



دانشگاه هرمزگان
Homage University

دهمین همایش ملی



موسسه علمی، آموزشی و پژوهشی
انجمن نشر
شماره ملی: ۱۲۱۸۵۷۳۳۳

تازه های روانشناسی مثبت



ارتباط تغذیه و هوش هیجانی کودکان از منظر علوم تجربی و قران کریم

زهره علیمرادی: فارغ التحصیل رشته ی کارشناسی بهداشت عمومی از دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

A13046096@gmail.com

09154566727

چکیده

مطالعه ی حاضر باهدف بررسی دودیدگاه علوم تجربی و قران کریم در رابطه با تاثیر تغذیه بر سلامت هیجانات کودکان و تطبیق این دو دیدگاه با هم صورت گرفت. در این پژوهش به منظور تحلیل ارتباط تغذیه و هوش هیجانی کودکان از دو منظر علوم تجربی و قران کریم از جملات توصیفی استفاده شد به این صورت که ابتدا بعد از توضیح مفاهیم اولیه تمام مواد مغذی و غیر مغذی که بر اساس نظر محققین علوم تجربی نقش موثرتری در سلامت هیجانات دارند گردآوری و در مورد نقشی که هر کدام از این مواد در سلامت هیجانات ایفا میکنند بحث شد، در مرحله ی دوم نمونه هایی از آیات قرانی مرتبط با تغذیه ی انسان استخراج گردید و به ترتیب ندول قران مرتب شد برای درک بهتر مفاهیم آیات از کتاب تفسیر المیزان استفاده شد، در مرحله ی سوم خواص مواد غذایی که در قران کریم نام برده شده و مرتبط با سلامت هیجانات می باشد از منابع علمی معتبر جمع اوری گردید و در نهایت از یافته های پژوهش این نتیجه به دست آمد که این دو دیدگاه در این رابطه بر یک دیگر منطبق هستند.

کلید واژه: هیجان، کودکی، تغذیه ، علوم تجربی، قران کریم

1- مقدمه و بیان مسئله

هوش هیجانی از مرزهای جدیدترین تحولات در زمینه‌های مهم رابطه‌ی میان شناخت و هیجان است. در واقع این مفهوم مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌های اجتماعی را در برمی‌گیرد که برای توانایی‌های فرد برای تشخیص، درک و مدیریت هیجان، حل مسئله و سازگاری تأثیر می‌گذارد. به نظر بار-ان هوش هیجانی مجموعه‌ای از ظرفیت‌های غیرشناختی، توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که بر توانایی‌های فرد برای موفقیت، کنار آمدن با تقاضاها و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارد. (Bar-on R. 2006) مایروسالوی نیز معتقدند هوش هیجانی مجموعه توانایی‌هایی است که در ارزیابی و ابراز صحیح هیجان‌ها در خود و دیگران، تنظیم موثر هیجان و به کارگیری هیجان‌ها برای برانگیختن، برنامه‌ریزی و موفقیت در زندگی نقش دارند (Mayer, J. D., & Salovey, 1997) دوره‌ی رشد انسان‌شناسی دوره‌ای است که دوران کودکی، دوره‌ی اول ان است. دوران کودکی تعبیر به دوران ظهور ولایت و ادب می‌شود در این دوران کودک علاوه بر نیاز به سرپرستی نیاز به توانمندسازی نیز دارد تا بتواند خود را از آسیب‌های مختلف حفظ کند. کودک معادل کلمه‌ی طفل در قرآن است که به قبل از فعال شدن توان‌های جنسی در انسان که مقارن با نوعی بلوغ و داشتن تکلیف شرعی است اشاره دارد. پس از این دوره توان‌های انسان به گونه‌ای قوت می‌گیرد که به نوعی استقلال در فهم، توجه و عمل دست می‌یابد (اخوت 1398) نخستین فرصت برای شکل‌گیری هوش هیجانی بالای کودک، سال‌های اولیه زندگی اوست. سال‌های اولیه زندگی کودک، شالوده توانایی‌های عاطفی و هیجانی کسب شده در سال‌های بعدی زندگی او را تشکیل می‌دهد. این چنین توانایی‌هایی در سراسر دوران کودکی به شکل‌گیری خود ادامه می‌دهد. (D. Golman 1995) یکی از عوامل مهم برای تأمین سلامت کودک و بهره‌مندی از هوش هیجانی و بهره‌مندی از هوش هیجانی، تغذیه سالم و مناسب سن کودک، با حمایت از عملکرد مغز، تولید انتقال دهنده‌های عصبی، کاهش تنش و تنظیم سطح قند خون، نقش حیاتی در سلامت هیجانی کودک ایفا می‌کند. یک رژیم غذایی متعادل و مغذی می‌تواند به تنظیم خلق و خو، کاهش خطر و اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب؛ و بهبود رفاه کلی هیجانی کمک کند (Taylor Counseling Group, Oct. 2020). تغذیه فرایند استفاده از مواد غذایی است. این فرایند شامل خوردن مقادیر انواع مناسبی از مواد غذایی جهت استفاده‌ی سلول‌های بدن از این ماده برای تولید انرژی و حفظ و رشد سلول‌ها، بافت‌ها و ارگان‌ها می‌باشد (رابینسون، ص 17) تغذیه در دوران رشد و تکامل کودک بسیار مهم است و می‌تواند بر رشد فیزیکی و هم چنین رشد مغز تأثیر بگذارد و داشتن تغذیه‌ی خوب در این دوران باعث ایجاد تأثیرات مثبت در بزرگسالی می‌شود (Laura L, et al 2022) الگوی رشد در این دوران عمیقاً تحت تأثیر هورمون‌های غدد درون ریز و در دسترس بودن مواد مغذی است این عوامل در یک فعل و انفعالات پیچیده عمل می‌کنند و در رشد و نمو کودک تأثیر به‌سزایی می‌گذارند (Emelie Benyi Lars 2017) از این رو تغذیه در این دوران اهمیت زیادی دارد. علوم تغذیه به عنوان اساسی‌ترین علم در علوم تجربی بیشتر برگرفته از تحقیقات کشور‌های غربی به خصوص امریکا است در این تحقیقات دانشمندان طی سال‌های متمادی تأثیر تغذیه بر سلامت جسم و روان انسان را مورد ارزیابی قرار دادند و کوشیدند تا تأثیر هر یک از مواد غذایی را بر سلامت انسان به شیوه‌های مختلفی مورد بررسی قرار دهند و آن را به اثبات برسانند. این در حالی است که قرن‌ها پیش قرآن به عنوان کتاب آسمانی مسلمانان نه تنها تأکید به مصرف هر یک از این مواد کرده، بلکه به اساسی‌ترین نکات تغذیه‌ای هم اشاره کرده است. از آنجا که اساس سلامت انسان در دوران کودکی شکل می‌گیرد تغذیه‌ی مطلوب در این دوران نقش تعیین‌کننده‌ای در فرایند رشد طبیعی و سلامت جسم و روان انسان در آینده دارد (D. Golman. 1995). لذا هدف از انجام این پژوهش این است که فرضیه‌های زیر را مورد بررسی قرار دهیم

1-2- فرضیه‌های پژوهش

تغذیه‌های قرآنی هوش هیجانی را بالا می‌برد.

تغذیه‌های قرآنی برای کودکان مناسب‌ترین غذا محسوب می‌شود.

1-3- پیشینه پژوهش

Mauriszio muscaritoli در سال 2021 با استفاده از کارآزمایی بالینی اثربخشی ریز مغذی‌ها و درشت مغزی‌ها را بر سلامت هیجانی و بهزیستی افراد مورد ارزیابی و آزمایش قرار داد و نتیجه گرفت تغذیه‌ی نه تنها برای فیزیولوژی و ترکیب بدن حیاتی است بلکه اثرات قابل توجهی بر خلق و خو و بهزیستی هیجانی دارد.

گروه مشاوره تیلور در سال ۲۰۲۰ در طول سالها مطالعه ی متون مختلف و روش مشاهده ای نقش تغذیه در سلامت هیجانات را مورد ارزیابی قرار دادند و نتیجه گرفتند تغذیه و سلامت هیجانی ارتباط نزدیکی با هم دارند و یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی برای حفظ سلامت هیجانی ضروری است.

roger A.H, ET Al در سال 2019 پژوهشی تحت عنوان به سمت بهبودی سلامت هیجانات با آنچه می خورید انجام داد در این پژوهش اهمیت یک رژیم غذایی متعادل بر سلامت هیجانات با بررسی شواهد علمی و کارآزمایی بالینی مورد ارزیابی قرار گرفت. انباشت شواهد، از وجود رابطه مستقیم بین تغذیه، استرس، سلامت هیجانات و عملکرد ذهنی را در طول عمر به اثبات رسانید.

Child.dev در سال 2019 پژوهشی درباره ارتباط بین کمبود آهن دوران نوزادی و تاثیر آن در تنظیم هیجانات در دوران کودکی و رفتارهای مشکل ساز نوجوانی در آینده انجام داد در این پژوهش کودکانی که در نوزادی آهن کافی دریافت کردند با کودکانی که در دوران نوزادی کمبود آهن داشتند مقایسه شدند تجزیه و تحلیل داده های موجود نشان داد که کمبود آهن در دوران نوزادی بر رفتارهای مشکل ساز در دوران کودکی و همچنین نوجوانی ارتباط دارد.

Bonnie. J, Et Al در سال 2015 آزمایشی درباره تاثیر درمان ریز مغذی ها بر کودکان مدرسه ای دچار اختلالات هیجانی و رفتاری به روش کارآزمایی ۱۲ هفته ای انجام داد نتیجه اولیه این بود که درمان ریز مغذی ها در کودکان مدرسه ای که دچار اختلالات هیجانی هستند ضروری است.

طی پژوهشی که موحدی و همکاران در سال 2015 انجام دادند مشخص شد کودکان دارای اضافه وزن به طور معنی داری از هوش هیجانی کمتری نسبت به کودکان نرمال برخوردار هستند؛ در این پژوهش ارتباط معنی دار و منفی بین bmi بالا و کاهش هوش هیجانی مشاهده شد.

2- روش شناسی

در این پژوهش کتابخانه ای با ابزار فیش و روش تحلیلی-توصیفی برانیم تار تباط تغذیه و هوش هیجانی کودکان از منظر علوم تجربی و قران کریم را مورد بررسی قرار دهیم

3- یافته های پژوهش

هوش هیجانی شامل توانایی هایی است که باعث قابلیت انگیزه مند کردن، ابرام و پافشاری در مقابل ناامیدی و سرخوردگیها، کنترل محرکها و انگیزه های آنی، به تأخیراندازی خوشی و کامرانی کنونی به منظور کسب موفقیت های آینده، منظم و هماهنگ کردن خلق و خوی و جلوگیری از فلج شدن قوه تفکر در اثر اندوه و افسردگی میشود طبق داده های موجود این عامل میتواند به اندازه ضریب هوشی و گاهی بیش از آن در تعیین موفقیت فرد قدرت داشته باشد. Golman اظهار داشت که انسان برای موفقیت در زندگی به چیزی بیش از بهره ی هوشی بالا نیاز دارد و ان هوش هیجانی است. این دانشمند زندگی روانی انسان را ناشی از تعامل دو کارکرد عقلانی و هیجانی می داند. از نظر گولمن هیجان ها به دسته های اصلی خشم، اندوه، ترس، لذت، عشق، تنفر و خجالت تقسیم میشوند این هیجانها تأثیر بسیار قدرتمند بر سامانه ایمنی دارند، راه اصلی که هیجانها و سامانه ایمنی را به هم مرتبط میکند از طریق تأثیر هورمونهای آزاد شده در اثر تنش است. اپی نفرین و نورا پی نفرین که به آنها آدرنالین و نورآدرنالین میگویند، کورتیزول و پرولاکتین، اوپیئتهای، بتا اندورفین و انکفالین همه در شرایط تنش آزاد میشوند؛ هریک از این هورمونها تأثیر بسیار زیادی بر سلولهای ایمنی دارد. ترشح این هورمونها در بدن عملکرد سلولهای ایمنی را مختل میکند و ایمنی بدن را کاهش میدهد چنانچه تنش مداوم و شدید شود ممکن است مقاومت بدن پیوسته کاهش یابد. (d.golman.1995) طبق تحقیقات به عمل آمده مصرف غذا های کامل مانند غلات کامل، سبزیجات، پروتئین های بدون چربی، میوه ها و چربی های سالم نه تنها بر ساختار و عملکرد مغز بلکه بر هورمون های درون زا، انتقال دهنده های عصبی و مواد شیمیایی موجود در مغز که خلق و خو را تنظیم می کنند مانند دوپامین و سروتونین تأثیر می گذارد. برعکس رژیم غذایی سرشار از غذاهای فراوری شده و شیرین و عدم تعادل تغذیه ای موجب اختلال در تنظیم هورمونهای استرس و التهاب می شود. در اینجا به ذکر چند مورد موثر از مواد مغذی و غیر مغذی و نقش آنها در سلامت هیجانی می پردازیم:

1-اسید های چرب امگا3: این اسید های چرب جزء چربی های ضروری با خواص ضد التهابی هستند و نقش مهمی در عملکرد مغز دارند نشان داده شده که علائم افسردگی و اضطراب را کاهش می دهند و خلق و خو را بهبود می بخشند. ویتامین های گروه B: برای تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین که خلق و خو و احساسات را تنظیم می کنند، ضروری است. ارتباط مستقیم بین دریافت ناکافی ویتامین های این گروه و احتمال بیشتر افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات خلقی وجود دارد.

ویتامین D: ویتامین D برای تنظیم خلق و خو ضروری است با تولید سروتونین در مغز مرتبط است. افزایش خطر افسردگی و سایر اختلالات خلقی به سطوح پایین ویتامین D مربوط است.

اسید آمینه: اسید آمینه ها واحد اولیه ی پروتئین ها هستند که برای تولید انتقال دهنده های عصبی ضروری هستند به عنوان مثال تریپتوفان یک اسید آمینه است که به سروتونین تبدیل می شود و یک انتقال دهنده ی عصبی است که خلق و خو را تنظیم می کند و با احساس شادی مرتبط است.

آنتی اکسیدان ها: ویتامین های C, E و بتاکارتون ها آنتی اکسیدان هایی هستند که از بدن در برابر در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد و التهاب ها محافظت می کند. التهاب می تواند بر عملکرد مغز و خلق و خو تاثیر منفی بگذارد و آنتی اکسیدان ها می تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت هیجانی کمک کند.

منیزیم: یک ماده ی معدنی ضروری است که خلق و خو را تنظیم میکند، باعث کاهش تنش و التهاب میشود و میتواند به بهبود علائم اضطراب و افسردگی کمک کند (Muscaritoli, M. 2021)

آهن: کمبود آهن از طریق اختلال در سیستم دوپامینرژیک که مسئول کنترل هیجان و برنامه ریزی است منجر به نقص در توجه و عملکرد اجرایی می شود. کمبود آهن باعث کنترل ضعیف توجه و اختلال در تنظیم احساسات می شود. (Georgieff MK, et al. 2011) یافته های موجود نشان می دهد که کمبود آهن و کم خونی فقر آهن در دوران نوزادی با رشد عصبی مرتبط است و می تواند باعث نقص در کنترل احساسات و توجه در بزرگسالی شود (Lukowski AF, et al. 2010)

ید: کمبود ید باعث اختلال در سنتز هورمون های غده ی تیروئید میشود و در یادگیری و ادراک موثر افراد اختلال ایجاد می کند (Zimmerman M, ET AL 2008)

قند: مصرف بیش از حد قند و نوشیدنی های انرژی زا منجر به عدم تعادل در دریافت کالری و ایجاد اضافه وزن و چاقی می شود (WHO 2015) که این مسئله، خود باعث اختلال در سلامت هیجانات می گردد (Apostolakopoulou X A, et al. 2022) طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت رژیم غذایی با قند بالا بر مکانیسم های انتقال عصبی دوپامینرژیک تاثیر می گذارد این موضوع باعث کاهش سطح خلق و خو می شود. (WHO 2015)

الکل: مصرف بیش از حد الکل نیز باعث اضافه وزن و افزایش BMI می شود ارتباط بین وابستگی یا سوء مصرف الکل با علائم اختلالات هیجانی به خوبی ثابت شده است (Subramaniam M, et al 2017)

کافئین: مصرف زیاد کافئین می تواند منجر به افزایش فعالیت دوپامین شود که این افزایش بر روی سلامت هیجانات تاثیر می گذارد (Ferré S, et al 1992)

کربوهیدرات و چربی: مصرف زیاد کربوهیدرات و چربی با BMI بالا در ارتباط است که این خود باعث کاهش سطح خلق و خو و سلامت هیجانات میشود (Li Y. 2019)

1-3- نقش اختلالات تغذیه ای بر سلامت هیجانات کودکان

در 15 سال اخیر چندین مطالعه نشان داده اند که تغذیه ی مناسب برای کودکان مدرسه ای می تواند توجه و خود تنظیمی هیجانی آنها را بهبود بخشد و همچنین مشکلات رفتاری و رویداد های انضباطی را کاهش دهد. (Harding KL, et al. 2003) و تغذیه ی نامناسب باعث اختلال در توسعه ی مداوم مهارت های شناختی، حرکتی و اجتماعی-عاطفی در طول زندگی می شود. مطالعات

نشان داده که اختلالات تغذیه ای که شامل دسته های پیکا، اختلالات نشخوار، اختلال در مصرف غذای محدود کننده، خوردن نامشخص، بی اشتها، عصبی، پر خوری عصبی و سایر اختلالات تغذیه ای مشخص می باشد. (American Psychiatric Association 2021) نه تنها بر سلامت جسمانی افراد تاثیر می گذارد بلکه در سلامت هیجانات آنها نیز اختلال ایجاد می کند. (El-Far, Dareena 2023)

2-3- مقایسه ی تاثیر تغذیه با شیر مادر و شیر خشک بر سلامت هیجانات کودک از نظر علوم تجربی

از آنجا که در دوران نوزادی خصوصا 6 ماه اول همه چیز به شیر بستگی دارد و شیر مادر یا شیر خشک عملا تمام مواد مغذی مورد نیاز کودک در این دوران را تامین میکنند در این جا ما به بررسی هر کدام از نظر تاثیری که بر سلامت هیجانات میگذارند می پردازیم.

شیر مادر: شیر مادر دارای آهن بالا نسبت به شیر گاو می باشد و می تواند آهن مورد نیاز نوزاد را تامین کند. علاوه بر این شیر مادر دارای ویتامین A, B, C بالایی نسبت به شیر گاو و هم چنین دارای چربی های غیر اشباع زیادی نیز هست (WHO 1994) برخی گزارش ها نشان داده شده که شیر مادر باعث کاهش چشمگیر اضافه وزن و چاقی در کودکان و در نتیجه کاهش BMI میشود (Wallby T, et al. 2017). از طرفی کلسیم موجود در شیر مادر قدرت جذب بالایی دارد و سریع الهضم است. طبق مطالعه ی صورت گرفته شده این موضوع به اثبات رسیده است که افزایش جذب و دریافت کلسیم با کاهش BMI در ارتباط می باشد (Satija A, et al. 2013). شیر خشک: طبق اسناد به دست آمده از تولیدکنندگان غذای کودک، فلزات سمی مانند آرسنیک، کادمیوم، سرب و جیوه در سطح قابل توجهی در مواد خام یا طی فعالیت هایی از طریق بسته بندی و نگهداری و یا بر اثر کم توجهی مادران وارد شیر خشک میشود (Castro, 2010). آرسنیک موجود در شیر خشک می تواند اثرات مخربی روی سیستم عصبی مرکزی و رشد شناختی کودک داشته باشد (Barranco et al, 2013). از طرفی دیگر سرب موجود در شیر خشک نیز باعث ناتوانی کودکان در یادگیری، مشکلات رفتاری و کاهش بهره ی هوشی می شود (FDA, 2021). تحقیقات مشخص کرده که شیر خشک های مصرفی به اندازه ی قابل قبولی کلسیم دارند ولی از لحاظ منیزیم، روی و سایر ریزمغذی ها که در رشد و نمو کودک نقش اساسی دارند فقیر هستند (Sabrina, 2013).

3-3- آیات مربوط به نقش تغذیه در سلامت هیجانات کودکان با توجه به سیر نزول قرآن

بسم الله الرحمن الرحيم

وَ عِنْبًا وَ قَضَابًا (عبس: 28) وَ زَيْتُونًا وَ نَخْلًا (29) وَ حَدَائِقَ غُلْبًا (30) وَ فَكِهَةً وَ أَبًا (31) مَتَاعًا لَكُمْ وَ لَأَنْعَمِكُمْ (32)

و زیتون و نخلی (29). و باغهای پردرخت سر به هم کرده ای (30). و میوه و چراگاه (31). تا وسیله زندگی شما و حیوانات شما باشد. (32).

می فرماید: ((ما آنچه از خوردنیها که رویانیدیم برای این بود که شما را و چهار پایان را که شما به خود اختصاص داده اید، بهره مندوسیر کنیم (علامه طباطبایی، جلد 20، صفحه: 344)

بعضی از مفسرین گفته اند: مراد از کلمه ((تین)) ((انجیر)) و ((زیتون)) دو میوه معروف است، که خدای تعالی به آنها سوگند یاد کرده، به خاطر اینکه در آنها فواید بسیار زیادی و خواص و منافع سراسر داشته. (علامه طباطبایی، جلد 20، صفحه: 540)

وَ قَطَعْنَهُمْ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ أَسْبَاطًا أُمَمًا وَ أَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى إِذِ اسْتَسْقَاهُ قَوْمَهُ أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْبَجَسَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَشْرِبِهِمْ وَ ظَلَلْنَا عَلَيْهِمُ الْعَمَمَ وَ أَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّ وَ السَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ مَا ظَلَمُونَا وَ لَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ (اعراف: 160) آنان را به دوازده سبط دوازده گروه تقسیم کردیم، و چون قوم موسی از آو آب خواستند بدو وحی کردیم که عصای خود را به این سنگ زن و از آن دوازده چشمه بشکافت و هر گروهی آبخورگاه خویش را بدانست، و ابر راسایه بان ایشان کردیم و ترنجبین و مرغ بریان به ایشان نازل کردیم، از چیزهای پاکیزه که روزیتان کرده ایم بخورید، با کفران نعمت به ما ستم نکردند بلکه به خودشان ستم می کردند (160).

مَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَ هَذَا مِلْحٌ أجاجٌ وَ مِنْ كُلِّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَ تَسْتَخْرِجُونَ حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَ تَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَآخِرَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (فاطر: 12)

این دو دریا با هم یکسان نیستند یکی شیرین و گوارا و دیگری شور و تلخ و شما از هر دوی آنها گوشت تازه گرفته می خوردید و اشیای زینتی استخراج نموده می پوشید و کشتی ها را می بینی که در دریا آب را می شکافند تا شما از فضل خدا چیزی به کف آورید و تا شاید شکر گزار وی شوید (12).

((لحم طری)) به معنای گوشت تازه و لطیف است، و منظور از آن، گوشت ماهی، و یا هم آن و هم گوشت مرغابی دریایی است (علامه طباطبایی، جلد 17 صفحه 35)

فی سِدْرٍ مَخْضُودٍ (واقعہ: 28) وَ طَلْحٍ مَنضُودٍ (29) وَ فَكِهَةٍ كَثِيرَةٍ (32) در سایه سدري بيخار (28). و موزی که میوه هایش رویهم چیده شده (29). و میوه هایی بسیار (32) (علامه طباطبایی، جلد 19)

((سدر)) نام درختی است که بارش راعرب نبق و فارس کنار می نامد و ((طلح)) نام درخت موز است. (علامه طباطبایی، جلد 19، صفحه ۲۱۳)

يَبْنِي إِسْرَائِيلَ قَدْ أَنْجَيْنَاكَ مِنْ عَدُوِّكَمْ وَ وَعَدْنَاكُمْ جَانِبَ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَ السَّلْوَى (طه: 80)

ای بنی اسرائیل! همانا ما شما را از دشمنان نجات دادیم و طرف راست طور را با شما وعده گاه کردیم، و من و سلوی برای شما فرود آوردیم (80) (المیزان، جلد 14)

پیامبر اکرم (ص): بر شما باد قارچ تازه، چرا که از همان ((من)) است و ابش شفایی برای چشمان است (محمد محمدی ری شهری، ص 595 الی 597)

فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَ أَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكِنًا وَ آتَتْ كُلَّ وَجْدَةٍ مِّنْهُنَّ سَكِينًا وَ قَالَتْ ائْرُجْ عَلَيْهِنَّ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَ قَطَعْنَ أَيْدِيهِنَّ وَ قُلْنَ حَشَّ لِّلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلا مَلَكٌ كَرِيمٌ (يوسف: 31) و همین که از فکر آنان باخبر شد کس نزدشان فرستاد و مجلسی مهیا کرد و برای آنها پستی های گران قیمتی فراهم ساخت و به هریک از آنان کاردی داد و به یوسف گفت بیرون شو برایشان. همین که وی را بدیدند حیران او شدند و دستهای خویش ببریدند و گفتند منزّه است خدا که این بشر نیست، این فرشته ای بزرگوار است. (31) (علامه طباطبایی، جلد 11)

که وقتی زنان مصر یوسف را بدیدند حسن و جمال او بر شعور و ادراکشان قاهر آمد، در نتیجه به جای میوه دستهای خود را قطع کردند. (علامه طباطبایی، جلد 11 صفحه 206) روایت است که آنها میوه ی ترنج در دست داشتند.

وَ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَ غَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَ النَّخْلَ وَ الزَّرْعَ مَخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَ الزَّيْتُونَ وَ الرَّمَانَ مَتَّشِبَهَا وَ غَيْرَ مَتَّشِبِهِ كَلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ آتَوْا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (انعام: 141) و است که باغهای داریست زده و بی داریست و نخل و کشتزارها که میوه آن مختلف است و زیتون و انار همانند و غیرهمانند آفریده، از میوه آن چون میوه آرد بخورید و بحق خدا را از آن هنگام چیدنش بدهید و اسراف مکنید که خدا مسرفان را دوست ندارد (141) (علامه طباطبایی، جلد 7)

معنایش این است که خوردنیها و دانه های آن زرع مختلف است، یکی گندم است و یکی جو، یکی عدس است و آن دیگری نخود. (علامه طباطبایی، جلد 7، صفحه: 500)

وَ أَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ (صافات: 146) و بر بالای سرش بوته ای از کدو رویاندیم (146). (علامه طباطبایی، جلد 17)

وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَ هُنَّ عَلَى وَهْنٍ وَ فِصْلُهُ فِى عَامِنِ أَنْ إِشْكُرْ لِي وَ لِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ (لقمان: 14)

مخصوصاً مادرش، که با ناتوانی روز افزون حامل وی بوده، و از شیر بریدنش تا دو سال طول می کشد، سفارش کردیم، و گفتیم: مرا، و پدر و مادرت را سپاس بدار، که سرانجام به سوی من است (14) (علامه طباطبایی، جلد 16)

کلمه ((وهن)) به معنای ضعف است، و در آیه شریفه حال و به معنای صاحب وهن است. و کلمه ((فصال))، به معنای از شیر جدا شدن، و شیر ندادن به بچه است، و معنای اینکه فرمود: ((از شیر گرفتنش در دو سال است))، یعنی بعد از تحقق دو سال، آن نیز محقق می شود، و در نتیجه مدت شیر دادن دو سال می شود (علامه طباطبایی، جلد 16، صفحه 323)

يَبْنِيَّ إِنِّهَا إِن تَك مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (لقمان: 16) ای پسرک من اگر عمل تو هم وزن دانه خردلی، آن هم پنهان در دل سنگی، یا در آسمان یا در زمین باشد، خدا آن را می آورد، که خدا دقیق و کاردان است (16) (علامه طباطبایی، جلد 16)

وَ الْأَنْعَمَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَ مَنَفِعٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ (نحل: 5) و حیوانات را نیز آفریده که در آنها وسیله پوشش و منفعت دارید و از آنها می خورید (5) (علامه طباطبایی، جلد 12)

مراد از ((منافع))، استفاده هایی است که از این حیوانات (شتر، گاو و گوسفند) می شود از شیرشان و گوشت و پی و سایر منافعشان (علامه طباطبایی، جلد 12، صفحه 312)

وَ إِن لَّكُمْ فِي الْأَنْعَمِ لَعِبْرَةٌ لِّتَسْقِيَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبِنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّرِبِينَ (نحل: 66)

برای شما در حیوانات عبرتی است که از آنچه در شکمهایشان هست از میان سرگین و خون، شیر سالم و گوارا به نوشندگان بنوشانیم. (66) (علامه طباطبایی، جلد 12)

وَ مِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَ الْأَعْنَبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَ رِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (نحل: 67)

از میوه نخلها و تاکها به شما داده ایم که از آن سکر (خمر) و روزی نیکو گیرید که در این برای گروهی که خردورزی کنند عبرت هاست. (67) (علامه طباطبایی، جلد 12)

راغب در مفردات گفته: ((سکر)) آن حالتی را گویند که عارض بر انسان و عقل انسان می شود، و میان عقل آدمی و خود او حایل می گردد تا آنجا که می گوید ظاهراً اصل در معنای این کلمه زوال عقل بخاطر استعمال چیزی است که عقل را زایل می کند (علامه طباطبایی، جلد 12، صفحه 420)

وَ أَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَ مِنَ الشَّجَرِ وَ مِمَّا يَعْرِشُونَ (نحل: 68) و پروردگارت به زنبور عسل الهام کرد که در کوهها و درختان و بناها که بالای برند خانه کن. (68) (علامه طباطبایی، جلد 12)

از شکم او بیرون می آید شرابی به نام ((عسل)) که دارای رنگهای مختلف است بعضی سفید و بعضی زرد و بعضی قرمز سیر و بعضی مایل به سیاهی که برای بیشتر امراض شفا است. (علامه طباطبایی، جلد 12، صفحه 425)

وَ إِذْ قُلْتُمْ يٰمُوسَىٰ لَنْ نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَحِيدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَ قِثَّائِهَا وَ قَوْمِهَا وَ عَدْسِهَا وَ بَصَلِهَا قَالَ أَ تَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبَطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَ ضَرَبْتَ عَلَيْهِمُ الدَّلَّةَ وَ الْمَسْكَنَةَ وَ بَاءُ وَ بَعْضٌ مِّنَ اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَ يَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَ كَانُوا يَعْتَدُونَ (بقره: 61) و چون گفتید ای موسی ما خوراکی نمی توانیم بسازیم پروردگار خویش را بخوان تا از آنچه زمین همی رویاند از سبزی و خیار و سیر و عدس و پیازش برای ما بیرون آورد، گفت چگونه پست تر را با بهتر عوض می کنید بشهر فرود آئید تا این چیزها که خواستید بیابید و ذلت و مسکنت بر آنان مقرر شد و

بغضب خدا مبتلا شدند زیرا آیه های خدا را انکار همی کردند و پیامبران را بنا روا همی کشتند زیرا نافرمان شده بودند و تعدی همی کردند(61)(علامه طباطبایی، جلد1)

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَثَابُهُمْ (عد:29) همان کسانی که ایمان آورده و عمل صالح انجام دادند خوشی و سرانجام نیک از آن ایشان است (29)(علامه طباطبایی، جلد11)

کلمه ((طوبی)) عبارتست از حیات و یا معیشت، زیرا نعمت هر چه که باشد از این رو گوارا و مورد غبطه است که مایه خوشی زندگی است، و وقتی مایه خوشی و سعادت است که قلب با آن سکون و آرامش یابد و اضطراب خلاص شود، و چنین آرامش و سکونی برای احدی دست نمی دهد مگر آنکه به خدا ایمان داشته باشد و عمل صالح کند، پس تنها خداست که مایه اطمینان خاطر و خوشی زندگی است (علامه طباطبایی، جلد 11، صفحه: 489)

وَ الْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَ الرَّيْحَانُ (الرحمن:12) و دانه های دارای سبوس و گیاهان معطر است (12). (علامه طباطبایی، جلد19)

منظور از دانه هر چیزی است که قوت و غذا از آن درست شود، مانند گندم و جو و برنج و غیره، و کلمه ((عصف)) به معنای غلاف و پوسته دانه های مذکور است، که فارسی آن را سبوس گویند کلمه ((ریحان)) به معنای همه گیاهان معطر (چون نعنا و مرزه و ریحان فارسی و آویشن و پونه و امثال اینها) است. (علامه طباطبایی، جلد 19، صفحه: 166)

إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا (انسان:5) و نیکوکاران عالم در بهشت از شرابی نوشند که طبعش (در لطف و رنگ و بوی کافور است (5)(علامه طباطبایی، جلد20)

سقون فیها کاسا کان مزاجها زنجبیل (انسان:17) و آنجا شرابی که طبعش مانند زنجبیل گرم و عطرآگین است به آنها بنوشاند (17)(علامه طباطبایی، جلد20)

3-4- بررسی اثرات تغذیه های قرانی بر سلامت هیجانات

آب: خواب آور است، خاصیت بی حس کنندگی موضعی دارد (شیرازی، 1373، ص ۱۱۹ تا ۱۲۲) و التهاب داخلی را فرومی نشاند؛ مصرف یک لیوان آب داغ با یک قاشق نمک برای افرادی که مبتلا به سوء هاضمه می باشند سودمند است. (کیانی، 1386، ص ۱۳)

شیر چهارپایان: دانشمندان می گویند تمام انواع ویتامین ها، آب، مواد ازت دار، چربی، قند و مواد معدنی و فلزاتی مانند سدیم، منیزیم و آهن در شیر موجود هست (پاک نژاد، 1361، جلد6، ص ۸۷ تا ۹۰) از مهم ترین ویتامین های موجود در شیر A, B2, B3 را می توان نام برد (دیاب و قرقوز، 1370، ص ۱۶۷ و ۱۶۶) شیر گاو غم و غصه را دور می کند و شیر گوسفند توان جنسی را تقویت می کند (پاک نژاد، 1361، جلد6، ص ۱۳۴)

شیر انسان: دارای گلبول های سفیدزنده، آنزیم ها، هورمون های پرولاکتین و اکسیتوسین می باشد این ترکیبات در هیچ شیر دیگری یافت نمی شود؛ از طرفی پروتئین موجود در شیر مادر زود هضم می شود این در حالی است که پروتئین موجود در شیر گاو (کازئین) دیر هضم است و از این نظر در دوران شیر خوارگی شیر مادر را جحیت دارد. چربی شیر مادر خطر افزایش چربی و کلسترول و فشار خون و عوارض جانبی را در میان سالی کمتر می کند قند موجود در شیر مادر جذب کلسیم را در روده افزایش می دهد و باعث کاهش مشکلات گوارشی می شود؛ آهن در شیر گاو ۱۰ درصد و در شیر مادر ۷۰ درصد می باشد؛ کودکانی که از شیر مادر استفاده می کنند آرامش روانی و اعتماد به نفس کافی دارند و سازششان در برابر اضطراب محیط بیشتر است (نوری، 1384، محمد رضا، ص 38)

گوشت چهار پایان (گوسفند، گاو، بز، شتر): گوشت سرشار از مواد چربی با قدرت کالری دهنده فراوان می باشد و از لحاظ آهن، پروتئین نیاسین و سایر ویتامین های گروه B نسبت به سایر مواد غذایی از اهمیت ویژه ای برخوردار است (دیاب و قرقوز، 1370، ص ۱۶۴ و ۱۶۵)

مرغ: چربی آن نسبت به گوشت قرمز کمتر است جوجه ی مرغ حاوی پروتئین، چربی، کلسیم و ویتامین A, B, C بیشتر می باشد؛ ارزش انرژی زایی ۸۴ گرم جوجه بدون استخوان ۱۱۵ کیلو کالری است و غنی تر از گوشت مرغ است (ابن سینا، ۱۳۹۰، ص ۲۱۱)

گوشت ماهی: ماهی مقدار زیادی پروتئین با کیفیت خوب دارد، دارای ویتامین A, B, D و امگا ۳ است و منبع بسیار خوبی از کلسیم نیز می باشد. مهم ترین امتیاز محصولات غذایی دریا غنی بودن آنها از نظر ید است ید عنصری ضروری و مورد نیاز برای غده تیروئید می باشد تا بتواند به وظایف خود یعنی ترشح هورمون تیروکسین بپردازد این غده مسئول رشد و نمو بدن است (دیاب و قرقوز، ۱۳۷۰، ص ۱۶۵ و ۱۶۶)

عسل: دارای ویتامین های B1, B2, B5, B6, C, K, A, E به مقدار کافی و هم چنین املاح معدنی کلسیم، پتاسیم، منگنز، آهن کلر فسفر و ید می باشد. هم چنین عسل بر میزان کلسیم خون می افزاید (جزایری، ۱۳۷۶، ص ۲۸۳ و ۲۸۴) عسل به لحاظ داشتن برخی انواع مواد تخمیری در تبادلات غذایی و کمک به هضم غذا در میان خوراکی ها بالاترین مرتبه را دارد (دکتر دیاب قرقوز، ۱۳۷۰، ص ۱۹۵ و ۱۹۶)

انار: دارای بسیاری از ویتامین از جمله B1, B2, B3, C می باشد از املاح موجود در انار نیز می توان به آهن، پتاسیم، کلسیم و سدیم اشاره کرد. انار اشتها آور است، اب انار اسهال را از بین می برد، روده ها را پاک می کند، قلب و معده را تقویت می کند، سوء هاضمه را درمان و غذا را هضم می کند (عذرا سادات حکیم، ۱۳۸۸، ص ۶)

پوسته انار خواص آنتی اکسیدانی و آنتی متازنی دارد و پوسته سفید داخل آن مهار کننده رادیکال های آزاد است (فاروقی، ۱۳۷۴) انار رنگ صورت را شاداب، گرفتگی صدا را باز غم و غصه را برطرف می کند (رئسی، ۱۳۸۸، ص ۴۶)

انجیر: از ویتامین های موجود در انجیر می توان به B1, B2, B3, A, C اشاره کرد. املاح بسیاری نیز در انجیر وجود دارد که می توان آهن پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم را نام برد (عذرا سادات حکیم، ۱۳۸۸، ص ۶) انجیر کلسترول خون را کاهش می دهد و دستگاه هاضمه و کبد را تقویت می کند. تریپتوفان موجود در انجیر خواب آور است و اختلالات خواب مانند بی خوابی را از بین می برد (رضایی، ۱۳۸۴)

انگور: دارای مقدار زیادی آهن، پتاسیم، سدیم، فسفر، منیزیم، منگنز، کلروید می باشد این میوه انواع ویتامین های A, B, C را نیز دارا می باشد (حکیم، ۱۳۸۸، ص ۸) انگور اعصاب را تقویت می کند نشاط آفرین است و اندوه را برطرف می سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۶۳، جلد ۱۱، ص ۱۷۲) انگور درمان زیادی کلسترول خون است، اثر مستقیمی بر روان آدمی دارد و برای از بین بردن غم و اندوه مفید است (شیرازی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۸) هم چنین انگور دارای کلسیم است کمبود کلسیم باعث غم و اندوه می شود و خوردن انگور از این نظر حائز اهمیت است (جزایری، ۱۳۷۶، ص ۹۸ و ۹۹)

سرکه: از زیاد شدن اوره و چربی خون جلوگیری می کند، سرکه ترشح معده را زیاد می کند تا مواد غذایی جذب شود و همچنین درمان خستگی و استفراغ است (حکیم، ۱۳۸۸، ص ۲۱)

سکر: اگرچه در لغت معانی مختلفی دارد در اینجا معنی مسکرات و مشروبات الکلی است (مکارم شیرازی، ۱۳۶۳، جلد ۱۱، ص ۲۹۰) مصرف زیاد الکل انسان را دچار مستی می کند، عضوی که بیشتر از سایر اعضای بدن از الکل متاثر می شود مغز است این مستی باعث تجاوز به حقوق دیگران و به راه انداختن مشاجرات بی دلیل می شود الکل همچنین باعث زخم معده و ناراحتی های گوارشی می شود (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۱، ص ۳۳۹ تا ۳۴۰) فرزندان که از مادران و پدران الکلی به دنیا می آیند فاقد نیروی کافی عقلانی و روحی می باشند (مکارم شیرازی، ۱۳۶۳، جلد ۲، ص ۷۴ و ۷۵)

خرما: دارای پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم آهن، مس و فسفر و ویتامین های A, B, C می باشد (حکیم، ۱۳۸۸، ص ۱۶) ویتامین B موجود در خرما تقویت کننده و سازنده سلول های عصبی است خرما به سبب داشتن مواد کافی و ضروری و عناصر کاتالیزوری هضم و جرم غذا را آسان می کند و به هضم مواد غذایی دیگر نیز کمک می نماید. خرما مانع تجمع چربی در بدن می شود، کار غده تیروئید را نیز تنظیم می کند، خشونت افراد را دفع می کند و باعث آرامش روحی است پاک نژاد، ۱۳۶۱، جلد ۷، ص ۶۶) علم جدید همچنین هورمونی شبیه

به اکسی توسین را در خرما کشف کرده است که درد زایمان و خونریزی بعد از زایمان را کاهش می دهد (سید الجمیلی، ص 195-194)

زیتون: دارای مقدار زیادی چربی، پروتئین، کلسیم، آهن و فسفات می باشد هم چنین از نظر ویتامین های A, B2, D نیز غنی است، اسید های چرب موجود در زیتون اشباع شده نیست و مانع از بالا رفتن کلسترول خون میشود. تاثیر مثبت روغن زیتون روی اختلالات دستگاه هاضمه بسیار معروف و شناخته شده است (دیاب و قرقوز، 1370، ص 168) هم چنین زیتون برای تقویت اعصاب موثر است و اشتها آور نیز است (مکارم شیرازی، 1363، جلد ۱۴، ص ۲۲۱)

ترنج: سرشار از ویتامین های A و B و به ویژه ویتامین C و دارای آهن، کلسیم، سدیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم می باشد ترنج برای از بین بردن نفخ شکم دل به هم خوردگی و سایر اختلالات هاضمه و رفع ترش معده مفید است (مختاری پور، 1393، جلد ۲، ص ۳۸۷ تا ۳۹۱)

موز: املاح معدنی موز، بسیار است که از جمله آنها می توان به آهن، اسید فولیک، پتاسیم، روی، سدیم، فسفر، مس، منگنز، منیزیم، کلسیم و ید اشاره کرد موز سرشار از انرژی است و کلسترول خون را کاهش می دهد، افسردگی و استرس را از بین می برد و تقویت کننده معده و نیروی جنسی است (حکیم، 1388، ص 30) طبق تحقیقات یکی از موسسات تخصصی قلب در موز دو ماده شیمیایی بسیار مهم به نام سروتونین و نوراپی نفرین یافت می شود و حاوی ویتامین های A, C, B1, B2, B6 می باشد (میر حیدر، 1375-1372، جلد ۲، ص ۲۱۶)

خیار: دارای بسیاری از ویتامین ها از جمله A, B1, B2, B3 است خیار دارای املاح معدنی بسیاری نیز می باشد که از جمله آنها می توان به آهن، پتاسیم، سدیم، منگنز، کلر، کلسیم، فسفر و گوگرد را نام برد (حکیم، 1388، ص 12) پوست خیار نیز حاوی مقدار زیادی ویتامین C می باشد؛ هم چنین خیار برای مبتلایان به ضعف اعصاب فوق نافع است (مهرین، 1378، ص 192)

یقطین (کدو): کدو دارای عناصری از جمله فیبر، بتاکاروتن، مس، کلسیم، فولاد، منگنز، فسفر، آهن، پتاسیم و ویتامین های A, B1, B2, B3, C می باشد ویتامین سی و بتا کاراتون یافت شده در کدو از اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می کند. کدو اعصاب را آرام می کند و خواب آور است کدو تنبل به هضم غذا کمک می کند تخم کدو حاوی ترکیب تریپتوفان است که افسردگی را درمان می کند (وش، حسین، 1394، ص 183 و 184)

قارچ: در قارچ سدیم، کلسیم، کلر، کبالت، سیلیس، منیزیم و فسفر یافت می شود (پاک نژاد، 1361، جلد ۸، صفحه ۱۴۹) قارچ دارای درصد بسیار کمی چربی و کالری و مقادیر مطلوبی از لیستین، که عامل پایین آورنده چربی خون است می باشد بنابراین در رژیم لاغری مورد استفاده قرار می گیرد قارچ سرشار از انواع آنتی اکسیدان ها از جمله لنتیان می باشد (آرزو محمدی، 1388، صفحه ۵۵)

پیاز: دارای ویتامین های بسیاری است که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد A, C, B3, B1, B2, B12، دارای منابع مهمی از آهن، سدیم پتاسیم منگنز، سیلیس، مس، فسفر و گوگرد می باشد پیاز خستگی را برطرف و غده ی اشک و اعصاب را تقویت می کند (حکیم، 1388، ص 12) پیاز اشتها آور و تقویت کننده معده و قوه شهوانی است (مجلسی، 1380، جلد ۵۹، ص ۲۷۴)

سیر: دارای مواد معدنی نظیر کلسیم فسفر پتاسیم سدیم و ویتامین های A, B1, B2, C می باشد سیر کلسترول خون را پایین می آورد (حکیم، 1388، ص 20) یکی از فواید سیر ضد عفونی کردن معده است مشروط به این که زیاد خورده نشود (جزایری، 1376، ص 175 و 174)

ریحان: دستگاه گوارش را تقویت می کند بی خوابی را رفع می کند و آرام کننده اعصاب است (حکیم، 1388، ص 17)

باقالا: سرشار از ویتامین های A, B, C می باشد. باقالا غذای سبکی بوده و به هر معده ای می سازد و خشک ان آهن و کلسیم فراوان دارد (پاک نژاد، 1361، جلد 9، ص 320 و 321) باقالا دارای مقداری ویتامین K نیز می باشد و در درمان اسهان موثر است (جزایری، 1376، ص 333 و 334)

عدس : غنی از پروتئین و فیبر و عناصری نظیر کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم و آرسنیک می باشد همچنین ویتامین های نظیر A, B1, B2, B3 و فولات دارد عدس همچنین حاوی قندی به نام الیگوساکارید است که باعث افزایش رشد میکروارگانیسم های مفید در روده می شود و احتمال ابتلا به بیماری گوارشی را کاهش می دهد (اسماعیل زاده، ۱۳۹۱)

گندم: از سه قسمت تشکیل شده قسمت اول آن نشاسته است که به آسانی تبدیل به قند می شود و سوخت بدن را تامین می کند قسمت دوم گلوتون است، در آب غیر محلول است و نشاسته را در خود جای داده است این ماده لیزین دارد که کلسترول را کاهش می دهد سوم که روی گندم است سیوس است که دارای فسفر و ویتامین B می باشد ولی کلسیم ندارد سیوس موجود در گندم بسیاری از اختلالات گوارشی را درمان می کند موادی که به سیوس می چسبد شامل مواد چربی می باشد که دارای منافع و فواید زیادی است (جزایری، 1376، ص ۱۰۳ تا 211)

جو: دارای مقادیر زیادی ویتامین C است و در تقویت میکروب های مفید روده موثر می باشد جو و سیوس آن بهترین درمان ها برای کلسترول خون می باشند (جزایری، 1376، ص ۱۵۹) جوشانده جو داروی خوبی برای سوء هاضمه است (آرزو محمدی، 1388، صفحه ۲۹)

برنج: سرشار از نشاسته همچنین املاح معدنی گوناگونی مثل فسفر، پتاسیم، گوگرد، سدیم، کلسیم، آهن، فلوئور، مس، منگنز، آرسنیک و ید می باشد همچنین برنج روی پوست اول خود دارای ویتامین A می باشد (لئونس کارلیه، 1337، ص ۴۴) برنج مانند گندم از دو قسمت تشکیل شده است قسمت خارجی دارای ویتامین B زیاد است ولی قسمت داخلی نه تنها ویتامین B ندارد بلکه ویتامین B را رسوب می دهد (جزایری، 1376، ص ۲۲۰)

لوبیا: لوبیا سبز نشاط آور است لوبیا با فسفری که دارد برای مغز و اعصاب مفید می باشد لوبیا سبز موجب خواب آرام و شیرین می شود دانه های لوبیای سفید ویتامین C فراوان و هم چنین ویتامین های B, E به مقدار کافی دارد (رضا پاک نژاد، جلد ۹، صفحه ۳۱۲) خوراک لوبیا باعث کم شدن کلسترول خون می شود (هوشیار، 1391، ص ۱۵۵ تا ۱۵۷)

نخود: نخود سبز دارای کلروفیل، فسفر، سلولوز، پتاسیم، کلسیم و آهن و سرشار از ویتامین های A, B, C, E می باشد، خوشمزه و سهل الهضم است و پاک کننده روده ها می باشد (پاک نژاد، 1361، جلد ۹، ص ۳۱۷) فسفر موجود در نخود غذای سلول های عصبی را تشکیل می دهد و همچنین باعث تثبیت کلسیم بر روی استخوان می گردد نخود باعث کاهش چربی می شود (کیانی، 1386، ص ۳۶۳)

سدر: دارای عناصری نظیر کلسیم، پتاسیم، آهن، منیزیم، فسفر و کلسیم و مواد عالی نظیر پروتئین و تانن و... را نام برد (آینه چی، سال 1370) سدر تقویت کننده عمومی و مقوی معده است و قند خون را پایین می آورد (میر حیدر، 1375-1372، جلد 3)

زنجبیل: دارای ویتامین های A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، منگنز و مس می باشد زنجبیل محرک جهاز هاضمه است و برای هضم غذا مفید می باشد. محققین به این نتیجه رسیدند که زنجبیل متابولیسم بدن و روند سوخت و ساز چربی ها را بالا می برد (مختاری پور، 1393، جلد ۱، ص ۱۱۰ تا ۱۱۲)

خردل: ماده ای غنی از ویتامین های A, C و منبع سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، آهن، کلسیم، روی، منگنز، پروتئین و فیبر می باشد (کیهانی، 13۹۹) خردل بلغم را برطرف می کند و علاج خفگی زهدان است (مختاری پور، 1393، جلد ۱، ص ۱۰۱)

ترنجبین_گزانبین: ترنجبین حاوی ترکیبات قندی مختلفی چون گلوکز، فروکتوز، ساکارز و تری ساکارید است که به راحتی در آب حل می شود (حیدریان، ۱۳۸۸) ترنجبین غصه و غم را از بین می برد (طحانی مقدم، ۱۳۸۷)

کافور: معین می نویسد کافور ماده معطری است که از برخی گیاهان همانند ریحان و بابونه استخراج می شود (معین، محمدفرهنگ فارسی) کافور بی خوابی می آورد و شهوت جنسی را از بین می برد (وش 1394، ص 204)

طوبی: طوبی به معنای بهترین و یا پاکیزه ترین می باشد و شاید مفهوم آن، این است که بهشتیان از بهترین و پاکیزه ترین نعمت ها، دوستان و زندگی و بهترین الطاف الهی برخوردارند (مجلسی، 1385، جلد 21، ص 60) طوبی شاید تجسمی از مقام رهبری و پیشوایی آنان و پیوند های ناگسستنی میان این پیشوایان و پیروانشان باشد که ثمره ی آن، نعمت های گوناگون است (حر عاملی، 1374، جلد 11، ص 43)

جدول تفکیک ویتامینها و املاح موجود در تغذیه های قرانی که بر اساس دیدگاه علوم تجربی در سلامت هیجانها مفید می باشد

| | |
|-----------------------|---|
| ویتامین B | شیر چهار پایان-شیر مادر-گوشت -انار-انجیر-انگور-خرما-زیتون-ترنج-موز-خیار-کدو-پیاز-سیب-باقالا-عسل-عدس-سبوس گندم-سبوس برنج-لوبیا-نخود-سدر-زنجبیل |
| ویتامین D | ماهی-زیتون |
| انتهی اکسیدان ها | شیر چهار پایان-شیر مادر-گوشت -انار-انجیر-انگور-خرما-زیتون-ترنج-قارچ-موز-خیار-کدو-پیاز-سیب-باقالا-عسل-عدس-جو-برنج-لوبیا-نخود-سدر-خردل |
| اسید آمینه | شیر چهار پایان-شیر مادر-انجیر-گوشت-عسل-زیتون-تخم کدو-عدس-سدر-خردل |
| منیزیم | شیر چهار پایان-انجیر-انگور-خرما-ترنج-قارچ-موز-برنج-زنجبیل |
| اهن | شیر چهار پایان-شیر مادر-گوشت -انار-انجیر-خرما-زیتون-ترنج-کدو-پیاز-باقالا-عسل-عدس-برنج-لوبیا-نخود |
| کلسیم | شیر چهار پایان-شیر مادر-گوشت-عسل-انار-انجیر-انگور-خرما-زیتون-موز-خیار-سیب-باقالا-قارچ-عدس-برنج-نخود-سدر-زنجبیل-خردل |
| ید | ماهی-عسل-برنج-موز-انگور |
| امگا 3 | ماهی-خردل |
| درمان اختلالات گوارشی | اب-شیر مادر-انار-انجیر-سرکه-خرما-زیتون-ترنج-موز-خیار-پیاز-سیب-ریحان-باقالا-عدس-گندم-جو-نخود-زنجبیل-خردل |
| موثر در کاهش کلسترول | خرما-انجیر-سرکه-انگور-زنجبیل-شیر مادر-کدو-زیتون-سیب-گندم-جو-لوبیا |
| هورمون اکسی توسین | شیر انسان-خرما |

3-5- تجزیه و تحلیل

تطبیق دیدگاه علوم تجربی و قرآن کریم درباره نقش تغذیه در سلامت هیجانها کودکان

1- طبق تحقیقاتی که در طی سالها در علوم تجربی صورت گرفته مشاهده کردیم که محققین به این نتیجه رسیدند که: ویتامین های گروه B برای تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین ضروری است، ویتامین D نیز با تولید سروتونین در مغز مرتبط است، اسید آمینه ها واحد اولیه ی پروتئین ها هستند و برای تولید انتقال دهنده های عصبی مهم هستند، انتهی اکسیدان ها بدن را در برابر اسید های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کند، منیزیم باعث کاهش تنش و التهاب می شود، آهن باعث تنظیم سیستم دوپامینرژیک میشود، ید باعث تنظیم ترشح هورمون های تیروئید می شود، افزایش دریافت کلسیم و هم چنین کاهش کلسترول و چربی خون باعث کاهش BMI و افزایش سلامت هیجانها می شود، و در آخر کاهش اختلالات تغذیه ای نقش قابل توجهی در سلامت هیجانها دارد. و همه ی این عوامل باعث تنظیم خلق و خو و احساسات، افزایش توان یادگیری، کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش احساس شادی میشود. طبق جدول می توان تحلیل کرد که غذا هایی که در قرآن کریم به آنها اشاره شده است همگی دارای املاح، ویتامین ها و سایر عواملی هستند که می تواند در سلامت هیجانها موثر باشند و از آنجا که اساس سلامت انسان در دوران کودکی

شکل می گیرد انتظار می رود که مصرف این مواد غذایی در دوران کودکی بتواند در سلامت هیجانات کودکان و عملکرد آنها در آینده موثر واقع شود.

2- شیر انسال و خرما باعث ترشح هورمون اکسی توسین میشود که هورمونی است که در هیجانات نقش به سزایی ایفا می کند پس تاکید قران به استفاده از شیر مادر تا دو سالگی هم چنین تعدد ایات مربوط به خرما بی دلیل نمی باشد و می تواند نشان دهنده ی اهمیت این دو ماده باشد

3- وجود سرو تونین در موزو ترپتوفان در تخم کدو و انجیر در رفع اندوه موثر است همچنین طبق روایات موجود ترنجبین و کافور و بعضی دیگر که اشاره شد نیز باعث رفع اندوه میشود

4- قران کریم سکررا نکوهش کرده و ان رابعث زایل شدن عقل و دور شدن از رستگاری معرفی کرده است که همانطور که اشاره شد محققین علوم تجربی و طب سنتی به این نتیجه رسیدند شرب خمر باعث افزایش تنش واضطراب میشود و در روابط اجتماعی با افراد اختلال ایجاد می کند .

5- قران کریم از غذایی به نام طوبی نام برده که طبق روایات رابطه ایست که بین رهبر و پیشوا وجود دارد که باعث رستگاری انسال میشود اینکه چرا در روایات از طوبی به غذا تعبیر شده میتوان این استدلال را کرد که طوبی همان غذای روح است زیرا به تعبیر قران قلب با ان به سکون و آرامش می رسد و از اضطراب خلاص میشود از مجموع تفاسیر و روایات می توان استدلال کرد که این غذا چیزی جز ایمان به خدا و پیروی از رهبر نمی باشد.

4- نتیجه گیری

بررسی منابع علمی معتبر در ارتباط با اثر تغذیه هایی که خداوند کریم در ایات اسرار امیز و شگفت انگیز قران بیان کرده، و تطبیق این بررسی با دیدگاه محققین علوم تجربی نشان می دهد که تغذیه های قرانی بر سلامت هیجانات در تمام طول عمر خصوصا در دوره ی اول رشد یعنی کودکی که شالوده توانایی های عاطفی و هیجانی کسب شده در سال های بعدی زندگی او را تشکیل می دهد موثر می باشد این مطالعه زیبایی، ظرافت و دقت قران را از جنبه طبی اشکار می کند.

منابع

الف منابع مربوط به بخش علوم تجربی

- 1- اخوت، احمد رضا. سند بایسته های تربیت کودک طیب، تهران: قران و اهل بیت نبوت 1398
- 2- اصول تغذیه رایبسنون. در ترجمه ناهید خلدی چاپ دوم. تهران: 1379
- 3- هوش هیجانی، نویسنده: دانیل گولمن، مترجم: غلامحسین خانقائی، انتشارات نسل نو اندیش 1393
- 4- *What are eating disorders?* American Psychiatric Association. Retrieved October 3, 2022.
Muscaritoli M. *The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature.* *Front. Nutr.* 8:656290. doi: 10.3389/fnut.2021.656290
- 5- Apostolakopoulou X A, et al suger, alcholel, caffeine intake from drinks among outpatients ingreece: a pilot stady cureus 14(1)e21563. doi:10.7759/cureus.21563.2022
- 6- Lukowski AF, et al. Iron deficiency in infancy and neurocognitive functioning at 19 years: Evidence of long-term deficits in executive function and recognition memory 2010;13:54–70. doi: 10.1179/147683010x12611460763689
- 7- Satija A, et al. Association between milk and milk product consumption and anthropometric measures in adult men and women in India: a cross sectional study. PLoS One 2013 Aug 8; 8 (4):e60739

- 8-Emelie Benyi Lars The Physiology of Childhood Growth: Hormonal Regulation.2017;88:6-14.doi:10.1159/000471876
- 9-Castro,et al. (2010).Toxic Metals (Pb and Cd) and Their RespectiveAntagonists (Ca and Zn) in Infant Formulas andMilk Marketed in Brasilia, Brazil. *InternationalJournal of Environmental Research and PublicHealth*, 7(11), 4062-4077
- 10- El-Far, Dareena (2023) "The Impact of Nutrition on the Mental and Physical Health of Young Adults," WRIT: Journal of First-Year Writing: Vol. 5: Iss. 1, Article 1. DOI: <https://doi.org/10.25035/writ.05.01.01>
- 11-Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotionalintelligence? In P. Salovey., & J. D. Mayer *Emotional development and emotional intelligence(pp. 3-31)*.
- 12-Harding KLet al. Outcome-based comparison of Ritalin versus food-supplement treated children with AD/HD. *Altern Med Rev*. 2003;**8**:319–330
- 13-Laura Langford, Millicent KellyExplore the effects of nutrition on child growth and development. Understand the consequences of major nutritional deficits on childhood development with examples. *Updated: 11/21/2022*
- 14- Georgieff MK. Long-term brain and behavioral consequences of early iron deficiency. *Nutritional Review*. 2011;69:S43–48. doi: 10.1111/j.1753-4887.2011.00432.x.
- 15-Zimmerman M,ET ALIodine-deficiencydisorders.lancet2008;372:1251-1262
- 16-Subramaniam M, et al.: [Hazardous alcohol use among patients with schizophrenia and depression](https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2017.07.008v21i2.47). Alcohol. 2017, 65:63-9. [10.1016/j.alcohol.2017.07.008v21i2.47](https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2017.07.008v21i2.47)
- 17-Barranco, M,et al (2013). Association of Arsenic, Cadmium andManganese Exposure with Neurodevelopment andBehavioural Disorders in Children: A SystematicReview and Meta-Analysis. *Science TotalEnvironment*, 1, 454-455,562-577.doi:10.1016/j.scitotenv.2013.03.047
- 18-Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotionalsocialintelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25
- 19-Ferré S, et al:[Adenosine-dopamine interactions in the brain](https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2012.05.011) 1992, 51:501-12.
- 20-Sabrina, et al(2013). Evaluation of the mineral content of infantformulas consumed in Brazil. *Dairy Science*, 96(6),3498-3505
- 21-taylorcounselinggroup, "[The Role of Nutrition on Mental Health](https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2012.05.011) |, Oct. 15, 2020
- 22-Wallby T,et al.Relationship between breastfeeding and earlychildhood obesity: Results of a prospectivelongitudinal study from birth to 4 years. *BreastfeedMed*. 2017 Jan 1;12(1):48-53.
- 23-World Health Organization: Guideline: sugars intake for adults and children. (2015). <https://apps.who.int/Iris/handle/10665/149782>
- 24-Li Y. Linking Body Esteem to Eating Disorders among Adolescents. 2019;**25**:1755–1770
- 26-Anon. (2021). Lead in Food, Foodwares, andDietary Supplements (online atwww.fda.gov/food/metals-and-your-food/leadfood-foodwares-and-dietary-supplements

ب) منابع مربوط به بخش قرانی

- ابن سینا، حسین بن عبدالله (1390) برگزیده قانون در طب (لطیف راشدی، مترجم و تلخیص). قم:ارمغان طبوبی
- اسلام و طب جدید، عبد العزیز اسماعیل پاشا، 1346، مترجم: سید غلامرضا سعیدی
- خواص عدس - عدس؛ منبع آهن، احمد اسماعیل زاده، باز یابی 12 فروردین 1391
- اولین دانشگاه آخرین پیامبر، شهید دکتر سید رضا پاک نژاد، 1361، جلد 8، 7 و 9، انتشارات کتاب فروشی اسلامیة، تهران
- خود شناسی، یا اسرار خوراکی ها، دکتر غیاث الدین جزایری 1376، تهران: امیر کبیر
- وسائل الشیعه (ج. حر عاملی، محمد حسن 1384. تهران: مطبعه الاسلامیه
- میوه درمانی با بهره گیری از دستورات اسلامی، عذرا سادات حکیم 1388

- شناخت مزاج و طبع ها، محمد حسین حیدریان 1388 مشهد: نوند
- خدایا چه بخورم؟، زبیده خدایی، 1389، انتشارات نگاران نور، چاپ هشتم بهار، قم
- طب در قرآن، دکتر دیاب و دکتر قرقوز 1370، مترجم: علی چراغی. تهران: انتشارات حفظی
- میوه درمانی، رئیسی، ملیحه 1388، تهران: انتشارات حفظی
- آموزه های تندرستی در قرآن، رضایی حسن رضا، 1384، قم: عطر آگین، چاپ اول
- پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، محمد علی رضائی اصفهانی، 1381. رشت: نشر کتاب مبین
- الاعجاز الطبی فی القرآن و السنه، سید الجمیلی، 1990 میلادی، صفحه ی 194-195
- اسلام پزشکی بی دارو، احمد امین شیرازی، 1373. قم: دفتر انتشارات اسلامی
- تفسیر المیزان، تالیف علامه محمد حسین طباطبایی، جلد 20-1، مترجم: نوری همدانی
- منبع الشفاء: طبابت با گیاهان طبی و سنتی، دارو برای همه ی درد ها، علیرضا طحانی مقدم، 1387، مشهد: انتشارات سیمرغ
- گیاهان در قرآن تالیف محمد اقتدار حسین فاروقی، 1374، ترجمه ی احمد نمایی. مشهد استان قدس رضوی، چاپ اول
- خواص و مضرات گیاهان دارویی، میوه ها و سبزیجات، کاظم کیانی، 1386، انتشارات زر قلم، چاپ سوم، تبریز
- رشد، آموزش شیمی، سجاد کیهانی، 1399، دوره ی 34 سال
- سبزی ها و میوه های شفا بخش، کارلیه لئوس 1337. تهران: امیر کبیر
- تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی 1363، تهران، دارالکتاب الاسلامیه
- طب در قرآن، دکتر مرضیه مختاری پور، 1393، جلد 1 و 2، ناشر: کنکاش
- میوه درمانی، ارزو محمدی، 1388، انتشارات میراث اهل قلم، چاپ سوم پاییز، قم
- فرهنگ فارسی، محمد معین، 1387، منشا دانش
- دانش نامه ی احادیث پزشکی، محمد محمدی ری شهری 1384. قم انتشارات: دار الحدیث
- حلیه المتقین، علامه محمد باقر مجلسی، 1380، موسسه ی انتشارات هجرت، چاپ پانزدهم، قم
- مهرین، مهرداد، 1378، خواص میوه ها و خوراکی ها. انتشارات خشیار
- میر حیدر، سید حسین، 1375-1372. معارف گیاهی: کاربرد گیاهان در پیشگیری و درمان بیماری ها، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- تغذیه ی مادر و کودک، محمد رضا نوری، 1384، ناشر: شهیدی پور
- خواص درمانی گیاهان و میوه های قرآنی، حسین وش، 1384، تهران: سخنوران
- خواص مواد معدنی، ویتامین ها و غلات، محمد جواد هوشیار، 1391، انتشارات راهیان سبز، چاپ ششم، مشهد



- مفردات پزشکی و گیاهان دارویی ائینه چی یعقوب، 1370، ایران. تهران: انتشارات دانشگاه تهران



دانشگاه هرمزگان
Hormozgan University

دهمین همایش ملی



موسسه ملی روانشناسی
انجمن روانشناسان
شماره ملی: ۰۲۱۵۸۷۲۳۳۰

تازه های روانشناسی مثبت

ISC

Sponsored and Indexed by
CIVILICA
We Respect The Science