

رژیم غذایی مبتنی بر سلامت با تأکید بر آیات قرآن و روایات

احمد عباسی دره بیدی¹، عادلہ دادخواہ²، سید جلیل هاشمی³

1- کارشناسی ارشد شیعه شناسی/جامعه شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران

نویسنده مسئول

2- دکتری حرفه ای، دانشکده پزشکی و کمیته ی تحقیقات دانشجویی؛ دانشگاه علوم پزشکی

اصفهان، ایران

3- کارشناسی ارشد شیعه شناسی/جامعه شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران

چکیده

یکی از مهمترین موضوعات سفارش شده در قرآن، توجه به تغذیه و خوردنی ها است و از اصول بسیار مهم زندگی، تندرستی و سلامتی می باشد که کسب و حفظ آن در گرو تغذیه مناسب و صحیح می باشد. در این مطالعه تحلیلی و علمی با استناد به اسناد کتابخانه ای و تحقیقات دیگر و بر اساس منابع علمی و روایی مرتبط با تغذیه با تأکید بر مواد خوراکی نامبرده شده در قرآن، به تحلیل و تبیین موضوع پرداخته شده است و مشخص گردید، در آیات مختلف حدود 20 نوع از انواع خوردنی ها و آشامیدنی ها که به صورت مستقیم و غیر مستقیم در سلامت انسان و تغذیه او مؤثر می باشند؛ نام برده شده است که علاوه بر خاصیت خوراکی، دارای خواص دارویی و درمانی نیز می باشند. و حتی در مواردی کمیت و کیفیت تناول آنها بیان گردیده است و مشخص شد این مواد می توانند یک سبد غذایی کامل را برای سلامتی انسان تشکیل دهند.

کلمات کلیدی: غذا، سلامتی، بیماری، اسلام، قرآن

Health-based Diet with Emphasis on the Qur'an verses and Hadith

Ahmad Abbasi Darehbibi¹, Adeleh Dadkhah², Sayed Jalil Hashemi³

1- MA. In Shia Studies, Department of Social Sciences, University of Isfahan, Esfahan, Iran

2-MD. School of Medicine and Student Research Committee, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

3- MA. In Shia Studies, Department of Social Sciences, University of Isfahan, Esfahan, Iran

Abstract

One of the most important issue that is highlighted in the Qur'an is food and nutrition. One of the most important principles of life is health and wellbeing, which depends on good and sustainable nutrition Based on scientific documents and points related to food and nutrition. In the Qur'an, this study considers the issue of health and nutrition- The results of the study show that 20 different types of food and beverages, which directly and indirectly affect human health and nutrition, are mentioned in the Qur'an. In addition to being edible, these food and beverages contain medicinal and therapeutic qualities in