



اعجاز قرآن در علم پزشکی

جلد سوم : تغذیه در قرآن و احادیث

مؤلف : دکتر مریم بیگلری ابهری

انتشارات: رهپویان خرد



سرشناسه : بیگلری ابهری، مریم، ۱۳۵۴
عنوان و نام پدیدآور : اعجاز قرآن در علم پزشکی / مریم بیگلری ابهری
مشخصات نشر : تهران : رهیویان خرد، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری : ج: مصور .
شابک : ۰-۸-۹۰۵۰۶-۹۰۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
مندرجات : ج ۳. تغذیه در قرآن و احادیث .
موضوع : پزشکی در قرآن
رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ الف ۶۹۳ ب ۱۰۳/۵ BP
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۶۹۶۲۲۰

انتشارات رهیویان خرد : ۰۹۱۲۱۹۵۸۷۱۸ - ۰۲۱۷۷۸۰۳۶۱۸
تهران . نارمک میدان ۲۱- کوی جاوید پلاک ۶ - وب سایت انتشارات



نام کتاب : تغذیه در قرآن و احادیث

تالیف : دکتر مریم بیگلری ابهری

با نظارت : مهندس امیر سیاح

طراح جلد : مهندس مهدی صبوری

صفحه آرا : مهندس میلاد اصغر نیا

نوبت چاپ : اول _ ۱۵۰۰ نسخه

چاپ : هنر

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

شابک : ۰-۸-۹۰۵۰۶-۹۰۰-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به ناشر است

آدرس مراکز بخش در تهران: ۱- انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - کتابفروشی حضور دانش ۹۷۱۲۵۱ ۶۶۶۲ - ۲- نارمک - میدان نوبت - شرکت کتاب هفت حوض، تلفن: ۷۷۹۲۰۴۰۰

۳- نارمک - انتشارات رهیویان خرد، تلفن: ۷۷۸۰۳۶۱۹۸ - ۷۷۸۰۳۶۱۹۸ - ۰۹۱۲۱۹۵۸۷۱۸ - ۴- کتاب فروشی های سراسر کشور

تقدیم به آفتاب درخشان هدایت

ماه پنهان در نقاب

زالال ترا از هر چشمه و آب

مشق چهاردهم

چراغ دوازدهم

پیشوای انس و جان مهدی صاحب الزمان (عج)

و تقدیم به ریشه های درخت وجودم که در دستان عاشق و ایثارشان جوانه زدم ،

پدر و مادر عزیزم

و تقدیم به همراه و همراز میربان ، همسر عزیزم امیر

و با تشکر از یاری دوستان عزیزم خانم فاطمه زهرا عزتی و خانم مرضیه اسدی

که در تمام مراحل تحقیق و تالیف یاریم نمودند

فهرست :

| | |
|---------|---|
| ۷..... | مقدمه |
| ۸..... | بهداشت غذایی |
| ۸..... | ۱- دعوت به غذاهای پاک و طیب |
| ۱۱..... | ۲- ممنوعیت مصرف غذاهای ناپاک و خبائث: |
| ۱۳..... | ۳- ممنوعیت اسراف در غذا: |
| ۱۵..... | شیر مادر |
| ۱۸..... | فوائد شیر مادر از نظر اندیشمندان و دانشمندان: |
| ۲۱..... | ■ خرما |
| ۲۲..... | ■ فوائد غذایی و دارویی خرما |
| ۲۳..... | ■ تأثیرات درمانی: |
| ۲۵..... | ■ زیتون |
| ۲۶..... | ■ فوائد غذایی و درمانی زیتون |
| ۲۷..... | ■ سایر اثرات درمانی زیتون: |
| ۲۹..... | ■ انگور |
| ۲۹..... | ■ ترکیبات انگور: |
| ۳۳..... | ■ عسل |

- ۳۴..... ■ مواد مهم تشکیل دهنده عسل:
- ۳۶..... ■ سایر ترکیبات:
- ۳۷..... ■ استفاده‌های درمانی از عسل:
- ۴۰..... ■ انجیر.....
- ۴۰..... ■ ترکیبات انجیر:
- ۴۱..... ■ خواص درمانی:
- ۴۳..... ■ سایر خوراکیها در قرآن.....
- ۴۶..... ■ منابع و مآخذ:
- ۴۸..... ■ یادداشت :

مقدمه

در جلد اول و دوم به مراحل خلقت انسان و نیز راه‌کارهای اسلامی در حفظ سلامتی و بهداشت آدمی، اشاره نمودیم. مبحث مهمی که در سلامت انسان نقش بسزایی دارد، مسئله تغذیه است که بیش از همه موارد، در قرآن و احادیث مورد تأکید قرار گرفته و کتاب‌های مفصلی در این زمینه، در دسترس می‌باشد. لذا در این کتاب، اشاره خلاصه‌ای به مطلب خواهد شد و خوانندگان عزیز در صورت تمایل می‌توانند برای تکمیل مطالعه به کتاب «دانشنامه احادیث پزشکی» اثر «آیة الله محمدی ری شهری» ترجمه دکتر حسین صابری مراجعه نمایند.

بهداشت غذایی

خداوند متعال، از آنجایی که به سلامت جسمی و روحی بشر اهمیت خاصی می‌دهد، در مورد نحوه‌ی تغذیه هم، سفارش بسیار مهمی دارد که شامل حلال و حرام، و واجبات و محرمات و توصیه‌های بهداشتی غذایی است.

در حیطة واجبات و محرمات (مثل امساک در خوردن یعنی روزه و تحریم بعضی خوراکی‌ها مثل گوشت خوک و الکل و...) در جلد دوم توضیح کامل ارائه شد. مبحث حلال و حرام تقریباً شامل همین موارد و نیز مباحث روحی و روانشناسی تغذیه می‌شود. توصیه‌های بهداشتی غذایی نیز در جهت ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها ارائه شده‌اند که در حیطة دانش امروزی از نظر علمی کاملاً به اثبات رسیده‌اند.

خداوند در قرآن در چند دسته از آیات، تعالیم و احکام خود در باب تغذیه را بیان می‌فرماید:

۱- دعوت به غذاهای پاک و طیب^۱

▪ یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ. (بقره - آیه ۱۷۲)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از غذاهای پاکیزه که روزیتان قرار دادیم، بخورید.

^۱ - راغب در «مفردات» می‌گوید: «(وَالْأَصْلُ الطَّيِّبُ مَا تَسْتَلِدُّهُ الْحَوَاسُ وَمَا تَسْتَلِدُّهُ النَّفْسُ.)» طیب آن چیزی است

که حواس و نفس از آن لذت می‌برند.

«طیب» در معنای لغوی به پاک و پاکیزه و آن چیزی که موافق با طبع سالم آدمی است، گفته می‌شود و انسان از خوردن آنها لذت می‌برد یعنی طعم، مزه و بو و ظاهر خوشایند دارند. البته معنی کلمه طیب در منفعت و ارزش غذایی خلاصه نمی‌شود بلکه حلال بودن آن، از شرایط طیب بودن آن است (مسأله روانشناسی تغذیه) و مهم است که آن غذا از چه راهی بدست آمده است و اگر از راه حلال نباشد، حتماً اثرات وضعی خود را در جسم و خصوصاً روح بر جای می‌گذارد.

▪ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا: (بقره - آیه ۱۶۸)**

ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه را تناول نمایید. حلال به چیزی می‌گویند که ممنوعیتی نداشته باشد و حرام چیزی است که از آن نهی اکید شده است. خوراکی‌های حرام، دو دسته‌اند: دسته اول خوراک‌هایی که فی نفسه و ذاتاً حرام اعلام شده‌اند مثل گوشت مردار، گوشت خوک، گوشت بعضی پرندگان و حیوانات، مُسکرات (نوشیدنی‌های حاوی الکل که مست کننده هستند) و دسته دوم خوراک‌هایی هستند که بالذات حلالند ولی اگر از راه حرام به دست آمده باشند نباید مصرف شوند مثل نانی که

دزدیده شده باشد یا هر طعامی که با مال بدست آمده از حرام (مثل دزدی، ربا، رشوه ...)، خریداری شده باشد.^۲

دسته دوم ممکن است اثرات ظاهری و فوری بر سلامت جسمی نداشته باشند اما اثرات وضعی آنها بی شمار است تا جائیکه دعای فردی که از این غذاها خورده باشد، بالا نمی‌رود و مستجاب نمی‌شود و اعمال او مقبول قرار نمی‌گیرد.

بنابراین در واقع، طیب بودن غذاها برای فرد مسلمان، عمدتاً به حلال بودن و پاک بودن اموال او مربوط می‌شود چرا که فردی که اسلام آورده سعی می‌کند از آنچه مستقیماً حرام اعلام شده پرهیز کند اما در مورد حلال بودن اموال خود، باید بسیار نکته سنج و دقیق باشد.

▪ ... وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْمَنِّ وَالسَّلْوَى كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ و... (بقره - آیه ۵۷)

و فرستادیم بر شما من و سلوی (گوشت بریان شده و لذیذ پرنده) از پاکیزه‌های آنچه روزیتان کردیم بخورید...

▪ وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا كَلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ و... (انعام - آیه ۱۴۲)

و از چارپایان بعضی را باربردار و بعضی را دست آموز (آفریده)، از آنچه خدا روزیتان قرار داده، بخورید...

^۲ - سوره بقره - آیه ۲۷۵.

▪ **وَ كَلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا... (مائده - آیه ۸۸ / نحل - آیه ۱۱۴)**

و از آنچه خداوند به شما روزی داده است، پاک و پاکیزه بخورید.

▪ **يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ و... (مائده - آیه ۴)**

از تو می‌پرسند چه چیز را برای آنان حلال کرده است بگو همه پاکیزه‌ها را

البته قرآن از این فراتر می‌رود و به بعضی از طیبات مستقیماً اشاره نموده و حتی به مصرف برخی از آنها، توصیه می‌نماید، مثل گوشت، شیر، عسل و... که به آن‌ها اشاره خواهد شد.

۲- ممنوعیت مصرف غذاهای ناپاک و خبائث:

خبثت به هر چیزی گفته می‌شود که پلید و منفور است. یعنی پست و فاسد بوده و طبع انسان از آنها بیزار است.

▪ **... وَ يَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ ... : (اعراف - آیه ۱۵۷)**

و بر آنان هر چیز پاکیزه و مطبوع را حلال و هر چیز پلید و منفور را حرام می‌گرداند.

▪ **أَمَّا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلَ لُغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ... (نحل - آیه ۱۱۵)**

بدانید که خدا بر شما مردار و خون و گوشت خوک را حرام کرده و آنچه را که نامی جز نام خدا (هنگام ذبحش) برده باشند...

در اینجا خوراک‌های حرام دسته اول که با لذات حرامند و دسته دوم که با لذات حلالند و به دلایل دیگر حرام می‌شوند ذکر شده است)

▪ وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ... (انعام - آیه ۱۱۹)

و از قربانی که نام خدا را (به هنگام ذبحش) بر او نبرده‌اند، نخورید، چرا که نافرمانی است.

▪ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَ

الْمُتَرَدِّبَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَمِئُوا بِالْأَزْلَامِ

ذَلِكُمْ فِسْقٌ... (مائده - آیه ۳)

حرام شد بر شما مردار و خون و گوشت خوک و آنچه جز نام خدا بر آن برده باشند و (حیوان حلال گوشت) خفه شده و به ضرب (چوب و سنگ) مرده و از بلندی افتاده و شاخ خورده و آنچه درندگان از آن خورده باشند، مگر آنچه (به موقع با ذبح شرعی) حلال کنید و همچنین آنچه برای بتان ذبح شده است و نیز با قسمت کردن با چوب‌های قرعه کشی به شمار رسیده باشد، اینها نافرمانی است.

در این آیه، هم خبائث (یعنی مردار و) معرفی شده‌اند و هم خوراک‌های حلالی که به دلیل شرایط خاص، حرام گردیده‌اند که هم حکمت بهداشتی و هم حکمت‌های معنوی این احکام تا حد زیادی روشن است. (به بعضی موارد آن، در جلد دوم، بهداشت و درمان اشاره کرده‌ایم)

(البته بعضی از طعام نیز حلال بوده‌اند و در مقاطع زمانی خاص، برای تنبیه یک قوم، بر آن قوم، موقتاً حرام اعلام شده‌اند: در سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۱۴۶، و نساء آیه ۱۶۰، نمونه‌ای از این مطلب، بیان شده است.)

۳- ممنوعیت اسراف در غذا:

▪ **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ: (اعراف ۳۱)**

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید به درستی که او (خدا) اسراف کاران را دوست نمی‌دارد.

▪ **كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْنُوا فِيهِ فَيَنجَلَ عَلَيْكُمْ غَضَبِي..... (طه - آیه ۸۱)**

از پاکیزه‌های آنچه روزیتان کردیم، بخورید و در آن از حد تجاوز نکنید که خشم من بر شما فرود می‌آید...

اسراف در غذا می‌تواند شامل موارد متعددی باشد که هر کدام از نظر علم تغذیه و بهداشت، مضراتی اثبات شده، دارند؛

۱- مصرف بیش از حد نیاز بدن (چه بصورت نوشیدن و چه به صورت خوردن):

خوردن یک نوع خاص غذا بیش از حد نیاز سبب اختلال در جذب مواد حیاتی و ایجاد کمبود مواد دیگر می‌شود ضمن اینکه می‌تواند تولید بیماری کند مثلاً مصرف بیش از حد مواد چربی، سبب چاقی، چربی خون، کبد چرب و نارسایی نسبی آن و

بیماریهای قلبی عروقی شود، مصرف مواد قندی نیز تمام عوارض بالا را به دنبال دارد چرا که میزان بیش از حد مجاز آن در بدن به چربی تبدیل شده و سبب چاقی و سایر موارد می‌شود و به تنهایی نیز ریسک دیابت را می‌افزاید. حتی مصرف بیش از حد آب میوه سبب اختلال در جذب املاح حیاتی برای بدن می‌گردد منجمله آهن و کلسیم...

۲- فرو دادن سریع غذا بدون جویدن کامل: این سبب سوء هاضمه و ایجاد مشکلات

جدی در معده و روده و حتی ایجاد ورم معده و روده می‌شود.

۳- روی آوردن به خوردنی‌های حرام و مضر: (که تعدی از حدود الهی است و به نوعی

اسراف هم محسوب می‌شود.)

