

## ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ششم، زمستان ۱۳۸۶، ۶۷-۷۲

### گیاه‌خواری در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

دکتر مهدی محمودی<sup>۱</sup>، محمدرضا حاجی زاده<sup>۲</sup>، حجت‌الاسلام محمد شمس‌الدین دینانی<sup>۳</sup>

دریافت مقاله: ۸۶/۳/۳۱ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۷/۲۴ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۶/۹/۲۰ پذیرش مقاله: ۸۶/۱۰/۱۸

#### چکیده

امروزه با پیشرفت علوم، روشن شده که دستورات اسلام و آموزه‌های پیامبر اعظم (ص) بر اساس منطق و حکمت بوده است و با مطالعات علمی، حکمت بسیاری از این دستورات و آموزه‌ها روشن گردیده است. پیامبر اعظم (ص) و ائمه اطهار (ع) مصرف بسیاری گیاهان، را به عنوان خوراک و یا دارو سفارش فرموده‌اند که ما در این بررسی، تنها به ذکر خواص خوراکی و دارویی چهار نوع از آنها یعنی قارچ، سیر، کدو و سرکه و معدودی از آداب تغذیه‌ای سفارشی اسلام، می‌پردازیم. دستور مصرف قارچ در روایت‌های متعددی، به چشم می‌خورد به طوری که از آن به عنوان یک گیاه بهداشتی یاد می‌شود. خوردن سیر یکی از سفارشات مؤکد پیامبر (ص) به پیروان خود بوده که در صورت رعایت مسایل اجتماعی، مصرف آن مکرراً به عنوان غذایی در جهت کسب اخلاق نیکو و سلامتی عقلانی، توصیه شده است. هم‌چنین تهیه سرکه از گیاهان مختلف به عنوان چاشنی غذا در روایات وجود دارد. اثرات درمانی همه گیاهان فوق، در مطالعات علمی متعدد، به اثبات رسیده است در پایان به این نتیجه می‌رسیم که دین مقدس اسلام که به عنوان آخرین و کامل‌ترین دین الهی است، به سلامت جسم، همانند روح، اهمیت قابل بوده و در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)، از حفظ بهداشت و سلامت فردی و اجتماعی انسان، به عنوان یک واجب و تکلیف شرعی یاد شده است و آدمی را از عوامل زیان آور جسمی، نهی کرده است. هم‌چنین رعایت تعادل مصرف غذاهای گیاهی و حیوانی نیز از سفارشات جدی دین اسلام است که این مسئله در تحقیقات و مطالعات تجربی نیز اثبات شده است.

واژه‌های کلیدی: گیاه‌خواری، آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)، قارچ، سیر، کدو، سرکه

#### مقدمه

علیه و آله، با ابلاغ دستورات الهی و ارشاد مردم، بشر جاهل و عقب مانده جزیره‌العرب را در زمینه‌های اخلاقی، حقوقی، علمی، اجتماعی، اقتصادی، فکری و عقیدتی به متمدن‌ترین و پیشرفته‌ترین انسان‌های دوران خود تبدیل کرد، و بقول

اسلام بعنوان کامل‌ترین دین شناخته شده بشری، به تمام نیازهای بشر توجه نموده و به سلامت جسم به اندازه سلامت دین و روح، عنایت داشته است. پیامبر اعظم صلی الله

۱- دانشیار گروه آموزشی بیوشیمی و بیوفیزیک، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

تلفن: ۰۳۹۱-۵۲۳۴۰۰۳، فاکس: ۰۳۹۱-۵۲۲۵۲۰۹، پست الکترونیکی: mahmoodies@yahoo.com

۲- مربی و عضو هیأت علمی گروه آموزشی بیوشیمی و بیوفیزیک، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

۳- عضو هیأت علمی، دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان