

بررسی خواص درمانی میوه‌های قرآنی و میزان همخوانی آن با یافته‌های نوین علوم پزشکی

مرتضی نصیری*

امید صادقی**، حسام اسحاقی شهرضایی***

چکیده

میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، و املاح هستند و مصرف آن‌ها تأثیر به‌سزایی در سلامتی انسان‌ها، پیشگیری، و درمان بیماری‌ها دارد. در قرآن کریم خداوند از بعضی میوه‌ها چون انگور، انار، خرما، انجیر و زیتون به عنوان هدیه بهشتی نام برده است. احتمالاً در این تذکر، فواید جسمی و روحانی برای انسان وجود دارد. لذا این مقاله با هدف بررسی خواص درمانی میوه‌های مذکور از منظر قرآن و احادیث و مقایسه آن با یافته‌های نوین علوم پزشکی صورت گرفته است تا به نگرش پویایی اسلام به عنوان یک دین جهان‌شمول بیشتر پی برده شود و حقایق بیشتری در این زمینه آشکار گردد.

کلیدواژه‌ها: میوه‌های قرآنی، قرآن، احادیث، اسلام، علوم پزشکی.

۱. مقدمه

اسلام به عنوان کامل‌ترین دین آسمانی توجهی خاص به تمام جوانب حیات انسان داشته و

* دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری (گرایش داخلی جراحی)، کارگروه علم و دین نهاد رهبری، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز (نویسنده مسئول) mortezanasiri.or87@yahoo.com

** دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان omidsadeghi69@yahoo.com

*** دانشجوی کارشناسی علوم تغذیه، کارگروه علم و دین نهاد رهبری، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز Hesam.es.sh@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۸/۱۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۲/۱

هر آنچه را جهت رشد مطلوب و رسیدن به شکوفایی استعداد‌های جسمی و روحی ضروری است مد نظر قرار داده است (قدیمی و دیگران، ۱۳۹۱: ۸۴). در این راستا توجهی ویژه به مبحث غذا و تغذیه در اسلام شده، به گونه‌ای که در قرآن کریم ۱۶۰ آیه در مورد تغذیه وجود دارد (ملکی و مهربان خواهی، ۱۳۸۸: ۱۹۷). در این کتاب الهی از یک طرف به اهمیت تغذیه تأکید شده و از طرفی دیگر ارزش استفاده از غذاهای سالم و سازگار با طبع انسانی مورد توجه قرار گرفته است، به گونه‌ای که در آیه ۲۵ سوره مبارکه عبس به انسان دستور داده شده به دقت به طعام خود بنگرد و توجه کافی نماید. این کتاب شریف علاوه بر توجه به اصول کلی و اساسی تغذیه، از بعضی غذاها نام برده که دانشمندان اهمیت و ارزش غذایی و درمانی آن‌ها را یادآور شده و کتب و مقالات متعددی در مورد آن‌ها نگاشته‌اند و حتی در برخی موارد ادعای اعجاز نموده‌اند.

از جمله مواد غذایی که در قرآن کریم به آن توجه ویژه شده است گیاهان و میوه‌ها هستند. قرآن کریم تعداد قابل توجهی از گیاهان و میوه‌ها را مورد توجه قرار می‌دهد که تحقیقات و مطالعات تجربی انجام‌شده اخیر، واقعیت اثربخشی و اعجاز آن‌ها را در درمان بیماری‌ها و حفظ سلامتی و تندرستی انسان‌ها روشن نموده است. در قرآن کریم ۱۱ مورد لفظ میوه (فاکهه و اشتقاقات آن) استفاده شده است که این خود می‌تواند نشانه‌ای روشن بر ارزشمندی میوه‌ها از نظر اسلام باشد. خداوند در آیه ۱۴۱ سوره انعام انواع میوه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد و مردم را به مصرف آن‌ها تشویق می‌کند و در آیه ۲۰ و ۲۱ سوره واقعه میوه‌ها را جزء غذاهای بهشتی می‌داند و خوردن آن را بر گوشت مقدم دانسته است. به طور کلی در حدود ۱۸ میوه و گیاه در قرآن مجید ذکر شده که طبق تحقیقات از لحاظ فتوشیمیایی به ۱۵ تیره تعلق دارند و شامل زیتون، خرما، انگور، انار، انجیر، سیب، به، خیار، موز، ترنجبین، سدر، گزشاهی، مسواک، زنجبیل، خردل، عدس، سیر، پیاز، کدو و ریحان می‌شود (Shafaghat, 2010: 61). علاوه بر قرآن کریم، پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) نیز در احادیث مختلف فواید میوه‌ها را در درمان امراض روحی و جسمی بشر یادآور شده‌اند و همواره مصرف آن‌ها را به پیروان خود سفارش کرده‌اند.

در سال‌های اخیر، مقالات علمی متعددی جنبه‌های پیشگیرانه و درمانی میوه‌ها و گیاهان فوق‌الذکر را مورد بررسی قرار داده‌اند، به طوری که در کتب معتبر گیاه‌درمانی و پزشکی جایگاه ویژه‌ای یافته‌اند. در بررسی جدیدی که بر روی این میوه‌ها و گیاهان از نظر وجود مواد فلاونوئید، آلکالوئید، تانین و ساپونین انجام گردید، نتایج نشان می‌دهد تمام ۱۸ گیاه و

میوه ذکرشده در قرآن کریم حاوی ماده بسیار اثربخش فلاونوئید هستند و آثار مفید و حفاظتی برای سلامتی انسان دارند و می‌توانند برای درمان بیماری‌های متعددی مورد استفاده قرار گیرند (Qusti et al., 2010: 41). پژوهش‌ها نشان داده غذای سنتی ناحیه مدیترانه، که حاوی مقدار زیادی از میوه‌های ذکرشده در قرآن است، با کاهش قابل توجه ۱۷ درصدی در میزان مرگ‌ومیر سالمندان این ناحیه همراه بوده است (ظفری زنگه و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۵۰). همچنین آلتون و همکاران بیان می‌کنند که بین میوه‌ها و سبزی‌های ذکرشده در دین اسلام با سلامتی انسان‌ها ارتباط معناداری وجود دارد (Alton et al., 2004: 1292).

با عنایت به این‌که قرآن کریم و احادیث سفارش‌های متعددی جهت استفاده از میوه‌های گوناگون نموده‌اند، اما به بعضی میوه‌ها به عنوان عنایتی از جانب پروردگار و هدیه بهشتی توجه ویژه شده است که احتمالاً دلیل آن ارزش غذایی بیشتر آن‌ها نسبت به سایر میوه‌هاست که از آن جمله می‌توان انگور، انار، خرما، انجیر و زیتون را نام برد، این پژوهش با هدف بررسی خواص درمانی میوه‌های مذکور از دیدگاه قرآن کریم، احادیث و مقایسه آن با یافته‌های نوین علوم پزشکی صورت گرفته تا به نگرش پویای اسلام به عنوان یک دین جهان‌شمول بیشتر پی برده و حقایق بیشتری در این زمینه آشکار شود.

۲. روش‌ها

در این مطالعه مروری با جست‌وجو در بانک‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی شامل PubMed، Science Direct، Mag Iran، Medex، SID، Iran و همچنین از طریق جست‌وجوی غیرالکترونیکی با مراجعه به آرشیو مجلات کتابخانه‌ای و بررسی مقالات چاپ‌شده در مجلات علمی - پژوهشی و سمینارهای سالانه قرآن و طب و نیز با استفاده از قرآن کریم، کتب تفاسیر و احادیث سعی شده اطلاعات لازم در خصوص میوه‌های قرآنی انار، انگور، خرما، انجیر و زیتون جمع‌آوری و پس از آن همخوانی آموزه‌های اسلامی در خصوص این میوه‌ها با یافته‌های نوین علوم پزشکی مقایسه شود.

