



## Halal Nutrition and Human Health: A Comparative Study between Islamic Jurisprudence and Modern Medicine

Mohammad Hassan Dashti Khavidaki<sup>1</sup>, Mostafa Maleki<sup>2\*</sup>, Farzad Esfandiari<sup>3</sup>

1. Department of Physical Education, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

2. Department of Jurisprudence and Fundamentals of Islamic Law, Payame Noor University, Tehran, Iran.

3. Department of Theology, Quranic and Hadith Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.

### ABSTRACT

**Background and Aim:** Halal nutrition in Islamic thought extends beyond the permissibility of food and encompasses dimensions of purity, quality, safety and moral - psychological impact. Recent advances in medical science, particularly in nutritional psychiatry and the gut - brain axis, provide empirical evidence regarding the influence of dietary patterns on cognitive performance, mood regulation, neuroinflammation and overall health.

**Method:** Using an analytical-comparative approach and a systematic review of jurisprudential, exegetical and international scientific sources, this study explores the conceptual and mechanistic convergence between Islamic teachings on "ṭayyib" (pure and wholesome) foods, prohibitions on harmful substances and contemporary medical findings.

**Ethical Considerations:** In order to ensure the accuracy and validity of the research, the specified inclusion and exclusion criteria were observed and all articles were selected from reliable sources.

**Results:** The results demonstrate profound compatibility between Qur'anic principles - such as purity, moderation, avoidance of contamination and prohibition of harmful foods - and modern evidence concerning food safety, metabolic health and the detrimental effects of alcohol, pork and ultra - processed foods.

**Conclusion:** The findings suggest that halal nutrition functions as a holistic framework for promoting physical, psychological and spiritual well-being and provides a foundation for advancing "health jurisprudence" and culturally informed clinical guidelines for Muslim populations.

**Keywords:** Halal Nutrition; Physical Health; Mental Health; Islamic Jurisprudence; Modern Medicine

**Corresponding Author:** Mostafa Maleki; **Email:** mmostafa@pnu.ac.ir

**Received:** August 03, 2025; **Accepted:** December 06, 2025; **Published Online:** February 06, 2026

### Please cite this article as:

Dashti Khavidaki MH, Maleki M, Esfandiari F. Halal Nutrition and Human Health: A Comparative Study between Islamic Jurisprudence and Modern Medicine. *Medical Law Journal*. 2025; 19: e58.



## تأثیر تغذیه حلال بر سلامت جسمی و روانی: بررسی تطبیقی میان فقه اسلامی و یافته‌های پزشکی مدرن

محمدحسن دشتی خویدکی<sup>۱</sup>، مصطفی ملکی<sup>۲\*</sup>، فرزاد اسفندیاری<sup>۳</sup>

۱. گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. گروه فقه و مبانی حقوق اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۳. گروه الهیات علوم قرآن و حدیث، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

### چکیده

**زمینه و هدف:** تغذیه حلال در اندیشه اسلامی، مفهومی فراتر از مجازبودن شرعی غذاست و مجموعه‌ای از شاخص‌های سلامت، پاکیزگی، کیفیت و اثرات اخلاقی و روانی را دربر می‌گیرد. در سال‌های اخیر، یافته‌های پزشکی مدرن، به ویژه در حوزه روان‌تغذیه‌شناسی و محور روده - مغز، شواهد تجربی معناداری درباره تأثیر نوع غذا بر عملکرد شناختی، خلق و خو، التهاب عصبی و سلامت عمومی ارائه کرده‌اند.

**روش:** این پژوهش با رویکرد تحلیلی - تطبیقی و بر پایه مرور نظام‌مند منابع فقهی، تفسیری و مطالعات علمی بین‌المللی، همگرایی‌های مفهومی و مکانیسمی میان آموزه‌های اسلامی درباره «طیبات» و «حرام‌ها» و شواهد پزشکی را بررسی می‌کند.

**ملاحظات اخلاقی:** در جهت حصول اطمینان از صحت و اعتبار پژوهش‌ها، معیارهای ورود و خروج تعیین‌شده رعایت و تمامی مقالات از منابع معتبر انتخاب شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان می‌دهد که اصول قرآنی طیب‌بودن، اعتدال، پرهیز از آلودگی و حرمت مواد مضر، با اصول بهداشت غذایی، ایمنی تغذیه‌ای و یافته‌های مربوط به اثرات زیانبار الکل، گوشت خوک و غذاهای ناسالم بر سیستم‌های عصبی، قلبی و متابولیک همسو هستند.

**نتیجه‌گیری:** تحلیل ارائه‌شده نشان می‌دهد که تغذیه حلال می‌تواند به عنوان چهارچوبی مؤثر در ارتقای سلامت جسم، روان و معنویت عمل کند و بنیانی برای توسعه «فقه سلامت» و رویکردهای بالینی فرهنگی - مبتنی بر دین فراهم آورد.

**واژگان کلیدی:** تغذیه حلال؛ سلامت جسم؛ سلامت روان؛ فقه اسلامی؛ پزشکی مدرن

نویسنده مسئول: مصطفی ملکی؛ پست الکترونیک: [mmostafa@pnu.ac.ir](mailto:mmostafa@pnu.ac.ir)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۱/۱۷

خواهشمند است این مقاله به روش زیر مورد استناد قرار گیرد:

Dashti Khavidaki MH, Maleki M, Esfandiari F. Halal Nutrition and Human Health: A Comparative Study between Islamic Jurisprudence and Modern Medicine. Medical Law Journal. 2025; 19: e58.

## مقدمه

تغذیه به عنوان یکی از عوامل بنیادی سلامت انسان، نقشی اساسی در حفظ و ارتقای کیفیت زندگی دارد. از منظر پزشکی مدرن، نوع و کیفیت غذا تأثیر مستقیم بر عملکرد دستگاه‌های حیاتی از جمله قلب، مغز، دستگاه ایمنی و سیستم متابولیک دارد و می‌تواند بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی و اختلالات روانی را کاهش یا افزایش دهد (۱). تحقیقات روان‌شناسی تغذیه نیز نشان می‌دهد که رژیم غذایی سالم با کاهش اضطراب، افسردگی، اختلالات شناختی و افزایش رضایت از زندگی مرتبط است (۲).

در اسلام، تغذیه نه تنها جنبه عبادی دارد، بلکه به دلیل ارتباط مستقیم با سلامت جسم و روان از جایگاهی محوری در آیات و روایات برخوردار است. صنعت جهانی غذای حلال نیز طی دهه‌های اخیر رشدی چشم‌گیر داشته و افزون بر تأمین نیاز مسلمانان، به بخشی اثرگذار در اقتصاد جهانی تبدیل شده است (۳). قرآن کریم در آیه «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» بر مصرف خوراکی‌های پاک و سودمند تأکید می‌کند، چنانکه طباطبایی آن را شامل هر غذای مفید و غیر مضر می‌داند (۴)، طبرسی بر پاکی و منفعت آن تأکید می‌نماید (۵) و راغب «طیب» را پاکی همراه با نفع تفسیر می‌کند (۶).

اصل اعتدال نیز در آیه «وَلَا تُسْرِفُوا» بیان شده است و زمخشری آن را نهی صریح از زیاده‌روی می‌داند (۷)؛ معنایی که با اصول پزشکی پیشگیری از پرخوری و چاقی سازگار است. روایات اسلامی نیز پیوند میان کیفیت غذا و سلامت معنوی را برجسته کرده‌اند. برای نمونه، در بحارالأنوار آثار زیانبار غذای حرام بر صفای باطن و حالات روحی گزارش شده است (۸). سیوطی در الدر المنثور نیز بر نقش غذای پاک در شکل‌گیری اخلاق سالم تأکید می‌کند (۹). در سنت عرفانی، تفسیر تستری غذای پاک را تقویت‌کننده قوای باطنی معرفی کرده است (۱۰) و طبرانی نیز پیوند تغذیه سالم و سلامت معنوی را توضیح می‌دهد (۱۱).

این هم‌گرایی میان آموزه‌های اسلامی و یافته‌های علمی نشان می‌دهد که اصول تغذیه اسلامی نه فقط احکام عبادی، بلکه

قواعدی سلامت‌محورند که با شواهد پزشکی همسویی عمیق دارند. با توجه به اهمیت سلامت جسم و روان و نقش اساسی تغذیه، بررسی تطبیقی آموزه‌های اسلامی و یافته‌های علمی مدرن ضروری است. این تحلیل نه تنها به فهم دقیق‌تر مفاهیم فقهی - مانند طیبات، خبائث، اعتدال و لاضرر - کمک می‌کند، بلکه با استناد به شواهد علمی، اهمیت رعایت تغذیه سالم و حلال را در زندگی روزمره برجسته می‌سازد. افزون بر این، همزمان با افزایش اختلالات متابولیک و روانی ناشی از رژیم‌های غذایی ناسالم، ترکیب دیدگاه‌های دینی و پزشکی می‌تواند به عنوان چهارچوبی کاربردی برای ارتقای سلامت فرد و جامعه مطرح شود.

