



نگرشی به تغذیه از دیدگاه اسلام

پدیدآورنده (ها): آیت اللهی، سید محمد تقی

علوم قرآن و حدیث :: نشریه مشکوة :: بهار و تابستان ۱۳۶۷ - شماره ۱۸ و ۱۹ (ISC)

صفحات : از ۸۴ تا ۱۰۰

آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/58603>

تاریخ داندود : ۱۴۰۵/۰۱/۲۰

کاربر گرامی، فایل داندود شده فقط برای استفاده شخصی است، از نشر آن خودداری فرمایید.

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه **قوانین و مقررات** استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



- نگرشی بر حقوق کودک از دیدگاه اسلام
- بررسی دیدگاه اسلام نسبت به مصرف و اسراف از منظر خرد و کلان
- کتاب و کتابخانه در ایران قبل از اسلام (افسانه یا واقعیت) / نگاهی به دیدگاه مرحوم مطهری در خصوص کتاب سوزی در ایران
- نگاه تطبیقی به مؤلفه‌های مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی کودک از دیدگاه آدلر و اسلام
- طراحی و اعتبارسنجی برنامه درسی «تربیت کودک از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی» به عنوان درس عمومی
- بررسی احکام مربوط به معابد نامسلمانان از دیدگاه مذاهب فقهی اسلام
- ارکان اعتقادی و عبادی اسلام، به ویژه نماز، از دیدگاه نهج البلاغه
- نگرشی بر حقوق کودک از دیدگاه اسلام
- نگرشی بر حقوق کودک از دیدگاه اسلام
- حدیث: نگرشی از دیدگاه اسوه ی اسلامی به قهرمان واقع‌گرای سوسیالیستی (۴)

نگرشی به تغذیه از دیدگاه اسلام

خلاصه

«مقاله حاضر به تبیین دیدگاه کلی اسلام در موضوع غذا و تغذیه می‌پردازد و مقدمه‌ای جهت شناخت تحلیلی فرهنگ آن و تأثیر این امر در جامعه در نیل به ارتقاء سلامت انسانها را فراهم می‌آورد. بدین منظور با تتبع در متون اسلامی عم از قرآن و حدیث وقفه و طب اسلامی صورت گرفته و رابطه تغذیه با هدف آفرینش انسان و اهمیت تغذیه در اسلام روشن گردیده و سپس ویژگیهای رژیم غذایی در اسلام که بر پایه استفاده از مواهب طبیعت، سازگاری غذا با طبیعت انسان و رعایت اصول بهداشتی استوار است بیان شده و اصول بهبود تغذیه در اجتماع، مورد بررسی قرار گرفته است. نتیجه‌ای که از مطالعه حاصل می‌شود این است که اسلام در امر تغذیه دارای راه و روشی مستقل بوده که بر مبنای عدالت اجتماعی و اقتصادی پایه گذاری گردیده است و انسانها در بهره‌برداری از رزق حلال و طیب الهی در حدّ عفاف و کفاف مساویند و استکبار جهانی موجبات فقر و گرسنگی را برای عده کثیری از مردم جهان فراهم ساخته و ریشه کنی آن، وظیفه اساسی مسلمین و نظامهای اسلامی به شمار می‌آید».

مقدمه

دین اسلام به مثابه یک آیین بهزیستی است که تمام مسائل حیاتی انسان از جمله مسائل غذا و تغذیه را دربر گرفته است. مقاله حاضر که خلاصه‌ای از پژوهش تفصیلی نگارنده می‌باشد، کوششی است به معرفی دیدگاه کلی اسلام در این موضوع و مقدمه‌ای است جهت شناخت تحلیلی فرهنگ آن و تأثیری که این امر در بُعد فردی و اجتماعی در نیل به ارتقاء سلامت انسانها در اسلام دارد.

مطالعه با روش موضوعی انجام گرفته و پژوهشی در متون اسلامی صورت پذیرفته و نتایج و اصول از آن استخراج گردیده است.

تغذیه در متون اسلامی

۱- در قرآن- آیات متعددی در سوره‌های مختلف قرآن وجود دارد که پیروان خود را به بهره‌برداری از نعمات الهی و رزق حلال و طیب تشویق می‌کند و بهره‌مندی از مواهبی را که خداوند عالم مسخر انسانها ساخته توصیه می‌نماید^۱. به ویژه برای تغذیه بعدی معنوی نیز قائل است و انسانها را به تعقل در این رابطه فرا می‌خواند^۲. مفسران آیات احکام، آیات مربوط به خوردنیها و آشامیدنیها را به چند طبقه به شرح زیر تقسیم بندی کرده‌اند^۳.

۱- آیات مشعر بر اصل اباحه^۴ ۲- آیات مشعر بر تحریم برخی از خوراکیها^۵ ۳- نوشابه‌های الکلی و آیات مبتنی بر منع باده گساری^۶ ۴- آیاتی که در خلال آنها به اباحه بعضی از چیزها تصریح شده است^۷.

۲- در احادیث- بخش عمده‌ای از سخنان پیشوایان دین به این مهم اختصاص داده شده است و در کتب معتبر حدیث ملاحظه می‌شود که زمینه را برای استنباط احکام شرعی در مورد مطامع و مشارب برای فقها و نیز استخراج اصول حاکم بر تغذیه جهت محققان اسلامی فراهم آورده است^۸. به علاوه، در متون ادعیه اسلامی نیز این مسأله به صورت آرمانی مطرح و مورد عنایت قرار گرفته است^۹. نکته جالب در متون مذکور این است که در مواردی که مسأله اهمیت خاصی داشته و از تیررسی عقول و تجربه‌ها دور بوده و یا کسب تجربه و حل مجهول نیازمند به گذشت زمانی طولانی داشته، مسائل را با صراحت بیان داشته است.

۳- در متون فقهی- فقهای بزرگ از دیرباز بابهایی در کتب فقهی خود در مورد خوردنیها و آشامیدنیها و مسائل مربوط به آن گشوده‌اند و به بیان احکام و سؤالات فقهی در این موارد مبادرت ورزیده^{۱۰} و فتاوی‌ خویش را در رسائل عملیه بیان داشته‌اند^{۱۱}. اکثر آنان به اصالت اباحه در مطامع و مشارب معتقدند. بنابراین اصل؛ تنها هر چیزی که به وسیله کتاب و سنت حرام و مکروه شده باشد بر ما حرام و مکروه بوده و بنا به حکم عقلی اصل را در همه شرایع اباحه و حلیت می‌دانند^{۱۲}.

۴- در کتب طب اسلامی- منظور از این کتب آثاری است که با استفاده از آیات قرآن و احادیث نقل شده از معصومین گردآوری شده و به عناوینی چون طب النبوی، طب الائمه، طب الصادق و طب الرضا یا نامهای مشابه مزین گردیده و نیز بعلاوه شامل آثاری که پزشکان نامدار مسلمان در عصر طلایی تمدن اسلامی نگاشته‌اند و از آنان به «آثار طب سنتی» هم تعبیر می‌شود، می‌گردد. طب اسلامی در نظری که به انسان به عنوان یک کل و به عنوان موجودی دارد که در آن جان و تن با هم متحد شده‌اند- و در جستجوی ارتباط انسان با محیط کیهانی که در آن زندگی می‌کند، پیوسته به روح وحدت بخش اسلامی وفادار باقی مانده و حالت تندرستی وی از راه

هماهنگی و تعادل تحقق می‌یابد^{۱۳}. این طب بدن انسان را تنها مجموعه‌ای از اجزاء که فقط با یکدیگر ارتباط مکانیکی دارند تلقی نمی‌کند، بلکه در بدن به نوعی مدیریت مستقل قائل است که از آن به نفس تعبیر می‌کند و به همین دلیل در بدن از یک حقیقت واحد به نام «مزاج» سخن می‌گوید که در ایجاد و حفظ سلامت بدن وظیفه‌ای بنیادی دارد^{۱۴}. اعتیادات پرهیزی سرزمینهای اسلامی بنا بر همین نظریه پیدا شده، و چنان است که در یک خوراک متعارف صفات و طبایع گوناگون حالت متعادل پیدا می‌کند^{۱۵}. طب اسلامی اساساً بر استفاده از طبیعت استوار است و برای تبدیل مواد طبیعی (اعم از معدنی یا نباتی) به دارو، غالباً دخل و تصرف زیادی در آنها به عمل نمی‌آورد^{۱۶}. این طب با تعریفی که از غذا ارائه می‌دهد آن را اساس درمان می‌داند و این توصیه را به انسانها دارد که «تا میتوانی با غذا معالجه کنی با داروها درمان مکن»^{۱۷}.

رابطه تغذیه با هدف آفرینش انسان

موضوع تغذیه بدن انسان است؛ در اسلام، انسان، خلیفه الله فی الارض^{۱۸}، جانشین خدا و کارگزار او در زمین است. هدف اصلی آفرینش او، عبودیت الهی است^{۱۹} تا او را به مرحله کمال انسانی خویش ارتقاء دهد. لذا خوب خوردن و خوب آشامیدن و شکرگزاری کردن؛ ایفای بخشی از نقش عبودیت او به شمار می‌آید^{۲۰}. اسلام نه تنها با خوردن و لذت بردن از غذاهای خوب و سازگار مخالف نیست، بلکه با توجه به هدف آفرینش انسانی در اختصاص آن به مؤمنان چنین تغذیه‌ای را ترغیب می‌کند^{۲۱}.

اهمیت تغذیه در اسلام

۱- در قرآن سوره‌ای به نام مائده- سفره غذا- نامگذاری شده و جالب اینجا است که روز نزول همان مائده به ایام شادی بخش عید تعبیر گردیده است^{۲۲}. ولی البته مراد از آن داستان مائده عیسی علیه السلام است.

۲- در قرآن سوره‌ای به نام انسان دارد که در آن مثل اعلائی انسانیت علی (ع) و افراد خاندان او را (بنابر روایات) در ارتباط با اطعام دهندگی و تغذیه مورد ستایش قرار داده است^{۲۳}.

۳- مُطِعم (اطعام دهنده) از نامهای خدای بزرگ در قرآن کریم است^{۲۴} و همین نام در احادیث آمده است از سوی دیگر، خدای متان خوراکیها را به خود نسبت داده که نمونه‌هایی از آن به این شرح است: رِزْقُ رَبِّكُمْ، مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ، مِنْ رِزْقِهِ، مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ.

۴- خدای متعال خانه خود را با دو عامل نگهدارنده فرد و جامعه، یعنی سلامت بدن و اجتماع وابسته معرفی کرده و غذا را رکن مسلمی که موجودیت مستقلی دارد نشان داده است^{۲۵}.

۵- اسلام، فضیلت انسانی را بر بسیاری از مخلوقات برمی‌شمرد و تغذیه خوب را نیز از

عوامل شناخته شده و از جمله الطاف الهی به شمار می‌آورد.^{۲۶}

۶- سوگند به غذا در قرآن، در ردیف سوگندهایی که پروردگار به عظمت خویش یاد کرده آورده شده است که خوراکیها و غذا را در ردیف موارد مقدس روحانی آورده است.^{۲۷} بعلاوه قسم خوردن صانع به مصنوع خود از جمله غذا حاکی از احترام خاص و قابل ستایشی است که پروردگار عالم به قوانین حیات و از جمله غذا و تغذیه دارد.

۷- خدا در سرای آخرت در میان بندگان به عدل داوری می‌کند و از نعمتها و غذا و تغذیه نیز باز پرسی به عمل خواهد آورد.^{۲۸}

۸- قرآن، آنان که رزق و روزیهای خدائی مردم را به ناروا حرام کرده یا حرام دانسته‌اند مانند کسی می‌شمارد که فرزند خویش را از روی جهالت کشته باشد و در حقیقت آنان را زیانکار دانسته است.^{۲۹}

۹- مسأله فقر غذایی در قرآن مطرح شده و پیامبر صالح الهی رفع آنرا برای انجام نیکوکاری از خدا طلب می‌کند.^{۲۹}

۱۰- قرآن در مواردی غذا را عنوان اعجاز داده و از من و سلوی (ترنجبین و مرغ بریان) حضرت موسی (ع)^{۳۰} و مانده آسمانی حضرت عیسی (ع)^{۳۱} سخن به میان می‌آورد.

۱۱- در میان روایات اسلامی غذا رساندن به گرسنگان به نیکی یاد شده و در دعاها نیز زیاد به چشم می‌خورد.^{۳۲} اسلام با توجه به اثر مادی غذا بر بدنها و مساعدت به بقای حیات از راه بدن ما يتحللها چنان ارزشی برای غذای حلال و طیب یعنی غذای فیزیولوژیک قائل است که می‌گوید: بر هر مسلمان واجب است مسلمان دیگری را که نزدیک است از گرسنگی یا تشنگی بمیرد، نان و آب داده و او را از مرگ نجات بخشد.^{۳۳}

اهمیت شیر مادر و تغذیه کودک

به نظر اسلام هیچ شیرینی برای کودک بهتر از شیر مادر نیست.^{۳۴} در جریان شیر دادن به علت هیجانان روحی و عاطفی خاصی که در مادر بوجود می‌آید و توجهات عمیق روحی و مهرآمیز مادر به نوزاد شیرخوار، القای قوای روحی از مادر به نوزاد در مراتب، کماکان ممکن صورت می‌گیرد، یعنی القای قوای روحی در چنان شرایطی آنها به موازات تأمین احتیاجات بدنی هم از لحاظ کیفی و هم کمی به درجه کمال و وضوح بیان شده و حتی آثار و نتایج روحی حاصل از القای قوای روحی مادر به فرزند را منظور نظر کرده و همبستگی روحی فرزندان، پدران و مادران مختلف که

ه ظاهراً اشاره است به آیه کریمه: قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ قَتَلُوا أَوْلَادَهُمْ سَفَهًا بِغَيْرِ عِلْمٍ وَحَرَمُوا مَارْتَهُمْ اللَّهُ اقْتِرَاءً عَلَيَّ اللَّهُ قَدْ صَلَّوْا وَمَا كَانُوا مُهْتَدِينَ (انعام/۱۴۱) م.

شیرخوار از یک مادر گردند به خاطر بر خورداری چنین شیرخوارانی از اثرات کیفی قوای روحی القائی از یک مادر یا دایه همزمان با تغذیه از شیر مشابه، آنها را به عنوان «خواهر و برادر رضاعی» به رسمیت شناخته و در سطوح مختلف مسائل اجتماعی و حیاتی برایشان حدود و حقوق خاصی قائل گردیده است.^{۳۵}

از دستورات صریح فقه اسلامی در باب رضاع می‌توان به اهمیت شیر دادن به نوزاد پی برد که در آن با دقت و مراقبت بسیاری شرایط شیر دادن به شیرخوار مطرح می‌باشد.^{۳۶} به حدی این موضوع در اسلام مهم تلقی گردیده که نسبت رضاعی را از نظر روابط مهر و محبت و عواطف خانوادگی در حکم نسب به شمار آورده است. رضاع در صورتیکه شرایطش کامل باشد یعنی شیر از ازدواج مشروع حاصل گردد و در خلال دو سال دوران رضاع متصلاً آنقدر ادامه یابد که در تشکیل گوشت و استخوان کودک مؤثر باشد، سبب حرمت نکاح با مادر رضاعی و خواهر رضاعی و بنا به حکم اولویت با دختر رضاعی می‌شود.^{۳۷}

ویژگیهای رژیم غذایی اسلامی

رژیم غذایی اسلام، به وجود رابطه غذا با فصل، منطقه جغرافیایی، شغل و سن عنایت دارد و دستورات جداگانه‌ای را در ارتباط با هریک از عوامل مذکور به پیروان خود توصیه می‌کند.^{۳۸} این رژیم بر مبنای زیر استوار می‌باشد:

الف- استفاده از مواهب طبیعت

قرآن کریم استفاده از مواهب طبیعت و غذاهای سالم و پاک را به انسانها توصیه می‌کند و آنان که بدون دلیل و مبنا خود و دیگران را از این گونه غذاها محروم می‌دارند مورد نکوهش قرار می‌دهد.^{۳۹} علاوه بر آن در احادیث نیز توصیه‌های بسیاری به استفاده از مواهب طبیعت که خدا آنها را به بشر ارزانی فرموده است^{۴۰} شده و حتی انسان را به بهره‌برداری از معادن زیرزمینی ترغیب کرده است.^{۴۱}

ب- سازگاری غذا با طبیعت انسان

غذا در اسلام باید با طبیعت انسان هماهنگ و با آن سازگار باشد^{۴۲} و به بدن آنچه را که عادت دارد تغذیه کنند.^{۴۳}

ج- رعایت اصول بهداشتی

حفظ سلامت و اعاده آن در صورت بیماری سر لوحه تعالیم بهداشتی اسلام قرار دارد. در نظر مسلمانان صدر اسلام آنچه بیشتر اهمیت داشت، دستورات پیامبر درباره بهداشت و پرهیز و نظایر آنها بود که به جان می‌پذیرفتند و با ایمان پر شوقی که مخصوص نسلهای نخستین مسلمانان بود آنها را به کار می‌بستند. نسلهای متوالی از مسلمانان در مدت چندین قرن از راهنماییهای این

احادیث پیروی کرده‌اند، بسیاری از عادات پرهیزی مسلمانان از آنها سرچشمه گرفته است.^{۴۴} نکته اساسی در این تعالیم تقدم پیشگیری بر درمان و لزوم حفظ سلامت انسانها است. در منابع فقهی، در کتاب دیات^{۴۵} به طور کلی با شرح جزئیات دقیقی، بهای تمام اعضای بدن معین گردیده که این موضوع حاکی از توجه عمیق اسلام به حفظ جان و پرهیز از تهلکه در بُعد فردی و اجتماعی و ناشی از جامعیت اسلام است؛ اساساً شیوه اسلام در برخورد با مسائل، شیوه‌ای رفعی است نه دفعی. در شیوه رفعی منتظر حدوث واقعه نمی‌مانیم تا آن را بر طرف کنیم بلکه می‌کوشیم تا با ریشه‌یابی دقیق مسائل و مشکلات و شناسائی صحیح حوادث و رویدادها از حدوث مشکل جلوگیری کرده و آینده‌نگری لازم را بخرج دهیم نه آنکه منتظر باشیم جریانی روی دهد و آن را دفع کنیم. به عبارت دیگر شیوه رفعی با موضوعات به گونه‌ای فعال برخورد می‌کند، نه انفعالی و واکنشی^{۴۶}. بر اساس چنین شیوه‌ای است که پیشوایان دین و مفسران آیات الهی رعایت اصول بهداشتی در امر تغذیه را اصل قرار داده و مؤمنان را به عنایت بدان توصیه فرموده‌اند که ذیلاً بدان اشاره می‌شود:

۱- پاک‌خواری

قرآن کریم به کرات تناول غذاهای طیب و حلال را به انسان توصیه می‌فرماید که پیش از این بدان اشاره شد. هم چنین به او دستور می‌دهد که به خوراک خود نظر کند و مطمئن به فایده و ارزش و پاکیزگی و حلالی آن گردد^{۴۷}. طیب یعنی پاک از نظر آفرینش تکوینی، و حلال پاک از لحاظ خلقت تشریحی است، بدین قرار طیب پاک عضوی و حلال پاک دینی است^{۴۸}. از این رو، توصیه اسلام، پاک‌خواری هم در بُعد معنوی و هم در بُعد مادی است.

به علاوه خداوند خبائث و ناپاکیها را ناروا شمرده^{۴۹} و فقه اسلامی نیز خوردن و آشامیدن چیز نجس را حرام دانسته است^{۵۰}. حتی خوردن گوشت حیوان نجاستخوار را اگر هم ذبح شرعی شود حلال نیست مگر آنکه قبل از ذبح حیوان را استبراء کنند^{۵۱}، یعنی در مدتی که در فقه اسلامی معین شده از کثافت خواری دورنگهداشته شود و از خوراک پاکیزه تغذیه کند^{۵۲}.

۲- همه چیز خواری

ماشین اسرارآمیز بدن انسان برای ادامه زندگانی و داشتن فهم و شعور کافی و طول عمر همراه با تندرستی به عوامل غذایی بیشماری نیازمند است که متأسفانه همه آنها در یک جا و یک خوراک جمع نشده‌اند و برای دستیابی به آنها به غذاهای گوناگون نیازمند است که زادگاه آنها دشتها، کوهها و دریاهاست. از این رو است که خدای عالم ما را بر عرصه آرام بیابانها و امواج خروشان دریاها سوار کرد تا بتوانیم روزی خود را که میوه‌های حلال و طیب می‌باشند به دست آوریم^{۵۳}.

توصیه احادیث نیز به همه چیزخواری است و دستورات بسیاری ذکر شده که مؤمنان از

انواع اغذیه و اشربه پاک بهره‌مند شوند.^{۵۴} و تن خود را با غذا درمان کنند و تعادل لازم را در استفاده از خوراکیهای گوناگون برقرار سازند.^{۵۵}

۳- تازه خواری

خوردن برخی از مواد غذایی در شرایط عادی در اسلام مکروه اعلام شده است یعنی حتی الامکان از این مواد استفاده نشود. این ردیف دستورات نقش بسیار مهم و مؤثری در پیشگیری بسیلوی از مشکلات و ابتلائات زندگی امروز بازی می‌کند، از جمله این دستورات «مکروه نمودن صرف غذای مانده و متقابلاً امر به استفاده از غذای تازه مییاشد هر چند که غذای نگهداری شده (کنسرو) از نظر مسمومیتهای غذایی و عفونتهای میکربی سالم باشد»^{۵۶}. تازه و زنده بودن سلولهای مواد خوراکی نزد اسلام از اهمیت بسیاری برخوردار است و حتی در احادیث بذل توجهی به میوه‌های نوبر که از تمام قدرت حیاتی گیاه برخوردار بوده و از این نظر از محصولات بعدی غنی‌تر می‌باشد شده است.^{۵۷}

۴- حرمت ضرر و رابطه آن با غذاهای حرام

قرآن کریم در مواردی خوردن بعضی از غذاها را ممنوع کرده است.^{۵۸} بررسی و دقت در این قبیل آیات فلسفه حرمت آنها را که بر اساس دو اصل تعبد و تعقل قرار دارد روشن می‌سازد. اصل تعبد، برای این است که مردم ذات باری را فراموش نکنند و ادب و توجه به مقام او را ترک ننمایند و از امر و نهی او بدان جهت که صلاح و پایداری مردم در آنهاست سرباز نزنند، اگر خداوند انسان را بدون تعبد به اموری رها می‌کرد، با طول زمانها دلهای آنان به خشونت و قساوت می‌گرایید.^{۵۹}

بر اساس اصل تعقل، حرمت بعضی از خوراکیها از جنبه عقلی برخوردار است. عقل سلیم هیچگونه ضرری را بر انسان نمی‌پذیرد. مواد غذایی حرام به طور کلی نسبت به سلامت جسمی یا روحی انسان مضر تشخیص داده شده و در این امر به ویژه زیانهای دیررس آنها مورد نظر بوده است که با مرور زمان و به تاتی عارض می‌گردند و به همین علت از نظر تیزبین عقل و علم بشر مخفی مانده است.^{۶۰} اتفاقاً در زمینه فلسفه احکام مطالب ارزنده‌ای در کتب حدیث دیده می‌شود که مشعر بر همین معناست.^{۶۱}

در متون اخلاقی اسلام بدترین غذا را خوراک حرام دانسته‌اند.^{۶۲} فقه اسلامی نیز خوردن چیزی را که برای انسان ضرر دارد حرام می‌داند.^{۶۳}

۵- پرهیز از پرخوری و ممنوعیت اسراف

اسراف به معنی زیاده‌روی و تجاوز از حد می‌باشد و در ۲۳ مورد از قرآن بدین معنی اشاره شده و از آن مذمت گردیده است.^{۶۴} قرآن همان گونه که به زهد و فروشان می‌گوید پشت پا زدن به لذات و زیباییهای جهان و مواهب پروردگار صحیح نیست به همین ترتیب به تجمل پرستان نیز

اخطار می‌کند که این کار نیز برخلاف قانون عقل و فرمان پروردگار است و خدا از این گونه افراد بیزار می‌باشد^{۶۵}. قرآن روش میانه‌ای در پیش گرفته که نه تمایلات زیبا پسندی انسان را در هم کوبد و نه صحت بر اعمال مسرفان و تجمل پرستان و شکم خواران بگذارد.

اسراف، تنها دور ریختن غذا نیست؛ زیاد خوردن، اتلاف مواد مفید غذا با روشهای غلط پختن نیز مصادیق دیگری از آن می‌باشد. به همین جهت اسراف و تبذیر در اسلام حرام و توسعه زندگی مادامی که به تضييع حقّی یا به اسراف و تبذیر و یا به ترک یک تکلیف و وظیفه منتهی نشود مجاز است^{۶۶}.

روایات بسیاری از پیشوایان دین نقل شده که اسراف در غذا، شکم پرستی و پرخوری را مورد نکوهش شدید قرار داده و آن را آفت سلامت خوانده‌اند و آثار سوء مترتب بر آن را بازگو کرده‌اند^{۶۷}. بنا به این روایات پرخوری موجبات بیماری و قساوت و در نتیجه محرومیت از رحمت الهی را فراهم می‌سازد^{۶۸}. و در هر حال و هر وضعیتی کم‌خوری را مورد ستایش قرار داده‌اند^{۶۹}. جالب اینجا است که این موضوع در حقوق اسلامی نیز جایگاهی خاص یافته و در رساله الحقوق امام سجاد (ع) به گونه‌ای ارزنده و جامع بدان عنایت گردیده است^{۷۰}. در مسائل فقهی غذا خوردن در حال سیری و پر خوردن^{۷۱} و زیاد آشامیدن آب^{۷۲} را مکروه شمرده‌اند و چون به ضرر بیانجامد، حرام می‌باشد^{۷۳}.

۶- منع خاک‌خواری

گاهی ممکن است انسان به چیزی نیاز داشته باشد اما برای دسترسی به آن راه نادرستی را برگزیند خاک‌خواری از آن جمله است.

در کودگانی که به خاک‌خواری عادت می‌کنند عوارضی مثل بزرگ شدن شکم، رنگ پریدگی، کوچک شدن غدد تناسلی و برخی از عوارض دیگر گزارش شده است^{۷۴}.

در احادیث اسلامی به شدت خاک‌خواری را مورد نکوهش قرار داده و مضرات آن را بازگو کرده‌اند که از آنجمله ابتلای به بیماری وسواس، ایجاد ناتوانیهای جسمی و خودکشی تدریجی و ایجاد بددلی و نفاق را می‌توان نام برد^{۷۵}.

در میان فقهای برجسته اسلام، حرمت خاک‌خواری، مورد توجه بوده و این از نکات بسیار جالب و پر اهمیتی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت^{۷۶}. بعضی از فقهاء، فلسفه حرمت خاک‌خواری را زیان آن بر جسم انسان دانسته‌اند. فقهای معاصر نیز خاک‌خواری را تحریم کرده‌اند^{۷۷}.

بهبود وضع تغذیه در اجتماع

تغذیه در اسلام، خود دارای راه و روشی مستقل است که قانونی را در زندگی انسانی

متکی بر عدالت اجتماعی فراهم می‌سازد. عدالت اجتماعی از اهداف رسالت انبیا است^{۷۸} که حداقل باید در محدوده مفهوم اقتصادی آن پیاده گردد و بدون رسیدن به عدالت اقتصادی بیشتر تلاشها در جهت رسیدن به ابعاد دیگر عدالت اجتماعی بیهوده است^{۷۹}. و بهبود وضع تغذیه در اجتماع از شاخه‌های اصولی عدالت اقتصادی و از محورهای اساسی عدالت اجتماعی به شمار می‌آید.

بهبود وضع تغذیه در اجتماع بر اساس دیدگاه اسلام بر اصولی متکی است که به آن اشاره می‌شود:

۱- اصل رفاه فرهنگی

از دیدگاه اسلام، فرهنگ، زیر بنای تمام امور است و تغذیه از آن مستثنی نمی‌باشد. عادات غذایی، الگوی مصرف، آداب و رسوم میهمانها... همگی از فرهنگ جامعه ناشی می‌شود. در نهج البلاغه در تشریح فرهنگ جاهلی، ارتباط آن با تغذیه آنان مورد توجه قرار گرفته است^{۸۰}. تغذیه در فرهنگ جاهلی، هدفی است که هر وسیله‌ای را برای وصول بدان توجیه می‌کند و حال آنکه در فرهنگ اسلامی وسیله‌ای است که باید مشروع و حلال باشد و حد «عفاف و کفاف» در آن رعایت شود^{۸۱}.

