

جغرافیای میوه‌ای قرآن*

سید محمود طیب حسینی** و علیرضا حیدری نسب*** و حمیده حیدری نسب****

چکیده

با آنکه قرآن کتاب هدایت است و امر هدایت مربوط به روح می‌باشد، ولی به سبب دو بعدی بودن زندگی انسان، این کتاب الهی دارای برخی اشارات علمی سودمند برای تغذیه و سلامت جسم نیز می‌باشد.

مطالعه تحلیلی در رویکرد قرآن به خوراکی‌ها نشان می‌دهد که همواره ذکر میوه‌ها در قرآن مقدم بر گوشت‌هاست. به علاوه، ذکر میوه‌ها از فراوانی بیشتری در مقایسه با گوشت‌ها برخوردار است و این تقدم در ذکر و تکرار می‌تواند مشعر به تقدم استفاده از میوه بر گوشت باشد.

از بین میوه‌های مختلف یازده میوه به صراحت در قرآن آمده که از این میان خرما با بیست و یک‌بار تکرار جایگاه ممتازی دارد.

الهام از نحوه اهتمام قرآن به میوه‌ها و تنظیم استفاده از آنها از سویی، گامی در جهت بهبود سلامت و تقلیل هزینه‌هاست و از سویی دیگر، حرکت به طرف سبک زندگی اسلامی و حیات طیبه می‌باشد.

واژگان کلیدی: میوه‌های قرآنی، قرآن و تغذیه، خرما، انگور، زیتون، انار، انجیر

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۹ و تاریخ تأیید: ۱۳۹۵/۴/۱۳.

** دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (نویسنده مسئول): tayyebhoseini@rihu.ac.ir

*** استادیار علوم قرآن و حدیث دانشگاه سیستان و بلوچستان: heydarynasab43@theo.usb.ac.ir

**** دانش‌آموخته کارشناسی ارشد تفسیر دانشکده علوم قرآن و تفسیر قم: mhnasab67@gmail.com

مقدمه

قرآن کریم تنها کتاب آسمانی تحریف ناپذیر و مورد ضمانت خداوند است (حجر/۹). به طور قطع یکی از مهم‌ترین جهات تحریف‌ناپذیری این کتاب مبارک اعجاز آن است که در زمینه‌های گوناگون جلوه نموده است و یکی از این جهات، اعجاز علمی است که به موازات رشد عقل و دانش بشری ابعادش بیشتر آشکار گشته و می‌شود. روشن است که روش قرآن در ورود به مباحث علمی مانند روش متخصصان دانش‌های بشری و متون تخصصی نیست، لکن از جایی که از افق مافوق نازل گشته، تک‌تک واژه‌ها حساب‌شده اختیار شده است تا از جهات مختلف پیام داشته باشد و مأموریت خود را برای انسان‌سازی به‌گونه‌ای برگزار کرده که هماهنگ و همسو با یافته‌های علوم تجربی است.

این کتاب شریف که برای هدایت انسان نازل شده است و قاعدتاً باید به بعدی از وجود انسان بپردازد که مشمول هدایت و ضلالت است؛ یعنی بعد روحانیت و معنویت انسان، اما با این وصف و بدین دلیل که انسان ترکیبی از جسم و روح است، قرآن علاوه بر هدایت معنوی، از اشارات و راهنمای مربوط به جسم و سلامت نیز خالی نیست. این امر شاید به این دلیل باشد که سرآغاز آفرینش روح از جسم و ماده است یا آنکه جسم مرکب روح است و با تعادل و سلامت مرکب، زمینه برای رشد و پرواز راکب (روح) به صورتی متعادل فراهم می‌آید.

در این پژوهش پس از گردآوری آیاتی از قرآن که به یکی از حقایق علمی مرتبط با تغذیه (میوه‌ها یا درختان میوه‌دار) اشاره دارد، تلاش می‌گردد تا به روش وصفی - تحلیلی و ضمن استفاده از تفاسیر آیات مورد نظر به فواید این میوه‌ها هم پرداخته شود. در ضمن ترتیب مباحث بر اساس اهمیت و اهمیتی است که در قرآن به این محصولات شده است. همچنین در تبیین مباحث از سخنان مفسران معصوم قرآن کریم علیهم‌السلام که با سرچشمه قرآن ارتباط داشته‌اند، استفاده می‌شود و در ادامه از حاصل تلاش رسول باطنی (عقل) که در قالب دانش پزشکی به جزئیات این مطالب دست یافته است نیز بهره برده می‌شود.

از جمله اشارات قرآن سفارش به خوردن از «طبیات» است: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...﴾ (بقره/ ۱۷۲) طیب چیزی است که از آلودگی و زشتی به دور و از جهات مختلف مطلوب انسان باشد. بی‌گمان از جمله مصادیق طبیات میوه‌ها هستند که از طبیعتی نیکو برخوردارند (مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ۱۴۱۷: ۷/ ۱۵۱؛ ۹/

۱۳۱). خداوند در آیات زیادی علاوه بر آیه شمردن و سفارش به اندیشیدن در این نعمت‌ها به خوردن از آنها نیز فرمان داده است: ﴿... انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (انعام / ۹۹): «به میوه‌هایش آن گاه که پدید می‌آیند و آن گاه که می‌رسند بنگرید که در آنها عبرت‌هاست برای آنان که ایمان می‌آورند»: ﴿... كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ...﴾ (انعام / ۱۴۱): «از میوه‌اش آن گاه که میوه داد بخورید».

فهرست اشارات قرآن به گیاهان به قرار ذیل است: گز (سبأ / ۱۶)، زنجبیل (انسان / ۱۷)، کافور (انسان / ۵)، سیر، عدس و پیاز (بقره / ۶۱)، کدو (صافات / ۱۴۶)، خردل، (انبیاء / ۴۷؛ لقمان / ۱۶)، خار تلخ، بدبو و زهردار (غاشیة / ۶)، غلات و حبوبات و دانه‌ها (ق / ۹، انعام / ۹۵ و ۹۹، یس / ۳۳، نبأ / ۱۵، عبس / ۲۷، رحمن / ۱۲) و سبزی‌های خوردنی (بقره / ۶۱ و عبس / ۲۸).

الف) ارزش میوه و آداب استفاده از آن

اسلام به‌عنوان نسخه کامل هدایت برای تمام ابعاد و جزئیات زندگی انسان برنامه دارد و مسئله تغذیه و خوراک انسان یکی از جهات زندگی اوست که قرآن هم به آن توجه کرده است. در این نوشتار به این پرسش پرداخته می‌شود که آیا از نظر قرآن گوشت اهمیت بیشتری دارد یا میوه و آیا در قرآن کریم اشاره‌ای به چگونگی استفاده از میوه وجود دارد یا نه؟! فرض چنان است که تعداد کاربرد، و تقدیم و تأخیرهای واژه‌ها و جمله‌های قرآنی و تکرار آنها با توجه به اینکه از سوی خدای عالم قادر خبیر و متعال آمده است، هدفمند و دارای حداکثر پیام است.

قرآن از میوه به صورت‌های مختلف تعبیر کرده است؛ گاه با توجه به اینکه نتیجه عمل درخت است (محمد / ۱۵؛ نحل / ۶۹) از آن به «ثمر» (ثمرات) یاد کرده است (ر.ک: راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۰۴: ۸۱) و اغلب از آن به «فاکَهه» (فواکه) تعبیر نموده است که بیشتر این موارد مربوط به میوه‌های بهشتی و تعداد محدودی مربوط به میوه‌های دنیایی است. از مقایسه و مقابله نحوه استعمال ریشه «فکه» در قرآن (طور / ۱۸؛ دخان / ۲۷) معلوم می‌گردد فاکهه هر چیز خوردنی شادی‌بخش است که انسان با خوردنش بهره‌مند و شادمان می‌شود (مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ۱۴۱۷: ۱۳۱ / ۹) و ظاهراً بدان جهت که این ویژگی در میوه بیشتر و بهتر حاصل است، استعمال «فاکَهه» درباره میوه غلبه یافته و این مفهوم زودتر به ذهن تبادر می‌کند.

با توجه به اینکه واژه «لحم» (گوشت) در قرآن کریم ۱۲ بار و لغت «فاکهه» و «فواکه» (میوه) ۱۴ بار تکرار شده است، می‌توان برداشت کرد که از نظر قرآن گوشت و میوه هر دو برای سلامت انسان لازم است، اما مصرف میوه بیشتر مورد توجه است؛ از این رو، در احادیث هم آمده است که شکم خود را [با زیاده‌روی در خوردن گوشت] گورستان جانوران نکنید (محمدری شهری، احادیث پزشکی، ۱۳۸۴: ۴۱۷). از نظر علم پزشکی نیز میوه‌ها بهترین منبع تأمین ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی هستند و از پیدایش یبوست که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی است، جلوگیری می‌کند. میوه‌ها زیان ناشی از مصرف گوشت را ندارند و برای بیماران کبدی، صفاوی، مبتلا به نقرس و... غذای مناسبی است (بی‌آزار شیرازی، رساله نوین فقهی پزشکی، ۱۳۷۲: ۱۳۶/۲).

در باره ترتیب استفاده از گوشت و میوه نیز با تأمل در آیاتی که میوه را مقدم بر گوشت (غذا) ذکر کرده ﴿وَ فَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَ لَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (واقعه / ۲۰ و ۲۱) ﴿وَ اَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَ لَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (طور / ۲۲)، می‌توان نتیجه گرفت که بهتر است میوه قبل از غذا مصرف شود و این با مزاج انسان سازگارتر است. شیخ بهایی با استشهاد به آیه ۲۰ و ۲۱ سوره واقعه مقدم کردن میوه بر غذا را سازگارتر (اوفق) با مزاج می‌داند (نمازی شاهرودی، مستدرک سفینه البحار، ۱۴۱۹: ۴۸۷/۶).

نکته دیگری که از رهگذر درنگ در کاربردهای قرآنی دانسته می‌شود این است که میوه را باید در فصلش استفاده کرد ﴿... كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ...﴾؛ یعنی هنگامی که درخت میوه می‌دهد، از میوه آن بخورید. قید «إذا اثمر» دلالت دارد که بهترین زمان مصرف میوه هر درخت در فصل خودش می‌باشد (انعام / ۱۴۱). امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «الثمار اذا ادرکت ففیها الشفا لقوله عزوجل: «كلوا من ثمره اذا اثمر» و ان بالله التوفیق» (قمی، فقه الرضا، ۱۴۰۶: ۳۴۸). در علم پزشکی نیز گفته است: رویش میوه با توجه به فصل در طبیعت صورت می‌گیرد و خوردن هر کدام با توجه به فصل خودش مفید است؛ برای نمونه، میوه‌های سرد برای تابستان مفیدند؛ زیرا از تعریق و تشنگی جلوگیری می‌کنند و میوه‌های دارای ویتامین «ث» نظیر مرکبات برای فصول سرد آفریده شده‌اند (بزرگ‌ترین پایگاه اطلاع رسانی غذا و سلامت، ۱۳۹۱/۱۲/۴). کارشناسان تغذیه نیز بر این باورند که سالم‌ترین غذاها غذاهایی هستند که از مواد طبیعی و فصلی تهیه می‌شوند؛ زیرا تغییراتی که در نتیجه گذر فصول از

بهار به تابستان و یا از پاییز به زمستان ایجاد می‌شوند، برای حفظ تعادل در منابع طبیعی زمین و اشکال مختلف حیات در آن لازم و ضروری است (متقی، ۱۳۸۸/۷/۱). از سویی به طور قطع میوه‌های غیر فصلی که در گلخانه به عمل می‌آیند و برای تولید آنها از مواد شیمیایی استفاده می‌شود یا در سردخانه نگهداری می‌گردند، در کنار فوایدی که دارند، ضررهایی را نیز به بدن و مزاج فرد وارد می‌سازند.

ب) بسامد ذکر میوه‌ها در قرآن

میوه‌ها و درختان آنها به قرار ذیل در قرآن آمده‌اند:

۱- خرما

خرما که قرآن کریم بیش از بقیه، هم به درخت و هم به میوه‌اش اشاره کرده است. شاید این برجستگی بدان دلیل باشد که علاوه بر جایگاه درخت خرما و میوه آن در زندگی مردم جزیره العرب، این درخت اساساً از احترام خاصی برخوردار بوده و حیاتی شبیه حیات انسان دارد. طبق روایات معصومان (علیهم‌السلام) درخت نخل از باقیمانده گل آدم (علیه‌السلام) آفریده شده است؛ به همین دلیل پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرموده‌اند: «اکرموا عما تکم» (رازی، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، ۱۳۶۷: ۱۱/۲۷۳) که منظور از «عما تکم» درختان نخل است. همچنین مطابق روایتی، یکی از مصادیق «شجره طیبه» در قرآن (ابراهیم/ ۱۲۴) درخت نخل معرفی شده است (طباطبایی، المیزان، ۱۳۷۴: ۱۲/۸۸).

در یک آیه نام رطب (خرمای تازه) و در بیست آیه واژه‌های نخل، نخله و نخیل آمده است و در برخی از این آیات به گونه‌ای برجسته از آن یاد شده است که نشان می‌دهد این درخت یکی از نعمت‌های ارزشمند خداوند و نشانه‌ای از ربوبیت او نزد اندیشوران و خردورزان است.

- ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ (عبس / ۲۹)؛

- ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ ... وَ النَّخْلَ بِأَسْقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ﴾ (ق / ۹)؛

- ﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ﴾ (یس / ۳۴)، نیز

ر.ک: (مؤمنون / ۱۹)؛

- ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتٍ كُلِّ شَيْءٍ ... وَ مِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا

قَتُونًا ذَاتِيَّةً ... انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ يَنْعِهِ إِنْ فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (انعام / ۹۹)؛

— ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِينُونَ وَغَيْرُ صِينُونَ يَسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفْضِلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (رعد / ۴):

- ﴿وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنْعَامِ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ﴾ (رحمن / ۱۰ و ۱۱):
 - ﴿وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (نحل / ۶۷): نیز ر.ک: (نحل / ۱۱، انعام / ۱۴۱).

روشن است که اهمیت و نشانه خدا و دلیل بر وجود او بودن، زمانی روشن می‌گردد که جهان را دارای صاحبی حکیم و فرزانه بدانیم و آن‌گاه در این پدیده‌ها، شکل‌گیری ثمرات و نقش آنها در حیات سالم بیندیشیم؛ لذا اگر عقل و اندیشه به کار نیفتند و انسان به نقطه ایمان و باور درست در ارتباط با این پدیده‌ها (میوه‌ها) به عنوان آیات تکوینی الهی نرسد، ارزش و حکمتی در این موجودات نمی‌بیند. ظاهراً سبب تأکیدات مکرر بر «آیه بودن» آنها نزد خردمندان، اندیشمندان و مؤمن، همین فهم و نگاه متفاوت آنان است!

در سوره مریم از نخل به پناهگاهی برای حضرت مریم علیها السلام یاد شده است که خداوند از آن به ایشان خرماي تازه داد تا حالش بهبود یابد (مریم / ۲۳-۲۵). ذکر درخت خرما و محصول تازه‌اش - رطب - در ماجرای متفاوت مریم علیها السلام و عیسی علیه السلام علاوه بر بیان معجزه (به بارنشستن درخت خشکیده) دارای حکمت‌هایی چون یادآوری یک دستور بهداشتی است؛ چرا که خرما محصولی مقوی و بهترین غذا برای زن زائوست و بر همین اساس در روایات هم بدان تصریح شده است (نجفی خمینی، تفسیر آسان، ۱۳۹۸، ۱۱ / ۱۰۹).

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند به زنان خود در دوره نزدیک زایمان خرما بدهید؛ زیرا هر کس که در دوره نزدیک زایمان غذایش خرما باشد، فرزندش بردبار زاده خواهد شد. خوراک مریم علیها السلام هنگامی که عیسی علیه السلام را زاد، همین بود، در حالی که اگر غذایی بهتر از خرما برای مریم باردار وجود می‌داشت، خداوند همان را در اختیارش می‌گذاشت (ری شهری، احادیث پزشکی، ۱۳۸۴: ۴۸۲). در طب نوین نیز رطب ماده قبض کننده رحم و تقویت کننده کار عضلات آن در ماه‌های آخر حاملگی معرفی شده است (بی‌آزار شیرازی، رساله نوین فقهی پزشکی، ۱۳۷۲: ۱ / ۴۵). افزون بر آیات پیشین، آیاتی هم به نعمت بودن این درخت اشاره دارند (شعراء / ۱۴۸: اسراء / ۹۱؛ کهف / ۳۲؛ بقره / ۲۲۶).

