سلامت اجتماعی در امر تغذیه به شمار آورد. موضوعی که بارها در قرآن کریم از جمله در آیه ۲۵۴ سوره بقره مورد تأکید قرار گرفته است: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعٌ فِيهِ وَلَا خُلَّةٌ وَلَا شَفَاعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ"؛ ای اهل ایمان، از آنچه روزی شما کردیم انفاق کنید پیش از آنکه بیاید روزی که نه کسی (برای آسایش خود) چیزی تواند خرید و نه دوستی و شفاعتی به کار آید، و کافران (دریابند که) خود ستمکار بوده‌اند. همچنین در سوره یس آیه ۴۷ آمده: "وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنُطْعِمُ مَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ أَطْعَمَهُ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ". و چون به آن‌ها گویند که از آنچه خدا روزی شما قرار داده (چیزی برای خدا به فقیران) انفاق کنید، کافران به اهل ایمان جواب دهند آیا ما به کسی که اگر خدا می‌خواست به او هم روزی می‌داد اطعام و دستگیری کنیم؟ شما پیداست که سخت در غلط و گمراهی هستید (و راه راست آن است که چنان که خدا به فقیران احسان نکرده ما هم نکنیم). هنگامی‌که سفره را می‌گسترانند، ملائک آن را احاطه می‌کنند. اگر بنده بسم‌اللّه بگوید، ملائکه می‌گویند: خدا برکت فرستد بر شما و بر طعام شما، سپس به شیطان

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

می‌گویند: ای فاسق! بیرون برو، تو بر ایشان تسلطی نداری. بعد از پایان غذاخوردن، اگر الحمدللّه بگویند، ملائکه می‌گویند: اینان کسانی هستند که شکر نعمتی را که خداوند به آن‌ها داده است به جای آورند.

زندگی پیچیده و پرمشغله امروزی باعث شده تا افراد به مهم‌ترین مسئله زندگی یعنی اصول تغذیه و سبک زندگی درست بی‌توجهی نمایند. این امر همچنین موجب شده مردم با بهانه‌هایی چون کمبود وقت و غرق شدن در زندگی، از یک رژیم غذایی متعادل که به تندرستی و سلامتی کمک می‌کند، غافل بمانند و در طول زندگی خود دچار بیماری‌های سخت جسمانی شوند. از این رو یکی از مشکلاتی که امروزه افراد در زندگی با آن روبه‌رو هستند، تنظیم رژیم غذایی یا سفره غذایی خانواده است. اغلب افراد به‌ویژه نوجوانان و جوانان، به مصرف غذاهای آماده گرایش پیدا کرده‌اند. این دسته از غذاها چون در دسترس بوده و پرانرژی به شمار می‌روند، منجر به افزایش بیماری‌های مختلف می‌شود که ریشه در افزایش وزن و چاقی دارد. غذاهای آماده از میزان بالای چربی برخوردار بوده و میزان اسیدهای چرب اشباع شده این غذاها بالا است. علاوه بر آن، حاوی نمک زیادی هستند. همگی این موارد عاملی برای بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی و انواع سرطان‌ها است. به عبارت ساده‌تر، شیوه زندگی و به‌کارگیری رژیم‌های غذایی غربی در ایجاد و افزایش شیوع بیماری‌های مختلف نقش دارد.

گروه‌های غذایی اصلی

همه پنج گروه اصلی‌غذایی شامل پروتیین‌ها، غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزیجات بایستی در سبد غذایی روزانه فرد وجود داشته باشد تا نیازهای او برای زندگی سالم تأمین شود. راهنماهای بالینی غذایی بر اهمیت پیروی از یک الگوی سالم غذایی متشکل از همه پنج گروه اصلی‌به عنوان بلوک‌های ساختمانی کلیدی به همراه چربی‌ها (اسیدهای چرب ضروری) تأکید دارند (۱۱).