پس از بیان احکام عمومی و توصیه‌های کلی در زمینه بهداشت تغذیه، معرفی برخی از موارد را مستقیماً در قرآن مجید می‌بینیم که خواص آنها، در علم تغذیه به اثبات رسیده است و نیز در روایات و احادیث، بر آنها تأکید مجدد شده است. البته در روایات، تعلیمات کامل و مفصلی درباره خواص غذاها، وجود دارد اما در قرآن تعداد محدودی از خوراکیها، مستقیماً نام برده شده‌اند که به طور اجمال به آنها اشاره می‌کنیم و مطالعه کامل را به خوانندگان عزیز محول می‌نمائیم (یکی از کتاب‌های جامع و کامل جهت مطالعه در این زمینه، در مقدمه معرفی شده است.)

شیر مادر

▪ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ... (بقره - آیه ۲۳۳)

و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند. آن کس که بخواهد فرزند را شیر تمام دهد...

▪ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلًى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ

(نعمان - آیه ۱۴)

و انسان را سفارش کردیم درباره پدر و مادرش، مادرش با سستی (سنگینی) او را حمل کرد و مدت از شیر گرفتنش دو سال است (۲ سال شیر دهی است) که شکر گزار من و والدینت باش که بازگشت همه به سوی من است.

▪ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِإِحْسَانٍ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ

شَهْرًا... (احقاف - آیه ۱۵)

و ما انسان را به نیکی درباره پدر و مادرش سفارش کردیم و مادر با رنج و زحمت او را حمل کرد و با درد و مشقت او را به دنیا آورد و مدت حمل و شیرخواری او سی ماه تمام بود... خداوند در آیهٔ اخیر، مدت شیر دادن و حاملگی را سی ماه بیان فرموده است. نکته جالبی که از این آیه استنباط می‌شود این است که اگر شیر دهی را ۲ سال کامل در نظر بگیریم، حداقل

دوران بارداری ۶ ماه خواهد بود و کمتر از این اگر باشد به هیچ وجه نوزاد زنده نمی‌ماند و علم پزشکی امروز ادعان دارد که نوزادی که بعد از ۶ ماه تمام بارداری به دنیا بیاید، با امکانات خاص و مراقبت‌های ویژه ممکن است قادر به ادامه حیات باشد ولی کمتر از این مدت، با حیات منافات دارد.

مطلب دوم این است که اگر مادری ۲ سال تمام شیر ندهد (با فرض ۹ ماه بارداری) حداقل ۲۱ ماه شیر دهی الزامی است. در جلد ۱۵ وسایل الشیعه، از امام صادق (ع) حدیثی نقل شده است؛

▪ «الْفَرْضُ فِي الرِّضَاعِ أَحَدَ وَعَشْرُونَ شَهْرًا فَمَا يُقْصَرُ مِنْ أَحَدٍ وَعَشْرُونَ شَهْرًا فَقَدْ تَقْصَرَ

الرُّضِيعُ وَإِنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرِّضَاعَةَ خَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ»

«حد واجب شیر دادن ۲۱ ماه است و آنچه از ۲۱ ماه کمتر باشد، شیر دهنده کم داده است و

اگر می‌خواهد شیردهی را کامل نماید پس لازم است ۲ سال تمام شیر دهد»

موضوع تغذیه با شیر مادر در قرآن کریم ۵ بار مورد تأکید قرار گرفته است و حتی عده‌ای از علماء اسلامی، بر وجوب خوراندن آغوذ به نوزاد تأکید کرده اند.

از دیدگاه اسلام، تغذیه شیرخوار با شیر مادر آنقدر اهمیت دارد که هرگاه مادر مرتکب جرمی شده باشد که اجرای حکمی، برای تنبیه او لازم باشد، اجرای حکم تا پایان دوره شیردهی به

تعویق می‌افتد. از طرفی روزه ماه رمضان، برای مادر شیر ده بدون ضرورت پرداخت کفاره، به تأخیر می‌افتد و مادر می‌تواند افطار کرده و پس از پایان شیردهی روزه بگیرد.

حضرت محمد (ص)، برای ایجاد انگیزه در مادران و تشویق آنان به پرورش صحیح فرزند و تغذیه او با شیر مادر، فرموداند:

▪ «أما ترضي إحدًا كُنَّ أُنْهًا إِذَا كَانَتْ حَامِلًا مِنْ زَوْجِهَا وَهُوَ عَنْهَا رَاضٍ أَنْ لَهَا مِثْلُ أَجْرِ الصَّائِمِ الْقَائِمِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِذَا وَضَعَتْ لَمْ يَنْجُ مِنْ بَيْنِهَا جُرْعَةٌ وَلَمْ يُمَصَّ مِنْ ثَرِيهَا مَصَّةٌ إِلَّا كَانَ لَهَا بِهَ كُلِّ جُرْعَةٍ وَبِكُلِّ مَصَّةٍ حَسَنَةٌ. فَإِنْ أَسَهَرَهَا لَيْلَةً كَانَ لَهَا مِثْلُ أَجْرِ سَبْعِينَ رَقَبَةً تُعْتَمُّهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ»

«آیا خوشنود نیستید وقتی که یکی از شما، از شوهر خود آبستن است و شوهرش از او خوشنود است، ثواب کسی را دارد که روز، روزه بگیرد و شب برای عبادت خدا بپا خیزد و هنگامی که بار گذارد هر جرعه‌ای که از شیر او درآید و هر دفعه که پستان او مکیده شود برای هر جرعه شیر و هر مکیده شدن پستان، ثوابی است و اگر برای مراقبت طفل خود شبی بیدار ماند پاداش او چنانست که هفتاد بنده در راه خدا آزاد کرده باشد.»

و نیز از آن حضرت (ص)، نقل شده که فرموده‌اند :

«هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست»

و « شیر مادر، شفای هر مرض و درد است مگر مرگ »

فوائد شیر مادر از نظر اندیشمندان و دانشمندان^۳:

- ۱- شیر روزهای اول بعد از تولد (معمولاً ۶ روز اول) که زرد رنگ است، آغوز یا ماک نامیده می‌شود. این ترکیب بسیار مغذی است و بدلیل دارا بودن مواد مختلف ایمنی بخش به عنوان اولین واکسنی است که وارد بدن نوزاد می‌شود و به صورت طبیعی او را بر ضد بیماری‌های مختلف، حمایت می‌نماید.
- ۲- شیر مادر، باعث برقراری رابطه عاطفی و روانی بین مادر و فرزند است مخصوصاً هنگام مکیدن شیر مادر؛ بهترین زمان آرامش نوزاد است.
- ۳- شیر مادر، دارای گرمای مناسبی است که با دهان، گلو و معدۀ بچه سازگار است (و نیاز به گرم یا سرد کردن ندارد!)
- ۴- شیر مادر، ضد عفونی شده است و نیاز به ضدعفونی ندارد.
- ۵- شیر مادر، بسیار سهل الهضم و سهل الوصل است و در صورتی که در پستان بماند فاسد نمی‌شود.

^۳- لازم به توضیح است که درباره شیر مادر و فوائد آن اگر قرار بر توضیح کامل باشد، خود یک یا چند کتاب خواهد شد، لذا به طور اجمال، در این قسمت به چکیده مهم این مطلب اشاره خواهیم کرد.

۶- شیر مادر، حاوی مواد ایمن کننده است و مقاومت طفل را در برابر عفونتها و اسهال افزایش می‌دهد.

۷- به دلیل عاری بودن شیر مادر از عوامل حساسیت زا و ترکیبات سنگین، در کودک ایجاد حساسیت مثل آسم و اگزما و یا کم خونی، نفخ، بیوست و دل درد نمی‌کند و باعث صرفه جویی در هزینه‌های درمانی و بیمارستانی نیز می‌گردد.

۸- جمع شدن و برگشتن رحم به اندازه طبیعی در مادرانی که به نوزادشان شیر می‌دهند، سریعتر انجام شده و نیز احتمال حاملگی زودرس در مادران شیرده به شدت کاهش می‌یابد (که مستقیماً به نفع نوزاد خواهد بود)

۹- ترکیب شیر مادر از بدو تولد تا پایان دوره شیردهی و نیز شروع و پایان هر وعده‌ی شیردهی متغیر بوده و کاملاً با نیازهای کودک منطبق می‌گردد، به نحویکه تا پایان ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تأمین کرده و نیاز به آب یا غذای دیگری نیست.

▪ حضرت محمد (ص) فرموده‌اند:

▪ «لَيْسَ يَجْزِي مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ»

«تنها چیزی که می‌تواند جای غذا و آب را کاملاً بگیرد، شیر است.»

- ۱۰- شیر مادر، از بروز بیماری‌های خطرناک و کشنده‌ای مثل انتروکولیت نکروزان (نوعی مشکل گوارشی است که سبب خونریزی گوارشی و سوء جذب در نوزاد می‌شود)، در نوزادانی که هنگام تولد وزن پائینی دارند یا زودتر از موعد به دنیا آمده‌اند، جلوگیری می‌کند.
- ۱۱- تکامل بینایی، تکلم و راه افتادن کودکانی که از شیر مادر تغذیه نموده‌اند خیلی سریعتر رخ می‌دهد و آنان، باهوشتر هستند.
- ۱۲- احتمال بیماری بدخیم لنفوم (نوعی سرطان لنفاوی) در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، ۶ برابر کمتر است.
- ۱۳- در شیر مادر خواران، احتمال بروز بیماری‌های قند، بیماری‌های التهابی روده و بعضی بیماری‌های کبدی، کمتر از کودکانی است که از شیرهای مصنوعی تغذیه می‌کنند.
- ۱۴- افسردگی، خودکشی و دیگرکشی در بزرگسالانی که در کودکی با شیر مادر تغذیه شده‌اند، کمتر می‌باشد.
- ۱۵- احتمال کودک آزاری در مادرانی که خودشان به کودک شیر می‌دهند، کمتر است.
- ۱۶- مادرانی که خود به فرزندانشان شیر می‌دهند، بسیار کمتر دچار سرطان پستان شده و اندام آنان نیز بعد از زایمان زودتر به حالت عادی قبل از بارداری بر می‌گردد.

بررسی خوراکیهایی که در قرآن، مستقیماً به آنها اشاره شده است:

▪ خرما

در قرآن کریم، بیشتر از سایر خوراکیها، از خرما یاد و با تعبیری مثل «النَّخِيل» «النَّخْل» و «نَخْلَةً» به آن اشاره شده است.^۴

- سوره‌ی انعام: آیه ۱۴۱ ← «النَّخْل» به عنوان یکی از نعمات الهی یاد شده است.
- سوره‌ی انعام: آیه ۹۹ ← ... «مِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْحِهَا قِنَوَانٌ دَانِيَةٌ: از شکوفه‌ی درخت خرما، خوشه‌های دسترس (را آفرید) (یعنی خوشه‌هایی که فرو افتاده‌اند تا بتوان آنها را چید)
- سوره‌ی رعد: آیه ۴ ← «نَخِيلٍ» جزو نعمتهای الهی برشمرده شده که باید شکر آن به جای آورده شود و در این آیه، خداوند اشاره فرموده است که بعضی از غذاها را (در خواص و اثرات درمانی و غذایی) بر دیگر غذاها برتری داده است: «... وَ تَنْصَلُّوا بِعَضِّهَا عَلَىٰ بَعْضِ فِي الْأَكْلِ...» و میوه‌های بعضی را بر بعضی دیگر برتر ساخته‌ایم»

^۴ - در قرآن، به طور کلی، ۴۲ بار به خرما اشاره شده است.

▪ فَاجَاءَ الْمَخَاضُ إِلَى جِدْعِ النَّخْلَةِ ... فَنَادِيهَا ... وَ نُوِيَ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ

رُطْبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَاشْرَبِي ...» (مریم - آیات ۲۳ تا ۲۶)

«آن گاه مریم را درد زایمان، به زیر شاخ درخت خرما می کشاند و (صدایی) ندا داد او را ... شاخ خرما را حرکت بده تا از آن خرمای تازه فرو ریزد و (از آن) بخور و (از آب) بنوش.....» در این آیه، به دو مطلب درباره میوه و درخت خرما اشاره شده است: اول اینکه این درخت به درجه‌ای از قداست بوده است که مسیح بن مریم (ع)، پیامبر بزرگ الهی، در پناه آن، متولد شود و دوم اینکه، خرما آنقدر غذای کامل و مقوی بوده که برای مادری که زایمان کرده و می‌خواهد شیر بدهد، کامل و کافی است و همچنین ثابت شده است که کمک به زایمان و کاهش درد و تسریع روند آن می‌نماید.

▪ فوائد غذایی و دارویی خرما

هر صد گرم خرمای تازه، شامل؛ ۱۶۳ گرم کالری انرژی، ۰/۹ گرم پروتئین، ۰/۳ گرم چربی، ۳۸ گرم گلوکید، ۳۰ میلی گرم فسفر، ۱/۳ میلی گرم آهن، ۵۱ میلی گرم کلسیم و ۱۰ میلی گرم ویتامین C است. هر صد گرم خرمای خشک؛ ۳۰۰ کالری انرژی، ۲ گرم پروتئین، ۰/۶ گرم چربی، ۶۰ میلی گرم گوگرد، ۵۰ میلی گرم فسفر، ۶۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۶۵ میلی گرم

منیزیم، ۷۰ میلی گرم کلسیم، دو میلی گرم آهن، ۲/۲ میلی گرم نیاسین و مقدار کمی سدیم دارد. ۱۵ تا ۳۰ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد و کمتر از ۲ درصد چربی دارد.

به خاطر مقادیر ناچیز سدیم، در بیماران مبتلا به فشار خون، مصرف متعادل خرما، مشکل ایجاد نمی‌کند.

▪ تأثیرات درمانی:

۱- مصرف ۸۰ گرم خرما، ۱۰ درصد نیاز روزانه به نیاسین را فراهم می‌کند و نیاسین عامل مهمی در سلامت گوارشی، روانی و پوستی است.

۲- خوردن خرما به تنهایی یا همراه با لبنیات آثار مفیدی در رفع گرفتگی و خستگی مفرط ناشی از فعالیت‌های سنگین دارد.

۳- مخلوط خرما با شیر تازه در بالا بردن و تقویت نیروی جنسی بسیار مؤثر است.

۴- در تحقیقاتی اخیراً ثابت شده که خرما در رفع خشونت و افزایش آرامش روحی مؤثر است.

۵- خرما دارای موسیلاز و مواد پکتیک است که دارای اثر ضد سرفه و تسکین ناراحتی‌های تنفسی است.

۶- برای کمر درد و ناراحتی‌های مفاصل مؤثر است.

۷- برای تنظیم فشار خون بسیار مفید است.