در سوره رحمن در کنار میوه انار از نخل به عنوان میوه بهشتی یاد شده است: ﴿فِيهِمَا
فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (رحمن / ۶۸). این نزدیکی «نخل» و «رمان» نیز حکمتی دارد؛ شاید
بر همین اساس باشد که امام صادق (علیه السلام) مصلح خرما را انار بیان فرموده است (دریایی، خرما،
۱۳۹۰: ۱۲)؛ زیرا طبع خرما گرم و طبع انار سرد است به علاوه، این دو میوه در یک فصل به
ثمر می‌رسند.

از دیگر موارد ذکر نخل، تشبیه افراد گرفتار عذاب الهی به تنه‌های این درخت در حالات
مختلف است (قمر / ۳۰؛ حاقه / ۷). از تنه درخت نخل به عنوان محل به صلیب کشیده شدن
ساحران با ایمان نیز یاد شده است (طه / ۷۱). این دو مورد که متفاوت از سایر آیات مشتمل
بر واژه نخل می‌باشد، بیانگر حضور فراوان درخت نخل و نخلستان در زندگی مردم جزیره
العرب است.

در تمامی آیاتی که درخت نخل در کنار انگور ذکر شده است به جز دو مورد، نخل مقدم
آمده است. شاید علت این تقدم علاوه بر احترامی که درخت نخل دارد و نیز ماندگاری بیشتر
خرما از انگور، خواص فراوان‌تر و نقش غذایی مهم‌تر آن نسبت به انگور و قدمت این درخت
باشد. چنان که در روایتی از امام علی (علیه السلام) آمده است: «اولین درختی که بر سطح زمین روید،
درخت خرما می‌باشد» (صدوق، خصال، ۱۳۸۰: ۱ / ۵۴۹). در جایی دیگر نیز آمده است
اول چیزی که روی زمین به جنبش درآمد، درخت خرما بود (حرانی، تحف العقول عن آل
الرسول، ۱۳۸۰: ۲۱۰).

حکمت‌ها و نکته‌ها

احادیث هم به گونه‌های مختلف به خواص و آداب استفاده از آن اشاره کرده‌اند. رسول
خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: «صبح پیش از آنکه چیزی بخوری، خرما می‌بخور؛ زیرا که
کرم‌های شکم را می‌کشد» (صدوق، عیون اخبار الرضا، بی‌تا: ۲۸۶). امام صادق (علیه السلام) نیز
می‌فرمایند: «خرما درمان سم است و در آن بیماری و ضرری وجود ندارد. هر کس موقع
خواب هفت عدد خرما بخورد، کرم‌های شکم کشته می‌شود» (مستغفری، طب النبوی و
طب الصادق، ۱۳۸۱: ۱۳۴).

استفاده از خرما برای روزه دار هم سفارش شده است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: «اگر
کسی از شما روزه بود با خرما روزه بگشاید» (محمدی ری‌شهری، احادیث پزشکی، ۱۳۸۴:

۴۸۱). دانشمندان طب می‌گویند انتخاب خرما برای افطار به علت آن است که قند هگزوز (دکستروز گلوکز) و فروکتوز دارد و جذب آنها سریع است و سبب کاهش اشتها می‌شود و از پرخوردن و یا ناگهان خوردن که بیشتر ایجاد التهاب و ورم معده می‌نماید، جلوگیری می‌کند (دریایی، خرما، ۱۳۹۰: ۷۹). همچنین بدن را در برابر گرسنگی قندی که در اثر روزه ایجاد می‌شود، مسلح می‌سازد؛ انرژی لازم را به بدن می‌رساند و مانع تجمع چربی نیز می‌گردد و چون نارسایی کبد و چربی زیاد زیر پوست و کم‌تحرکی باعث کاهش قدرت دفاعی بدن می‌گردد، خرما باعث می‌شود چربی اضافه در زیر پوست جمع نشود و کبد به‌طور طبیعی کار کند، در نتیجه قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد (همان، ۸۳). در این باره از رسول خدا ﷺ نقل است: در خرما برنی نه خاصیت است ... دهان را خوشبو می‌کند، معده را پاک می‌سازد، غذا را هضم می‌کند، شنوایی و بینایی را می‌افزاید، کمر را نیرو می‌بخشد ... (صدوق، خصال، بی‌تا: ۲/ ۴۸۴). همچنین امام صادق علیه السلام هم نقل است که می‌فرمایند: «بهترین سحری‌های شما سویق و خرماست» (محمدی ری‌شهری، احادیث پزشکی ۱۳۸۴: ۴۸۱).

همچنین امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: از وصیت‌های حضرت آدم علیه السلام به هبة الله این است که گفت: بر تو باد به خرما؛ زیرا اگر آن را در حالت گرسنگی بخوری، تو را کفایت می‌کند و اگر در حالت سیری بخوری، غذا را هضم می‌کند» (نورانی اردبیلی، طب اسلامی، ۱۳۷۰: ۲/ ۸۱). از دیگر نکات مرتبط با خرما آنکه امام صادق علیه السلام فرمودند: پیامبر صلی الله علیه و آله از خوردن دو میوه انجیر و خرما با سایر میوه‌ها منع کرد (همان، ۲/ ۸۱).

۲- انگور

در یازده آیه نام انگور به صورت‌های مختلف جمع یا مفرد آمده است که این کثرت تکرار از ارزش آن حکایت دارد. آیه ۳۲ سوره نبا به بهشتی بودن این میوه اشاره دارد: ﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا﴾ (نبا/ ۳۲).

آیاتی که به خود این میوه اشاره کرده، به قرار ذیل است:

- ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ (عبس / ۲۹)؛
- ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مَتْرًا كَبَابًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ الثَّمَلِ مِنْ ثَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ ...﴾ (انعام / ۹۹)؛
- ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ ...﴾ (رعد / ۴)؛

- ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ ...﴾ (نحل / ۱۱)؛
 - ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (نحل / ۶۷)؛
 - ﴿فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (مؤمنون / ۱۹)؛

- ﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ﴾ (یس / ۳۴).
 در گروه دیگری از آیات به نعمت بودن این میوه و نشانه بودن آن برای ربوبیت خداوند اشاره شده است (ر.ک: بقره / ۲۶۶؛ اسراء / ۹۱؛ کهف / ۳۲).
 در آیه ۲۶۶ سوره بقره ذکر انگور در ضمن جریان تمثیل برای کسی وارد شده که ریاکارانه انفاق می‌کند. در آیه ۹۱ اسراء آمده است که مردم به عنوان معجزه از پیامبر الهی آن میوه را (باغی پر از انگور) درخواست کردند و در آیه ۳۲ کهف از وجود این نعمت (تاکستانی) در دست شخص کافر خبر می‌دهد که در اثر ناسپاسی و ایمان نیاوردنش به خداوند باغ‌های خرما و انگور را از دست می‌دهد.
 در آیه ۶۷ سوره نحل به استفاده‌های گوناگون از خرما و انگور اشاره شده است که یکی از این استفاده‌ها تولید رزق نیکوست و اطلاق رزق نیکو شامل هر نوع فرآورده مطلوب از خرما از جمله سرکه، شیر و کشمش می‌شود (طبرسی، مکارم اخلاق، ۱۴۱۵: ۱۴۱۵ / ۶).
 از امام علی (علیه السلام) روایت است که «انگور هم غذاست و هم خورش و هم شیرینی و هم میوه» (طبرسی، جوامع الجامع، ۱۳۷۷: ۱ / ۳۳۰). در جایی دیگر آمده است: حضرت نوح از داشتن غم و اندوه زیاد به خداوند شکایت کرد. خداوند به وی وحی فرمود: انگور بخور؛ چون انگور غم را از بین می‌برد» (حر عاملی، الجواهر السنیه، ۱۳۸۰: ۳۶).

حکمت‌ها و نکته‌ها

انگور دارای مقدار زیادی مواد چربی، آلبومین و تانن است. این میوه، علاوه بر آهن، دارای کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، ید، منگنز و آرسنیک است (سرور الدین، طب کبیر یا فرشته نجات، بی‌تا: ۲۵۸). همچنین ویتامین‌های ای - ب - ث در انگور وجود دارد (مستغفری، طب النبوی و طب الصادق، ۱۳۸۱: ۱۲۹).

