




## Food Safety and Health from the Perspective of Islam

Hamed Biglari<sup>1</sup> , Abdollah Dargahi<sup>2,3</sup> , Yaser Vaziri<sup>4</sup> , Reyhaneh Ivanbagha<sup>5</sup> , Mahsa Hami<sup>6</sup> ,  
 Mohsaen Poursadeqian<sup>7,8\*</sup> 

- 1- Department of Environmental Health Engineering, School of Public Health, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran.  
 2- Department of Environmental Health Engineering, School of Public Health, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran.  
 3- Social Determinants of Health Research Center, School of Health, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran.  
 4- Department of Health, Faculty of Health, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran.  
 5- Department of Midwife, Khalkhal University of Medical Sciences, Khalkhal, Iran.  
 6- Health Management and Economics Research Center, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.  
 7- Department of Occupational Health Engineering, Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, Torbat Heydariyeh, Iran.  
 8- Health Sciences Research Center, Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, Torbat Heydariyeh, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr. Mohsaen Poursadeqian; Email: [mo.poursadeqian@uswr.ac.ir](mailto:mo.poursadeqian@uswr.ac.ir)

### Article Info

Received: Aug 13, 2018  
 Received in revised form:  
 Sep 21, 2018  
 Accepted: Oct 12, 2018  
 Available Online: Mar 20, 2020

### Keywords:

Food Health  
 Food Safety  
 Nutrition in Islam  
 Nutrition in the Quran

### Abstract


**Background and Objective:** The relationship between food and the health of the soul and body is one of the issues mentioned in a monotheistic worldview including Islam. The verse "And We send down of the Qur'an that which is healing and mercy for the believers" confirms the influence of religious teachings in this respect. This study examines the Qur'anic guidelines on food safety and hygiene.

**Methods:** This review study investigates into the health system through library reviews of authentic sources, religious teachings, Quranic verses, authentic statements from the infallibles (Imams and the prophet), important Qur'anic commentaries, statements and books on nutrition on national and international databases. After categorization, the results were analyzed and integrated. The authors declared no conflict of interest.

**Results:** About 250 Qur'anic verses and dozens of statements from the infallibles point to the importance of food and nutrition. The Holy Qur'an mentions the word "food" 48 times, the word "eating" 107 times, and the word "drink" 39 times. In the verses related to food, it has been mentioned six times that food should be Halal, and in various interpretations, the importance of nourishing the body is emphasized. Attitude to food as a sign in knowing God, believing in divine generosity, enjoying divine intent, asserting the rights of those in need, clean eating, having a balanced diet, adhering to halal food, and avoiding forbidden foods are the most important attitudinal and habitual strategies related to food safety. In addition, human dignity is one of the most important outcomes of adhering to Islamic food safety strategies.

**Conclusion:** Since in revelatory doctrines, a healthy diet involves physical, mental, spiritual and social aspects of human life, it is essential that health policy makers consider the Islamic nutritional approach to achieve a true universal health.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.19142>

Please cite this article as: Biglari H, Dargahi A, Vaziri Y, Ivanbagha R, Hami M, Poursadeqian M. Food Safety and Health from the Perspective of Islam. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):131-143. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.19142>

### Summary

#### Background and Objective

The relationship between food and the soul is one of the issues addressed in the monotheistic worldview and Islam. Nutrition is one of the strategic issues in the physical and spiritual evolution of man (1-4). Health and safety of food means ensuring food health,

ensuring that it is not contaminated with any unhealthy agent and knowing the behavioral principles of its consumption (5). In the Qur'an, God has always emphasized the health of body and soul, and His dear prophet Muhammad has bestowed it upon humanity (6), including the verse: "Then let mankind look at his food" (7); That is to say, one must pay attention to food, nutrition, and what he/she eats, ensuring that it is clean, neat, halal, beneficial, and edible in all respects, and should take enough care in terms of health and nutrition to ensure that whatever s/he is eating is healthy and not contaminated from the outside and inside. From the verses of the Qur'an (8-11), it is clear that Islam has given precious advices on the health and well-being of human beings and has pointed out that human beings must avoid all aspects of ugliness, filthiness and contamination in food, nutrition, life and education.

### Methods

This review study aimed at researching the health system through library reviews of authentic sources, religious teachings, selection of Quranic verses, authentic hadiths of the infallibles (Imams), important Quranic commentaries and hadiths and books related to nutrition on national and international databases. This study was based on the tools of gathering, studying, examining and meditating inspired by the teachings of the sages in the Islamic civilization about food safety and health guidelines. After categorization, the results were analyzed, integrated and reported.

### Results

According to the results, the term "food" has been mentioned 24 times in Makki Surahs and 24 times in Madani Surahs in different forms, out of which six times were for the principle of halal food, six times for feeding the needy, twice for forbidden foods, and four times for the remission of sins through feeding the poor. Also, in the Quran, in addition to the word "food", the word "eating", the word "drink", have been mentioned 107 and 39 times, respectively. The important effect of nutrition on the soul has been emphasized in different interpretations of the Quran. Related words such as meat, honey, water, candy, fruits, beans, onions, milk, fat, and mouth have been also mentioned in some verses, which have mentioned some foods as examples (1). One of the verses that is of greater importance in the field of safe or healthy nutrition and is more commonly used and cited is verse 24 of Surah Al-Abasa, in which God says: "Then let mankind look at his food" (12). Of course, this verse should be interpreted drawing on other verses, such as verse 19 of Surah al-Kahf, verse 57 of Surah al-Baqarah, and verse 15 of Surah al-Saba (12). According to verse 12 of Surah al-Muhammad, animals eat grass without knowing where it comes from, whether it is halal or haram, seized or permissible. Unbelievers also eat without paying attention to its filth and permissibility and forbearance and; therefore, they have a similar outcome (13). Believers pay attention to the divinity and know their source of nutrition and

salvation is from God, as Abraham Khalilullah (AS) points out: "And the God who feeds and drenches me" (14).

A review of Islamic texts suggests that one of the indicators of nutrition safety is nutrition customs. One of these practices is the observance of moderation in nutrition. In the Quran, God emphasizes the balance of consumption "Eat and drink and do not waste that he does not love wasters" (15). Tayeb food is one of the other strategies in nutrition safety. This term 'Tayeb' is derived from the word Tuba, which means good, tasty, sweet, pure and clean and not polluted by execrable things (16). In the Qur'an, God emphasizes the Tayeb food in verse 168 of Surah al-Baqarah and in verse four of Surah al-Maeda (17). In some narrations there is a reference to avoiding to eat raw meat, which is somehow related to food safety (18). One of the principles of healthy nutrition that has also been taken into account in Islam is to have a balanced diet to meet the body needs (19). So people should consider using different types of useful foods and balance in their diet.

Islam's recommendations on nutrition not only ensure the health of the body but also guarantee mental health. In fact, one's perception of morality and behavior can be directly and indirectly affected by the type and quality of the food he/she takes.

One of the common human foods is meat and protein products that Islam and other divine religions have focused on. In Islam, while it is recommended to consume meat as much as it is necessary for the body, it is forbidden to eat certain types of animal meat (20). In four verses of the Quran (verse 173 sura al-Baqarah, verse 3 sura al-Maeda, verse 145 sura al-An'aam, verse 115 sura al-Nahal), pork has been considered as haram (forbidden). This repetition demonstrates the importance and affirmation in avoiding pork consumption (20).

The Quran has allowed foods that are beneficial to the human body and soul, and also prohibits people from eating harmful food. Prohibition of unhealthy food is one of the divine services to humans because it banned them under the conditions that the causative agents had not been discovered yet and their effects on causing diseases were not clear.

### Conclusion

Qur'anic verses and religious teachings state that if one pays a special attention in his/her own nutrition and well-being, he/she can better serve God and people. Healthy nutrition is an introduction to a more important issue, which is the edification of the soul and one of the requirements for having an enlightened soul is to pay attention to body health through the acquisition of halal food. In dietary advices of the Quran, physical health via using Tayeb (clean) food, a balanced diet and moderation in consumption are considered as important. Since revelatory doctrines healthy nutrition includes physical, mental, spiritual and social aspects, it is essential that health policy makers consider the Islamic nutritional approach to achieve a true and universal health.

**Acknowledgements**

The authors would like to thank everyone who contributed to this research.

**Funding**

According to the authors, this research did not receive any specific grants from any funding agencies in the public, commercial, or non-for-profit sectors.

**Conflict of interest**

The authors declared no conflict of interest.

**Authors' contributions**

All authors have participated in all stages of writing the article.

**References**

1. Yousefi M, Shirafkan H. The importance and status of Ta'am (food) from the perspective of Holy Quran. 2014.
2. Miri A, Poursadeghiyan M, Baneshi MM, Biglari H, Yari AR, Khammar A. Study on attitudes of students of Islamic Azad University Tehran Medical Branch toward food safety, 2016. *Electronic physician*. 2017;9(5):4289.
3. Biglari H, Hami M, Yari A, Poursadeghiyan M, Farrokhi M. Awareness of medical students of Gonabad University about nutrition and food preservation in disasters. *Health in Emergencies and Disasters*. 2017;2(3):133-8.
4. Miri A, Hami M, Dargahi A, Poursadeghiyan M, Farrokhi M, Ivanbagha R, et al. Study on the awareness of the students of Azad University of Medical Sciences about nutrition and food storing stuff during crisis. *Health in Emergencies and Disasters*. 2018;3(2):91-6.
5. Satin M. *Food alert!: the ultimate sourcebook for food safety*: Infobase Publishing; 2008.
6. Fathi H, Rostamnejad M, Ebrahimzadeh MA, Yazdani Charati J, Ebrahimi MJ. A survey of students' level of knowledge and performance regarding the use of foodstuffs and herbs recommended by Quran at Mazandaran university of medical sciences. *J Relig Health*. 2015;3(1):90-6. (Full Text in Persian)
7. The Holy Quran. Al-Abasa. Verse 24. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
8. The Holy Quran. Al-A'raf. Verse 31. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
9. The Holy Quran. Al-Baqara. Verse 168. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
10. The Holy Quran. Al-Baqara. Verse 172. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
11. The Holy Quran. Al-Kahf. Verse 19. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
12. Marzband R, Moallemi M, Darabinia M. Spiritual dimensions of food safety based on Islamic sources. 2015;2(1):51-5. (Full Text in Persian)
13. Tabatabaei MH. *Almizan fi Tafsir Quran*. Qom: Entesharat Eslami Institute. 1984;18:350. (Full Text in Persian)
14. The Holy Quran. Shuara: verse 16. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
15. Majlesi MB. *Bihar Al-Anvar*. Beirut: Dar al-Zava. 1982;9,45,66,74.
16. Ibn Manzur. *Lisan al-'Arab*. Yusuf Khayyath, Juz III, Beirut: Dar Lisan Al-sader. 1988;4. (Full Text in Arabic)
17. Mohammadi Reyshahri M. *Encyclopedia of Medical Narratives*, translated by: Saberi H. Qom: Darolhadis. 2004:352-405. (Full Text in Persian)
18. Majlesi MB. *Hilyat al-Muttaqin*. Qom: Hejrat. 1995. (Full Text in Persian)
19. Jamalizadeh A. Healthy Teachings in Speech and Vatic (Prophetic) Behaviors (Manners). *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2007;6(4):37-42. (Full Text in Persian)
20. The Holy Quran. Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a); 2010.

## صحة المواد الغذائية وسلامتها من وجهة نظر الإسلام

حامد بيكلي<sup>١</sup>، عبدالله دركاهي<sup>٢،٣</sup>، ياسر وزيري<sup>٤</sup>، ريحانة ايوان بقاء<sup>٥</sup>، مهسا حامي<sup>٦</sup>، محسن بورصادقيان<sup>٧،٨</sup>

- ١- قسم هندسة الصحة البيئية، كلية الصحة، جامعة كيناباد للعلوم الطبية، كيناباد، ايران.
- ٢- قسم هندسة الصحة البيئية، كلية الصحة، جامعة اردبيل للعلوم الطبية، اردبيل، ايران.
- ٣- مركز دراسات العوامل الاجتماعية المؤثرة على الصحة، جامعة أردبيل للعلوم الطبية، اردبيل، ايران.
- ٤- قسم الصحة، كلية الصحة، جامعة همدان للعلوم الطبية، همدان، ايران.
- ٥- قسم الأمومة، كلية حلخال للعلوم الطبية، حلخال، ايران.
- ٦- مركز دراسات الإقتصاد والإدارة الصحية، جامعة ايران للعلوم الطبية، طهران، ايران.
- ٧- قسم هندسة السلامة والصحة المهنية، جامعة تربة حيدرية للعلوم الطبية، تربة حيدرية، ايران.
- ٨- مركز دراسات العلوم الصحية، جامعة تربة حيدرية للعلوم الصحية، تربة حيدرية، ايران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيد محسن بورصادقيان؛ البريد الإلكتروني: [mo.poursadeghiyan@uswr.ac.ir](mailto:mo.poursadeghiyan@uswr.ac.ir)

## الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** تعتبر علاقة التغذية بسلامة الروح والجسم من القضايا التي قد اثير اليها في النظرة التوحيدية ودين الإسلام. ففي القرآن الكريم تؤكد آية "وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" على تأثير التعاليم الدينية على مفهوم السلامة الغذائية. إن الغرض من هذا البحث، دراسة التعاليم القرآنية في مجال صحة التغذية وسلامتها من منظور الإسلام.

**منهجية البحث:** بغرض البحث في نظام الصحة ومن خلال دراسة مكتبية للمصادر الموثوقة والتعاليم الدينية للمختارات من الآيات القرآنية والأحاديث الصحيحة للأئمة المعصومين عليهم السلام والتفاسير القرآنية المهمة وتفسير الروايات والأحاديث المتعلقة بسلامة المواد الغذائية في القواعد المعلوماتية الوطنية والدولية، معتمداً على أدوات الجمع والدراسة والفتوى والتأمل، والمستوحى من تعاليم علماء الحضارة الإسلامية في إرشادات سلامة الأغذية والصحة. تم الإبلاغ عن النتائج بعد تصنيف المعطيات وتحريتها وتحليلها وتركيبها. إن مؤلفي البحث لم يشيروا الى اي تضارب في المصالح.

**الكشوفات:** ان ما يقارب ٢٥٠ آية من الآيات القرآنية وعشرات من الاحاديث المروية عن المعصومين تدل على أهمية الطعام والتغذية. لقد جاء في القرآن الكريم ٤٨ مرة كلمة الطعام، ١٠٧ مرات كلمة "أكل" و ٣٩ مرة كلمة "شرب" وكذلك قد اثير ٦ مرات في الآيات المتعلقة بالطعام الى حلية الأطعمة؛ كما انه قد أكدت التفسير المختلفة الى اهمية التغذية وتأثيرها على الروح. ان التأمل في الطعام كآية من ايات معرفة الله، والإعتقاد بأن الله هو الرزاق وأن تجعل النية الإلهية في إستهلاك الطعام واعطاء حق المحتاجين من الطعام ونظافة الطعام والتنوع في الطعام والإلتزام بتناول الطعام الحلال وتجنب أكل المحرمات وكل هذا يعتبر من أهم الاستراتيجيات السلوكية في سلامة الغذاء من منظور إسلامي. وإضافة الى هذا فإن الكرامة الإنسانية تعتبر من أهم نتائج الإلتزام بإستراتيجيات السلامة الغذائية.

**الاستنتاج:** بما أن التغذية السليمة في الرؤية الإسلامية تشمل جميع جوانب الصحة الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية؛ فمن الضروري لواضعي السياسات في مجال الصحة، ايلاء الإهتمام في النهج التغذوي في الإسلام من أجل تحقيق الصحة الشاملة الحقيقية في المجتمع.

## معلومات المادة

الوصول: ١ ذى الحجة ١٤٣٩  
وصول النص النهائي: ١١ محرم ١٤٤٠  
القبول: ٢ صفر ١٤٤٠  
النشر الإلكتروني: ٢٥ رجب ١٤٤١

## الكلمات الرئيسية:

التغذية في الاسلام  
التغذية في القرآن  
سلامة المواد الغذائية  
صحة المواد الغذائية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Biglari H, Dargahi A, Vaziri Y, Ivanbaghi R, Hami M, Poursadeghiyan M. Food Safety and Health from the Perspective of Islam. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):131-143. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.19142>

## ایمنی و بهداشت مواد غذایی از منظر اسلام

حامد بیگلری<sup>۱</sup>، عبدالله درگاهی<sup>۲،۳</sup>، یاسر وزیر<sup>۴</sup>، ریحانه ایوان بقا<sup>۵</sup>، مهسا حامی<sup>۶</sup>، محسن پورصادقیان<sup>۷،\*۸</sup>

- ۱- گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران.
  - ۲- گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران.
  - ۳- مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران.
  - ۴- گروه بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.
  - ۵- گروه مامایی، دانشکده علوم پزشکی خلخال، خلخال، ایران.
  - ۶- مرکز تحقیقات مدیریت و اقتصاد سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.
  - ۷- گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران.
  - ۸- مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران.
- \*مکاتبات خطاب به آقای محسن پورصادقیان؛ رایانامه: [mo.poursadeghiyan@uswr.ac.ir](mailto:mo.poursadeghiyan@uswr.ac.ir)

### چکیده

**سابقه و هدف:** ارتباط غذا با سلامت روح و جسم از مسائلی است که در جهان بینی توحیدی و مکتب اسلام به آن اشاره شده است. آیه «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» مؤید اثرگذاری آموزه‌های دینی در مفهوم ایمنی غذایی است. هدف این مطالعه بررسی رهنمودهای قرآنی در زمینه ایمنی و بهداشت مواد غذایی از منظر اسلام بود.

**روش کار:** این مطالعه مروری با هدف تحقیق در نظام سلامت از طریق بررسی‌های کتابخانه‌ای منابع معتبر و آموزه‌های دینی، برگزیده‌ای از آیات قرآنی، احادیث معتبر معصومان (ع)، تفاسیر قرآنی مهم و کتاب‌هایی در شرح احادیث و روایات مرتبط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی در پایگاه‌های اطلاعاتی ملی و بین‌المللی؛ با اتکا بر ابزار گردآوری، مطالعه، تفحص و تعمق و با الهام‌گیری از آموزه‌های حکیمان تمدن اسلامی به رهنمودهای ایمنی و بهداشت مواد غذایی انجام شد. پس از دسته‌بندی، تجزیه و تحلیل و یکپارچه‌سازی نتایج گزارش شد. مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** حدود ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومان (ع) بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کند. در قرآن کریم ۴۸ بار واژه طعام، ۱۰۷ بار واژه اکل و ۳۹ بار واژه شراب آورده شده که در آیات مرتبط با طعام، شش بار به حلال بودن غذاها اشاره؛ و در تفاسیر مختلف به اهمیت تغذیه جسم در روح تأکید شده است. نگرش به غذا به‌عنوان آیه‌ای در شناخت خدا، باورمندی به رازقیت الهی، برخورداری از نیت الهی در مصرف، ادای حقوق نیازمندان به هنگام مصرف، پاکیزگی غذا، تنوع غذایی، التزام به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام مهم‌ترین راهبردهای نگرشی و رفتاری ایمنی غذایی با نگاه اسلامی است. به‌علاوه، از مهم‌ترین نتایج التزام راهبردهای ایمنی غذایی، کرامت انسان شمرده شده است.

**نتیجه‌گیری:** از آنجا که در آموزه‌های وحیانی، تغذیه سالم شامل جنبه‌های جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی است؛ ضروری است سیاست‌گذاران عرصه سلامت به رویکرد تغذیه‌ای اسلام توجه کنند تا سلامت همه‌جانبه واقعی یا جامع‌نگر در جامعه حاصل گردد.

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۲ مرداد ۱۳۹۷  
 دریافت متن نهایی: ۳۰ شهریور ۱۳۹۷  
 پذیرش: ۲۰ مهر ۱۳۹۷  
 نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۳۹۹

### واژگان کلیدی:

ایمنی مواد غذایی  
 بهداشت مواد غذایی  
 تغذیه در اسلام  
 تغذیه در قرآن

استناد مقاله به این صورت است:

Biglari H, Dargahi A, Vaziri Y, Ivanbagh R, Hami M, Poursadeghiyan M. Food Safety and Health from the Perspective of Islam. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(1):131-143. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.19142>



## مقدمه

تغذیه یکی از مقولاتی است که در بسیاری از مباحث طبی سرفصلی خاص برای آن باز شده است. ارتباط بین غذا با روح از مسائلی است که در جهان بینی توحیدی و عمدتاً در مکتب اسلام به آن اشاره شده است؛ بنابراین، موضوع تغذیه یکی از مقوله‌های راهبردی در تکامل جسمی و روحی انسان به شمار می‌آید. به‌طور کلی، در مکاتب طب کل‌نگر<sup>۱</sup> غذا جزئی از اکوسیستم جهانی در نظر گرفته شده و از تأثیر محیط پیرامونی، گردش افلاک و صور فلکی بر نبات و حیوان (که دو منبع اصلی مواد غذایی انسان را شامل می‌شود) صحبت می‌شود (۱-۴).

بهداشت و ایمنی غذایی یعنی اطمینان از سلامت غذا و آلوده نبودن آن به هرگونه عامل غیربهداشتی و اطلاع از اصول و مبانی رفتاری مصرف آن؛ و یا در تفسیر دیگر به حصول اطمینان از اینکه مواد غذایی در هنگام حمل و آماده‌سازی و نگهداری، آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی و فیزیکی پیدا نمی‌کنند و سبب بیماری مصرف‌کنندگان نمی‌شوند، ایمنی غذایی می‌گویند (۵). همچنین می‌توان امنیت غذایی را دسترسی همه افراد یک جامعه در تمام ادوار عمر به غذای کافی و سالم برای گذران زندگی سالم و فعال دانست (۵).

دانش مقدمه آگاهی و آگاهی زمینه‌ساز عملکرد و رفتار انسان است. قرآن کتاب مقدس دین اسلام است و در باور مسلمانان سخنان خدا است که جبرئیل آن را به‌صورت وحی از سوی او بر پیامبر اسلام، محمد بن عبدالله، نازل کرده است. قرآن بزرگ‌ترین معجزه محمد (ص) و روشن‌ترین دلیل بر پیامبری او است. خداوند کریم در این کتاب مقدس همواره بر بهداشت جسم و جان و سالم‌تر ماندن جسم انسان‌ها تأکید فراوان نموده و پیامبر گرامی‌اش محمد مصطفی (ص) آن را به بشریت ارزانی کرده است (۶)؛ از جمله آنها می‌توان به آیات ذیل اشاره کرد: آیه ۲۴ سوره عبس: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (۷)؛ یعنی آدمی باید به غذا، خوراک و آنچه می‌خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و خوردنی باشد و از نظر بهداشت و سلامتی باید دقت کافی کند که آنچه می‌خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر چه از نظر باطن آلوده نباشد؛ همچنین، حق کسی را نخورد و توجه داشته 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 به کار رفته تا این غذا به‌صورت کنونی در آمده است. یا آیه ۳۱ سوره اعراف: «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (۸)؛ «ای فرزندان آدم زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فرا گیرید (بهترین و پاکیزه‌ترین جامه‌های خود را بپوشید) و بخورید و بیاشامید و در خوردن و آشامیدن زیاده‌روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده‌روی می‌کنند دوست ندارد». همچنین آیه ۱۶۸ سوره بقره «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ» (۹)؛ «ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال‌ها و پاکیزه‌ها آفریده، بخورید و از گام‌های (آثار و نشانه‌ها) شیطان پیروی نکنید» و آیه ۱۲۷ سوره بقره: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (۱۰)؛ این آیه نیز دستور می‌دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال‌ها و خوردنی‌ها استفاده کنید و شکر نعمت‌های خدا را به‌جای آورید. همچنین برای به‌دست‌آوردن غذاهای پاکیزه و سالم‌ترین غذاها در محل سکونت انسان‌ها (هم از نظر پاک‌ی ظاهری هم از نظر پاک‌ی معنوی) در آیه ۱۹ سوره کهف فرموده است: «فَابْتَغُوا مَدِينًا مِّنْ قَرْيَةٍ مِّنْكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ...» (۱۱)؛ یعنی با این پول‌ها که دارید، یکی را از میان خود به شهر بفرستید تا دقت کند و خوب بنگرد که غذای کدام یک از فروشندگان پاکیزه‌تر است و از آن غذای پاکیزه برای شما بیاورد.

از این آیات چنین بر می‌آید که خداوند متعال و اسلام مبین برای بهداشت و سلامتی آدمیان دستورهای بس گرانبهای داده و خاطر نشان کرده‌اند که انسان‌ها باید از آلودگی‌های غذایی، خوراکی، زندگی، آموزشی و به‌طور کلی از همه زشتی‌ها و پلیدی‌ها دوری گزینند.

از رسول گرامی و ائمه اطهار دستورهای بهداشتی بسیاری در کتاب‌های بهداشتی-پزشکی همچون کتاب طب‌النبی، طب‌الصادق و طب‌الرضا نقل شده است. از جمله این احادیث می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: پیامبر (ص) به روایت امام صادق (ع): «آقای خوراک دنیا و آخرت گوشت است و آقای نوشابه‌های دنیا و آخرت آب» (۱۲)؛ و همچنین «هرکسی چهل روز بر او بگذرد و گوشت نخورده باشد، باید قرض‌الحسنه

<sup>۱</sup>holistic

تحلیل و یکپارچه‌سازی نتایج گزارش شد.

### یافته‌ها

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، از واژهٔ طعام ۲۴ بار در سور مکی و ۲۴ بار در سور مدنی به اشکال مختلف، ذکری به میان آمده است که در مجموع شش بار به اصل کلی حلال بودن غذاها، شش بار بخل و خودداری مردم تنگ‌نظر از اطعام فقرا، دو بار نام بردن از غذاهای ممنوعه و حرام و چهار بار از جبران کفارهٔ گناهان از طریق اطعام مستمندان یاد شده است. در قرآن کریم در مجموع ۴۸ بار از واژهٔ طعام و مشتقات آن، ۱۰۷ بار از واژهٔ اکل و مشتقات آن و ۳۹ بار از واژهٔ شراب یاد شده که در بین آیات مرتبط با طعام، شش بار به اصل کلی حلال بودن غذاها به‌صورت مستقیم اشاره شده و در بین تفاسیر مختلف اهمیت تغذیهٔ جسم بر روح تأکید شده است. واژه‌های مرتبط مثل لحم، عسل، ماء، نبات، فاکهه، بقل، بصل، لبن و دهن نیز در برخی آیات آمده که به‌صورت مصداقی به برخی از مواد غذایی اشاره‌ای شده است (۴). شاید یکی از آیاتی که در زمینهٔ تغذیه اهمیت بالاتری داشته و بیشتر از آن استفاده و به آن استناد شده است آیهٔ ۲۴ سورهٔ عبس است که البته باید این آیه را به کمک آیات دیگر همچون آیهٔ ۱۹ سورهٔ کهف، آیهٔ ۵۷ سورهٔ بقره و آیهٔ ۱۵ سورهٔ سبا تفسیر نمود (۱۸).

دین اسلام دینی است که برنامه‌ها و آموزه‌های سعادت‌بخش و جامع برای همهٔ ابعاد زندگی از جمله سلامت انسان دارد. یکی از مهم‌ترین آموزه‌های قرآن توجه به تغذیهٔ ایمن یا سالم است. چنانکه خداوند در آیهٔ ۲۴ سورهٔ عبس می‌فرماید: «هر انسان باید به‌دقت به غذای خود بنگرد» (۱۸). توجه معنوی به غذا یکی از شاخص‌های ایمنی غذا در معنویت اسلامی است. انسان مؤمن باید به منشأ رزق یعنی خداوند توجه داشته باشد. چنانکه خداوند در قرآن به تفاوت رفتار کافران و مؤمنان نسبت به تغذیه اشاره کرده است. دربارهٔ کافران در آیهٔ ۱۲ سورهٔ محمد می‌فرماید: «وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْإِنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ». از نگاه قرآن حیوانات علف می‌خورند بی‌آنکه بدانند از کجا آمده، حلال است یا حرام؟ غصبی است یا مباح؟ کافران نیز غذا می‌خورند بی‌آنکه به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند؛ بنابراین، فرجام مشابهی دارند (۱۹). همچنین استاد محسن قرائتی در تفسیر این آیه فرموده است در این آیه خوردن کفار به خوردن چهارپایان تشبیه شده است و این شباهت می‌تواند از

بگیرد و گوشت بخورد» (۱۳). امام صادق (ع) می‌فرماید: گوشت از گوشت به رویش می‌آید و هر کسی آن را چهل روز ترک کند، خُلق او بد می‌شود. آن را بخورید که بر توانایی چشم و گوش شما می‌افزاید (۱۳). امام رضا (ع) می‌فرماید: سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است (۱۴). امام علی (ع) به روایت امام صادق (ع) می‌فرماید: چون مسلمانی سست و ضعیف شود، لازم است گوشت و شیر بخورد که خدای بزرگ نیرو را در آنها آفریده است (۱۵). از امام باقر (ع) نقل است: آقای خوراکی‌ها گوشت است (۱۶). امام صادق (ع): گوشت باید هر سه روز یک بار خورده شود که در ماه می‌شود ده بار، نه بیش از این (۱۷). امام حسن عسگری (ع) می‌فرماید: اگر می‌خواهی قوت بگیری، گوشت بخور (۱۶). امام علی (ع): شیر گاو دارو و درمان است (۱۴). امام صادق (ع): مرد باید از هر میوهٔ عمومی برای خانوادهٔ خود بخورد (۱۳). امام صادق (ع): هر چیزی را زینتی است و زینت سفره سبزی خوردن است (۱۷). امام صادق (ع): نخوردن شام موجب پیری زودرس می‌شود (۱۷). پیامبر (ص): خوراک شام را فرو نگذارید، هرچند دانه‌ای خرمای خشک باشد که من از ترک شام برای امتم از پیری زودرس هراس دارم، زیرا خوراک شام مایهٔ نیرومندی پیر و جوان است (۱۳). امام علی (ع): شام پیامبران در آغاز شب است؛ شام را ترک نکنید که ترک آن سبب ویرانی بدن می‌شود (۱۲). امام باقر (ع): آغاز ویرانی بدن، ترک شام خوردن است (۱۲). امام صادق (ع): ترک شام خوردن مایهٔ پیری زودرس است (۱).

در این نوشتار پاره‌ای از رهنمودهای قرآنی در زمینهٔ ایمنی و بهداشت مواد غذایی از منظر اسلام بررسی شده است.

### روش کار

به‌منظور انجام این مطالعهٔ مروری با هدف تحقیق در نظام سلامت از طریق بررسی‌های کتابخانه‌ای منابع معتبر و آموزه‌های دینی و آن دسته از روایاتی که با یافته‌های علمی و عملی مرتبط با بهداشت و ایمنی مواد غذایی در پایگاه‌های اطلاعاتی ملی و بین‌المللی اطلاعات معتبر با اتکا به ابزار گردآوری مطالعه و تفحص و تعمق برگزیده‌ای از آیات قرآنی و احادیث معتبر معصومان (ع) و مطالعهٔ برخی از تفاسیر قرآنی مهم و کتاب‌هایی در شرح احادیث و نیز با الهام‌گیری از آموخته‌های حکیمان تمدن اسلامی به رهنمودهای ایمنی و بهداشت مواد غذایی انجام شد و پس از دسته‌بندی، تجزیه و

قرآنی درباره سلامت، بهداشت تغذیه است. منظور از بهداشت تغذیه، اصول و رهنمودهای تغذیه‌ای قرآن است که تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت را در همه ابعاد آن در نظر دارد (۲۶).

یکی از ویژگی‌های جامعه سالم، ایمنی و امنیت غذایی است و از شاخص‌های امنیت غذایی فراهم بودن غذا و دسترسی یکسان و متناسب به آن توسط همه انسان‌ها است. حقیقتی که خداوند در آیه ۱۲۶ سوره بقره بدان اشاره دارد: «به خاطر بیابور هنگامی که ابراهیم عرض کرد پروردگارا این سرزمین را شهر امن (مکه) قرار ده و اینکه اهل دین سرزمین را -آنها که به خدا و روز جزا ایمان آورده‌اند- از ثمرات گوناگون روزی بخش». از نگاه اهل تفسیر، «ثمرات» معنای وسیعی دارد، بدین معنی که هرگونه نعمت مادی اعم از مواد غذایی، میوه‌ها و حتی نعمات معنوی را نیز شامل می‌شود (۲۸).

نیازهای تغذیه‌ای انسان‌ها با سن و جنس مشابه در سراسر دنیا یکی است؛ ولی تنوع غذایی و ترکیبات آن برای رفع نیازهای تغذیه‌ای یکسان نیست و تحت تأثیر عوامل متعدد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و فردی قرار می‌گیرد. با توجه به نقش انکارناپذیر عادات غذایی و عوامل تغذیه‌ای در بروز بیماری‌های جسمی، شناخت این عادات در هر جامعه‌ای ضروری است. بررسی الگوی غذایی می‌تواند چشم‌اندازی جامع از نوع مصرف مواد غذایی و همچنین رویکردی جامع برای پیشگیری از بیماری‌ها و درمان آنها معرفی کند. به عبارت بهتر، بررسی الگوهای غذایی می‌تواند راهی عملی در جهت ارزیابی میزان پایبندی افراد به دستورالعمل‌های غذایی باشد و به بالا بردن درک آنها از رژیم غذایی کمک کند و راهنمایی برای مداخله‌های تغذیه‌ای و آموزش تلقی شود (۲۹). از آنجایی که یکی از اصول تغذیه استفاده از تنوع غذایی مفید برای تأمین نیازهای بدن است و در اسلام نیز به این اصل توجه شده است (۳۰)، بنابراین مردم باید به استفاده از انواع غذاهای مفید و همچنین تنوع غذایی در برنامه غذایی خود توجه کنند. با توجه به غنی بودن تعالیم اسلامی در زمینه تغذیه، توجه بیشتر به این موضوع در مباحث آموزشی لازم است. منابع فراوانی وجود دارد که اهمیت تغذیه در دین اسلام را نشان می‌دهد، چون غذا می‌تواند در ابعاد مختلف جسمی، روحی و فکری انسان تأثیرگذار باشد.

مرحوم شهید مطهری می‌فرماید قرآن تبشیر و انذار مقرون به یکدیگر است، یعنی از یک طرف بشارت است و نوید؛ و از طرف دیگر انذار و اعلام خطر. در دعوت، این هر دو رکن باید

چند جهت باشد، از جمله: الف) تمام همّت حیوانات رسیدن به غذا است. چنانکه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «همها علفها» (۱)؛ «هم و غم حیوانات رسیدن به خوراک است». کفار نیز جز کامیابی اراده‌ای ندارند. مؤمنان به رازقیت خداوند توجه دارند و منشأ تغذیه و رزق خود را از ناحیه خداوند می‌دانند، چنانکه ابراهیم خلیل‌الله (ع) بدین امر اشارت دارند: «والذی هو یطعمنی و یسقین» «و همان خدایی که مرا غذا می‌دهد و سیراب می‌گرداند» (۲۰).

بررسی متون اسلامی بیانگر آن است که یکی از شاخص‌های ایمنی تغذیه رعایت آداب تغذیه است. یکی از این آداب رعایت اعتدال در تغذیه است. خداوند در آیه ۳۱ سوره اعراف بر رعایت تعادل در مصرف تأکید می‌ورزد: «بخورید و بیاشامید و اسراف‌کاری نکنید که او اسراف‌کاران را دوست ندارد». از این رو، در روایات خوردن بیش از حد، زیاده‌روی در خوردن یک نوع غذا، خوردن لقمه حرام، ضایع کردن غذا، مصرف ناقص غذا و ... را از مصادیق اسراف در غذا شمرده شده است (۲۱). طیب بودن غذا یکی از راهکارهای دیگر در ایمنی تغذیه است. اصطلاح طیبیت از کلمه طوبی گرفته شده که به معنای خوب، خوشمزه، شیرین، خالص و تمیز است و اینکه به مکروهات آلوده نباشد (۲۲). بررسی متون اسلامی بیانگر آن است که خداوند در آیه ۱۶۸ سوره بقره و نیز آیه ۴ سوره مائده بر طیب بودن غذا تأکید دارد (۲۳). در برخی از روایات به پرهیز از خوردن گوشت خام اشاره شده که به نوعی به ایمنی غذا مربوط می‌شود (۲۴).

از منظر علوم بهداشتی، ایمنی غذا با به‌کارگیری اصولی چون تمیز نگهداشتن، جدا نگهداشتن مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته، پختن کامل مواد غذایی با درجه حرارت مناسب و استفاده از آب و مواد غذایی سالم امکان‌پذیر است (۲۵).

سلامت در فرهنگ متعالی اسلام از ارزش والایی برخوردار است، تا جایی که خداوند قرآن را کتاب هدایت و سلامت معرفی می‌کند. مطالعه در قرآن از رهنمودهای مختلف بهداشتی درباره سلامت حکایت دارد. یکی از رویکردهای قرآن در حفظ و ارتقای سلامت توصیه‌های تغذیه‌ای در آیات متعدد است (۲۶). اثر مستقیم تغذیه بر سلامت از دیرباز برای بشر شناخته شده است. انسان از سده‌های پیشین با تجربه و آزمایش پی برده که با تغذیه صحیح از زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری برخوردار خواهد بود (۲۷).

دین مبین اسلام در آیات و روایات مختلف به سلامت جسم و روح انسان توجه خاصی دارد. یکی از رهنمودهای



گوشت خوک بر شما حرام شده است، خداوند، آمرزنده و مهربان است» (۳۳). قرآن کریم در آیه ۱۴۵ سوره انعام می‌فرماید: «بگو در آنچه بر من وحی شده، هیچ غذای حرامی نمی‌یابم به جز اینکه مردار باشد، یا خونی که بیرون ریخته یا گوشت خوک؛ اما کسی که مضطر شود بی‌آنکه خواهان لذت باشد و یا زیاده‌روی کند گناهی بر او نیست زیرا پروردگارت آمرزنده مهربان است» (۳۳). همچنین در آیه ۱۱۵ سوره نحل نیز آمده است: «خداوند تنها مردار، خون، گوشت خوک و آنچه را با نام غیر خدا سر بریده‌اند، بر شما حرام کرده است، اما کسانی که ناچار شوند، درحالی‌که تجاوز و تعدی از حد ننمایند، خدا آنها را می‌بخشد، خدا بخشنده و مهربان است» (۳۳). در شریعت اسلام نیز درباره گوشت خوک چند حکم صادر شده است. خوردن گوشت آن حرام و ممنوع و گناه است. خوردن شیر خوک حرام است (۳۴). خوکی که در خشکی زندگی می‌کند حیوان نجسی است که پاک نمی‌شود (۳۵). اگر خوک از ظرف چیز روانی بخورد یا آن را بلیسد ظرف را با آب هفت بار بشویند (۳۶)؛ و اینکه خرید و فروش خوک جایز نیست (۳۷).

آموزه‌ها و توصیه‌های مکرر دین اسلام در زمینه خوردن غذاهای حلال و ارزش غذایی آنها، تضمین‌کننده سلامت جسم و روان انسان‌ها است. یکی از این محصولات پروتئینی که در رشد انسان‌ها نقش مؤثری دارد، مصرف گوشت‌های حلال در حد نیاز است که مطابق با آموزه‌های دینی است. بین آموزه‌های قرآن در زمینه سلامت انسان‌ها و علوم پزشکی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد که بشر پس از گذشت سالیان طولانی در حال پی بردن به اهمیت برخی از این موضوعات است. خوک یکی از حیوانات همه‌چیزخواری است که به علت نحوه زندگی و شرایط فیزیولوژیکی خاص بدنش به‌طور مکرر از خوردن گوشت آن ممانعت به عمل آمده است که نشان‌دهنده اهمیت موضوع و پرهیز از مصرف آن است (۳۸-۴۱). از مهم‌ترین آلودگی‌ها و بیماری‌های ایجاد شده در خوک، بیماری‌های انگلی به دو صورت عفونت‌های کرمی و تک‌یاخته‌ای است که از طریق مصرف گوشت یا مدفوع به انسان انتقال می‌یابد (۴۲-۴۵). امام صادق (ع) گوشت خوک را عامل بی‌غیرتی و بی‌تعصبی در بین مصرف‌کنندگان معرفی کرده است (۴۶). در طب سنتی مخزن‌الادویه از گوشت خوک به‌عنوان غذایی دیر هضم، لزج و از بین برنده عقل و غیرت مردانگی یاد شده است (۴۷).

امروزه یکی از مواد غذایی که مصرف آن در بسیاری از ادیان از جمله دین اسلام اعم از شیعه و اهل سنت، یهودیت و حتی

توأم باشد. اشتباه است اگر داعی و مبلغ تکیه‌اش تنها بر تبشیرها و یا انذارها باشد، بلکه جانب تبشیر باید بچربد. شاید به همین دلیل است که قرآن کریم تبشیر را مقدم می‌دارد: «بَشِيرًا وَ نَذِيرًا، مُبَشِّرًا وَ نَذِيرًا». در مباحث تغذیه‌ای نیز همان‌طور که در متون اشاره شده، خداوند و فرستادگان او با تشویق به خوراک طیب و بالعکس با اعلام خطر در صورت عمل به خلاف آن به مسلمین در اصول استفاده از مواد غذایی دستوره‌های بسیار داده است. در واقع می‌توان دریافت اخلاق و رفتار آدمی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر نوع و کیفیت غذایی که استفاده می‌کند قرار دارد. با نگاه جهان‌بینی الهی و نوع رابطه بین خدا و انسان و هدف خلقت او، این موضوع درک‌پذیرتر است؛ زیرا غذا یکی از عواملی است که می‌تواند انسان را در رسیدن به کمال و سعادت یاری رساند. تغذیه انسان آنقدر اهمیت دارد که خداوند حتی دریاها را، که مهم‌ترین منبع تأمین گوشت تازه و سالم است، به‌منظور بهره‌مندی از منابع مهم غذایی آنها برای انسان رام قرار داده است (۳۱). خداوند در سوره فاطر انسان‌ها را به خوردن گوشت تازه امر نموده است (۳۲). می‌دانیم که گوشت تازه منبع تأمین پروتئین برای انسان است. این شواهد نشان می‌دهد که می‌توان از منابع اسلامی که غنی‌ترین منبع آن قرآن است برای بهره‌مندی از تغذیه سالم استفاده نمود.

یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت و تندرستی رعایت آموزه‌های بهداشتی در خوردن و آشامیدن است. آموزه‌های اسلام درباره تغذیه بسیار باارزش است و با در نظر گرفتن عصر صدور آنها معجزه علمی پیشوایان دین محسوب می‌شود. توصیه‌های دین اسلام در زمینه تغذیه نه تنها موجب سلامت جسم که تضمین‌کننده سلامت روان انسان نیز است. یکی از مواد غذایی مورد مصرف در انسان گوشت و محصولات پروتئینی است که اسلام و سایر ادیان الهی به آن توجه کرده‌اند. در اسلام، ضمن توصیه به مصرف گوشت در حد نیاز بدن، مصرف گوشت بعضی از انواع حیوانات برای انسان غیرمجاز اعلام شده است (۳۳). در چهار آیه قرآن کریم، گوشت خوک تحریم شده است. این تکرار نشانه اهمیت و تأیید در پرهیز از مصرف گوشت خوک است. قرآن کریم در آیه ۱۷۳ سوره بقره می‌فرماید: «خداوند تنها مردار و خون و گوشت خوک و آنچه را که نام غیر خدا به هنگام ذبح بر آن گفته شود، حرام کرده است. آن کس که مجبور شود، در صورتی که ستمگر و متجاوز نباشد گناهی بر او نیست؛ خداوند بخشنده و مهربان است» (۳۳). در آیه ۳ سوره مائده آمده است: «گوشت مردار، خون و

مصرف مواد غذایی مانند گوشت حیوانات حلال گوشت در زندگی انسان‌ها، تضمین‌کننده سلامت جسم و روان آنها است. نتایج حاصل از بررسی متون اسلامی نشان می‌دهد که مصرف گوشت خوک برخی ضایعات روحی و معنوی را به دنبال دارد. به‌علاوه بر اساس یافته‌ها در انگل‌شناسی پزشکی مصرف گوشت این حیوان موجب بروز بیماری‌های زئونوز<sup>۱</sup> خطرناک مانند تریشینوزیس<sup>۲</sup> و سیستی سرکوزیس<sup>۳</sup> می‌شود؛ همچنین وجود میزان سم بالا یکی از علل مصرف‌ناپذیر بودن گوشت خوک برای انسان به شمار می‌آید. این بررسی نشان می‌دهد که شاید بتوان یکی از حکمت‌های حرمت مصرف گوشت خوک را در اسلام، در تأثیرات نامطلوب آن بر سلامت جسمی، روانی و معنوی انسان جست. بنابراین، لزوم عمل به دستورهای دینی که مبنای علمی نیز دارد نیازمند آگاهی انسان‌ها از عوارض ناشی از مصرف گوشت خوک است (۵۰).

نتایج مطالعه‌ای با عنوان «بررسی نقش دین‌داری در رفتار تغذیه‌ای و زمینه اجتماعی مرتبط با آن در شهروندان بالای ۱۵ سال تبریزی در سال ۱۳۹۳»، نشان داده که دین نقش تأثیرگذار بر کنش، انتخاب سبک زندگی و نحوه مصرف فرهنگی و مادی افراد دارد. با توجه به اینکه جامعه ایران جامعه‌ای دینی است، این تأثیر بر رفتار غذایی بسیار پررنگ است. در این زمینه، بررسی و فهم تأثیر دین در تغییر الگوی غذایی و معرفی برنامه غذایی سالم برای مصرف‌کنندگان اهمیت بسیاری دارد (۵۱، ۵۲). نتایج پژوهشی با عنوان «اهمیت و جایگاه طعام از منظر قرآن کریم» نیز نشان داده که موضوع طعام فراتر از جنبه‌های مادی آن است و مقولاتی همچون سلامت روح از طریق کسب رزق حلال، علم‌اندوزی و تفکر در آفرینش انسان و غذا، تدبیر در چگونگی شکل‌گیری غذا و تغییر و تحول آن در بدن انسان و همچنین استفاده از منابع غذایی طبیعی را می‌توان از ابعاد، اهمیت و جایگاه طعام تلقی کرد (۴).

### بحث

قرآن کریم غذاهایی را که برای جسم و روح انسان مفید است حلال شمرده و از طرفی انسان را از خوردن غذاهای مضر نهی کرده است. ممنوعیت از مصرف غذاهای غیربهداشتی یکی از خدمات دین الهی به انسان است، زیرا در شرایطی که عوامل ایجادکننده بیماری کشف نشده بود و آثار آنها در به وجود

مسیحیت حرام شمرده شده، گوشت خوک است (۴۸). طبق بررسی‌ها خوک از کثیف‌ترین و آلوده‌ترین حیوانات به شمار می‌رود و به دلیل همه‌چیزخوار بودنش از لاشه حیوانات تا ادرار و مدفوع خود نیز تغذیه می‌کند. به همین دلیل بدن خوک منبع انواع آلودگی‌های انگلی، ویروسی و میکروبی محسوب می‌شود (۴۶).

### مطالعات موردی در ایران

طبق مطالعه‌ای با عنوان «ابعاد معنوی ایمنی غذا مبتنی بر متون اسلامی» ایمنی غذایی اصطلاحی است که انسان‌ها دریافت واحدی از آن ندارند. یکی از عوامل برجسته و اثرگذار در شکل‌دهی مفهوم ایمنی غذایی آموزه‌های دینی است. هدف از این مطالعه شناسایی مفهوم ایمنی غذا در متون اسلامی بود. یافته‌ها نشان می‌دهد که نگرش به غذا به‌عنوان آیه‌ای در شناخت خدا، باورمندی به رازقیت الهی، برخوردار از نیت الهی در مصرف، ادا حقوق نیازمندان به هنگام مصرف، تمیز نگهداشتن غذا، استفاده از غذاهای متنوع، التزام به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام از مهم‌ترین راهبردهای نگرشی و رفتاری ایمنی‌بخش غذایی با نگاه اسلامی است. همچنین دستیابی به ایمنی غذا در آموزه اسلامی مبتنی بر پیشامدهایی از قبیل پذیرش آموزه‌های دینی به‌عنوان منبع الهام ایمنی تغذیه و نیز اصالت دادن به سلامت روح در ایمنی تغذیه است. علاوه بر این، از مهم‌ترین نتایج راهبردهای نگرشی و رفتاری ایمنی غذایی کرامت جسمی و روحی شمرده می‌شود (۱۸).

طبق مطالعه‌ای با عنوان «بررسی تأثیر مصرف گوشت خوک بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و طب»، یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت و تندرستی رعایت آموزه‌های بهداشتی در خوردن و آشامیدن است. توصیه‌های اسلام درباره تغذیه نه تنها موجب سلامت جسم که تضمین‌کننده سلامت روان انسان نیز است. اسلام ضمن توصیه به مصرف گوشت در حد نیاز بدن، مصرف گوشت بعضی از حیوانات را برای انسان غیرمجاز شمرده است. ادیان الهی با توجه به نقش تغذیه در سلامت جسم و روان دستورهای درباره استفاده از غذای پاک و سالم و مصرف نکردن مواد غیربهداشتی اعلام داشته‌اند. گوشت خوک یکی از مواد مصرف‌ناپذیر و غیربهداشتی برای انسان است که متأسفانه به دلیل شناخت ناکافی هنوز گروهی از انسان‌ها از آن استفاده می‌کنند (۴۹).

طبق مطالعه‌ای با عنوان «بررسی تأثیر مصرف گوشت خوک بر سلامت جسم و روان انسان بر اساس متون اسلامی و انگل‌شناسی پزشکی»، به‌کارگیری آموزه‌های دینی به‌ویژه در

<sup>۱</sup>) Zoonosis

<sup>۲</sup>) Trichinellosis

<sup>۳</sup>) Cysticercosis

دارد؛ چون به همه ابعاد سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی توجه دارد.

مطالعات نشان می‌دهد که عوامل متعددی از جمله دین بر دریافت انسان‌ها در ایمنی غذا اثرگذار است. اسلام از ادیان بزرگی است که آموزه‌های آن بر همه ابعاد زندگی مسلمانان به‌ویژه در نگرش و سبک زندگی غذایی آنان در تحقق غذای ایمن تأثیری شگرف دارد. دستیابی به ایمنی غذا در آموزه اسلامی مبتنی بر پیشایندهایی از قبیل پذیرش آموزه‌های دینی به‌عنوان منبع الهام ایمنی تغذیه و نیز اصالت دادن به سلامت روح در ایمنی تغذیه است. مهم‌ترین بُعد سلامت در آموزه اسلامی بُعد معنوی آن است. ملاحظه ابعاد معنوی ایمنی غذایی با نگرش اسلامی توسط سیاست‌گذاران و حرفه‌مندان حوزه سلامت عمومی می‌تواند در تحقق سلامت در ابعاد متعدد جسمی، معنوی، روانی و اجتماعی جامعه اسلامی مؤثر باشد.

### محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های پیش روی محققان در این پژوهش می‌توان به این مورد اشاره کرد که احادیث مرتبط با ایمنی و بهداشت مواد غذایی به‌صورت مستقل در مجموعه‌های روایی جمع‌آوری و دسته‌بندی نشده است. بنابراین، یافتن آنها به سادگی میسر نبود.

### پیشنهاد‌های پژوهش

در جهت محدودیت ذکر شده، جمع‌آوری و دسته‌بندی احادیث مرتبط با ایمنی و بهداشت مواد غذایی در مجموعه‌های روایی توسط محققان این زمینه پیشنهاد می‌گردد.

### قدردانی

مؤلفان مقاله از تمام افرادی که در به ثمر رسیدن این پژوهش یاریگرشان بوده‌اند نهایت تشکر و قدردانی را دارند.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد.

### تضاد منافع

آوردن بیماری‌ها روشن نبود، آنها را ممنوع اعلام کرد. باورمندی به رازقیت الهی، برخورداری از نیت الهی در مصرف، ادای حقوق نیازمندان به هنگام مصرف، تمیز نگهداشتن غذا، استفاده از غذاهای متنوع، التزام به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام از مهم‌ترین آموزه‌های نگرشی به ایمنی غذا در اصول اسلامی است. آموزه‌های وحیانی به سلامت جسمی با در نظر گرفتن اصول تنوع غذایی، ایمنی و طیب بودن توجه کرده است و با دعوت به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام و نیز پذیرش خداوند به‌عنوان رزاق حقیقی، معنویت در سلامت را جست‌وجو می‌کند. این نگرش معنوی شاخص‌های سلامت روان از قبیل آرامش، اخلاق‌مداری و عمل صالح را به دنبال دارد؛ امری که در قرآن بر آن تأکید شده است. توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی، از دیگر آموزه‌های قرآنی است که با آن سلامت اجتماعی تأمین می‌شود. بنابراین، جهت‌گیری رهنمودهای بهداشت تغذیه در قرآن در جهت تحقق سلامت جامع‌نگر است.

### نتیجه‌گیری

تأثیرات معنوی امری مادی همچون غذا و ابعاد اثرگذاری آن در اخلاق، رفتار، سعادت و سلوک الی الله از جمله مقولاتی است که به استناد عمده تفاسیر موجود از آیه ۲۴ سوره عبس برداشت می‌شود. از این رو، بر اساس این آیه، اگر آدمی به تغذیه و تندرستی خود عنایت ویژه داشته باشد، بهتر می‌تواند عبادت خدا و خدمت به خلق کند. غذای جسم، طعام و غذای روح، علم و عبادت است. تغذیه سالم جسم مقدمه‌ای است بر یک امر مهم‌تر که عبارت است از تهذیب و تربیت روح؛ و یکی از لوازم سلامت روح، توجه بر سلامت جسم از طریق حصول غذای حلال است. در ارشادهای تغذیه‌ای قرآن، سلامت جسمی از طریق استفاده از غذای طیب، تنوع غذایی و تعادل در مصرف دنبال می‌شود و با دعوت به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام و نیز پذیرش خداوند به‌عنوان رزاق حقیقی، بُعد معنویت در سلامت تغذیه را جست‌وجو می‌کند. نگرش معنوی به رزق و تقید به غذای حلال و پرهیز از غذای حرام شاخص‌های سلامت روان از قبیل آرامش، اخلاق‌مداری و عمل صالح را به دنبال دارد. علاوه‌براین، اطعام به فقرا و توزیع عادلانه غذا در جامعه اسلامی از دیگر آموزه‌های قرآنی است که با آن سلامت اجتماعی محقق می‌شود. از این رو، بهداشت تغذیه قرآنی در زمینه جهت‌گیری نگرش سلامت جامع‌نگر قرار

12. Ameli H. Vasael Al-Shi'aa. Qom: Al-Albeit le-Ehya Altorath. 1997;17:27. (Full Text in Arabic)
13. Ameli H. Vasael Al-Shi'aa. Qom: Al-Albeit le-Ehya Altorath. 1997;17:26. (Full Text in Arabic)
14. Ebn Bastām H. Teb Al-Aemme. Qom: Manshoorāteh Rafīee Razi; 2013. p. 138.
15. Ibn Babawayh M. Al-Khisal Sheikh Saduq. Tehran: Ketabchi Publication; 2002. p. 617.
16. Qommi A. Safinat Al Bahar. Mashhad: Islamic Research Foundation of Astan Quds Razavi Publication; 1998. p. 60-6. (Full Text in Persian)
17. Al Kulayni MIY. Kitab Al-Kafi. Tehran: Dar Al-kitab Al-islamiyah; 2007;5:511. (Full Text in Arabic)
18. Marzband R, Moallemi M, Darabinia M. Spiritual dimensions of food safety based on Islamic sources. 2015;2(1):51-5. (Full Text in Persian)
19. Tabatabaei MH. Almizan fi Tafsir Quran. Qom: Entesharat Eslami Institute. 1984;18:350. (Full Text in Persian)
20. The Holy Quran. Shuara:verse16.Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
21. Majlesi MB. Bihar Al-Anvar. Beirut: Dar al-Zava. 1982;9,45,66,74.
22. Ibn Manzur. Lisan al-'Arab. Yusuf Khayyath, Juz III, Beirut: Dar Lisan Al-sader. 1988;4. (Full Text in Arabic)
23. Mohammadi Reyshahri M. Encyclopedia of Medical Narratives, translated by: Saberi H. Qom: Darolhadis. 2004:352-405. (Full Text in Persian)
24. Majlesi MB. Hilyat al-Muttaqin. Qom: Hejrat. 1995. (Full Text in Persian)
25. Who.int. Food Safety[online]. 2020 [Available from: Available at: <https://www.who.int/health-topics/food-safety/> [Accessed 12 Feb. 2020].
26. Marzband R, Afzali M. The orientation of health nutrition with emphasis on Quran teachings. Journal of Religion and Health. 2013;1(1):9-18. (Full Text in Persian)
27. Helm Seresht P, Del Pische E. Principles of nutrition and food hygiene. Tehran: Chehr press; 2005. (Full Text in Persian)
28. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemone. Dar Al-kitab Al-islami, Tehran, 1997;4:424. (Full Text in Arabic)
29. Hu FB. Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology. Current opinion in lipidology. 2002;13(1):3-9.
30. Jamalizadeh A. Healthy Teachings in Speech and Vatic (Prophetic) Behaviors (Manners. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2007;6(4):37-42. (Full Text in Persian)

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

کلیه مؤلفان در تمامی مراحل نگارش مقاله مشارکت داشته‌اند.

### References

- 1 Biglari H, Hami M, Yari A, Poursadeghiyan M, Farrokhi M. Awareness of medical students of Gonabad University about nutrition and food preservation in disasters. Health in Emergencies and Disasters. 2017;2(3):133-8.
2. Miri A, Hami M, Dargahi A, Poursadeghiyan M, Farrokhi M, Ivanbagha R, et al. Study on the awareness of the students of Azad University of Medical Sciences about nutrition and food storing stuff during crisis. Health in Emergencies and Disasters. 2018;3(2):91-6.
3. Miri A, Poursadeghiyan M, Baneshi MM, Biglari H, Yari AR, Khammar A. Study on attitudes of students of Islamic Azad University Tehran Medical Branch toward food safety, 2016. Electronic physician. 2017;9(5):4289.
4. Yousefi M, Shirafkan H. The importance and status of Ta'am (food) from the perspective of Holy Quran. 2014.
5. Satin M. Food alert!: the ultimate sourcebook for food safety: Infobase Publishing; 2008.
6. Fathi H, Rostamnejad M, Ebrahimzadeh MA, Yazdani Charati J, Ebrahimi MJ. A survey of students' level of knowledge and performance regarding the use of foodstuffs and herbs recommended by Quran at Mazandaran university of medical sciences. J Relig Health. 2015;3(1):90-6. (Full Text in Persian)
7. The Holy Quran. Al-Abasa.Verse 24. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
8. The Holy Quran. Al-A'raf.Verse 31.Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
9. The Holy Quran. Al-Baqara.Verse 168.Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
10. The Holy Quran. Al-Baghara.Verse 172.Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom:Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
11. The Holy Quran. Al-Kahf.Verse 19.Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.

31. Ghadimi R, Kamrani M, Zarghami A, Darzi A. The role of nutrition in educational and spiritual development of human beings: Quranic perspective. *Journal of Babol University of Medical Sciences*. 2013;15(1):34-9. (Full Text in Persian)
32. Moazedi K, Asadi A. Mental health status in the quran. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*. 2012;12(1):85-96. (Full Text in Persian)
33. The Holy Quran. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010. (Full Text in Persian)
34. Imam Khomeini R. Tahrir Al-Vasileh. The subject of Khorakiha Qom: Ismailian. 1980;9:7-9. (Full Text in Persian)
35. Imam Khomeini R. Tahrir Al-Vasileh. The subject of Napakiha Qom: Ismailian. 1980;9:7-9. (Full Text in Persian)
36. Imam Khomeini R. Tahrir Al-Vasileh. The subject of Pakiha Qom: Ismailian. 1980;9:7-9. (Full Text in Persian)
37. Imam Khomeini R. Tahrir Al-Vasileh. The subject of Moamelate Haraam Qom: Ismailian. 1980;9:7-9. (Full Text in Persian)
38. The Holy Quran. Al- Anam.Verse 145. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
39. The Holy Quran. Al-Maedeh.Verse 3. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
40. The Holy Quran. Al-Nahl.Verse 115. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
41. The Holy Quran. Al-Baghara.Verse 173. Translated Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb (Y'a). 2010.
42. Spotin A, Pazahr R, Kanani. Parasitology for exam [press release]. Tehran:Khosravi press2011.
43. John D, Petri Jr W. Markell and Voge's Medical Parasitology. 2006. Saunders Elsevier, Missouri p.22-45.
44. Muller R, Wakelin D. Worms and human disease: CABi; 2002.
45. Roberts L, Janovy Jr J. Foundations of parasitology, Wm. C. Brown, Co, Dubuque, Iowa, 659p. 1996.
46. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh. Tehran: dar Al-ketab Al-eslami. 2007:518. (Full Text in Arabic)
47. Sheikh-Ameli M. Vasael Al-Shiah. Qom: Al Albait; 1988. (Full Text in Arabic)
48. Shirazi AA. Islam is the medicine practitioner. 5 ed: Qom: Islamic Publications Office; 2009. (Full Text in Arabic)
49. Ghosian Moghaddam MH, Maleki M. An investigation of the effect of pork consumption on human health from the perspective of Quran and medicine. *J Arak Uni Med Sci*. 2011;13(5) :107-116. (Full Text in Persian)
50. Spotin A, SoheilaRouhani PP, Shahbazi A, Najafian J, Zaman J, Ahmadpour E, et al. A Survey of the effects of pork consumption on human physical and mental health based on Islamic Narratives and Medical Parasitology. (Full Text in Persian)
51. Golabi F, Saeed M. Study the Rule of Religiosity in Eating Habits and its Social Context in Citizens of Tabriz. *Religion and Health*. 2015;2(2):19-28. (Full Text in Persian)
52. Rafiei A, Amjadi O. Mystery of the Holy Quran and Narratives emphasize the consumption of olive. *Journal of Religion and Health*. 2014;1(1):19-33. (Full Text in Persian)