

دانستنی هایی در مورد میوه های قرآنی

...



میوه های انار، زیتون، خرما، انجیر و انگور در قرآن کریم از آنها یاد شده است. این میوه ها علاوه بر جنبه خوراکی از دیدگاه دارویی و اثرات درمانی نیز قابل توجه هستند و همواره در طب سنتی و نوین برای درمان بسیاری از بیماری ها توصیه شده اند. در قرآن کریم به میوه انجیر و زیتون قسم یاد شده است و در آیات متعددی از میوه های انار، انگور و خرما نام برده شده است. قرآن کتاب آسمانی و از معجزات پیامبر اکرم (ص) است که تمامی مطالب علمی آن از سوی محققان با انجام تحقیقات و پژوهش های متعدد به اثبات رسیده است. در مورد ارزش غذایی انجیر باید گفت که قند زیادی دارد به گونه ای که ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می دهد.

انجیر

انجیر میوه ای مقوی و شیرین است که در قرآن به آن قسم یاد شده است. امام رضا (ع) فرموده است که درخت انجیر شبیه ترین درخت به درختان بهشتی است. این میوه در طب سنتی نیز برای درمان بیماری هایی از سوی پزشکان استفاده می شده است. سقراط پدر علم طب همیشه انجیر را برای بیماران به خصوص بیمارانی که تشنگی و تب داشتند، تجویز می کرد. می گویند افلاطون به قدری انجیر را دوست می داشت که بعضی آن را دوست فیلسوفان نامیده اند. سقراط انجیر را جذب کننده مواد نافع و دفع کننده مواد مضر می دانست. در مورد ارزش غذایی انجیر باید گفت که قند زیادی دارد به گونه ای که ۵۰ درصد انجیر خشک را قند است. A، B، C تشکیل می دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های انجیر منبع غنی از یک نوع فیبر غذایی است که نقش عمده ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد. از این میوه همچنین می توان در رژیم های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کاهش وزن و دیابتی استفاده کرد. مصرف انجیر برای رفع برخی از زگیل ها نیز موثر است. در حدیثی از حضرت رضا (ع) آمده است: انجیر بوی بد دهان را از بین می برد، لثه ها و استخوانها را محکم می کند، مورا می رویاند، درد را بر طرف می سازد و با وجود آن نیاز به دارو نیست. و نیز فرمود: انجیر شبیه ترین اشیا به میوه بهشتی است.

انار

در قرآن مجید نام میوه انار سه بار در آیات ۹۹ و ۱۴۱ از سوره انعام و آیه ۶۸ از سوره الرحمن آمده است. میوه انار همواره از زمان های گذشته برای درمان بسیاری از بیماری ها مورد توجه پزشکان بوده است.

بوعلی سینا پزشک بزرگ ایرانی در کتاب قانون خود در مورد انار آورده است که انار از میوه هایی است که تمام قسمت های آن خواص دارویی دارد، گل انار خون ریزی را بند می آورد و لثه ها را تقویت می کند. پودر انار زخم های کهنه و مزمن را معالجه می کند و پوست درخت انار برای معالجه التهاب کبد، سرفه و زخم مفید است.

امروزه تحقیقات زیادی درباره خواص انار و ترکیبات موجود در آن انجام شده که موید اثرات مفید این میوه در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها است و از سوی دیگر به علت وجود ترکیبات دارویی حتی از پوست آن در صنایع داروسازی استفاده می شود.

مصرف این میوه بدن را در مقابل بسیاری از عوامل بیماری زا مقاوم می کند کاهش فشار خون کمک می کند و برای بیماران قلبی بسیار مفید است، توصیه می شود انار به دلیل ترکیبات روغنی که دارد با هسته جویده شود.

گل، برگ، پوست درخت و دانه های این میوه سرشار از خاصیت است؛ پوست خشک و پودر شده آن، از ورم، التهاب، اسهال و خون ریزی پیشگیری می کند. امام علی (ع) فرموده است به کودکان انار بخورانید زیرا قدرت تکلم آنها را سرعت می بخشد. آن حضرت همچنین در حدیث دیگری فرموده است که انار را با پیه آن پوست زرد و ضخیمی که روی دانه های انار قرار دارد، بخورید از پیامبر اکرم (ص) نیز نقل شده است که، انار شیرین بخورید چراکه دانه ای از آن نیست که به معده برود و درد و ناراحتی را از بین نبرد.

زیتون

، فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کلسیم، D و A زیتون دارای طبیعت گرم و خشک و سرشار از ویتامین کلر، آهن، مس و منگنز است. یکی از مفیدترین روغن های گیاهی، روغن زیتون است. این روغن ملین و برای کبد مفید است و صفرا و شن ریزه های کلیه را دفع می کند. روغن زیتون حرارت بدن را زیاد و لثه ها را تقویت و خون را صاف می کند.

روغن زیتون خاصیت ضدسم دارد و جدار روده ها و معده را از سموم و آلودگی ها پاک می کند. برای جلوگیری از ریزش موی سر شستن موها با روغن زیتون به صورت ۱۰ روز متوالی با آب ولرم و صابون توصیه شده است.

در حدیثی از امیر مومنان چنین آمده است : خانه ای که در آن از سرکه و روغن زیتون به عنوان نان خورش استفاده می کنند هرگز از طعام خالی نمی شود و این غذای پیامبران است. در حدیث دیگری از از حضرت رضا (ع) آمده است : روغن زیتون غذای خوبی است ، دهان را خوش بو و بلغم را بر طرف می سازد ، رنگ صورت را صفا و طراوت می بخشد ، اعصاب را تقویت کرده ، بیماری و درد و ضعف را از میان می برد و آتش خشم را فرو می نشاند . در حدیثی از پیامبر بزرگ چنین آمده است : روغن زیتون را بخورید و بدن را با آن چرب کنید که از درخت مبارکی است

خرما

این میوه یکی از بهترین منابع انرژی و دارای ترکیبات منیزیم و پتاسیم است و مصرف آن به همراه مقداری شیر برای افرادی که مدتی گرسنه بوده اند همچون در ایام ماه مبارک رمضان توصیه می شود.

مصرف خرما به صورتی ترکیبی با بادام، کنجد و دارچین از آنجایی که طعم بسیار لذیذی دارد، می تواند به عنوان یک منبع سرشار از انرژی برای کودکان در حال رشد مصرف شود. این میوه بهترین دسر برای ایام سرد سال به شمار می رود.

خرمایی که شب در آب خیس و صبح مصرف شود، برای قلب های ضعیف مفید است. این میوه سرشار از فیبر طبیعی است و روغن، کلسیم، گوگرد، آهن، پتاسیم، فسفر، منگنز، مس و منیزیم به وفور در آن یافت می شود. به علاوه خرما سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است.

خرما به دلیل دارا بودن قند، چربی، پروتئین و انواع ویتامین های ضروری، بخشی از رژیم غذایی سالم و ثابت شده است. خرمایی که شب در آب خیس و صبح مصرف شود، برای قلب های ضعیف مفید است. در روایتی از علی (ع) آمده است: خرما بخورید که شفای بیماری هاست.

. انگور

انگور یکی از مهمترین میوه های نام برده شده در قرآن است. خداوند آن را میوه اهل بهشت دانسته و بی تردید برای جلب توجه مومنان به اهمیت این میوه نام آن را در ۱۱ سوره در آیه ۲۶۶ سوره بقره، ۴ سوره رعد، ۱۱ سوره نمل، ۶۷ سوره نحل، ۱۹ سوره مومنون، ۹۱ سوره اسراء، ۳۲ سوره کهف، ۳۴ سوره بقره، ۸۲۰۴؛ ۲۸ سوره عبس و ۹۹ سوره انعام ذکر کرده است. یس، ۳۱ و ۳۲

این میوه ارزشمند برای بیماری هایی مانند برنشیت مزمن، بیماری های قلبی، التهاب کلیه و نقرس مفید است. قند انگور به طور مستقیم و آسان وارد خون و در عضلات و کبد ذخیره می شود در حالی که سایر قندها اول باید به قند خون تبدیل و سپس وارد خون شوند. انگور تنها میوه ای است که وقتی خشک می شود ارزش غذایی آن بالا می رود. انگور تنها میوه ای است که از نظر ترکیبات می توان آن را با شیر مادر مقایسه کرد.

انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدن کمک می کند، این میوه برای سلامتی قلب، ریه و کلیه مفید است و به علت داشتن املاح و مواد سلولزی برای مبتلایان به اوره خون مناسب و سازگار است. در روایتی از پیامبر آمده است: بهترین طعام شما نان و بهترین میوه شما انگور است. با توجه به تحقیقات انجام شده در مورد خواص این میوه ها و با استناد به آیات قرآنی و احادیث ائمه اطهار (ع) که همگی بر استفاده از آنها تاکید دارند، باید گفت که مصرف صحیح و به میزان متعادل این میوه ها می تواند افراد را در مقابل ابتلا به بسیاری از بیماری ها مصون بدارد. گاهی پیشگیری از ابتلا به بیماری ها با استفاده صحیح از مواد غذایی سالم و طبیعی و دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب روزانه علاوه بر دور داشتن افراد از دردهای روحی و روانی از بسیاری از درمان های شیمیایی در زمان بروز بیماری می تواند کم هزینه تر باشد.