

تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی

دکتر سید حسین فتاحی معصوم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دکتر مهدی زروندی

فتاحی معصوم، سید حسین، ۱۳۲۷ -
 تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی / سید حسین فتاحی معصوم، مهدی
 زروندی. - مشهد: شرکت به نشر؛ ۱۳۸۳.
 ۲۹۲ ص. - (شرکت به نشر انتشارات آستان قدس رضوی: ۶۴۲).
 شابک: ۳-۰۲۹۸-۰۲-۹۶۴ ISBN 964 - 02 - 0298 - 3
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه به صورت زیر نویس.
 ۱. تغذیه. ۲. تغذیه - جنبه های مذهبی - اسلام. ۳. مواد غذایی - بهداشت.
 الف. زروندی، مهدی، ۱۳۵۶ - ب. شرکت به نشر (انتشارات آستان قدس
 رضوی). ج. عنوان.
 ۷ ت ۲ ف / RA ۷۸۴ ۶۱۳/۲
 کتابخانه ملی ایران ۳۷۵۷۰-۸۳ م



۶۴۲

تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی
 دکتر سید حسین فتاحی معصوم و دکتر مهدی زروندی
 ویراسته حمیدرضا نگهبان
 چاپ اول - ۱۳۸۴
 ۲۲۰۰ نسخه - وزیری
 چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی
 شابک: ۳-۰۲۹۸-۰۲-۹۶۴
 حق چاپ محفوظ است.

به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

دفتر مرکزی: مشهد، ص. پ. ۴۹۶۹ / ۹۱۳۷۵. تلفن ۸۵۱۱۱۳۶-۷، ۸۵۱۱۱۷۰، نمابر ۸۵۱۵۵۶۰

دفتر تهران: ۸۹۶۲۳۰۱، ۸۹۶۰۶۲۰

آدرس اینترنتی: www.behnashr.com پست الکترونیک: info@behnashr.com

فهرست مطالب

۳۴	● بحث علمی	۱۱	مقدمه مؤلف
۳۴	اهمیت تغذیه صحیح و خوب		
۳۶	سوء تغذیه	(۳۳-۱۳)	بخش اول - مبانی و کلیات
۳۹	چاقی		
۴۱	توصیه‌های غذایی و بهداشتی		فصل ۱ اهمیت و جایگاه علم تغذیه
۴۴	آموزش در تغذیه	(۳۳-۱۵)	
۵۹	● بحث علمی	۱۵	● بحث علمی
۷۳	● بحث قرآنی	۱۵	تاریخچه علم تغذیه
۷۴	بیان آمار	۱۶	تعریف علم تغذیه
۷۴	بیان آیه‌های قرآنی	۱۸	طبقه‌بندی مواد غذایی
		۲۰	مؤسسه‌های بین‌المللی تغذیه
	فصل ۳ امساک از خوردن و روزه‌داری،	۲۳	اینترنت و منابع اطلاعاتی در امر تغذیه
(۹۸-۷۷)	مصادقی از بهداشت تغذیه	۲۵	● بحث روایی
۷۷	● بحث علمی	۲۸	● بحث قرآنی
۷۷	کلیات	۲۸	بیان آمار
۷۸	اقسام روزه‌داری	۳۱	بیان آیه‌های قرآنی
۷۹	فلسفه روزه در اسلام		
۸۰	روزه از دید درمان‌کنندگان طبیعی		فصل ۲ بهداشت در تغذیه (۷۶-۳۴)

روزه از دید پزشکان معاصر	۸۱	ترکیبات عسل و ارزش غذایی آن	۱۱۷
نتیجه‌گیری	۸۳	ویژگیهای عسل	۱۱۸
● بحث روایی	۸۵	حفظ بافتها و نسوج به وسیله عسل	۱۱۹
● بحث قرآنی	۹۲	عسل و رژیم غذایی در بیماری قند	۱۲۰
بیان آمار	۹۳	نقش عسل در پیشگیری از	
بیان آیه‌های قرآنی	۹۳	پوسیدگی دندان	۱۲۱
		نقش عسل در طب کودکان	۱۲۱
بخش دوم - آشامیدنیها (۹۹-۱۸۰)		نقش عسل در پیشگیری از عوارض	
فصل ۴ اهمیت و جایگاه طبی و		تابش انواع اشعه و ابتلا به سرطان	۱۲۲
تغذیه‌ای آب	(۱۰۱-۱۱۶)	● بحث روایی	۱۳۱
● بحث علمی	۱۰۱	● بحث قرآنی	۱۳۴
کلیات	۱۰۱	بیان آمار	۱۳۴
توزیع آب در بدن	۱۰۲	بیان آیه‌های قرآنی	۱۳۴
اعمال آب در بدن	۱۰۳		
تعادل آب در بدن	۱۰۶	فصل ۶ شیر و خواص طبی - تغذیه‌ای	
میزان نیاز بدن به مایعات	۱۰۷	آن	(۱۳۶-۱۴۵)
تنظیم مایعات بدن	۱۰۷	● بحث علمی	۱۳۶
اختلال در تعادل آب بدن	۱۰۸	کلیات	۱۳۶
● بحث روایی	۱۰۹	ترکیبات شیر	۱۳۶
● بحث قرآنی	۱۱۴	تولید شیر	۱۳۸
بیان آمار	۱۱۴	ارزش غذایی شیر	۱۳۹
بیان آیه‌های قرآنی	۱۱۴	شیر و برخی خواص طبی آن	۱۴۰
		فراورده‌های لبنی	۱۴۱
فصل ۵ عسل و خواص طبی - تغذیه‌ای		● بحث روایی	۱۴۱
آن	(۱۱۷-۱۳۵)	● بحث قرآنی	۱۴۵
● بحث علمی	۱۱۷	بیان آمار	۱۴۵

۱۷۷	● بحث قرآنی	۱۴۵	بیان آیه‌های قرآنی
۱۷۷	بیان آمار		
۱۷۸	بیان آیه‌های قرآنی		فصل ۷ اهمیت و جایگاه تغذیه‌ای
		(۱۶۲-۱۴۶)	شیر مادر
(۲۸۰-۱۸۱)	بخش سوم - خوراکیها	۱۴۶	● بحث علمی
		۱۴۶	کلیات
	فصل ۹ میوه‌های برتر و جایگاه	۱۴۷	مزایای شیر مادر
(۲۲۶-۱۸۳)	طبی - تغذیه‌ای آنها	۱۴۹	ممنوعیتهای استفاده از شیر مادر
۱۸۳	۱. انجیر و خواص طبی - تغذیه‌ای آن	۱۵۲	نتیجه‌گیری
۱۸۳	● بحث علمی	۱۵۵	● بحث روایی
۱۸۳	گیاه شناسی	۱۵۹	● بحث قرآنی
۱۸۴	تاریخچه	۱۵۹	بیان آمار
۱۸۵	ارزش غذایی انجیر	۱۵۹	بیان آیه‌های قرآنی
۱۸۶	خواص درمانی انجیر		
۱۸۸	● بحث روایی		فصل ۸ عوارض و مضرات تغذیه‌ای
۱۸۹	● بحث قرآنی	(۱۸۰-۱۶۳)	مشروبات الکلی
۱۹۰	۲. زیتون و خواص طبی - تغذیه‌ای آن	۱۶۳	● بحث علمی
۱۹۰	● بحث علمی	۱۶۳	کلیات
۱۹۰	کلیات گیاه‌شناسی	۱۶۳	الکل و اتانول
۱۹۲	تاریخچه	۱۶۴	سوخت و ساز الکل
۱۹۲	ارزش غذایی زیتون	۱۶۴	سوء تغذیه و الکلیسم
۱۹۳	انواع روغن زیتون	۱۶۸	عوارض عصبی ناشی از الکل
۱۹۳	خواص درمانی زیتون	۱۶۸	میوپاتی الکل (ضعف عضلانی)
۱۹۶	● بحث روایی		انسفالوپاتی ورنیکه - کورساکوف
۱۹۸	● بحث قرآنی	۱۶۸	(بری‌بری مزمن یا عصبی)
۱۹۸	بیان آیه‌های قرآنی	۱۶۹	بیان آمار
۱۹۹	۳. انگور و خواص طبی - تغذیه‌ای آن	۱۷۱	● بحث روایی