- ۸- ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان دارد:
- **ویتامین A:** ضروری برای رشد و فعالیت سلولها
 - **ویتامین B:** تقویت کننده و سازنده سلول‌های عصبی
 - **ویتامین B_۲:** کمک به جذب کربوهیدرات‌های مواد غذایی
- **آهن:** هر ۱۰۰ گرم خرما تقریباً ۳ تا ۵ میلی گرم آهن دارد که حدود بیش از نصف نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. لذا مصرف خرما در درمان کم خونی مفید است.
- **منیزیم:** هر ۱۰۰ گرم خرما حدود ۶۲ میلی گرم منیزیم دارد (یعنی نیم کیلو خرما، تمام نیاز منیزیم بدن را تأمین می‌نماید) البته منیزیم خاصیت ضد سرطان نیز دارد که کاملاً به اثبات رسیده و بنابراین مصرف خرما اثرات ضد سرطان نیز خواهد داشت. منیزیم برای فعالیت عضلات، اعصاب و غدد جنسی و نیز حفظ سلامت پروستات و کلیه‌ها لازم است. همچنین منیزیم موجود در خرما سبب تسهیل عملکرد کلیه‌ها و لوزالمعده شده و برای حواس شنوایی و بینایی و نیز درد کمر و مفاصل و ریه‌ها مفید می‌باشد.
- ۹- وجود ترکیبی بنام «لیوستولسن» در خرما، آن را به یک عامل ضد حساسیت و آلرژی بسیار قوی و مفید تبدیل می‌کند.

۱۰- خرما اسید اضافی معده را خنثی می‌کند و برای بیماران مبتلا به گاستریت و زخم معده مفید است.

- حضرت رضا (ع) فرمودند: «خرما را ناشتا میل کنید تا کرم‌های شکم را بکشد»^۵
- از رسول خدا (ص) روایت شده است: که ایشان خرما را بسیار دوست می‌داشتند و می‌فرمودند: «عجوه^۶ از بهشت است» و آن را نان خورش می‌دانستند.^۷
- امام صادق (ع): «زنان مانند خرما می‌تازند، درمانی نیافتند زیرا خدا آنرا به مریم زائو، تازه چیده و خورانید»

▪ زیتون

- وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ: (تین - آیه ۱)

سوگند به انجیر و زیتون. (اهمیت زیتون تا جایی است که به آن سوگند یاد می‌شود)

- ... وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَ... (انعام - آیه ۹۹)

و باغ‌های انگور و (درخت‌های) زیتون ...

^۵ - مکارم الاخلاق - ترجمه میر باقری - ج ۱ - ص ۳۶۲.

^۶ - نوعی خرما می‌مرغوب.

^۷ - جهت مطالعه روایات و احادیث بی شمار درباره خرما به کتاب «أَلْسَمَاءُ وَالْعَالَمُ» نیز مراجعه

فرمایید.

خداوند در این آیه جزو نعمات بیشماری که برای بشر آفریده شده است، زیتون را نیز می‌شمرد.

▪ **وَشَجَرَةٍ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَنِيعٍ لِلْأَكْلِينَ. (مؤمنون - آیه ۲۰)**

و درختی که از طور سینا می‌روید و روغن بر می‌آورد و نیز (نان خورشی) برای خوردگان.

... **شَجَرَةٍ مَبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ... (نور - بخشی از آیه ۳۵)**

... درخت مبارک زیتون ... (مبارک شمردن زیتون نشانه خوبی برای طهارت و مهم بودن این درخت و میوه‌های آن است)

▪ **فواید غذایی و درمانی زیتون**

هر ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی میوه زیتون به طور متوسط شامل: ۶۰ گرم آب، ۲۰ گرم چربی، ۱۰ گرم مواد قندی، ۱ گرم پروتئین، ۰/۳ گرم املاح (کلسیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، مس، منگنز) و ویتامین‌های متعددی از جمله A و D و E می‌باشد و به طور کلی هر ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی میوه زیتون، حاوی ۲۲۴ کالری انرژی است. نکته قابل توجه این است که مقدار کلسیم موجود در زیتون حتی از شیر گاو بیشتر است. پژوهشگران به تازگی موفق به کشف ماده‌ای در زیتون، به نام «اوله آکانتال» شده‌اند که تنها

در روغن زیتون تازه پیدا می‌شود و دارای خواص مشابه «ایبوپروفن» بوده، به عنون یک ماده ضد درد، کمک به کاهش قابل توجه دردهای مختلف می‌نماید.

بیش از سه چهارم چربی موجود در روغن زیتون، از نوع غیر اشباع شده می‌باشد. این چربی، یکی از چربی‌های تشکیل دهنده دیواره سلول‌های بدن می‌باشد و به سلول‌ها در عملیات آنتی اکسیدانی و دفاع در برابر سرطان کمک می‌کند.

مصرف روزانه روغن زیتون در بزرگسال سبب کاهش قابل توجه سکتته و بیماریهای قلبی می‌شود که در تحقیقاتی که بر روی ساکنین مناطق اطراف مدیترانه انجام شده، به اثبات رسیده است.

«اسید اولئیک» موجود در روغن نقش مؤثری در جلوگیری از ابتلا خانم‌ها به سرطان سینه دارد. کلاً فاکتورهای آنتی اکسیدان و ضد سرطان موجود در زیتون و روغن آن، با زنده نگه داشتن سلول‌های بدن و تسریع رشد و نمو آنها باعث تأخیر فرایند پیری می‌شوند و با ایجاد استحکام در غشای سلول‌ها، مانع نابودی آنها می‌گردند.

▪ سایر اثرات درمانی زیتون:

- جلوگیری از سرطان کولون و پوست، نرم کننده و ملین، دفع سنگ‌های صفراوی و درمان یبوست‌های مزمن، دفع مسمومیت سرب، تسکین درد و سوزش حاصل از سوختگی‌ها یا گزیدگی‌ها

همچنین اثرات ضد سرفه زیتون و روغن آن چشمگیر بوده و کمک به رفع التهاب مجاری تنفسی می‌نماید.

جوشانده برگ زیتون، در رفع عوارض نقرس و رماتیسم، پیشگیری از اترو اسکروز و تصلب شرایین و نیز نابودی انواع انگل‌های بدن مثل قارچ‌ها و کرم‌ها و درمان تب نقش مؤثری دارد. و جویدن خود برگ زیتون برای از بین بردن زخم‌های دهانی بسیار مفید است. و خلاصه مطلب اینکه روغن و گیاه زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه می‌توانند از آن استفاده کنند.

- **حضرت علی (ع) فرموده‌اند:** «از روغن زیتون استفاده کنید که آن موجب باز شدن صفرا، از بین رفتن بلغم، محکم شدن عصب، رفع خستگی، نیکو شدن اخلاق، پاکیزگی نفس و زایل شدن غم و ناراحتی می‌گردد.»
- **حضرت امام رضا (ع) فرمودند:** «پیامبر فرمود: بر شما باد به زیتون که سوداء را دفع کند و بلغم را برطرف سازد و اعصاب را قوی گرداند، ضعف معده را رفع، اخلاق را نیکو کرده و اندوه را از میان می‌برد.»
- **حضرت محمد (ص) فرمودند:** زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو کرده و بلغم را می‌برد، رنگ رخساره را صفا و روشنی می‌بخشد، اعصاب را قوی می‌کند و آتش خشم را فرو می‌نشاند.»

▪ و نیز فرمودند: «زیتون روغن ابرار و طعام اخیار است.»

▪ انگور

در قرآن بیش از ۱۱ بار^۱ درباره درخت انگور سخن به میان آمده است؛

▪ **يَنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ**

يَتَفَكَّرُونَ

و با آن، برایتان کشتزارها و زیتون و نخلها و تاکستانها و هر نوع میوه برویاند، در این عبرتی

است برای مردمی که می‌اندیشند. (نحل-آیه ۱۱)

▪ ترکیبات انگور:

در هر ۱۰۰ گرم میوه انگور رسیده؛ آب ۷۵ گرم، پروتئین ۳/۱ گرم، مواد قندی ۲۰ گرم،

کلسیم ۱۲ گرم، فسفر ۴ میلی گرم، آهن ۴ میلی گرم، سدیم ۳ میلی گرم، پتاسیم ۱۷۵ میلی

گرم، ویتامین A ۱۰۰ گرم، ویتامین B ۵ میلی گرم، ویتامین B_۲ ۳ میلی گرم، ویتامین B_۳

۳ میلی گرم و ویتامین C ۴ میلی گرم موجود است.

برگ درخت انگور دارای:

^۱ - بقره: آیه ۲۶۶ / انعام: آیه ۹۹ / رعد: آیه ۴ / کهن: آیه ۳۲ / مؤمنون: آیه ۱۹ / یس: آیه ۳۴ / نبأ: آیه ۳۱ و

۳۲ / نحل: آیه ۶۷ و ۱۱ / ...

ساکارز، لولوز **Levulose** ، اینوزیت، مواد نشاسته‌ای و تعدادی اسیدهای آلی است. در دم خوشه انگور ، تانن، تارتارات پتاسیم و اسیدهای آلی موجودند.

و هسته انگور نیز دارای مقداری روغن و تانن است. روغن هسته دارای تری گلیسرید، اسید اولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک، اسید استئاریک و اسید آراشیدونیک می‌باشد.

جالب است که هیچ یک از قسمت‌های درخت انگور، بی استفاده نیست و هر کدام خواص درمانی فراوانی دارند؛

۱- میوه انگور:

- تعادل اخلاط بدن
- تصفیه خون
- رفع یبوست
- درمان ورم معده و روده
- درمان سل ریوی و سیاه سرفه
- درمان اسهال خونی
- درمان نقرس

۲- پوست انگور:

- خاکستر بدست آمده از سوزاندن پوست خشک انگور برای درمان اکثر زخم‌ها مفید است.

۳- برگ مو: (البته بیشتر به صورت دم کرده استفاده می‌شود)

- قابض
- دم کرده برگ‌های جوان برای اسهال خونی مفیدند.
- درمان خونریزی‌ها
- رفع استفراغ
- رفع اختلالات گردش خون در دوران بلوغ و یائسگی
- رفع اختلالات و التهاب پوستی
- گرد برگ‌های خشک شده در رفع خونریزی‌های رحم و بینی مفیدند.
- رفع سرما زدگی دست و پا با جوشانده برگ مو
- شستشوی چشم با دم کرده برگ مو.

۴- هسته انگور:

- قابض
- رفع اسهال
- کاهش ادرار

- گرد هسته انگور برای مسلولین مفید است.
- محققان دانشگاه کلرادو، در حال اثبات این مطلب هستند که عصاره هسته انگور، در درمان سرطان کولون بسیار مفید است.

۵- غوره:

انگوری که هنوز کاملاً نرسیده است یعنی غوره، نیز خواص درمانی قابل توجهی دارد. البته در ایران معمولاً آب غوره مصرف می‌شود که دارای خواص درمانی زیر می‌باشد:

- درمان زخم‌های مخاط دهان و نرمی لثه‌ها
 - درمان چاقی مفرط
 - درمان بیماری اسکوربوت به علت کمبود ویتامین ث
 - درمان درد سیاتیک و رماتیسم حاد (به علت تارتارات پتاسیم)
 - رفع زردی
 - دفع صفرا و ضد عفونی روده‌ها
 - تقویت کبد
- **امام صادق (ع) فرمود:** «یکی از پیامبران از غم و اندوه به خداوند شکایت کرد، خداوند سبحان به او دستور داد تا انگور بخورد.»

- امام کاظم (ع) فرمود: «سه چیز زیان ندارد: انگور رازقی، نیشکر و سیب لبنانی.»^۹
- حضرت محمد (ص) فرمودند: «بهترین خوراکتان نان است و بهترین میوه تان انگور»

- حضرت محمد (ص) فرمودند: «نخله خرما و انار و انگور از فرونی گل آدم آفریده شدند، بهار میوه ها انگور است و خربزه.»

▪ عسل

- وَ أَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. (نحل - آیات ۶۸ و ۶۹)

و پروردگار تو به زنبور وحی (الهام غریزی) کرد که از پاره‌ای از کوه‌ها و از برخی درختان و از آنچه داربست می‌کنند، خانه‌هایی برای خود درست کن، سپس از همه میوه‌ها بخور و راه‌های پروردگارت را فرمانبردارانه، بیوی. (آن گاه) از درون شکم آنها، شهدی که به رنگ‌های گوناگون است، بیرون می‌آید، در آن برای مردم، درمان است. راستی که در این برای مردمی که اندیشه می‌کنند، نشانه ایست.

^۹ - خصال - شیخ صدوق - ح ۱۴۴.

تنها خوراکی که در قرآن، مستقیماً به جنبه‌ی شفا بخشی آن اشاره شده است، عسل است. اگر خوب دقت کنیم در می‌یابیم که این مزدهای است که خداوند به بشر داده و می‌بایست دانشمندان به عنوان یک عامل شفا دهنده قوی، درباره این نعمت الهی، تحقیق و بررسی نمایند تا بتوانند آن را جایگزین بسیار از داروهای شیمیایی پر عارضه نمایند. البته تحقیقاتی که تا کنون انجام شده، نتایجی بدنبال داشته است که به آن اشاره می‌شود.

▪ مواد مهم تشکیل دهنده عسل:

۱- مواد قندی:

این مواد ۷۵ تا ۷۹ درصد کل وزن عسل را تشکیل می‌دهند. قند عسل شامل ۲۰ نوع متفاوت از قندهای مختلف است که مهم‌ترین آنها گلوکز ۳۱ درصد کل و فروکتوز ۳۸ درصد می‌باشند، فروکتوز سبب می‌شود که عسل هیچ گاه خشک نشود و مزیت آن این است که برای ورود به سلول‌ها نیاز به انسولین ندارد و در بیماران دیابتی با میزان محدود قابل مصرف است. البته مالتوز و ساکاروز هم جزو قندهای مهم عسل هستند.

۲- مواد پروتئینی:

پروتئین عسل هم منشأ گیاهی و هم منشأ حیوانی داشته و در مجموع ۱ درصد کل وزن عسل را تشکیل می‌دهد. در واقع ۱۶ نوع اسید آمینه در عسل وجود دارد که در ساختارهای حیاتی بدن می‌توانند نقش مؤثری ایفا کنند.

۳- آنزیم‌ها:

آنزیم‌ها در واقع مانند کاتالیزورهای شیمیایی عمل می‌کنند که در واکنش‌های بدن نقش تسریع کننده دارند و در بعضی فرایندها نقش حیاتی دارند. بعضی از آنزیم‌های مفید برای بدن، در عسل نیز موجود می‌باشد شامل: آمیلاز (تجزیه کننده نشاسته)، اینورتاز (تبدیل گلوکز به فروکتوز)، کاتالاز، پروکسیداز، لیپاز (تجزیه کننده چربی‌ها)، گلوکز اکسیداز و... که این آنزیم‌ها در بدن به فرایند هضم و جذب غذا کمک می‌کنند.

۴- ویتامین‌ها:

همه‌ی انواع ویتامین‌های مفید برای بدن در عسل وجود دارند مثل ویتامین‌های خانواده ب، ویتامین G ، D ، H ، C ، E و K و نیاسین و... هر چند مقدار این ویتامین‌ها کم است ولی برای بدن کافی است.