در نتیجه، هدف این پژوهش ارائه یک تحلیل تطبیقی عمیق است تا نشان دهد اصول تغذیه اسلامی چگونه می‌توانند با داده‌های تجربی پزشکی تعامل یافته و مبنایی برای توسعه مطالعات بین‌رشته‌ای در حوزه «فقه سلامت» فراهم کنند.

## روش

این پژوهش با رویکرد تحلیلی - تطبیقی انجام شده است و هدف آن بررسی تأثیر تغذیه حلال بر سلامت جسم و روان از منظر فقه اسلامی و یافته‌های پزشکی مدرن است. بر اساس ماهیت میان‌رشته‌ای موضوع، طراحی تحقیق بر مبنای «مرور نظام‌مند منابع فقهی و تفسیری» و «جستجوی هدفمند در پایگاه‌های علمی پزشکی» صورت گرفت تا ارتباط میان آموزه‌های اسلامی و شواهد تجربی به صورت جامع و روشمند تحلیل شود.

۱. گردآوری و تحلیل منابع فقهی و تفسیری: در بخش فقهی، منابع اصلی شامل قرآن کریم، احادیث معتبر و تفاسیر برجسته کلاسیک و معاصر بوده است. داده‌ها از طریق کتابخانه‌های تخصصی و پایگاه‌هایی مانند جامع‌الاحادیث، جامع‌التفاسیر و نسخه‌های معتبر الشاملة گردآوری شد. برای تفسیر مفاهیم بنیادین همچون «حلال»، «طیب»، «خبائث» و «لاضرر» از منابعی چون المیزان (۴)، مجمع‌البیان (۵)، الکشاف (۷)، الدر المنثور (۹)، بحارالأنوار (۸)، مفردات راغب

تحلیل نهایی شکل گرفت: ۱- سلامت جسم؛ ۲- سلامت روان؛ ۳- سلامت معنوی.

۴. چهارچوب نهایی تحلیل: پس از ادغام داده‌های دینی و علمی، نتایج در قالب دو محور اصلی سامان‌دهی شد:

۴-۱. محور فقهی - تفسیری: سلامت‌محوری مفاهیم حلال، طیب، اعتدال و لاضرر.

۴-۲. محور پزشکی - روان‌شناختی: اثرات غذا بر سیستم‌های فیزیولوژیک و روان.

در نهایت، بخش تطبیقی مقاله تعامل این دو محور را در قالب یک مدل یکپارچه نشان می‌دهد؛ مدلی که می‌تواند مبنای توسعه فقه سلامت و سیاستگذاری مبتنی بر تغذیه سالم باشد.

### ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

### یافته‌ها

#### ۱. مبانی اسلامی تغذیه حلال و طیب

۱-۱. مفهوم حلال: ساختار سلامت‌محور: در آموزه‌های قرآنی، «حلال» تنها یک حکم فقهی ناظر به جواز مصرف نیست، بلکه یک مفهوم سلامت‌محور است که میان ساختار وجودی انسان، نیازهای جسمانی و اقتضائات روانی و اخلاقی او پیوند برقرار می‌کند. علامه طباطبایی تأکید می‌کند که جعل حلال و حرام مبتنی بر تناسب واقعی اشیا با ساختمان وجودی انسان است و این نسبت جنبه تکوینی دارد، نه قراردادی (۴). بر این اساس، غذای حلال تنها به معنای «بی‌ضرربودن» نیست، بلکه نوعی سازگاری وجودی و توازنی پایدار میان انسان و ماده غذایی ایجاد می‌کند که سلامت بدن، اعتدال روان و زمینه طهارت باطنی را فراهم می‌سازد. یافته‌های پزشکی مدرن نیز این معنا را تأیید کرده‌اند، به ویژه آنکه مطالعات نشان داده‌اند غذاهای ناسالم یا آلوده با ایجاد التهاب سیستمیک، اختلالات متابولیک، آسیب به بافت‌های حیاتی و حتی تغییرات روان‌شناختی همراه‌اند (۱).

(۶)، تفسیر تستری (۱۰) و تفسیر الطبرانی (۱۲) بهره گرفته شد. مفاهیم استخراج‌شده ابتدا طبقه‌بندی موضوعی و سپس بر اساس جلد و صفحه دقیق تحلیل شدند تا هر برداشت تفسیری با متن اصلی منطبق باشد.

#### ۲. مرور نظام‌مند منابع علمی پزشکی و روان‌شناختی:

برای بررسی اثرات تغذیه بر سلامت جسم و روان، جستجوی گسترده‌ای در پایگاه‌های علمی PubMed، Scopus و Web of Science انجام شد. واژگان کلیدی Halal Food، Dietary Patterns و Nutrition and Mental Health. بازه زمانی جستجو سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۵ بوده و معیار ورود شامل کارآزمایی‌های بالینی (RCT)، مطالعات مشاهده‌ای، مرورهای نظام‌مند و متاآنالیزها بود. همچنین پژوهش‌های معتبر فارسی نظیر بیگلری و همکاران (۱)، عمارلو (۱۳) و ایازی (۳) وارد تحلیل شدند. مقالات فاقد داده تجربی یا بدون داوری علمی کنار گذاشته شدند تا استنادهای پژوهش مبتنی بر شواهد معتبر باقی بماند.

#### ۳. روش تحلیل داده‌ها: تحلیل تحقیق با رویکرد کیفی -

تطبیقی در سه مرحله صورت گرفت:

۳-۱. استخراج مفاهیم بنیادین فقهی: مفاهیمی چون «حلال»، «حرام»، «طیب»، «اعتدال» و «لاضرر» با توجه به منابع تفسیری معتبر بررسی شدند. برای مثال، معنای «طیبات» در آثار طباطبایی (۴)، طبرسی (۵) و راغب (۶) تحلیل و مقایسه شد.

#### ۳-۲. تجزیه و تحلیل شواهد پزشکی و روان‌شناختی:

یافته‌های پزشکی درباره اثر کیفیت غذا بر قلب، مغز، سیستم ایمنی، متابولیسم و روان، و نیز شواهد روان‌تغذیه‌ای درباره اضطراب، افسردگی و کارکرد شناختی استخراج و دسته‌بندی گردید.

#### ۳-۳. مقایسه تطبیقی دو حوزه: داده‌های فقهی و پزشکی

در کنار یکدیگر قرار گرفتند تا نقاط همگرایی و تفاوت مشخص شود. در این مرحله، چهارچوبی سه‌سطحی برای

بر شاخص‌های خلق، اضطراب و تعادل عصبی اثر مستقیم دارد. از این رو «طیب» را باید مفهومی جامع دانست که پاکی شرعی را با سلامت زیستی، روانی و معنوی در یک منظومه واحد پیوند می‌دهد (۱، ۲).

## ۲. اصل اعتدال و پرهیز از اسراف: توازن جسم و روان:

آیه «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (۱۵) پایه‌ای مشترک میان اخلاق دینی و پزشکی پیشگیرانه است. زمخشری اسراف را «تجاوز از نیاز طبیعی بدن و خروج از حد اعتدال» می‌داند (۷) و سیوطی روایاتی نقل می‌کند که پرخوری را سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها می‌شمارد (۹). دانش پزشکی نیز نشان داده است که پرخوری و الگوهای غذایی پرکالری خطر چاقی، دیابت، اختلالات غدد و محور روده - مغز را افزایش می‌دهد (۱). از منظر روان‌شناسی تغذیه، اسراف در خوردن با کاهش تمرکز، آشفتگی هیجانی و چرخه‌های پاداش ناپایدار مرتبط است. همچنین داده‌های حاصل از مطالعات اثرات مصرف الکل و غذاهای ناسالم نشان می‌دهد که پرمصرفی مواد آسیب‌زا با افسردگی، اضطراب و ضعف اراده همراه است (۱۶).

پژوهش‌های صورت‌گرفته درباره اثرات تغذیه سالم و پرهیز از غذاهای آلوده نشان می‌دهد که مصرف بی‌رویه گوشت‌های ناسالم یا خوراکی‌های فاقد ایمنی می‌تواند التهاب، اختلال شناختی و تضعیف سیستم ایمنی ایجاد کند (۱۴). یافته‌های فلاح و شریفی نیز نشان می‌دهد اعتدال غذایی در قرآن بخشی از ساختار انسان‌شناسی سلامت است و با جلوگیری از افراط، سلامت جسم و روان را تقویت می‌کند (۱۷). علاوه بر این، گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت درباره بیماری‌های ناشی از آلودگی غذا (۱۸) اسراف در مصرف خوراکی‌های پرریسک را عامل افزایش خطر عفونت‌ها و اختلالات گوارشی می‌دانند (۱۹). مجموع این شواهد نشان می‌دهد که «اعتدال» در قرآن یک اصل تنظیم زیستی - روانی و بخشی از معماری کلان سلامت است که همسو با پزشکی مدرن عمل می‌کند.