انگور دو برابر گوشت، در بدن حرارت ایجاد می‌کند. این میوه از نظر خواص، بسیار نزدیک به شیر مادر است؛ یعنی یک غذای کامل محسوب می‌شود (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ۱۱/۱۷۵). در احادیث هم به غذا بودن این میوه اشاره شده است. پزشکان معتقدند پتاسیم و فسفات‌های مغزی مغز و اعصاب موجود در انگور باعث زدودن اندوه می‌شود (بی‌آزار شیرازی، رساله نوین فقهی پزشکی، ۱۳۷۲: ۲/۱۴۴). به این مضمون در حدیث امام صادق (علیه السلام) نیز اشاره شده است: «انگور عصب را محکم می‌کند و ناراحتی را از بین می‌برد و نفس را پاک می‌گرداند». پزشکان گفته‌اند: انگور سه کار را با هم انجام می‌دهد: مسهل معده و پاک‌کننده خون و غذا برای بدن است و آب آن باعث تجدید قوا می‌شود و گردش خون را تنظیم می‌کند و برای گازهای معده مفید است. نیز کبد و کلیه را مداوا می‌کند و تب را می‌برد و برای سوء هاضمه و نقرس و بیماری‌های قلب و صفرا و باد و بواسیر سودمند است. دانشمندان داروشناس می‌گویند: انگور ترشحات معده را زیاد می‌کند و برای طحال و گرفتگی ستون فقرات مفید است و در آن اندکی گاز ارسنیک وجود دارد که باعث زیبایی رنگ صورت می‌شود؛ به همین دلیل برای بیماران سفلیس سل و سرطان فایده دارد (مستغفری، طب النبوی و طب الصادق، ۱۳۸۱: ۱۲۹). انگور به علت داشتن پتاسیم، مقوی قلب است و به علت داشتن آهن از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند. به علت داشتن آهن و منگنز و منیزم برای خون مفید و داروی کم‌خونی است. ملین است و تخمیرات روده را کم و صفرا را رقیق می‌کند و معالج زیادی کلسترل خون است (سرور الدین، طب کبیر یا فرشته نجات، بی‌تا: ۲۵۸).

۳- زیتون

محصول دیگری که در قرآن از آن یاد شده زیتون است. گرچه میوه نامیدن بعضی انواع زیتون قابل مناقشه است، ولی از آنجا که مکرر در ضمن میوه‌ها آمده و حتی به آن سوگند یاد شده است، به معرفی آن می‌پردازیم. لفظ زیتون در شش آیه به صراحت و در یک آیه (مؤمنون / ۲۰) به صورت تلویحی آمده است. خداوند در آیه دوم سوره تین به زیتون قسم یاد کرده و بعد از آن فرموده است: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (تین / ۴). این نشان می‌دهد که زیتون یکی از قوام دهنده‌های وجود انسان است و میان آفریده شدن انسان در بهترین ساختمان و اندام و میان زیتون پیوندی واقعی وجود دارد (مدرسی، تفسیر هدایت، ۱۳۷۷: ۱۴/۱۷).

در اهمیت این میوه همین بس که خداوند به آن سوگند یاد کرده است. نیز وقتی می‌خواهد مثل نور خود را بیان کند، چراغی را وصف می‌کند که روغن آن، روغن زیتون است: ﴿مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ (نور / ۳۵). این آیه اشاره صریحی به ارزش روغن زیتون و فایده اشتعال‌زایی آن علاوه بر فایده غذایی آن دارد. در آیات دیگر هم از آن به‌عنوان نعمتی که خداوند به بندگانش داده، یاد شده است:

- ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مَتْرَاقِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ...﴾ (انعام / ۹۹)؛

- ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (انعام / ۱۴۱)؛

- ﴿يُنَبِّئُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ...﴾ (نحل / ۱۱)؛
- ﴿وَالزَّيْتُونَ وَنَخْلًا﴾ (عبس / ۲۹)؛

در سوره مؤمنون به روغنی که از این میوه گرفته می‌شود، چنین اشاره می‌کند: ﴿وَشَجَرَةٍ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ وَصَنِيعٌ لِللَّكِينِ﴾ (مؤمنون / ۲۰).
حکمت‌ها و نکته‌ها

زیتون در درمان ناباروری مردان که ناشی از کمبود اسپرم باشد، مفید است. بعضی از احادیث به این فایده اشاره دارند. امام صادق (علیه السلام) فرمود: «الزیتون یزید فی الماء» (برقی، محاسن، ۱۳۳۰: ۴۸۴ / ۲) امام رضا (علیه السلام) نیز فرمود: «زیتون بوی دهان را پاک می‌کند، بلغم را می‌برد، رنگ را صاف می‌نماید، پی‌ها را محکم می‌گرداند، مرض را می‌برد و خشم را خاموش می‌کند (نورانی، طب اسلامی، ۱۳۷۰: ۲ / ۲۳۳).

سی درصد وزن میوه رسیده زیتون آب است (بنج درصد مواد سفیده‌ای، ده درصد مواد قندی و ۵۲ درصد روغن). در زیتون رسیده در حدود ۵۰۰ واحد بین‌المللی کاروتن موجود است ولی مقدار ویتامین‌های دیگرش قابل ملاحظه نیست (همان، ۲۳۸ / ۲).

روغن زیتون برای تقویت مزاج و رفع یبوست سودمند است؛ روغن زیتون برای کلیه‌ها و سوء هاضمه هم مفید است. این روغن باعث می‌شود که کیسه صفرا به فعالیت افتد و از تولید و تکثیر میکروب‌ها در امعاء جلوگیری می‌کند. خوردن روغن زیتون، شخص را از ابتلاء به امراض ریوی مصون نگه می‌دارد (عطارد یزدی، نسخه حکیم، ۱۳۷۰: ۱۸۶، ۲۲۳، ۲۶۸، ۲۷۴ و ۳۶۶) و برای فشار خون، بدکاری کبد و حبس البول توصیه شده است. برای معالجه یبوست و همچنین جهت به کار انداختن کبد باید صبح ناشتا یک قاشق آن را خالی یا با آب پرتقال یا لیمو مصرف شود (نورانی، طب اسلامی، ۱۳۷۰: ۲/۲۳۶).

زیتون دارای ویتامین «آ» است، ولی در روغن زیتون تصفیه شده از این ویتامین پیدا نمی‌شود. این روغن داروی ضد سم است؛ بدین ترتیب، وقتی خورده شود، سموم را در خود حل کرده و جدار روده‌ها و معده را نیز اندود خواهد کرد تا سموم نتواند به خون راه یابد (عطارد یزدی، نسخه حکیم، ۱۳۷۰: ۳۱۱ و ۳۴۸).

۴- انار

از دیگر میوه‌های قرآنی که مکرر به آن اشاره شده، انار است. این میوه یکی از میوه‌های بهشتی معرفی شده است و در وصف بهشت چنین از آن یاد شده است: ﴿فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (رحمن/ ۶۸)؛ و در آیات ذیل به نعمت بودن این میوه و نشانه بودن آن برای ربوبیت خداوند اشاره شده است:

- ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتٍ كُلِّ شَيْءٍ ... وَجَنَّاتٍ مِنْ ... وَ الرُّمَّانَ﴾ (انعام/ ۹۹)؛

- ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ ... وَ الرُّمَّانَ ...﴾ (انعام/ ۱۴۱)؛

عطف کردن «رمان» به «فاکهه» (میوه) یا از باب ذکر خاص بعد از عام و برای توضیح و نشانگر فضیلت آن است و یا به این دلیل است که انار هم میوه و هم دواست، یعنی میوه خالص نیست (طبرسی، جوامع الجامع، ۱۳۷۷: ۶/۲۰۸)؛ به هر روی، اینکه در این آیه از میان انواع میوه‌ها فقط از انار یاد شده، نشان اهمیت ویژه آن است.

۱۰۲

حکمت‌ها و نکته‌ها

همان طور که در بررسی آیه ۶۸ سوره الرحمن در بحث خرما گذشت، خرما و انار مصلح یکدیگر هستند. شاید کنار هم آمدن این دو در این آیه اشاره به همین مطلب باشد. امام رضا (علیه السلام) می‌فرماید: «خوردن انار باعث تقویت قوه باه و نیکویی رخسار کودک است» (حر عاملی، الجواهر السنیه، بی‌تا: ۱۷/۱۲۱).

