



## آگاهی، نگرش و عملکرد افراد ۲۵ ساله و بالاتر شهر یزد در ارتباط با خوراکی های ذکر شده در قرآن و احادیث

نویسندگان: محمدرضا یآوری\* محمود عزیزی\*\* بتول قانع عزآبادی\*\*\* مرضیه ریگازاده\*\*\*

\* کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

\*\* کارشناس ارشد قارچ شناسی و عضو هیأت علمی گروه پاتوبیولوژی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

\*\*\* کارشناس بهداشت عمومی - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

### چکیده

یکی از مسائل مهمی که در زندگی بشر نقش اساسی دارد تغذیه است. در قرآن از غذاهایی نام برده شده است که بی شک توجه به آنها و بکارگیری دستورات مطرح شده در مورد آنها می تواند تأمین کننده سلامت جسمی و روحی باشد. شواهدی موجود است که اطلاعات کافی در این زمینه در جامعه وجود ندارد، لذا این مطالعه با هدف تعیین میزان آگاهی، نگرش و عملکرد مردم شهر یزد در این زمینه طراحی و اجرا شد. این مطالعه توصیفی - تحلیلی به روش مقطعی بر روی ۳۴۷ نفر از مردم ۲۵ ساله و بالاتر شهر یزد انجام گرفت که به صورت نمونه گیری خوشه ای در تحقیق وارد شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه ای شامل ۴ بخش بود. بخش اول حاوی اطلاعات دموگرافیک، بخش دوم سوالات مربوط به آگاهی، بخش سوم سوالات نگرشی و بخش چهارم نیز عملکرد افراد مورد مطالعه در رابطه با خوراکی های ذکر شده در قرآن پرسیده می شد. روایی محتوای پرسشنامه از طریق پانل خبرگان تأیید شد و اعتبار پرسشنامه نیز براساس ضریب آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. اطلاعات جمع آوری شده وارد کامپیوتر شده و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و نیز آزمون های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

آمودنیهای این مطالعه بیشتر زن (۶۱/۸ درصد)، متأهل (۷۵/۸ درصد) و خانه دار (۳۲/۳ درصد) بودند. تنها ۵۷/۸ درصد میدانستند که نام شیر در قرآن آمده است. ۲۶ خواص برای خوراکیهای ذکر شده ی قرآنی در سوالات ذکر شد که بیشترین خاصیت ذکر شده برای عسل در درمان زخم معده و برای شیر در استخوان سازی بود از بین خوراکیهای شیر، عسل، خرما، زیتون، انار، انگور و انجیر آزمودنیها بیشتر انار و از کمتر همه از زیتون به مذاقشان خوش می آمد ضمن آنکه زیتون را از همه کمتر نیز مصرف میکردند در حالیکه شیر و انار بالاترین میزان مصرف را داشتند. افراد مورد مطالعه ۵۵/۹ درصد نمره آگاهی، ۶۹/۵ درصد امتیاز نگرش و ۵۸ درصد نمره رفتار را بدست آوردند. ارتباط معنی داری بین آگاهی و نگرش با سطح تحصیلات، شغل، جنس و وضعیت تأهل دیده نشد همچنین ارتباط معنی داری بین عملکرد و سطح تحصیلات، شغل و وضعیت تأهل دیده نشد اما زنان بطور معنی داری عملکرد بهتری از مردان داشتند. بین آگاهی، نگرش و عملکرد همبستگی مثبت و معنی داری دیده شد. مهمترین دلیل عدم مصرف شیر، عدم دسترسی کافی به آن ذکر شد و برای مصرف کم عسل، خرما، انار، انگور و انجیر گران بودن و عدم توانایی خرید ذکر گردید در حالیکه در مورد زیتون دوست نداشتن مهمترین دلیل کم مصرف کردن ذکر شد.

شناخت مردم نسبت به خوراکیهای ذکر شده ی قرآنی در حد ایده آل نمی باشد و به تبع آن نگرش و رفتار آنان نیز در این زمینه مطلوب نیست. با دادن آگاهی مناسب به جامعه و نیز رفع موانع مصرف خوراکی های ذکر شده ی قرآنی می توان انتظار داشت که این خوراکیها بیش از پیش به سبب غذایی خانوارها راه یابند.

### واژه های کلیدی

خوراکیهای ذکر شده در قرآن، حدیث، آگاهی، نگرش، عملکرد

## طلوع بهداشت

فصلنامه پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال ششم

شماره اول

بهار ۱۳۸۶



## مقدمه

قرآن از محکم ترین متون اسلامی و در آن به تمام مسائل حیاتی انسان توجه شده و نگاه خاص به غذا دارد تا آنجا که سوره ای در قرآن بنام مائده می باشد (۱). در قرآن از یک طرف به اهمیت تغذیه تاکید شده و از طرفی دیگر ارزش استفاده از غذاهای سالم و سازگار با طبع انسانی و بهبود تغذیه در اجتماع مورد توجه قرار گرفته است. غذای خوب از جمله الطاف الهی به شمار می آید، هر چند فهم بشری قاصر از درک کامل قرآن است ولی هر کس به قدر فهم خود می تواند از آن استفاده نماید شاید بتوان علم تغذیه را در آیه فلینظر الانسان الی طعامه (۲۴ عبس) که می فرماید انسان باید به غذای خویش بنگرد خلاصه کرد. روشن است که منظور از نگاه کردن تماشای ظاهری نیست بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه و تفکر در ساختمان این مواد غذایی و اجزاء حیات بخش آن و تاثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد می باشد.

سوگند به غذا در قرآن در ردیف سوگندهای پروردگار آمده است سوگند صانع به مصنوع خود حاکی از احترام خاص و قابل ستایش است که پروردگار عالم به قوانین حیات از جمله غذا و تغذیه آورده است و به استفاده از غذاهای سالم و پاک فرمان می دهد و آنانکه خود و دیگران را از اینگونه غذاها محروم می دارند مورد نکوهش قرار می دهد. (۲)

در قرآن حدود ۴۹ مورد از مواد غذایی بامنشأ گیاهی یا ترکیب مواد قندی برتر یاد شده است و جمعاً حدود ۱۶ بار هم از فرآورده های حیوانی به عنوان مواد گوشتی حلال و ۲ بار از گوشت ماهی، ۲ بار از گوشت گوساله و دوبار از شیر و یک مورد هم از عسل یاد شده، در حالیکه از سومین نوع ماده غذایی یعنی چربیها فقط در آیه ۲۰ سوره مومنون به عنوان «دهن» یا روغن یاد شده که آن هم مربوط به روغن زیتون است و چون منشأ غالب روغن های حیوانی شیر حیوانات حلال گوشت یا چربی هایی است که ضمیمه گوشت آنها می باشد لذا می توان گفت جمعاً ذکر دو مورد از موارد

چربی مستقل (یک بار با منشأ گیاهی و یک بار با منشأ حیوانی) و ده مورد گوشت و چربی در کنار ۴۹ مورد مواد نشاسته ای یا هیدروکربن ها و ۱۶ مورد مواد پروتئینی را شاید بتوان نسبت مناسبی از یک برنامه غذایی سالم و بهداشتی دانست (۳).

در قرآن مجید انواع بسیاری از مواد غذایی ذکر شده و سوره های مختلفی به نام آن در این کتاب آسمانی آمده است (از جمله سوره زیتون و تین، نحل) که در پایین به برخی ویژگی مواد غذایی ذکر شده در قرآن و احادیث اشاره می شود.

عسل: برای عسل در قرآن و احادیث خواص زیر ذکر شده است:

- ۱- هم دواست و هم غذا
  - ۲- اکسیر طول عمر را باید در عسل جستجو کرد.
  - ۳- اغلب میکروب ها قادر به رشد در این ماده غذایی نمی باشد و خود نیز اثر ضد میکروبی خوبی دارد.
  - ۴- موجب بهبودی آفت دهان می شود.
  - ۵- اثر سموم مختلف را در بدن خنثی می کند.
  - ۶- تقویت کننده اعمال کبد بوده و موجب شکسته شدن سنگ های ادراری ( کلیه و مثانه) می گردد (۴).
- امام صادق علیه السلام می فرماید: مردم به چیزی مانند عسل استشفای نمی کنند. (۵)

شیر: کلمه لبن به معنای شیر دوبار در قرآن آمده است. پیامبر در مورد شیر می فرماید: تنها چیزی که می تواند جای آب و غذا را کاملاً بگیرد شیر است. همچنین در روایات می خوانیم که: شیر عقل انسان را زیاد می کند و ذهن انسان را صفا می بخشد. روشنائی چشم را می افزاید و نسیان و فراموش کاری را برطرف می کند. قلب را تقویت کرده و پشت را محکم می گرداند و می دانیم هر یک از این آثار ارتباط نزدیکی با مواد حیاتی موجود در شیر دارد. (۶)

خرما: از جمله میوه هایی می باشد که در قرآن کریم مورد توجه قرار گرفته است. موارد متعددی در قرآن کریم از خرما بحث به میان آمده که برخی از موارد منظور درخت خرما (نخل) است. و در برخی از موارد



میوه ای است اشتهاآور و برگ آن پائین آورنده فشار خون است و جوشانده برگ و ریشه آن سردرد را از بین می برد و در تقویت ذهن تاثیر خوبی دارد. زیتون مخصوصاً روغن آن نرم کننده شکم و بر سنگهای صفراوی و قولنجهای کبدی و کلیوی و رفع یبوست و همچنین برای کارگرانی که با سرب کار می کنند اثر مفید دارد. و ماساژ بدن با روغن زیتون جهت تسکین درد عضلات مفید است (۴).

انجیر: از میوه هایی است که خداوند در قرآن به آن قسم خورده و یکبار در قرآن از آن یاد شده است. انجیر خشک دارای ۵۰٪ مواد قندی و ۴ تا ۵ درصد مواد پروتئینی و ۵/۵ درصد مواد ازته و ۲ درصد مواد چربی و بقیه آب است. انجیر بخاطر اینکه حاوی گلوکز و لولز است از غذاهای انرژی بخش، باعث هضم و جذب سریع و آسان می باشد. قرار گرفتن در کنار زیتون تقریباً هر سه نوع غذای اصلی انسان یعنی موادقندی، پروتئینی و چربی را همراه با ویتامین های A و گروه B و C شامل می شود. علاوه بر این املاح موجود در انجیراز جمله مقدار کافی فسفر، کلسیم و آهن آنرا به عنوان ماده غذایی کامل و مناسب برای رشد مغز استخوان و گلبولهای قرمز خون مشخص می کند (۷).

انجیر بدلیل خاصیت قلیائی آن می تواند در دفع مواد زائد حاصل از متابولیسم غذاهای گوشتی موثر بوده و مانع افزایش اسیداوریک و اوره درخون شود.

به مقدار فراوان ویتامین های A, B, C و مواد معدنی مثل آهن - برم - منگنز - آهک و گوگرد در آن یافت می شود. انجیر کمی هم آرسنیک دارد.

انگور: یکی از میوه هایی است که حدود ۱۱ بار با مفاهیم مختلف در قرآن از آن یاد شده که ۷ مورد آن مربوط به میوه انگور زمینی بوده و یک مورد آن به عنوان میوه بهشتیان منظور شده است (۱).

انگور میوه ای است مطبوع که از نظر بهداشتی نیز برای سلامت انسان مطلوب بوده و دارای مواد غذایی است که کیفیت آن نسبت به انواع انگورها، محل

میوه نخل منظور است. البته در یک مورد آیه ۵ سوره حشر به عنوان لینه که اشاره به درخت خرماست (۷).

خرما علاوه بر اینکه یکی از مواد غذایی سرشار از ترکیبات مختلف و مناسب تغذیه است، بدلیل وجود منیزیم فراوان در آن، در پیشگیری از سرطان ها بخصوص انواع جلدی آن موثر است. خرما خون ساز است و برای اشخاص ضعیف المزاج، لاغر و ... مفید است. سرشار از ویتامین های A, B, E است. کورتنی که در خرماست یک هورمون گیاهی مفید و طبیعی بوده و هیچگونه ضرری ندارد، التهابات را تسکین داده و از ریزش مو جلوگیری می کند. فرد لاغر را چاق و قوه بینائی و شنوائی را تقویت می کند. همچنین مقوی غریزه جنسی و درمان درد مفاصل و سیاتیک است (۴).

انار: ارزش انرژی میوه انار ۶۵٪ است که شامل ۱۵٪ موادقندی با منبعی سرشار از سدیم و مقدار زیادی ریوفالوین، تیامین، نیاسین، ویتامین ث، کلسیم و فسفر است. نوع شیرین انار برای سینه و ریه مفید است. انار سرشار از ویتامین های A, B, C, D است و به اندازه ای آهن و فلزات مفید دیگر در انار وجود دارد که هضم آنرا سنگین کرده و کمی باعث نفخ معده می شود. آب انار دارای قند تانن و یک ماده مفید به نام کره مانانتین است که برای کبد مفید بوده و در نتیجه رنگ رخساره را باز می کند. انار بخاطر داشتن آهن و ویتامین های لازم خون ساز بوده و کم خونی را درمان می نماید. در معالجه اسهال موثر است. مزمه و نگاهداشتن آب انار تازه در دهان برفک و جوشهای دهان را پاک می کند و لثه را محکم می نماید. گفته اند: اگر چه انار ترش برای زخم معده و روده و سرد مزاجان مضر است اما انار شیرین معده و کبد را تقویت کرده و صفرا و یرقان و امراض جلدی را از بین می برد (۴).

زیتون: میوه ای است که شش بار در آیات مختلف قرآن بطور صریح از آن یاد شده است و بخاطر اهمیت آن خداوند در کتاب آسمانی اش به آن قسم خورده،



۲۰ خوشه از سطح شهر یزد توزیع گردید تا در هر خوشه ۲۰ نفر از افراد ۲۵ ساله و بالاتر در تحقیق وارد شوند. (از هر خانوار یک نفر) در نهایت ۳۴۷ پرسشنامه تکمیل شده عودت داده شد که تجزیه و تحلیل های آماری بر روی همین تعداد پرسشنامه انجام گردید. پرسشنامه مورد استفاده شامل ۴ بخش بود که بخش اول حاوی اطلاعات دموگرافیک، بخش دوم سوالات مربوط به آگاهی بود که محدوده نمره قابل کسب در این بخش ۰-۴۷ نمره بود.

در این بخش مواد غذایی که نامشان در قرآن ذکر شده است و نیز خواص بعضی از آنها سوال شده بود. بخش سوم سوالات نگرشی بود که اجزای شناختی و احساسی نگرش افراد مورد مطالعه در رابطه با خوراکی های ذکر شده در قرآن پرسیده شده بود. محدوده نمره قابل کسب در این بخش ۰-۴۲ نمره بود. بخش سوم نیز عملکرد افراد مورد مطالعه در رابطه با خوراکی های ذکر شده در قرآن پرسیده می شد که محدوده نمره قابل کسب در این بخش نیز ۰-۵۶ نمره بود. در پایان نیز سوالی در مورد علت های مصرف کم بعضی خوراکی های ذکر شده در قرآن پرسیده شده بود. برای تعیین روایی محتوی پرسشنامه از پانل خبرگان استفاده شد و مورد تأیید قرار گرفت. اعتبار پرسشنامه مورد استفاده نیز براساس ضریب آلفای کرونباخ به شرح زیر مورد تأیید قرار گرفت، بخش آگاهی با ضریب آلفای ۰/۷، بخش نگرش با ضریب آلفای ۰/۷۸ و بخش عملکرد نیز با ضریب آلفای ۰/۸۲.

برای انجام این تحقیق بعد از طراحی و تأیید پرسشنامه، تعداد ۲۰ دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی جهت تکمیل پرسشنامه ها تحت آموزش قرار گرفتند و بعد از ارائه آموزشهای لازم، پرسشنامه ها در اختیار آنان قرار داده شد و از آنها خواسته شد تا به خوشه های تعیین شده مراجعه نمایند. در مورد افراد با سواد پرسشنامه با اندکی آموزش در اختیار آنان قرار داده می شد تا تکمیل نمایند و در مورد افراد بیسواد یا کم سواد نیز پرسشنامه بصورت مصاحبه تکمیل می گردید. اطلاعات جمع

کاشت و درجه رسیدگی اش کاملاً متفاوت است و به لحاظ اینکه انواع مختلف قندها در آن وجود دارد لذا انگور را می توان یکی از میوه های انرژی زای سهل الهضم دانست (۷).

هر ۱۰۰ گرم انگور ۱۶ گرم کربوهیدرات دارد که بیشترین نوع قند موجود در این میوه از نوع گلوکز است که قند خون بدن را نیز تامین می کند. در هر ۱۰۰ گرم انگور یک گرم فیبر وجود دارد که در کاهش چربی مضر خون، بهبود یبوست و حرکات دستگاه گوارش نقش مثبتی دارد.

میزان پتاسیم موجود در میوه انگور در بهبود بیماریهای قلبی - عروقی موثر است. علیرغم اینکه بعضی جنبه های دین مبین اسلام در مطالعات بطور محدود مورد توجه قرار گرفته است و نقش شگفت آور این دین آسمانی در ارتقاء بهداشت روانی، رفتارهای ارتقا دهنده ی سلامت، افزایش طول عمر و ..... (۱۶-۸) مشخص شده است اما میزان آگاهی و عملکرد مسلمانان راجع به دستورات غذایی این دین کمتر مورد بررسی قرار گرفته است و با توجه به اینکه در حال حاضر بیشتر مردم با توجه به مشغله کاری و داشتن وقت کم و رواج غذاهای آماده و کنسرو شده و فریز شده بیشتر مایل به خوردن چنین غذاهایی هستند در این مقاله بر آن شدیم تا وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد مردم شهر یزد را در زمینه خوراکیهای ذکر شده ی قرآنی بررسی کنیم تا از نتایج تحقیق در راستای مداخلات ارتقای مصرف این خوراکیها و در نتیجه کاهش مصرف غذاهای غیر مفید رایج استفاده شود.

### روش بررسی

این مطالعه توصیفی - تحلیلی به روش مقطعی انجام گردید. برای تعیین حجم نمونه با توجه به عدم وجود اطلاعات قبلی، با در نظر گرفتن  $d = 0/5$  و  $\alpha = 0/05$ ، حجم نمونه با استفاده از فرمول  $n = \frac{z^2 \times s^2}{d^2}$ ،  $n = 350$ ، نفر برآورد گردید که جهت اطمینان ۴۰۰ پرسشنامه در



مطالعه نشان می دهد ملاحظه می گردد بیشترین میزان مصرف مربوط به شیر بوده و انار در درجه بعدی قرار دارد. در حالیکه زیتون در آخرین درجه از مصرف قرار داشت.

در بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد افراد مورد مطالعه در رابطه با خوراکی های ذکر شده در قرآن بطور کلی میانگین نمره آگاهی، نگرش و عملکرد این افراد به ترتیب  $۲۶/۳ \pm ۵/۳$ ،  $۲۹/۲ \pm ۵/۲$ ،  $۳۲/۵ \pm ۸$  بدست آمد.

این بدین معنی است که افراد مورد مطالعه  $۵۵/۹$  درصد نمره قابل اکتساب آگاهی،  $۶۹/۵$  درصد امتیاز قابل اکتساب نگرش و  $۵۸$  درصد امتیاز قابل کسب رفتار را بدست آورده اند. برای بدست آوردن الگوی کلی آگاهی، نگرش و عملکرد آزمودنیها در این زمینه، آنهایی که  $۳۳/۳$  درصد نمره قابل کسب و یا پایینتر را کسب کرده بودند به لحاظ وضعیتشان در سازه ضعیف در نظر گرفته شدند.

آنهایی که بین  $۳۳/۳$  تا  $۶۶/۶$  درصد نمره قابل کسب را بدست آوردند به لحاظ وضعیتشان متوسط در نظر گرفته شدند و آنهایی که بالاتر از  $۶۶/۶$  درصد نمره قابل کسب را به دست آوردند به لحاظ وضعیتشان در سازه خوب در نظر گرفته شدند. بر این اساس وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد آزمودنیها در جدول شماره ۳ نشان داده شده است.

اختلاف میانگین نمرات آگاهی و نگرش در بین گروههای مختلف تحصیلی، شغلی، جنسی و وضعیت تاهل از نظر آماری معنی دار بدست نیامد. اختلاف میانگین نمره عملکرد نیز در بین گروههای مختلف شغلی، تحصیلی و وضعیت تاهل از نظر آماری معنی دار نشد ولی در بین زنان و مردان نمره عملکرد زنان بیشتر از مردان بدست آمده و این اختلاف با استفاده از آزمون آماری T معنی دار شده است (جدول شماره ۴).

در بررسی ارتباط بین آگاهی، نگرش و عملکرد آزمودنیها، آزمون ضریب همبستگی پیرسون، نشان داد که همبستگی مثبت و معنی داری بین نمره

آوری شده وارد کامپیوتر شده و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و نیز آزمون های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## نتایج

در مجموع ۳۴۷ نمونه شرکت کننده در این مطالعه  $۶۱/۸$  درصد زن و  $۷۵/۸$  درصد متاهل بودند. بیشتر این افراد خانه دار ( $۳۳/۴$  درصد) و از نظر تحصیلات نیز اکثراً ( $۳۲/۳$  درصد) در سطح دیپلم و فقط  $۲۶/۲$  درصد آنها دارای تحصیلات لیسانس و بالاتر بودند. میانگین سنی آنها  $۱۲ \pm ۳۴/۷$  بدست آمد و بطور متوسط  $۲ \pm ۳$  فرزند داشتند.

در پاسخ به این سوال که نام کدام یک از موارد زیر در قرآن آمده است، در مورد شیر  $۵۷/۸$  درصد، عسل  $۸۰$  درصد، انار  $۷۱/۱$  درصد، انگور  $۶۳$  درصد، خرما  $۸۱/۵$  درصد، زیتون  $۸۹/۹$  درصد و انجیر  $۷۷/۲$  درصد پاسخ صحیح داده بودند و  $۲/۲$  درصد در مورد شکر،  $۳/۲$  درصد در مورد زردآلو،  $۳/۸$  درصد در مورد زرشک و  $۵/۲$  درصد در مورد توت پاسخ نادرست داده و ذکر نمودند که نام این خوراکیها نیز در قرآن آمده است.

در بررسی خواصی که برای خوراکیهای ذکر شده در قرآن و احادیث آمده است در مجموع ۲۶ خاصیت مختلف برای ۵ خوراکی مورد سوال پرسیده شد که به ترتیب بیشترین خواص ذکر شده برای عسل در درمان زخم معده ( $۲۱$  درصد)، شیر در استخوان سازی ( $۴۶/۴$  درصد)، زیتون جهت اشتها ( $۱۴/۷$  درصد)، برای انار جلوگیری از کم خونی و برای خرما انرژی زا بودن ذکر گردید.

جدول شماره ۱، وضعیت میزان خوشایندی آزمودنیها را از خوراکیهای ذکر شده در قرآن نشان می دهد. همانگونه که در جدول مشاهده می گردد جامعه مورد مطالعه بیشترین خوشایندی را از انار و کمترین خوشایندی را از زیتون داشتند.

طبق نتایج جدول شماره ۲ که وضعیت فراوانی استفاده از خوراکیهای ذکر شده در قرآن را در افراد مورد



یعنی با افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد نیز افزایش می یابد.

آگاهی با نمره نگرش ( $r = 0/33$  و  $p = 0/001$ ) و نمره عملکرد ( $r = 0/31$  و  $p = 0/001$ ) و همچنین بین نمره نگرش و عملکرد ( $r = 0/55$  و  $p = 0/001$ ) وجود دارد.

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی مطلق و نسبی میزان خوشایندی افراد مورد مطالعه از غذاهای ذکر شده

میانگین نمره	کل		خیلی زیاد		زیاد		کم		اصلاً		میزان خوشایندی ماده غذایی
	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۲/۰۴	۱۰۰	۳۴۴	۳۲/۳	۱۱۱	۴۳	۱۴۸	۲۱/۸	۷۵	۲/۹	۱۰	شیر
۲	۱۰۰	۳۴۳	۲۹/۴	۱۰۱	۴۲	۱۴۴	۲۷/۷	۹۵	۰/۹	۳	عسل
۲/۰۴	۱۰۰	۳۴۵	۲۸/۲	۹۸	۴۹/۳	۱۷۰	۲۰/۶	۷۱	۱/۷	۶	خرما
۱/۲	۱۰۰	۳۳۹	۱۵/۳	۵۲	۱۸/۶	۶۳	۳۹/۵	۱۳۴	۲۶/۵	۹۰	زیتون
۲/۲۰	۱۰۰	۳۴۴	۳۷/۲	۱۲۸	۴۷/۱	۱۶۲	۱۵/۱	۵۲	۰/۶	۲	انار
۱/۹	۱۰۰	۳۴۴	۲۳/۳	۸۰	۴۶/۵	۱۶۰	۲۸/۵	۹۸	۱/۷	۶	انگور
۱۱۸۶	۱۰۰	۳۴۱	۲۶/۱	۸۹	۳۹	۱۳۳	۳۰/۵	۱۰۴	۴/۴	۱۵	انجیر

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی مطلق و نسبی میزان مصرف غذاهای ذکر شده در افراد مورد مطالعه

میانگین نمره	کل		خیلی زیاد		زیاد		متوسط		کم		اصلاً		میزان مصرف ماده غذایی
	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۲/۴	۱۰۰	۳۴۴	۱۳/۷	۴۷	۲۹/۱	۱۰۰	۴۲/۷	۱۴۷	۱۳/۴	۴۶	۱/۲	۴	شیر
۱/۹	۱۰۰	۳۴۲	۶/۴	۲۲	۱۷/۳	۵۹	۴۰/۶	۱۳۹	۳۲/۲	۱۱۰	۳/۵	۱۲	عسل
۲/۱۸	۱۰۰	۳۴۲	۹/۱	۳۱	۲۸/۹	۹۹	۳۵/۷	۱۲۲	۲۳/۷	۸۱	۲/۶	۹	خرما
۱/۰۹	۱۰۰	۳۳۹	۴/۷	۱۶	۸/۶	۳۰	۱۳/۹	۴۷	۳۶/۶	۱۲۴	۳۶	۱۲۲	زیتون
۲/۳۶	۱۰۰	۳۴۳	۱۳/۴	۴۶	۲۷/۱	۹۳	۴۲/۹	۱۴۷	۱۵/۷	۵۴	۰/۹	۳	انار
۲/۲۴	۱۰۰	۳۴۴	۸/۴	۲۹	۲۸/۲	۹۷	۴۴/۲	۱۵۲	۱۷/۴	۶۰	۱/۷	۶	انگور
۱/۸۹	۱۰۰	۳۴۳	۸/۵	۲۹	۱۵/۵	۵۳	۳۸/۲	۱۳۱	۳۲/۹	۱۱۳	۵	۱۷	انجیر



آگاهی افراد مورد مطالعه در رابطه با خوراکی های ذکر شده در قرآن کمترین پاسخ صحیح مربوط به شیر بود (۵۷/۸ درصد) و این بدان معنی است که هنوز درصد قابل توجهی از مردم شیر را به عنوان یک خوراکی گوارا که نام آن در قرآن ذکر شده است نمی شناسند و قطعاً اگر جامعه به این آگاهی مهم برسد که شیر یک ماده غذایی گوارا و ارزشمندی است که نام آن در قرآن بارها ذکر شده است، اهتمام بیشتری در مصرف آن خواهند داشت و تمام موانعی که در سر راه مصرف کم آن وجود دارد را از سر راه برخواهند داشت. در مراحل بعدی، انگور، انار و انجیر قرار داشتند که موارد فوق در مورد این خوراکی ها نیز صادق است.

در بررسی آگاهی افراد از خواص خوراکی های قرآنی نیز مشخص شد که حداکثر آگاهی مربوط به تاثیر مثبت شیر در استخوان سازی بود (۴۶/۴ درصد) و سایر درصدها بسیار پایین تر می باشد. ضروری است که در برنامه های آموزشی و یا توسط مبلغین مذهبی به آیات و روایات متعددی که در رابطه با خواص این مواد غذایی وجود دارد اشاره شود. در مجموع سطح آگاهی از این خواص به هیچ وجه در حد مطلوب و مورد انتظار در یک جامعه مذهبی مانند جامعه شهر یزد نمی باشد.

نتایج این بررسی نشان داد که جامعه مورد مطالعه به ترتیب از انار، شیر، خرما، عسل، انگور، انجیر و زیتون خوششان می آید و در حد قابل توجهی (۲۶/۵ درصد) زیتون را اصلاً دوست ندارند. انار به دلیل اینکه از میوه های استان می باشد و مردم به خوردن آن عادت کرده اند در درجه اول قرار دارد و عدم علاقه به زیتون نیز می تواند ناشی از این باشد که سابقه مصرف این ماده غذایی در جامعه یزد بسیار کم بوده و مردم به اندازه کافی با آن آشنایی ندارند. با توجه به خواص بیش از اندازه زیتون و نیز بدلیل آنکه کاشت این میوه در یزد نیز مرسوم شده است لازم است تدابیری جهت افزایش آگاهی مردم از این میوه صورت گیرد. بدیهی است در این راستا بکارگیری الگوهای تغییر رفتار که در آموزش بهداشت بر آن تاکید شده است نظیر الگوی مراحل

### جدول شماره ۳: وضعیت کلی آگاهی، نگرش و عملکرد آزمودنیها

سازه	وضعیت	تعداد	درصد
آگاهی	ضعیف	۲۹	۸/۴
	متوسط	۳۰۲	۸۷
	خوب	۱۶	۴/۶
نگرش	ضعیف	۱	۰/۳
	متوسط	۱۵۶	۴۵/۱
	خوب	۱۸۹	۵۴/۵
عملکرد	ضعیف	۱۶	۴/۶
	متوسط	۲۴۸	۷۱/۵
	خوب	۸۲	۲۳/۶

