

Investigating the Effect of Different Groups in the Food Pyramid on Human Health from the Quran, Hadiths, and Modern Medicine Perspectives: A Comparative Study

Faezeh Karimi Moghaddam¹, Akram Kooshki², Elaheh Foroumandi^{*3}, Seyed Zia Sajjadifar⁴

1. Student, Student Research Committee, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
2. Professor, Non-Communicable Disease Research Center, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
3. Assistant Professor, Non-Communicable Disease Research Center, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
4. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Theology and Islamic Studies, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran

Received: 2023/06/24

Accepted: 2024/08/06

Abstract

Introduction: The present study investigated the effects of different groups in the food pyramid on human health from the perspective of the Qur'an, hadiths and modern medicine to further prove the importance of the recommendations in these sources and their consistency with the latest scientific results.

Materials and Methods: This comparative review study was conducted in two stages. First, the data related to the different food groups in the food pyramid that were mentioned in the Quran and collected hadiths. Then, in the second step, the health effects of different food groups were investigated based on modern medicine by reviewing SID, MEDLINE, Scopus, PubMed and Google Scholar databases.

Results: Six food groups in the food pyramid are mentioned in the Holy Quran and hadiths, which are in line with modern medicine. Among the group of bread and cereals, the importance of receiving wheat, barley, and rice has been mentioned. Also, among the fruits and vegetables, figs, pomegranates, apples, dates, and pumpkin, onion, garlic, and eggplant vegetables are emphasized. The recommendation to receive the meat group and its substitutes in balance, the milk and dairy group as well as honey can be seen in these databases, which is in line with modern medicine.

Conclusion: considering increasing awareness about religious teachings, one can better understand the type of nutrition and the amount of intake of many food items; therefore, everyone took a step towards improving the nutritional status and, consequently, the health of people.

***Corresponding Author:** Elaheh Foroumandi

Address: Non-Communicable Disease Research Center, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran.

Tel: +985144018105

E-mail:
elahe.foroumandi@gmail.com,
foroumandie@medsab.ac.ir

Keywords: Quran, hadiths, modern medicine, nutrition, food pyramid

How to cite this article: Karimi Moghaddam F., Kooshki A., Ghazanfari SM., Sajjadifar SZ., Foroumandi E. Investigating the Effect of Different Groups in the Food Pyramid on Human Health from the Quran, Hadiths, and Modern Medicine Perspectives: A Comparative Study, Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 2024; 31(3):322-333.

Introduction

Food is one of the most important basic human needs for survival. In the Holy Quran, there are more than 250 verses related to food and foodstuffs in which healthy nutrition is recommended, including milk, honey, and fruits such as dates, figs, olives, pomegranates, as well as vegetables such as garlic and onion and legumes such as lentils. These foods are called functional foods or healing foods, which have beneficial effects in maintaining health and preventing chronic diseases due to the presence of phytochemicals and useful antioxidants. The role of correct and healthy nutrition in human health is known. One of the appropriate patterns for healthy eating is the food guide pyramid. In the nutrition pyramid model, it is emphasized to eat diverse foods so that the body receives all the nutrients it needs. The present comparative review study examines the impact of the consumption of different groups in the food pyramid on human health from the perspective of the Qur'an, hadiths, and modern medicine.

Methodology

This comparative review study has been done in two stages. First, the materials related to the different food groups in the food pyramid, which were mentioned in the Quran, verses, and hadiths were collected. Then, in the second step, the health effects of different food groups were investigated based on modern medicine by reviewing SID, MEDLINE, Scopus, PubMed, and Google Scholar databases.

Results

Wheat, barley, and rice are mentioned in the Qur'an and hadiths among the food items in the bread and grain group. The name of wheat and its products are repeated 9 times in the Quran, which shows the importance of its consumption. Wheat bread is known as a cheap source of energy, and also a good source of essential amino acids, minerals and vitamins, and phytochemicals. Vegetables and fruits contain several vitamins and minerals. Since different types of these two food groups contain different amounts of micronutrients, it is important to get a variety of vegetables and fruits. As, orange and dark green vegetables usually contain vitamin A, dark green vegetables contain vitamin C, and vegetables such as broccoli contain iron and calcium. The beneficial effects of vegetables including vegetables, cucumbers, garlic, lentils, and

onions were also mentioned in Quran. Cucumber and pumpkin are from the large Cucurbitaceae plant family, which have been used in traditional medicine for a long time. Studies show the biological properties of these two foods such as antioxidant, antimicrobial, anti-diabetic, anti-inflammatory, and anti-cancer activity. Pumpkin is a source of polyphenols, tannins, and cucurbitacins, which can be used as a potential treatment for stomach and intestinal disorders. A traditional hadith has mentioned consumption of black grapes can effectively remove sorrow. The role of grapes has been investigated in response to a French theory, that despite the very high fat of the French diet, the incidence of cardiovascular disease is low in this population. Grape polyphenols can reduce atherosclerosis by inhibiting LDL oxidation and platelet aggregation, improving endothelial function, lowering blood pressure, reducing inflammation, and activating new proteins that prevent cellular aging. The main components of Milk and milk products including butter, cheese, ice cream, yogurt, and dry milk are water, fat, protein, carbohydrate (lactose), and minerals. However, it contains many other important micronutrients such as vitamins, essential amino acids, and trace minerals. In general, more than 250 chemical compounds have been identified in milk. The importance of milk intake was mentioned in Quran and hadiths.

Discussion

The present comparative study investigated the impact of different groups in the food pyramid on human health from the perspective of the Qur'an, hadiths, and modern medicine. The results indicated that cereals and its products are one of the most important food groups in the food pyramid, and it was recommended to consume this group for 6-11 servings daily. This group provides the largest needed amount of carbohydrates, which is necessary for the production of energy. Bread and cereals are the main sources of B vitamins, which are supplied along with iron and protein. This group is one of the most important nutritional sources in modern medicine. In the Qur'an and hadiths, wheat, barley and rice are mentioned among the food items in the cereal group and their products, which correspond to the cereal group in the food pyramid of modern medicine, and the emphasis on their consumption also confirms the medical findings. Fruits and

vegetables are another important group of the food pyramid, which are recommended to be consumed in the amount of 3-5 portions daily. This group provides various vitamins, and minerals such as iron and calcium, and contains a lot of fiber, calories, and a small amount of fat. Various studies indicate that there is an inverse relationship between the intake of fruits and vegetables and the incidence of many chronic diseases. In the Holy Quran, about 18 fruits and vegetables are mentioned, among them are cucumbers, pumpkins, eggplants, basil, garlic, onions, lettuce, and fruits such as dates, grapes, figs, olives, and pomegranates. Another food group in the food pyramid is the group of milk and dairy products, which are recommended to be consumed in the amount of 2-3 portions in the daily diet. This group provides lactose sugar, protein, useful CLA fatty acid, most of the vitamins needed by humans, and minerals such as calcium, phosphorus, and magnesium, and has a high nutritional density and is considered one of the nutritious foods. In the Holy Qur'an and hadiths, it is also mentioned that milk and products obtained from cattle and their ability are consumed by all drinkers, which corresponds to the existing food pyramid and the necessity of this food group in the daily diet. Another food group of the pyramid is the group of meat and its products, which includes all kinds of meats, eggs, beans, and nuts, which are recommended to be consumed 2-3 servings a day. This food group supplies most of the human needs for protein and minerals such as iron, zinc, and all B-group vitamins. The Holy Qur'an has emphasized in several verses the consumption of animal meat (red meat), poultry meat, fish, aquatic animals, and grains. These items are also consistent with the recommendations of the modern food pyramid. The last food group in the food pyramid is the group of sugars and fats. This group is harmful to health due to the presence of carbohydrates and fats and their high calories. Scientific findings emphasize on reduction of this food group intake. In

the Quran, among the similar cases of this group, only the consumption of honey is mentioned, but since honey, unlike other food items in this group, is considered a functional food and is effective in the prevention and treatment of many diseases, the type and amount Its use is also very consistent with the findings of new medicine. It is necessary to mention a basic and vital point regarding the recommendations mentioned in the existing hadiths and traditions, and that is; One of the important and key points in Iranian medicine is to pay attention to the temperament of people and substances, and therefore, based on this, the types and conditions of recommendations given to different people are different. For example, honey, which has a warm temperament, may not only be of no benefit to hot-tempered people but may also be a source of harm.