در روایتی آمده است: به امام صادق (علیه السلام) در باره سنگینی معده و نگرانی، افسردگی و سوء هاضمه که در من پیدا شده بود، شکایت کردم. آن حضرت به اناری که پیش رویشان بود، اشاره نمود و فرمود: از این انار شیرین بخور و آن را با پیه انار بخور؛ زیرا در این صورت معده را دباغی و پاک می‌کند. سوء هاضمه را درمان می‌بخشد و کمک به هضم غذا می‌کند. «... قال: شکوت إلى أبي عبد الله (عليه السلام) ثقلاً أجده في فؤادي و كثرة التخمّة من طعامي، فقال: تناول من هذا الرمان الحلو و كله بشحمه فإنه يدبغ المعدة دبغاً و يشفي التخمّة و يهضم الطعام» (همان، ۱۷/۱۲۲).

یافته‌های جدید پزشکی هم این مطالب را تأیید می‌کند؛ بدین گونه که اسید تارتریک موجود در انار ترشحات لوزالمعده را زیاد می‌کند و قندهای اضافی را می‌سوزاند و دیاستازهای مربوط، کار هضم را آسان می‌کنند و دیگر اینکه قسمت گوشت دانه انار به واسطه داشتن تانن قابض است، ولی اگر با دانه خورده شود، برطرف کننده یبوست است. محققان دریافته‌اند انار از آنجا که می‌تواند معده و روده‌ها را پاک کند، جدار روده را برای دفاع و طرد ویروس‌ها آماده می‌سازد، بنابراین، سموم به خون و قلب نمی‌رسد. قلب نیز رونق و حیات تازه می‌یابد. انار به واسطه داشتن پتاسیم و منیزیم در شست‌وشوی خون مؤثر است و بدین وسیله سلول‌های کبد را فعال می‌کند و اوره و کلسترول و سموم دیگر را دفع می‌نماید و تعادلی در مایعات خون به وجود می‌آورد.

در روایت آمده است: «آن را با قشر آن (مرادشان پیه آن است) بخور که زردی دندان را از بین می‌برد. بوی بد دهان را نابود می‌کند غم و غصه را از میان بر می‌دارد»؛ (بروجردی، جامع الاحادیث الشیعه، ۱۳۷۲: ۲۳/۴۰۷). در جای دیگر آمده است که امام صادق (علیه السلام) فرمود: امام صادق (علیه السلام) «به کودکان خود انار بدهید زیرا جوانی آنها را زودتر شکوفا می‌سازد» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳: ۶۳/۱۶۴).

همان‌طور که اشاره شد، با اصلاح کبد، روده‌ها و خون، دیگر برای دهان بوی بدی نخواهد بود. به خصوص که انار به واسطه داشتن اسیدهای مخصوص کثافت و زردی دندان را که خود منشأ ایجاد بوی بد است، برطرف می‌سازد. با اصلاح خون قلب را از غم و غصه تهی می‌سازد.

پزشکان دریافته‌اند که املاح آب انار چون به صورت ترکیب با مواد آلی، است زود جذب می‌شود و در بهبود راشیتیس (نرمی استخوان‌ها) و کم‌خونی و ضعف اعصاب و تقویت عمومی بدن مفید است. دیگر اینکه انار صاف کننده خون است و احتقان کبد را رفع می‌کند. کلسترول و سموم بدن را برطرف می‌کند و از آن رو که پوست انسان آینه تمام نمای کبد است، انار با تأثیر مثبتی که بر کبد دارد، چهره را نیز شاداب می‌کند (شیرازی، اسلام پزشک بی‌دارو، ۱۳۸۲: ۱۷۶). با توجه به آنکه راشیتیس و کم‌خونی رشد کودک را به تأخیر می‌اندازد، انار به علت داشتن ترکیبات آلی و زود جذب، در درمان و پیشگیری از آنها می‌تواند مؤثر باشد.

۵ - انجیر

انجیر دیگر میوه قرآنی است که تنها یکبار در قالب سوگند به آن تصریح شده است ﴿وَالَّذِينَ هُمْ يُرْسِلُونَ﴾ (تین / ۱). سوگند به انجیر به چند دلیل از ارزش ویژه آن مخصوصاً برای انسان حکایت دارد: اولاً به باور بیشتر مفسران سوگند با او به پدیده‌های عالم در قرآن حاکی از اهمیت و نقش ویژه آن پدیده‌ها در جهان طبیعت است. ثانیاً این سوگند در ردیف سه سوگند دیگر از جمله قسم به مکان‌های مقدس و متعلق به دو پیامبر بزرگ الهی (موسی علیه السلام و محمد صلی الله علیه و آله و سلم) و زادگاه و محل بعثت و تبلیغ ایشان علیه السلام یاد شده است. ثالثاً در این سوره بلافاصله با تأکید ویژه از آفرینش موزون و قوام بهتر و تعادل خلقت انسان سخن به میان آمده است.

گرچه مراد از انجیر مورد قسم همان میوه معروف دنیایی می‌نماید، در روایت آمده است که «انجیر شبیه‌ترین چیز به میوه بهشتی است» (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ۲۷ / ۱۴۱ و ۱۴۲).

اشاره به خلقت انسان در بهترین قوام بعد از سوگند به انجیر نشان می‌دهد که این میوه در قوام بدن (و تعادل مزاج انسان) نقش به‌سزایی دارد (طالقانی، پرتوی از قرآن، ۱۳۶۲: ۴ / ۱۶۷). حدیثی از امام رضا علیه السلام این مطلب را تأیید می‌کند که می‌فرمایند: «انجیر بوی دهان را می‌برد، لثه‌ها و استخوان‌ها را محکم می‌کند، مو را می‌رویاند، درد را برطرف می‌سازد؛ لذا با وجود آن نیاز به دارو نیست» (حر عاملی، الجواهر السنیه، بی‌تا: ۱۷ / ۱۳۳). در علم پزشکی نیز این مطلب تأیید می‌شود؛ زیرا در این علم چنین گفته شده است که انجیر به علت دارا

بودن مواد معدنی چون فسفر، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن و گوگرد ارزش حیاتی دارد. فسفر و کلسیم انجیر نیروی فکری و رشد بدن را تقویت می‌کند و پتاسیم آن فعالیت کلیه‌ها را افزایش می‌دهد. آهن آن برای کم‌خونی مفید است (بی‌آزار شیرازی، رساله نوین فقهی پزشکی، ۱۳۷۲: ۲/ ۱۳۹).

اطلاق لفظ طعام بر این میوه نشان می‌دهد که افزون بر اینکه انجیر میوه است، یک ماده غذایی هم به شمار می‌آید (حسینی شاه عبدالعظیمی، تفسیر اثنا عشری، ۱۳۶۳: ۱/ ۴۷۱) و دیگر اینکه دوایی سبک و خوش خوراک است (طالقانی، پرتوی از قرآن، ۱۳۶۲: ۴/ ۱۶۳) و برای درمان برخی بیماری‌ها مفید است. پیامبر ﷺ فرموده‌اند: «اگر بخوایم میوه‌ای از بهشت نازل شده، همین انجیر را می‌گوییم؛ چون میوه بهشت بی‌دانه است پس انجیر را بخورید که بواسیر را قطع می‌کند و برای نفرس مفید است» (طیب، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۸: ۱۴/ ۱۵۸) و نیز فرموده‌اند: «کسی که می‌خواهد قلبش رقیق شود، باید انجیر بخورد» (سور آبادی، تفسیر سوراآبادی، ۱۳۸۰: ۲/ ۷۳۹) و دیگر اینکه ملین مزاج است، بلغم را برطرف می‌کند و کلیه‌ها را تمیز و سنگ مثانه را دفع می‌کند (نجفی خمینی، تفسیر آسان، ۱۳۹۸: ۱۸/ ۳۲۱).

حکمت‌ها و نکته‌ها

از شگفتی‌های این میوه آن است که تازه و خشک و گوشت و هسته و پوستش، همه گواراست و درختش در فصول سال و پیش از رویش، برگ و شکوفه میوه می‌دهد به همین دلیل به آن درخت با وفا می‌گویند (طالقانی، پرتوی از قرآن، ۱۳۶۲: ۴/ ۱۶۳).

اشعیای نبی (علیه السلام) دمل «حزقیاً» را با قرص انجیر معالجه کرد و او را از مرگ نجات داد (بلاغی، حجة التفاسیر و بلاغ الإکسیر، ۱۳۸۶ق: ۷/ ۲۶۶). محققى در این زمینه می‌گوید: احتمال دارد منظور از قرص انجیر عصاره برگ یا شیره یا انجیر نارس است که حاوی پروتئاز قوی است و در درمان زگیل مورد استفاده قرار می‌گرفته است (بی‌آزار شیرازی، رساله نوین فقهی پزشکی، ۱۳۷۲: ۲/ ۱۳۹).

انجیر چاق کننده است، خصوصاً وقتی چهل صبح با مقداری انیسون خورند و وقتی ناشتا بخورند مجاری غذا را گشاد و بدن را چاق می‌کند (مدرسی، تفسیر هدايت، ۱۳۷۷: ۱۸/ ۱۹۴).

۶- سدر

میوه دیگری که در قرآن به درخت آن اشاره شده سدر است که مفسران آن را همان درخت کنار (شجر النبق) دانسته‌اند. از این درخت میوه دار سه بار در قرآن یاد شده است که یک مورد آن مربوط به این دنیاست و یک مورد مربوط به شب معراج و مورد آخر وصف بهشت است. بعضی از محققان معتقدند که مراد از آیه ﴿فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ﴾ (واقع/ ۲۸) ظاهراً میوه سدر است؛ زیرا راجع به سایه در آیه بعد فرموده است: ﴿وَ ظِلُّ مَمْدُودٍ﴾ (قرشی، قاموس قرآن، ۱۳۷۱: ۳/ ۲۴۶). در آیه ۱۶ سبأ نیز از سدر یاد شده است.

حکمت‌ها و نکته‌ها

سدر (کنار) درختی است تناور و خاردار که بلندیش تا ۴۰ متر می‌رسد و می‌گویند تا دو هزار سال عمر می‌کند. میوه آن بشکل سنجد و بعد از رسیدن سرخ یا زرد رنگ و شیرین می‌شود. ثمر آن در طبّ به کار می‌رود و برگ آن را پس از خشک کردن می‌سایند و در حمام بدن را با آن شستشو می‌دهند. شاخه‌های آن بی کرک و برگ‌هایش کوچک، بیضوی و نوک تیز است و گل‌هایی به رنگ آبی دارد. میوه‌اش به اندازه یک گوجه کوچک و دارای میان‌بر خوراکی مطبوع مأكول است. (معین، فرهنگ فارسی، ۱۳۶۰: ۳/ ۳۰۸۱).

درخت کنار دو نوع است: یک نوع آن میوه‌اش خوردنی و برگش برای شست‌وشو خوب است و نوع دیگر دارای میوه تند غیر مأكول است که آن بیابانی می‌باشد. بعضی گفته‌اند سدر در آیه ۱۶ سبأ از این نوع است و در صورتی که مراد نوع اول باشد، موصوف به مقدار کم شده است تا اشاره به این باشد که اگر در آن دو باغ چیز مأكولی هم یافت می‌شد، مقدار کمی بود که دردی را دوا نمی‌کرد (ثقفی تهرانی، تفسیر روان جاوید، ۱۳۹۸: ۴/ ۳۵۶).

۷- موز

۱۰۶

از دیگر میوه‌های قرآنی موز است. خداوند در وصف بهشت می‌فرماید: ﴿وَ طَلْحٍ مَّنْضُودٍ﴾ (واقع/ ۲۹). در حدیثی از امام علی (علیه السلام) آمده است که فرموده‌اند: طلح موز است (سیوطی، الدرالمثور فی التفسیر بالمأثور، ۱۴۰۴: ۶/ ۱۵۷) بنابراین، در قرآن از موز به‌طور خاص به‌عنوان یک میوه بهشتی یاد شده که بهشتیان از آن بهره‌مندند.

حکمت‌ها و نکته‌ها

ارزش غذایی موز از لحاظ فسفر، آهن و کلسیم برابر ۴۰ گرم آرد سفید گندم می‌باشد، در صورتی که ید و کلر موز سه برابر ید و کلر مقدار مذکور آرد است و مس آن چهار برابر و منیزیمش پنج برابر (نورانی، طب اسلامی، ۱۳۷۰: ۶۲/۲).

در موز دو ماده به نام «سروتونین» و «نوراپینفرین» وجود دارد که اولی محرک خوبی برای نرم کردن عضلات روده‌هاست و دومی در معالجه برخی امراض قلبی کاربرد دارد. این میوه درمان‌گر اسهال‌های ساده و خونی است و در درمان زخم‌های روده‌ای بسیار مفید است. همچنین دارای مقدار زیادی ویتامین «آ» است که نیرو دهنده دستگاه تناسلی در مردان است و همچنین در زنان از بروز خطر سقط جنین پیشگیری می‌کند. به علت داشتن کلسیم و آهن برای افراد مبتلا به کم خونی بسیار مفید است (صفری، میوه درمانی، ۱۳۹۰: ۱۱۵ و ۱۱۶). آفرینش موزون موز که مورد اشاره آیه هم می‌باشد و یا خواص این میوه که بعضاً بشر بدان رسیده است، از برجستگی این میوه حکایت دارد.

۸ - ترنج (لیموشیرین یا بالنگ)

یکی از میوه‌هایی که در قرآن تنها یکبار و در ارتباط با همین دنیا ذکر شده «مُتَّكًا» است که درباره معنایش اختلاف زیادی است. برخی آن را ترنج (دهخدا، لغت نامه دهخدا، ۱۳۷۷: ۱/۱۰۰۹) و بعضی بالنگ (معین، فرهنگ فارسی، ۱۳۶۰: ۲/۱۰۷۲) دانسته‌اند.

قرآن در ارتباط با ماجرای حضرت یوسف (علیه السلام) می‌فرماید: ﴿فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكًا وَآتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ اخْرُجْ عَلَيْهِنَّ فَلَمَّا رَأَيْتهُنَّ أَكْرَهْتَهُنَّ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ﴾ (یوسف / ۳۱).

گرچه بعضی مفسران کلمه «مُتَّكًا» را به معنای چیزی دانسته‌اند که بر آن تکیه می‌کنند، بعضی دیگر آن را به معنای ترنج (اترج) گرفته‌اند که به معنای پرتقال یا لیمو(شیرین) است. بعضی دیگر گفته‌اند: مقصود از «اترج» همین بالنگی است که از پوست آن مربای بالنگ درست می‌کنند. در هر صورت قول دوم و سوم با ظاهر آیه سازش بیشتری دارد؛ زیرا معمولاً برای خوردن میوه چاقو می‌آورند. و کاربرد کلمه «سِکِّينًا» (چاقو) در آیه تأیید می‌کند که منظور از کلمه «مُتَّكًا» یکی از آن دو نوع میوه‌ای است که گفته شد. به علاوه برخی نیز گفته‌اند کلمه «مُتَّكًا» لغتی حبشیه و به معنای ترنج است (نجفی خمینی، تفسیر آسان، ۱۳۹۸: ۸/۱۰۷؛ معلوف، المنجد فی اللغة، ۱۳۶۴: ۶۱).

در روایات نیز آمده است که ترنج میوه‌ای از خانواده لیموست که جبرئیل آن را برای پیامبر ﷺ آورد و بر آن نوشته بود که این تحفه‌ای برای علی (علیه السلام) است (نمازی شاهرودی، مستدرک سفینه البحار، ۱۴۱۸: ۱ / ۴۸۲).

حکمت‌ها و نکته‌ها

در روایات مختلفی به خواص ترنج اشاره شده است؛ از جمله اینکه موجب نورانیت دل و تقویت نیروی اندیشه است (مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۰۳: ۵۹ / ۲۹۷). استفاده از آن هم قبل و هم پس از غذا مفید است (نورانی، طب اسلامی، ۱۳۷۰: ۲۰-۲۲). همچنین آمده است که سنگینی آن با نان خشک رفع می‌شود (طوسی، الأمالی، ۱۴۱۴: ۳۶۹).