این فرهنگ به اصلاح الگوی مصرف و نفی تجمل‌پرستی و اسراف و تغییر عادات غذایی بر مبنای اصول بهداشتی پرداخته و غفلت از حال افراد جامعه را در هیچ مورد، روا نمی‌دارد و سفره‌های رنگارنگ را در حال نیازمندی حتی فردی از اجتماع را نکوهش می‌کند^{۸۲}.

بالا بردن سطح آگاهیهای عمومی در همه زمینه‌ها با استفاده صحیح از مطبوعات و رسانه‌های گروهی و وسائل دیگر و اصل آموزش رایگان از اصولی است که در قانون اساسی در نیل به فرهنگ اسلامی مورد توجه قرار دارد^{۸۳}. ضرورت تربیت و دگرگونی دائمی روبه تکامل به اسلام (رفاه فرهنگی) در اسلام مورد تأکید بسیار است.

۲- اصل ضرورت خود کفایی

خود کفایی، مقوله‌ای عام بوده که همه زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و غیره را شامل می‌شود. قرآن کریم هیچ گونه سلطه‌ای را از کافران بر مؤمنان نمی‌پذیرد^{۸۴}. فقهای اسلام از آیات قرآنی نفی سلطه بیگانه و قاعده‌ای موسوم به قاعده نفی سبیل را استنباط کرده‌اند^{۸۵} به موجب این قاعده حفظ استقلال در همه زمینه‌ها و وصول به خود کفایی از ضروریات جامعه اسلامی است که بر هر مسلمانی واجب می‌آید^{۸۵}. حتی اگر روابط سیاسی دول اسلامی با کشورهای خارجی موجب وابستگی مسلمانان شود این قبیل روابط حرام بوده و عقد قراردادهایی که بر این مبنا منعقد می‌شود باطل خواهد بود^{۸۶}. البته این امر منافاتی با استفاده صحیح و بجا از تجربیات و تمدن و علوم و فنون آنان ندارد زیرا به حکم آیه ۱۹ سوره زمر مسلمان موظف است که هرگونه سخنی را

بشود و از بهترین آنها پیروی کند.

تأمین احتیاجات تغذیه‌ای یکی از عوامل مؤثر در رشد جسمی بوده و نیز در بازده کار دخالت مستقیم در سیستم تولید و توسعه اقتصادی دارد.^{۸۷} خودکفایی در امر تغذیه از جمله عواملی است که موجبات تحکیم استقلال ملت را فراهم می‌آورد. عدم خودکفایی در زمینه تولید محصولات استراتژیک مانند محصولات کشاورزی و دامی از جمله عوامل مهمی است که استقلال واقعی کشورها را به مخاطره انداخته و راه را برای نفوذ قدرتهای بزرگ و رسیدن به مطامعشان باز می‌کند.^{۸۸} مشکلات تغذیه‌ای طبعاً تابع تولید، امکانات توزیع و مصرف می‌باشد. افزایش جمعیت به عنوان عامل افزایش نیازمندیهای غذایی شناخته شده است. به قرار مطالعاتی که سازمان خواربار و کشاورزی جهانی (F.A.O) به عمل آورده در ۵ سال آینده ۷۰ درصد افزایش نیازمندیهای غذایی معلول افزایش جمعیت و ۳۰ درصد آن به واسطه افزایش درآمد می‌باشد.^{۸۹} با توجه به رشد بالای جمعیت در ایران ضرورت خودکفایی در امر تغذیه بیش از پیش جلوه گری می‌کند.

قانون اساسی جمهوری اسلامی نیز به نحو شایسته‌ای ضرورت خودکفایی را مطرح ساخته و در این راه برای نیل به اهداف جمهوری اسلامی برطرف ساختن هر نوع محرومیت در زمینه‌های تغذیه و بهداشت و تأمین خودکفایی در همه زمینه‌ها را از جمله وظایف دولت می‌شمارد.^{۹۰} همچنین تأمین نیازهای اساسی از جمله خوراک و بهداشت و تأکید بر افزایش تولیدات کشاورزی و دامی به نحوی که کشور را به مرحله خودکفایی برساند و از وابستگی برهاند را از ضوابط اقتصاد جمهوری، اسلامی قلمداد نموده و بر آن تأکید جدی دارد.^{۹۱}

نکته دیگری که در وصول به خودکفایی جلب نظر می‌کند این است که قانون اساسی دولت را موظف می‌دارد تا جهت تأمین نیروی انسانی مورد نیاز وسائل تحصیلات عالی را تا سر حد خودکفایی کشور به طور رایگان گسترش دهد.^{۹۲}

۳- اصل ممنوعیت احتکار

در اسلام گردآوری ارزاق عمومی و نگهداری آنها به منظور بالا رفتن قیمت‌ها و گرانتر فروختن، حرام و ممنوع است. حاکم شرع علیرغم میل و رضای مالک، آنها را به بازار عرضه و به قیمت عادلانه به فروش می‌رساند.^{۹۳} فقها با نظر به منابع اسلامی کمترین تردیدی در ممنوعیت احتکار ندارند.^{۹۴} نکته مهم این است که این حکم اقتصادی- اجتماعی و به اصطلاح فقهی متصوص العله است، یعنی علت حکم را ممنوعیت اخلا لگیری بر معیشت مردم ذکر کرده است پس نظریه اینکه دلیل ممنوعیت احتکار علت ضرورت و احتیاجات معیشت مردم است به دلیل عمومیت علت ممنوعیت مزبور به همه مواد ضروری از طعام و پوشاک و مسکن و دارو شامل می‌گردد.^{۹۵} این علت با کمال صراحت در عالیترین منشور نظام سیاسی اسلام (فرمان حضرت علی (ع) به مالک اشتر) قید شده است.^{۹۶} هم چنین در جای دیگر این منشور عالی به وضوح از ممنوعیت احتکار،

نظارت حکومت اسلامی بر مسأله نرخها به طوری که منافع خریداران و فروشندگان را هر دو تأمین کند، واگذاری تعیین مقدار تعزیر به نظر حاکم شرع و لزوم تناسب میان تعزیر و جرم سخن به میان آمده است.^{۹۷}

۴- اصل ریشه کنی فقر

ریشه کنی فقر و محرومیت به وسیله مبارزه مداوم با عوامل فقرزا و محرومیت آفرین در سر لوحه تعالیم اسلام قرار دارد. در سخنان پیشوایان دین فقر و کفر را در ارتباط مستقیم قلمداد کرده^{۹۸} و آن را مرگ بزرگ^{۹۹} خوانده‌اند. در این کلمات، گرسنگی فقیران رابطه‌ای مستقیم با بهره‌وری ثروتمندان دارد. هیچ فقیری گرسنه نمی‌ماند مگر بخاطر آن بهره‌ اضافی که غنی می‌برد و هرگز نعمتی انباشته نمی‌شود مگر آنکه در کنارش حقوق ضایع شده توده‌ها است.^{۱۰۰}

فقر، از دیدگاه اسلام یک ضد ارزش است. خداوند وقتی وعده بهشت می‌دهد آن را مکانی عاری از گرسنگی معرفی می‌فرماید^{۱۰۱} و چون مدینه فاضله، ام القریٰ مکه را به اولویت و فضیلت می‌خواند جایی دور از گرسنگی و ناامنی می‌شمرد^{۱۰۲} و آنجا را که به عذاب مبتلا می‌گرداند لباس گرسنگی و ترس و اضطراب می‌پوشاند^{۱۰۳}. فضائل انسانی با فقر و گرسنگی به شدت مورد تهدید قرار می‌گیرد^{۱۰۴}.

اسلام، در مبارزه با هر نوع ستم بویژه فقر و گرسنگی صرفاً به ارائه دستورات اخلاقی و تربیتی قناعت نمی‌ورزد بلکه آن را در صدر برنامه‌های دولت اسلامی قرار می‌دهد. امام علی (ع) در خطبه شششنبه ارزش حکومت و رهبری سیاسی جامعه را در عدم تحمل تعدی ستمکاران و محرومیت ستمدیدگان می‌داند و مبارزه دائمی با ستم و گرسنگی را تعهد الهی از آگاهان جامعه تلقی می‌کند^{۱۰۵}. در اجرای این اصل علی (ع) در دشوارترین شرایط سیاسی روشی انقلابی پیش گرفت و از تمرکز ثروت‌های نامشروع به سختی جلوگیری کرد و تیولها را باز گرداند^{۱۰۶}. و تمشیت و تنظیم مسائل اقتصادی جامعه نیز به عنوان حق مسلم ملت بر حکومت اسلامی مورد عنایت قرار گرفته است^{۱۰۷}. قانون اساسی جمهوری اسلامی نیز بر این اصول تأکید کرده و رایگان نمودن تعلیم و تربیت، برآورد نیازهای اقتصادی و مادی و ریشه کنی فقر را مورد توجه بسیار قرار داده است^{۱۰۸}.

نکته اساسی دیگر که به عنوان وظیفه و مسؤولیت زمامداران و مدیران جامعه اسلامی مطرح است حمایت از محرومین و رسیدگی جدی به وضع بینوایان و نیازمندان از سوی آنان می‌باشد^{۱۰۹}. در دنیای امروز که هنوز دنیای بیدادگری و نظام استعفاف استکبار است مطابق آمارهای ارائه شده در گزارش سالانه توسعه جهانی در سال ۱۹۸۰ قریب یک میلیارد نفر (بیش از ۲۵ درصد جمعیت دنیا) در فقر مادی بسر می‌برند^{۱۱۰}. در سال ۱۹۸۲ تنها در حدود ۴۰ میلیون نفر در دنیا از گرسنگی مردند^{۱۱۱}. بنا به گزارش سازمان کشاورزی و خواربار جهانی اغلب مردم کشورهای توسعه نیافته به نحوی از کم غذایی یا بد غذایی رنج می‌برند. بسیاری از کشورهای عقب مانده که خود

به مواد غذایی احتیاج دارند، مواد غذایی پروتئین دار مرغوب خود را برای تأمین پرخوری های کشورهای منعم و پیشرفته صادر می کنند.

نتیجه اینکه، مردم کشورهای ثروتمند علاوه بر اینکه سهم بسیار بزرگی از غله دنیا را صرفاً تغذیه خود و حیوانات خود می نمایند، میزان نامتعادلی از مواد غذایی محافظ دنیا را حیث و میل می کنند و موقعیت غذایی کشورهای عقب مانده، بطور کلی از قبل از جنگ دوم جهانی به بعد، بهتر نشده است و کمبود مواد غذایی در میان توده های مردم بالا رفتن فزاینده جمعیت و افزایش کند محصولات کشورهای عقب مانده از بوجود آمدن یک «بحران گرسنگی» جهانی خبر می دهد^{۱۱۲}.

از آیات قرآن می توان دریافت که غذا و روزی همه مخلوقات عالم آفریده شده است^{۱۱۳}. پس اگر گرسنگی در جهان وجود دارد و جهان را به بحران تهدید می کند نتیجه توزیع غیر عادلانه ثروت در دنیا و به تاراج رفتن حقوق و داراییهای انبوه ملت های در بند است. استکبار و فقر از نظر اسلام رابطه ای مستقیم با هم دارند، چنانکه در منشور انقلاب اسلامی می خوانیم^{۱۱۴}.

«بدون شک جهانخواران به همان میزان که از شهادت طلبی و سایر ارزشهای ایثارگرانه ملت ما واهمه دارند، از گرایش و روح اقتصاد اسلام به طرف حمایت از پاهای برهنگان در هراسند و مسلم هر قدر کشور ما به طرف فقرزدایی و دفاع از محرومان حرکت کند امید جهانخواران از ما منقطع و گرایش ملت های جهان با اسلام زیادتر می شود.»

برخورد اسلام با مسأله فقر بنیادی است و در مواجهه با گرسنگی بدنبال ریشه کنی استکبار است و مسلمانان را به پیکار در راه خدا و در راه مستضعفان، در راه کودکان، زنان و مردان مستضعف فرا می خواند تا آنها را از شر نظامهای استکبار نجات بخشد^{۱۱۵}.

در خاتمه ذکر این نکته ضروری است که اصول دیگری در بهبود وضع تغذیه در اجتماع وجود دارد که به دلیل جلوگیری از اطاله کلام از ذکر آن خودداری شد.

به عقیده نگارنده تبیین دیدگاههای اسلام در مورد تغذیه امری ضروری است و به عنوان مقدمه ای بر آن تدوین دایرة المعارف خالص طب و تغذیه اسلامی که صرفاً از قرآن کریم و احادیث معتبر و منابع اصیل اسلامی استخراج شود لازم می آید که این نیز به پژوهش گروهی محققان و کارشناسان و متخصصان اسلامی و علوم تغذیه نیازمند است.