Based on the results of the present study, it can be stated that one of the reasons for the long life span of our ancestors was paying attention to the type and amount of substances needed by the body, along with the correct method of using food with the benefit of Quranic verses and hadiths.

Conclusion

The verses in Holy Qur'an are in perfect agreement with the current food pyramid, which modern medicine recommends a daily intake of diet based on. By increasing awareness about religious teachings, everyone can understand the amount of needed food items.

Acknowledgment

Sabzevar University of Medical Sciences was supported the financial requirement of the project.

Conflict of Interest: The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this manuscript.

بررسی تأثیر گروه‌های مختلف موجود در هرم غذایی بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن، احادیث و پزشکی نوین: یک مطالعه تطبیقی

فائزه کریمی مقدم^۱، اکرم کوشکی^۲، الهه فرومندی^{۳*}، سید ضیاء سجادی فر^۴

۱. دانشجوی کارشناسی بهداشت، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۲. استاد، مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۳. استادیار، مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
۴. استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳

چکیده

زمینه و هدف: مطالعه حاضر به بررسی تطبیقی تأثیر گروه‌های موجود در هرم غذایی بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و احادیث و مقایسه آن با طب نوین پرداخته است تا اهمیت توصیه‌های موجود در منابع اعتقادی و همخوانی آن با آخرین نتایج علمی طب نوین بیش از پیش تبیین گردد.

مواد و روش‌ها: ابتدا مطالب مرتبط با گروه‌های موجود در هرم غذایی که در قرآن کریم و احادیث اشاره شده است، گردآوری شد. در مرحله دوم تأثیرات سلامتی گروه‌های غذایی مختلف بر اساس طب نوین با استفاده از مرور پایگاه‌های اطلاعاتی SID، MEDLINE، Scopus، PubMed و Google Scholar بررسی و نتایج بین این دو حوزه با یکدیگر تطبیق داده شدند.

یافته‌ها: در قرآن کریم و احادیث معتبر از شش گروه غذایی موجود در هرم غذایی صحبت شده است که با طب نوین مطابقت دارد. در گروه نان و غلات، بر اهمیت مصرف گندم، جو و برنج اشاره شده است. همچنین در گروه میوه‌ها و سبزی‌ها بر مصرف انجیر، انار، سیب، خرما، کدو، پیاز و سیر تأکید شده است. به دریافت متعادل گروه گوشت و جانسین‌های آن و همچنین گروه شیر و لبنیات توصیه شده است. در خصوص عسل نیز تأثیرات مفیدی ذکر شده است که با طب نوین مطابقت دارد.

نتیجه‌گیری: با افزایش آگاهی در خصوص آموزه‌های دینی موثق می‌توان اهمیت نوع تغذیه و میزان دریافت بسیاری از مواد غذایی را بیش از پیش درک کرد و در راستای ارتقای وضعیت تغذیه قدم برداشت.

* نویسنده مسئول: الهه فرومندی

نشانی: مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
تلفن: +۹۸۵۱۴۴۰۱۸۱۰۵

رایانامه:
elahe.forumandi@gmail.com,
forumandie@medsab.ac.ir
شناسه ORCID: 0000-0003-1600-747X
شناسه ORCID نویسنده اول:
0000-0001-6169-3267

کلیدواژه‌ها:

احادیث، تغذیه، طب نوین، قرآن، هرم غذایی

مقدمه

میوه‌هایی چون خرما، انجیر، زیتون، انار و سبزیجاتی چون سیر و پیاز و حبوباتی چون عدس اشاره کرد (۱). امروزه در علم تغذیه این غذاها را functional foods یا غذاهای شفا بخش می‌نامند که به دلیل داشتن خواص فیتوشیمیایی و مواد آنتی‌اکسیدانی مفید، تأثیرات سودمندی در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن دارند (۲،۳).

غذا یکی از مهم‌ترین نیازهای اولیه انسان برای بقا و ادامه حیات است. در قرآن کریم بیش از ۲۵۰ آیه در ارتباط با غذا و مواد غذایی وجود دارد که در آنها تغذیه سالم مورد توصیه و توجه قرار گرفته است. از آن جمله می‌توان به شیر، عسل و

Copyright © 2024 Sabzevar University of Medical Sciences. This work is licensed under a Creative Commons Attribution- Non Commercial 4.0 International license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>). Non-commercial uses of the work are permitted, provided the original work is properly cited.

Published by Sabzevar University of Medical Sciences.

مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۳۱، شماره ۳، مرداد و شهریور ۱۴۰۳، ص ۳۲۲-۳۳۳
آدرس سایت: <http://jsums.medsab.ac.ir> رایانامه: journal@medsab.ac.ir
شاپای چاپی: ۱۶۰۶-۷۴۸۷

شد. بدین منظور از کتب ترجمه و تفسیر قرآن کریم و همچنین کتب معتبر احادیث نظیر بحارالانوار (مفصل‌ترین منبع حدیث شیعه به زبان عربی نوشته محمدباقر مجلسی)، کافی، المحاسن و مکارم‌الاخلاق استفاده شد. واژگان کلیدی مورداستفاده در جستجوی این کتب شامل سلامتی، غذا خوردن، طعام، میوه، سبزی، گوشت، پروتئین، نان، غلات، لبنیات، روغن، چربی، عسل و قند بود. به‌طوری که تمامی مطالب مرتبط با واژگان کلیدی جمع‌آوری شد و همچنین اقلام غذایی موجود در گروه‌های غذایی در صورت وجود در این کتب استخراج گردید. سپس در مرحله دوم تأثیرات سلامتی گروه‌های غذایی مختلف بر اساس طب نوین با استفاده از مرور پایگاه‌های اطلاعاتی SID، MEDLINE، Scopus، PubMed و Google Scholar بررسی شد. بدین منظور از جستجو به دو زبان فارسی و انگلیسی بهره گرفته شد. واژگان کلیدی به‌کاررفته برای جستجو در پایگاه‌های الکترونیکی شامل (گروه غذایی یا رژیم غذایی یا هرم غذایی یا تغذیه یا نان و غلات یا شیر و لبنیات یا گوشت و پروتئین‌ها یا سبزیجات یا سبزی‌ها یا میوه‌ها یا قندهای ساده یا گروه متفرقه و سلامت یا بیماری یا ناتوانی یا مرگ و میر) بود. مطالعات به‌دست‌آمده در بازه زمانی ۱۹۹۰ تا آذر ماه ۱۴۰۲ بررسی شد. در نهایت آثار تطبیقی شش گروه غذایی موجود در هرم غذایی شامل نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات، گوشت و جانشین‌های آن و گروه متفرقه بر سلامت انسان بر اساس قرآن، احادیث و طب نوین گزارش شد.

۳. یافته‌ها

در قرآن کریم و احادیث معتبر، از شش گروه غذایی موجود در هرم غذایی صحبت شده که با طب نوین مطابقت دارد. در گروه نان و غلات، بر اهمیت مصرف گندم، جو و برنج اشاره شده است. **گروه نان و غلات:** میزان مصرف توصیه‌شده از این گروه غذایی ۱۱ - ۶ سهم در روز است و بیشترین میزان از کربوهیدرات موردنیاز روزانه را تأمین می‌کند که برای تولید انرژی موردنیاز بدن ضروری است (۸-۱۱). از مواد غذایی موجود در گروه نان و غلات در قرآن و احادیث به گندم، جو و برنج اشاره شده است. نام گندم و فراورده‌های آن ۹ مرتبه در قرآن کریم تکرار شده که نشان‌دهنده اهمیت مصرف آن است. در آیه ۳۶ سوره یوسف بیان شده است که «من در خواب دیدم که بر بالای سر خود طبق نانی می‌برم و مرغان هوا از آن به منقار می‌خورند و...» پیامبراکرم (ص) می‌فرمایند: «خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی مینداز که اگر نان نبود نه می‌توانستیم روزه بگیریم، نه نماز

نقش تغذیه صحیح و سالم بر سلامتی انسان شناخته شده است. حکمای طب ایرانی نیز بر نقش تغذیه در سلامت افراد اشاره داشته و بر رعایت اصول تغذیه صحیح تأکید کرده‌اند به‌طوری که رعایت‌نکردن تغذیه صحیح و نبود تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی می‌تواند سبب بروز اختلالات مختلفی از جمله سوءتغذیه و از سوی دیگر چاقی و ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت و سرطان گردد (۴). مطالعات نشان‌دهنده این است که از بین ۱۰ علت عمده مرگ در آمریکا، تقریباً نیمی از آنها با رژیم غذایی مرتبط هستند. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، می‌توان با داشتن رژیم غذایی سالم‌تر، حفظ تناسب اندام و استعمال‌نکردن دخانیات، از وقوع بیماری‌های قلبی و دیابت نوع دو به میزان ۸۰ درصد پیشگیری کرد. همچنین، این سازمان برآورد کرده است که ۴۰ درصد از سرطان‌ها با رعایت سبک زندگی صحیح و تغذیه سالم قابل پیشگیری هستند (۵).

یکی از الگوهای مناسب برای تغذیه سالم، هرم راهنمای تغذیه است. در الگوی هرم تغذیه، بر خوردن غذاهای متنوع و گوناگون تأکید شده تا بدن، تمامی مواد مغذی موردنیاز خود را دریافت کند و در عین حال مقدار کالری دریافتی و بالطبع وزن بدن، در حد مطلوب باشد. هرم غذایی توسط وزارت کشاورزی آمریکا در سال ۱۹۹۲ تهیه شد و اجزای یک رژیم غذایی سالم را بیان می‌کند. الگوی هرم غذایی بر اساس آخرین اطلاعات علمی، درباره نحوه تأثیر غذاها، نوشیدنی‌ها و فعالیت‌های بدنی بر سلامت انسان است و بر رعایت اصل تنوع و تعادل در دریافت مواد غذایی تأکید دارد. گروه‌های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه گوشت و جانشین‌های آن، گروه لبنیات و گروه متفرقه شامل قندهای ساده و روغن‌ها است (۶،۷).

مطالعه حاضر به بررسی تطبیقی تأثیر گروه‌های مختلف موجود در هرم غذایی بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن، احادیث و طب نوین پرداخته تا اهمیت توصیه‌های موجود در این منابع و همخوانی آن با آخرین نتایج علمی در علوم پزشکی نوین بیش از پیش تبیین گردد.

۲. مواد و روش

مطالعه حاضر در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی سبزوار تصویب شده است (IR.MEDSAB.REC.1400.177). مطالعه تطبیقی حاضر در دو مرحله انجام گرفته است: در مرحله اول؛ مطالب مرتبط با گروه‌های غذایی مختلف موجود در هرم غذایی که در کتاب آسمانی قرآن و احادیث اشاره شده بود گردآوری

بخوانیم و نه دیگر واجبات پروردگار خویش را به جا آوریم» (کافی ۲۸۷/۶). امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «اصل معاش آدمی و زندگی او، نان و آب است» (بحارالانوار ۸۷/۳).

تأثیرات سلامتی برنج در بیماری فشارخون بالا به دلیل میزان سدیم پایین این ماده غذایی به تأیید رسیده است. همچنین فیبر نامحلولی که در ترکیب برنج موجود است در کنار آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن (ویتامین A، ویتامین C، فلاونوئید و فنول) از یبوست پیشگیری می‌کند، خطر رشد سلول‌های سرطانی و جهش‌ها را کاهش می‌دهد و موجب ارتقای سلامت بدن انسان می‌شود (۱۵-۱۲).

در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است: «نخستین دانه‌ای که به یگانگی خدا، پیامبری من، وصایت برادر علی و به بهشت برای امت یکتاپرست من، اقرار کرد، برنج بود» (بحارالانوار ۶۳/۲).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که فیبر محلول بتاگلوکان موجود در جو می‌تواند کلسترول تام و LDL را کاهش دهد و در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های قلبی - عروقی نقش داشته باشد (۱۶، ۱۷).

امام رضا (ع) می‌فرماید: «فضیلت نان جو بر نان گندم مانند فضیلت ما اهل بیت است بر سایر مردم و نان و طعام جو، قوت پیغمبر است» (بحارالانوار ۱۱: ۶۶ ح ۱۵).

گروه سبزی‌ها: سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. از آن‌جا که انواع مختلف این دو گروه غذایی حاوی مقادیر متفاوتی از ریزمغذی‌ها هستند، برای مثال سبزیجات نارنجی و سبزی تیره معمولاً حاوی ویتامین A، سبزیجات سبز تیره حاوی ویتامین C و سبزیجاتی مانند بروکلی، حاوی آهن و کلسیم هستند (۱۸-۱۹). مطالعات مقطعی گذشته، حاکی از وجود رابطه بین مصرف میوه‌ها و سبزیجات و خواص محافظتی در برابر بیماری‌ها می‌باشد (۲۱-۲۰). به‌طور معمول، خواص مفید میوه‌ها و سبزیجات به دلیل محتویات فیتوشیمیایی آنها از جمله پلی‌فنول‌ها، فیتواستروژن‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها مورد توجه هستند (۲۲).

امام صادق (ع) فرموده است: «هر چیزی را زینتی است و زینت سفره، سبزی خوردن است» (المحاسن، ۵۰۴/۱).

خیار و کدو از دیرباز در طب سنتی نیز مورد استفاده قرار می‌گرفتند. خواص بیولوژیکی بسیاری مانند فعالیت آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروبی، ضد دیابتی، ضد التهابی و ضد سرطانی دارند. کدو منبع پلی‌فنول، تانن و کوکوروبیتاسین است که می‌تواند به عنوان یک درمان بالقوه برای اختلالات معده و روده استفاده شود. همچنین دارای اثر دارویی در درمان بیماری‌های دستگاه ادراری، التهاب و دیابت است (۲۳).

در آیه ۶۱ سوره بقره آمده است: «(به یاد آورید) آن زمان را که گفتید: ای موسی، ما بر یک نوع طعام نتوانیم ساخت. از پروردگارت بخواه تا برای ما از آنچه از زمین می‌روید (نباتاتی) چون سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برویاند». در آیه ۱۴۶ سوره صافات نیز اشاره شده که: «(در آن صحرا) بر او درختی از کدو رویانیدیم (تا به برگش سایه‌بان و پوشش کند)». در احادیث موجود، امام حسین (ع) می‌فرماید: «کدو بخورید که اگر خداوند درختی بهتر و سبک‌تر از آن سراغ داشت برای برادرم یونس می‌رویاند» (مکارم الأخلاق ۳۳۷/۱).