۳. یافته‌ها و بحث

۱،۳ انگور

انگور (Grape) میوه‌ای از خانواده Vitaceae با نام علمی *Vitis vinifera* است که ۱۰ بار در

قرآن کریم (بقره: ۲۶۶، نحل: ۶۷ و ۱۱، اسراء: ۹۱، عبس: ۲۸، مؤمنون: ۱۹، یاسین: ۳۴، نبأ: ۳۲، رعد: ۴، کهف: ۳۲) از آن یاد شده است. طبق روایات، پیامبر (ص) شربت انگور را به طور مداوم و روزانه مصرف می‌کردند و آن را برای یاران و پیروان خود به طور مکرر سفارش نموده‌اند. درباره این میوه بهشتی پیامبر (ص) می‌فرمایند: «بهترین غذای شما نان و کامل‌ترین میوه‌های شما انگور است». همچنین در روایات آمده که امام علی (ع) نان را با انگور میل می‌کردند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶۶/ح ۹، ۱۴۹).

طبق نظر متخصصان تغذیه این میوه به قدری عوامل مؤثر دارد که می‌توان آن را یک داروخانه طبیعی نامید. انگور یکی از بهترین منابع طبیعی گلوکز و فروکتوز است. علاوه بر قندها، دارای اسید تارتاریک و اسید مالیک، مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و آهن و حاوی ویتامین‌هایی مانند: A، B₁، B₂، B₆ و C است، در صورتی که پروتئین و چربی آن بسیار ناچیز است و از نظر تولید حرارت هر واحد انگور که معادل ۱۹ دانه انگور یا ۹۰ گرم انگور است، معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات بوده که ۶۰ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند (Kathleen Mahan, 2012: 41-54). نتایج تحقیقاتی موسوم به «مطالعات کپنهاگ» که در آن ۲۴۵۰۰ نفر به مدت ۱۲ سال از نظر مواد غذایی تحت مراقبت قرار گرفتند، نشان می‌دهد که تناول مستمر انگور به خاطر مواد ثانوی گیاهی آن تأثیرات مثبتی در سلامتی دارد و این مواد می‌توانند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کنند (سلیمی و دیگران، ۱۳۸۸: ۷۲۷). اخیراً پژوهشگران ترکیبی موسوم به رسوراتول در انگور قرمز شناسایی کرده‌اند که خواص ضدسرطانی و ضدالتهابی آن به اثبات رسیده است. این ترکیب که از دانه‌های موجود در انگور استخراج می‌شود به علت پیوند خاصی که با DNA برقرار می‌کند و با اثر مهار بر روی بعضی از بدخیمی‌ها، نقش مؤثری در پیشگیری از ابتلا به سرطان‌های مختلف به خصوص سرطان پوست دارد (Kahrizi et al., 2012: 66). مطالعات نشان می‌دهند که انگور به دلیل این که منبع سرشاری از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله فیتوکمیکال‌ها است می‌تواند در خنثی کردن بسیاری از اکسیدان‌هایی که در نتیجه تابش اشعه فرابنفش بر بدن ایجاد می‌شود نقش به‌سزایی داشته باشد و از این طریق از بروز سرطان پوست به خصوص در افرادی که بیشتر در معرض آفتاب‌اند پیشگیری نماید (Chun et al., 2014: 223-229).

امروزه تحقیقات پزشکی در مطالعات متعدد داخلی و خارجی، اثرات انگور و فرآورده‌های حاصل از آن را بر کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی نشان داده‌اند (Dohadwala & Vita, 2009: 1788-1793). مطالعات نشان می‌دهند که انگور به خصوص

انگور قرمز، به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، می‌تواند اثرات مفیدی بر روی بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی و اختلال عروقی داشته باشد. نتایج مطالعه کاستیلا و همکاران نشان می‌دهد که دریافت عصاره انگور قرمز (سرشار از پلی‌فنول‌ها) طی ۶ ماه سبب بهبود دیس‌لیپیدمیا (افزایش ال - دی - ال، تری‌گلیسرید و کاهش اچ - دی - ال) شده و سطح مارکرهای التهابی را کاهش می‌دهد (Castilla et al., 2006: 271-274). همچنین نتایج مطالعه رضوی و همکاران نشان می‌دهد که انگور قرمز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند از اکسیداسیون ال - دی - ال در خون که اثر به‌سزایی در پیشرفت بیماری‌های قلبی عروقی دارد جلوگیری کند (Chun et al., 2014: 223-229). علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهند که انگور تأثیر چشمگیری در پیشگیری از فشارخون دارد. در مطالعه‌ای که از سوی تاکاهارا و همکاران با هدف تعیین اثر آب انگور بر میزان عمل انعطاف‌پذیری آندوتلیوم و گشاد شدن عروق انجام شد، نتایج نشان می‌دهد که مصرف آب انگور باعث کاهش فشارخون می‌شود (Takahara et al., 2005: 754-756). در مطالعه‌ای دیگر که فویا و همکاران انجام دادند، نتایج نشان می‌دهد مصرف ۲۵۰ میلی‌لیتر آب انگور همراه با غذای ظهر می‌تواند منجر به کاهش فشارخون در افرادی شود که چاقی شکمی دارند و از فشارخون بالا رنج می‌برند (Foppa et al., 2002: 247-251).

طبق روایات، امام صادق (ع) انگور را جهت استحکام اعصاب (طب الصادق، ۱۳۸۲: ۱۸۹) و رفع غم و اندوه مؤثر دانسته و می‌فرماید: «وقتی حضرت نوح به خاطر طوفانی شدن دریا گرفتار ناراحتی و غصه شد، خداوند به او الهام کرد که انگور بخورد تا غم و اندوه او برطرف شود» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۶/ح ۹، ۱۴۹). امروزه متخصصان تغذیه ثابت کرده‌اند که انگور حاوی بسیاری از فیتوکمیکال‌ها از جمله فلاونول‌ها، کوئرستین و آنتوسیانیدین‌ها است که موجب افزایش تولید سروتونین، نورآدرنالین و دوپامین در مغز می‌شوند و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کنند. همچنین مطالعات نشان می‌دهند که ویتامین C و B₆ در تبدیل اسیدآمینه تریپتوفان به سروتونین ضروری هستند. همان‌طور که قبلاً گفته شد، انگور یکی از منابع سرشار از این دو ویتامین است و از این طریق نیز سبب افزایش سروتونین و کاهش بروز افسردگی می‌شود (Gudelsky, 1996: 223-229؛ Calderón-Guzmán, 2024: 273؛ Anastassiou, 2006: 6694). علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد مواد موجود در انگور با محافظت بدن در برابر تخریب‌های اکسیداتیو، از ابتلا به بیماری‌های سیستم عصبی چون پارکینسون (فقیهی و دیگران، ۱۳۸۶: ۱۰۷-۱۱۴؛ اشراقی

جزی و دیگران، ۱۳۹۰: ۱۲۷۰-۱۲۷۹) جلوگیری می‌کند و باعث پیشگیری از آلزایمر در مدل آزمایشگاهی می‌شود (امامی و همکاران، ۱۳۸۹: ۱-۷؛ ارضی و همکاران، ۱۳۸۷: ۴۶۳-۴۷۰). طبق تحقیقات، رسوراتول موجود در انگور باعث کاهش پلاک‌های حاوی پپتیدهای بتا‌آمیلوئید می‌شود که در بافت مغز بیماران دچار آلزایمر وجود دارند و تقایص نورونی وابسته به سن مثل زوال عقلی را کاهش می‌دهد (سیاهمرد و دیگران، ۱۳۹۰: ۱-۸؛ Shukitt-Hale et al., 2006: 295-302; Chui & Greenwood, 2008: 423-429). سرکاکای و همکاران نشان داده‌اند که مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم در کیلوگرم عصارهٔ دانهٔ انگور توانسته از ایجاد دمانس در مدل تجربی آلزایمر پیشگیری کند (Sarkaki et al., 2007: 561-565). در مطالعه‌ای دیگر، که بالو و همکاران انجام دادند، نشان داده شده که مصرف طولانی‌مدت عصارهٔ دانهٔ انگور، با کاهش سطح لیپیدهای در معرض اکسیداسیون در سیستم عصبی مرکزی موش‌های پیر، باعث افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدانی شده و از این طریق بر بهبود شناخت موش‌ها مؤثر است (Balu et al., 2005: 295-300). از این‌رو کلام امام صادق (ع) مبنی بر مؤثر بودن انگور در استحکام اعصاب و همچنین افسردگی و غم و اندوه با یافته‌های نوین علوم پزشکی کاملاً همخوانی دارد.

۲,۳ انار

انار با نام انگلیسی Pomegranate و نام علمی Punica Granum، گیاهی متعلق به خانوادهٔ Punicaceae است که خداوند در آیه‌های ۶۸ سورهٔ الرحمن، ۹۹ و ۱۴۱ سورهٔ الانعام به استفاده از آن توصیه کرده و انسان را موظف به تعقل در آن می‌نماید تا از این جهت به وجود خالق پی ببرد. پیامبر (ص) انار را جزو برترین میوه‌ها دانسته و می‌فرماید: «کسی که انار بخورد شیطان تا چهل روز نمی‌تواند به او آسیب برساند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱/۶۶ ح ۴۳، ۱۶۳). امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «هر دانه‌ای از انار که در معده قرار گیرد قلب را زنده، نفس را روشن و چهل شب و سوسهٔ شیطان را دور می‌سازد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱/۶۶ ح ۸، ۱۵۶).

طبق نظر متخصصان تغذیه، انار غنی از ویتامین‌هایی چون C، B₂ و B₁ و مواد معدنی مانند سدیم، فسفر، آهن، منیزیم و پتاسیم و ترکیبات قندی ساکارز، گلوکز، فروکتوز و همچنین اسیدهای مالیک و سیتریک و ترکیبات پلی‌فنولیک است (دانا و دیگران، ۱۳۹۱: ۹۱۴). نتایج حاصل از مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد که انار نسبت به سایر میوه‌ها از ترکیبات پلی‌فنولیکی بیشتری برخوردار است که می‌تواند در سلامتی انسان نقش مفیدی ایفا

کند. این ترکیبات آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی هستند که می‌توانند اثرات سیتوتوکسیک رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند و به میزان قابل‌توجهی از میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، سکت‌های مغزی و سرطان‌های مختلف بکاهند (زربان و همکاران، ۱۳۸۶: ۲۰؛ Shah et al., 2011: 157).

نتایج تحقیقات نشان داده عصاره‌های مختلف میوه انار با کاهش چربی خون از تشکیل پلاکت‌ها در عروق جلوگیری و جریان خون در عروق را تسهیل می‌کند، به گونه‌ای که امروزه پزشکان آب انار را مانند داروی آسپرین می‌دانند بدون این‌که عوارض ناشی از این دارو را به همراه داشته باشد (منتظری و مجاهد، ۱۳۸۸: ۶۶۷، ۶۶۸). میوه، آب، دانه و روغن دانه انار از طریق مکانیسم‌های آنتی‌اکسیدانی، ضدتکثیری (اختلال در سیکل سلولی و آپوپتوز)، مهار آنژیوژنز و ضدالتهابی از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند و بر بهبود سرطان‌های پروستات، پستان، پوست، روده بزرگ، ریه، دهان و خون مؤثر گزارش شده است (Amin et al., 2009: 2718). علاوه بر این، امروزه انار آثار ضدویروسی علیه هرپس ویروس‌ها و ویروس آنفلونزا و ضدباکتری علیه سالمونلا تیفی و ویبریوکلرا از خود نشان داده (Kahrizi et al., 2012: 69) و عصاره دانه آن به عنوان کاهنده مقاومت آنتی‌بیوتیکی مترونیدازول و کلاریترومایسین، در ریشه‌کنی هلیکوباکتریلوری مؤثر گزارش شده است (صفاری و دیگران، ۱۳۹۱: ۴۲۶-۴۳۲). از این رو مصرف این میوه برای سیستم ایمنی و گوارش نیز بسیار مفید است.

در حدیثی امام صادق (ع) می‌فرمایند: «به کودکان خود انار بدهید که سبب سرعت رشد و جوانی آن‌ها می‌شود» (طب‌الصادق، ۱۳۸۲: ۲۰۱). امروزه تحقیقات نشان داده آب انار اثر ضدالتهابی دارد و از افزایش آنزیم‌هایی که سبب التهاب غضروف‌ها می‌شوند جلوگیری می‌کند (Jurenka, 2008: 132). اخیراً پزشکان در یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره میوه انار با خواص ضدالتهابی از التهاب غضروف‌ها در برابر آسیب ناشی از اینترلوکین ۱ محافظت می‌نماید و منجر به باقی ماندن پروتئوگلیکان‌های بیشتری در مفصل زانو می‌شود (Shukla et al., 2008: 1-10؛ Ahmed et al., 2005: 2096-2102). نتایج پژوهش هادی‌پور جهرمی و همکاران حاکی از این است که تجویز عصاره انار در بهبودی آسیب‌های غضروف مفصل موش سوری مؤثر است، از این رو پیشنهاد می‌دهند پزشکان به جای استفاده از مسکن‌ها که عوارض زیادی دارند، از انار به عنوان یک داروی طبیعی برای حفظ غضروف‌ها و درمان استئوآرتریت و راشتیسم استفاده نمایند (هادی‌پور جهرمی و

همکاران، ۱۳۸۶: ۱۹۹-۲۰۳). با توجه به این که راشتیسم رشد کودک را به تأخیر می‌اندازد و مصرف انار مانع راشتیسم می‌شود، اعجاز علمی کلام امام ششم در خصوص این میوه بهشتی آشکار می‌شود.

پیامبر (ص) در حدیثی گهربار می‌فرماید: «انار باعث افزایش مایع تولید نسل مرد شده و فرزند را زیبا و سالم می‌گرداند» (کلینی، ۱۴۰۱: ۶/ح ۱۷، ۳۵۵). طبق مطالعات اخیر مصرف آب انار، با تأثیر بر رادیکال‌های آزاد اکسیژن موجود در مایع منی، بر ناباروری مردان مؤثر گزارش شده است (Türk et al., 2008: 289-296). امینی‌راد و همکاران نشان داده‌اند که ترکیبات تانین موجود در آب انار با مهار پراکسیداسیون لیپیدها می‌توانند در کاهش رادیکال‌های اکسیژن و بهبود پارامترهای تعداد، تحرک غیرپیشرونده و مرفولوژی طبیعی اسپرم در موش صحرائی دخیل باشد، از این رو با توجه به این که انار گیاهی در دسترس است آن را جهت بهبود وضعیت اسپرم مردان نابارور پیشنهاد می‌کنند (امینی‌راد و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۸۲-۱۸۸)، که با کلام پیامبر (ص) مبنی بر مؤثر بودن انار بر افزایش مایع تولید نسل مرد در یک راستا است. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که مصرف انار در طول حاملگی می‌تواند از اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد یا اکسیدان‌ها بر رشد جنین جلوگیری کند و سبب زیبایی بیشتر کودک شود (Chen et al., 2013: 1274-1280). بر اساس نظر متخصصان تغذیه، انار دارای ماده‌ای به نام «کره ماناتین» است که برای کبد مفید است، و چون پوست انسان آئینه تمام‌نمای کبد است، انار بهتر از هر چیز می‌تواند رنگ رخساره را گلگون و زیبا کند (یاوری و همکاران، ۱۳۸۶: ۲۹). لذا امروزه پزشکان مصرف انار را جهت زیبا شدن فرزند به مادران باردار توصیه می‌کنند که با کلام پیامبر اکرم (ص) مبنی بر تأثیر انار بر زیبا شدن فرزند کاملاً مطابقت دارد.

۳,۳ خرما

درخت خرما یا Date Palm گیاهی از خانواده Palmaceae با نام علمی Phoenix Dactylifera است که در آموزه‌های دینی و احادیث گوناگون بارها به خوردن آن توصیه شده است. نام خرما و درخت نخل در قرآن کریم ۲۰ بار آورده شده (بقره: ۲۶۶، انعام: ۹۹ و ۱۴۱، رعد: ۴، نحل: ۱۱ و ۶۷، اسراء: ۹۱، کهف: ۳۲، مریم: ۲۳ و ۲۵، طه: ۷۱، مؤمنون: ۱۹، شورا: ۱۴۸، یس: ۳۴، ق: ۱۰، قمر: ۲۰، رحمن: ۱۱ و ۶۸، عبس: ۲۹، حاقه: ۷) و تنها میوه‌ای است که خداوند از آن به عنوان رزق نام برده و آن را جزو غذاهای اصلی انسان می‌داند.

پیامبر (ص) خرما را شفابخش دانسته و می‌فرماید: «خرما خستگی را رفع و آدمی را از سرما حفظ و او را سیر می‌کند و ۷۲ در از شفا به روی انسان می‌گشاید» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۶/ح ۵۸، ۱۴۱).

طبق نظر متخصصان تغذیه، خرما حاوی درصد بالایی از کربوهیدرات (۴۴ تا ۸۸ درصد)، چربی (۲/۰ تا ۵/۰ درصد)، پروتئین (۳/۲ تا ۶/۵ درصد)، ویتامین و درصد بالایی از فیبرهای غذایی است که بدن به آن‌ها نیاز اساسی دارد. این میوه از نظر املاح بسیار غنی است و حداقل پانزده ماده معدنی دارد (ظفری زنگه و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۵۰). غنی بودن خرما از لحاظ عناصری مانند آهن که در سیستم خون‌سازی بدن، کلسیم که در سیستم عصبی - عضلانی و اسکلتی، منیزیم که انرژی بدن را تقویت می‌کند و نیروی عمومی بدن را افزایش می‌دهد و نیز فسفر که در فعالیت سلول‌های مغزی و قوای فکری و حافظه بسیار مؤثر است، آن را به یک داروی بسیار ارزشمند مبدل ساخته است (مجاهد و دیگران، ۱۳۹۰: ۱۶۰).

در بررسی منابع اطلاعاتی داخلی و خارجی، مقالات علمی متعددی در مورد اثرات گوناگون خرما نوشته شده است. این میوه دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر فلاونوئیدهاست که با مهار رادیکال‌های مخرب اثرات حفاظتی و ضدسرطانی قوی از خود نشان می‌دهد و خاصیت ضدباکتری و آنتی‌اکسیداتیو آن به اثبات رسیده است (Shahid & Marshall, 2003: 248). ظفری زنگه و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۵۱). همچنین دارای اثرات ضدتوموری، حفاظتی در زخم معده، ضدالتهابی و ضداسهالی نیز است (Baliga et al., 2011: 1815).

خرما به علت محتویات آنتی‌اکسیدانی غنی خود، دارای اثر حفاظت کبدی مناسب در برابر آسیب‌های اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد است و در شرایطی مانند افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن، مواجه شدن کبد با ویروس‌های هپاتیت، الکل‌ها، مواد دارویی و مواد شیمیایی و در ناراحتی‌های مختلف کبدی که احتمال آسیب کبدی وجود دارد می‌تواند برای درمان یا تقویت کبد بسیار مفید و مناسب باشد (سیاه‌پوش و دیگران، ۱۳۹۰: ۳۶). بر اساس تحقیقات اخیر، عصاره خرما در بازگشت کبد سمی به وضعیت نرمال و بهبود مورفولوژی (شکل‌شناسی) و هیستولوژی (بافت‌شناسی) کبد آسیب‌دیده مؤثر گزارش شده است (Al-Qarawi et al., 2004: 176).

امام صادق (ع) در حدیثی می‌فرماید: «خرما درمان است. در آن ضرری وجود ندارد. هرکس موقع خواب هفت عدد خرما بخورد، کرم‌های شکمش کشته می‌شود» (طب الصادق، ۱۳۸۲: ۲۰۸). بر اساس مطالعات اخیر، بیماری پلاگر هم‌زمان با بروز انگل‌های

روده اتفاق می‌افتد و درمان پلاگر با نیاسین می‌تواند سبب از بین رفتن این انگل‌ها شود. از آن‌جا که خرما منبع سرشاری از ویتامین‌های گروه B از جمله نیاسین است، لذا در درمان انگل‌های روده نقش مؤثری می‌تواند داشته باشد (Prakash et al., 2008: 581-584) که با کلام امام صادق (ع) در یک راستا است.

بر اساس آنچه در آیه‌های ۲۳ تا ۲۶ سورهٔ مریم آمده است، خداوند در هنگام زایمان به آن حضرت توصیه به مصرف رطب و آب نموده است. پیامبر (ص) نیز به استفاده از خرما در ماه‌های آخر بارداری سفارش مکرر نموده و می‌فرماید: «به زنان خود در دورهٔ نزدیک زایمان خرما بدهید، زیرا هرکس که در دورهٔ نزدیک زایمان غذایش خرما باشد فرزندش بردبار خواهد شد و خوراک مریم هنگامی که عیسی را زاد همین بود. در حالی که اگر خداوند غذایی بهتر از خرما برای او سراغ داشت همان را به وی می‌خوراند» (متقی هندی، ۱۳۹۷: ۱۲/ح ۳۵۳۱۳، ۳۴۰).

برخی مفسران از دستور خدا به حضرت مریم (ع) مبنی بر استفاده از رطب و آب چنین برداشت کرده‌اند که این رهنمودها برای زن باردار یک دستور طبی است. بر اساس کتب تغذیه، خرما دارای مقادیر قابل توجهی آهن، فولیک اسید و کلسیم است که برای زن باردار ضروری است و در حال حاضر به صورت فراورده‌های دارویی به زنان باردار تجویز می‌شود و چون پس از زایمان، آب بدن زن باردار تا حدودی کم می‌شود، خرما جاذب رطوبت است و اگر همراه با آب خورده شود برای جبران این نقیصه بسیار مفید است که قرآن کریم، این دو عنصر مهم (خرما و آب) را همراه با یک‌دیگر برای زن تازه‌زا سفارش نموده است.

بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داده که خرما حاوی ترکیباتی است که ماهیچه‌های رحم را در آخرین ماه‌های دوران بارداری تقویت می‌کند و به باز شدن رحم در هنگام زایمان و کاهش خون‌ریزی بعد از زایمان کمک می‌نماید. در این رابطه خادم می‌نویسد: «خرما دارای کلسیم، سروتونین، تانین، اسید لینولئیک و آنزیم پروکسیداز است که در کنترل خون‌ریزی اهمیت زیادی دارد» (Khadem et al., 2007). علم جدید هورمونی مشابه اکسی‌توسین در خرما کشف کرده که به کشیدگی رحم و آماده کردن آن برای زایمان و برگرداندن رحم به حالت قبل از حاملگی در دورهٔ بعد از زایمان کمک می‌نماید و باعث کاهش خون‌ریزی بعد از زایمان می‌گردد. نتایج پژوهش حمود و همکاران (۱۳۸۷) نشان‌دهندهٔ این است که اثر خرما بر کاهش میزان خون‌ریزی بعد از زایمان بیشتر از اکسی‌توسین بوده است. در این

تحقیق به وجود تائین در خرما اشاره شده که به علت خاصیت قابض آن باعث ایجاد انقباض در عضلات رحم می‌شود و میزان خون‌ریزی پس از زایمان را کاهش می‌دهد (حمود، ۱۳۷۸). همچنین نتایج نشان می‌دهد که مصرف خرما استفاده از اکسی‌توسین و پروستین بعد از زایمان را کاهش می‌دهد و باعث کاهش زمان مرحله تحریک زایمان می‌شود (Al-Kuran et al., 2011: 29). علاوه بر این، امروزه متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که خرما حاوی موادی است که باعث تسکین افسردگی بعد از زایمان می‌شود و شیر مادر را غنی از موادی می‌سازد که برای رشد شیرخوار ضروری است و مقاومت نوزاد به بیماری‌ها را بالا می‌برد (Marwat et al., 2009: 292).

طبق روایات هنگامی که نوزادی نزد پیامبر (ص) برده می‌شد ایشان خرمای جویده را داخل دهان نوزاد می‌مالید. امام علی (ع) در این خصوص می‌فرمایند: «کام کودکان خود را با خرما بگشایید، چون پیامبر (ص) با حسن و حسین چنین کرد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۶/ح ۱۰، ۱۲۸). بررسی مقالات سال‌های ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۸ که در آن‌ها اثر خرما بر تسکین درد نوزادان بررسی شده، نشان می‌دهد خرما به علت داشتن ساکاروز در تسکین درد ناشی از ختنه، خون‌گیری وریدی، بررسی‌های چشمی و سوزن زدن پاشنه پا در نوزادان مؤثر است (مرادی و همکاران، ۱۳۸۸: ۷۳۶). بنابراین آموزه‌های پیامبر (ص) مبنی بر اثربخش بودن خرما برای نوزادان با یافته‌های نوین مطابق و هماهنگ است.

۴,۳ انجیر

انجیر با نام انگلیسی *Fig* و نام علمی *Ficus Carica* گیاهی از خانواده *Moraceae* است که خداوند در آیه اول سوره تین به آن قسم خورده است. امام رضا (ع) انجیر را شبیه‌ترین اشیاء به میوه بهشتی دانسته‌اند و درباره خواص آن می‌فرمایند: «انجیر بوی بد دهان را می‌برد، دهان و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، درد را می‌برد و با وجود آن دیگر به دارویی نیاز نیست» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۶/ح ۲، ۱۸۵).

امروزه آزمایش‌ها نشان داده انجیر حاوی ۵۰ درصد مواد قندی، ۴ تا ۵ درصد مواد پروتئینی، ۵/۵ درصد مواد ازته، ۲ درصد مواد چربی و بقیه آب است (داوودیان دهکردی، ۱۳۸۹: ۲). انجیر نسبت به دیگر میوه‌ها حاوی فیبر بیشتری است، به طوری که یک عدد انجیر خشک حاوی ۲ گرم فیبر است که تقریباً ۱۱ درصد از میزان توصیه شده روزانه فیبر را تأمین می‌کند. مطالعات انجام گرفته طی ۱۴ سال اخیر نشان

داده‌اند که فیبر برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش بسیار مفید است. همچنین وجود فیبر در غذا مانع بروز بسیاری از انواع سرطان‌ها شده و با کاهش کلسترول خون از بروز بیماری‌های قلبی عروقی نیز پیشگیری می‌کند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۵۵). در بین میوه‌ها، انجیر بالاترین میزان مواد معدنی را دارد، در حالی که عاری از کلسترول و سدیم است. این میوه دارای اثر آنتی‌اکسیدانی و آنتی‌موتازن است، به گونه‌ای که اثر آن در درمان بیماری‌های معده و روده (کولیت، سوء‌تغذیه، بی‌اشتهایی و اسهال)، تنفسی (گلودرد، سرفه و مشکلات برونش‌ها)، التهابی، قلبی عروقی، کبد و طحال مؤثر گزارش شده است (Kahrizi et al., 2012: 63). براساس مطالعات اخیر، شیره میوه تازه انجیر بر سلول‌های سرطانی انسان مؤثر بوده و می‌تواند به عنوان یک ماده ضدسرطان عمل کند (احمدی و دیگران، ۱۳۹۱: ۱۵۲). این میوه به علت داشتن نوعی آنزیم که به ترشحات شیره لوزالمعده شباهت دارد، در درمان عوارض خارش‌دار پوستی مثل زگیل و میخچه مؤثر گزارش شده (قره‌زاده، ۱۳۸۸: ۶۹۰) و به علت دارا بودن خواص آنتی‌اکسیدانی در افزایش یادگیری سودمند است. در مطالعه‌ای که سالمون و همکاران انجام داده‌اند، مشخص شده که میوه تازه انجیر دارای یک ماده اصلی به نام C_3R است که به علت دارا بودن خواص آنتی‌اکسیدانی نقش مثبتی در یادگیری و حافظه دارد (Solomon et al., 2010: 6660-6665). همچنین، نتایج مطالعه ظفری زنگنه و همکاران نشان می‌دهد که از بین سه میوه خرما، انجیر و زیتون، انجیر بیشترین تأثیر را در افزایش حافظه دارد و در مقایسه با سه میوه دیگر باعث کاهش زمان تأخیر و افزایش بیشتر حافظه می‌شود (ظفری زنگنه و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۴۹-۱۵۸).

امام علی (ع) می‌فرمایند: «خوردن انجیر انسدادها را نرم و برای بادهای قولنج سودمند است» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶۶/ح ۳، ۱۸۶). در روایتی آمده هنگامی که یک سینی انجیر به پیامبر خدا (ص) هدیه شد به اصحابشان فرمودند: «بخورید، چرا که اگر بنا بود بگویم میوه‌ای از بهشت است، همین میوه را می‌گفتم؛ زیرا میوه‌ای است بدون هسته، آن را بخورید زیرا بواسیر را ریشه‌کن می‌سازد و برای نقرس سودمند است» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶۶/ح ۴، ۱۸۶). امروزه متخصصان علوم پزشکی به اعجاز این دو حدیث دست یافته‌اند و معتقدند انجیر از یبوست، نقرس و بواسیر جلوگیری می‌کند. طی مطالعات صورت گرفته، انجیر به علت داشتن مواد لعابی و قندهای طبیعی، به عنوان یک ملین بسیار ارزشمند برای اطفال و سالمندان مورد استفاده قرار می‌گیرد (معطر و دیگران، ۱۳۹۰: ۴۸). در پژوهشی که مظفرپور

و همکاران با هدف بررسی ۱۳۴ مفردۀ دارویی مؤثر در درمان یبوست از دیدگاه طب سنتی انجام دادند، نتایج نشان می‌دهد انجیر یکی از چهار داروی مؤثر درمان یبوست و انسدادهای روده است (مظفرپور و همکاران، ۱۳۹۰: ۷۹-۹۵). بر اساس مطالعات صورت گرفته، انجیر به علت خاصیت قلیایی در دفع مواد زائد حاصل از متابولیسم غذاهای گوشتی مؤثر است و مانع افزایش اسید اوریک و اورۀ خون می‌شود (یاوری و دیگران، ۱۳۸۶: ۲۷). چون هیپراوریسمی (افزایش اسید اوریک خون) مهم‌ترین علامت نقرس است (خاوری، ۱۳۹۰: ۳۲۰)، خوردن انجیر برای جلوگیری از این بیماری سودمند است.

۵,۳ زیتون

زیتون با نام علمی *Olea Europea* معروف به Olive از تیره Oleaceae است که ۵ بار همراه میوه‌هایی مانند خرما، انار، انگور و انجیر (عبس: ۲۹، تین: ۱، نحل: ۱۱، انعام: ۹۹ و ۱۴۱)، یک بار به‌تنهایی (نور: ۳۵) و یک بار به طور ضمنی (مؤمنون: ۲۰) در قرآن کریم از آن سخن به میان آمده و از آن به شجرۀ مبارکه تعبیر شده است.

طبق روایات، پیامبر (ص) مصرف زیتون را در درمان بیماری‌های گوناگون مؤثر دانسته و از آن به عنوان درختی خجسته یاد نموده است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۷۶ ح ۴۸، ۱۳۵). امام علی (ع) نیز به مصرف روغن زیتون سفارش بسیار نموده و می‌فرماید: «با روغن زیتون بدن خود را چرب کنی و با آن خورش بسازید چرا که روغن نیکان و خورش برگزیدگان است [...] با وجود آن هیچ بیماری زیان نمی‌رساند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۷۶ ح ۱۷، ۱۸۲).

طبق نظر متخصصان تغذیه، زیتون با دارا بودن خواص ضدجھشی و آنتی‌اکسیدانی قوی در صنایع دارویی، غذایی و بهداشتی از اهمیت بالایی برخوردار است. میوه زیتون ماده‌ای مغذی، آرام‌بخش و مسهلی ملایم است که زخم معده و دوازدهه را بهبود می‌بخشد (معطر و خیراندیش، ۱۳۹۰: ۴۸).

امروزه مطالعات مختلف نشان‌دهندۀ نقش تأثیرگذار روغن زیتون در درمان بیماری‌های مختلف است. در سال ۲۰۰۱ پرفسور ویلت با استفاده از مطالعات اپیدمیولوژیکی و کارآزمایی بالینی دستورالعمل یک هرم غذایی را مطرح نمود که در این هرم همه چربی‌ها را بد نمی‌داند و تأکید وی بر مصرف روغن‌های گیاهی به‌ویژه روغن زیتون، که در قرآن کریم به آن قسم یاد شده، قابل توجه است (محمودی و دیگران، ۱۳۸۶: ۶۸). این روغن حاوی ترکیبات پلی‌فنلی است که حضور این ترکیبات در درمان انواع سرطان،

بیماری‌های قلبی عروقی، التهابات روماتیسمی، بیماری‌های گوارشی و ... نقش به‌سزایی دارد (De la Lastra Romero et al., 2011: 753؛ شمس و دیگران، ۱۳۹۱: ۴۵).

بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیک اخیر، شیوع بیماری‌های عروق کرونر در حوضه‌های مدیترانه علی‌رغم مصرف بالای روغن زیتون (۴۰ درصد کل کالری) به طور چشمگیر پایین است. پژوهشگران این امر را به وجود چربی‌های اشباع‌نشده در این روغن نسبت داده‌اند که باعث افزایش چربی خوب خون (اچ - دی - ال)، کاهش چربی بد خون (ال - دی - ال)، کاهش کلسترول و کاهش تری‌گلیسیرید می‌شود و به علت داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی نظیر پلی‌فنل‌ها و فلاونوئیدها باعث کاهش پراکسیداسیون چربی‌ها در بدن و جلوگیری از تشکیل رادیکال‌های آزاد و نهایتاً کاهش چسبندگی ال - دی - ال به دیواره سرخرگ‌ها و مانع تصلب شرایین می‌شود (محقق‌ی و همکاران، ۱۳۸۸: ۳۸۱). در این خصوص مطالعات کارآزمایی بالینی نشان داده‌اند که رژیم غذایی حاوی روغن زیتون در مقایسه با رژیم معمولی غلظت پلاسمایی قند، کلسترول، تری‌گلیسیرید و ال - دی - ال را در زنان دارای اضافه‌وزن بیشتر کاهش می‌دهد (فکور و مهدی‌خانلو، ۱۳۹۱: ۱۰۸). مطالعه ربیعی و همکاران نشان می‌دهد که روغن زیتون از طریق اثر بر سطح لیپدهای مغز، سبب کاهش حجم سخته‌های مغزی و محافظت عصبی در موش‌های صحرایی قرار داده‌شده در معرض ایسکمی می‌شود (ربیعی و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۳).

طبق تحقیقات اخیر روغن زیتون به دلیل وجود ترکیبات فنلی و نیز اسیدهای چرب غیراشباع، نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارد و اثر آن بر سرطان مری (رشیدخانی و دیگران، ۱۳۸۷: ۲۱) و کولون (عیدی و دیگران، ۱۳۹۰: ۵۴) مؤثر گزارش شده است.

بر اساس متون اسلامی، روایات مختلف به استعمال موضعی روغن زیتون بر پوست توصیه نموده‌اند. پیامبر (ص) می‌فرماید: «روغن زیتون بخورید و خود را با آن چرب کنید که درمانی برای هفتاد بیماری است که یکی از آن‌ها جذام است» (متقی هندی، ۱۳۹۷: ۱۰/ح ۲۸۲۹۹، ۴۸). امروزه تحقیقات نشان داده روغن زیتون نقش کلیدی در درمان بیماری‌های مختلف پوستی دارد. طبق نظر پژوهشگران مواد آنتی‌اکسیدان موجود در این روغن از ایجاد رادیکال‌های آزاد در سلول‌های پوستی و ایجاد سرطان پوست جلوگیری کرده و اسید اولئیک موجود در آن موجب می‌شود که چین‌وچروک‌های پیری دیرتر ظاهر شود. همچنین، این روغن به دلیل داشتن ویتامین E در ترمیم زخم‌های پوستی چون زخم سوختگی (میرشمس، ۱۳۸۸: ۷۵۹) و زخم پای دیابتی که یکی از عوارض وخیم بیماری

دیابت است مثبت گزارش شده است (خادم حقیقیان و دیگران، ۱۳۹۰: ۳۵؛ زحمتکش و رشیدی، ۱۳۸۷: ۳۶؛ Aziza et al., 2011: 16). نتایج تحقیق عیدی و همکاران نشان می‌دهد که روغن زیتون با فعال کردن سیستم‌های دخالت‌کننده در مسیرهای ضددردی بر درد التهابی ایجادشده به وسیله فرمالین در موش‌ها مؤثر است و مالیدن این روغن را در کاهش درد مؤثر می‌دانند (عیدی و دیگران، ۱۳۹۰: ۵۷). از این رو مالیدن این روغن روی پوست باعث شادابی و حفظ سلامت پوست می‌گردد که با توصیه‌های نبوی مبنی بر مالیدن روغن زیتون بر پوست مطابقت دارد.

خداوند در آیه یک سوره تین به مصرف زیتون و انجیر قسم یاد نموده است. طبق نظر مفسران، هرگاه خداوند به چیزی سوگند می‌خورد نشانه اهمیت و صفات قابل‌ذکری است که آن را قابل سوگند خوردن کرده است. طی مطالعات صورت‌گرفته، دانشمندان متوجه اسرار علمی این آیه از قرآن کریم شده‌اند و مزایای زیادی را برای مصرف هم‌زمان انجیر و زیتون شناسایی کرده‌اند. در پژوهشی که دانشمندان ژاپنی به منظور جست‌وجوی ماده‌ای پروتئینی موسوم به «متالوینوندا»، که باعث کاهش کلسترول، تقویت قلب، تنظیم تنفس و از بین رفتن عوارض پیری می‌شود، در میان گیاهان انجام دادند، تنها این ماده را در زیتون و انجیر یافتند. این دانشمندان متوجه شدند که به‌کارگیری این ماده از انجیر یا زیتون به‌تنهایی فایده مورد نظر را برای سلامتی انسان ندارد و به این نتیجه رسیدند که باید آن دو را با هم مخلوط کنند. آن‌ها بهترین میزان را برای بهترین تأثیر، یک انجیر و هفت زیتون یافتند که با قرآن کریم که در آن یک بار از انجیر (تین: ۱) و شش بار به صورت صریح (عبس: ۲۹، تین: ۱، نحل: ۱۱، انعام: ۹۹ و ۱۴۱، نور: ۳۵) و یک بار به صورت ضمنی (مؤمنون: ۲۰) از زیتون یاد شده همخوانی دارد (قره‌زاده، ۱۳۸۸: ۳۸۹). بنابراین سوگند و تکریم خداوند از انجیر و زیتون و آوردن نام آن‌ها در کنار یک‌دیگر به خاطر اثر و ارزشی است که در آن‌ها وجود دارد.

۴. نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که دین مبین اسلام به همه ابعاد زندگی انسان توجه نموده و آموزه‌های دینی در مورد مصرف میوه‌های قرآنی چون انار، انگور، خرما، زیتون و انجیر نه تنها از روی آگاهی بوده بلکه بر پایه اصول و منطق علمی بیان شده‌اند که این اصول و دستورالعمل‌ها در جهت ابقای سلامتی، طول عمر انسان و استفاده بهینه از منابع

غذایی موجود در طبیعت است. امید است محققان ایران اسلامی با مراجعه مستمر به قرآن کریم و احادیث نبوی و تحقیق در متون آن‌ها بتوانند به خواص درمانی بیشتر آن‌ها دست یابند و جامعه را از عظمت بیکران انوار الهی قرآنی و دانش حضرت ختمی مرتبت و بزرگان دین اسلام بهره‌مند سازند.

منابع

- احمدی، احمد، زینب پاشازانوس، و سمیه قمی (۱۳۹۱). «بررسی خواص میوه قرآنی انجیر از دیدگاه علمی و احادیث». *فصلنامه تاریخ پزشکی*، س ۴، ش ۱۲.
- ارضی، اردشیر و دیگران (۱۳۸۷). «مطالعه اثر عصاره هیدروالکلی دانه انگور بر شناخت موش‌های سفید کوچک پیر و جوان». *مجله علمی پزشکی جنبدی شاپور*. دوره ۷، ش ۴.
- اشراقی جزئی، فاطمه و دیگران (۱۳۹۰). «مقایسه اثر آب انگور قرمز و ورزش بر روی موش‌های صحرائی نر پارکینسونی شده». *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. دوره ۲۹، ش ۱۶۲.
- امامی، محمد و دیگران (۱۳۸۹). «اثر آب انگور قرمز بر یادگیری و حافظه احترازی غیرفعال در موش‌های صحرائی نر». *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، دوره ۲۸، ش ۱۰۴.
- امینی‌راد، امید، محمدعلی خلیلی، و حمیدرضا سلطانی گردفرامری (۱۳۸۸). «بررسی تأثیر مصرف آب انار بر پارامترهای اسپرم و پتانسیل باروری در موش». *مجله پزشکی هرمزگان*، دوره ۱۳، ش ۳.
- حمود، نصره (۱۳۷۸). «مقایسه تأثیر مصرف میوه خرما و داروی اکسی‌توسین بر میزان خون‌ریزی بعد از زایمان طبیعی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد.
- خادم حقیقیان، حسن، یعقوب کوشان، و اکبرعلی عسگرزاده (۱۳۹۰). «گزارش یک مورد درمان زخم پای دیابتی با استفاده از بره موم حرارت‌دیده در داخل روغن زیتون». *مجله دانش و تندرستی*. دوره ۶، ش ۴.
- خاوری، سید علی حسین (۱۳۹۰). «همراهی آرتريت روماتوئید و نقرس: گزارش موردی و مروری بر مقالات». *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، دوره ۲۱، ش ۱.
- خلیلی، محمدعلی (۱۳۸۲). *طب الصادق*، ترجمه نصیرالدین امیرصادقی تهرانی، تهران: عطایی.
- دانا، نسیم و دیگران (۱۳۹۱). «اثر آنتی‌آزتیوژنیک عصاره پوست انار سیاه بر سلول‌های اندوتلیال بند ناف انسان». *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. س ۳۰، ش ۱۹۵.
- داوودیان دهکردی و دیگران (۱۳۸۹). «تأثیر عصاره هیدروالکلی میوه خشک‌شده گیاه انجیر (*Ficus carica*) بر روی یادگیری و حافظه فضایی موش سوری». *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، دوره ۱۲، ش ۴.
- ریبیعی، زهرا، محمدرضا بیگلرلی، و فاطمه محقق (۱۳۹۲). «اثر روغن زیتون بکر بر حجم سکنه مغزی، سطح سرآمید، سربروزید و فسفاتیدیل کولین مغز در مدل سکنه مغزی موش صحرائی». *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، دوره ۱۵، ش ۱.