منابع و مأخذ

- ۱- برای نمونه مراجعه کنید به قرآن کریم، بقره/۱۶۹، ۱۷۳؛ مائده/۴-۵؛ انعام/۱۴۲-۱۴۵
- ۲- برای نمونه مراجعه کنید به قرآن کریم، نحل/۶۷؛ بقره/۱۷۴؛ نساء/۱۶۰؛ مائده/۳
- ۳- محمد خزائلی، احکام قرآن، چاپ سوم، ص ۱۷۷-۱۹۴
- ۴- برای نمونه مراجعه کنید به قرآن کریم، بقره/۲۹، ۱۶۸، ۱۷۰؛ آل عمران/۵۰؛ اعراف/۱۵۷
- ۵- برای نمونه مراجعه کنید به قرآن کریم بقره/۱۷۳؛ مائده/۳؛ انعام/۱۴۵
- ۶- برای نمونه مراجعه کنید به قرآن کریم بقره/۲۱۹؛ نساء/۴۸؛ مائده/۹۰-۹۱
- ۷- برای نمونه مراجعه کنید به قرآن کریم مائده/۷، ۹۴؛ نحل/۱۴، ۶۷، ۶۸؛ آل عمران/۹۲؛ انعام/۱۴۳-۱۴۵؛ نحل/۱۴، ۶۷، ۶۸؛ واقعه/۹۴؛ نور/۶۱
- ۸- ملا محسن فیض کاشانی، وافی؛ شیخ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۷؛ علامه مجلسی، ابحار الانوار، ج ۱۴ و حلیة المتقین؛ ثقة الاسلام کلینی، کافی
- ۹- سید هاشم رسولی محلاتی (مترجم)، صحیفه علویه؛ الهی قمشه‌ای (مترجم)؛ صحیفه سجادیه؛ محدث قمی، مفاتیح الجنان
- ۱۰- محقق حلّی، شرایع الاسلام؛ محمد بن مکی شهید اول، الدروس الشرعیة فی فقه الامامیه؛ علامه حلّی، تبصره المتعلمین فی احکام الدین؛ امام خمینی، تحریر الوسیله، ج ۲
- ۱۱- سید محسن حکیم (مرجع فقید تقلید)، توضیح المسائل؛ سید عبدالمحمد آیت اللهی شیرازی (مرجع فقید تقلید)، ذخیره العباد لیلوم المعاد، امام خمینی توضیح المسائل
- ۱۲- به یادداشت شماره ۱۰ رجوع کنید
- ۱۳- سید حسین نصر، علم و تمدن در اسلام، تهران ص ۲۲۰
- ۱۴- غلامعلی حداد عادل، دفاع از طب سنتی، ص ۱۲-۱۳
- ۱۵- مأخذ شماره ۱۳ همان صفحه
- ۱۶- مأخذ شماره ۱۴ همان صفحه
- ۱۷- کتاب مطرح الانظار فی تراجم اطباء الاعصار، تبریز ۱۳۴۴ به نقل از محمد زکریای رازی
- ۱۸- قرآن کریم، بقره/۳۰
- ۱۹- قرآن کریم، ذاریات/۵۶
- ۲۰- قرآن کریم، بقره/۱۷۳
- ۲۱- قرآن کریم، اعراف/۳۲
- ۲۲- قرآن کریم، مائده/۱۱۴
- ۲۳- قرآن کریم، نساء/۸

- ۲۴- قرآن کریم، انعام/ ۱۴؛ شعراء/ ۷۹؛ انبیاء/ ۷۸
- ۲۵- قرآن کریم، قریش/ ۳-۴
- ۲۶- قرآن کریم، اسری/ ۷۰
- ۲۷- قرآن کریم، تین/ ۱-۳
- ۲۸- قرآن کریم، تکوین/ ۸
- ۲۹- قرآن کریم، قصص/ ۲۴
- ۳۰- قرآن کریم، طه/ ۸۰
- ۳۱- قرآن کریم، مائده/ ۱۱۴
- ۳۲- محدث قمی، مفاتیح الجنان، اعمال مشترکه ماه رمضان
- ۳۳- امام خمینی، توضیح المسائل، مسأله ۲۵۳۵، چاپ وزارت ارشاد
- ۳۴- علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۷۶
- ۳۵- صبور اردوبادی، غذای انسان، ج ۱، ص ۲۰۲-۲۰۹
- ۳۶- امام خمینی، توضیح المسائل، مسائل ۲۴۷۴-۲۴۸۶
- ۳۷- قرآن کریم، نساء/ ۲۷
- ۳۸- سید رضا پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۴، ص ۱۰۰-۱۰۱؛ نصیرالدین امیر صادقی، طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا (ع) برای نمونه، ص ۲۲، ۲۵، ۵۰، ۱۱۷-۱۸۱
- ۳۹- قرآن کریم، بقره/ ۱۶۹، ۱۷۳؛ مائده/ ۱، ۴-۵، ۸۷-۸۸، ۹۳، ۹۶؛ انعام/ ۱۱۸-۱۱۹، ۱۴۲-۱۴۵، ۱۵۰؛ یونس/ ۵۹؛ نحل/ ۶۶-۶۷، ۱۱۴؛ حج/ ۲۸، ۳۰؛ اعراف/ ۱۵۷؛ فاطر/ ۱۲؛ طه/ ۵۳-۵۴، ۸۱؛ عبس/ ۲۷-۳۲
- ۴۰- علامه مجلسی، حلیه المتقین، نیز، ج ۱۴، بحار الانوار (السماء و العالم)؛ ملا محسن فیض کاشانی، وافی (المطاعم و المشارب)
- ۴۱- حسین نوری، مقاله جامعیت اسلام در محمد خاتم پیامبران، ج ۲، ص ۴۳؛ محمد المثل الکامل، ص ۳۳۸.
- ۴۲- امیر صادقی، طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا (ع)، ص ۱۰۲.
- ۴۳- ابن قیم الجوزیه، طب النبوی، قاهره ۱۹۵۷ م؛ محمد باقر کمره ای، آسمان و جهان، ج ۶؛ پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۴، ص ۲۹
- ۴۴- نصر، علم و تمدن در اسلام، ص ۱۸۲
- ۴۵- علامه حلی، تبصره المتعلمین فی احکام الدین، امام خمینی، تحریر الوسيله، ج ۲.
- ۴۶- سید محمد تقی آیت اللهی، بهداشت و تندرستی در اسلام، دانشکده پزشکی شیراز ۱۳۶۵، ص ۵
- ۴۷- قرآن کریم، عبس/ ۲۴؛ کهف/ ۱۹
- ۴۸- پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۴، ص ۱۱۱
- ۴۹- قرآن کریم، اعراف/ ۱۵۷
- ۵۰- امام خمینی، توضیح المسائل، مسأله ۱۴۱