ترنج میوه‌ای است مشابه پرتقال و در فصل تابستان و پاییز موجود است و اکنون به نام بالنگ در میان ما نامیده می‌شود و در کتاب‌های طبی فوایدی برای آن ذکر شده است. همچنین مضمضه کردن با آن بوی دهان را از بین می‌برد، مقوی قلب و معده است، کبد را از سموم پاک می‌نماید، اشتها را زیاد می‌کند، فشار و رقت خون را از بین می‌برد و به علت داشتن کلسیم زیاد غم و غصه را زائل می‌کند (نورانی، طب اسلامی، ۱۳۷۰: ۲۰).

۹- میوه درخت اراک

یکی دیگر از میوه‌هایی که قرآن کریم تنها یکبار با عبارت «أَكْلَ خَمْطٍ» به آن اشاره کرده، میوه درخت اراک است. قرآن از قوم سبأ و زندگی با رونق آنان یاد می‌کند و سپس سرانجام کارشان به سبب ناسپاسی را یاد کرده است: ﴿فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَ بَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَأَتِينَ ذَوَاتِ أُكْلِ خَمْطٍ وَ أَثَلٍ وَ شَىءٍ مِّنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ﴾ (سبأ/ ۱۶). مفسران «خمط» را میوه درخت اراک که چوبش برای مسواک استفاده می‌شود دانسته‌اند (طوسی، الأمالی، ۱۴۰۹: ۸ / ۳۸۶).

حکمت‌ها و نکته‌ها

میوه درخت اراک خوراکی است که طعم روغن خردل دارد. ملین و مقوی است و در معالجه بواسیر، بیماری طحال، تب، جذام و دفع کرم نافع است (فاروقی، گیاهان در قرآن، ۱۳۸۳: ۶۵). درخت اراک شبیه درخت انار و برگش عریض است و خزان نمی‌کند و خاردار دارد و گلش مایل به سرخی و میوه‌اش بعد از رسیدن سیاه می‌شود و کمی شیرین است. مسواک کردن با چوب آن حالی دندان و مقوی لثه است (تنکابنی، تحفه حکیم مؤمن یا تحفه المؤمنین، بی تا: ۱۸).

نیز گفته‌اند که برگ‌ها و شاخه‌های آن بسیار متراکم است. میوه‌اش مانند انگور خوشه‌ای و چوبش چون نی توخالی است و به جهت نرم بودن از چوبش مسواک می‌سازند. شتران به خوردن شاخه و میوه اراک مشتاق‌اند که گاهی از خوردن زیاد آن مریض می‌شوند (خسروی حسینی، تفسیر اثنی عشری، ۱۳۷۵: ۱/ ۱۶۹).

۱۰- خیار

دیگر میوه قرآنی مربوط به دنیا که به تصریح قرآن ارزش نسبی کم‌تری دارد، خیار است. از این میوه در قرآن یکبار و با واژه «قثاء» یاد شده است: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَفَقَائِهَا وَفُومِهَا وَعَدْسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ...﴾ (بقره / ۶۱).

نکته مهم و جالب توجه در باره خیار آن است که در این آیه از خیار، سیزی، سیر یا گندم (فوم به دو معنا قابل تفسیر است: یکی گندم و دیگری سیر، و تفسیر آن به گندم مشهورتر است) (طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۳: ۱/ ۲۵۳)، عدس و پیاز در مقایسه با مَنْ و سلوا (یعنی ترنجبین و احتمالاً بلدرچین) به عنوان غذاهایی پایین‌تر یاد شده است. این تصریح قرآن گر چه ممکن است بر ارزش پایین غذایی این پنج خوراکی دلالت کند، اما با توجه به اثبات ارزش غذایی این خوراکی‌ها در سبد غذایی انسان، نمی‌توان اطمینان یافت که قرآن مجید برای این پنج مورد ارزش غذایی کمتری قایل است، به ویژه در مورد گندم که در حدیث از رسول خدا ﷺ آمده است: «نان را گرامی دارید؛ زیرا خداوند برکات زمین و آسمان را در نان گرد آورده است». بنابراین، باید گفت که از نظر قرآن مجید برای آن گروه از بنی اسرائیل که همراه موسی در سرزمین تیه به مدت چهل سال سرگردان بودند، این پنج قلم خوراکی در مقایسه با مَنْ و سلوا درجه پایین‌تری داشتند. به هر روی، داوری در باره میزان ارزش غذایی این پنج خوراکی باید همسو با آزمایش‌های علمی باشد.

حکمت‌ها و نکته‌ها

در ارتباط با مصرف خیار نقل شده که رسول خدا ﷺ خیار را با خرما یا نمک می‌خورد (نمازی شاهرودی، مستدرک سفینة البحار، ۱۴۱۹: ۸/ ۴۲۱)؛ به این دلیل که طبع خیار سرد و طبع خرما و نمک گرم است و هنگامی که با خیار خورده شوند، آن را اصلاح می‌کنند. پوست خیار به علت دارا بودن مقدار فراوانی کلروفیل که شبیه هموگلوبین خون است، موجب ازدیاد

خون می‌گردد و باعث تقویت عضله قلب می‌شود؛ بدین جهت، اگر خیار کوچک تر با پوست مصرف گردد، هم هضم آن آسان تر و هم خواص حیاتی آن بیشتر است. ضمناً خیار برای اشخاصی مفید است که مزاجشان گرم باشد. به افرادی که مزاج‌های سرد دارند، ضرر می‌رساند و نباید از آن زیاد بخورند (نورانی، طب اسلامی، ۱۳۷۰: ۱۹۳/۲).

گفتنی است اگر در طب جدید و قدیم ارزش غذایی خیار کم‌تر از سایر میوه‌هاست، به دلیل این است که این میوه مورد درخواست بنی اسرائیل بوده است و خدای تعالی خود مستقلاً و در مقام تفضل از آن به عنوان یک میوه یا میوه بهشتی یاد نکرده است.

۱۱- درخت زقوم

بعضی دانشمندان زقوم را هم در شمار درخت‌های میوه‌دار آورده‌اند. قرآن کریم در ارتباط با گفت‌وگوی مؤمن و کافر می‌فرماید: ﴿لِمَعْلٍ هَذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ أَذَلِكَ خَيْرٌ نُزُلًا أَمْ شَجَرَةُ الزُّقُومِ إِنَّا جَعَلْنَاهَا فِتْنَةً لِلظَّالِمِينَ إِنَّهَا شَجَرَةٌ تَخْرُجُ فِي أَصْلِ الْجَحِيمِ طَلْعُهَا كَأَنَّهُ رُؤُوسُ الشَّيَاطِينِ﴾ (صافات / ۶۵-۶۱).

حکمت‌ها و نکته‌ها

زقوم میوه‌ای است بسیار تلخ، زنده و بدبو. این کلمه مشتق است از تَزَقَّمُ الطَّعَامُ یعنی با سختی و ناپسندی خورد. درخت زقوم در جهنم می‌روید و میوه‌اش از جمله اسباب عذاب ستمکاران است. در دنیا تنها از نظر شکل به «رؤوس الشیاطین» می‌ماند که مطابق یک تفسیر درختی کوهی با میوه‌های زشت و بد منظر (رازی، روض الجنان و روح الجنان، ۱۳۶۷: ۱۶/۱۹۸). از اینکه در این آیه برای بیم دادن مشرکان، آنان را به خوردن از درخت زقوم تهدید کرده است بر می‌آید که درخت زقوم باید نزد عرب به تلخی و بدمزگی شناخته شده باشد. در کتب دارویی برای زقوم انواعی معرفی شده که میوه آن در درمان بعضی از بیماری‌ها مفید است. زقوم به هلیله تشبیه شده است؛ زیرا هلیله گرچه دارویی مفید است، اما بسیار تلخ و تقریباً خوردن آن به تنهایی ناممکن است و نگه داشتن آن در دهان موجب تهوع و استفراغ می‌گردد. تنکابنی می‌نویسد: زقوم از درختان است و دو نوع حجازی و شامی دارد. نوع حجازی آن به اندازه قامت انسان و برگش از برگ انار پهن‌تر و میوه‌اش سیاه رنگ و شبیه به هلیله است و در درونش دانه‌ای مثل کنجد است و نوع شامی آن بزرگ‌تر از حجازی و خاردار و گلش زرد و میوه‌اش از هلیله بزرگ‌تر است (تنکابنی، تحفه حکیم مؤمن یا تحفه المؤمنین، بی‌تا: ۱۳۷).

