

میوه‌های قرآنی

تالیف:

مریم اوتادی

شهرزاد اکنچی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۷

سرشناسه	: اوتادی، مریم، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: میوه‌های قرآنی / مولفین مریم اوتادی، شهرزاد اکنجی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۴۰۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: میوه‌ها در قرآن
موضوع	: Fruit in the Qur'an
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی
موضوع	: Fruit -- Therapeutic use
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی -- احادیث
موضوع	: Fruit -- Therapeutic use -- Hadiths
موضوع	: خرما -- مصارف درمانی
موضوع	: Dates (Fruit) -- Therapeutic use
شناسه ثبت شده	: اکنجی، شهرزاد، ۱۳۴۵ -
رده بندی دیویی	: ۱۳۹۷ ۸ الف ۹۶ م / BP۱۰۴
رده بندی دیویی	: ۲۹۷ / ۱۵
شماره کتابشناسی	: ۴۳۶۵۰۱۸

آدرس: ۱۰، فلابل اول، مال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲، جاس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹
 آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
 آدرس سایه: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب میوه‌های قرآنی
 که مولف مریم اوتادی، شهرزاد اکنجی
 که صفحه آرا رضا کوه
 که طراح جلد رضا کوه
 که ناشر راز نهان
 که شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
 که نوبت چاپ اول ۱۳۹۷
 که قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-408-4

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۴.....	مفهوم شناسی
۱۵.....	امتیازات غنای قرآنی
۱۶.....	اهمیت میوه در اسلام
۱۶.....	هدف اول توجه به مؤمنان به قدرت خداوند
۱۹.....	هدف دوم تعقل و تفکر از اشاره به میوه‌ها در قرآن
۱۹.....	هدف سوم عدم اسراف و ترغیب به تفقه
۲۰.....	هدف چهارم میوه‌های قرآنی، نشانی از لطف و رحمت الهی
۲۱.....	هدف پنجم، عبرتی برای اهل ایمان
۲۲.....	هدف ششم، معادشناسی
۲۲.....	هدف هفتم، اهمیت شکر نعمت
۲۲.....	هدف هشتم، بیان اعجاز یا شگفتی‌های علمی قرآن
۲۲.....	هدف نهم، پیامبر و نبوت شناسی
۲۳.....	توصیه کلام نورانی وحی
۲۴.....	چرخه‌ی خوشبختی و سلامت
۲۶.....	تأثیر غذا بر سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها
۲۷.....	آشنایی با خرما
۳۱.....	تاریخچه درخت خرما
۳۳.....	اشاره به نخل خرما در کتاب بندهشن ساسانی
۳۳.....	دلایل تقدم خرما بر انگور در قرآن

۳۶	ترکیبات موجود در خرما
۳۹	حکمت‌ها و اسرار علمی
۳۹	۱- ترکیبات غذایی
۴۰	۲- پیشگیری از سرطان
۴۱	۳- هضم غذا
۴۱	۴- بیماری‌های قلبی و عروقی
۴۲	۵- اختلالات پوستی
۴۲	۶- درمان امراض عفونی
۴۲	۷- رفع خستگی
۴۳	۸- ویتامین‌های جنسی
۴۳	۹- تأثیر بر زنان
۴۵	۱۰- تأثیر عصاره خرما، پیشگیری از پوسیدگی دندان
۴۶	۱۱- خرما، غذایی کالری
۴۷	۱۲- غذایی مفید به هنگام صبحانه و افطار
۵۰	۱۳- اعصاب و عضلات
۵۰	۱۴- نقش ویژه خرما در خون‌سازی
۵۱	۱۵- پیشگیری از ایجاد زخم معده
۵۱	۱۶- پیشگیری از دل‌درد
۵۱	۱۷- اسهال
۵۱	۱۸- صبحانه با خرما
۵۲	۱۹- فواید هسته خرما
۵۳	پودر هسته خرما
۵۴	آنالیز پودر هسته خرما
۵۴	آنالیز عناصر معدنی میکرو و ماکرو
۵۴	در باره هسته خرما
۵۴	الف. قضمیر

