

میوه ها و نقش آن در سلامت انسان از نظر قرآن

فریبا احمدی^۱

میوه‌ها نعمتهای خداوندند و درختان نشانه‌هایی از خرمی و سرسبزی بهشت. میوه‌ها در شکل رنگ و بو طعم و مزه و خواص از آیات و نشانه‌های بزرگ الهی هستند. قرآن کریم از چند درخت میوه نام برده که با تامل در آیات قبل وبعد و نام سوره و موضوعی که در سیاق آن مطرح شده نکات ارزشمندی بدست می‌آید. انگور، زیتون، انار و خرما چهار میوه‌ای هستند که به کرات و با صراحت در قرآن از آنها نام برده شده است. انجیر، موز و تریج مورد گفتگوی بین مفسرین است که به معنای اصطلاحی واژه‌ها باز می‌گردد. در قرآن کریم هر موضوعی در راستای هدایت عنوان شده است. طرح نام میوه‌ها با هدف بیان مراحل تغذیه نیست، بلکه نخستین هدف جلب توجه مؤمنان به قدرت خداوند است. (۱۶۰/اعراف) دومین هدف، دعوت مردم به تعقل و تفکر است. آیه ۶۱ بقره سومین هدف را بحث پیامبرشناسی و نبوت می‌داند. هدف دیگر نشان دادن لطف و رحمت الهی نسبت به مردم است. نشان دادن علم و آگاهی خداوند به بندگانش از اهداف دیگر الهی است. (۵۹/انعام) استفاده صحیح از میوه‌ها و خوردنیها و توجه به حقوق دیگران در امر تغذیه نیز باید مورد توجه قرار گیرد. آیه ۹۹ انعام به روش رشد گیاهان اشاره نموده و یادآور شده که گل به انار تبدیل می‌شود و چینش زیبای دانه‌های انار عبرتی برای مومنان است. بحث معادشناسی از دیگر اهدافی است که خداوند مدنظر داشته است و با نام بردن میوه‌ها، معاد را به انسان یادآوری می‌کند، برای مثال میوه‌های دنیوی را به میوه‌های بهشتی تشبیه می‌کند. (تشبیه معقول به محسوس) سوگند خداوند به برخی میوه‌ها نشانه اهمیت آنهاست. قرآن همچنین فراوانی میوه‌ها و گیاهان را مایه امتحان مردم دانسته است. بیان شگفتیهای علمی در قرآن از دیگر اهداف خداوند است. قرآن نه تنها در فصاحت، بلکه در همه چیز دارای اعجاز است که می‌تواند موجب تقویت ایمان گردد. اکثر میوه‌های قرآنی برای سلامتی مفید است و ده‌ها رساله دکتری درباره آنها نوشته شده است. در این مقاله نام میوه‌ها و گیاهانی که در قرآن آمده با ذکر آیات مربوطه و خواص درمانی و تغذیه‌ای تعدادی از آنها مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. با استفاده معقول از میوه‌ها و داشتن برنامه غذایی سالم و منظم و رعایت دستورات قرآن کریم، می‌توان از سعادت و نشاط کافی در زندگی برخوردار شد و آرامش را برای خود به ارمغان آورد.