### جدول شماره ۴: توزیع میانگین و انحراف معیار نمره عملکرد مورد مطالعه در خصوص خوراکیهای ذکر شده برحسب جنس

جنس	تعداد	درصد	میانگین	انحراف معیار
مرد	۱۳۱	۳۸/۲	۳۱/۴	۷/۲
زن	۲۱۲	۶۱/۸	۳۳/۳	۸/۴
کل	۳۴۳	۱۰۰	۳۲/۵	۸

$$P=۰/۰۴$$

در این بررسی مهمترین دلایل مصرف کم خوراکی های ذکر شده ی قرآنی در مردم مشخص گردید که مهمترین دلیل عدم مصرف شیر، عدم دسترسی کافی به آن (۲۴/۸ درصد)، عسل و خرما و انار گران بودن آن و عدم توانایی اقتصادی (به ترتیب ۵۶/۸، ۱۴/۷ و ۲۲/۵ درصد)، زیتون دوست نداشتن (۳۴/۹ درصد) و انگور و انجیر نیز گران بودن قیمت و عدم توان اقتصادی (۱۱/۸ و ۲۲/۲ درصد) ذکر شده است.

### بحث

این مطالعه با هدف تعیین وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد افراد ۲۵ ساله و بالاتر شهر یزد در رابطه با بعضی خوراکیهای ذکر شده در قرآن صورت گرفت که بدین منظور ۳۴۷ نفر در تحقیق وارد شدند، در بررسی



مواد غذایی و ارائه آگاهی های مناسب در این زمینه نیز از موارد ذکر شده مهم و در عین حال قابل توجه می باشد.

### منابع

۱- قرآن کریم، چاپ دوم، تهران: انتشارات سروش، ۱۳۷۷.

۲- وحیدی عمادالدین، میرغنی زاده سیدعلی، وحیدی شهاب الدین. غذا در قرآن. همایش کشوری بهداشت و ایمنی غذا. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد. ۱۳۸۳.

۳- نوری محمدضا. بهداشت در قرآن، چاپ اول، مشهد مقدس، انتشارات واقفی، ۱۳۸۳.

۴- جزایری غیاث الدین. زبان خوراکیها، جلد اول، چاپ هشتم، چاپخانه سپهر تهران. ۱۳۶۲. صفحه ۵۰.

۵- نوری محمدرضا، تغذیه در قرآن، چاپ اول، مشهد مقدس، انتشارات واقفی، ۱۳۷۷.

۶- حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۷، چاپ احیاء النزان العرمی، بیروت سال. صفحه ۷۳.

۷- مکارم شیرازی ناصر. تفسیر نمونه، ج ۱۱، انتشارات دارلکتب الاسلامیه. ۱۳۶۳ صفحه ۲۹۳.

۸- مروتی شریف آباد محمدعلی، غفرانی پور فضل .....، حیدر نیا علیرضا. بابایی روچی غلامرضا. حمایت مذهبی درک شده از رفتارهای ارتقا دهنده ی سلامت و وضعیت انجام رفتارها در سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر شهر یزد. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهید صدوقی یزد بهار

تغییر پروچاسکا (۱۷) و نیز الگوی ارتقای سلامت پندر (۲۱-۱۸) می تواند بر کارایی برنامه های مداخله بیفزاید.

همانگونه که انتظار می رفت به تبع ناخوشایندی، میزان مصرف زیتون نیز از پایین ترین سطح برخوردار بود و این خودگواهی است مبنی بر این نکته که افزایش آگاهی و تغییر در نگرش افراد می تواند منجر به مصرف بیشتر این ماده غذایی شود.

بعلاوه در بررسی مقدار مصرف خوراکی های گوارا علیرغم اینکه شیر در بالاترین سطح مصرف قرار داشت، این نکته قابل توجه بود که ۱/۲ درصد افراد جامعه اصلاً شیر مصرف نمی کردند و ۱۳/۴ درصد آن را در حد کم مصرف می نمودند.

این نتیجه توجه بیشتر به فراهم سازی و یا دسترسی آسان به شیر را مورد تاکید قرار می دهد. در مجموع براساس نتایج این بررسی وضعیت آگاهی و نگرش افراد مورد بررسی در حد متوسط بود و نظر به اهمیت موضوع این وضعیت مطلوب نبوده و لازم است برنامه های مداخله جهت ارتقاء آن صورت پذیرد و از آنجایی که مردان نسبت به زنان بطور معنی داری از عملکرد نامطلوبتری برخوردار بودند، لازم است در این رابطه مردان مورد توجه بیشتری قرار گیرند. بعلاوه نتایج این تحقیق نشان داد که با افزایش آگاهی، نگرش و به تبع آن عملکرد نیز افزایش می یابد و این یافته خود بیانگر تاثیر و نیز لزوم برنامه های آموزشی است چرا که به راحتی می توان با دادن اطلاعات به مردم به هدف نهایی که همان انجام رفتار و گنجاندن بیشتر خوراکی های گوارای قرآنی در سبد غذایی می باشد، رسید. از مهمترین نکاتی که می توان جهت افزایش مصرف خوراکی های ذکر شده در قرآن در مردم مورد توجه قرار داد رفع موانع موجود در راه استفاده از آنها می باشد و از آنجایی که یکی از مهمترین دلایل ذکر شده گران بودن و عدم توانایی خرید به لحاظ اقتصادی ذکر شده است، دادن یارانه های مناسب به این مواد غذایی تا حد زیادی می تواند راهگشا باشد. افزایش کیفیت بعضی





۱۵- توحیدی اقدم محمد حسین. درآمدی به ورزش در اسلام. دارالثقلین. قم. ۱۳۷۸. صفحه ۶۲.