۵۵.....	ب. نقیر.....
۵۶.....	ج. قتیل.....
۵۸.....	برخی دیگر از خواص خرما از منظر دانشمندان.....
۶۲.....	خرما در هرم غذایی.....
۶۳.....	تاثیر خرما بر سلامتی.....
۶۴.....	خرما، مرغوب.....
۶۵.....	میزان مصرف خرما.....
۶۵.....	ممبرات خرما.....
۶۷.....	مراحل رشد و نمو خرما.....
۶۸.....	توضیحات بیشتر مبنی بر رشد و نمو از زبان خود خرما.....
۶۸.....	کفری.....
۶۹.....	بلخ.....
۷۰.....	اخلال و بسر.....
۷۰.....	خرمای سنگ شکن.....
۷۰.....	خرمای رسیده.....
۷۲.....	خرما در آیات مبارکه قرآن کریم.....
۷۵.....	خرما در روایات اسلامی.....
۸۱.....	خواص خرما برای خانم‌های باردار.....
۸۲.....	چرا قطع درخت خرما ممنوع است؟.....
۸۳.....	فرق رطب و خرما.....
۸۳.....	خرمای زاهدی.....
۸۴.....	تفاوت خرمای تازه با خرمای خشک.....
۸۵.....	کالری.....
۸۵.....	ماده مغذی.....
۸۵.....	فیبر.....
۸۶.....	نتیجه.....

۸۶	 نقش خرما در تغذیه صحیح
۸۶	 ۱. خرما و آب
۸۷	 ۲. خرما و ارده
۸۸	 ۳. خرما و ماست
۸۸	 ۴. خرما و شیر
۸۹	 ۵. خرمای شکلاتی
۹۰	 ۶. کلوچه و حلوای خرمایی
۹۰	 محمولات غذایی مفید از خرما
۹۰	 ۱. سرکه خرما
۹۱	 ۲. نیره خرما
۹۳	 کشورهای تولید کننده خرما
۹۴	 فهرست بزرگ‌ترین آموورها تولید کننده خرما
۹۴	 وضعیت تولید و صادرات خرما در جهان از سال ۱۳۸۰ الی ۱۳۹۱
۹۵	 ایران دومین تولید کننده هفتاد و هشتاد و هشت درصد از خرما در جهان
۹۹	 سخن آخر
۱۰۱	 منابع و مآخذ

مقدمه

خدای متعال در قابل محبت و مهر و سالم ماندن جسم انسان‌ها دستوراتی فرموده و بوسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی (ص) به بشریت ارزانی شده است.

قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می‌فرماید:

« فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ »

یعنی آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می‌خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و قابل خوردن باشد تا نظم بهداشت و سلامتی بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می‌خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه نداشته باشد که چه می‌خورد و به اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می‌خورد، خوردنی است؟

و نیز بنگرد که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف استفاده کرده است و چه نیروهایی بکار رفته تا این غذا به صورت کنونی درآمده است.

و نیز در سوره اعراف آیه ۳۱ می‌فرماید:

«يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»

ای فرزندان آدم زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فرا کنید (بترین و پاکیزه‌ترین جامه‌های خود را بپوشید) و بخورید و بیاشامید و در خورین و آشامیدن زیاده روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده روی می‌کنند دوست ندارد.

باز قرآن کریم در برقراری بهداشت و محیط سالم در آیه ۱۶۸ سوره بقره چنین می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا كَانَ خِلَافَ ظُهُورِ الْأَشْجَارِ وَلَا تَقْبَلُوا لَهُ مِنْ دُونِهَا إِنَّهَا لَكُمُ عَذَابٌ مُبِينٌ»

ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال‌ها و پاکیزه‌ها آفریده، بخورید و از گام‌ها (آثار و نشانه‌ها)ی شیطان پیروی نکنید.
در آیه ۱۷۲ سوره بقره باز چنین می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُمْ إِنْ كُنْتُمْ إِبْرَاهِيمَ تَعْبُدُونَ»

این آیه نیز دستور می‌دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال‌ها و قابل خوردنی‌ها استفاده کنید و شکر نعمت‌های خدا را به جای آورید.