

خواص غذایی - درمانی خرما در آموزه‌های دینی و تطبیق آن با علم بشری

صهیب تقوی^۱

چکیده

دین اسلام به تغذیه و درمان مناسب، و نیز مصرف یا عدم مصرف برخی غذاها، توجه بسیاری دارد. یکی از توصیه‌های آموزه‌های اسلام، درباره مصرف خرما و خواص شفا بخش آن است. تحقیقات علمی و بی‌شمار نیز مؤید این فواید ارزش مند هستند. پژوهش حاضر، به بررسی و بازگویی خواص درمانی و غذایی خرما از منظر آموزه‌های دینی می‌پردازد. این امر از سویی، سبب نگرش جدید افراد به دین خواهد شد؛ و از سوی دیگر، به کار بستن این آموزه‌ها، بسیاری از مشکلات درمانی و تغذیه‌ای موجود را حل خواهد کرد.

کلیدواژه‌ها: خرما، روایات طبّی پیامبر، خواص تغذیه‌ای، خواص دارویی.

مقدمه

دین اسلام، از ذکر امور مهم و اثرگذار زندگی انسان، از جمله «تغذیه» غفلت نکرد. یکی از میوه‌هایی که مورد تأکید آموزه‌های دینی قرار گرفته، «خرما» است. در سوره‌های مختلف قرآن کریم، بیست بار به درخت خرما (نخل) به صورت مفرد یا جمع و یک بار در سوره «مریم» به میوه این درخت، یعنی «رطب» اشاره شده است. خداوند متعال در این آیه مبارکه، به حضرت مریم علیها السلام خطاب می‌فرماید: «وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا»^۱؛ تنه خرما را بتکان، تا خرمای نارس و تازه بر تو فرو ریزد.

با توجه به منابع اسلامی و تطبیق آن با تحقیقات علمی در زمینه خرما، مشخص خواهد شد که همه این آموزه‌ها با نتایج علمی مطابقت دارد؛ بنابراین، می‌توان خرما را ماده غذایی مفید و حفاظت‌کننده سلامتی بدن در مقابل بیماری‌ها دانست. این نوشتار، با هدف اهمیت خرما از دیدگاه قرآن و احادیث پیامبر صلی الله علیه و آله و میزان هم‌خوانی آن با یافته‌های بشری در علم تغذیه صورت گرفته است. مقاله حاضر سعی کرده است با آوردن توصیه‌های دینی درباره مصرف خرما، اهمیت مصرف این میوه را بیش از پیش آشکار ساخته و بعضی از خواص تغذیه‌ای و دارویی آن را برشمارد. در این موضوع، کتاب‌ها و مقالاتی به صورت اجمالی به خواص خرما پرداخته‌اند، اما در این نوشتار سعی شده خواصی که مشترک بین آموزه‌های دینی و علوم بشری بوده، به صورت تطبیقی و مستند ارائه شود.

خواص خرما در اسلام و علم روز

علم روز به فواید خرما که برخی از آن‌ها در روایات اسلامی آمده، پی برده است. برخی از این خواص به شرح ذیل است:

الف) خواص غذایی خرما

برخی میوه‌ها، علاوه بر خواص تقویتی و درمانی، دارای خواص تغذیه‌ای بالایی هستند. خرما از آن دسته میوه‌هایی است که مواد مغذی فراوانی دارد و به دلیل داشتن ترکیبات غذایی بالا، می‌تواند جایگزین خوبی برای غذا باشد. خرما میوه‌ای گرم، سرشار از انرژی و

۱. مریم، ۲۵.

ویتامین و از نظر مواد مغذی بسیار باارزش است. خرما دارای املاح بسیاری است که از جمله آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: آب، پروتئین، مواد قندی، چربی، پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، آهن، مس، املاح گوگرد، املاح کلر، ویتامین‌های A, B1, B2, C و نیاسین. هر صد گرم خرما، ۱۵۷ تا ۳۸۳ کالری حرارت ایجاد می‌کند و حرارت‌زایی یک کیلو خرما، معادل یک کیلوگرم گوشت است.^۱

۱. رفع خستگی

یکی از خواص خرما، رفع خستگی است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله در این باره می‌فرماید: «خرما، خستگی را از میان می‌برد.»^۲ دانشمندی به نام «کورنوسکی» در کتابی که درباره خرما نوشته است، می‌گوید: «علاوه بر آن که خوردن خرما، ارزش غذایی بیشتری از دیگر قندها دارد، موقع خستگی نیز مفیدتر است، زیرا جذب بدن می‌گردد.»^۳

۲. هضم غذا

یکی دیگر از خواص تغذیه‌ای خرما که در روایات پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله وارد شده این است که می‌فرماید: «خرما، غذا را هضم می‌کند.»^۴ علم روز نیز مؤید این نکته است. خرما به سبب داشتن مواد کافی و ضروری و عناصر کاتالیزوری، هضم و جذب غذا را آسان می‌سازد؛ حتی به هضم مواد غذایی دیگر کمک می‌کند؛ مثلاً چون هیدرات دوکربن دارد، بدن از مواد پروتئینی بهتر استفاده می‌کند.^۵

۳. غذایی مفید به هنگام گرسنگی و افطار

خرما برای کسانی که به شدت گرسنه‌اند، بسیار مفید و زود هضم است و مواد مورد نیاز بدن را در زمان کوتاهی تأمین می‌کند.^۶ در روایات اسلامی نیز سفارش شده است: «روزه را با خرما بگشایید.»^۷ هم‌چنین پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله، خرما را عامل رفع

۱. الطب الشعبي والتغذیه، ص ۵۳. و نیز ر.ک: «سلامت بدن در کلام امام علی علیه‌السلام»، مجموع مقالات برگزیده کنگره امام علی علیه‌السلام، ص ۵۱.

۲. مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۶۵.

۳. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۶۶.

۴. من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۳۶.

۵. ر.ک. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۱۸۲.

۶. خرما، ص ۸۳.

۷. المصباح، ص ۱۳۲.

گرسنگی^۱ و بهترین سحری برای روزه‌داران می‌دانند.^۲

دانشمندان معتقدند، انتخاب خرما برای افطار، به جهت آن است که قند هگزوز (دکستروز گلوکز) و فروکتوز دارد و جذب آن‌ها سریع است و سبب کاهش اشتها می‌شود و از پر خوردن و یا ناگهان خوردن، که بیشتر ایجاد «آمبارگاستریت»، التهاب و ورم معده می‌کند، جلوگیری می‌کند^۳؛ هم‌چنین بدن را در برابر گرسنگی قندی که در اثر روزه ایجاد می‌شود، مسلح می‌کند و انرژی لازم را به بدن می‌رساند. خرما، مانع تجمع چربی نیز می‌گردد و چون نارسایی کبد و چربی زیاد زیر پوست و کم‌تحرکی، موجب کاهش قدرت دفاعی بدن می‌گردد، خرما باعث می‌شود چربی اضافه در زیر پوست جمع نشود و کبد به طور طبیعی کار کند. خرما، عناصر مفیدی برای کبد روزه‌دار دارد و قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد^۴ و جبران‌کننده قند خون هنگام روزه‌داری است.^۵

خرما، درمان بسیاری از بیماری‌هاست و روایات بسیاری به فواید آن اشاره کردند. متخصصان تغذیه برای درمان اشتها کاذب، به مصرف شیرینی در آخر غذا توصیه می‌کنند، در حالی که اسلام در این موارد، نه تنها به درمان پر خوری می‌اندیشد، به جوانب دیگر این توصیه درمانی نیز توجه می‌کند؛ مثلاً در همین مورد پر خوری کاذب، اسلام توصیه می‌کند که افراد به شرط سلامت، پس از غذا، هفت عدد خرما میل کنند، ولی در صورتی که مبتلا به فشار خون بالا و دیابت باشند، نباید از دو تا سه عدد در شبانه‌روز بیشتر استفاده کنند. در این روش درمانی، نه تنها مشکل پراشتهایی فرد دفع می‌شود، بلکه خرما به دلیل وجود املاح فراوان، موجب تقویت رشد موها و به علت وجود فیبر، موجب جلوگیری از سرطان‌های معده می‌شود.^۶

ب) خواص درمانی خرما

دارو و درمان، از مفاهیم مورد توجه روایات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و علوم پزشکی است. یکی از میوه‌هایی که پیامبر صلی الله علیه و آله و پزشکان، استفاده از آن را توصیه کرده

۱. رک: مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۶۵.

۲. رک: من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۳۶.

۳. خرما، ص ۷۹.

۴. همان، ص ۸۳.