گروه‌های غذایی مفید از منظر قرآن

در این بخش به اختصار به گروه‌های غذایی اصلی‌توصیه شده، اشاره می‌کنیم:

گوشت‌ها (پروتیین‌ها)

از میان چهارپایان؛ گوشت گوسفند، گاو، شتر، آهو و برخی دیگر از حیوانات حلال است و گوشت چهارپایان درنده خو، دارای دندان تیز و چنگال و ناخن‌های تیز مانند شیر، پلنگ، روباه، کفتار، شغال، گربه و... حرام است همچنین گوشت چهارپایان حلال گوشتی که ذبح اسلامی نشده و یا مردار شده‌اند، حرام است و از حیوانات دریایی، گوشت ماهی‌های پولک‌دار و میگو حلال است. گوشت پرندگان نیز حلال است جز پرندگانی که فاقد چینه‌دان و سنگدان و خار عقب پا هستند و یا مانند عقاب و کرکس دارای چنگال‌اند.

گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتیین است که نیاز بدن را تأمین می‌کند و کمتر غذایی می‌تواند جایگزین آن شود. در آیات و روایات گوناگونی به خوردن گوشت سفارش شده است. قرآن کریم در آیه ۵ سوره نحل می‌فرماید: "وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ...وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ" خداوند چهارپایان را برای شما آفرید... و از گوشت آنها می‌خورید.

در روز عید قربان که حاجیان پس از اعمال سنگین مناسک نیاز به پروتیین دارند، خداوند در آیه ۲۹ سوره حج قرآن مجید به خوردن گوشت قربانی دستور داده است. "فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ"؛ و از گوشت آن‌ها (قربانی) بخورید و بینوای فقیر را اطعام کنید.

در جنگ خندق پس از خستگی سربازان اسلام در حفر خندق، دعوت کرد. در روایت آمده که رسول خدا صلی‌الله علیه‌وآله فرمود: "خیر الادام فی‌الدنیا والاخره اللحم"؛ بهترین خوراکی در دنیا و آخرت گوشت است».

چرا که گوشت موجب روییدن گوشت بر بدن، توانمندی، قدرت بخشیدن به بینایی و شنوایی و... می‌شود. ترک گوشت فساد بدن را در پی دارد. از این رو رسول خدا صلی‌الله علیه‌وآله فرمود: هر کس چهل روز گوشت نخورده باشد، پس باید پولی قرض کند و گوشت تهیه کرده و بخورد. همچنین امام صادق علیه‌السلام فرمود: "هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند، خلق و خوی او بد و زشت می‌شود". لیکن باید از افراط در خوردن گوشت و اعتیاد به آن پرهیز کرد. پیامبر صلی‌الله علیه‌وآله فرمود: "هر کس چهل روز (پشت سرهم) گوشت بخورد، سنگدل می‌شود". از روایات برمی‌آید که خوردن گوشت هر سه روز یک بار مناسب است. ساباطی می‌گوید: از امام صادق علیه‌السلام درباره خوردن گوشت پرسیدم؟ فرمود: هر سه روز یک بار. از میان گوشت‌ها، به خوردن گوشت گوسفند و آبزیان و پرندگان سفارش شده است. بهترین گوشت، گوشت تازه (لحماً طریا) است و از خوردن گوشت خام و گوشت خشکیده نمک سود نهی شده است (۱۲). حدود ۱۳ روایت در مورد تخم مرغ وارد شده است. زرده تخم‌مرغ سبک و سفیده آن سنگین است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «تخم‌مرغ خوراکی سبک است. دلدادگی به گوشت را فرو می‌نشاند و عارضه‌های گوشت را هم ندارد».

نان، غلات، حبوبات و دانه‌ها

در آیه ۱۴۱ سوره انعام، قرآن به دانه‌ها و غلات تحت عنوان "زرع و حبّ" اشاره شده است. "وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ... الزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ"؛ و اوست خدایی که (برای شما) انواع زراعت را پدید آورد که با هم متفاوتند و همچنین در آیه ۲۷ سوره عبس می‌فرماید: " فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا"؛ در آن (زمین) دانه‌ها رویاندیم.

دانه‌های غذایی، مایه اصلی‌تغذیه انسان و انواع حیوانات است. دانه‌هایی که اگر یک سال بر اثر خشکسالی قطع شود، قحطی و گرسنگی تمام جهان را فراخواهد گرفت. تعبیر به "حبّا" به صورت نکره یا دلیل بر اهمیت این ماده غذایی است و یا به تنوع دانه‌ها اشاره دارد.

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

از میان دانه‌ها گندم، کاملترین و غنی ترین ماده غـذایی اسـت کـه جـای بسیاری از غذاها را می‌گیرد. حضرت یوسف علیه‌السلام برای نجات مردم مصـر از هفت سال قحطی به ذخیره سازی گندم پرداخـت. امـام رضـا علیـه‌السـلام فرمود: «برتری نان جو برگندم، همانند برتری ما بر دیگران است».

میوه‌ها و سبزی‌ها

در سوره عبس آیات ۲۵ تا ۳۲ به هشت نـوع مـواد غـذایی گیـاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیـت و اولویـت نباتـات و میـوه‌هـا در تغذیه انسان‌هاست. میوه‌هایی چون: انگور، انار، خربزه، خرما، سیب، انجیـر و... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسـلامی بـه آن‌هـا اشاره شده است. مثلاً: انار، موجب نورانیت قلب و دورکننده شیطان است، معده را پالایش می‌دهد، مقوی و نیرو بخش است، غذا را هضم می‌کنـد و سبب اعتدال طبع می‌شود.

انگور از میوه‌های بهشتی و یک غذای کامل و داروخانه طبیعی است، انجیر استحکام بخش استخوان‌ها، جلا بخش چشم و دل و برطرف‌کننـده ضعف و فزاینده عقل و آرامش است، خربزه شفای دردها، شستشـودهنده مثانه و معده و دارای هزار برکت می‌باشد. خرما، شـفابخش، قـوی‌کننـده پشت، افزایش حلم و بردباری، سیرکننده و رفع‌کننده خستگی و هفتادودو خواص شفابخش در آن است.

پیامبر صلی‌الله علیه‌وآله فرمـود: «سـفره‌هایتـان را بـه سـبزی زینـت بخشید زیرا خوردن سبزی با گفتن بسم‌الله، شیطان را می‌راند».

شیر و لبنیات

شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه ۶۶ و دیگر آیات بـه آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامـل و دارای خـواص فراوانـی اسـت. شـیر موجب استحکام استخوان‌ها، روئیدن گوشت، برطرف‌کننده ضعف و شفای هـر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد.

امام علی علیه‌السلام فرمود: نوشیدن شیر، شفای هر دردی جز مـرگ است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: گردو و پنیر، چون با هم جمع شـوند درمان اند اما اگر از هم جدا شوند، درد می‌شوند و امام کاظم علیه‌السـلام در مورد ماست فرمود: هر کس می‌خواهد ماست بخورد و ماست او را زیان نرساند افزودنی که طبع گرم دارد به آن اضـافه کنـد، ماننـد: نعنـاع، گـل محمدی، گلپر در روایت به عنوان مثال آمده است.

زمان غذا خوردن

چه زمانی باید غذا خورد؟ و اسلام در خوردن به چند وعده غذا توصیه می‌کند؟ تقسیم غذاهای روزانه در چند وعده غـذایی، از اصـول مهم الگوی غذایی صحیح است که در قرآن بـدان اشـاره شـده است : "وَلَهُـمْ رِزْقُهُـمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَشِيًّا". برای بهشتیان در صبح و شام روزی آماده است (سوره مریم- ۶۲). در روایات اسـلامی نیـز آمـده است که غـذای اصـلی‌انسـان، صبح و اول شـب اسـت و تغذیـه بین روز حالت فرعی دارد.

روایات مربوط به وعده غذایی را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

برخی روایات به دو وعده اشاره دارنـد. امـام صـادق علیـه‌السـلام فرمـود: صبحانه و شام بخور و در فاصله میان آن‌ها چیزی نخور، چرا که موجب تبـاهی تن است. برخی بر یـک وعـده و آن هـم صـبحانه تأکیـد دارنـد، امـام صـادق علیه‌السلام فرمود: مؤمن را بایسته است، تا غذا نخـورده از خانـه بیـرون نـرود، چرا که این کار به او استواری بیشتر می‌بخشد. برخی دیگر به خوردن شـام بـه ویژه برای افراد سالخورده سفارش مـی‌کنـد. رسـول خـدا صـلی‌الله علیـه‌وآلـه می‌فرماید: من بر امت خویش از این بیمناکم که از واگـذاردن شـام، پیـری بـه سراغشان آید چرا که شام، موجب نیرومندی پیر و جـوان اسـت. امـام علـی و امام صادق علیهم‌السلام فرمود: شام خوردن پیامبران، پـس از تـاریکی شـب و پس از نماز عشا بوده است. امام رضا علیه‌السلام در روایتی هر ۸ سـاعت یکبـار وعده غذایی را از مجموع این چند دسته روایات چنین استنباط مـی‌شـود کـه دو وعده غذایی یعنـی اول روز و آخـر روز بـرای خـوردن غـذا کـافی اسـت و چنانچه در میان روز گرسنه شد از میان وعده‌های غذایی استفاده کند.

یکی از معظلاتی که امروزه افراد مختلف در زندگی خود با آن مواجـه هستند، عادت بدخوری است. ترک عادت پرخوری به مراتب راحـت‌تـر از بدخوری است. در کنار این روایات به روایـاتی بـر مـی‌خـوریم کـه بحـث گرسنگی و اشتها را ملاک می‌دانند و سلامتی انسان را در این می‌دانند که تا گرسنه نشده، غذا نخورد.

میزان خوردن غذا

افراط و تفریط در رساندن غذا به بدن هر دو ضرر و مفسده دارد. امام رضا علیه‌السلام با تشبیه بدن به زمین می‌فرماید: بدن انسان، بسان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبـدهی بـدان مراقبـت شود به‌گونه‌ای که آب نه فراوان‌تر از نیـاز بـدان برسـد تـا آن را غرقـاب و باتلاق کند و نه از اندازه کمتر باشـد تـا آن را بـه تشـنگی گرفتـار سـازد، آبادانی‌اش استمرار می‌یابد، اما اگر از آن غفلت شود به تباهی می‌گرایـد و علف هرز در آن می‌روید؛ بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و پوشاک چنین است.

امام علی علیه‌السلام فرمود: "عادت به پرخوری انواع دردها را به همراه دارد" و همچنین فرمود: از پرخوری پرهیز کنید، چرا که مایه تبـاهی تـن است. امام علی علیـه‌السـلام بـه امـام حسـن علیـه‌السـلام فرمـود: «اگـر می‌خواهی سالم بمانی و از پزشک بی نیاز شوی، چهار امر را رعایت کـن: اگر میل به غذا نداری نخور، تا زمانی که سیر نشده‌ای و اشتها باقی است، دست از غذا بکش. رسول خدا صلی‌الله علیه‌وآله فرمود: "کل و انت تشتهی و امسک و انـت تشـتهی"؛ زمـانی کـه میـل بـه غـذا داری، غـذا بخـور و درحالی‌که هنوز میل و اشتها به خوردن داری، دست از خوردن بکش.

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

مفهوم آیه شریفه ۳۱ سوره اعراف: "کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا". کـه در نگاه نخست بسیار ساده به نظر می‌رسد، امروز در رتبه مهم‌ترین دستورات بهداشتی (و تغذیه سالم) قـرار گرفتـه اسـت. زیـرا سرچشـمه بسـیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی (داخل معده) است که به صورت جذب نشده در بدن باقی می‌ماند. مرحوم طبرسی در تفسیر مجمع‌البیان مطلـب جـالبی نقل کرده است: هارون‌الرشید طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفـت: مـن در کتاب شما چیزی از طب نمی‌یابم در حالی که دانـش مفیـد بـر دو گونـه است: علم ادیان و علم ابدان. او در پاسخش چنـین گفـت: خداونـد همـه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خـویش آورده اسـت. "بخوریـد و بیاشامید و اسراف نکنید"و پیامبر ما نیز طـب را در ایـن دسـتور خـویش خلاصه کرده است: «معده، خانه بیماری‌ها است و امسـاک، سـرآمد همـه داروها است و بدنت را از آنچه بدان عادت صحیح داده‌ای محـروم مکـن» طبیب مسیحی وقتی این سخن را شنید گفت: قـرآن شـما و پیامبرتـان، برای جالینوس (طبیب معروف) سخن طبیبانه‌ای باقی نگذارده‌اند (۱۳).

امام رضا علیه‌السلام فرمود: "لو ان النـاس قصـدوا فـی الطعـام لاعتدلت ابدانهم"؛ اگر مردم در خوردن غذا میانه‌رو باشند، بدن‌های آنان اعتدال پیدا می‌کند».

آداب غذا خوردن

در روایات معصومین علیهم‌السـلام و فقـه اسـلامی، تحـت عنـوان «آداب خوردن و آشامیدن» به چگونه خوردن غذا پرداخته که به آن‌ها اشاره می‌کنیم: پیامبر صلی‌الله علیه‌وآله فرمود: "شستن دست‌ها، پیش از غذا شفای تن".

شستن گوشت قبل از پختن، شستن میوه با آب، شروع غذا با دعا و شـکر الهی، آغازکردن و پایان بردن غذا با نمک، آغـاز کـردن از سـبک‌تـرین غـذاها، مانند، سوپ، سالاد، خوردن غذای گرم قبل از سـرد شـدن، پرهیـز از خـوردن غذای داغ، پرهیز از فوت کردن در غذاها و نوشیدنی‌هـا، کراهـت پـاک کـردن کامل گوشت استخوان، برداشتن لقمه کوچـک و جویـدن کامـل آن و دسـت کشیدن از غذا قبل از سیر شدن کامل، خوردن از قسـمت جلـوی خـود، نگـاه نکردن به صورت دیگران در موقع غذا خوردن، دعاکردن پس از غذا، نخوابیـدن بلافاصله پس از خوردن غذا، خلال یا مسواک زدن پس از غذا

آداب آشامیدن

گفـتن "بسـم‌الله" پـیش از آشـامیدن و "الحمـدالله" بعـد از آن، نیاشامیدن آب فراوان و آشامیدن به سه نفس و مکیدن آن و سر نکشیدن یکجا. آشامیدن آب به صورت ولرم و ندمیدن در آب و بستن دهانه ظـرف آب، نیاشامیدن آب در بین غذا و در پی چربی و غـذای چـرب و خـوردن غذای گرم و شیرینی، نیاشامیدن آب از کنار دسته ظرف یا لبـه شکسـته آن، نیاشامیدن آب سرد در حمام (۱۲).

