

فوايد شير در آيات قرآن

انسان از ديرباز به آنچه برای رفع گرسنگی و تشنگی از آن استفاده می‌کرده و به نقش مواد غذایی در سلامت جسم و جان خود توجه داشته است. در قرآن کریم نیز براین مسئله تأکید و انسان به اندیشیدن درباره مقدار و نوع تغذیه‌اش سفارش شده است، چنان‌که می‌فرماید: «فَلَيَنْظُرِ الْإِنْسَنُ إِلَى طَعَامِهِ؛ پس انسان به خوراکش بنگرد». (عبس: ۲۴) براین اساس، کوشیده‌ایم با بررسی آیات و روایات مربوط به مواد غذایی و اعلام نتایج جدیدترین پژوهش‌های علمی پیرامون فوايد مواد غذایی، در تغذیه درست خانواده‌ها راه-گشا باشیم.

توجه به‌این نکته لازم است که آیات و روایات را به دلیل ثبات و تغییرناپذیر بودنشان هرگز نمی‌توان با علم روز که متغیر و بی‌ثبات است، تطبیق داد یا مقایسه کرد. مقصود ما نیز از کنار هم قرار دادن این بحث‌ها، استفاده از پژوهش‌ها برای اثبات روایات یا حتی هم طراز دانستن آنها نیست، بلکه منظور، تنها پاسخ دادن به سلیقه‌های مختلف و بیان جنبه‌های متنوع موضوع است. از آنجا که شیر، نخستین مواد غذایی هر انسان در آغاز تولد است، در این شماره فوايد آن را بررسی می‌کنیم.

شیر در آيات الهی

خداؤند در آیه‌ای از قرآن کریم توجه انسان‌ها را به شیر جلب کرده و فرموده است: و همانا برای شما در مشاهده حال دام‌ها عبرت است که از آنچه در شکم‌های آنهاست از میان سرگین و خون، شیری به شما می‌نوشانیم که در کام همه نوشندگان گواراست. (نحل: ۶۶)
در آیه‌ای دیگر خداوند شیر را نوشیدنی بهشتی خوانده است:

مثل بهشتی که به پرهیز کاران و عده داده شده‌این است که در آن جوی‌هایی از آب زلال و نهرهایی از شیر بی‌آنکه مزه‌اش تغییر کند... . (محمد: ۱۵)

شیر در روایت‌ها

پیامبر اکرم(ص) فرمود: خوردن شیر از ایمان است. بر شما باد خوردن شیر که شیر حرارت را از قلب بر طرف می‌کند، همان‌گونه که انگشت عرق را از پیشانی دور می‌کند و نیز خوردن آن پشت را محکم می‌کند و بر عقل می‌افزاید و ذهن را ذکاوت و چشم را جلا می‌بخشد و فراموشی را از بین می‌برد.

هیچ چیز جز شیر، جای خوردن و آشامیدن را نمی‌گیرد.[۱]

امام علی(ع) فرمود: «نوشیدن شیر، شفای هر دردی جز مرگ است.»[۲]

شخصی نزد امام صادق(ع) آمد و عرض کرد: فدایت شوم، در بدنم احساس ضعف می‌کنم. امام به او فرمود: «بر تو باد شیر؛ چراکه گوشت را می‌رویاند و استخوان را استحکام می‌بخشد.»[۳]

همچنین آن حضرت فرموده است: «برای گلودرد دوایی جز نوشیدن شیر نیافته‌ایم.»[۴]

افزون بر فایده‌های کلی که برای نوشیدن شیر، در روایات بیان شده اهل‌بیت(ع) در احادیثی به نوشیدن شیر گاو به طور خاص سفارش کرده‌اند. پیامبر اکرم(ص) فرمود: «خداآوند هیچ دردی فرونفرستاده، مگراینکه برای آن درمانی هم فرستاده است. در شیر گاو درمان هر درد است.»[۵]

«بر شما باد شیر گاو؛ چراکه گاو از هر درختی می‌خورد و شیر آن درمانی برای هر درد است.»[۶] «با شیر گاو درمان کنید که من امیدوارم خداوند در آن شفایی نهاده باشد؛ زیرا گاو از درخت می‌خورد.»[۷]

امام علی(ع) فرمود: «شیر گاو درمان است و شیر گاو داروست.»[۸]

اهل بیت(ع) بر نوشیدن شیر تازه همراه عسل نیز سفارش و تأکید کرده‌اند.

پی نوشتها:

[۱]. روش تندرستی در اسلام (طب النبی و طب الصادق)، ترجمه: یعقوب مراغی، انتشارات مؤمنی، ۱۳۷۸، ص ۳۷.

[۲]. محمد محمدی ری شهری، دانش‌نامه احادیث پزشکی، انتشارات دارالحدیث، ۱۳۸۴، ص ۶۰۳.

[۳]. اصول کافی، ج ۶، ص ۳۳۶.

[۴]. دانش‌نامه احادیث پزشکی، ص ۶۰۳.

[۵]. همان، ص ۶۰۴.

[۶]. همان.

[۷]. همان.

[۸]. اصول کافی، ج ۶، ص ۳۳۷.