۵. من علم الطب القرآنی، ص ۲۱۸.

۶. خلاصه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی طب الرضا علیه السلام، ص ۲۲.

و به خواص درمانی آن توجه داشته‌اند، خرماست.

۱. درمان التهابات و عفونت‌ها

خرمای رسیده، مواد سفیده‌ای و چند ترکیب دارویی دارد که یکی از آن‌ها شبیه «کورتن» است. کورتن، توسط غده فوق کلیه ترشح می‌شود و یکی از داروهایی است که عامل درمان تمام التهابات و امراض عفونی است. این ماده، از ریزش موی نیز جلوگیری می‌کند. کورتن برای بیماران دیابتی خوب نیست، ولی کورتن خرما، هورمون گیاهی مفید و طبیعی است که خاصیت دفع ضرر دارد.^۱ به علت داشتن لعاب و مواد پکتیک، خاصیت دفع خلط خرما زیاد است؛ به همین جهت، شصت گرم آن را در یک لیتر آب می‌جوشانند و هنگام زکام، درد گلو و تمام عفونت‌های ریوی، مصرف می‌کنند.^۲

۲. تقویت نیروی جنسی

افزایش و تقویت میل جنسی، یکی از خواص خرماست که در احادیث پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و علم پزشکی به آن اشاره شده است. پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «جبرئیل گفت: خرمای بزنی^۳ آب ستون فقرات را می‌افزاید.»^۴ ایشان هم چنین فرمودند: «خرما بر توان آمیزش می‌افزاید.»^۵

خرما به سبب داشتن «فلیکولین»، نیروی جنسی را افزایش می‌دهد؛^۶ برای این منظور باید خرمای خشک را در شیر تازه خیساند و خورد و به دنبال آن، شیر نوشید.^۷

۳. مفید برای زن باردار و تازه‌زا

برخی مفسران از آیه ۲۵ سوره «مریم» چنین برداشت کرده‌اند که مفید بودن خرما برای زائو، دستوری طبی است. پزشکان می‌گویند با توجه به مواد معدنی خرما، به خصوص آهن، آنچه نقاهت زن تازه‌زا را جبران می‌کند و با انتقال از راه شیر، مناسب نوزاد می‌باشد، خرماست و چون پس از زایمان، آب بدن زن تا حدودی کم می‌شود، خرما جاذب رطوبت

۱. اسرار خوراکی‌ها، ص ۱۵۶.

۲. سبزی‌ها و میوه‌های شفا بخش، ۱۷۰.

۳. «بزنی»، در میان خرماها از بهترین نوع خرما است. (مجمع البحرین، ج ۶، ص ۲۱۳).

۴. المحاسن، ج ۲، ص ۳۴۵.

۵. رک: من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۳۶.

۶. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۷، ص ۶۶.

۷. میوه درمانی، ص ۱۹۵.

است و اگر همراه با آب خورده شود، برای جبران این کمبود بسیار مفید است.^۱ روایات هم به این دو عنصر مهم، یعنی خرما و آب، برای زن تازه‌زا اشاره دارند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «به زن، در ماهی که فرزند به دنیا می‌آورد، خرمای تازه بدهید، چراکه در این صورت، کودک وی بردبار و پاک خواهد بود.»^۲ ایشان هم چنین فرمودند:

چون زن فرزند به دنیا آورد، نخستین چیزی که می‌خورد، باید خرمای تازه باشد و اگر خرمای تازه در اختیار نبود، خرمایی دیگر، چراکه اگر چیزی برتر از آن وجود می‌داشت، خداوند آن را به مریم، هنگامی که عیسی علیه السلام را وضع حمل کرد، می‌خوراند.^۳

علم جدید، هورمونی شبیه «اکسی توسین» را در خرما کشف کرده است که در افزایش انقباض‌های رحم هنگام ولادت نقش دارد و به این علت، مقداری از درد و رنج مادر و خون‌ریزی پس از زایمان می‌کاهد و نیز از فشار خون مادر که هنگام زایمان بالا می‌رود، کم می‌کند.^۴ مواد قندی رطب که زود هضم می‌شوند، به علت انرژی‌زایی سریع، تحمل مادر را هنگام زایمان افزایش می‌دهند. اثر ملین خرما نیز بر امر زایمان کمک می‌کند؛ ضمن این که مصرف ملین گیاهی، بر شیمیایی مزیت دارد.^۵

دانشمندان، برخی دیگر از خواص خرما را این‌گونه برمی‌شمارند: خرما برای جوش غرور جوانی، درمان فلج - به خصوص فلج اطفال - کلیه و مثانه، اعصاب، شست و شوی خون، تعادل یون‌ها، حساسیت و آلرژی و... مفید است. بیماران دیابتی می‌توانند به جای قند، از خرما استفاده کنند. خرما، خاصیت ضدگرسنگی دارد،^۶ ملین طبیعی است و برای درمان بواسیر و نقرس مفید است؛ هم‌چنین قوه بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند.^۷

نتیجه

خرما یکی از میوه‌های باارزش است؛ هم غذایی مناسب و هم دارویی مؤثر است و اشاره

۱. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۶، ص ۷۹.

۲. مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۶۵.

۳. همان، ص ۵۰۸.

۴. رک: الاعجاز الطبی فی القرآن والسنة، ص ۱۹۴-۱۹۵.

۵. همان.

۶. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۶، ص ۶۱-۵۸.

۷. الاعجاز العلمی فی السنة النبویة، ص ۳۱۶.

آیات قرآن و روایات پیامبر صلی الله علیه و آله به آن، اهمیت و جایگاه رفیع غذا درمانی اش را نشان می دهد و بسیاری از خواص خرما، با پیشرفت علوم مشخص شده است. اشاره قرآن و احادیث به مباحث تغذیه، گویای اهمیت تغذیه و نقش تأثیرگذار آن در زندگی بشر است. در نهایت، بر اساس توصیه های اسلامی و علوم بشری و تطبیق این دو با هم، می توان خرما را به عنوان ماده غذایی مغذی و حفاظت کننده سلامتی بدن در مقابل بیماری ها در نظر گرفت.

کتاب نامه

- قرآن کریم.
- اسرار خوراکی ها، دکتر غیاث الدین جزایری، تهران، امیرکبیر، بیست و دوم، ۱۳۸۵.
- الاعجاز الطبی فی القرآن و السنة، سید الجمیلی، بیروت، دارالمکتبۃ الهلال، اول، ۱۹۹۲.
- الاعجاز العلمی فی السنة النبویه، نجار، دکتر زغلول، نهضت مصر، قاهره، ۲۰۰۷، دوم.
- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، دکتر شهید سیدرضا پاک نژاد، یزد، بنیاد فرهنگ شهید پاک نژاد، اول، ۱۳۶۳.
- بحار الأنوار، محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، تحقیق و تصحیح: جمعی از محققان، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
- خرما، محمد رسول دریایی، تهران، جعفری، اول، ۱۳۸۲.
- خلاصه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی طب الرضا علیه السلام، بی جا، بی تا.
- سبزی ها و میوه های شفابخش، لئوس کارلیه، ترجمه: مهدی نراقی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۳۷.
- الطب الشعبي والتغذیه، حمدی زمزم، دمشق، دارالایمان، دوم، ۱۴۲۲ق.
- طب النبوی صلی الله علیه وآله، جعفر بن محمد مستغفری، تحقیق و تصحیح: علی اکبر الهمی خراسانی، نجف، مکتبۃ الحیدریه، ۱۳۸۵ق.
- «سلامت بدن در کلام امام علی علیه السلام»، محمد رضا امام هادی، مجموع مقالات برگزیده کنگره امام علی علیه السلام، یقظه، ۱۳۹۱.
- المحاسن، احمد بن محمد بن خالد برقی، تحقیق و تصحیح: جلال الدین محدث، قم، دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۷۱ق.
- المصباح، ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، قم، رضی، دوم، ۱۴۰۵ق.
- مکارم الأخلاق، رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، قم، شریف رضی، ۱۴۱۲ق.
- من علم الطب القرآنی، دکتر عدنان شریف، بیروت، دارالعلم للملایین، سوم، ۱۹۹۷.
- من لایحضره الفقیه، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، تصحیح و تعلیق: علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ق.
- میوه درمانی، دکتر محمد صادق رجحان، تهران، خیام، ششم، ۱۳۷۱.
- مجمع البحرين، فخر الدین بن محمد، طریحه، (۱۰۸۵ق) تحقیق و تصحیح، احمد حسینی اشکوری، تهران، انتشارات مرتضوی، سوم، ۱۳۷۵ش