

عنوان مقاله:

بررسی اهمیت نقش تغذیه در بارداری از دیدگاه قرآن کریم

محل انتشار:

(همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه (سال 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱ صفحه

نویسندگان:

بهنام شوکتی - دانشجوی کارشناسی پرستاری، ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی اجا، دفتر تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی اجا، دانشکده پرستاری
سعید هادی - معاونت بهداشت، مدیریت تغذیه و بهداشت مواد غذایی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش

خلاصه مقاله:

مقدمه: دین اسلام همواره بر بهداشت جسم و جان تأکید فراوان دارد. در قرآن حدود ۶۲۳۶ آیه در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت روان که بیش از ۳۰۰ آیه در قرآن بطور مستقیم یا غیر مستقیم موضوع غذا و تغذیه را به چالش کشیده است در رابطه با تغذیه سالم، رهنمودها و آموخته های متعددی در قرآن ارائه گردیده است. یکی از آیه های شاخص در این رابطه عبارت است از: «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمومنین». تغذیه عامل حیاتی دوران بارداری است که از یک سو بر سلامت و تندرستی مادر و جنین و از سوی دیگر بر نتیجه بارداری مؤثر است. تغذیه کافی و صحیح دوران بارداری علاوه بر تأمین رشد کافی و ایجاد ذخایر غذایی در جنین، باعث تشکیل ذخایر معدنی در بدن مادر می شود. بنابراین انتخاب مناسب مواد غذایی، به رشد و نمو مناسب جنین حیاتی می باشد. در این مطالعه به بررسی پاره ای از رهنمودهای قرآنی در زمینه بهداشت تغذیه پرداخته ایم. روش: این تحقیق از نوع مقاله مروری و بر اساس مطالعه کتابخانه ای و بررسی متون است که با تعمق برگزیده ای از آیات قرآنی و احادیث معتبر معصومین علیهم السلام و مطالعه برخی تفاسیر قرآنی مهم و کتابهایی در شرح احادیث و نیز با الهام گیری از آموخته های حکیمان تمدن اسلامی به رهنمودهایی در امر تغذیه سالم در بارداری دست یافته ایم. یافته ها: از نگاه قرآن، در مورد تغذیه می توان به آیه ۲۴ سوره عبس و ۱۹ کهف اشاره نمود که در آن به دقت و نظارت در غذا سفارش شده است ((فلینظر الانسان الى الطعام)). امروز با علم تغذیه به مصرف ۵ گروه مواد غذایی اصلی و متفرقه اشاره شده است که در آیات قرآن کریم به این گروه های غذایی اشاره شده است از جمله: گروه نان و غلات (عبس، ۲۵ / انعام / ۶۶ و ۱۴۲، ۱۴۱)، میوه ها و باغ ها و سبزی ها (آیه ۳۱ سوره عبس، آیه ۶۹ نحل، آیه ۱۹ مومنون، آیه ۲۰ واقعه، آیه ۱۴۶ صافات و بسیاری از آیات دیگر، گوشت ها و اقسام آن به تفصیل در سوره انعام، آیه ۶۶ سوره نحل، آیه ۲۱ سوره واقعه و حبوبات (آیه ۲۷ سوره عبس) و ماهی ها و غذاهای حلال دریایی (آیه ۱۴، ۱۳ نحل و آیه ۹۶ مائده)، شیر و لبنیات (نحل ۶۶ / مومنون / ۲۱) که چهار گروه اصلی مورد استفاده روزانه بدن انسان است و گروه متفرقه که شامل قندها و چربی ها از جمله عسل (نحل ۶۸ / و ۶۹) که در آن از عسل به عنوان شفای مردم یاد شده و زیتون (عبس، ۲۹ / مومنون / ۱۹ / انعام / ۹۹ و ۱۴۱ تین / استفاده از تمامی گروه های غذایی علم تغذیه با قرآن هماهنگی دارد در قرآن به پاکیزگی و رعایت بهداشت مواد غذایی اهمیت زیادی داده شده است و حبوبات، تنوع و تعادل مواد غذایی، استفاده از غذاهای گیاهی و حیوانی، خوردن به اندازه و اسراف نکردن توصیه شده است. نتیجه گیری: انسان باید در مسیر تلاش برای کسب شناخت و آگاهی لازم در امر مدیریت تغذیه سالم و رسیدن به تندرستی و زندگی سالم در مسیر سخنان پروردگار قرار گیرند که هر گونه غفلت از آن موجب هلاکت آنها خواهد بود (ولا تلقوا بایدیکم الی التهلكه) (بقره ۱۹۵:). (خود را به دستان خود هلاک نکنید) از رهنمود بسار ارزنده قرآن در امر بهداشت تغذیه استفاده و بهره مندی از روزی حلال و طیب و پرهیز از روزی های حرام و خبیث که پایبندی به آن انسان را در مسیر توحیدی قرار می دهد و باعث سلامت روحی روانی مادر و جنین خواهد بود در این راستا ضرورت دارد که انسان ها به ساختار کیفی و کمی تغذیه خود توجه کنند که آن موجب اصلاح روش زندگی از بعد مادی و معنوی می شود.

:لینک ثابت ثبت مقاله در پایگاه سیویلیکا

https://www.civilica.com/Paper/NSSC01-NSSC01_01.html

این صفحه به معنای تاییدیه نمایه سازی مقاله در پایگاه استنادی سیویلیکا می باشد. در هر لحظه به منظور تایید اصالت این گواهی می توانید وضعیت ثبت مقاله را از طریق لینک فوق به صورت آنلاین کنترل نمایید