نتیجه

قرآن با آنکه از افقی برتر و برای هدایت انسان نازل شده است، در ضمن آیات محدودش اشاراتی گذرا به میوه و برخی میوه‌های برتر دارد. از رهگذر اهتمام قرآن به ذکر این میوه‌ها معلوم می‌شود که قرآن در مقام مأموریتش (هدایت) علاوه بر خواص طبیعی این میوه‌ها به موقعیت و تاریخ آنها در ارتباط با امر هدایت هم نظر داشته است؛ لذا ملاحظه می‌شود از خرما، انجیر و زیتون در ردیف امور مرتبط با آفرینش انسان، هدایت و هادیان بشر یاد کرده است و به این ترتیب معلوم می‌گردد در فرهنگ قرآن آیات تکوینی (پدیده‌های طبیعی) هماهنگ و مرتبط با آیات تنزیلی است. از تعداد تکرار میوه و گوشت و تقدم ذکر میوه رجحان میوه برای سلامت انسان دانسته می‌شود. از دیگر نکات در توجه قرآن به میوه‌ها آنکه آنها را باید قبل از غذا (گوشت) و همچنین پس از رسیدن و در فصل خودش استفاده کرد.

همچنین می‌توان گفت از دیدگاه قرآن خرما در بین میوه‌ها بیشتر مورد توجه است و پس از آن انگور، زیتون، انار، انجیر، موز و ... قرار می‌گیرند و یافته‌های دانش بشری هم با این ارشادات همسو و هماهنگ است.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۲. بانوی اصفهانی، سیده نصرت امین، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، تهران: نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱.
۳. برقی، أحمد بن محمد بن خالد، محاسن، تحقیق جلال الدین حسینی، تهران: دارالکتب الإسلامية، ۱۳۳۰ ش.
۴. بروجردی، حسین، جامع أحادیث الشیعه، چاپخانه مهر، ۱۳۷۲ ش.
۵. بلاغی، سید عبد الحجت، حجة التفاسیر و بلاغ الإکسیر، قم: حکمت، ۱۳۸۶ ق.
۶. بی آزار شیرازی، عبدالکریم، رساله نوین فقهی پزشکی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۲.
۷. تنکابنی، محمد مؤمن بن محمد زمان، تحفه حکیم مؤمن یا تحفة المؤمنین، تحقیق و مقدمه دکتر محمود نجم آبادی، بی جا: کتابفروشی مصطفوی.
۸. ثقفی تهرانی، محمد، تفسیر روان جاوید، تهران: برهان، چاپ سوم، ۱۳۹۸ ق.
۹. حر عاملی، محمد بن حسن، الجواهر السنیه، ترجمه زین العابدین کاظم خلخالی، دهقان، چاپ سوم، ۱۳۸۰.
۱۰. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشرعیة، تحقیق شیخ محمد الرازی، تعلیق شیخ أبو الحسن شعرانی، بیروت، دار إحياء التراث العربی.
۱۱. حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله، ترجمه بهراد جعفری، تهران: دارالکتب الإسلامية، ۱۳۸۰.
۱۲. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنا عشری، تهران: میقات، ۱۳۶۳.

۱۳. خسروی حسینی، غلامرضا، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، تهران: مرتضوی، چاپ دوم، ۱۳۷۵ ش.
۱۴. دریایی، محمد رسول، خرما، امینان، بی‌جا، ۱۳۹۰.
۱۵. دهخدا، علی اکبر، لغتنامه دهخدا، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
۱۶. رازی، أبو الفتوح، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، تحقیق دکتر محمد جعفر یاحقی - دکتر محمد مهدی ناصح، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۶۷.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، قم: وجدانی، ۱۴۰۴ق.
۱۸. سرور الدین، محمد، طب کبیر یا فرشته نجات، تهران: مؤسسه انتشارات عطائی، بی‌تا.
۱۹. سور آبادی، ابوبکر عتیق بن محمد، تفسیر سور آبادی، تحقیق علی اکبر سعیدی سیرجانی، تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۸۰.
۲۰. سیوطی، جلال الدین، الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور، قم: کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ق.
۲۱. شیرازی، احمد امین، اسلام پزشکی بی دارو، بی‌جا: فروغ قرآن، چاپ چهارم، ۱۳۸۲.
۲۲. صدوق، محمد بن علی، خصال، ترجمه احمد فهری زنجانی، تهران: انتشارات علمیه اسلامی، بی‌تا.
۲۳. صدوق، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا علیه السلام ترجمه شیخ محمد تقی آقا نجفی اصفهانی، تهران: انتشارات علمیه اسلامی، بی‌تا.
۲۴. صدوق، محمد بن علی، کمال الدین و تمام النعمة، ترجمه منصور پهلوان، قم: دارالحدیث، چاپ دوم، ۱۳۸۰.

۲۵. صفری زنجانی، میوه درمانی، قم: سعید نوین، ۱۳۹۰.
۲۶. طالقانی، سید محمود، پرتوی از قرآن، تهران: شرکت سهامی انتشار، چاپ چهارم، ۱۳۶۲.
۲۷. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم، ۱۳۷۴.
۲۸. طبرسی، فضل بن حسن، (امین الاسلام)، مکارم اخلاق، ترجمه سید ابراهیم میرباقری، بی جا: مؤسسه انتشارات فراهانی، بی تا.
۲۹. طبرسی، فضل بن حسن، (امین الاسلام) مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۵.
۳۰. طبرسی، فضل بن حسن، (امین الاسلام)، جوامع الجامع، ترجمه مترجمان، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
۳۱. طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، قم: مکتب الإعلام الإسلامی، ۱۴۰۹ ق.
۳۲. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، تحقیق قسم الدراسات الإسلامیة - مؤسسه البعثة، قم: دار الثقافة للطباعة والنشر و التوزیع، ۱۴۱۴ ق.
۳۳. طیب، سید عبد الحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران: اسلام، چاپ دوم، ۱۳۷۸ ش.
۳۴. عطار یزدی، میر حسین، نسخه حکیم، بی جا: سازمان انتشارات جاویدان، چاپ چهارم، ۱۳۷۰.
۳۵. عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران: امیر کبیر، ۱۳۶۳.
۳۶. فاروقی، محمد اقتدار حسین، گیاهان در قرآن، ترجمه احمد نمایی، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چاپ سوم، ۱۳۸۳.

۳۷. قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، تهران: دار الکتب الإسلامية، چاپ ششم، ۱۳۷۱ش.
۳۸. قمی، علی ابن بابویه، فقه الرضا، تحقیق مؤسسة آل البيت (علیهم السلام) لإحياء التراث، قم: المؤتمر العالمي للإمام الرضا (علیه السلام) مشهد المقدسة، ۱۴۰۶.
۳۹. محمدی ری شهری، محمد، احادیث پزشکی، ترجمه دکتر حسین صابری، قم: دارالحدیث، چاپ یازدهم، ۱۳۸۴.
۴۰. مدرسی، سید محمد تقی، تفسیر هدایت، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷.
۴۱. مستغفری، ابوالعباس، طب النبوی و طب الصادق (روش تندرستی در اسلام)، ترجمه یعقوب مراغی، قم: مؤمنین، چاپ سوم، ۱۳۸۱.
۴۲. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: مؤسسة الطباعة و النشر وزارة الثقافة والإرشاد الإسلامي، ۱۴۱۷ق.
۴۳. معلوف، لويس، المنجد فی اللغة، تهران: اسماعیلیان، چاپ دوم، ۱۳۶۴ش.
۴۴. معین، محمد، فرهنگ فارسی (متوسط)، تهران: چاپ چهارم، ۱۳۶۰.
۴۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامية، ۱۳۷۴.
۴۶. نجفی خمینی، محمد جواد، تفسیر آسان، تهران: اسلامی، ۱۳۹۸.
۴۷. نظری، میوه درمانی، قم: ابتکار دانش، ۱۳۸۸.
۴۸. نمازی شاهرودی، علی، مستدرک سفینه البحار، تصحیح حسن نمازی، قم: مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۹.
۴۹. نورانی اردبیلی، مصطفی، طب اسلامی، دفتر مرکزی انتشارات مکتب أهل بیت (علیهم السلام)، چاپ دوم، ۱۳۷۰.