



تغذیه و سلامت از دیدگاه اسلام و قرآن

حسن بالاگر^۱، مصطفی قربان موحد^۲

hbalagar@yahoo.com

چکیده

انسان از ابتدای خلقت تا لحظه مرگ نیاز به مواد غذایی دارد و چون برای ادامه حیات تغذیه لازم و ضروری است، پروردگار در قرآن کریم ضمن بیان اهمیت آن به چگونگی تغذیه سفارش فرموده و در بعضی موارد به موارد غذایی سرشار از ویتامین و حاوی مواد ارزشمند همانند عسل (نحل ۶۹) زیتون (نحل ۱۱) والتین (۱) و شیر (نحل ۶۶) اشاره فرموده‌اند. در این مقاله به شناسایی رمز و رموز علمی و اهمیتی که دین مبین اسلام و قرآن بر تغذیه سالم و سلامت انسان ها قائل است پرداخته شده است. روشهای بررسی: به صورت مروری و مطالعاتی از طریق کتب و مجلات مربوط به احادیث، روایات، احکام اسلامی، بهداشت تغذیه، سلامت تغذیه و غذای سالم و کتاب قرآن گردآوری شده است و نتایج حاصل نشان می دهد: در اکثر روایات و احادیث و همچنین قرآن بر تغذیه سالم انسان برای تندرستی و سلامت توصیه هایی شده که از جمله در آیه ۸۸ سوره مائده آمده است: "از آنچه خدا روزی شما قرار داده است، حلال و پاکیزه بخورید." در روایتی امام محمد باقر(ع) غذا را نیاز طبیعی هر فرد می دانند و می فرمایند: "خدای بزرگ آدمی را میان تهی (دارای شکم) آفرید و ناگزیر خوراک و آب می خواهد."

واژگان کلیدی: تغذیه، سلامت، قرآن، اسلام و ویتامین

۱. رئیس روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر
۲. عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر

