

## اسلامی تعلیمات کی روشنی میں غذائیت کے اصول و ضوابط

گروہ مؤلفین: محمود سراجی (PhD)، حسن جعفری پور (PhD)، بہمن توان (PhD)، سید اسد اللہ محمودی (PhD)؛<sup>۱</sup> محسن شمسی (PhD)؛<sup>۲</sup> مترجم: سید محمد جعفر زیدی

### خلاصہ

#### سابقہ اور مقصد

دین اسلام نے ہمیشہ صحت اور تندرستی کی اہمیت پر کافی زور دیا ہے اور مسلمان اپنے مذہب کی بنیاد پر اچھی اور صحت مند زندگی کی قدر و قیمت کو بخوبی پہچانتے ہیں۔ تندرستی پر مبنی طرز زندگی کو ایک ایسے نظریہ کے طور پر پیش کیا گیا ہے جس کے بہت سے پہلو ہیں۔ اس مطالعے کا مقصد غذائیت کے میدان میں اسلامی طرز زندگی پر ایک عمیق نظر ڈالنا ہے۔

#### ماحصل

مطالعات کے نتائج کی بنیاد پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ غذائیت کو بہتر بنانے کے سلسلے میں دین اسلام میں جو احکام و قوانین بیان ہوئے ہیں وہ عملی حیثیت رکھتے ہیں اس طرح سے کہ اگر غذائیت اور طرز زندگی میں اسلام کے احکامات پر پابندی سے عمل کیا جاتا تو شاید آج ہم بری غذائیت کے نتیجے میں ہونے والی بہت سی بیماریوں جیسے موٹاپا، دل اور رگوں کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس وغیرہ سے دوچار نہیں ہوتے۔

۱۔ شعبہ اسلامیات، اراک یونیورسٹی آف میڈیکل سائنسز، اراک، ایران  
 ۲۔ مصنف: سید اسد اللہ محمودی شعبہ اسلامیات، اراک یونیورسٹی آف میڈیکل سائنسز، اراک، ایران  
 ۳۔ شعبہ اسلامیات، اراک یونیورسٹی آف میڈیکل سائنسز، اراک، ایران

## نتیجہ

بری غذائیت سے ہونے والی بیماریوں کو روکنے اور ان سے مقابلہ کے لئے اسلام کی اہم غذائی ہدایات و کتب کی دستیابی کو مد نظر رکھتے ہوئے، ان نظریات کو عملی جامہ پہنایا جاسکتا ہے اور نامناسب غذائیت کے سبب ہونے والی بیماریوں کو بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔ لہذا غذائیت کے میدان میں سالم طرز زندگی کے حوالے سے دین اسلام کی ہدایات و رہنمائی کو ایک بنیادی حکمت عملی کے طور پر دنیا کے سامنے پیش کیا جاسکتا ہے۔

## بنیادی الفاظ

قرآن، اسلامی طرز زندگی، غذائیت، اسلام

## پیش لفظ

طرز زندگی کا مفہوم سماجیاتی علوم کے ان مفہیم میں سے ہے جس پر گذشتہ دہائی میں سماجی علوم کے ماہر دانشوروں اور ثقافتی عہدیداروں نے بہت توجہ دی ہے۔

طرز زندگی ایک ایسا معنی ہے جو زندگی کے طریقوں یا انسانی زندگی کی آب و ہوا کو متاثر کرنے والے متعدد عوامل کے آپس میں ملنے اور منظم ہونے سے وجود میں آتا ہے۔ (۱) غلط طرز زندگی کی وجہ سے بیماریوں میں کس حد تک اضافہ ہوتا ہے اس سلسلہ میں کہا جاسکتا ہے کہ آج ۵۳ فیصد موت کی وجہ غلط طرز زندگی ہے بہت سی خطرناک بیماریاں جیسے موٹاپا، دل اور رگ کی بیماری، مختلف قسم کے کینسر اور نشہ وغیرہ زیادہ تر ممالک میں خاص کر ترقی یافتہ ممالک میں روز بروز اس میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے جس کا تعلق اس سماج کے لوگوں کا بدلتا ہوا طرز زندگی ہے۔ طرز زندگی کی اصلاح (Life Style modification) کرنا اپنی اُن عادتوں کو بدلنا ہے جن کا تعلق انسان کی روزمرہ کی زندگی سے ہے۔ آج بیماریوں کی وجہ بدل گئی ہے اور وہ بیماریاں جو ناسالم زندگی گزارنے کے سبب وجود میں آتی ہیں ناگہانی موتوں میں انکا شمار سرفہرست ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے اعداد و ارقام کے مطابق ۷۰ سے ۸۰ فیصد ترقی یافتہ ممالک اور ۴۰ سے ۵۰ فیصد ترقی پذیر ممالک میں ہونے والی موت کا تعلق غلط طرز زندگی سے ہے۔ (۲-۷) گامدی اور انکے ساتھیوں کا ماننا ہے کہ قرآن کریم کی روشنی میں تربیتی و روحانی لحاظ سے انسان کی ترقی میں خوراک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ انکا کہنا ہے کہ قرآن کریم کی روشنی میں خوراک انسان کی آزمائش، تفکر، تعقل، تشکر، تعبد اور تقویٰ کا سبب ہے، قسم اور شفا کا ذریعہ پاکیزہ رزق کو حاصل کرنے میں انسانی کرامت کا وسیلہ روزی کو حاصل کرنے کے لئے سمندروں کا مسخر کرنے کا عامل، خیر و

شرائع اعمال کا سبب، سقوط و ہبوط کا عامل، احکام الہی کے صادر ہونے کی وجہ اور ابدی شقاوت کا ذریعہ ہے۔ لہذا محققین کا ماننا ہے کہ غذا جسمانی تاثیر کے ساتھ ساتھ اخلاقیات و انسانی برتاؤ میں بھی موثر ہوتی ہے۔ (۸) اسکے علاوہ دیگر تحقیقات بھی اسی جانب نشاندہی کرتی ہیں کہ لوگوں کی طرز زندگی (ورزش کے بنا زندگی، موٹاپا، تنباکو نوشی اور غیر مناسب غذا کا استعمال) صحت و تندرستی کا ایک اہم مسئلہ ہے جو انفرادی و اجتماعی طور پر رہن سہن کے طریقہ میں بدلاؤ اور منظم و دائمی پروگرام چاہتا ہے۔ (۹-۱۱)

عالمی محکمہ صحت کا ماننا ہے کہ طرز زندگی کی اصلاح یا بدلاؤ کر کے بہت سے مہلک عوامل منجمد موت کے عوامل کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔ سن ۲۰۲۰ء تک عالمی محکمہ صحت کے اہم مقاصد میں ایک مقصد لوگوں کی طرز زندگی کو بہتر اور سالم بنانا ہے اس بنیاد پر ممالک کو چاہئے کہ لوگوں کی انفرادی و سماجی زندگی کو بہتر بنانے والی تدابیر کو بروئے کار لائیں اور وہ عوامل جو سالم زندگی کو ناسالم زندگی میں تبدیل کرتے ہیں جیسے غیر مناسب ورزش، غیر مطلوب غذا اور خوراک کو بے جا مصرف ہونے سے روکیں (۷-۲)

سالم غذا کا مطلب ایک سالم و کامل غذا جس میں مختلف قسم کے وٹامین اور سبزیاں اور پھل ہوں اور بدن کو جن میسرلز کی ضرورت ہے اسے گوشت، دودھ، اناج اور دال کے ذریعہ وافی مقدار میں حاصل کرے۔ اسی طرح سے سالم غذا بدن کے دفاعی نظام کی قدرت میں اضافہ اور جلد کی تروتازگی و شادابی کا سبب ہے۔

ماضی اور حال میں ایرانیوں کی طرز زندگی کا اگر جائزہ لیا جائے تو ہمیں غذائیات میں انکی غلط عادتوں کے بارے میں پتہ چلتا ہے جو نہ صرف مختلف قسم کے کینسر کا عامل ہے بلکہ دوسرے امراض کے لئے بدن کو آمادہ کر دیتا ہے۔ چربی، زیادہ کیلوریز، زیادہ نمک والی غذا کھانا، پھلوں اور ہری سبزیوں کا کم استعمال بہت دیر تک غذا کو چولہے پر پکانا جسکے سبب اسکے وٹامین اور میسرلز کا ختم ہو جانا، طولانی مدت تک سبزیوں کو فریزر میں محفوظ رکھنا، کباب کا استعمال، بازار کی غذائیں کھانا، استعمال شدہ تیل کو متعدد دفعہ استعمال کرنا، حد سے زیادہ لال گوشت کا مصرف، تلی ہوئی چیزوں کا کثرت سے استعمال، پورے دن میں متعدد دفعہ چائے پینا ان سب کے علاوہ غذا کے حوالہ سے ایرانیوں کے طرز زندگی میں بہت سی ایسی بری عادتیں ہیں جو سبب بنیں گذشتہ دہائی میں ملک میں مختلف قسم کے کینسرز کی شرح میں اضافہ ہو۔ یہاں پر ہمیں غذا اور ماحول کا کینسرز کے ظاہر ہونے میں جو کردار ہے وہ بخوبی عیاں ہوتا ہے کیونکہ ترقی پذیر ممالک میں ۷۰ فیصد سے زیادہ کینسرز کو بڑھاوا دینے والے عوامل کا تعلق لوگوں کے کھانے پینے، رہن سہن اور جینے کے ڈھنگ سے ہے۔ (۱۶-۱۴)

عالمی محکمہ صحت نے گذشتہ دہائی میں مختلف سماج بالخصوص مسلم ممالک میں دینی تعلیمات کی بنیاد پر طرز زندگی کے اصلاح کو اپنے ایجنڈے میں شامل کیا ہے۔ اس ادارہ نے مذہبی تعلیمات کی بنیاد پر خطرناک بیماریوں جیسے (موٹاپا، ڈائابٹیز، بلڈ پریشر، ہڈیوں کا کھوکھلا پن اور کینسرز) کے عوامل کو کم کرنے اور طرز زندگی کی اصلاح کے لئے کچھ تجویزات پیش کی ہیں جنکو بنانے اور عملی کرنے کی ذمہ داری بحیرہ روم میں موجود اسی ادارہ کے شعبہ کو سونپی گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض ممالک جیسے مصر اور جارڈن نے اس پر ابتدائی مطالعہ بھی شروع کر دیا ہے۔ اس تحقیق کا منبع زیادہ تر اہل سنت کی احادیث کی کتب ہیں اور شیعہ منابع سے صرف نظر کیا گیا ہے۔ (۲۰-۱۷)

اسلامی طرز زندگی میں ان مسائل پر بحث و گفتگو مقصود ہے جنکے بارے میں اسلام کی نظر ہے؛ یعنی وہ موضوعات جنہیں اسلام قبول یار د کرتا ہے؛ طرز زندگی سے مراد وہ موارد ہیں جنہیں اسلامی و غیر اسلامی دونوں میں تقسیم کیا جاسکے۔

دینی تعلیمات کا طرز زندگی کے مختلف پہلوؤں پر کیا اثر ہے اس سلسلہ میں بہت کم اور متفرق ابتدائی تحقیق دوسرے ممالک میں انجام دی گئی ہے لیکن ہمارے ملک میں ایسی کوئی ہمہ گیر تحقیق جو طرز زندگی کے تمام پہلوؤں کو شامل ہو انجام نہیں پائی ہے۔ چونکہ کھانے پینے سے متعلق اشیاء کے حوالہ سے اسلامی طرز زندگی پھر اسے ہر انسان کے لئے لازمی و ضروری قرار دینا یہ ایک ایسا موضوع ہے جس پر توجہ نہیں کی گئی ہے اس لئے ضروری ہے کہ اس موضوع کو قرآنی نقطہ نظر سے اس طرح بیان کیا جائے جس میں ہمیں طرز زندگی کی رہنمائی کے ساتھ ساتھ اسلامی تعلیمات کی موافقت بھی شامل ہو۔

### مواد اور نچ

تحقیق حاضر میں کتب و لٹریچر کا جائزہ لے کر غذائیت اور صحت مند طرز زندگی کے درمیان رابطہ کے حوالے سے اسلامی تعلیمات کے کردار کا مطالعہ کیا گیا ہے۔ اس مطالعہ کا آغاز اس بنیادی سوال سے ہوا: غذا و خوراک کے سلسلہ سے اسلامی طرز زندگی کیا ہے اور آج کے طبی علوم سے کتنی مطابقت رکھتا ہے؟ اس تحقیق میں دینی معتبر کتب جیسے قرآن مجید اور انبیاء علیہم السلام کی احادیث سے استفادہ کیا گیا ہے۔

اس تحقیق کو انجام دینے کے لئے جن بنیادی الفاظ سے استفادہ کیا گیا ہے وہ یہ ہیں: Nutrition life style, Pubmed, Proquest, Quoran, Islamic, History of Islamic Medical اور انگریزی منابع کو

Blackwel, Ovid, Ebsco, goole-Scholar اسی طرح سے مڈلائن کی انفورمیشن بانک کے ذریعہ استفادہ کیا گیا ہے۔

اس عنوان سے متعلق جو دیگر تحقیقات انجام دی گئیں ہیں ان کا جائزہ لینے کے بعد پتہ چلتا ہے کہ عموماً اسلامی طرز زندگی اور عصری علوم کے درمیان موازنہ نہیں کیا گیا ہے۔ لہذا ہر ایک منبع و ماخذ کو بنیادی سوالوں کی بنا پر ایک تحقیقی مطالعہ انجام دیا گیا ہے اسی لئے ایسے متن کا انتخاب کیا گیا ہے جس کے موضوعات ان مواد سے متعلق تھے: ۱۔ اسلامی نقطہ نظر سے طرز زندگی کے پہلوؤں کو جاننا؛ ۲۔ غذائیت کے حوالہ سے اسلامی طرز زندگی کے بارے میں اسلام کی رہنمائی کرتا ہے؛ ۳۔ غذائیت کے لحاظ سے سالم طرز زندگی کے بارے میں اسلامی تعلیمات اور عصری علوم کے درمیان موازنہ۔

ذیل میں، سب سے پہلے، مندرجہ بالا صورتوں کو مد نظر رکھا گیا ہے، اور پھر عصری طبی علوم و اسلامی تعلیمات کا موازنہ کیا گیا ہے۔ اس حقیقت کو مد نظر رکھتے ہوئے کہ طبی احادیث کا سب سے بڑا چیلنج یہ ہے کہ ان میں سے اکثر حدیثیں سند کے لحاظ سے ضعیف ہیں جیسا کہ علمائے حدیث بیان کرتے ہیں، لہذا ضرورت اس بات کی ہے کہ ارباب فہم و نظر اس حوالہ سے ان حدیثوں کی وثاقت کو جانچیں۔ چونکہ روایات کی توثیق ایک مشکل مسئلہ ہے لہذا حتی الامکان اس تحقیق میں قرآنی آیات سے استدلال کرنے کی کوشش کی گئی ہے اور محدودیت کی وجہ سے بہت کم احادیث سے استفادہ کیا گیا ہے۔

## ماحصل

چونکہ قرآن مجید ایک کامل کتاب ہے اور اس میں وہ تمام قواعد و ضوابط موجود ہیں جو سالم و تندرست زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہیں اسی وجہ سے انسان کی غذا اور خوراک پر بھی اس میں توجہ دی گئی ہے جس کا نتیجہ ذیل میں تفصیل سے پیش کیا جائے گا۔

## اسلامی نقطہ نظر سے سالم غذا کی اہمیت

انسان کو غذا کی ضرورت، اس کی اہم اور حیاتی ضرورتوں میں سے ہے جو پیدائش سے موت تک اس کے ہمراہ ہے یہاں تک کہ انبیا و اولیائے خدا بھی اس سے بے نیاز نہیں ہیں۔ غذا کی پیداوار کی اصل پروردگار متعال کی ذات ہے جس نے تندرستی، حیات کے دوام، اور ذمہ داریوں کو انجام دینے کی قدرت و طاقت کے لئے انسان کا عطا کیا گیا ہے۔ تقریباً ۲۵۰ قرآنی آیتیں اور دسیوں معصومین علیہم السلام کی حدیثیں غذا اور خوراک کی اہمیت پر

دلالت کرتی ہیں۔ (۲۱) رشد، طول عمر، تندرستی، جسمانی و روحانی سکون، اخلاق و کردار، قدرت و توانائی، نسل میں اضافہ اور وغیرہ وغیرہ یہ سب کے سب سالم غذا کے سایہ میں ممکن ہے۔ اسی طرح سے قرآن مجید کے پانچویں سورہ کا نام مائدہ یعنی (جنتی دسترخوان) رکھنا، پروردگار کا رزاق ہونا، اس کا انجیر و زیتون کی قسم کھانا، حضرت عیسیٰ اور حضرت موسیٰ کا پروردگار سے غذا کی درخواست کرنا یہ تمام چیزیں غذا کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لئے کافی ہیں۔

اسلامی ثقافت میں کھانے کے حصول، استعمال اور انتخاب میں دقت و احتیاط کی بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے (بقرہ، ۱۶۸؛ مائدہ، ۹۶؛ عبس، ۲۴) اسی طرح سے ناپاک و حرام کھانے جیسے خون، مردہ، سور (مائدہ، ۳) سے دوری، شکم سیری سے پرہیز، سبزیوں، پرندوں اور مچھلی کے گوشت کا استعمال، پکا کر کھانا، رات کا کھانا مختصر ہونا، کھانا کھاتے وقت اسے اچھی طرح چبانا، لقمہ کا چھوٹا ہونا، گرم غذا کھانے سے پرہیز، غذا کھاتے وقت جلد بازی سے کام نہ لینا، کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو اچھے سے دھونا اور مختصر کھانا کھانے پر بہت زور دیا گیا ہے۔ (۲۲-۲۴)

آج طبی علوم میں بھی سالم غذا و خوراک پر کافی توجہ دی جاتی ہے کیونکہ سالم غذا سے معمولی سا انحراف بہت سی خطرناک بیماریوں جیسے دل و رگوں کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، آسٹیوپوروسس (Osteoporosis) (ایک قسم کی بیماری جو ہڈیوں کے کھوکھلے اور ٹوٹنے کا سبب بنتی ہے) اور کینسرز جیسی بیماریوں کا پیش خیمہ ہے۔ غذا کا سالم اور قدرتی ہونا اور کیمیکلز و اضافی مواد سے پرہیز منجملہ ان طریقوں میں سے ہے جس پر ہر زمانہ میں انسانی جسم کی صحت و تندرستی کا دار و مدار رہا ہے اور وہ خود سلامتی کی علامت ہے جسکی تائید اسلام و طبی عصری علوم بھی کرتے ہیں۔ (۲۵-۲۷)

### اسلامی نقطہ نظر سے سالم غذا کے مثبت اثرات

پروردگار کے نزدیک مومنوں اور کافروں کی غذا جدا جدا ہے کافروں کے سلسلہ میں ارشاد ہوتا ہے: ”وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَيَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ“ (محمد، ۱۲) اس آیت کا مطلب یہ ہے کہ حیوانات بھی غذا کھاتے ہیں بغیر اس کے کہ وہ جانیں یہ غذا کہاں سے آئی ہے؟ حلال ہے یا حرام؟ عصبی ہے یا مباح؟ کافر بھی غذا کھاتے ہیں بغیر اس کے کہ اس کے نجس و پلید ہونے یا حلال و حرام کی طرف توجہ کریں؛ لہذا انکا انجام بھی ایک ہی جیسا ہے۔ اس کے برخلاف مومنین غذا کی اخلاقی و معنوی تاثیر کی جانب متوجہ اور پاکیزہ و حلال غذا کھانے کے عادی ہیں۔ بعض روایات کی بنا پر بعض غذاؤں کا اثر انسان کے اخلاق و کردار پر ہوتا ہے جو مندرجہ ذیل ہیں: ۱۔ اعتدال کے

ساتھ گوشت کا استعمال، خوش اخلاقی، خود اعتمادی، اور شجاعت کا سبب ہے وہیں اگر اس کے استعمال میں زیادہ روی کی جائے تو دل کو سخت کر دیتا ہے۔ ۲۔ دودھ، صبر، مہربانی اور سکون کا سبب ہے ۳۔ شہد، حافظہ کے تیز، دل کے شفاء کا ذریعہ ہے۔ ۴۔ انگور غم و اندوہ اور افسردگی کو شادابی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ ۵۔ خرما صبر، حلم اور بردباری کا باعث ہے۔ ۶۔ زیتون حافظہ کو تیز کرتا ہے۔ ۷۔ سیب اعصاب کے قوی اور چہرے کی شادابی کا سبب ہے۔ بیشک سالم اور اسلامی معیار کے مطابق غذا انسان کے جسم و روح کی سلامتی میں جہاں اہم کردار ادا کرتی ہے وہیں راہِ تکامل میں اسکی معاون و مددگار ہے۔

### غذا کے انتخاب میں اسلامی معیار

دینی تعلیمات کے مطابق اچھی غذا وہ ہے جو پاکیزہ، حلال اور نظام ہاضمہ کے لئے مفید ہو، اس کے مقابل میں پلید و رجس غذا حرام اور نظام ہاضمہ کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ جب انسان پاک لقمہ اپنے منہ میں رکھتا ہے تو وہ پروردگار کے ارادہ کے تحت عمل انضمام اور منہ و معدہ کی رطوبتوں کو جذب کر کے بدن کے لئے ضروری مواد میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ طیب یعنی موافق، سازگار، نیک، شائستہ اور لذت بخش؛ یہ لفظ قرآن مجید میں حلال غذا کے علاوہ نیک بیوی، زرخیز زمین، اچھی بات، صالح فرزند، پاکیزہ زندگی اور شجرہ طیبہ کے لئے استعمال ہوا ہے۔ طیب اور حلال غذا کے مقابلہ میں رجس، خمیث، حرام اور بد ہاضمہ غذا آتی ہے جو انسان کے لئے نقصان دہ اور خطرناک ہے نہ صرف اس کے بدن کے لئے خطرناک بلکہ اس کے اخلاق، برتاؤ اور ایمان کو بھی متاثر کرتی ہے۔

قرآن مجید میں حلال و طیب غذا کھانے کی تاکید کی گئی ہے اور خمیث و حرام غذا کھانے سے منع کیا گیا ہے ”يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ“ (مائدہ، ۴) لوگ آپ سے پوچھتے ہیں کہ ان کے لئے کون سی چیزیں حلال کی گئی ہیں؟ کہہ دیجیئے کہ تمہارے لئے سب پاک و پاکیزہ چیزیں حلال کر دی گئیں ”فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَآئِهِ تَعْبُدُونَ“ (نحل، ۱۱۴) اے لوگو! خدا نے تمہیں جو حلال (اور) پاک و پاکیزہ رزق دیا ہے اس میں سے کھاؤ (پیو) اور اس کے ساتھ ساتھ اللہ کی نعمت کا شکر بھی ادا کرو اگر تم صرف اسی کی عبادت کرتے ہو۔ لیکن نجس غذا کافروں اور شیطان کے کارندوں کے لئے بیان ہوئی ہیں: ”كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ“ (انعام، ۱۲۵) اسی طرح اللہ ان لوگوں پر کثافت مسلط کر دیتا ہے جو ایمان نہیں لاتے۔

لہذا دینی تعلیمات کی بنیاد پر انسان حلال و حرام غذا کی رعایت کرتے ہوئے کسی بھی قسم کی پاک و حلال غذا کھا سکتا ہے چاہے گوشت والی غذا ہو یا پروٹین ہو اور حرام و کثیف اور بدن کو نقصان پہنچانے والے کھانے سے پرہیز کرے کیونکہ اعضا و جوارح کے خلیات جیسے دماغ، دل، گردہ، پھیپھڑا، ہاتھ پیر، آنکھ، بال، ناخن، جلد (کھال) وغیرہ وغیرہ سب کو اپنی ایک خاص غذا کی ضرورت ہے جنہیں پورا کرنا کسی ایک غذا کے لئے مشکل ہے۔ وہ افراد جو بعض غذا کو خود پر حرام کر لیتے ہیں پروردگار ایسے انسانوں کی سرزنش کرتا ہے ”قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ“ (اعراف، ۳۲) اے رسول ان لوگوں سے کہو کہ اللہ کی زیب و زینت کو جو اس نے اپنے بندوں کے لئے پیدا کی ہے کس نے حرام کیا ہے؟ (۳۳، ۳۸ اور ۲۲)

### اقسام غذا قرآن و اسلام کی نظر میں

۱۔ گوشت (مختلف قسم کے پروٹین)

موشیوں میں بھیڑ، گائے، اونٹ، مرن، اور بعض دوسرے حیوانات حلال ہیں اور وہ حیوان جو درندہ ہیں جن کے دانت، پنچہ اور ناخن تیز ہوتے ہیں جیسے شیر، چیتا، لومڑی، لکڑ بھگا، گیدڑ، بلی وغیرہ حرام ہیں۔ اسی طرح سے وہ مویشی جو شرعی طریقہ سے ذبح نہ ہوئے ہوں یا مردہ ہو چکے ہوں انکا کھانا حرام ہے۔ سمندری جانوروں میں چھلکے والی مچھلی اور جھینگا حلال ہے۔ پرندوں کا گوشت بھی حلال ہے سوائے ان پرندوں کے جن میں پونا اور سنگ دان نہیں ہوتا یا شاہین اور گدھ جو شکاری پنچہ رکھتے ہیں۔ حلال جانور کا گوشت پروٹین سے سرشار ہے جو بدن کی ضرورت کو پورا کرتا ہے اور بہت کم ایسی غذا ملتی ہے جو اسکا بدل قرار پاسکے۔ بہت سی آیتوں اور روایتوں میں گوشت کھانے کی تاکید کی گئی ہے: ”وَاللَّيْسَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ“ (نحل، ۵) اور اسی نے تمہارے لئے چوپائے پیدا کئے جن میں تمہارے لئے گرم لباس بھی ہے اور دوسرے فائدے بھی اور ان ہی سے بعض کا تم گوشت کھاتے ہو۔

### ۲۔ روٹی، غلہ، دالیں اور اناج

قرآن مجید میں غلہ اور اناج کے لئے ”زرع وحب“ کا لفظ استعمال ہوا ہے۔ ”وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ“ (انعام، ۱۴۱) اور وہ (اللہ) وہی ہے۔ جس نے طرح طرح کے باغات پیدا کئے (ٹیٹوں پر) چڑھائے ہوئے بھی اور بغیر چڑھائے ہوئے بھی اور کھجور کے درخت اور طرح طرح کی کھیتی جس کے مزے مختلف ہیں یا دوسری جگہ ارشاد ہوتا ہے ”زمین میں ہم نے دانہ اگلانے“ اناج



انسانوں اور جانوروں کی اصلی غذا ہے وہ اناج جو اگر ایک سال زمین سے نہ لگے تو پوری دنیا قحط و بھوک سے تباہ و برباد ہو جائے گی۔ لفظ ”حبا“ کا نکرہ کی صورت میں آتا یا اس غذا کی اہمیت کے پیش نظر ہے یا اس کی مختلف قسمیں ہونے کی وجہ سے ہے۔ اناج کی تمام قسموں میں گیہوں سب سے کامل اور ویٹامین سے سرشار غذا ہے۔ (۳۶ و ۳۵)

### ۳۔ پھل اور سبزیاں

سورہ عبس کی آیت نمبر ۲۵ سے ۳۲ تک آٹھ قسم کی سبزیوں کا ذکر ملتا ہے جو انسان کی غذائیت میں سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت اور رجحان کو بخوبی واضح کرتا ہے قرآن مجید میں بارہا زمین سے اگنے والی غذا کا ذکر اور گوشت سے پہلے پھلوں کا تذکرہ، گوشت کے اوپر اس غذا کی ترجیح کی بہترین دلیل ہے۔ اسی طرح سے جنتی غذاؤں میں بعض پھلوں کا مکرر ذکر غذائیت میں پھلوں کی اہمیت اور انسانی نشاط و شادابی نیز آسانی سے ہضم اور بدن میں بہتر جذب ہونے میں اس کے اہم کردار کو بیان کرتا ہے۔ جو نہ صرف علمی لحاظ سے بلکہ تجربہ سے بھی ثابت ہے۔ انگور، انار، خربوزہ، خرما، سیب، انجیر وغیرہ ہر ایک کی اپنی خصوصیت ہے اور احادیث میں ان کی جانب اشارہ ملتا ہے مثال کے طور پر انار دل کو نورانی اور شیطان کو دور کرتا ہے، معدہ کو صاف اور بدن کو قوی کرنے کے علاوہ غذا کو ہضم اور مزاج کو معتدل کرنے میں بھی مفید ہے۔ (۵۴-۵۶)

### ۴۔ دودھ

دودھ جنت کی غذاؤں میں سے ہے اور سورہ نحل کی آیت نمبر ۶۶ میں جس کی جانب اشارہ ہوا ہے۔ دودھ ایک مکمل غذا ہے جس کی بہت سی خصوصیت و فوائد ہیں۔ دودھ ہڈیوں کے محکم ہونے اور گوشت کے بہتر اگنے کا سبب ہے ساتھ ہی ساتھ کمزوری کو دور کرتا ہے اور ہر درد کی دوا ہے اسے پینے کے لئے کسی بھی سن و جغرافیہ کی شرط نہیں ہے۔ (۳۷-۴۳)

### اسلامی نقطہ نظر سے روزہ کے فوائد

قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: ”يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ“ (بقرہ، ۱۸۳) اے ایمان والو! روزہ اسی طرح تم پر لکھ دیا گیا ہے (فرض کر دیا گیا ہے) جس طرح تم سے پہلے والوں پر لکھ دیا گیا تھا تاکہ تم پر ہیبرگار بن جاؤ۔

طبی لحاظ سے روزہ، بدن کی اضافی رطوبتوں کو ختم کرنے میں مفید ہے، نظام ہاضمہ اور خون کی نلیوں وغیرہ میں جو رکاوٹیں بتدریج بن چکی ہیں، ان کو دور کرنے نیز خون کو صاف کرنے اور معدہ اور نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے، اور انسان کی سلامتی و تندرستی میں بہت مفید ہے شریانوں سے چربی کو کم کرتا ہے بدن میں جمع ہوئے زہریلے مواد کو بدن سے خارج کرتا ہے۔ (۳۸-۴۵)

### سالم غذائیت کے بارے میں اسلام کی کچھ نصیحتیں

۱۔ حرام گوشت جانوروں کا گوشت کھانے سے پرہیز

قرآن مجید میں پروردگار کا ارشاد ہے: ”الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأَخْيَرَ الَّذِي بَدَأَ وَنَهَى مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي السُّورَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَا أُمَّرَئِمَّ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ---“ (اعراف، ۱۵۷) جو اس پیغمبر (ص) کی پیروی کریں گے جو نبی امی ہے جسے وہ اپنے ہاں توریت و انجیل میں لکھا ہوا پاتے ہیں جو انہیں نیک کاموں کا حکم دیتا ہے اور برے کاموں سے روکتا ہے جو ان کے لئے پاک و پسندیدہ چیزوں کو حلال اور گندی و ناپاک چیزوں کو حرام قرار دیتا ہے۔۔۔ اسی طرح سے سورہ مائدہ میں ارشاد ہوتا ہے: ”حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أَمِلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَقَةُ وَالْمَوْقُودَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذَبَحَ عَلَى النَّصَبِ...“ (مائدہ، ۳) تم پر حرام کیا گیا ہے مردار، خون، خنزیر کا گوشت اور وہ جانور جس پر ذبح کے وقت غیر خدا کا نام لیا جائے۔ اور گلا گھوٹا ہوا، یا جو چوٹ لگنے سے یا بلندی سے گر کر، یا سینگ لگنے سے مر جائے یا جسے کسی درندہ نے کھایا ہو۔ سوائے اس کے جسے تم نے ذبح کر لیا ہو۔ اور وہ (بھی حرام ہے) جو قربان کیا جائے بتوں پر۔۔۔

آج سائنس بھی اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ موت کے بعد آنتوں کے جراثیم اور بیکٹیریا خون میں داخل ہو جاتے ہیں اور نمونہ پانے لگتے ہیں۔ البتہ سب سے پہلے بیکٹیریا خرابی پیدا کرتے ہیں ایئر و بک بیکٹیریا تجزیہ و تحلیل ہو کر کیمیائی عناصر اور مختلف قسم کی گیس جیسے اسڈ کر بونیک، ہیڈروجن، سلفر آمونیاک وغیرہ۔۔۔ کو بناتا ہے اس طرح کی گیس عموماً زہر بناتی ہے اور ان ایئر و بک بیکٹیریا باہر سے بدن پر تاثیر گزار ہوتا ہے۔ بعض کیڑے مکوڑے خصوصاً کھیاں زخم کو انفیکشن میں بدل دیتی ہیں اور سڑا ہوا گوشت سب سے خطرناک زہر انسان میں پیدا کرتا ہے۔ یہ زہر معدہ اور آنتوں کی سوزش، تیز بخار، شدید کمزوری، چکر آنا، آنکھ کی تیلی میں سوزش، اور پتلی کانڈھال ہونا اور بیہوشی کا سبب ہے۔ (۵۰-۴۸ اور ۲۲)

## ۲۔ شہد ایک سالم اور شفاء بخش مشروب

سورہ نحل آیت نمبر ۶۸ اور ۶۹ میں ارشاد ہوتا ہے: ” وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ تُنُوكًا لِّكُلِّ مَكَّةٍ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ “ اور تمہارے پروردگار نے شہد کی مکھی کو اشارہ دیا کہ پہاڑوں اور درختوں اور گھروں کی بلندیوں میں اپنے گھر بنائے اس کے بعد مختلف پھلوں سے غذا حاصل کرے اور نرمی کے ساتھ خدائی راستہ پر چلے جس کے بعد اس کے شکم سے مختلف قسم کے مشروب برآمد ہوں گے جس میں پورے عالم انسانیت کے لئے شفا کا سامان ہے اور اس میں بھی فکر کرنے والی قوم کے لئے ایک نشانی ہے۔ شہد میں فراواں مواد پائے جاتے ہیں جن میں نمایاں یہ ہیں؛ معدنیات میں: پوٹاشیم، آئرن، فاسفورس، آیوڈین، میگنیشیم، سیسہ، مینگنیج، ایلونیم، تانبا، سلفر، کرومیم، لتیم، نکل، زنک، اوسیم، ٹائٹینیم، سوڈیم، مانیول، گم، پولن، لیکٹک ایسڈ، فارمک ایسڈ، مالیک ایسڈ، ٹارٹرک ایسڈ، آکسالک ایسڈ، سائٹرک ایسڈ، رنگ، خوشبودار تیل، نائٹروجنی مادہ۔

خمیر کرنے والا مواد: انورٹیس، اماکلیز، کینالیس، (پیروآکسیڈیز۔ لیسیس)۔

شہد کے دیگر عناصر: گلوکز، سوکروز، گم، ڈیکٹریں، البومینائڈ مواد، سلفیٹ، انورٹین، فارمک ایسڈ، پانی۔

وٹامنز: شہد میں چھ وٹامنز ہوتے ہیں: ای، کے، اے، بی، ڈی۔ کچھ کا ماننا ہے کہ شہد میں وٹامن پی پی بھی پایا جاتا ہے۔ (۵۱ اور ۴۳) آج سائنس نے یہ بات ثابت کیا ہے کہ شہد ایک قدرتی جراثیم کش ہونے کے ساتھ ساتھ مقوی بھی ہے۔ شہد کی شکر نہایت مفید شکر ہے جو دل کو مضبوط اور جسمانی رطوبتوں کے دباؤ کو بہتر رکھتی ہے ہائی اور لو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتی ہے اور جگر کے لئے نہایت مفید ہے خاص کر یرقان کے علاج میں کافی موثر ہے۔ (۵۳، ۵۲ اور ۴۸)

## ۳۔ غذا کے ساتھ پھل کھانا

سورہ طور اور واقعہ میں پھل کھانے کا ذکر گوشت کھانے سے پہلے آیا ہے ” وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَخْتِئُونَ وَلَخِطِيطٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ “ (واقعہ، ۲۰-۲۱) اور ان کی پسند کے میوے لئے ہوں گے اور ان پرندوں کا گوشت جس کی انہیں خواہش ہوگی؛ ” وَأَمْدَدْنَا هُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَخِطِيطٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ “ (طور، ۲۲) اور ہم جس طرح کے میوے یا گوشت

وہ چاہیں گے اس سے بڑھ کر ان کی امداد کریں گے۔ کھانا کھانے سے پہلے پھل کھانے کے بہت سے طبی فوائد ہیں۔ پھلوں میں سادہ اور آسانی سے ہضم ہونے والی شکر ہوتی ہے جو بہت جلد بدن میں جذب ہو جاتی ہے؛ کیونکہ آنتیں اس سادہ شکر کو چند منٹ سے بھی کم وقت میں جذب کر لیتی ہیں جو بھوک کے برے اثر کو ختم اور بدن کے لئے ضروری شکر کی فراہمی کا سبب ہے۔

### ۴۔ جنتی پھل

قرآن مجید میں بعض پھلوں جیسے انار، سیب، انگور، خرما، زیتون اور سفرجل کا تذکرہ ملتا ہے۔

۴/۱۔ انار: انار قوت باہ کو بڑھاتا اور بچے کے چہرہ پر نکھار لاتا ہے۔ انار میں موجود پوٹاشیم، اور مینیزیم خون کے صاف ہونے میں موثر ہے اور چونکہ یہ جگر کے خلیات کی سرگرمی کو بڑھاتا ہے، یہ جگر کی بھیڑ میں موثر ہے۔ یوریا اور کو لیسٹرول کو دور کرنے اور بدن سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے نیز جسمانی رطوبتوں کو متوازن کرنے میں اس کا ایک اہم کردار ہے۔ انار نزلہ ختم کرتا ہے اور باعث فرحت و نشاط ہے بھوک بڑھانے کے لئے بہتر ہے کھانا کھانے سے پہلے انار کھایا جائے۔ چونکہ انار کے رس میں نامیاتی مواد کی آمیزش ہوتی ہے اس لئے یہ جلدی بدن میں جذب ہو جاتا ہے اور رکٹس، خون کی کمی، اعصابی کمزوری کو دور کرنے اور جسم کے قوی و مضبوط ہونے میں کارآمد ہے۔ انار میں موجود کافی مقدار میں ٹارٹرک ایسڈ، لبلبہ کی رطوبتوں کو بڑھاتا ہے، زائد شکر کو ختم کرتا ہے جس کے نتیجے میں، ڈائیسٹاسس، نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ انار پر کئے گئے ریسرچ کے مطابق یہ بات واضح ہے کہ انار کے استعمال سے جگر، معدہ، آنتوں اور خون کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے، اور منہ کی بدبو بھی ختم ہو جاتی ہے۔ (۵۶-۵۴)

۴/۲۔ سیب: سیب منہ کے انفیکشن کو ختم کرتا ہے یورک ایسڈ اور دوسرے جمع شدہ ٹاکسن کو تحلیل کرتا ہے، اور لعاب دہن کے غدود اور معدے کی تیزابی رطوبتوں کو شدید کرتا ہے اسی وجہ سے سیب ان لوگوں کے لئے مفید ہے جو ایک جگہ بیٹھے رہتے ہیں اور حرکت نہیں کرتے۔ سیب ٹائیفائیڈ، پچش، آئٹرائٹس میں فائدہ مند ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے معجزہ جیسا ہے۔ سیب جوڑوں کی بیماری میں مبتلا افراد کو تجویز کیا جاتا ہے، یہ گردے کی پتھری کو دور کرتا ہے۔

اسدی اور انکے ساتھیوں نے بائیو کیمیکل مواد کی مقدار اور قرآن میں مذکور غذائیت کی تاثیر کا بغور مطالعہ کیا انکا کہنا ہے کہ جدید معلومات کے مطابق جن غذاؤں کا ذکر قرآن مجید میں آیا ہے وہ تندرستی و سلامتی کو محفوظ

رکھنے اور بڑھانے میں نیز بعض بیماریوں سے بچنے کے لئے بہت ضروری ہے۔ چونکہ اسلام نے انسانوں پر اپنی صحت و تندرستی کا تحفظ واجب قرار دیا ہے لہذا جن غذاؤں کا ذکر قرآن مجید میں ہوا ہے وہ دوسری غذاؤں پر ترجیح رکھتی ہیں مثال کے طور پر تمام نباتی تیل کے مقابلہ میں زیتون کے تیل میں ۹ فیٹی ایسڈ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو دل اور رگوں کی بیماری کو روکنے میں بہت موثر ہے لہذا اسے ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ (۶۱)

### عصری علم اور غذائیت

روز بروز دواؤں کی قیمتوں میں اضافہ ہونا اور علاج کا مہنگا ہونا آج انسانی معاشرہ کی سب سے بڑی مشکل ہے اس طرح سے کہ ذمہ دار افراد ایک طرف اس پریشانی کو حل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں وہیں دوسری طرف بیماریوں سے بچنے کے لئے مناسب راہ حل کی تلاش میں ہیں۔ بیشک صحیح طرز زندگی اختیار کرنا اور سالم غذائیت مہلک بیماریوں سے بچنے کا بہترین راستہ ہے کیونکہ بیماریوں کا تیزی سے عام ہونا نہ صرف مبتلا انسان کے لئے باعث اذیت و زحمت ہے بلکہ اسکے اہل خانہ کے لئے بھی ناقابل تحمل ہے اور ملک کی اکنومی کو بھی شدید نقصان پہنچاتی ہے۔ مثال کے طور پر موٹاپا ایک صحت مند اور جوان سماج کی کام کرنے کی قدرت و طاقت کو کم کر دیتا ہے اسی طرح سے ایران میں معدہ کے کینسر کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور ماہرین غذائیت کا ماننا ہے کہ اس بیماری میں مبتلا ہونے کی ایک بڑی وجہ خوراک کا صحت و تندرستی کے لحاظ سے صحیح نہ ہونا ہے۔ (۶۲)

سالم غذائیت کینسر سے محفوظ رکھنے کے علاوہ کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے بطور عموم تقریباً ۵۳ سے ۸۰ فیصد کینسرز خاص کر نظام ہاضمہ کے کینسر کا تعلق غیر سالم غذائیت سے ہے یہ کہا جاسکتا ہے کہ ایک سوم سے زیادہ کینسرز کا تعلق بطور مستقیم غیر سالم غذائیت سے ہے۔ گذشتہ سالوں میں غیر سالم غذائیت اور غلط طرز زندگی کینسر کو بڑھاوا دینے میں دو موثر عوامل رہے ہیں آج کی تیز رفتار زندگی نے کھانے پینے کی قدیمی روایت کو بدل دیا ہے روایتی و سالم کھانے کی جگہ اب آمادہ شدہ اور اسنس اور دوسرے کیمیکل سے سرشار غذا استعمال ہو رہی ہے۔ (۶۳-۶۴-۶۸)

### سالم غذائیت عالمی حفظان صحت کی نگاہ میں

عالمی حفظان صحت، سالم و ہیلتھ کی کھانے کو تجویز کرتا ہے یعنی وہ غذا جس میں کافی مقدار میں وٹامینز اور سبزیوں اور پھل ہوں اسی طرح سے مطلوبہ معدنیات بھی گوشت، دودھ، اناج اور مختلف دال کے ذریعہ حاصل کئے جائیں۔ اس طرح کے کھانے کا نظام بدن کے تحفظی نظام کو زیادہ قوی بناتا ہے اور جلد (پوست،

کھال) کی شادابی و تازگی کا سبب ہے۔ سالم غذائی روٹین بدن کے تعادل کو محفوظ رکھے اور مختلف بیماریوں جیسے ذیابیطس، کلسترول اور ٹرانگلیسرائیڈز، دل اور رگوں کی بیماری کو بڑھنے سے روکنے کا سبب ہے۔ غور طلب بات یہ ہے کہ اگرچہ دنیا میں سالم و صحیح غذائیت کی کوئی ایک مشخص و واضح تعریف نہیں ہے لیکن عالمی حفظانِ صحت نے سالم غذائیت کو مندرجہ ذیل طریقہ سے بیان کیا ہے ان کا کہنا ہے کہ اگر کوئی غذائی روٹین ذیل میں دیئے گئے روٹین سے نزدیک ہو تو اسے سالم غذائی روٹین کہا جاسکتا ہے:

۱۔ کاربوہائیڈریٹ (جو عموماً نشاستہ اور طبعی شکر میں ہوتا ہے) ۵۵ سے ۵۷ فیصد غذائی روٹین کو تشکیل دیتا ہے۔

۲۔ شکر جیسے میٹھائی جو ۱۰ فیصد سے کم ہونا چاہئے

۳۔ ہر روز کے غذائی روٹین میں ۱۰ سے ۱۵ فیصد پروٹین ہونا چاہئے

۴۔ چربی ۱۵ سے ۳۰ فیصد سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ اور سیر شدہ چربی پوری غذا کا ۱۰ فیصد سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے

۵۔ پورے دن میں ۵ گرام سے کم نمک ہونا چاہئے

۶۔ روزانہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال ۴۰۰ گرام ہونا چاہئے۔

اس ادارہ کا کہنا ہے کہ جسمانی سرگرمی اور ورزش صحت و تندرستی کے لئے ضروری ہے اور ہر کسی کو روزانہ کم سے کم ایک گھنٹہ ورزش اور جسمانی سرگرمی کرنا چاہئے۔ (۶۹-۶۷)

### طبعی لحاظ سے سالم غذائی روٹین

طبعی لحاظ سے سالم و تندرست غذا وہ ہے جو عمومی طور پر بدن کی سلامتی کو محفوظ کرنے میں مدد کرے سالم صحت مند غذائیت جسم کو ضروری غذائی اجزاء، پانی و مشروب، امینو ایسڈ اور فیٹی ایسڈ، وٹامنز اور معدنیات کے ساتھ ساتھ ضروری کیلووریز فراہم کرتی ہے۔ سالم غذائی روٹین انسان کا زیادہ وزن اور بیمار بنائے بغیر جسم کی بنیادی ضروریات فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ ورزش کے ساتھ صحت بخش خوراک موٹاپے، دل کی بیماری، ٹائپ ٹو، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور کینسر جیسی بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

طبی سائنس کے نقطہ نظر سے صحت مند غذائیت

آج میڈیکل سائنس کے نقطہ نظر سے غذا میں درج ذیل چیزیں شامل ہونی چاہئے: ۱. پھل اور سبزیاں، ۲. نشاستہ دار غذائیں، ۳. گوشت، مچھلی، انڈے اور اناج، ۴. دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں، ۵. شکر اور چربی والی غذائیں۔ عام طور پر لوگ بہت زیادہ کیلوریز، چربی، شکر اور نمک کا استعمال کرتے ہیں اور معمولی مقدار میں سبزیاں، پھل اور فائبر کھاتے ہیں۔ اگرچہ چربی اور شکر جسم میں توانائی فراہم کرنے کے لئے ضروری ہے لیکن اس کی فراہمی کے لئے الگ سے چربی اور شکر سے بھرے کھانے اور مشروبات استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

۱۔ پھل اور سبزیاں

پھل اور سبزیاں وٹامنز اور معدنیات کے اہم اور بنیادی ذرائع ہیں۔ یہ رہنمائی کی جاتی ہے کہ لوگ ایک دن میں پانچ وقت پھل اور سبزیاں کھائیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جو لوگ روزانہ کم از کم پانچ وقت پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں ان میں دل کی بیماری، برین ہیمریج اور کچھ قسموں کے کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

۲۔ نشاستہ والی غذائیں

اسی طرح سے روٹی، چاول، آلو، اور میکرونی و پاستا۔ جہاں تک ممکن ہو غلات (اناج) کا استعمال کیا جائے اور بدن میں زیادہ فائبر جذب ہوا سکے لئے آلو کو اسکے چھلکے کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ گوشت، مچھلی، انڈا اور دال

اس قسم کی غذا پروٹین کا بھرپور ذریعہ ہیں جو جسم کی نشوونما اور پٹھوں کی ترمیم کے لئے ضروری ہیں۔ نیز، یہ غذائیں دوسرے وٹامنز اور معدنیات کے لئے اچھے ذرائع ہیں۔ گوشت، وٹامنز اور معدنیات جیسے زنک، وٹامن بی، اور آئرن کا بھرپور ذریعہ ہے۔ کوشش کریں کہ سرخ اور سفید گوشت کے پتلے اور کم چربی والے حصہ کا استعمال کریں اور گوشت کو ہمیشہ اچھی طرح پکائیں۔

مچھلی پروٹین کا ایک اور بھرپور ذریعہ ہے اور اس میں بہت سے وٹامنز اور منرلز پائے جاتے ہیں۔ چربی والی مچھلی اومیگا پانچ فیٹی ایسڈز کا بھرپور ذریعہ ہے۔ ہفتے میں کم سے کم دو وقت مچھلی کھانے کی کوشش کریں۔ انڈا، اخروٹ بادام اور پستہ نیز بیج پروٹین کا ایک اور بھرپور ذریعہ ہیں۔ اخروٹ و پستہ فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں، تاہم ان میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے اسے کھانے میں اعتدال سے کام لیں۔

۴۔ دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں

دودھ اور دودھ سے بننے والی تمام چیزیں جیسے دہی، پنیر، کلشیم اور پروٹین کے بھرپور ذرائع ہیں اپنی سلامتی کے لئے کوشش کریں کہ دودھ اور دودھ سے بننے والی کم چربی کی مختلف چیزوں کو استعمال کریں۔

۵۔ چربی اور شکر

چربی اور شکر بدن کو انرجی فراہم کرتے ہیں لیکن جب ہم حد سے زیادہ اسے کھاتے ہیں تو ضرورت سے زیادہ بدن میں انرجی ذخیرہ ہو جاتی ہے جسکے نتیجے میں ہم موٹے ہونے لگتے ہیں۔ موٹاپا انسان میں دوسری قسم کے ذیابیطس، دل کی بیماریاں، برین ہیمریج، اور کچھ خاص قسم کے کینسرز میں مبتلا ہونے کے امکان کو بڑھا دیتا ہے۔ چربی دو قسم کی چربیوں سے تشکیل پاتی ہے سیر شدہ چربی (saturated fats) اور غیر سیر شدہ چربی (polyunsaturated fats) سیر شدہ چربی پنیر، مکھن، سویج، کیک، بسکٹ، اور مٹھائی میں پائی جاتی ہے یہ چربی خون میں کو لیسٹرول کو بڑھاتی ہے جس کے نتیجے میں دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا امکان ہے۔ لیکن غیر سیر شدہ چربی وہ چربی ہے جو خون کے کو لیسٹرول کو کم کرتی ہیں اور فیٹی ایسڈ فراہم کرتی ہیں صحت کو برقرار رکھنے میں جنگی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

چربی والی مچھلی، خشک میوہ جات اور بیج، زیتون کا تیل اس طرح کی چربی کا بھرپور ذخیرہ ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے سیر شدہ چربی کا استعمال کم کیا جائے اور اسکی جگہ کم مقدار میں غیر سیر شدہ چربی کا استعمال کیا جائے۔ (۷۰-۷۲)

عالمی محکمہ صحت کی نگاہ میں سالم غذائی روٹین

عالمی محکمہ صحت نے سالم غذائیت کے سلسلہ میں پانچ اہم نکات بیان کئے ہیں:

۱۔ جتنی آپ کے بدن کو کیلریز اور انرجی کی ضرورت ہے صرف اتنی ہی استعمال کریں۔

۲۔ نباتی غذائیں جیسے پھل، سبزیاں، غلات (اناج)، چوکروالے اناج اور خشک میوہ جات کا استعمال زیادہ کریں۔

۳۔ چربی کا استعمال بقدر ضرورت کریں اور سیر شدہ چربی اور ٹرانس کی جگہ غیر سیر شدہ چربی کا استعمال کریں۔

۴۔ اپنے غذائی نظام میں شکر کا استعمال کم سے کم کریں۔



۵۔ نمک اور سوڈیم کے استعمال کو کم سے کم کریں اور بقدر ضرورت نمک کے لئے آیوڈین والے نمک کو ترجیح دیں۔

ہاورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے مطابق سالم غذائیت

ہاورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ صحت مند غذا کے لئے درج ذیل ۹ رہنمائی پیش کرتا ہے:

۱۔ اعلیٰ قسم کے کاربوہائیڈریٹس کا استعمال کریں جیسے کامل اناج، سبزیاں، پھل اور پھلیاں۔ سفید روٹی، سفید چاول، مٹھائیاں اور میٹھے مشروبات کا استعمال نہ کریں۔

۲۔ کافی مقدار میں پروٹین حاصل کرنے کے لئے مچھلی، خشک میوہ جات اور دال کا استعمال کریں اور لال گوشت کھانے سے بچیں۔

۳۔ ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جن میں صحت مند چربی ہو، جیسے نباتاتی تیل، خشک میوہ جات اور مچھلی، اور ٹرانس اور سیر شدہ چربی کا استعمال کم کریں۔

۴۔ زیادہ فائبر والی غذا کا انتخاب کریں جس میں کامل اناج، سبزیاں اور پھل شامل ہوں۔

۵۔ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں جتنی یہ سبزیاں اور پھل مختلف رنگوں اور ذائقوں کی ہوں بہتر ہے۔

۶۔ بدن کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے لیکن دودھ اس کا بہترین ذریعہ نہیں ہے کیلشیم کے اچھے ذرائع میں، فوریٹیفائیڈ سویا دودھ، کچی ہوئی پھلیاں، اور کیلشیم اور وٹامن ڈی کے سپلیمنٹس شامل ہیں۔

۷۔ بدن کے لئے لازم رطوبتوں کو فراہم کرنے کا بہترین ذریعہ پانی ہے۔ میٹھے مشروبات اور سافٹ ڈرنکس سے پرہیز کریں اور پھلوں کے رس اور دودھ کا استعمال محدود کریں۔ انرجی ڈرنکس صرف ان لوگوں کے لیے تجویز کی جاتی ہیں جو ورزش کرتے ہیں اور ان کے جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

۸۔ نمک کے استعمال کو کم کریں اور آمادہ غذاؤں کی جگہ تازہ غذاؤں کا استعمال کریں۔

۹۔ ہر روز ملٹی وٹامین اور وٹامن ڈی کا استعمال مفید ہے۔ (۵۳، ۶۱، ۶۹، ۷۴، اور ۸)

## نتیجہ

طرز زندگی کا بدلاؤ، ماڈرن اور آج کے اس ترقی یافتہ دور کا ایک تحفہ ہے۔ بعض لوگوں کا ماننا ہے کہ زندگی کے نئے طریقوں کا ظہور ایک ناگزیر حقیقت ہے جو معاشروں کی ترقی اور انڈسٹریل نظام کی طرف بڑھنے کے ساتھ پیش آتی ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ روایتی ایرانی سماج میں طرز زندگی کی بنیاد اسلامی تعلیمات پر رکھی گئی ہے۔ اور اسے بدلنے کا مطلب ہے اسلامی طرز زندگی کو ماڈرن، نئے اور امپورٹ شدہ طریقوں میں تبدیل کرنا، جو ہماری اسلامی ثقافت و تہذیب سے مطابقت نہیں رکھتی ہے جس کے نتیجے میں ایک مسلمان فرد کے تشخص کے بدلنے کا بھی سبب ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ انسان کے تشخص اور اس کی طرز زندگی کا دو طرفہ رابطہ ہے اور ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ کتب کے جائزے اور حاصل شدہ نتائج کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ اسلامی طرز زندگی کے حوالہ سے قرآن مجید میں پروردگار کی جانب سے اور حدیثوں میں معصومین علیہم السلام کی جانب سے رہنمائیاں نقل ہوئی ہیں اگر آج کی میڈیکل سائنس سے انکا موازنہ کیا جائے تو وہ سب سالم طرز زندگی رکھنے اور بہت سی جسمانی و روحانی و سماجی بیماریوں سے بچنے کے بارے میں عصری طبی علوم سے پوری طرح مطابقت رکھتی ہیں۔ چونکہ دین اسلام کے اہم منابع ہماری دسترس میں ہیں لہذا صحت و غذائیت کے سلسلہ میں سالم طرز زندگی کے حوالہ سے ہم ان رہنمائیوں سے فائدہ حاصل کر کے بہت سی جسمانی، نفسیاتی اور سماجی بیماریوں کو روک سکتے ہیں۔ اس بنا پر صحت مند طرز زندگی کے حصول اور مختلف بیماریوں سے بچنے کے لئے اسلام کے احکام و دستوروں کو دنیا کے سامنے ایک بنیادی لائحہ عمل کے طور پر پیش کیا جاسکتا ہے۔ (۷۵) سالم غذائیت کے سلسلہ سے حاصل شدہ نتائج کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ جسم و جان کی سلامتی کے حصول کے لئے قرآن مجید میں بہت سی آیتیں موجود ہیں ان میں سے ایک آیت جو اس حوالہ سے بخوبی ہمارے مدعا کو ثابت کرتی ہے وہ یہ ہے: ”وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَاءً مَّشْقًا وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ“ (اسراء/۸۲)

کھانے پینے کا طریقہ اور الہی نعمتوں سے فائدہ حاصل کرنے کا صحیح راستہ، سالم طرز زندگی کے اہم اصولوں میں سے ہے کہ اب تک جن پر بہت کم توجہ دی گئی ہے۔ (۳۹-۴۰)

قرآن مجید پر ایک طائرانہ نظر سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ اگر اس الہی دین کی ہدایات پر عمل کیا جائے اور اس کے قوانین کو صحیح طریقے سے نافذ کیا جائے تو زیادہ تر وہ مسائل جن سے آج انسانیت دوچار ہے، وہ خود بخود ختم ہو جائیں گے کیونکہ اسلام جسم و روح دونوں کی سلامتی کا خواہاں ہے اور دونوں ہی کو ہر قسم کی آلودگی سے بچانا چاہتا ہے اور ایک اعلیٰ روحانی قدر اور کارآمد انتظامیہ کے طور پر اس میدان میں نہایت اہم احتیاطی طبی علم کی

مدد کر سکتا ہے بلکہ اسے قوی بنانے میں نمایاں کردار ادا کر سکتا ہے۔ سالم طرز زندگی کو نافذ کرنے کے لئے اسلام زندگی کے تمام پہلوؤں کو منظم اور معتدل کرنے پر زور دیتا ہے۔

غذائیت کے حوالہ سے مختلف تحقیقات اور ریسرچ انجام دی گئی ہیں مثال کے طور پر سن ۲۰۰۹ء میں Mussap کی تحقیق سے پتہ چلا کہ ۱۸ سے ۴۴ سال کی آسٹریلین مسلم خواتین میں غذائیت اور اسے صحیح طریقہ سے استعمال کرنے کے حوالہ سے دینی تعلیمات کا ان پر کافی اثر رہا ہے۔ (۷۶) Kim کی جانب سے ۲۰۰۷ء میں امریکہ کی ایک یونیورسٹی کے نیوٹریشن ڈپارٹمنٹ میں کی گئی ایک تحقیق کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ مردوں کے مقابلہ میں خواتین کے وزن کو کنٹرول کرنے میں دینی تعلیمات کا زیادہ اثر ہے اور معاشرہ کے اس گروہ کے وزن کو کنٹرول کرنے کے لئے مذہبی تعلیمات سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ (۷۷) سن ۲۰۰۶ء میں Korner اور ان کے ساتھیوں کے ذریعہ کئے گئے مطالعہ سے انھوں نے نتیجہ نکالا کہ غذائیت کے سلسلہ میں اخلاقی و مذہبی رہنمائیوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ (۷۸)

اگرچہ غذائیت کے متعلق دین اسلام کی رہنمائیوں کو ۱۴۰۰ سال سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے اسکے باوجود پورے قطع و یقین سے کہا جاسکتا ہے کہ ابھی بھی سالم غذائیت کے سلسلہ میں بہت سے ایسے پوشیدہ پہلو ہیں جن پر تحقیق کر کے انھیں کشف کیا جاسکتا ہے اور اسے علمی تحقیق اور جدید تحقیقی طریقوں سے ثابت کیا جاسکتا ہے۔

دنیا کے مختلف گوشوں میں سائنسی اور مذہبی تعلیمات میں دلچسپی رکھنے والے محققین اور سائنس دانوں کی غیر منظم تحقیق اس دعوے کی تصدیق کرتی ہیں کہ جو کچھ بھی ان دستوروں اور سفارشوں میں بیان کیا گیا ہے اگرچہ بظاہر وہ مشورہ کی حد تک ہے لیکن مذہبی احکام و قوانین کا بنیادی اور غالب رجحان؛ انسانی جسم و روح کا تحفظ اور انکا علاج کرنا ہے اور بہت سے علمی شعبوں میں سائنسدانوں اور محققین کے لئے رہنمائی ثابت ہو سکتا ہے۔

جو بات یقینی ہے وہ یہ کہ صحیح و سالم طرز زندگی کی پیروی کرتے ہوئے مختلف جسمانی، ذہنی اور سماجی بیماریوں کو بڑھنے سے روکنے کے لئے دین اسلام کی ہدایات پر عمل کرنے کے کردار کا موجودہ اسلامی ماخذ میں واضح طور پر جائزہ لیا گیا ہے اس طرح سے بخوبی قابل مشاہدہ ہے کہ اسلام میں واضح اور سادہ ہدایات پائی جاتی ہیں جن پر عمل عصر حاضر میں زندگی کی مشکلات کو روکنے اور کم کرنے میں مثبت کردار ادا کرتی ہے۔

مسلم ہے اسلام میں جدید طرز زندگی کو پیش کرنے کی قدرت و توانائی پائی جاتی ہے البتہ ضرورت ہے کہ یونیورسٹیاں اور دینی مدارس کے ممتاز دانشور اور علماء علمی تگ و دو کریں تاکہ خالص الہی تعلیمات کی روشنی میں

ایسے طرز زندگی دنیا والوں کے سامنے پیش کریں جو بشریت کے لئے نفع بخش ہوں اور آنے والے کئی سالوں تک انسانی ضرورتوں کو پورا کر سکیں اور بلا تفریق مذہب و ملت و ملک و سرحد ہر ایک کے لئے قابل اتباع ہوں۔

## References

1. Fazeli M. Life style and use. Publisher Sobhe Sadegh; 2002.
2. Dalvandi A, Seyed Bagher Maddah S, Khankeh HR, Bahrami F, Parvaneh Sh, Hesam Zadeh A, et al. The Health-Oriented Life style in Islamic Culture. J Qual Res Health Sci. 2013; 1(4): 332-43.
3. Maclin DR, Chokalingam A, The global burden of cardiovascular disease. Can J Cardiol. 1999; 15: 17-19.
4. Roohafza H, Akochakian S, Sadeghi M, Fardmoosavi A, Khairabadi G, Ghasemi H. Investigating the Relation between Lifestyle and Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2006; 15 (59): 32-37 [In Persian].
5. Karimi Zarchi A, Naghi'ei M. Prevalence of risk factors of coronary heart disease and effect of life-style modification guides. Kowsar Medical Journal. 2009; 14(3): 157-162 [In Persian].
6. Nasrabadi T, Goodarzi Zadeh N, Shahrjerdi A, Hamta A. The Effect of Education on Life Style among Patients Suffering from Ischemic Heart Disease. J Mazand Univ Med Sci. 2010; 20(79): 72-79 [In Persian].
7. Hekari D, Mohammadzadeh R, Khajavikia H, Zarei S. Comparing lifestyle between menopause women with and without coronary heart diseases during 2010-2011. Medical sciences. 2012; 22 (1): 69-77 [In Persian].
8. Ghadimi R, Kamrani M, Zarghami A, Darzi A. The Role of Nutrition in Educational and Spiritual Development of Human Beings: Quranic Perspective. JBUIMS. 2013; 15 (1): 34-39 [In Persian].
9. Shalchi V. Coffee Shop Youth Lifestyle. Journal of research and culture in Iran. 2007; 1(1): 93-115 [In Persian].
10. Mohammadi Zaydi, Hidarnia A, Hajizadeh E. Lifestyle of cardiovascular diseases. Journal Daneshvar Medicine. 2004; 13(61): 49-56 [In Persian].
11. Stajy Z, Akbarzadeh R, Tadayonfar M, Rahnama F, Zardosht R, Najar L. Study of the life style of people in sabzevar Iran. Journal of Sabzevar University of Medical Sciences. 2005; 13(3): 134-139 [In Persian].
12. Avaluable in URL: <http://www.pezeshk.us/?p=26059>
13. Bahrami M. Nutrition and brain development. Journal of Pediatrics. 2001; 13(2): 25-31 [In Persian].
14. Yarmohammadi-Samani P. Quran and Healthy nutrition. 3th Provincial Congress on Quran and Health. 2013; 24-30.
15. Esmailzadeh A, Azadbakht L, Kimiagar M. Dietary Pattern Analysis: A New Approach to Identify Dietdisease Relations. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology. 2007; 2(2): 71-80 [In Persian].

16. Hariri N, Nasser E, Houshiar-Rad A, Zayeri F, Bondarianzadeh D. Association between Alternative Healthy Eating Index and 10-year risk of cardiovascular diseases in male-employees in the public sector in Tehran, 1391. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*. 2013; 8(2): 41-50 [In Persian].
17. Health promotion through Islamic lifestyles the Amman declaration. Available from: <http://www.who.com/>.
18. Al Khayat MH. Health: an Islam perspective. *World Health Organization*. 1997; 4: 50.
19. Pour Abdollahi P, haem Mahami S, Ibrahimi M. The relationship between obesity and hypertension in women 26-25 years in Tabriz. *Health Hygiene*. 2005; 23.
20. Sarra Z, Oldber D, Shahbazi M, Arbuckle K, Salehi M. Nutritional status of schoolchildren in rural Iran. *Br J Nutr*. 2005; 94(3): 390-6.
21. Ghaffari F. Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran. *ZUMS Journal*. 2014; 22 (90): 97-109 [In Persian].
22. Anonymous. *Book fields of health*, Publisher Ministry of Health. 2000 [In Persian].
23. Tonekaboni M. *Syr other in Nahj Alfsahh*. 2005 [In Persian].
24. Yousei Rizi HA, Shirani M. Quran versus guideline of health promotion. *Proceedings of the International Congress of Health View in the World of Islam*. 2006 Sep 5-7; Tehran, Iran; 2006 [In Persian].
25. Yousei HA, Shirani M. Nutrition in the emam-reza tradition. *Proceedings of the 1st Tebborreza Scientific Research Conference*. 2009 Oct 21-22; Mashhad, Iran; 2009 [In Persian]
26. Pear BA. Nutrition in Adolescence. In: Mahan LK, Esco H, Stump S. (eds.) *Krause's Food, Nutrition and Diet. Therapy*. Philadelphia: WB Saunders; 2004: 285-95.
27. Yousei Rizi HA, Shirani M. Promotion of the occupational health and safety culture based on Islamic teachings. *Proceedings of the 1st International & 4th National Congress on Health Education & Promotion*; 2011 May 15-18; Tabriz, Iran; 2011. p. 390-91 [In Persian].
28. Esfahani M. *Health regulations*. Sixth edition. Publications Tandis. 2005.
29. Rayshahri M. *Knowledge traditions*. 7Ed. Publisher Dar al-Hadith. 2006.
30. Montazer R. *Islamic medicine, health treasure*. First Edition. Publisher Nasnikan. 2004.
31. Tabatabai A. *Sunan al-Nabi*. 2000; 113.
32. Anonymous. *Syr other in Nahj Alfsahh*. 2001; 72

