

قرآن و بهداشت تغذیه

سارا آخوندی^۱

امروزه اگر وسیله ای را از بازار تهیه کنیم، حتی کوچکترین وسیله مانند سوزن، آرم و نشانه‌ای برای آن است که هویت و کیفیت آن را مشخص می‌کند. در این عالم آفرینش، خداوندی که انسان را آفریده و مسیر رشد و تکامل جسم را در تغذیه قرار داده است. مشخص فرموده که هر غذایی که وارد دهان می‌شود باید آرم و نشانه آفریدگار خود را داشته باشد تا بتواند برای روح و جسم مفید قرار بگیرد.^۲

با مطالعه آیات قرآن روشن می‌شود که تغذیه انسان، که اشرف مخلوقات جهان هستی و خلیفه خداوند بوده، از چنان شأن و اهمیتی برخوردار است که خداوند در آیه‌ای از قرآن، از بیان آیات عظیمی که در آسمان و زمین وجود دارد، تنها روی مسأله رزق و روزی انسان انگشت گذاشته است و می‌فرماید: «او خدایی است که نشانه‌های خود را به شما نشان می‌دهد، از آسمان برایتان روزی می‌فرستد...»^۳ آری، این انسان است که با بهره مندی از روزی‌های خداوند بر جهان خارج از خود تأثیر می‌گذارد لذا غذایی که بر جسم و روح او تأثیر می‌گذارد، باید با فطرت انسان هماهنگ باشد تا زمینه ساز سعادت دنیوی و اخروی او باشد.

غذای انسان به عنوان اشرف مخلوقات، باید از اشرف غذاهای جهان هستی باشد. لذا قرآن بر توجه به انتخاب غذاهای پاک و طیب و مناسب شأن انسان تأکید کرده^۴ و پیامبران را به استفاده از غذاهای پاکیزه سفارش نموده است (مؤمنون/۵۱) و به همین جهت همه پیامبران پیوسته، تنها از غذاهای پاکیزه استفاده کرده و بر اعمال صالح نیز مداومت داشته‌اند. این مسئله مؤید آن حقیقت است که خوراکی‌های پاکیزه و طیب سبب انجام عمل صالح می‌گردد و بر عکس خوردن غذای حرام، تن و روان انسان را آلوده ساخته و او را آماده ارتکاب گناه می‌کند.^۵

کلمات کلیدی: تغذیه، سلامت تن، بهداشت و بهداشت روانی

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال گروه الهیات

۲. تفسیر نمونه-۵۱/۲۰

۳. (غافر/۱۳)

۴. فلینظر آیا أزی طعاما فلیأتکم برزق منه... (کهف/ ۱۹)، یا ایها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم... (بقره/ ۱۷۲)

۵. عباسعلی محمودی، آداب بهداشت در اسلام