- ۵۱- مأخذ پیشین، مسئله ۲۵۸۹
- ۵۲- غیاث الدین جزائری، زبان خوراکیها، چاپ هشتم، ۱۳۶۲، تهران، ج ۱
- ۵۳- علامه مجلسی، حلیة المتقین؛ کمره‌ای، آسمان و جهان؛ فیض کاشانی، وافی
- ۵۴- مأخذ قبلی
- ۵۵- احمد صبور اردوبادی، غذای انسان، ج ۱، زندگی و مرگ مواد غذایی، ص ۳۱۷-۳۲۲.
- ۵۶- علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۴ (السما و العالم)
- ۵۷- قرآن کریم، بقره/ ۱۷۴؛ نساء/ ۱۶۰؛ مائده/ ۳؛ نحل/ ۱۱۵؛ انعام/ ۱۲۱
- ۵۸- شیخ صدوق، عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۱۰۳، محمد تقی جعفری، مقاله اسلام و عقل در محمد خاتم پیامبران، ج ۲، ص ۱۶.
- ۵۹- صبور اردوبادی، غذای انسان، ج ۱، ۳۱۷-۳۲۲. پاک نژاده اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ج ۳ و ۴، شیخ محمد باقی مجتهد اصطهباناتی، آثار شهید رابع، ص ۵۹
- ۶۰- شیخ صدوق، علل الشرایع؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول
- ۶۱- سید حسین محمد جعفری (تحقیق)، سید محمد تقی آیت اللهی (ترجمه)، اخلاق، سیاست، و حکومت از دیدگاه نهج البلاغه، ص ۳۵
- ۶۲- امام خمینی، توضیح المسائل، مسئله ۲۶۳۹
- ۶۳- برای نمونه رجوع کنید به قرآن کریم، انبیاء/ ۹؛ مومن/ ۴۳؛ اعراف/ ۳۱؛ غافر/ ۲۸؛ انعام/ ۱۴۱؛ شعراء/ ۱۵۱؛ اسری/ ۲۷
- ۶۴- محمد جعفر امامی، اسلام و مسائل زندگی، ص ۹۸-۱۰۱
- ۶۵- مرتضی مطهری، وحی و نبوت، مشخصات اسلام از نظر ایدئولوژی
- ۶۶- علامه مجلسی، حلیة المتقین، نیز ج ۱۴ بحار الانوار (السما و العالم)؛ فیض کاشانی، وافی (کتاب المطاعم و المشارب)؛ طبرسی، مکارم الاخلاق، تهران، ۱۳۷۷ هـ.ق
- ۶۷- ابوالقاسم پاینده (مترجم)، نهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص) شماره‌های ۹۱۸، ۲۷۵۴، ۲۹۳۹، ۱۱۱۱، ۲۴۸۹، ۲۷۷۹؛ پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ج ۳، ص ۱۴۸-۱۴۹، ۱۵۵
- ۶۸- پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۳، ص ۱۶۷
- ۶۹- ابن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، متن رساله الحقوق امام سجاد (ع) حق ۸؛ شیخ علی اکبر ناصری، حقوق اسلامی، تهران ۱۳۴۳، ص ۵۴
- ۷۰- امام خمینی، توضیح المسائل، مسأله ۲۶۴۶
- ۷۱- مأخذ پیشین، مسأله ۲۶۴۸
- ۷۲- شهید اول، الدروس الشرعیة فی فقه الامامیه
- ۷۳- مهدی اصفهانی، بهداشت تغذیه، ص ۱۱۶-۱۱۷
- ۷۴- شیخ صدوق، خصال، ص ۲۰؛ نیز علل الشرایع، ج ۲، ص ۲۱۹؛ کمره‌ای، آسمان و جهان ج ۴، ص ۱۲۸-۱۳۳
- ۷۵- کمره‌ای، آسمان و جهان، ج ۴، ص ۱۳۴-۱۳۹

- ۷۶- شهید ثانی (زین الدین بن نورالدین عاملی)، مسالک الافهام فی شرح شرایع الاسلام.
- ۷۷- امام خمینی، تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۳-۱۶۵
- ۷۸- قرآن کریم، حدید/ ۲۵، شوری/ ۱۵
- ۷۹- عمید زنجانی، مبانی فقهی کلیات قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران (جامعه کنونی ایران و انقلاب اسلامی)، ص ۲۵۰
- ۸۰- نهج البلاغه فیض الاسلام، خطبه ۲۶، ص ۸۳؛ خطبه ۸۸، ص ۲۱۲
- ۸۱- مأخذ پیشین، خطبه ۱۵۱، ص ۴۵۳
- ۸۲- نهج البلاغه عبده، بخش نامه ها، جزو ۳ شماره ۴۵، ص ۸۰
- ۸۳- قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، اصل سوم
- ۸۴- قرآن کریم، نساء/ ۱۴۷، مائده/ ۶۳
- ۸۵- سید عبدالحسین لاری (مرجع فقید تقلید متوفی ۱۳۴۲ هـ. ق)، قانون در اتحاد دولت و ملت ص ۱۲-۱۵، نیز هدایت الطالبین، ص ۶۲؛ سید محمد تقی آیت اللهی، ولایت فقیه زیربنای فکری مشروطه مشروعه ص ۱۴۳، ۱۵۰
- ۸۶- امام خمینی، تحریر الوسیله، ج ۱، ص ۴۸۶
- ۸۷- سازمان برنامه و بودجه، غذا و تغذیه و سیاستها و برنامه ها، ۱۳۵۰، تهران، ص ۹
- ۸۸- وزارت ارشاد اسلامی، صحیفه نور: مجموعه رهنمودهای امام خمینی، ۱۳۶۱، ص ۴۱
- ۸۹- مرکز آمار ایران، سالنامه آماری ۱۳۶۳، قسمت جمعیت، ص ۵۵
- ۹۰- قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، اصول دوم و سوم
- ۹۱- مأخذ پیشین، اصل چهل و سوم
- ۹۲- مأخذ پیشین، اصل سی ام
- ۹۳- مرتضی مطهری، وحی و نبوت، مشخصات اسلام از نظر ایدئولوژی
- ۹۴- امام خمینی، تحریر الوسیله، ج ۱، ص ۵۰۱
- ۹۵- محمد تقی جعفری، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، ج ۴، ص ۶۸-۸۲
- ۹۶- نهج البلاغه نامه ۵۳؛ جعفری، آیت اللهی، اخلاق، سیاست و حکومت از دیدگاه نهج البلاغه ص ۷۳
- ۹۷- مأخذ قبلی، همانجا؛ شیخ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۱۵، حدیث ۱۳
- ۹۸- کنز العمال، ج ۶، ص ۴۹۲ حدیث ۱۶۶۸۲؛ نهج البلاغه، فیض الاسلام، حکمت ۳؛ محدث قمی، سفینه البحار، ج ۲، ص ۳۷۸
- ۹۹- نهج البلاغه، فیض الاسلام، حکمت شماره ۱۵۴؛ محدث قمی، سفینه البحار، ج ۲ ص ۳۷۹
- ۱۰۰- نهج البلاغه فیض الاسلام، ص ۱۲۳۲
- ۱۰۱- قرآن کریم، طه/ ۱۱۸
- ۱۰۲- قرآن کریم، قریش/ ۴
- ۱۰۳- قرآن کریم، نحل/ ۱۱۲
- ۱۰۴- نهج البلاغه فیض الاسلام، ص ۱۲۲۸ و خطبه ۲۱۶؛ محدث قمی، سفینه البحار، ج ۲، ص ۳۸۰

- ۱۰۵- نهج البلاغه محمد عبده، خطبه ۳ ج ۱، ص ۳۲-۳۳
- ۱۰۶- نهج البلاغه، کلام ۱۵
- ۱۰۷- نهج البلاغه، خطبه ۳۴
- ۱۰۸- قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، اصول سی ام و چهل و سوم
- ۱۰۹- امام خمینی، منشور انقلاب، پیام امام به حجاج بیت الله الحرام، اول ذیحجه الحرام ۱۴۰۷ (۱۳۶۶)
- ۱۱۰- مصطفی ازکیا، جامعه شناسی جهان سوم، ص ۲۱-۲۲
- ۱۱۱- نیلفروشان و همکاران، بهداشت، وزارت بهداری، ص ۱۱
- ۱۱۲- گونار میردال، طرحی برای مبارزه با فقر جهانی، ص ۷۷-۷۹
- ۱۱۳- قرآن کریم، ملک/ ۱۵؛ هود/ ۶؛ ابراهیم/ ۳۴
- ۱۱۴- امام خمینی، منشور انقلاب، پیام امام به حجاج بیت الله الحرام
- ۱۱۵- قرآن کریم. نساء/ ۷۵



مركز تحقيق و تكملة كتب علوم اسلامی