۵- املاح معدنی:

سدیم، فسفر، پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن و مس به مقدار بیشتر و روی، سلنیم، نیکل به میزان کمتر، در عسل موجودند تحقیقات نشان داده که هر چه رنگ عسل تیره تر باشد، حاوی مواد معدنی بیشتری است.

۶- سایر ترکیبات:

- ۱- آنتی کرها و آنتی بادیها،
- ۲- هورمون‌ها: هم هورمونهای گیاهی و هم هورمونهایی از مشتقات استروژن در عسل موجودند.
- ۳- میکروب کش‌ها: شامل اسید فرمیک (که مانع فساد عسل می‌شود) - آب اکسیژنه یا H_2O_2 - اینهیبین
- ۴- گلوکزیداستراستیل، که در دستگاه گوارش به اکسی متیلن انتراکینون تبدیل شده و مانع از ایجاد یبوست می‌شود.
- ۵- گلو تاس: سبب تسریع بهبود و التیام ضایعات بافتها می‌شود
- ۶- صمغ، پولن، اسید لاکتیک، اسید مالیک، اسید تارتاریک و....
- ۷- آنتی اکسیدان‌ها: اثر محافظتی مقابل آسیب‌های سلولی و سرطان‌ها داشته و سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند.

۸_ انرژئی: هر ۱۰۰ گرم عسل حدوداً ۳۶۰ - ۳۲۰ کالری انرژئی تولید می‌کند (یعنی

هر قاشق سوپخوری عسل ۶۴ کالری)

۹_ چربی: در عسل چربی وجود ندارد.

▪ استفاده‌های درمانی از عسل:

۱- جلوگیری از پوسیدگی دندانها و تقویت لثه:

علی‌رغم اینکه عسل یک ماده قندی است، ولی به دلیل وجود مقادیر فراوان عوامل ضد میکروبی، نه تنها سبب پوسیدگی و فساد دندانها نمی‌شود بلکه از آن ممانعت می‌کند.^{۱۰}

۲- در طب کودکان:

در کودکان بالای ۲ سال، مجاز به مصرف عسل هستیم و می‌توان در رشد استخوانها و درمان نرمی استخوان و درمان کم خونی و تغذیه و بهبود وزن کودک از آن کمک گرفت. (در کودکان زیر ۲ سال مصرف عسل توصیه نمی‌شود)

۳- درمان زخم‌های مزمن و عفونی پوستی:

^{۱۰} - تحقیق دو نفر از محققان بنام‌های «وسبورن» و «وست» که در اینترنت قابل جستجو و دسترسی

در درمان زخم عفونی، عسل از ساولون بهتر عمل کرده و اثرات خود را سریعتر از پماد آمپی سیلین نشان می‌دهد. حتی در درمان عفونتهای قارچی ناشی از کاندیدا و تریکوفیتون منتاگروفیتیس بسیار مؤثر است. عسل باعث جذب و کاهش ادم زخم شده و التیام را تسریع می‌کند و ماده اینهیبین با خاصیت ضد باکتری، جلوی رشد و تجمع باکتری در زخم را می‌گیرد.

۴- هضم غذا

عسل بدلیل وجود آنزیم‌ها، به هضم غذا کمک می‌کند و مانع نفخ و سوء هاضمه می‌شود. همچنین با کاهش غلظت اسید معده در درمان زخم و التهاب معده و ترش کردن و رفلاکس (برگشت اسید معده به مری) بسیار مفید است.

۵- بیماری‌های تنفسی

عسل مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های تنفسی _حتی سل، افزایش داده و اثر ضد سرفه قابل توجهی دارد. (شرکت دارویی **Natterman** آلمان، عسل را به ترکیب دارویی ضد سرفه‌های خود اضافه کرده است).

۶- اگر محلول ملکائین عسلی (عسل + نوکائین^{۱۱}):

^{۱۱} - نوعی مادهٔ بیحس کننده موضعی

را روزی ۳ - ۲ بار به صورت وریدی تزریق نمایند، و یار شدید بارداری (هیپرزمیس گراویداروم) را برطرف می‌کند. (البته باید قبلاً مطمئن شد که فرد به عسل حساسیت نداشته باشد)

۷- در درمان کم خونی آثار مفیدی دارد.

۸- عسل معده را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد و تمایل افراد به محصولات قندی را شدیداً کاهش می‌دهد. و به عنوان یک عامل کمکی در رژیم‌های کاهش وزن، مفید است.

۹- آثار درمانی دیگر نظیر درمان التهاب چشمی و قرنیه، درمان بیماریهای اعصاب، پائین یا بالا بودن فشار خون و نیز به اثبات رسیده است.

▪ بوعلی سینا در کتاب «قانون» آورده است:

«عسل رگ‌ها را باز می‌کند، رطوبتها را از بین می‌برد و مانع فساد تن می‌شود و حس شنوایی را نیرو می‌دهد و نم چشم را از بین می‌برد. عسل اشتها آور و توانبخش معده است.»
و نیز در جائی دیگر می‌گوید:

«عسل پادزهر افیون خوردگی و نیش حشرات موذی است.»

▪ حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «عَلَيْكُمْ بِالشَّافَيْنِ العَسَلِ وَ الْقُرْآنِ»

«شما را به بهره‌گیری از دو شفا دهنده یعنی عسل و قرآن سفارش می‌کنیم.»

- حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «بهترین آشامیدنیها عسل است زیرا محافظ است و سردی سینه را از بین می‌برد.»

▪ انجیر

خداوند در ابتدای سوره تین به انجیر سوگند یاد کرده و نام همین سوره را نیز «تین» یعنی انجیر نهاده است و در روایات متعددی آمده که انجیر از میوه‌هایی بهشتی است و نام گرفتن یک سوره‌ی قرآن و سوگند یاد کردن بر آن، اهمیت آن را نشان می‌دهد. حتی در نزد بودائیان درخت انجیر مقدس بوده و اعتقاد داشتند که نور معرفت از زیر این درخت بر بودا تابیده است. در تورات نیز مکرراً نام انجیر برده شده است.

▪ ترکیبات انجیر:

در هر ۱۰۰ گرم انجیر تازه و رسیده این ترکیبات موجودند:

انرژی ۸۰ کالری، مواد قندی ۴ گرم، پروتئین ۱/۵ گرم، چربی ۰/۵ گرم، کلسیم ۲۰ گرم، فسفر ۵۵ گرم، سدیم ۳۵ گرم، پتاسیم ۶۵ گرم، ویتامین آ ۸۰ واحد، ویتامین ب ۱ : ۰/۲ میلی گرم، ویتامین ب ۳ : ۰/۷ میلی گرم و ویتامین ث: ۲ میلی گرم.

در برگ‌های انجیر مواد تلخی وجود دارند بنام فیکوسین Ficusin و برگ‌پتین Bergaptine. ماده دیگر موجود در برگ انجیر: گلیکوزیدروتین است. شیره سفیدی که با شکستن شاخه‌های درخت انجیر یا از میوه نارس خارج می‌شود بسیار سمی است و می‌تواند سلول‌های پوست را از بین ببرد.