۱۶- صبوری حسین. ورزش در اسلام. انتشارات صبوری. چاپ سوم. قم ۱۳۸۲.

۱۷- Prochaska JO, DiClemente C. The transtheoretical approach: crossing traditional foundations of change. Don Jones/Irwin, Harnewood, IL ۱۹۸۴.

۱۸- Pender NJ. Health Promotion In Nursing Practice. Appleton-Century-Crofts. C.T. USA. ۱۹۸۲.

۱۹- Pender NJ & Pender AR. Health-Promotion in Nursing Practice. Second Edition. Appleton & Lange. USA ۱۹۸۷.

۲۰- Pender NJ. Health Promotion In Nursing Practice. ۳rd edition. Appleton & Lange. USA (۱۹۹۶).

۲۱- Pender NJ, Murdaugh, CL & Parsons, MA Health-Promotion in Nursing Practice. ۴th Edition. Prentice Hall. USA ۲۰۰۲.

۱۳۸۳. سال دوازدهم، شماره ۱: ویژه نامه بهداشت پنج، صفحه ۲۳-۲۹.

۹- Berkman LF & Syme SL. *Social Networks, Host Resistance, and Mortality: a Nine Year Follow up Study of Alameda County Residents*. American Journal of Epidemiology ۱۹۷۹; ۱۰۹: ۱۸۶-۲۰۴

۱۰- Kasl FV & Ostfield AN. *Psychosocial Predictors of Mortality Among the Elderly Poor: The Role of Religion, Well-being and Social Contact*. American Journal of Epidemiology ۱۹۸۴; ۱۱۹: ۴۱۰-۴۲۳

۱۱- Oman D & Reed D. *Religion and Mortality Among the Community - Dwelling El derly*. American Journal of Public Health ۱۹۹۸; ۸۸(۱۰): ۱۴۶۹-۱۴۷۵.

۱۲- Boland CS. *Addressing the Significance of Social Support and Spirituality for Sustained Health - Promoting Behaviors in Elderly*. Journal of Holistic Nursing ۱۹۹۸; ۱۶(۳): ۳۵۵-۳۶۸

۱۳- بی آزار شیرازی عبدالکریم. رساله نوین فقهی پزشکی، جلد اول، بهداشت. دفتر نشر فرهنگ اسلامی تهران ۱۳۷۴.

۱۴- صبوراوردوبادی احمد. بهداشت اسلامی. جلد اول. چاپ دوم. انتشارات سازمان منطقه ای بهداشتی استان آذربایجان شرقی. آذربایجان شرقی ۱۳۶۴.



## ***Knowledge Attitude and Practice of People Aged ۲۵ and Older in Yazd Regarding Foods Mentioned in Quran and Hadiths***

Yavari M\*(M.Sc)– Azizi M\*(M.Sc)– Ghanee Ezabadi B\*\*(B.S) – Rigazadeh M\*\*(B.S)

\*Faculty Member in Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Yazd

\*\* Expert of Public Health in Shahid Sadoughi University Of Medical Sciences, Yazd

### **Abstract**

A religion is complete when it has a program for all aspects of human life and Islam is so. Nutrition is one of the most important problems in human life. There are some foods mentioned in Quran that compliance with Quran recommendations for them can promote human mental and physical health. There are some evidences indicating there is not adequate knowledge about these foods in our community. So this study was carried out with the aim of determining people's knowledge, attitude and practice(KAP) about them. This descriptive – analytical and cross-sectional study was conducted on ۳۴۷ people aged ۲۵ and older who participated in the study through clustered random sampling. A questionnaire including ۴ sections was used for data collection. The questionnaire included demographic variables, knowledge, attitude and practice. Its validity was approved by an expert panel and cronbach's alpha coefficient also approved its reliability. Collected data were analyzed using suitable statistical tests.

Subjects were mostly females, (۶۱,۸٪) married(۷۵,۸٪), and housewife (۳۲,۲٪). Only ۵۷,۸٪ knew that milk is mentioned in Quran. Subjects mentioned ۲۶ characteristics for these pleasant foods: treatment of peptic ulcer mentioned more for honey and bone treatment mentioned more for milk. Subjects liked pomegranate more than other food substances and olive the least. They were consuming milk and pomegranate more than other foods and olive less than all. Subjects acquired ۵۵,۹, ۶۹,۵ and ۵۸ percent of scores on knowledge, attitude and practice respectively. Females had significantly higher practice and there was not significant relation between KAP status and demographic variables. There was also significant positive correlation between knowledge, attitude and practice level.

The most important reason for not consuming milk was its inaccessibility. Also expensiveness of honey, dates, grapes and fig and unpleasantness of olive were mentioned by the participants.

People's knowledge regarding pleasant foods in Quran is not adequate, also their attitude and practice are not as suitable as they should be. By educational programs and removing barriers in consuming these foods we can expect that people will use these foods more than before.

**Keywords:** Pleasant foods - Quran - Knowledge - Attitude -Practice