چگونه الگوی تغذیه و زندگی سالم برای فرزند خود باشیم

کودکان در سال‌های اول زندگی، به شدت از والدین خود الگو مـی‌گیرنـد. از این رو والدین برای تضمین آینده بهتر فرزندان خود، بایسـتی روش زنـدگی سالم و تغذیه صحیح را از سنین پایین و در عمل به کودکـان بیاموزنـد. آن‌هـا نیاز دارند تا عادات صحیح تغذیه‌ای را در قالب مثال‌های ساده فرا گیرنـد. مـثلاً باید شاهد عادت جویدن و آرام خوردن غذا به‌ویژه مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل به همراه وعده‌های اصلی‌غذایی و یا به صورت میان وعده از سـوی والدین خود باشند. هنگام خرید مواد غذایی همـراه والـدین خـود باشـند و در انتخاب غذای سالم مشاهده، سؤال و دخالت نمایند. با بـه‌کـارگیری خلاقیـت، غذاها با اشکال جالب و متنوع تزیین و اسامی جالب و جذاب مطابق با روحیـه کودک برای آن‌ها انتخاب شوند. برای همه افراد خـانواده یـک نـوع غـذا تهیـه شود و از درست کـردن غـذاهای جداگانـه و مـورد پسـند کودکـان بعـد از ۲ سالگی پرهیز شود. به هیچ وجه برای ابراز عشق و علاقه خود به فرزنـدان و یـا تشویق آن‌ها، از تنقلات کم ارزش و پر کالری استفاده نشود نشان دهیـد. زیـرا عملاً به آن‌ها می‌آموزد که این خوردنی‌ها از غذاهای معمولی بهتـر هسـتند. در هنگام صرف غذا به همدیگر توجه و در مورد موضوعات شاد صحبت کننـد و از هر گونه مشاجره و بروز استرس اجتنـاب نماینـد. از تلویزیـون بـه عنـوان ابزاری برای ترغیب کودک به صرف غذا استفاده نشود. به جای اجبـار کـودک در مصرف یک غذا به او حق انتخاب غذای مـورد علاقـه خـود از میـان چنـد غذای سالم داده شود. در طول شـبانه‌روز بـیش از دو سـاعت اجـازه تماشـای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر و تلفن‌های هوشمند به کودک داده نشود.

والدین با انجام یک فعالیت ورزشـی مفـرح و مسـتمر، کـودک را بـه ورزش و فعالیت بدنی تشویق نمایند. بدخوری و ذائقه نامناسب والـدین و اطرافیان نزدیک در شکل‌گیری الگوی غذایی او تأثیر بسزایی دارد. مناسب باشید. امتحان غذاهای جدید بایستی هنگامی‌که او گرسـنه اسـت انجـام گیرد و از به کار بردن زور و اجبار در مصرف آن‌ها اجتناب شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به نقش تغذیه در سـلامت، رهکردهـای اسـلامی اعـم از قـرآن و احادیث در بهداشت تغذیه و غذای سالم و پاک مورد بررسی قرار گرفت. نتـایج نشـان داد کـه سلامت جسمی، از طریق اسـتفاده از غذای پاک، تنوع غـذایی، تعادل در مصرف دنبال می‌شود. دین مبین اسلام با توصیه به استفاده از غذای حلال و پرهیز از غذای حـرام، خداونـد را بـه عنـوان رزاق حقیقـی معرفـی و معنویت در سلامت را جستجو می‌کند. نگرش معنـوی بـه رزق و تقیـد بـه استفاده از غـذای حـلال، شـاخص‌هـای سـلامت روان از قبیـل آرامـش، اخلاق‌مداری و عمل صالح را به دنبال دارد. اطعـام به فقرا، توزیع عادلانـه غـذا در جامعـه اسـلامی، از دیگـر آمـوزه قرآنی است که بـا آن سـلامت اجتمـاعی محقق می‌شـود. از ایـن رو، بهداشـت تغذیـه قرآنـی در راسـتای جهـت‌گیـری نگـرش سلامت جامعه‌نگر است؛ چراکـه بـه همـه ابعـاد سـلامت از قبیـل

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

سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی توجه دارد. حقایقی که به نوعی بـر اعجاز علمی قـرآن دلالـت دارد. ایـن در حـالی است که در مکاتـب غیردینـی، به شاخص‌های سـلامت تغذیـه در بعد روحی و معنـوی اشـاراتی نمـی‌تـوان یافـت.

توجـه بـه چنین آموزه‌ای در تغذیه، منشأ تحقق سـلامت در مفهـوم جـامع خواهد بود. لذا ضروری اسـت درتحقـق سـلامت، بـه اصـول تغذیه سالم و یا شاخص‌های تغذیه در ابعاد جسـمی، روانـی، معنوی و اجتماعی بارویکرد وحیانی بیش ازپیش توجه شـود. حقایقی کـه عـاری ازهرگونـه خطا و اشتباه اسـت و انسـان را بـه سرمنزل سلامت می‌رساند.

Original Article

Health and Food Security and Dietary Pattern in a Healthy Family Life with Emphasis on Islamic Lessons

Majid Hajifaraji[1*]

Abstract

Background: Physical and economic access to adequate, healthy and nutritious food for all people at all times is the universal definition of food security, and the food available provides the dietary needs that are consistent with their preferences for an active and healthy life. In this regard, having a healthy dietary pattern in the family can help in promoting this situation.

Health is one of the most valuable categories in Islamic culture. One of the approaches of the Qur'an is its nutritional recommendations in several verses. The purpose of this study is to introduce nutritional health and the role of Qur'anic teachings and hadiths in relation to human health.

Methods: The present study is based on descriptive and conceptual methods. First, by referring to the interpretive sources of Quran and Hadith, as well as searching in databases, the necessary information was collected and then the mentioned materials were summarized according to the objectives of the research.

Results: The lessons of nutrition and health in Islam, by introducing a healthy and appropriate model for achieving body health based on food diversity, safety, cleanliness and food solubility, pursues spirituality in health, peace of mind and good mood. Sustainable food security is based on the possibility of access and fair distribution of food in the Islamic society, especially for low-income and vulnerable families. Other lessons of the Qur'an and Hadith.

Conclusion: According to the emphasis of Quranic teachings and hadiths, the model of healthy eating should include physical, psychological, social and spiritual indicators. Therefore, the rulers and policy makers of Islamic societies should be serious in creating and promoting health and nutritional safety according to the mentioned indicators and recommended principles.

Keywords: Feeding Behavior, Food Safety, Mental Health, Nutritional Science, Spirituality

منابع

1. Helmseresht P, Del pishe A. The principles of Nutrition and food Hygiene. Tehran: chehre press; 1370. [In Persian]
2. World Food Summit: Rome Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action. Rome: FAO; 1996.
3. The Holy Quran, translation & commentary, by Makarem shirazi N, Qom: qalam press; 1389.
4. Noori M. Feeding in Quran. Tehran: Vagefi press; 1998. [In Persian]
5. Ragheb Esfahani H. Al- Mofradat. Damascus. Dar al-elm press; 1988.
6. Majlesi M. The Holy Quran. Beiyrot: Vafa press; 1983.
7. Hoseini J, Hoseini M. Impacts of spiritual health and hygienic of the forbidden meat in Islamic view: in book of national symposium about halal meat. Birjand; 2005. [In Persian]
8. Tabatabei MH. Philosophy of Economic and Islam. Qom: Haozeh Elmiye Press; 1982. [In Persian]
9. Quran and medicine, Collected by Abasnejad M, Mashhad: Quranic Studies foundation of Haoze & University Publication; 2006. [In Persian]
10. Hawzah databes. Available at: www.hawzah.net
11. Diet Foof for Americans. Available at: https://www.fns.usda.gov/cnpp/dietary-guidelines-americans
12. Hassoun magazine. Available at: www.hawzah.net
13. Ganjineh. Available at: www.hawzah.net

1. * Corresponding Author: Associate Professor, National Nutrition & Food Technology Research Institute, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Member of National Academy of Medical Sciences Islamic Repablic of Iran

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