

## تغذیه در قرآن و روایات

مجری: دکتر میترا عطیفه

گروه: قرآن، عترت و سلامت

سال شروع: ۱۳۹۳

سال پایان: ۱۳۹۳

### چکیده

#### مقدمه

قرآن کریم کتاب هدایت بشر است، لذا از هیچ‌یک از امور مهم و تأثیرگذار در زندگی انسان فروگذاری نکرده است. تغذیه از اموری به شمار می‌رود که مورد توجه قرآن کریم است. اشاره قرآن به مباحث تغذیه گویای اهمیت تغذیه و نقش تأثیرگذار آن در زندگی بشر است. بدین ترتیب بازگویی تغذیه در قرآن به همراه یافته‌های قطعی علمی، سبب نگرش نوین افراد به دین و قرآن می‌شود و از سویی به‌کارگیری این آموزه‌ها به‌خصوص در بخش غذا درمانی قرآن، بسیاری از مشکلات در این رابطه را حل خواهد کرد. هدف از انجام این طرح، ارائه و شناسایی منابع موجود در بحث تغذیه از منظر قرآن است که می‌تواند برای محققین در حوزه‌های مختلف سلامت قابل استناد باشد.

### روش‌شناسی

در این مطالعه، با مرور گزارش‌های موجود، اطلاعات موردنظر به دست آمد و سپس با بررسی عناوین، ضرورت، وضعیت موجود، عوامل مؤثر و تحلیل مداخلات فعلی و راهکارهای پیشنهادی گزارش حاضر تهیه شد و در اختیار افراد گروه قرار گرفت. سپس با استفاده از نظرات اعضای گروه گزارش نهایی آماده شد.

### یافته‌ها

در قرآن کریم بیش از ۳۰۰ آیه در مورد تغذیه آمده است و رستنی‌های برشمرده در قرآن، نمونه‌ای از مواد غذایی اصلی انسان است و تربیت ذکر آن‌ها اشاره بر اهمیت نیازمندی یا ترتیب پیدایش تکامل آن دارد که دقیقاً با نظر متخصصان علوم تغذیه امروزی چهار گروه غذایی پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و ویتامین‌ها مطابقت دارد. همچنین در آیات قرآنی بر تقدم کلمه فاکهه بر لحم و ذکر بیشتر آن نشان‌دهنده اهمیت میوه بر گوشت برای تغذیه است. همچنین در قرآن کریم تأکید بر رعایت اعتدال و میان روی در تغذیه و پرهیز از افراط و تفریط دارد. در سوره بقره آیه ۲۳۳ و سوره لقمان آیه ۱۴ بر تغذیه کودک از شیر مادر دارد که مدت آن ۲ را سال می‌داند.

مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران نشان داده است که ۲/۸ درصد از کل جمعیت اصلاً به تغذیه خود توجه ندارند، ۹/۳ درصد به میزان کم و بسیار کم، ۳۴/۹ درصد به میزان متوسط، ۳۹/۳۰ درصد به میزان زیاد و ۱۳/۴ درصد به میزان خیلی زیاد اهمیت می‌دهند؛ همچنین مشخص شده است ۷۴ درصد از نوجوانان و ۷۳/۳ درصد از بزرگسالان نیاز به تغییر و اصلاح رژیم غذایی خود دارند. شاخص تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش‌ماهگی بین سال‌های ۱۳۸۸-۱۳۸۱ برابر ۵۳/۱ درصد است که این رقم در سال ۱۳۷۰ حدود ۹/۵ درصد بوده است. بررسی‌ها آگاهی و عملکرد مادران دارای فرزند شیرخوار را در حد متوسط نشان می‌دهد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعات از منظر مردان و زنان تهرانی نشان‌دهنده دانش ناکافی عموم مردم در خصوص تشخیص مواد غذایی سالم از ناسالم، عدم آشنایی کافی با روش طبخ صحیح مواد غذایی و الگوسازی تغذیه ناسالم است؛ همچنین این باور نادرست وجود دارد که استفاده از مواد غذایی آماده نشان‌دهنده تجددگرایی است که رسانه‌های جمعی در این زمینه نقش مهمی را ایفا می‌کنند. بی‌نظمی در صرف غذا، عدم مصرف وعده‌های غذایی کامل، پرخوری، مصرف کم مواد غذایی دریایی و ارزان‌تر بودن غذاهای ناسالم در این الگوی تغذیه‌ای در کشور نقش مهمی را ایفا می‌کنند. قرآن با ذکر **کلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لایحب المسرفین...** «بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست ندارد» تأکید بر رعایت اعتدال در تغذیه دارد.

برای بهبود وضعیت کنونی تغذیه در کشور بایستی فرهنگ‌سازی و اجرای برنامه‌های آموزش تغذیه با هدف ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه‌ای جامعه به‌منظور اصلاح الگوی مصرف غذایی با مشارکت کلیه بخش‌ها از جمله آموزش و پرورش، نهضت سوادآموزی، رسانه‌های جمعی و ... در اولویت برنامه‌های بهبود تغذیه جامعه قرار داد. **کلیدواژه:** تغذیه، قرآن کریم، روایات، فرهنگ‌سازی، الگوی مصرف غذایی.