

خواص خرما از دیدگاه اسلام در مقایسه آن با علم تغذیه

کاظم معاضدی عالی^۱، عبدالله اسدی^۱، علی نعمتی^۱، محمد مازنی^۱

دین مبین اسلام همواره توجه خاص به مسایل بهداشتی و تندرستی انسان داشته که در این بین تغذیه مناسب یکی از مهمترین آنها بوده است. بطوری که همواره در احادیث متواتر در خصوص مصرف و با عدم مصرف برخی از غذاها تاکید بسیار می شد. یکی از این توصیه ها در مورد مصرف خرما و خواص شفا بخش آن است که در قرآن و احادیث بسیار خصوصا از رسول ختمی مرتبت به چشم می خورد. خرما محصولی است که از نظر تغذیه ای اهمیت ویژه ای در سطح دنیا دارد. خرما یک میوه ی انرژی زا و سرشار از مواد حیاتی از جمله مواد قندی، مواد معدنی، پروتئینی، ویتامین ها و نیز فیبر رژیم غذایی است. خرما دارای مواد آنتی اکسیدانی است، که در پیشگیری از بیماری های مزمن مانند سرطان ها، عفونت ها و بیماریهای قلبی نقش مهمی دارد. خداوند سبحان در جای جای قرآن نام بسیاری از میوه ها و درختان را ذکر کرده اند، اما بیش از همه نام نخل و یا خرما آمده است و از آن بعنوان یک میوه بهشتی یاد شده است. چرا که حکمت خداوند این چنین است. همچنین از فرمایشات حضرت علی (ع) است که از خرما شفا دهنده و پرخاصیت یاد نمودند. این بررسی با هدف اهمیت خرما از دیدگاه قرآن و احادیث در توصیه های اسلام و میزان هم خوانی آن با اصول روز آمد در علم تغذیه صورت گرفت. تحقیقات حاکی از این امر هستند که برخی از ترکیبات موجود در خرما، از آن یک ماده پیشگیری کننده از بیماریها، آنتی اکسیدان قوی و مواد ضد میکروبی درست می کنند. با توجه به منابع اسلامی و تطبیق آن با تحقیقات در زمینه خرما مشخص گردید که همه این آموزه ها با توجه به اصول علمی، تدوین و ارائه شده است و با نتایج علمی مطابقت دارد. در نهایت براساس توصیه های اسلامی و علم تغذیه می توان خرما را بعنوان یک ماده غذایی مغذی و حفاظت کننده سلامتی بدن در مقابل بیماریها در نظر گرفت.

کلمات کلیدی: خرما، اسلام، تغذیه

۱. اعضاء هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل