

## توصیه های تغذیه ای بر اساس مفاهیم اسلامی

محمد مآذنی<sup>۱</sup>، علی نعمتی<sup>۲</sup>، سپیلا عقیلی<sup>۳</sup>

در قرآن ۱۶۰ آیه در مورد غذا وجود دارد و تاکید شده که انسان باید غذای پاکیزه و حلال مصرف کند چرا که تغذیه صحیح، سلامت جسمی، روحی و اجتماعی را به دنبال دارد. در قران اشاره شده است که اهل کتاب قبل از غذا خوردن، خداوند را ستایش و سپاسگزاری می کنند. توصیه های فراوانی در اسلام از جانب خداوند، پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) در زمینه ی تغذیه ی صحیح ارایه گردیده است. همچنین در کتب پزشکی، بهداشت و تغذیه بر رعایت اصول تغذیه جهت حفظ سلامتی، ادامه زندگی سالم از نظر جسمی و روحی تاکید شده است. نیز اطلاعات بدست آمده از مقاله ها و پژوهش های متعدد نشان می دهد که تغذیه سالم تاثیر مثبت بر سلامتی فرد داشته و از بروز برخی از بیماریها و درمان آنها موثر می باشد. با توجه به جهان شمول بودن دین مبین اسلام و بهترین پلکان تکامل و سعادت انسان بر آن شدم تا با بررسی توصیه های اسلام در مورد تغذیه، میزان هم خوانی آنها با اصول روزآمد در علم تغذیه بسنجیم. با توجه به منابع اسلامی و تطبیق آن با توصیه های غذائی علم تغذیه در زمینه های مختلف مانند گروههای غذائی و پرخوری و چاقی مشخص گردید که همه این آموزه ها با توجه به اصول علمی، تدوین و ارایه شده است و با نتایج علمی مطابقت دارد که در صورت عمل به آن انسان به سلامت مطلوب روحی و جسمی دست می یابد.

کلمات کلیدی: تغذیه، اسلام، پرخوری، سلامت

۱. استادیار بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲. مربی تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۳. کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی و کارشناس اطلاع رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل