

## قرآن و تغذیه سالم

پریسا یارمحمدی سامانی<sup>۱\*</sup>، پرستو یارمحمدی سامانی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>دبیر آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، ایران؛ <sup>۲</sup>گروه آموزش بهداشت-دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: قرآن، کتاب دنیا و آخرت و هدایت کننده انسان از جانب پروردگار عالم است که راه رستگاری دنیوی و اخروی را نشان می دهد. زندگی طیبه در پرتو عمل به دستورات و رهنمودهای قرآن شکل می گیرد. پس با استفاده از گنجینه های دانش نهفته قرآن می توان به کمال مادی و معنوی دست یافت. با توجه به اهمیت تغذیه در سلامتی، در این مطالعه به بررسی آیات قرآن و احادیث، در رابطه با تغذیه سالم پرداخته شده است.

روش بررسی: مطالعه توصیفی کتابخانه ای، با استفاده از کتاب قرآن، کتب و سایر نشریات، فیش برداری و جمع بندی صورت گرفته است.

یافته ها: انسان دارای دو بعد جسمی و روحی می باشد که بر همدیگر تأثیر می گذارند و سلامتی بعد جسمی و روحی در هم تنیده شده اند. تغذیه سالم در تکامل روح و جسم انسان مؤثر می باشد، از این رو در اسلام مسأله تغذیه مناسب، مورد توجه واقع شده و دستورات ارزشمندی در قرآن و احادیث، پیرامون این موضوع آمده است.

نتیجه گیری: نوع غذا، استفاده صحیح از نعمت های خداوند و پرهیز از اسراف و پرخوری نقش مهمی در سلامت جسمی و روحی انسان دارند که در قرآن و احادیث نگاه ویژه ای با آنها صورت گرفته است.

واژه های کلیدی: قرآن، احادیث، تغذیه سالم.

### مقدمه:

جهانیان هدایت و رحمت است. گنج های دانش در قرآن نهفته است. استواران در علم، کسانی هستند که خداوند آنها را به حقایق و اسرار قرآن آشنا فرموده است و آنها رهبران کوی خیر و سعادت اند. تکالیف آسمانی جز برای کسانی که عقلشان سالم است بیان نشده است و چون عقل سالم در بدن سالم یافت می شود، پس قرآن دستوراتی را نیز برای سلامتی جسم بیان داشته است (۲).

تغذیه مهمترین عامل سلامتی می باشد که تأثیر به سزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد؛

انسان زیباترین و کاملترین مخلوق حضرت باری تعالی است که در نهایت، تمامیت کمال خویش را در لقای حضرتش جستجو می کند و تمام مراتب و عوالم را به قصد وصول به آن بارگاه طی می نماید (۱).

در منطق اسلام، اگر چه روح و بدن دو موجود مستقل هستند ولی چنان با هم پیوستگی دارند که سلامت و بیماری هر یک در دیگری مؤثر است. بهداشت اسلام، حافظ سلامت روح و بدن و هر دو می باشد. هر چیزی که در قرآن بیان شده است، برای

\* نویسنده مسئول: شهرکرد-آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری-تلفن: ۰۹۱۰۳۱۲۱۱۳۴ E-mail: p\_yarmohamadi@yahoo.com

سوره مومنون، آیه ۱۹: «سپس به وسیله آن باغ هایی از درختان نخل و انگور برای شما ایجاد کردیم؛ باغ هایی که در آن میوه های بسیار است؛ و از آن می خورید».

سوره مومنون، آیه ۲۰: «و (نیز) درختی را که از طور سینا می روید [= درخت زیتون] و از آن روغن و (نان خورش) برای خورندگان فراهم می گردد».

سوره عبس، آیات ۳۲-۲۹: «رویانندیم در آن (زمین) دانه را \* و انگور و علفه را \* و زیتون و خرما را \* و باغ های پر درخت را \* و میوه و چراگاه را \* تا از آن بهره مند شوید».

سوره نحل، آیه ۱۱: «(خداوند) با آن (آب باران)، برای شما زراعت و زیتون نخل و انگور و از همه ی میوه ها می رویاند؛ مسلماً در این، نشانه ی روشنی برای اندیشمندان است» (۵).

قرآن مجید از میان همه ی میوه ها، تنها روی سه میوه ی زیتون، خرما و انگور تکیه کرده است که احتمالاً دلیل آن ارزش غذایی بیشتر این سه میوه نسبت به سایر میوه هاست.

**خواص زیتون:** روغن زیتون برای تولید سوخت بدن ارزش بسیاری دارد، کالری حرارتی آن بسیار بالاست و به همین دلیل نیروبخش است. همچنین روغن زیتون، دوست صمیمی کبد است و برای برطرف کردن عوارض کلیه ها و سنگ های صفراوی و قولنج کلیوی و رفع یبوست بسیار مؤثر می باشد. در قرآن به درخت زیتون، «شجره ی مبارکه» می گویند (۶). امام حسن (ع) می فرمایند: «در میان وصیت های آدم (ع) به فرزندش این بود که زیتون بخور؛ زیرا آن درخت پر خیر و برکتی است» (۷).

**خواص خرما:** خرما میوه ای سرشار از کلسیم است که عامل اصلی استحکام استخوانها می باشد و همچنین دارای فسفر می باشد که از عناصر اصلی تشکیل دهنده ی مغز و مانع ضعف اعصاب و خستگی و افزایش دهنده قوه بینایی می باشد و نیز دارای پتاسیم

بنابراین نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن به آن موضوع پرداخته است (۳). لذا در این مطالعه، برخی از آیات و روایات نقل شده پیرامون تغذیه بیان شده است.

## روش بررسی:

این مطالعه یک بررسی توصیفی و استنادی می باشد که با استفاده از منابعی از جمله قرآن، کتاب ها و سایر انتشارات مرتبط صورت گرفته است. مطالب ابتدا فیش برداری و سپس جمع بندی و در نهایت به صورت موضوعی ارائه گردید.

## یافته ها:

### هدف از خوردن غذا: هدف خردمندان،

دیدار (رحمت) خداوند سبحان می باشد و هیچ راهی جز علم و عمل برای رسیدن به این هدف وجود ندارد؛ از طرف دیگر، مراقبت بر علم و عمل جز با تندرستی ممکن نیست، تندرستی نیز با خوردن غذا و خوراک به مقدار نیاز در شبانه روز میسر نمی شود. از این رو بعضی نیکان صالح می فرمایند: «غذا خوردن نیز از امور دینی است» و بر این اساس خداوند متعال در سوره مومنون، آیه ۵۱ می فرماید: «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» یعنی خوردنی های پاکیزه بخورید و کارهای شایسته به جا آورید و نیز در آیه دیگر می فرماید: ای پیامبران از غذاهای پاکیزه بخورید و کارهای نیک انجام دهید (۱).

### اشاره قرآن به مصرف میوه ها: در حدود

۱۸ میوه و گیاه در قرآن مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات انجام شده نشان داده است که این مواد از نظر فیتوشیمیایی متعلق به ۱۵ تیره می باشند. این میوه ها شامل: زیتون، خرما و انجیر انگور، انار، ترنجبین، سدر، گز شاهی، مسواک، زنجبیل، خردل، سیر، پیاز، خیار، کدو و ریحان می باشند (۴). در مورد تعدادی از میوه های اشاره شده، به ذکر برخی از آیات، پرداخته شده است.

### زیتون، خرما و انگور: در قرآن آیاتی

پیرامون مصرف این میوه ها آمده است:

معدنی مانند آهن، برم، منگنز، آهک و گوگرد می باشد و کمی آرسنیک دارد و مواد چربی و مواد قندی زیادی دارد که یک میوه سهل الهضم و اشتها آور می باشد (۱۱).

#### اشاره قرآن به مصرف گوشت و ماهی:

خداوند در سوره طور آیه ۲۲ خوردن میوه را بر گوشت مقدم داشته است: «و بر بهشتیان از هر نوع میوه و گوشت که مایل باشند بپذیریم» و سپس در سوره نحل آیه ۵ می فرماید: «خداوند (دام) ها را برای شما آفرید و از آنها می خورید.» و نیز در همان سوره در آیه ۱۴ می فرماید: «او کسی است که دریا را مسخر شما ساخت تا از آن گوشتی تر و تازه بخورید...» (۵). همچنین در مورد مصرف ماهی، حدیثی از امام کاظم (ع) آمده است که ماهی را تنها گوشتی بیان می کند که اگر به جای نان مصرف شود وظیفه ی نان را در بدن انجام می دهد (۲).

#### اشاره قرآن به مصرف عسل:

از شکم های آنها (زنبور عسل)، نوشیدنی که رنگ های گوناگون دارد و در آن شفایی است برای مردمان ... « (سوره نحل-۶۹) (۵).

#### خواص عسل:

عسل دارای خواص بسیاری است که برای سلامتی، پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها مفید است. در روایات اسلامی نیز بر خواص درمانی عسل تاکید شده است. در روایات متعدد از امامان چنین نقل شده است که «هیچ بیماری با چیزی مانند شربت عسل، بیماری اش را درمان نکرده است» (۶).

#### تقوی زاد در مطالعه خود بر روی شفاء بخشی

عسل، پی بردند که میانگین نسبت فروکتوز به گلوکز در عسل ۰/۹۷ است. بنابراین میزان فروکتوز عسل، زیاد است و تقریباً با میزان گلوکز عسل برابری می کند. ۸۹٪ گیاهانی که گرده شان در عسل وجود داشته، دارویی بوده اند. در حقیقت، فروکتوز برای جذب شدن در هر سلول غیر کبدی، باید ابتدا به گلوکز تبدیل شود. به این

است که علت حقیقی زخم معده را نبودن آن می دانند و وجود آن برای ماهیچه ها و بافت های بدن بسیار با ارزش است. بر اساس مطالعات صورت گرفته گزارش داده اند که مصرف کنندگان خرما کمتر به سرطان مبتلا می شوند و علت آن را وجود منیزیم می دانند. قند موجود در خرما، از سالم ترین قندهاست که حتی مبتلایان به بیماری قند نیز می توانند از آن استفاده کنند. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «خانه ای که در آن خرما نیست، اهل آن گرسنه اند.» (۵) همچنین خرما دارای گوگرد و مقدار زیادی آهن و ویتامین A و B می باشد (۸).

#### خواص انگور: به گفته محققان انگور یک

داروخانه طبیعی است. خواص آن بسیار نزدیک به شیر مادر است و به همین دلیل یک غذای کامل به حساب می آید. انگور به اندازه دو برابر گوشت در بدن حرارت ایجاد می کند و به علاوه ضد سم نیز می باشد. برای تصفیه خون، دفع رماتیسم، نقرس و زیادی اوره خون، اثر درمانی مسلمی دارد. انگور، معده و روده را لایروبی می کند، نشاط آفرین و برطرف کننده اندوه است، اعصاب را تقویت می کند و ویتامین های گوناگون موجود در آن به انسان نیرو و توان می بخشد. این میوه، علاوه بر ارزش غذایی بسیار زیاد، قدرت میکروب کشی بسیاری دارد و حتی عامل مؤثری برای مبارزه با بیماری سرطان می باشد. پیامبر (ص) می فرماید: «بهترین میوه ی شما، انگور است» (۶). همچنین بیان شده است که آنتوسیانین های موجود در پوست انگور سیاه دارای خاصیت ضد قارچی می باشد (۹).

#### انجیر: خداوند متعال در سوره تین به انجیر و

زیتون قسم یاد می کند. اگر کسی در طول عمر خود این گونه نعمت های خدادادی را به طور مستمر استفاده نماید خود را از خطر بسیاری از بیماری ها، بیمه و سلامتی خود را تضمین می نماید (۱۰).

#### خواص انجیر: انجیر گیاه ارزشمندی است که

به مقدار فراوانی دارای ویتامین های A، B و C و مواد

### ساختن شراب؛ سوء استفاده از نعمات

**الهی:** خدا در سوره نحل، آیه ۶۷ می فرماید: «و از میوه های درختان نخل و انگور، مسکرات ( ناپاک) و روزی خوب و پاکیزه می گیرید؛ در این، نشانه ی روشنی است برای جمعیتی که اندیشه می کنند» (۵).

قرآن به وضوح در این آیه هرگز اجازه شراب سازی از خرما و انگور را نداده است؛ بلکه با توجه به اینکه مسکرات را در مقابل روزی خوب و پاکیزه قرار داده، اشاره کوتاهی به حرام بودن شراب و نامطلوب بودن آن کرده است. بنابراین نیازی نیست که بگوییم این آیه قبل از نزول تحریم شراب نازل شده است؛ بلکه به عکس، اشاره به حرام بودن آن می کند و شاید اولین اخطار در زمینه حرام بودن شراب باشد. گویی قرآن می خواهد ضمن برشمردن نعمت های الهی، به سوء استفاده از آن نیز اشاره کند (۶).

### حلال و حرام خدا؛ مطابق با مصلحت

**انسان:** در رابطه با مصرف غذا، قرآن به پاکیزه و حلال بودن آن در چندین آیه اشاره می نماید که به ذکر برخی از آنها می پردازیم:

در سوره نحل، آیه ۱۱۴ می فرماید: «پس، از آنچه خدا روزی تان کرده است، حلال و پاکیزه بخورید»، همچنین در آیه ۱۷۲ سوره بقره آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» یعنی ای اهل ایمان روزی حلال و پاکیزه ای که ما نصیب شما کرده ایم بخورید و شکر خدا را به جای آرید، در سوره مائده، آیه ۸۸ می فرماید: «از آنچه خدا روزی شما قرار داده است، حلال و پاکیزه بخورید». خداوند متعال در سوره بقره، آیه ی ۱۷۳ نیز می فرماید: «خداوند، تنها (گوشت) مردار، خون، گوشت خوک و آن چه را نام غیر خدا به هنگام ذبح بر آن گفته شود، حرام کرده است». در همان سوره، آیه ۱۶ می فرماید: «ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید»، آیه ۸۱ سوره طه چنین می فرماید: «كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْعَمُوا فِيهِ

ترتیب فرآیند تجزیه و در نهایت جذب، طولانی تر می شود و در مدت زمان بیشتری نیاز بدن به انرژی را تأمین می کند. تجمع زیاد گلوکز در خون اتفاق نمی افتد و بدن فرصت کافی برای جذب مستمر آن را خواهد داشت و برای افراد کهنسال، مصرف عسل به جای قند به مراتب بهتر است. در این زمینه، حدیثی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که مردم را به خوردن عسل توصیه می کند و در ضمن آن را شیرین ترین طعام معرفی می نماید. بعد از گذشت ۱۴۰۰ سال، مطالعات اخیر نشان دهنده شیرین تر بودن فروکتوز نسبت به گلوکز می باشد که سهم مهمی از قندهای عسل را داراست و گفته پیامبر (ص) نیز که حاکی از علم لدنی ایشان است، سفارش به مصرف غذای سالم را دربردارد (۱۲). امام کاظم (ع) نیز می فرماید: «عسل برای بیماران، شفای عاجل و قاطع است» (۲).

معمولاً اکثر میکروب ها یا باکتری ها بیش از چهار روز، نمی توانند در عسل زنده بمانند و همین سبب ایمنی در برابر بیماری ها بعد از مصرف عسل می شود. نکته جالب توجه این که در صورت استفاده صحیح از عسل، بدن انسان برای جذب قند موجود در آن، به انسولین نیاز ندارد و این از شگفتی های عسل می باشد (۱۰).

### اشاره قرآن به مصرف شیر: در مورد

خوردن شیر در سوره نحل، آیه ۶۶ آمده است: «و در وجود چهارپایان، برای شما ( درس های) عبرتی است: از درون شکم آنها، از میان غذاهای هضم شده و خون، شیر خالص و گوارا به شما می نوشانیم.» و نیز قرآن در سوره مؤمنون، آیه ۲۱ می فرماید: «در دام ها برای شما عبرتی است که به شما از شیر آنها می نوشانیم» (۵). حضرت علی (ع) نیز، شیر گاو را هم به عنوان دوا و شفاء برای بیماری ها و هم به عنوان غذای کامل معرفی کرده است (۲).

### اشاره به برخی از دستورات قرآن جهت

تغذیه سالم

فَيَجِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ» یعنی از غذاهای پاکیزه که روزی تان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). آیه ۱۹ سوره کهف چنین می فرماید: «... فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ...» یعنی با این پول هایتان که دارید، یکی را از میان خود به شهر بفرستید تا دقت کند و خوب بنگرد که غذای کدامیک از فروشندگان پاکیزه تر است و از آن غذای پاکیزه برای شما بیاورد (۵).

حرام به معنای ممنوع و در مقابل آن حلال به معنی آزادی در عمل است و حلال و حرام بودن کاری یا غذا مربوط به مصلحت انسان است و خداوند از آن سودی نمی برد؛ همانطور که در آیه ۱۶۸، سوره بقره، خداوند می فرماید: « يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا...» یعنی ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال ها و پاکیزه ها آفریده، بخورید که از این آیه این نکته فهمیده می شود که حلال بودن چیزی همراه با طیب و پاکیزه بودن آن است و طیب به معنای آن چیزی است که با طبع انسان سازگاری داشته باشد (۱۳). از امام صادق (ع) روایت شده است که «هیچ کس گوشت مردار نمی خورد مگر اینکه بدنش ضعیف و رنجور شود، نیروی او را می کاهد و نسلش را قطع می کند و خورنده ی مردار نمی میرد مگر ناگهانی.» این مفاسد شاید به این علت باشد که دستگاه گوارش نمی تواند از مردار، خون سالم و زنده بسازد. به علاوه، مردار، کانونی از انواع میکروب هاست. از این رو، اسلام علاوه بر این که خوردن گوشت مردار را حرام کرده، آن را نجس هم دانسته است تا مسلمانان کاملاً از آن دوری کنند (۶).

**اجتناب از اسراف و پرخوری:** قرآن کریم در این زمینه می فرماید: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» و هم از نعمت های خدا بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید که خداوند مسرفین را دوست ندارد (اعراف، آیه ۳۱) (۵).

اسراف به معنای از حد گذراندن در هر کاری است؛ اگر چه در مورد خرج کردن بیشتر به کار می رود.

این جمله کوتاه از آیه، یکی از مهمترین دستورهایی بهداشتی است. بر اساس مطالعات صورت گرفته به این نتیجه رسیده اند که سرچشمه ی بسیاری از بیماری ها پرخوری است. نقل شده است که هارون الرشید، طیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی یابم؛ در حالی که دانش مفید بر دو گونه است: علم دین و علم بدن. او در پاسخش گفت: خداوند همه ی دستورات طبی را در نصف آیه ای از کتاب خویش آورده است: «و کلاوا و اشربوا و لا تسرفوا». پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده که « معده، خانه ی همه ی بیماری هاست و امساک، سرآمد همه ی داروها و آنچه بدنت را به آن عادت داده ای (از عادات صحیح و مناسب)، از او دریغ مدارا». طیب مسیحی هنگامی که این سخن را شنید، گفت: قرآن و پیامبران برای جالینوس (طیب معروف) طبی باقی نگذاشته است» (۶) (نمونه، ج ۶، ص ۱۵۳). امام صادق علیه السلام فرمودند: آنچه باعث از بین رفتن مال و زیان رساندن به بدن می باشد، اسراف است (۱۴). پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «از جمله ی اسراف کاری ها و زیاده روی ها این است که هر آن چه خواستی بخوری»، «هیچ انسانی ظرفی بدتر از شکم را انباشته نساخته است.» و «انسان، هیچ ظرفی بدتر از شکم خود را آکنده نمی سازد. بر فرزند آدم همان خوراکی که او را سرپا نگاه می دارد لازم است و بس.» (۱۵)

### نتیجه گیری:

پس انسان، این گوهر یگانه با ساختار جسمی پیچیده که هنوز اطباء بزرگ دنیا و دانشمندان از شگفتی آن انگشت به دندان می گزند، با پیروی از دستورات کتاب آسمانی و همچنین انبیاء و اولیاء الهی، می تواند راه سلامت جسم را یافته تا بتواند روح سالمی نیز داشته باشد.

### تشکر و قدردانی:

بدین وسیله از تمام کسانی که در این طرح همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.



**منابع:**

1. Kazemi M. [The secret to happiness. Ghom: Mime Pub; 2008.] Persian
2. Sarvarodyn M. [Kabeer medicine. Tehran: Atai Pub; 1971.] Persian
3. Khademe N. Nutrition in the Quran and Hadith. J Bayanat. 2008; 59: 204-24.
4. Shafaghat A. Phytochemical investigation of Quranic fruits and plants. J of Med Plants. 2010; 9(35): 61-6.
5. Quran Kareem. Translated to Persian by: Makarem Shirazi (Ayatollah Alozma). Tehran: Hystory and Islamic Maaref Pub; 2001.
6. Makarem Shirazi N. [Tafsere nemone. Tehran: Darolkotob-el-Islamiya Pub; 2000.] Persian
7. Hor amoly M. [Wasail shia. Ghom: Ale beyt Pub; 1988.] Persian
8. Karline L. [Flowers and plants. Translated to Persian by: Naraghi, M. Tehran: Amir kabir Pub; 2003.] Persian
9. Rojhan MS. [Cured by herbs. Tehran: A cultural center Aba Pub; 1998.] Persian
10. Abolhabib A. [Understanding the nature. Tehran: Seyyed Ali Abolhabib Pub; 2008.] Persian
11. Ezhdari E. [Traditional methods for treating diseases. Mashhad: yas Pub; 2000.] Persian
12. Taghavizade R. Shafa of honey in Quran and Hadith. J Quran and Medicine. 2011; 2:3-9.
13. Tabatabaei MH. [Tafsir-ol-Mizan. Ghom: Esmailian Pub; 1991.] Persian
14. Lesani Fesharaki MA, Al-Rasul S, Fereydani Z. Quran and Science: Role of plant in nutrition and human health from the Quran perspective. J Quran and Hadith. 2010; 34: 126-40.
15. Karami Fereydani A. [Light of the message of the Prophet (PBUH). Ghom: Negin Pub; 2007.] Persian

## Quran and Healthy nutrition

Yarmohammadi-Samani P (MA)\*<sup>1</sup>, Yarmohammadi-Samani P (MSc)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Education and training office, Shahrekord, I.R. Iran; <sup>2</sup>Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.

**Background and aims:** The Quran is a book of the world and Hereafter and human guidance from the Lord of the universe. It shows the prosperity of the world and hereafter. Glorified life is shaped by doing commands and guidelines of the Quran. Therefore, the physical and spiritual perfection can be achieved by using the hidden treasures of knowledge in the Quran. Due to the importance of nutrition in health, the Quran verses and hadiths about healthy nutrition were assessed in this study.

**Methods:** This descriptive study was performed using the Quran, books and other publications in the library study, index card and summarizing.

**Results:** Human being has both physical and psychological aspects, which can affect each other and physical and mental health are intertwined together. Healthy nutrition is affecting the evolution of human; mind and body.

Hence, the nutrition problem is considered in Islam, and value commands were stated in the Quran and hadith in this field.

**Conclusion:** Type of food, proper use of God's blessings, and avoid wasting and over servicing on human physical and mental health are important. Quran and hadith have a special attention in this regard.

**Keywords:** Quran, Hadith, Healthy nutrition.

---

**\*Corresponding author:**

*Education and training office, Saman, Shahrekord, I.R. Iran; Tel: 0098-09103121134,  
E-mail: p\_yarmohamadi@yahoo.com*