



@fosselat

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

## بهداشت غذایی در قرآن



فَلَيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

[عبس ٢٤]

انسان باید به غذای خویش بنتگرد. (۲۴)



@fosselat

# فهرست

۱ « ممنوعیت اسراف در غذا (همه دستورات پزشکی در یک جمله قرآن )

۲ « ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی ( خبیث ) ( ۵ مورد )

۳ « دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه ( حلال - طیّب ) ( ۹ مورد )



@fosselat

fs|t.ir

# بهداشت غذایی در قرآن

۱) « ممنوعیت اسراف در غذا  
(همه دستورات پزشکی  
در یک جمله قرآن )



۱ « ممنوعیت اسراف در غذا (همه دستورات پزشکی در یک جمله قرآن )

اعراف ۳۱

.... كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خداوند مسrafان را دوست نمی‌دارد. (۳۱)

انعام ۱۴۱

... كُلُوا مِنْ ثَمَرَهِ إِذَا أَثْمَرَ وَأَتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا  
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿۱۴۱﴾

از میوه آن به هنگامی که به ثمر می‌نشینند بخورید و حق آن را به هنگام درو بپردازید. اسراف نکنید که خداوند مسrafین را دوست نمی‌دارد. (۱۴۱)

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را چو سختی پیشش آید سهل گیرد  
وگرتن پرورست اnder فراخی چو تنگی بیند ، از سختی بمیرد





@fosselat

# بهداشت غذایی در قرآن

۲ «

ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی

( خبیث )

( ۵ مورد )



اعراف ۱۵۷

وَيَحْلِلُ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ  
وَيَحْرِمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ  
( ۱۵۷ )

پاکیزه ها را برای آنها حلال می شمرد، ناپاکها را تحریم می کند.....



## الف) خوردنی های حرام (۱۱ مورد)

مالدہ ۳

حَرَّمْتُ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمْ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلَ لِغَيْرِ  
 اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ  
 السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَرْتُمْ وَمَا ذَبَحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا  
 بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ .... فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْفَصَةٍ غَيْرَ  
 مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿۴۳﴾

گوشت مردار و خون و گوشت خوک و حیواناتی که به غیر نام خدا ذبح شوند و حیوانات خفه شده و به زجر کشته شده و آنها که بر اثر پرت شدن از بلندی بمیرند، و آنها که به ضرب شاخ حیوان دیگری مرده باشند، و باقیمانده صید حیوان درندم، مگر آنکه (به موقع بر آن حیوان بررسید) آنرا سر ببرید و حیواناتی که روی بتها (یا در برابر آنها) ذبح شوند (همگی) بر شما حرام است و (همچنین) قسمت کردن گوشت حیوان بوسیله چوبه های تیر مخصوص بخت آزمائی، تمام این اعمال فسق و گناه است....اما آنها که در حال گرسنگی دستشان بگذای دیگری نرسد و متمایل به گناه نباشند (مانع ندارد که از گوشتهای ممنوع بخورند) خداوند آمرزند و مهربان است. (۲)



## ۲) « ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی ( خبیث )

## الف) خوردنی های حرام ( ۱۱ مورد )

## مائدہ ۳

- 1- مردار ← المَيْتَةُ
- 2- خون ← وَالدَّمُ
- 3- گوشت خوک ← وَلْحَمُ الْخِنْزِيرِ
- 4- حیواناتی که طبق سنت جاهلی به نام بت ها و غیرنام خدا ذبح شوند. « وَمَا أَهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ »
- 5- حیواناتی که خفه شده باشند ( حرام اند ) ← وَالْمَنْخَنَقَةُ
- 6- حیواناتی که با شکنجه و ضرب ، جان بسیارند و یا به بیمار از دنیا بروند ← وَالْمَوْفَدَةُ
- 7- حیواناتی که بر اثر پرت شدن از بلندی بمیرند ← وَالْمُتَرَدِّيَةُ
- 8- حیواناتی که به ضرب شاخ مرده باشند ← وَالنَّطِيحَةُ
- 9- حیواناتی که به وسیله حمله درندگان کشته شوند ← وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ
- 10- حیواناتی که بر روی بت ها و یا برابر آنها کشته شوند ← وَمَا ذُبَحَ عَلَى النُّصُبِ
- 11- قسمت کردن گوشت حیوان به وسیله چوب های تیر مخصوص بخت آزمایی ← وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ



@fosselat

## بهداشت غذایی در قرآن

۲) « ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی ( خبیث )

ب) « گوشت مردار ( المیته )



fslt.ir



نحل ۱۱۵

إِنَّمَا حَرَمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ  
 وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَكَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ  
 فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ  
 اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١١٥﴾

خداؤند تنها مردار و خون و گوشت خوک و آنچه را با نام غیر خدا سر بریده اند بر شما تحريم کرده، اما کسانی که مجبور شوند در حالی که تجاوز و تعدی از حد ننمایند (خداؤند آنها را مجازات نخواهد کرد) چرا که خدا غفور و رحیم است. (۱۱۵)



۲) « ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی ( خبیث )

ج) « خوردن خون ( دما مسفوحا )

انعام ۱۷۵

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ  
 إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَشْفُوحاً أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فِإِنَّهُ  
 رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أَهِلٌ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطَرَّ غَيْرَ بَاغٍ

﴿ ۱۴۵ ﴾ وَلَا عَادٍ فِإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ



بگو در آنچه بر من وحی شده، هیچ حرامی بر کسی که غذاشی می‌خورد نمی‌یابم بجز اینکه مردار باشد یا خونی که (از بدن حیوان) بیرون ریخته یا گوشت خوک که اینها همه پلیدند، یا حیوانی که در طریق گناه به هنگام سر بریدن، نام غیر خدا (نام بتها) بر آنها برده شده است، اما کسانی که ناچار شوند بدون اینکه بخاطر لذت باشد و یا زیاده از حد بخورند (گناهی بر



۲) « ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی ( خبیث )

د) « گوشت خوک ( لحم الخنزير )

بقره ۱۷۳

إِنَّمَا حَرَمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ  
 الْخَنْزِيرِ وَمَا أُهْلَكَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ  
 اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ  
 إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿۱۷۳﴾

خداؤند تنها (گوشت) مردار و خون و گوشت خوک، و آنچه نام غیر خدا به هنگام ذبح بر آن گفته شود، حرام کرده است (ولی) آن کس که مجبور شود (در موقع ضرورت برای حفظ جان خود از آن بخورد در صورتی که ستمگر و متجاوز نباشد گناهی بر او نیست، خداوند بخشنده و مهربان است). (۱۷۳)





۲) « ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی ( خبیث )

۵) « شراب ( پوشاننده عقل - ام الكبائر )

۹۱ و ۹۰ ماده

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ  
 وَالْأَرْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعْلَكُمْ  
 تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ  
 الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَضْعِكُمْ عَنْ  
 ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهُلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾



ای کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار و بتها و از لام (که یکنوع بخت آزمائی بوده) پلیدند و از عمل شیطانند از آنها دوری کنید تا رستگار شوید. (۹۰) شیطان می‌خواهد در میان شما بوسیله شراب و قمار عداوت ایجاد کند. و شما را از ذکر خدا و از نماز باز دارد آیا (با اینهمه زیان و فساد و با این نهی اکید) خودداری خواهید کرد؟! (۹۱)



@fosselat

# بهداشت غذایی در قرآن

fslt.ir

۳ «

دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه  
( حلال - طیب ) ( ۹ مورد )



۳۲» دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه (حلال - طیب) (۹ مورد)

نحل ۱۱۴

**فَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا  
نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانًا تَعْبُدُونَ ﴿١٤﴾**

حال که چنین است از آنچه خدا روزیتان کرده است حلال و پاکیزه بخورید. و شکر نعمت خدا را بجای آرید اگر او را می‌پرستید. (۱۱۴)

بقره ۱۶۸

**يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَبَعِّدُوا عَنِ الْحَطَّوَاتِ الشَّيْطَانُ إِنَّهُ  
لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾**

او شما را فقط به بدیها و انحرافات فرمان می‌دهد (و نیز دستور می‌دهد) آنچه را که نمی‌دانید به خدا نسبت دهید. (۱۶۹)

مائده ۸۸

**وَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ**

و از نعمتهای حلال و پاکیزهای که خداوند به شما روزی داده بخورید و از (مخالفت) خداوندی که به او ایمان دارید بپرهیزید



۱۳) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه ( حلال - طیب ) ( ۹ مورد )

الف) خوردن گوشت چهارپایان

نحل ۵

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا

دِفْءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٥﴾



و چهار پایان را آفرید در حالی که برای شما در آنها وسیله پوشش و منافع دیگر است و از گوشت آنها میخورید. (۵)



۱۳) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه (حلال - طیب) (۹ مورد)

ب) خوردن گوشت صید دریا (گوشت تازه)

نحل ۱۷

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكِلُوا  
مِنْهُ لَحْمًا طَرِئًا ... وَلَتَبْتَغُوا مِنْ  
فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾



او کسی است که دریا را مسخر (شما) ساخت تا از آن گوشت تازه بخورید و.... و از فضل خدا بهره گیرید، شاید شکر نعمتهاي او را بجا آوريد. (۱۴)



۱۳) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه (حلال - طیب) (۹ مورد)

ج) «شیر چهار پایان

نحل ۶۶

وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعْبَرَةٌ  
نُسْقِيْكُمْ مَقَاْفِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ  
فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِفًا  
لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

و در وجود چهار پایان برای شما (درسهای) عترتی است، از درون شکم آنها از میان غذاهای هضم شده، و خون، شیر خالص و گوارا به شما می‌نوشانیم! (۶۶)





۳۳) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه (حلال - طیب) (۹ مورد)

د) خرما (رطب تازه)

نخل (۱۱)

**يَنْبُتُ لَكُمْ بِهِ الْرَّزْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَا يَهُ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿۱۱﴾**

خداوند با آن (آب باران) برای شما زراعت و زیتون و نخل و انگور می‌رویاند، و از همه میوه‌ها، مسلم است که میوه‌ها در این نشانه روشنی است برای گروهی که تفکر می‌کنند (۱۱).

عبس (۲۹)



**وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿۲۹﴾**

و زیتون و نخل فراوان. (۲۹)

مریم (۲۵)

**وَهَزِي إِلَيْكِ بِجُذُعِ النَّخْلِهِ تُسَاقِطُ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿۲۵﴾**

و تکانی به این درخت نخل بده تا رطب تازه بر تو فرو ریزد. (۲۵)



۳۲) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه (حلال - طیّب) (۹ مورد)

## ھ) عسل

نحل ۶۹ و ۶۸

وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النُّجُلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجَبَالِ  
 بَيْوَاتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ  
 الثَّمَرَاتِ فَاسْأَكِي سُبْلَ رَبِّكَ ذُلْلًا يَفْرُجُ مِنْ  
 بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ  
 فِي ذَلِكَ لَايَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾



پروردگار تو به زنبور عسل وحی (الهام غریزی) فرستاد که از کوهها و درختان و داربستهای که مردم می‌سازند خانه هائی برگزین! (۶۸) سپس از تمام ثمرات تناول کن. و راههای را که پروردگارت برای تو تعیین کرده به راحتی بپیما. از درون شکم آنها نوشیدنی خاصی خارج می‌شود. به رنگهای مختلف. که در آن شفای مردم است در این امر نشانه روشنی است برای جمعیتی که اهل فکرند! (۶۹)



۳۲) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه (حلال - طیب) (۹ مورد)

و « انجیر

تين الـ ٤



وَالْتِينِ وَالزَّيْتُونِ ﴿١﴾

وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾

وَهَذَا الْبَلَدُ الْأَمِينُ ﴿٣﴾

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

قسم به انجیر و زیتون (یا قسم به سرزمین شام و بیت المقدس). (۱) و سوگند به طور سینین. (۲) و قسم به این شهر امن (مکه). (۳) که ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریده ایم. (۴)



۲۰» دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه ( حلال - طیّب ) ( ۹ مورد )

ز « زیتون

مومنون ۲۰

وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ  
تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلَاكِلِينَ ﴿۲۰﴾



و نیز درختی که از طور سینا می روید و از آن روغن و «نان خورش» برای خورندگان فراهم می گردد. (۲۰)



۲۳) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه (حلال - طیّب) (۹ مورد)

ح « انگور

نخل ۶۷

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَخَذُونَ مِنْهُ سَكَراً  
وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَا يَهُ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿۶۷﴾

واز میوه های درختان نخل و انگور مسکرات (نایاک) و روزی خوب و پاکیزه میگیرید در این روشنی است برای جمعیتی که اندیشه میکنند. (۶۷)

عبس ۲۸

وَعِنْبًا وَقَضْبًا ﴿۲۸﴾



وانگور و سبزی بسیار. (۲۸)



۲۳) دعوت به غذاهای مشروع و پاکیزه ( حلال - طیّب ) ( ۹ مورد )

ط » انار

انعام ۹۹

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ  
شَنْءٍ فَأَخْرَجَنَا مِنْهُ خَضْرًا نَخْرُجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ  
النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانَ دَانِيَةً وَجَنَاتٍ مِنْ أَغْنَابٍ  
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ا�ظُرُوا إِلَى ثَمَرَهِ  
إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنْ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ



او کس است که از آسمان آبی نازل کرد و بوسیله آن گیاهان گوناگون رویانیدیم، از آن ساقه ها و شاخه های سبز خارج ساختیم و از آنها دانه های متراکم، و از شکوفه نخل خوش ها با رشته های باریک بیرون فرستادیم و باگها از انواع انگور و زیتون و انار شبیه به یکدیگر و بیشباخت هنگامی که میوه می کند به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن نشانه هائی برای افراد با ایمان ( ۹۹ )