۲۲۱	● بحث علمی	۱۹۹	● بحث روایی	۲۲۱
۲۲۵	کلیات گیاه‌شناسی	۱۹۹	● بحث قرآنی	۲۲۵
۲۲۵	خواص درمانی انگور	۲۰۰	بیان آمار	۲۲۵
۲۲۵	● بحث روایی	۲۰۳	بیان آیه‌های قرآنی	۲۲۵
	● بحث قرآنی	۲۰۵		
۴. انار و خواص طبّی - تغذیه‌ای آن	۲۰۶	فصل ۱۰ رطب و تغذیه دوران بارداری	۲۰۶	
● بحث علمی	۲۰۶	(۲۳۴-۲۲۷)		
کلیات گیاه‌شناسی	۲۰۶	● بحث علمی	۲۲۷	
خواص دارویی انار	۲۰۷	کلیات تغذیه در دوران بارداری		
● بحث روایی	۲۰۸	و شیردهی	۲۲۷	
● بحث قرآنی	۲۱۰	رطب و رژیم غذایی دوران بارداری	۲۲۹	
بیان آمار	۲۱۰	رطب و فرایند زایمان	۲۳۱	
بیان آیه‌های قرآنی	۲۱۱	● بحث روایی	۲۳۲	
۵. کدو و خواص طبّی - تغذیه‌ای آن	۲۱۲	● بحث قرآنی	۲۳۲	
● بحث علمی	۲۱۲	بیان آمار	۲۳۳	
کلیات گیاه‌شناسی	۲۱۲	بیان آیه‌های قرآنی	۲۳۳	
خواص درمانی کدو	۲۱۴			
● بحث روایی	۲۱۵	فصل ۱۱ مواد گوشتی و پروتئینی	۲۱۵	
● بحث قرآنی	۲۱۷	و جایگاه تغذیه‌ای آنها	(۲۵۳-۲۳۵)	
بیان آمار	۲۱۷	● بحث علمی	۲۳۵	
بیان آیه‌های قرآنی	۲۱۷	پروتئینها: مقدمه و کلیات	۲۳۵	
۶. خرما و خواص طبّی - تغذیه‌ای آن	۲۱۸	نقش پروتئینها در بدن	۲۳۶	
● بحث علمی	۲۱۸	میزان پروتئین مورد نیاز	۲۳۹	
کلیات گیاه‌شناسی	۲۱۸	منابع غذایی پروتئین	۲۳۹	
ارزش غذایی خرما	۲۱۹	گوشت، منبع غنی پروتئین	۲۴۲	
تاریخچه	۲۲۰	گوشت خوک و عوارض تغذیه‌ای آن	۲۴۴	
خواص درمانی خرما	۲۲۰	● بحث روایی	۲۴۶	

۲۷۲	عملکرد چربیها در بدن	۲۵۰	● بحث قرآنی
۲۷۲	مقدار لازم چربی برای بدن	۲۵۰	بیان آمار
۲۷۴	چربی و ارتباط آن با برخی از بیماریها	۲۵۲	بیان آیه‌های قرآنی
۲۷۷	نتیجه‌گیری		
۲۷۸	● بحث روایی		فصل ۱۲ مواد قندی و جایگاه
۲۷۹	● بحث قرآنی	(۲۶۸-۲۵۴)	تغذیه‌ای آنها
۲۷۹	بیان آمار	۲۵۴	● بحث علمی
۲۸۰	بیان آیه‌های قرآنی	۲۵۴	کلیات کربوهیدراتها
		۲۵۶	طبقه‌بندی
(۲۸۷-۲۸۱)	بخش چهارم - بیان احکام	۲۵۶	معرفی برخی از کربوهیدراتها
		۲۵۸	اثرهای مفید فیبر و میزان مصرف آن
(۲۸۳-۲۸۵)	فصل ۱۴ احکام تغذیه	۲۵۹	نقش کربوهیدراتها
۲۸۳	احکام کلی خوردنیها و آشامیدنیها	۲۶۰	منابع غذایی و مقدار لازم
۲۸۵	مستحبات غذاخوردن		برخی مضرات استفاده ناصحیح از
۲۸۶	مکروهات غذاخوردن	۲۶۲	کربوهیدراتها
۲۸۶	مستحبات آب آشامیدن	۲۶۳	نتیجه‌گیری
۲۸۶	مکروهات آب آشامیدن	۲۶۳	● بحث روایی
۲۸۷	آداب تغذیه با شیر مادر	۲۶۶	● بحث قرآنی
۲۸۷	احکام مربوط به شراب و مسکرات	۲۶۶	بیان آمار
	فهرست منابع	۲۶۷	بیان آیه‌های قرآنی

فصل ۱۳ مواد روغنی و چربی،

(۲۸۰-۲۶۹)	و جایگاه تغذیه‌ای آنها
۲۶۹	● بحث علمی
۲۶۹	کلیات
۲۷۰	انواع چربی
۲۷۰	نقش چربیها

مقدمه مؤلف

تندرستی، به حالت رفاه کامل جسمانی، روانی، و اجتماعی - و نه فقط عدم وجود بیماری - گفته می‌شود. این مسأله به عوامل بی‌شماری نظیر تغذیه، وراثت، آب و هوا، بهداشت، ورزش، تحرک و ... مرتبط می‌باشد که در این میان، تغذیه مهمترین عامل در این زمینه به شمار می‌رود. این حقیقت در سال ۱۹۲۰ میلادی با تجربه‌ای که رابرت مک‌کاریسن^۱ انجام داد، به اثبات رسید. وی نژادهای مختلفی را که در سرزمین هند زندگی می‌کردند، مورد مطالعه قرار داد و دریافت تفاوت‌های وضع جسمانی این گروه‌ها، بیشتر به نوع غذایی که مصرف می‌کنند مربوط است.

از طرفی، در حال حاضر در بیشتر کشورها، سوء تغذیه عامل اصلی مرگ و میر کودکان است. نسبت مرگ و میر در اطفال زیر یک سال، در برخی کشورهای عقب افتاده از ممالک پیشرفته که تغذیه خوبی دارند، ده برابر بیشتر است. همچنین، تغذیه از عوامل مهم علت‌شناسی (اتیولوژی) ناتوانی و مرگ افراد در جوامع است. بیماری‌های قلب و عروق، گرفتگی رگها، چاقی، فساد دندانها، پوکی استخوان، دیابت و بیماری‌های عفونی در ردیف بیماری‌های عمومی قرار دارند که عامل تغذیه به میزان بسیار زیادی در بروز آنها دخالت دارد.

رشد روزافزون جمعیت بشری و محدودیت منابع غذایی و آبی که حیات بشر به آنها وابسته است. از یک سو و شیوه‌های ناصحیح بهره‌وری از منابع غذایی و عدم آشنایی کافی جامعه نسبت به استفاده بهینه از این منابع حیاتی و خدادادی،

ضمن این‌که موجب عدم دسترسی عده زیادی از مردم به مواد غذایی مناسب برای ادامه زندگی بشر شده، سلامت تعداد بی‌شماری از آنها را هم به مخاطره انداخته است. بنابراین، لزوم توجه و اهتمام هر چه بیشتر پیرامون مبحث تغذیه صحیح و بجا از سوی کارشناسان امر، کاملاً منطقی و عقلانی به نظر می‌رسد. لذا بر تمامی کارشناسان علوم غذایی و بهداشتی جامعه است که با تبیین اهمیت و جایگاه این مسأله در سایه رهنمودهای کلام وحی، راهکارهای علمی و عملی درست جهت دستیابی همه مردم به یک فرهنگ صحیح و متعالی استفاده از این منابع ارزشمند را فراهم آورند. البته، باید اذعان نمود که گستردگی موضوع که خود به خود به تدوین چندین رساله و کتاب نیاز دارد، و نیز قصور علم، آگاهی، و تواناییهای ما در این زمینه، اجازه پرداختن به تمامی جوانب مسأله را دشوار می‌کند؛ ولی تلاش بر این بوده که تا حد امکان ضمن بهره‌گیری از اقیانوس بی‌کران معارف اسلامی و قرآن کریم و تطبیق آن با مباحث علمی و پزشکی روز، گامی هرچند کوچک در این جهت برداشته باشیم.

از این رو، مطالب این کتاب در راستای تحقق هدف فوق تدوین و تنظیم شده و در چهار بخش کلی (شامل: مبانی و کلیات، آشامیدنیها و خوراکیها و بیان احکام) و چهارده فصل طبقه‌بندی شده است. عنوان فصلها که برگرفته از آیات قرآن کریم است، عبارتند از: اهمیت و جایگاه علم تغذیه، بهداشت تغذیه، روزه‌داری به عنوان مصداقی از بهداشت تغذیه، جایگاه طبّی - تغذیه‌ای آب، عسل، شیر، شیر مادر، مضرات مصرف مشروبات الکلی، میوه‌های برتر و خواص طبّی - تغذیه‌ای آنها (شامل انجیر، زیتون، انار، انگور، کدو، خرما یا رطب و تغذیه دوران بارداری، مواد گوشتی و پروتئینی، قندی و چربی و جایگاه طبّی - تغذیه‌ای آنها و بالاخره، احکام فقهی مربوط به تغذیه).

در پایان، نگارندگان با اذعان به کاستیهای این کتاب از راهنماییهای استادان و صاحب‌نظران محترم استقبال می‌کنند و امیدوار است تا با رهنمودهای ایشان، بر ارزش کتاب بیفزاید.

دکتر سید حسین فتاحی معصوم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر مهدی زروندی

تأبستان ۸۳