33. Abdulhadi M. Knowledge and wisdom in the Qur'an and the Hadith. Publisher Qom, Dar al-Hadith. 1999.
34. Tabatabaei M. Phi Almyzan Quran interpretation. Qom: Published Ismailis; 2004.
35. Mahdavi Kani Q. Religion and lifestyle. Publisher in the University of Imam Sadeq (AS). 2007.
36. Azizi F. Islamic fasting and health. Ann Nutr Metab. 2010; 56(4): 273-82.
37. Azadmehr M. Biography fourteen. 4 Ed. 2008; 58.
38. Khalili M. Teb Alsadegh (Sadiq medicine). Publisher of Tehran University. 2002 [In Persian].
39. Fakoor H, Khanloo M. Dietary advice Quran and its impact on health. Journal of Medical History. 2011; 4(12) [In Persian].
40. Qrhzadh G. Effective fruits Quran, Quran selection of pure food and medicine, the third National Congress of Quran and Medicine, Yazd. 2008 [In Persian].
41. Mahmoodi M, Hajizadeh M. Shamsaddin Dayyani M. Vegetarianism in the Teachings of Great Prophet (PBUH). JRUMS. 2007; 6(4): 67-72 [In Persian].
42. Moattar F, Kheirandish S. Importance and Value of Using Religious References and Texts in Treatment of Diseases. 3. 2011; 2 (1): 47-52 [In Persian].
43. Elect balance of wisdom (Montakhab Almizan Alhekma). 2000; 2: 625.
44. Qur'an karim Sura Baqara: signs 183 [In Persian].
45. Ardshyrlaryjany M, Zahedi F. Ramadan fasting and diabetes. Journal of Medical Council of Islamic Republic of Iran. 1999; 18(4): 313-320 [In Persian].
46. Karami Fereydani A. Light of the message of the Prophet (PBUH). Ghom: Negin Pub. 2007 [in Persian].
47. Jafari Boroujeni A I, Behradmanesh M S, Kheiri S, Nasiri J, Fayazi M. Effect of Ramadan

- fasting on blood  
glucose levels and continues performance test (CPT). J Shahrekord Univ Med Sci. 2011;  
12 (4): 41-48 [In  
Persian].
48. Yarmohammadi-Samani P. Quran and Healthy nutrition. 3th Provincial Congress on  
Quran and Health.  
2013; 24-30.
49. Ghaffari F. Healthy Nutrition from the Perspective of the Holy Quran. Journal of Zanjan  
University of  
medical sciences. 2014; 22(90): 45.
50. Farajzadeh D. Review the science of nutrition based on the holistic approach. Tehran,  
Proceedings of the  
ninth International Congress of Nutrition; 2006 [in Persian].
51. Changizy ashtyani S, Shamsi M, Hosseini N, Ramezani M. Honey in Quran and  
medicine. Arak University  
of Medical Sciences Journal. 2011; 13(5): 51-57.
52. Taghavizade R. Shafa of honey in Quran and Hadith. J Quran and Medicine. 2011; 2:3-9.
53. Noormohammadi A. Reviewing the concept of Islamic medicine. Tehran, Proceedings  
of the National  
Congress of Islamic Medical Management. 2007 [in Persian].
54. Mirzaei A, Ghavami zadeh M. Antioxidant activity of Five Fruit Plant Species  
Mentioned in the Holy  
Qura<sup>ʾ</sup>n and Ahadith. 2012; 3 (3): 311-318 [In Persian].
55. Sarfaraz Khan M, Khan M, Ahmad M, Zafar M, Rehman F. Fruit Plant Species Mentioned  
in the Holy  
Qura<sup>ʾ</sup>n and Ahadith and Their Ethnomedicinal Importance. American-Eurasian J. Agric &  
Environ. Sci.  
2009; 5(2): 284-295.

56. Anonymous. The Importance of Having Fruits in our Diet. Available at: <http://www.asianonlinerecipes.com/health-fitness/importancefruits-diet.php>. Accessed January. 2009.
57. Khan A.S, M.A Khan, H.A Din, H.U Khan, M Tayyab. Some Scientific Facets of Quran and Sunnah (of the Prophet Muhammad, Peace BeUpon Him) in the Field of Medicine. Pak. J. Health. 1994; 31(3-40): 7-10.
58. Ezhdari E. Traditional methods for treating diseases. Mashhad: yas Pub. 2000.
59. Lesani Fesharaki MA, Al-Rasul S, Fereydani Z. Quran and Science: Role of plant in nutrition and human health from the Quran perspective. J Quran and Hadith. 2010; 34: 126-40.
60. Khodadadi H, Khodadadizadeh A, Asadpour M, Rafiei M, Karamipour Z. Evaluation of nutritional recommendations and the prophets of Islam and its correlation with medical. Rafsanjan Univ Med Sci J. 2007; 6: 43-8 [In Persian].
61. Asadi Karam G, Aminzadeh F, Sheikh Fathollahi S, Masoud Pour N, Reyahi B, Yusefnia N, et al . High recall rate in the screening program for congenital hypothyroidism in Rafsanjan. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2004; 6 (1): 21-26 [In Persian].
62. Niknam M, Azadbakht L. Nutrition and Gastric Cancer: A Review of Epidemiologic Evidences. Journal of research in health system. 2011; 8(5): 724-738 [In Persian].
63. Keyghobadi N, Hassan Loti M, Fallahzadeh H, Akhondi M. Nutritional Factors Related to Colorectal Cancer in the Residents of Yazd City, Iran Journal of Health & Development. 2013; 2(3) [In Persian].
64. Amin AR, Kucuk O, Khuri FR, Shin DM. Perspectives for Cancer Prevention with Natural



- Compounds. J  
Clin Oncol. 2009; 27(16).
65. Kahrizi, D. Medicinal Plant in Holy Quran', American Journal of Scientific Research, (2012). No. 42.
66. Marwat SK, Khan MA, Khan MA, Ahmad M, Zafar M, Ur-Rehman F. Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Qura'n and Ahadith and Their Ethnomedicinal Importance. American-Eurasian J Agric & Environ Sci. 2009; 5(2).
67. Tavakoli H. World Health Organization's recent approach in taking advantage of improved nutrition instruction in Islam. Yazd, The third international congress on food hygiene and safety. 2005.
68. Available in URL: <http://www.pezeshk.us/?p=26059>
69. Tavakoli H, Farajzadeh D, Rashidi H. Analytical paper on new perspectives to the World Health Organization (WHO) recommended the use of nutrition and food hygiene. Tehran, National Conference on Health and Food Safety. 2004.
70. Ashouri M, Jahangosha F, Hassanzadeh A, Esmailzadeh A. Dietary Energy Density in Relation to Obesity. Health System Research. 2010; 7(1): 13-24 [In Persian].
71. Sajjadpour S, Ahmadi disposition of. Development of concepts and factors of international regime food security. Journal of Political Science. 2010; 6(4): 145-177 [In Persian].
72. Available from URL: <http://rastineh.ir>
73. Available from URL: <http://salamatbank.com/food-diet/description/810>
74. Available from URL: <http://www.salamatnews.com/news/131574/>
75. Shamsi M, Amin Shokravi F, Karimi M, Bashirian S. Millennium development goals (combating diseases,

AIDS, and malaria) from the perspective of Quran and Islam. Arak Medical University Journal (AMUJ).

2011; 13(4): 87-99.

76. Mussap AJ. Acculturation, body imae, and eatin behaviours in Muslim-Australian women. Health Place.

2009; 15(2): 532-9.

77. Kim KH. Reliion, weiht perception, and weiht control behavior. Eat Behav. 2007; 8(1): 121-31.

78. KÖrner U, Bondoli A, BÜhler E, Macie J, Meuid M, Messin B, et al. Ethical and leal aspects o enteral

nutrition. Clin Nutrition. 2006; 25(2): 196-202.

79. Hart A, Tinker L, Bowen DJ, Satia-Abouta J, McLerran D. Is reliious orientation associated with at and

fruit/vegetable intake? J Am Diet Assoc. 2004; 104(8): 1292-6.

### Abstract

**Introduction:** Islam has always stressed on the importance of health and wellness, and Muslims have recognized the value of a good and healthy life. Health-oriented lifestyle is considered as a multifactorial phenomenon, multi-dimensional and multiindication. Therefore the purpose of this study was to explain the Islamic life style on nutrition.

**Methods:** This review study investigated the practical strategies of Islam for achieving Islamic life style in nutrition through access to reliable sources in the form of a descriptive article. To do so, data were collected and the central research question was addressed using appropriate keywords and electronic and manual search in reliable Islamic and medical resources.

**Findings:** Based on the results of the reviewed studies, instructions and ideas of Islam on recommendation of good nutrition have practical implications. If there was commitment to Islamic nutritional commands and Islamic lifestyle, maybe, the diseases related to nutrition (obesity, cardiovascular disease, diabetes and so on)

would not develop.

**Conclusion:** Due to the availability of resources and valuable nutritional instructions in Islam, these instruction can be used to prevent and fight against diseases related to nutrition. Hence, Islamic instructions can be presented to the world as practical strategies for achieving to good health.

Keywords: Quran, Islamic life style, Nutrition, Islam