▪ خواص درمانی:

الف) میوه انجیر:

- ۱- افزایش تعرق و ادرار و کمک به دفع سموم
- ۲- کاهش حرارت بدن
- ۳- تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست
- ۴- جوشانده انجیر خشک در درمان التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، سرخک، مخملک و آبله، مؤثر است.
- ۵- جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.
- ۶- جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لثه و ورم مخاط دهان مؤثر است.
- ۷- تقویت کبد

۸- خواص ضد سرطان^{۱۲}

۹- معالجه بیماریهای پوستی

ب) شیره درخت انجیر:

۱- مسهل

۲- به دلیل وجود آنزیم دیاستاز سبب نرم شدن گوشت می شود.

۳- درمان زگیل و میخچه

۴- جلوگیری از ریزش مو

ج) برگ انجیر:

۱- برگ پخته ملین خوبی است.

۲- له کرده برگ انجیر در درمان درد هموروئید (بواسیر) مؤثر است.

۳- جوشانده ساقه های جوان، ادرار آور خوبی است.

۴- درمان اسهال های ساده و خونریزی های مختلف با جوشانده پوست تازه درخت

۵- جوشانده برگ انجیر باعث دفع درد شکم می شود.

^{۱۲}- در مورد بررسی خواص ضد سرطان انجیر، تحقیقات گسترده ای در نقاط مختلف جهان در حال انجام است که نتایج مطلوبی را در پی داشته اما چون هنوز به طور قطعی اعلام نشده، در اینجا فقط مختصراً مورد اشاره قرار گرفته است.

البته لازم به یادآوری است که نباید در مصرف آن زیاده روی کرد چون سبب نفخ شکم، اسهال و یا ناراحتی چشم می‌شود.

▪ امام رضا (ع) فرمودند: «التَّيْنُ يَشُدُّ الْعَظْمَ وَيَنْبِتُ الشَّعْرَ وَيُذْهِبُ بِالذَّاءِ حَتَّى لَا يَحْتَاجُ

مَعَهُ إِلَى الدَّوَاءِ»

«انجیر استخوانها را محکم می‌کند و موها را می‌رویاند و مرض و درد را از بین می‌برد تا جائیکه با وجود آن نیازی به دارو نیست.»

▪ حضرت علی (ع) فرمودند: «خوردن انجیر سبب نرمی مزاج می‌شود و برای

بادهای قلنجی مفید است. پس از آن، به اندازه بخورید و در خوردن آن افراط نکنید.»

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «انجیر تازه و خشک بخورید، بواسیر را ریشه کن

می‌کند و برای درمان نقرس و سردی مزاج مفید است.»

▪ سایر خوراکی‌ها در قرآن

خوراکی‌های دیگری که در قرآن، نام آنها آمده شده است شامل (سیر، عدس، پیاز، خیار)^{۱۳}، انار^{۱۴}، شیر^{۱۵}، و گوشت^{۱۶} (هم دام و هم طیور) می‌باشند که در کتب تغذیه می‌توانید ترکیبات و خواص آنها را در صورت تمایل، بررسی و مطالعه کنید، ضمن اینکه شیر و گوشت برای بیشتر افراد کاملاً شناخته شده بود و از خواص آن، اغلب آگاهیم.

- برای حسن ختام، احادیثی دربارهٔ این خوراکیها، به شما تقدیم می‌شود.
- امام صادق (ع) فرمودند: «امیرالمؤمنین (ع) فرمود: خوردن عدس، رقت قلب می‌آورد و اشک را جاری می‌کند.»
- امام صادق (ع) فرمودند: «به کودکان خود انار بخورانید زیرا موجب رشد سریع آنها می‌شود.»^{۱۷}
- امام صادق (ع) فرمودند: «پیاز بخورید که در آن سه خصلت است: دهان را خوشبو می‌کند و لثه را محکم می‌گرداند، پوست را شفاف می‌نماید و نیروی جنسی را زیاد می‌کند.»

^{۱۳} - سوره بقره آیه ۶۱

^{۱۴} - سوره انعام آیه ۹۹ و ۱۴۱ - سوره الرحمن آیه ۶۸

^{۱۵} - سوره نحل آیه ۶۶ - سوره محمد آیه ۱۵

^{۱۶} - بقره آیه ۱۷۲ - سوره مائده آیه ۳ - سوره انعام آیه ۱۴۵ - سوره نحل آیه ۱۱۵ - سوره حجرات

آیه ۱۲ - سوره طور آیه ۲۲ - سوره واقعه آیه ۲۱.

^{۱۷} - از نظر علمی ثابت شده است که انار برای کم خونی و بوکی استخوان مؤثر است.

- رسول خدا (ص) فرمودند: «سیر بخورید و خود را با آن درمان کنید که درمان کننده هفتاد بیماری است.»
- امام صادق (ع) فرمودند: «بر تو باد خوردن شیر! چرا که موجب رشد گوشت بدن می‌شود و استخوانها را محکم می‌گرداند.»^{۱۸}

وَالسَّلَامُ عَلَيَّ مَنِ اتَّبَعِ الْهُدَى.

^{۱۸} - همه به خوبی از خواص شیر به علت وجود پروتئین‌های فراوان و نیز اثر آن در جلوگیری از پوکی استخوان مطلعیم.

جلد سوم

منابع و مأخذ:

- (۱) قرآن کریم
- (۲) نهج البلاغه
- (۳) نهج الفصاحه
- (۴) جمعی از محققان علوم اسلامی / فرهنگ موضوعی تفاسیر
- (۵) دشتی، محمد / امام علی (ع) و بهداشت و درمان / قم: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع) / چاپ سوم ۱۳۸۶
- (۶) دشتی، محمد / فرهنگ معارف نهج البلاغه / قم: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع) / چاپ اول ۱۳۷۶
- (۷) رضایی اصفهانی، محمد علی / پژوهشی در اعجاز علمی قرآن کریم - جلد دوم / رشت: کتاب مبین / دو جلد / ۱۳۸۱
- (۸) طبرسی، حسن بن فضل بن حسن / مکارم الاخلاق / ترجمه و ویرایش نو: عقیقی بخشایشی، عبدالرحیم / قم: نوید اسلام - ۱۳۸۵
- (۹) کلینی، محمد / اصول کافی / ترجمه: حسن زاده، صادق / تهران، انتشارات قائم آل محمد (ص) / چاپ دوم ۱۳۸۵
- (۱۰) مجلسی، محمد باقر / السماء و العالم (آسمان و جهان) - جلد چهاردهم بحارالانوار / ترجمه: کمره ای، محمد باقر -
تصحیح: سیودی، محمد باقر / تهران - انتشارات اسلامیة - ۱۳۸۵
- (۱۱) محمدی ری شهری، محمد / دانشنامه احادیث پزشکی / قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث - سازمان چاپ و نشر / چاپ سوم ۱۳۸۵
- (۱۲) مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی / نرم افزار جامع تفاسیر نور

۱۳) موری، میشل / درمان طبیعی (جایگزین های طبیعی برای داروهای شیمیایی) / ترجمه:

گواهی، عبدالرحیم بلوچ فر، فرزاد/ تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی / چاپ دوم ۱۳۸۱

۱۴) نوری شادکام، محمد/ قرآن و طب نوین/ تهران: دارالکتاب الاسلامیه ۱۳۷۸

۱۵) www.foodinstitute.multiply.com

۱۶) www.khoranoush.com

۱۷) www.pezeshkan.org

۱۸) www.tebyan.net



**نسخه الکترونیکی این کتاب فقط متعلق به سایت آموزا است و انتشار غیر
قانونی آن خلاف شرع و قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان است
برای همکاری با ما تماس بگیرید ۰۲۱۸۸۱۷۳۸۲۳**