مطالعات طب نوین، حاکی از مقادیر بالایی از ترکیبات زیست فعال نظیر کوئرستین، کامپفرول، لوتئین، دلفینیدین، لوتئین، بتاکریپتوگزانتین و گزانتین در بادنجان هستند که تأکید بر ارزش غذایی و دارویی آن می‌کنند (۲۴).

امام صادق (ع) نیز فرمودند: «بر شما باد خوردن بادنجان در حالی که بورانی کرده باشید زیرا که شفا و امان است از برص» (۱۸).

اهمیت سیر و پیاز به دلیل خواص بیولوژیکی‌شان به‌طور گسترده‌ای شناخته شده است که ناشی از ترکیبات مؤثر آنها نظیر فلاونول‌ها، ترکیبات گوگردی و سلنیوم می‌باشد. تأثیر مفید سیر بر سلامت از جمله محافظت در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان‌ها ناشی از وجود این ترکیبات است (۲۶-۲۵).

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هرگاه وارد شهری شدید از پیاز آن جا بخورید؛ زیرا با خوردن پیاز آن شهر از امراض عمومی آنجا در امان هستید» (وسائل الشیعه، ج ۱۷، ح ۱). حضرت علی (ع) نیز می‌فرماید: «خود را با سیر معالجه کنید که هفتاد مرض را شفا می‌بخشد» (مکارم‌الاخلاق از مقاله سیر).

مطالعات طب نوین، نشانگر ارزش فراوان گیاه ریحان است که علاوه بر برگ این گیاه، ریشه، دانه، بخش‌های هوایی و روغن به‌دست‌آمده از آن نیز دارای اثرات ضدباکتری، ضدزخم و ضدانگل می‌باشد که با توجه به متابولیت‌های ثانویه آن قابل توجه است (۲۷).

امام صادق (ع) نیز فرمودند: «ریحان، سبزی انبیاست و در آن هشت خاصیت است: هضم‌کننده است، رگ‌ها و مجاری را باز می‌کند، بازدم را خوشبو می‌سازد، به بدن بوی خوش می‌بخشد، اشتهاآور است، درد را از بدن بیرون می‌برد، از جذام در امان می‌دارد و چون وارد معده شود درد را به کلی از بین می‌برد (کافی، ج ۶، ص ۳۶۴، ح ۴).

در علم نوین تأکید بر مصرف زیاد کاهو به دلیل مقادیر زیاد ویتامین و املاح آن شده است. توصیه بر این است که بخش‌هایی

کاهش فشار خون، کاهش التهاب و فعال کردن پروتئین‌های جدید که از پیری سلولی جلوگیری می‌کنند، کاهش دهند (۳۲).

در حدیثی از امام صادق (ع) آمده «چون آب فروکش کرد و استخوان‌های مردگان نمایان گردید و نوح علیه‌السلام آن صحنه را دید، بسیار بی‌تاب شد و اندوهگین گشت. پس، خداوند متعال به او وحی کرد که انگور سیاه بخور تا غمت زدوده شود» (المحاسن ۲/۳۶۳/۲۲۶۴).

بررسی سیب و ارتباط آن با سلامت انسان، مکانیسم‌های بالقوه‌ای را پیشنهاد می‌کند که سیب می‌تواند بر سلامت انسان تأثیر مثبتی بگذارد (۳۳).

امام صادق (ع) فرموده‌اند: «اگر مردم خاصیت سیب را می‌دانستند فقط با سیب به درمان مریض می‌پرداختند» (بحار الأنوار: ۴/۹۳/۶۲).

مطالعات نشان می‌دهند که انجیر حاوی مقادیری از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد که به ترتیب بیشترین میزان آن مرتبط با ترکیبات فنولی، فلاونول، فلاون تری اول، آنتوسیانین و پروآنتوسیانیدین است (۳۴).

امام رضا (ع) فرمودند: «انجیر، بوی بد دهان را برطرف، استخوان‌ها را محکم، رویش مو را زیاد، بیماری را برطرف می‌کند و با وجود آن احتیاجی به دارو نیست» (وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۱۳۳، ح ۱).

میوه انار می‌تواند در درمان سرطان پروستات انسان استفاده شود زیرا می‌تواند رشد سلولی را مهار و آپوپتوز را القا کند (۳۵). عصاره میوه انار به‌عنوان مکمل درمانی می‌تواند چندین مسیر سیگنال‌کننده دخیل در سرطان ریه را مهار کند (۳۶). آب انار منبع غنی پلی‌فنل‌ها با پتانسیل آنتی‌اکسیدانی بالا است. علاوه بر این، تأثیرات ضدآتروژنیک، ضد فشار خون و ضدالتهابی آن در مطالعات محدود در مدل‌های انسانی و موش نشان داده شده است (۳۷). آب انار از فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین سرم جلوگیری می‌کند و فشار خون سیستولیک را کاهش می‌دهد (۳۸). به‌طور کلی انار می‌تواند تأثیرات مفید خود را از طریق متابولیت‌های مختلف خود القا کند. پتانسیل آنتی‌اکسیدانی و ضد آترواسکلروتیک انار عمدتاً مربوط به غلظت بالای پلی‌فنول در میوه انار مانند الاژیتانین‌ها و تانن‌های قابل هیدرولیز است. آنزیم‌های COX-1 و COX-2 و فعالیت IL-1 β را می‌توان با عصاره میوه انار مهار کرد (۳۹).

با رنگ‌های تیره‌تر کاهو از منظر آهن غنی‌تر هستند و موجب افزایش گلبول‌های قرمز و همچنین آرامش اعصاب می‌گردد (۲۸). پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کاهو بخورید، چرا که خواب‌آور است و غذا را هضم می‌کند» (مکارم الاخلاق، ص ۱۸۳).

گروه میوه‌ها: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها را کاهش می‌دهند و نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر آلودگی هوا دارند. فیبرهای موجود در میوه‌ها به کاهش سطح کلسترول در خون و نیز کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی و بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

در قرآن کریم به حدود ۱۸ میوه اشاره شده است که بیشترین آنها مرتبط با خرما، انگور، انجیر، زیتون و انار بوده است و در آیه ۲ سوره طور، تقدم دریافت میوه بر گوشت را در بهشتیان اشاره کرده است. در آیه ۱۴ سوره انعام آمده است: «و او آن خدایی است که برای شما بستان‌هایی از درختان داربستی و درختان آزاد و درختان خرما و زراعت‌ها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند و زیتون و انار و میوه‌های مشابه و نامشابه آفرید. شما هم از آن میوه‌ها هرگاه برسد تناول کنید و حق آن را (زکات فقیران را) در روز درو و جمع‌آوری آن بدهید و اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد». در آیه ۱ سوره تین نیز بر زیتون و انجیر قسم خورده است. نام انجیر ۱ بار در قرآن آمده اما زیتون به‌طور صریح ۶ بار و ۱ بار نیز به‌صورت ضمنی در آیه ۲۰ سوره مؤمنون آمده است. در آیه ۹۹ سوره انعام اشاره شده است که: «اوست خدایی که از آسمان آبی فروبارید پس هر نبات را بدان رویانیدیم و سبزه‌ها را از زمین برون آوردیم و از آن سبزه‌ها، دانه‌هایی که بر روی هم چیده شده بیرون آریم و از شکوفه نخل، خوشه‌هایی است به هم پیوسته، و باغ‌های انگور و زیتون و انار که برخی شبیه و برخی نامشابه به هم است، شما در آن باغ‌ها هنگامی که میوه آن پدید آید و برسد بنگرید که در آن آیات و نشانه‌هایی از قدرت خدا برای اهل ایمان هویدا است.»

خرما دارای قند بالا (۸۸-۴۴ درصد) و ویتامین‌های بسیاری از جمله ویتامین C، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین A و مواد معدنی فراوان شامل پتاسیم، بور، کلسیم، کبالت، مس، فلئور، آهن، منیزیم، منگنز، پتاسیم، فسفر، سدیم و روی است (۲۹). افزایش انرژی و وزن، درمان یبوست، افزایش میل جنسی، پیشگیری از سرطان، درمان آنمی و کاهش کلسترول خون از جمله خواص این ماده غذایی در بیماری‌ها می‌باشد (۳۰-۳۱). پلی‌فنول‌های انگور می‌توانند تصلب شرایین را با مهار اکسیداسیون LDL و تجمع پلاکت‌ها، بهبود عملکرد اندوتلیال،

گیاهی دریافت کرد. پروویتامین گیاهی B12 وجود ندارد و پروویتامین A، بتاکاروتن است که به دلیل نرخ تبدیل ضعیف باید در مقادیر زیاد مصرف شود (۴۴-۴۳).

در قرآن کریم در مورد گوشت به‌عنوان یکی از نعمت‌های بهشتی یاد شده است به‌طوری که بیان می‌کند: «و همواره (در بهشت) از انواع میوه‌ها و گوشت‌ها از هر نوع که بخواهند در اختیارشان می‌گذاریم» (طور - ۲۲). در جای دیگری ذکر شده «و چهارپایان را آفرید؛ در حالی که در آن‌ها برای شما وسیله پوشش و منافع دیگری است و از گوشت آن‌ها می‌خورید» (نحل-۵). در آیه ۶۹ سوره هود هم اشاره شده است که: «و محققاً فرستادگان ما بر ابراهیم بشارت آورده و او را سلام گفته و او پاسخ سلام داد، آن‌گاه ابراهیم بی‌درنگ از گوشت گوساله کبابی آورد». سوره اعراف آیه ۱۶۰ ذکر می‌کند: «و بر آنها (قوم موسی) منّ و سلوی (مرغ و ترنجبین) فرستادیم تا تغذیه کنند». همچنین در آیه ۵۶ سوره مائده به گوشت ماهی و آبزیان اشاره شده است: «صید دریا و طعام آن برای شما و کاروانیان حلال است تا از آن بهره‌مند شوید». در آیه ۲۱ سوره واقعه قرآن کریم در وصف نعمت‌های بهشتی از گوشت پرندگان یاد شده است: «و گوشت پرنده از هر نوع که مایل باشند». پیامبر (ص) به روایت امام صادق (ع) می‌فرماید: «بر شما باد خوردن گوشت، چون گوشت برای آدمی گوشت می‌آورد. هرکسی چهل روز بر او بگذرد و در آن فاصله گوشت نخورده باشد، بدخلق خواهد شد و هرکسی بدخلق شد، به او گوشت بخوراند» (وسائل ۲۶/۱۷). امام باقر (ع) می‌فرماید: «آقای خوراکی‌ها گوشت است (بحار الانوار ۶۶/۶۰)».

از دیگر مواد غذایی در این گروه غذایی موجود در هرم غذایی می‌توان به تخم‌مرغ اشاره کرد که یک منبع غنی از مواد مغذی و پروتئین با کیفیت بالا و ترکیبات فعال زیستی مانند لوتئین و گزانتین است (۴۵). علی‌رغم این مزایا، دستورالعمل‌های قلبی-عروقی مدت‌هاست که مصرف تخم‌مرغ را به کمتر از ۳ تخم‌مرغ در هفته محدود می‌کنند زیرا این نگرانی وجود دارد که ممکن است به دلیل کلسترول بالا، بر چربی‌های خون تأثیر منفی بگذارد که از نظر تئوری می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهد (۴۶).

امام علی (ع) فرمود: «پیامبری از کمی نسل امتش به خدا شکایت برد. خداوند توصیه کرد که نان را با تخم‌مرغ بخورند» (مکارم الاخلاق ۱۶۲/۴). البته در برخی روایات نیز توصیه شده است که از دریافت زیاد تخم‌مرغ پرهیز گردد. امام رضا (ع)

امام صادق (ع) فرمودند: «انار را با پیه‌اش بخورید زیرا معده را پاک می‌کند و مایه رشد ذهن می‌شود (کافی، ج ۶، ص ۳۵۴، ح ۱۲).

گروه لبنیات: این گروه غذایی شامل شیر و غذاهای تهیه‌شده از آن از جمله کره، پنیر، بستنی، ماست و شیر تغلیظ‌شده و خشک می‌باشد (۴۰). اجزای اصلی شیر عبارتند از: آب، چربی، پروتئین، کربوهیدرات (لاکتوز) و مواد معدنی (۴۱). امروزه اهمیت شیر و لبنیات را به دارا بودن اسید لینولئیک کونژوگه مرتبط دانسته‌اند که می‌تواند تعدادی از مسیرهای سیگنالینگ مولکولی وابسته به سلامت انسان را فعال کند (۴۲).

در آیه ۶۶ سوره نحل آمده است: «و البته چهارپایان (از شتر و گاو و گوسفند) همه عبرت و حکمت برای شما است که ما از آنچه در شکم آن است از میان (دو جسم ناپاک) سرگین و خون، شما را شیر پاک می‌نوشانیم که در طبع همه نوشندگان گواراست». و در آیه ۲۱ سوره مؤمنون می‌گوید: «و بی‌شک برای شما در چهارپایان و حیوانات اهلی عبرت خواهد بود که از شیر آنها به شما می‌آشامانیم و در آنها برای شما منافع بسیاری است و از گوشت آنها نیز تناول می‌کنید». در آیه ۷۳ سوره یس نیز اشاره شده است: «برای آنها در آن حیوانات منافع (بسیاری از پوست و پشم و کرک و غیره) و آشامیدنی‌های فراوان (از شیر و ماست و روغن و غیره) است، آیا شکر این نعمت‌ها را نباید به جای آرند». در آیه ۱۵ سوره محمد ذکر شده است: «مثل بهشتی که به پرهیزکاران وعده داده شده این است که در آن جوی‌هایی از آب زلال و نه‌رهایی از شیر بی‌آنکه مزه‌اش تغییر کند». پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «خداوند هیچ دردی فرونفرستاده، مگر اینکه برای آن درمانی هم فرستاده است. در شیر گاو درمان هر درد است» (دانشنامه احادیث پزشکی، ۴۶۱/۲). در این راستا حدیثی از امام علی (ع) نقل شده است که «شیر گاو، داروست» (الکافی: ۱/۳۳۷/۶).

گروه گوشت و جانشین‌های آن: این گروه شامل انواع گوشت‌ها، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها می‌باشد که بسته به نیاز فرد توصیه می‌شود روزانه ۲-۳ سهم از آن مصرف شود. این گروه غذایی، تأمین‌کننده بخش اعظمی از نیاز انسان به پروتئین، آهن، روی و ویتامین‌های B می‌باشد (۸). گوشت، منبع مهمی برای برخی ریزمغذی‌ها مانند آهن، سلنیوم، ویتامین‌های A، B12 و اسید فولیک است (۴۳). دو ریزمغذی مهم که فقط در گوشت وجود دارد شامل ویتامین A و B12 است که هیچ‌کدام را نمی‌توان با پروویتامین‌های

نیز از مواد غذایی موجود در گروه غلات و فراورده‌های آن به گندم، جو و برنج اشاره شده است که با گروه غلات موجود در هرم غذایی طب نوین، مطابقت دارد و تأکیدات صورت گرفته بر مصرف آنها نیز مؤید یافته‌های پزشکی جدید می‌باشد.

میوه‌ها و سبزیجات، گروه مهم دیگری از مواد غذایی موجود در هرم غذایی را تشکیل می‌دهند که توصیه شده در رژیم غذایی روزانه به میزان ۵-۳ سهم مصرف شوند. این گروه تأمین‌کننده ویتامین‌های مختلف، املاحی چون آهن و کلسیم و حاوی فیبر فراوان و کالری و مقدار اندکی چربی هستند. مطالعات مختلف حاکی از آن است که بین میزان دریافت میوه و سبزی‌ها با میزان ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن، ارتباط معکوسی وجود دارد (۲۱، ۲۰). در قرآن کریم نیز به حدود ۱۸ میوه و سبزی اشاره شده است که از جمله آنها می‌توان خیار، کدو، بادنجان، ریحان، سیر، پیاز، کاهو و میوه‌هایی چون خرما، انگور، انجیر، زیتون و انار را نام برد که میزان توصیه و تأکید بر مصرف آنها با میزان اهمیت و مقدار مصرف توصیه‌شده در هرم غذایی و یافته‌های جدید در مورد نقش پیشگیری‌کننده و درمانگر این گروه غذایی تطابق دارد. همچنین در آیه ۲ سوره طور به تقدم دریافت میوه بر گوشت در بهشتیان اشاره کرده است که یکی از موضوعات مهم و مورد تأکید در طب ایرانی می‌باشد و رعایت نکردن آن می‌تواند زمینه بروز بیماری‌های مختلفی را فراهم کند.

یکی دیگر از گروه‌های غذایی موجود در هرم غذایی، گروه شیر و فراورده‌های لبنی است که توصیه شده در رژیم غذایی روزانه به میزان ۳-۲ سهم مصرف شوند. این گروه، تأمین‌کننده قند لاکتوز، پروتئین، اسیدچرب مفید CLA، بیشتر ویتامین‌های موردنیاز انسان و املاحی چون کلسیم، فسفر و منیزیم هستند و دانسیته تغذیه‌ای بالایی دارند و از دسته غذاهای مغذی محسوب می‌شوند (۴۱). در قرآن کریم و احادیث نیز به شیر و فراورده‌های به‌دست‌آمده از چارپایان و قابلیت مصرف آن برای همه نوشندگان اشاره شده است که با هرم غذایی موجود و لزوم وجود این گروه غذایی در رژیم غذایی روزانه مطابقت دارد.

گروه غذایی دیگر هرم، گروه گوشت و فراورده‌های آن می‌باشد. این گروه شامل انواع گوشت‌ها، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها می‌باشد که بسته به نیاز فرد توصیه می‌شود روزانه ۲ الی ۳ سهم از آن مصرف شود. این گروه غذایی

می‌فرمایند: «زیاد خوردن تخم‌مرغ و معتادشدن به آن، بیماری ورم طحال می‌آورد و ایجادکننده بادهایی در سر معده است و زیاد خوردن تخم‌مرغ آب‌پز، نفس‌تنگی و نفس‌بریدگی می‌آورد» (بحارالأنوار، ج ۵۹، ص ۳۲۱).

گروه متفرقه: مطالعات نوین نشان می‌دهد که در کنار ویتامین‌های موجود در عسل، وجود مواد معدنی متعددی شامل پتاسیم، آهن، فسفر، ید، منیزیم، سرب، منگنز، آلومینیوم، مس، سولفور، کرومیوم، لیتیوم، اسید لاکتیک، اسید فرمیک وجود دارند. از این‌رو، عسل ضمن داشتن خواص ضدروماتیسم و ضد فشارخون، در درمان یرقان، بیماری‌های استخوانی، ریوی و اعصاب نیز نقش بسزایی دارد (۴۹-۴۷).

آیات ۶۸ و ۶۹ سوره نحل ذکر کرده است: «و خدایت به زبور عسل وحی کرد که در کوه‌ها و درختان و سقف‌های رفیع منزل گیر، سپس از انواع میوه‌های شیرین (و از حلاوت و شهد گل‌های خوشبو) تغذیه کن و راه پروردگارت را به اطاعت ببیوند، آن‌گاه از درون آن، شربت شیرینی به رنگ‌های مختلف بیرون آید که در آن شفای مردمان است. در این کار نیز آیتی (از قدرت خدا) برای متفکران پیدا است». در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده: «پنج چیز، فراموشی را درمان و حافظه را زیاد می‌کنند و بلغم را از بین می‌برند: مسواک‌زدن، روزه‌گرفتن، قرآن‌خواندن، عسل خوردن و گندر جویدن» (مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۵۹، ح ۱۴).

۴. بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر بنا دارد به بررسی تطبیقی تأثیر گروه‌های مختلف موجود در هرم غذایی بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن، احادیث و طب نوین بپردازد. گروه غلات و فراورده‌های آن، یکی از مهم‌ترین گروه‌های غذایی موجود در هرم غذایی هستند که میزان مصرف توصیه‌شده از این گروه ۱۱-۶ سهم در روز می‌باشد. این گروه بیشترین میزان از کربوهیدرات موردنیاز روزانه را تأمین می‌کند که برای تولید انرژی موردنیاز بدن، ضروری است (۸). نان و غلات، اصلی‌ترین منبع تأمین‌کننده ویتامین‌های گروه B هستند که در کنار آهن و پروتئین تأمین می‌شوند. غلات کامل به‌طور طبیعی مقدار کمی چربی اشباع دارند و به دلیل داشتن فیبر، میزان ابتلا به چاقی و بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند (۱۱). با توجه به موارد پیش‌گفته، این گروه یکی از مهم‌ترین منابع تغذیه‌ای در پزشکی نوین می‌باشد. در قرآن و احادیث

مهم است و با توجه به نوع روش‌های زیستی گذشتگان با روش‌های امروزی، تفاوت چشمگیری داشته است. شایان ذکر است که در این زمینه، آیات و روایات بی‌شماری داریم که تأکید دارند چه موادی را، در چه زمانی و با چه شرایطی تهیه و میل کنید که در حقیقت به همان اصل کلی مزاج در طب ایرانی اشاره دارد. امروزه علم نوین نیز به نتایجی مشابه با موارد موجود در قرآن کریم و نیز تأکیدات موجود در منابع علمی طب ایرانی دست یافته و به این نکته اشاره دارد که نوع ماده غذایی، زمان و مقدار مصرف و حتی شرایط روحی و روانی موجود در زمان دریافت غذا بسیار حائز اهمیت است و تحت عنوان پزشکی شخصی شده (Personalized medicine) در طب نوین نام برده می‌شود. همان‌طور که پیداست بسیاری از آیات قرآن کریم که در ۱۴ قرن گذشته بر پیامبر اکرم (ص) نازل شده است و نیز احادیث و روایات پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) در خصوص اهمیت نوع تغذیه با در نظر گرفتن تمامی گروه‌های غذایی، سخنانی را فرموده‌اند که می‌توان آنها را هم‌راستا با طب نوین دانست به طوری که تضادی میان این دو یافت نمی‌شود بنابراین با افزایش آگاهی در خصوص آموزه‌های دینی می‌توان نوع تغذیه، روش تغذیه و حتی میزان دریافت بسیاری از مواد غذایی را بیشتر از پیش درک کرد و در راستای ارتقای وضعیت تغذیه و در نتیجه سلامت افراد جامعه قدم برداشت.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب سپاس خود را از معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی سبزوار اعلام می‌دارند.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی سبزوار است (IR.MEDSAB.REC.1400.177).

این مطالعه دارای کد از کارگروه اخلاق در پژوهش به شماره IR.SSRI.REC-1402-234 می‌باشد که از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی دریافت گردیده است.

سه‌م نویسندگان

تمامی نویسندگان امور مربوط به مقاله و پیگیری‌های آن را بر عهده داشته‌اند.

حمایت مالی

تأمین‌کننده بخش اعظمی از نیاز انسان به پروتئین و املاحی چون آهن، روی و تمام ویتامین‌های گروه B می‌باشد (۸). قرآن کریم نیز در آیات متعدد به مصرف گوشت چارپایان (گوشت قرمز)، گوشت پرندگان و ماهی و آبزیان و حبوباتی چون عدس و مقوی بودن آن‌ها تأکید کرده است و در عین حال به رعایت حد اعتدال و پرهیز از مصرف زیاد آنها توصیه کرده است. این موارد نیز با توصیه‌های هرم غذایی ما و لزوم مصرف این گروه غذایی در رژیم غذایی روزانه تطابق دارد.

آخرین گروه غذایی موجود در هرم غذایی گروه قندها و چربی‌ها می‌باشد. این گروه به دلیل دارا بودن کربوهیدرات و چربی و کالری بالا، برای سلامتی مضر هستند و یافته‌های علمی نیز تأکید بر کاهش مصرف این گروه غذایی دارند. در قرآن از موارد مشابه این گروه تنها به مصرف عسل اشاره شده است اما از آن جایی که عسل برخلاف سایر مواد غذایی موجود در این گروه، یک غذا و داروی عملکردی محسوب می‌شود و در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها مؤثر می‌باشد نوع و مقدار مصرف آن نیز تطابق زیادی با یافته‌های طب جدید دارد.

ذکر یک نکته اساسی و حیاتی در رابطه با توصیه‌های ذکر شده در احادیث و روایات موجود لازم است و آن هم اینکه یکی از نکات مهم و کلیدی در طب ایرانی، توجه به مزاج افراد و مواد است و لذا بر این اساس، نوع و شرایط توصیه‌های ارائه شده به افراد مختلف باهم متفاوت است. برای مثال، عسل که دارای مزاج گرم است برای افراد گرم مزاج ممکن است نه تنها فایده‌ای نداشته باشد بلکه مایه ضرر و زیان هم باشد. همچنین یکی دیگر از نکات مهم در طب ایرانی برای تجویز داروها، موضوع تکرار (به معنی تجویز طولانی مدت) یا تکثار (به معنی تجویز با دوز بالا) می‌باشد که این موضوع نیز باید با توجه به مزاج فرد باشد. بنابراین در زمان تجویز مواد و داروها به افراد مختلف، باید در اطلاق قیدهایی نظیر هرکس یا هر روز و هر مقدار، تأمل بیشتری صورت گیرد.

بر اساس نتایج مطالعه حاضر می‌توان بیان کرد که یکی از علل طولانی بودن طول عمر اجداد و نیاکان ما، توجه به نوع و مقدار مواد مورد نیاز بدن در کنار روش صحیح استفاده از مواد غذایی با بهره‌مندی از آیات قرآنی و احادیث بوده است به طوری که در این کتاب آسمانی، نوع مواد غذایی مفید و میزان مصرف آنها به چشم می‌خورد. هرچند که رعایت سایر موارد حفظ تندرستی مانند حرکت و ورزش نیز

تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

نویسندگان مطالعه حاضر از حمایت مالی معاونت تحقیقات، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار تشکر و قدردانی می کنند.

References

- Shahriyari V, Goli M. Enjoying some of the teachings of Islam in the field of healthy nutrition. *Journal of Medicine and Spiritual Cultivation*. 2017;24(4):69-80. [Persian]
- Gutiérrez-Grijalva EP, Gaytán-Martínez M, Santos-Zea L. Trends in the Design of Functional Foods for Human Health. *Frontiers in Nutrition*. 2024; 11:1393366. DOI: 10.3389/fnut.2024.1393366
- Kooshki A, Hoseini BL. Phytochemical and hypertension. *Shiraz E Medical Journal*. 2014; 15(1):e 19738. [Persian]
- Frick E, Goli F, Reza Sharbafchi M. Spiritual and religious care-The Iranian perspective. *Spiritual Care*. 2024;13(1):94-97. DOI: 10.1515/spircare-2023-0072
- Bahrami H. Nutrition for cancer prevention and control: A review of dietary risk factors and protective measures. *Cancer Screening and Prevention*. 2023;2(4):250-9. DOI: 10.14218/CSP.2023.000085
- Cena H, Calder PC. Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*. 2020;12(2):334. DOI: 10.3390/nu12020334
- Sarac I, Butnariu M. Food pyramid-the principles of a balanced diet. *International Journal of Nutrition*. 2020;5(2):24. DOI: 10.14302/issn.2379-7835.ijn-20-3199
- Hasani D, Bahrami M, Ghasemifard L. Food pyramid from the perspective of traditional Persian medicine and its comparison with modern medicine. *Novelty in Clinical Medicine*. 2022;1(3):163-5. DOI: 10.22034/NCM.2022.327031.1008
- Lockyer S, Spiro A. The role of bread in the UK diet: An update. *Nutrition Bulletin*. 2020;45(2):133-64. DOI: 10.1111/nbu.12435
- Daneshzad E, Askari M, Moradi M, Ghorabi S, Rouzitalab T, Heshmati J, et al. Red meat, overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2021; 45:66-74. DOI: 10.1016/j.clnesp.2021.07.028
- Guo H, Wu H, Sajid A, Li Z. Whole grain cereals: The potential roles of functional components in human health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2022 Nov 7;62(30):8388-402. DOI: 10.1080/10408398.2021.1928596
- Seal CJ, Courtin CM, Venema K, de Vries J. Health benefits of whole grain: Effects on dietary carbohydrate quality, the gut microbiome, and consequences of processing. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 2021;20(3):2742-68. DOI: 10.1111/1541-4337.12728
- O'Hearn M, Lara-Castor L, Cudhea F, Miller V, Reedy J, Shi P, et al. Incident type 2 diabetes attributable to suboptimal diet in 184 countries. *Nature Medicine*. 2023; 29(4):982-95. DOI: 10.1038/s41591-023-02278-8
- Rauber F, Steele EM, Louzada ML, Millett C, Monteiro CA, Levy RB. Ultra-processed food consumption and indicators of obesity in the United Kingdom population (2008-2016). *PLoS one*. 2020;15(5):e0232676. DOI: 10.1371/journal.pone.0232676
- Verma DK, Srivastav PP. Bioactive compounds of rice (*Oryza sativa* L.): Review on paradigm and its potential benefit in human health. *Trends in Food Science & Technology*. 2020;97:355-65. DOI: 10.1016/j.tifs.2020.01.007
- Raj R, Shams R, Pandey VK, Dash KK, Singh P, Bashir O. Barley phytochemicals and health promoting benefits: A comprehensive review. *Journal of Agriculture and Food Research*. 2023:100677. DOI: 10.1016/j.jafr.2023.100677
- Pérez-Jiménez J. Dietary fiber: Still alive. *Food Chemistry*. 2023; 439:138076. DOI: 10.1016/j.foodchem.2023.138076
- Fatch P, Masangano C, Jordan I, Hilger T, Kalimbara A, Glas MG, et al. Agricultural diversity linkage to income, wealth, diets and nutrition: Case of Lilongwe district in Malawi. *Scientific African*. 2023;19:e01569. DOI: 10.1016/j.sciaf.2023.e01569
- Nishi SK, Khoury N, Valle Hita C, Zurbau A, Salas-Salvadó J, Babio N. Vegetable and Fruit Intake Variety and Cardiovascular Health and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*. 2023;15(23):4913. DOI: 10.3390/nu15234913
- Zekrumah M, Begua P, Razak A, Wahab J, Moffo N, Ivane A, et al. Role of dietary polyphenols in non-communicable chronic disease prevention, and interactions in food systems: An overview. *Nutrition*. 2023; 112:112034. DOI: 10.1016/j.nut.2023.112034
- Oude Griep LM, Geleijnse JM, Kromhout D, Ocké MC, Verschuren WM. Raw and processed fruit and vegetable consumption and 10-year coronary heart disease incidence in a population-based cohort study in the Netherlands. *PLoS one*. 2010;5(10):e13609. DOI: 10.1371/journal.pone.0013609
- Mousavi R, Arab-Zozani M, Foroumandi E, Karandish M, Maghsoumi-Norouzabad L, Mansoori A, Moludi J. Does strawberry supplementation ameliorate markers of cardiovascular and metabolic health? A systematic review and meta-analysis. *Nutrition & Food Science*. 2022; 52(5):872-85. DOI: 10.1108/NFS-10-2021-0295
- Rolnik A, Olas B. Vegetables from the Cucurbitaceae family and their products: Positive effect on human health. *Nutrition*. 2020; 78:110788. DOI: 10.1016/j.nut.2020.110788
- Gürbüz N, Uluişik S, Frary A, Frary A, Doğanlar S. Health benefits and bioactive compounds of eggplant. *Food chemistry*. 2018; 268:602-10. DOI: 10.1016/j.foodchem.2018.06.093
- Balogun MA, Sobande OS, Oyeyinka SA. Antimicrobial properties of onion and garlic extracts in beef and chicken. *Food Chemistry Advances*. 2023; 3:100519. DOI: 10.1016/j.focha.2023.100519
- Ekşi G, Özkan AMG, Koyuncu M. Garlic and onions: An eastern tale. *Journal of ethnopharmacology*. 2020; 253:112675. DOI: 10.1016/j.jep.2020.112675
- Ghavam M, Soleimaninejad Z. Comparative study of medicinal uses of basil (*Ocimum basilicum* L.) in Qur'an, hadith and medicine. *Islam And Health Journal*. 2016;3(1):66-71. [persian]
- Koleyni M. Osule Kafi. Translated by Mostafavi S, editor: Elmie Eslami publication. 1966. [Persian]
- Bentrad N, Hamida-Ferhat A. Date palm fruit (*Phoenix dactylifera*): Nutritional values and potential benefits on health. *The Mediterranean Diet*; 2020; 239-55. DOI: 10.1016/B978-0-12-818649-7.00022-9
- Bhatt N, Al-Subhi L, Hilles AR, Waly MI. Health Benefits and Nutraceutical Properties of Dates. *Date Palm*. 2023; 520-45. DOI: 10.1079/9781800620209.0016
- Echegaray N, Gullón B, Pateiro M, Amarowicz R, Misihairabgwi JM, Lorenzo JM. Date fruit and its by-products as promising source of bioactive components: A review. *Food Reviews International*. 2023; 39(3):1411-32. DOI: 10.1080/87559129.2021.1934003
- Ashoori M, Soltani S, Kolahdouz-Mohammadi R, Moghtaderi F, Clayton Z, Abdollahi S. The effect of whole grape products on blood pressure and vascular function: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 2023; 33(10): 1836-1848. DOI: 10.1016/j.numecd.2023.05.001

- [33]. Asma U, Morozova K, Ferrentino G, Scampicchio M. Apples and apple by-products: antioxidant properties and food applications. *Antioxidants*. 2023; 12(7):1456. DOI: 10.3390/antiox12071456
- [34]. Gonçalves B, Pinto T, Aires A, Morais MC, Bacelar E, Anjos R, et al. Composition of nuts and their potential health benefits—An overview. *Foods*. 2023; 12(5):942. DOI: 10.3390/foods12050942
- [35]. Benedetti G, Zabini F, Tagliavento L, Meneguzzo F, Calderone V, Testai L. An Overview of the Health Benefits, Extraction Methods and Improving the Properties of Pomegranate. *Antioxidants*. 2023; 12(7):1351. DOI: 10.3390/antiox12071351
- [36]. Molani-Gol R, Foroumandi E, Alizadeh M, Kheirouri S. Pomegranate and Cognitive Performance: A Systematic Review. *Current Pharmaceutical Design*. 2023;29(12):928-39. DOI: 10.2174/1381612829666230330163645
- [37]. Chen L, Wang L, Cai J, Yang T, Li J, Shu G. Characterization of fermented pomegranate juice: ACE inhibitory activity under in vitro digestion, antioxidant capacity, phenolics composition, chemical properties and sensory evaluation. *Food Science and Biotechnology*. 2023; 33:981-990. DOI: 10.1007/s10068-023-01388-w
- [38]. Ghaemi F, Emadzadeh M, Atkin SL, Jamialahmadi T, Zengin G, Sahebkar A. Impact of pomegranate juice on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Phytotherapy Research*. 2023; 37(10):4429-41. DOI: 10.1002/ptr.7952
- [39]. Ye L, Li C, Zhao X, Ou W, Wang L, Wan M. Exploring the pharmacological mechanism of *Tripterygium wilfordii* hook for treatment of Behcet's disease using network pharmacology and molecular docking. *Medicine*. 2023; 102(42):e34512. DOI: 10.1097/MD.00000000000034512
- [40]. Muñoz-Alvarez KY, Gutiérrez-Aguilar R, Frigolet ME. Metabolic effects of milk fatty acids: A literature review. *Nutrition Bulletin*. 2024; 49(1): 19-39. DOI: 10.1111/nbu.12657
- [41]. Novokshanova AL, Matveeva NO, Nikityuk DB. Analysis of milk consumption and dairy products of the Russian population using an online survey. *Food Science & Nutrition*. 2023; 12(2): 933-942. DOI: 10.1002/fsn3.3808
- [42]. Paszczyk B, Tońska E. Fatty acid content, lipid quality indices, and mineral composition of cow milk and yogurts produced with different starter cultures enriched with *Bifidobacterium bifidum*. *Applied Sciences*. 2022;12(13):6558. DOI: 10.3390/app12136558
- [43]. Qian F, Riddle MC, Wylie-Rosett J, Hu FB. Red and processed meats and health risks: how strong is the evidence?. *Diabetes care*. 2020; 43(2):265-71. DOI: 10.2337/dci19-0063
- [44]. Zhang X, Liang S, Chen X, Yang J, Zhou Y, Du L, et al. Red/processed meat consumption and non-cancer-related outcomes in humans: Umbrella review. *British Journal of Nutrition*. 2023; 130(3):484-94. DOI: 10.1017/S0007114522003415
- [45]. Sanlier N, Üstün D. Egg consumption and health effects: A narrative review. *Journal of Food Science*. 2021;86(10):4250-61. DOI: 10.1111/1750-3841.15892
- [46]. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The lancet*. 2019;393(10170):447-92. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4
- [47]. Al-Ghamdi AA, Ansari MJ. Biological and therapeutic roles of Saudi Arabian honey: A comparative review. *Journal of King Saud University-Science*. 2021 Mar 1;33(2):101329. DOI: 10.1016/j.jksus.2020.101329
- [48]. Kačániová M, Borotová P, Galovičová L, Kunová S, Štefániková J, Kowalczewski PŁ, et al. Antimicrobial and Antioxidant Activity of Different Honey Samples from Beekeepers and Commercial Producers. *Antibiotics*. 2022;11(9):1163. DOI: 10.3390/antibiotics11091163
- [49]. Eteraf-Oskouei T, Najafi M. Uses of natural honey in cancer: An updated review. *Advanced Pharmaceutical Bulletin*. 2022; 12(2):248-261. DOI: 10.34172/apb.2022.026