- رشیدخانی، بهرام و دیگران (۱۳۸۷). «الگوهای غذایی غالب و ارتباط آن با خطر سرطان سلول‌های سنگفرشی مری در استان کردستان»، *علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران*، دوره ۳، ش ۱۱.
- زحمتکش، محسن و مریم رشیدی (۱۳۸۷). «گزارش یک مورد درمان زخم پای دیابتی با تجویز موضعی عسل و روغن زیتون»، *فصلنامه گیاهان دارویی*، س ۸، دوره ۱.
- زربان، اصغر، محمد ملکانه و میثم بقراطی (۱۳۸۶). «خواص آنتی‌اکسیدانی آب انار و توانایی آن در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، دوره ۱۴، ش ۳.
- سلیمی، رضا و دیگران (۱۳۸۸). «انگور میوه‌ای تماماً دارویی»، *سومین کنگره ملی قرآن و طب*، یزد.
- سیاهپوش، امیر، فرشته گل فخرآبادی، و فاطمه جورکش (۱۳۹۰). «تعیین و مقایسه ظرفیت آنتی‌اکسیدانی عصاره‌های آبی و متانولی میوه خرما *Phoenix dactylifera L* واریته دیری آبادان»، *پژوهش در پزشکی*، دوره ۳۵، ش ۲.
- سیاهمرد، زهرا و دیگران (۱۳۹۰). «ارزیابی اثر آب انگور قرمز روی بیماری آلزایمر در رت». *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. دوره ۲۹، ش ۱۶۷.
- شمس، آرش، صدیقه مهربان، و نورامیر مظفری (۱۳۹۱). «مقایسه اثر دو عامل تاریکی و نور بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی روغن زیتون خالص و تصفیه‌شده»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، س ۱۵، ش ۱.
- صفاری، حامد و دیگران (۱۳۹۱). «مقایسه اثر ضد میکروبی عصاره دانه و پوست انار و آنتی‌بیوتیک‌های رایج بر روی هلیکوباکتر پیلوری جداشده از نمونه‌های بیوپسی بیماران مراجعه‌کننده به بیمارستان شهید بهشتی کاشان»، *مجله علمی - پژوهشی فیض*، دوره ۱۶، ش ۵.
- ظفری زنگه، فریده، لیلا معزی، و اشرف امیر زرگر (۱۳۸۸). «تأثیر رژیم غذایی حاوی میوه‌های خرما، انجیر و زیتون بر وزن، آستانه درد و حافظه موش سفید آزمایشگاهی»، *فصلنامه تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران*، دوره ۲۵، ش ۲.
- عیدی، اکرم و دیگران (۱۳۹۰). «اثر ضد درد روغن زیتون در موش‌های کوچک آزمایشگاهی». *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، س ۱۴، ش ۴.
- فقیهی، ابوالفضل و دیگران (۱۳۸۶). «بررسی بهبود علائم حرکتی موش مدل پارکینسون پس از درمان با ترانس رزوراترول»، *مجله علوم تشریح ایران*، دوره ۵، ش ۱۹ و ۲۰.
- فکور، حسن و مهدی مهدی خانلو (۱۳۹۱). «توصیه‌های تغذیه‌ای قرآن و تأثیر آن بر سلامت»، *فصلنامه تاریخ پزشکی*، س ۴، ش ۱۲.
- قدیمی، رضا و دیگران (۱۳۹۱). «نقش تغذیه در ارتقای بعد معنوی انسان از منظر قرآن». *مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل*، دوره ۱۵، ویژه‌نامه.
- قره‌زاده، زهرا (۱۳۸۸). «میوه‌های اثربخش قرآنی، برگزیده‌ای از غذای طیب از منظر قرآن و طب»، *سومین کنگره ملی قرآن و طب*، یزد.
- کلینی، ابو جعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۹۷ ق). *الکافی*، بیروت: دار الصعب و دارالتعارف.

- متقی، علی بن حسام‌الدین (۱۳۹۷ ق). *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*. ج ۱۲، بیروت: مؤسسه التراث الاسلامی.
- مجاهد، شهناز و دیگران (۱۳۹۱). «بررسی تأثیر رطب بر خون‌ریزی بعد از زایمان طبیعی»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، دوره ۲۰، ش ۲.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). *بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار*، بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محققی، فاطمه و دیگران (۱۳۸۸). «بررسی اثر روغن زیتون بکر خوراکی بر میزان چربی‌های خون در موش صحرائی»، *فیزیولوژی و فارماکولوژی*، دوره ۴، ش ۱۳.
- محمودی، مهدی، محمدرضا حاجی‌زاده، و محمد شمس‌الدین دیانی (۱۳۸۶). «گیاه‌خواری در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)». *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، دوره ۶، ش ۴.
- مرادی، فاطمه، علی ایمانی، و نصیر امانت (۱۳۸۸). «اثر خرما در تسکین درد از نظر قرآن و مقایسه آن با مطالعات علمی»، *سومین کنگره ملی قرآن و طب*، یزد.
- مظفرپور، سیدعلی و دیگران (۱۳۹۰). «معرفی مفردات دارویی مؤثر در درمان «یبوست» در طب سنتی ایرانی». *تاریخ پزشکی*، دوره ۳، ش ۹.
- معطر، فریبرز و شهلا خیراندیش (۱۳۹۰). «ارزش و اهمیت استفاده از مراجع دینی در درمان بیماری‌ها»، *مجله طب سنتی اسلام و ایران*، س ۲، ش ۱.
- ملکی، علی و فریده کریم‌مهربان خواهی (۱۳۸۸). «جستاری در نقش آموزه‌های دینی اسلام در پیشگیری و درمان کم‌خونی‌ها»، *سومین کنگره ملی قرآن و طب*، یزد.
- منتظری، محمدباقر، مجاهد، شهناز (۱۳۸۸). «انار قلب را جان می‌دهد»، *سومین کنگره ملی قرآن و طب*، یزد.
- میرشمس، روح‌الله (۱۳۸۸). «ارتباط بین مصرف روغن زیتون و بیماری‌های پوستی»، *سومین کنگره ملی قرآن و طب*، یزد.
- هادی‌پور جهرمی و دیگران (۱۳۸۶). «بررسی اثر عصاره انار در حفاظت از غضروف مفصل زانو در مدل تجربی استئوآرتریت»، *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره ۱۷، ش ۴.
- یاوری، محمدرضا و دیگران (۱۳۸۶). «آگاهی، نگرش و عملکرد افراد ۲۵ ساله و بالاتر شهر یزد در ارتباط با خوراکی‌های ذکرشده در قرآن و احادیث»، *طلوع بهداشت*، س ۶، ش ۱.

- Ahmed, S. et al. (2005). 'Punica Granatum L. Extracts Inhibits IL-1Beta-Induced Expression of Matrix Metalloproteinases by Inhibiting the Activation of MAP Kinases and NF-Kappab in Human Chondrocytes in Vitro', *J Nutr*, Vol. 135, No. 9.
- Al-Kuran et al. (2011). 'Effect of Late Pregnancy Consumption of Date Fruit on Labor and Delivery', *J Obstet Gynae col*, Vol. 31, No. 1.
- Al-Qarawi et al. (2004). 'Protective Effect of Extracts from Dates (Phoenix Dactylifera L.) On Carbon Tetrachloride-Induced Hepatotoxicity in Rats', *Journal of Applied Research in Veterinary Medicine*, Vol. 2, No. 3.
- Alton, H. et al. (2004). 'Is Religious Orientation Associated with Fat and Fruit/Vegetable Intake?' *J Am Dietetic Assoc*, Vol. 104, No. 8.

- Amin, AR. Kucuk, O. Khuri, FR. Shin, DM (2009). 'Perspectives for Cancer Prevention with Natural Compounds', *J Clin Oncol*, Vol. 27, No. 16.
- Anastassiou, CA. et al. (2006). 'Subsecond Voltammetric Separation between Dopamine and Serotonin in the Presence of Ascorbate', *Anal Chem*, Vol. 78, No. 19.
- Aziza, ES. Nahad, E. Nabila, AB. Wael, Sh (2011). 'Comparative Study of Ozonated Olive Oil Ointment versus Conventional Dressing Methods on the Healing of Grade I Diabetic Foot Ulcers', *Researcher*, Vol. 3, No. 8.
- Baliga, MS. et al. (2011). 'A Review of the Chemistry and Pharmacology of the Date Fruits (Phoenix dactylifera L)', *Food Research International*, Vol. 44, No. 7.
- Balu, M. Sangeetha, P. HariPriya, D. Panneerselvam, C (2005). 'Rejuvenation of Antioxidant System in Central Nervous System of Aged Rats by Grape Seed Extract', *Neurosci let*, Vol. 383, No. 3.
- Calderón-Guzmán, D. et al. (2004). 'Pyridoxine, Regardless of Serotonin Levels, Increases Production of 5-Hydroxytryptophan in Rat Brain', *Archives of Medical Research*, Vol. 35, No. 4.
- Castilla, P. et al. (2006). 'Concentrated Red Grape Juice Exerts Antioxidant, Hypolipidemic, and Antiinflammatory Effects in both Hemodialysis Patients and Healthy Subjects', *Am J Clin Nutr*, Vol. 84, No. 1.
- Chen, B. Longtine, MS. Nelson, DM (2013). 'Punicalagin, a Polyphenol in Pomegranate Juice, Downregulates p53 and Attenuates Hypoxia-Induced Apoptosis in Cultured Human Placental Syncytiotrophoblasts', *Am J Physiol Endocrinol Metab*, Vol. 305, No. 10.
- Chui, MH. Greenwood, CE (2008). 'Antioxidant Vitamins Reduce Acute Meal-Induced Memory Deficits in Adults with Type 2 Diabetes', *Nutr Res*, Vol. 28, No. 7.
- Chun, KS. Kundu, J. Kundu, JK. Surh, YJ (2014). 'Targeting Nrf2-Keap1 Signaling for Chemoprevention of Skin Carcinogenesis with Bioactive Phytochemicals', *Toxicol Lett*, Vol. 8, No. 14.
- De la Lastra Romero, CA. (2011). 'An Up-Date of Olive Oil Bioactive Constituents in Health: Molecular Mechanisms and Clinical Implications', *Curr Pharm Des*, Vol. 17, No. 8.
- Dohadwala, MM. Vita, JA. (2009). 'Grapes and Cardiovascular Disease', *J Nutr*, Vol. 139, No. 9.
- Foppa, M. et al. (2002). 'Red Wine with the Noon Meal Lowers Post-Meal Blood Pressure: a Randomized Trial in Centrally Obese, Hypertensive Patients', *J stud Alcohol*, Vol. 63, No. 2.
- Gudelsky, GA. (1996). 'Effect of Ascorbate and Cysteine on the 3, 4-Methylenedioxymethamphetamine- Induced Depletion of Brain Serotonin', *J Neural Transm*, Vol. 103, No. 12.
- Jurenka, J. (2008). 'Therapeutic Applications of Pomegranate (Punica Granatum L.): A Review', *Alternative Medicine Review*, Vol. 13, No. 2.
- Kahrizi, D. et al. (2012). 'Medicinal Plant in Holy Quran', *American Journal of Scientific Research*, No. 42.

- Khadem, N. Sharaphy, A. Latifnejad, R. Hammod, N. Ibrahim Zadeh, S. (Accessed: April 18, 2013). 'Comparing the Efficacy of and Oxytocin in the Management of Postpartum Hemorrhage'. *Shiraz E-Med J*. Vol. 8, No. 2. 2007, Available from: <http://semj.sums.ac.ir/vol8/apr2007/dates.htm>. 58.
- Mahan, LK., Escott-Stump, S. Raymond, JL. Krause, MV. (2012). '*Krause Food and the Nutrition Care Process*', 13th edition, Elsevier Health Sciences.
- Marwat, SK. Khan, MA. Khan, MA. Ahmad, M. Zafar, M. Ur-Rehman, F. and et al (2009). 'Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Qura'n and Ahadith and Their Ethnomedicinal Importance', *American-Eurasian J Agric & Environ Sci*, Vol. 5, No. 2.
- Prakash, R. Gandotra, S. Singh, LK. Das, B. Lakra, A. (2008). 'Rapid Resolution of Delusional Parasitosis in Pellagra with Niacin Augmentation Therapy', *Gen Hosp Psychiatry*, Vol. 30, No. 6.
- Qusti, SY. Abo-khatwa, AN. Bin Lahwa, MA. (2010). 'Screening of Antioxidant Activity and Phenolic Content of Selected Food Items Cited in the Holy Quran', *EJBS*, Vol. 2, No. 1.
- Razavi, SM. et al. (2013). 'Red Grape Seed Extract Improves Lipid Profiles and Decreases Oxidized Low-Density Lipoprotein in Patients with Mild Hyperlipidemia', *J Med Food*, Vol. 16, No.3.
- Sarkaki A., Farbood Y, Badavi M. (2007). 'The Effect of Grape Seed Extract (GSE) on Spatial Memory in Aged Male Rats', *Pak J Med Sci*, Vol. 23, No.4.
- Shafaghat, A. (2010). 'Phytochemical Investigation of Quranic Fruits and Plants', *J of Med Plants*, Vol. 9, No.35.
- Shah, M. Shah, S. Patel, M. (2011). 'Review On: The Aspects of Punica Granatum', *Journal of Pharmaceutical Science and Bio Scientific Research (JPSBR)*, Vol.1, No. 3.
- Shahid, W. Marshall, J. (2003). 'The Fruit of Data Plum: It's Possible Use as the Best for the Future?', *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, Vol. 54, No.4.
- Shukitt-Hale, B. Carey, A. Simon, L. Mark, DA. Joseph, JA. (2006). 'Effects of Concord Grape Juice on Cognitive and Motor Deficits in Aging', *Nutrition*, Vol. 22, No. 3.
- Shukla, M. Gupta, K. Rasheed, Z. Khan, KA. Haqqi, TM. (2008). 'Bioavailable Constituents/ Metabolites of Pomegranate (Punica Granatum L) Preferentially Inhibit COX2 Activity Ex Vivo and IL-1beta Induced PGE2 Production in Human Chondrocytes in Vitro', *Journal of Inflammation*, Vol. 5, No. 9.
- Solomon, A. et al. (2010). 'Protection of Fibroblasts (NIH-3T3) against Oxidative Damage by Cyanidin-3-Rhamnoglucoside Isolated from Fig Fruits (Ficus carica L.) ', *J. Agric Food Chem*, Vol. 58, No.11..
- Takahara, A. et al. (2005). 'The Endothelium Dependent Vasodilator Action of a New Beverage Made of Red Wine Vinegar and Grape Juice', *Biol Pharm*, Vol. 28, No. 4.
- Türk, G. et al. (2008). 'Effects of Pomegranate Juice Consumption on Sperm Quality, Spermatogenic Cell Density, Antioxidant Activity and Testosterone Level in Male Rats', *Clin Nutr*, Vol. 27, No. 2.