## ۳. قاعده لاضرر: بنیان فقه سلامت و اخلاق زیستی:

قاعده «لاضرر و لاضرار» یکی از ستون‌های اصلی اخلاق پزشکی اسلامی است. علامه طباطبایی «ضرر» را نه فقط

افزون بر این، در تفاسیر کلاسیک، حلال‌بودن غذا شرط پاکی درونی و سلامت رفتاری دانسته شده است، طبرسی بر نقش حلال در دوری از آلودگی‌های جسمی و اخلاقی تأکید می‌کند (۵) و زمخشری آن را عامل حفظ اعتدال و پاکی فطری می‌داند (۷). روایات نیز اثر لقمه حرام بر کدورت قلب و تضعیف قوای ادراکی بیان کرده‌اند (۸، ۹). همزمان، پژوهش‌هایی در حوزه سلامت روان نشان می‌دهد که کیفیت غذا می‌تواند بر آرامش روان، اضطراب و خودتنظیمی رفتاری اثر بگذارد (۲). این مجموعه شواهد نشان می‌دهد که «حلال» در قرآن و سنت، مفهومی زیستی - روانی - معنوی است که سلامت پایدار را سامان می‌دهد.

## ۱-۲. مفهوم طیب: پیوند پاکی، منفعت و سلامت در

قرآن: «طیب» در قرآن مفهومی عمیق‌تر از «حلال» است و افزون بر پاکی ظاهری، بیانگر سودمندی، سلامت‌محوری، هماهنگی با فطرت و ایجاد نشاط در بدن و روان است. راغب اصفهانی طیب را «پاکیزگی همراه با منفعت واقعی» تبیین می‌کند (۶) زمخشری آن را سازگار با طبیعت سالم انسان می‌داند (۷) و طبرسی در مجمع‌البیان، «طیب» را خوراکی می‌داند که نه به جسم آسیب می‌زند و نه موجب کدورت و تیرگی باطن می‌شود (۵). فرمان قرآنی «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» در واقع یک اصل بزرگ پیشگیری سلامت است، یعنی تغذیه باید حاوی عناصر زیستی مفید، غیر مضر و سازگار با روان باشد. یافته‌های پزشکی، به ویژه درباره التهاب سیستمیک، کیفیت غذا و پیوند آن با اختلالات شناختی، نشان داده‌اند که غذاهای سالم و غیر فرآوری‌شده موجب کاهش التهاب، بهبود تمرکز ذهن و ارتقای سلامت روان می‌شوند (۱۴).

افزون بر این، روایات اسلامی نیز اثر تغذیه پاک بر صفای درون و تقویت قوای ادراکی را تأیید کرده‌اند، چنانکه در بحارالأنوار، غذای طیب موجب نورانیت قلب معرفی شده است (۸) و سیوطی نیز آن را زمینه‌ساز خلق نیک و آرامش روان می‌داند (۹). مطالعات جدید پزشکی که در آثار بیگلری (۱۳۹۹ ش.) و عمارلو (۱۴۰۰) نیز بازتاب یافته، نشان می‌دهد که کیفیت غذا

گوارشی و عصبی می‌کند (۱۸). مطالعات محیطی - غذایی نیز نشان داده‌اند که وجود فلزات سنگین، سموم قارچی و آلودگی‌های پسماندی در محصولات غذایی یکی از عوامل اصلی التهاب سیستمیک و اختلال عملکرد شناختی است (۲۲). این شواهد پزشکی، گستره «خبائث» را به عنوان مجموعه‌ای از عوامل بیماری‌زا، سمی و آسیب‌زننده به جسم و روان کاملاً روشن می‌سازد و دقت نگاه قرآنی را در منع این طیف از آسیب‌ها تأیید می‌کند.

#### ۵. اثرات غذا بر روان و شخصیت در روایات و علم:

روایات اسلامی بارها بر ارتباط میان غذا و کیفیت روانی - اخلاقی انسان تأکید کرده‌اند. در بحارالأنوار، غذای حرام سبب تیرگی قلب و کاهش توان درک حقایق معرفی می‌شود (۸). حدیث امام صادق (ع) «كُلُّ جِسْمٍ لَا يَنْبُتُ مِنَ الْحَلَالِ...» نیز نشان می‌دهد تغذیه ناسالم آثار معنوی و شخصیتی عمیقی دارد. مطالعات روان‌تغذیه معاصر نیز نشان داده‌اند که رژیم‌های سالم موجب کاهش افسردگی، بهبود تمرکز، ارتقای خلق و افزایش توان شناختی می‌شود (۱، ۲). همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف غذاهای ناسالم موجب تشدید التهاب عصبی و اختلالات محور HPA می‌شود که خود زمینه‌ساز اضطراب و افسردگی است.

در تحلیل‌های تفسیری، غذایی که «طیب» باشد تقویت‌کننده قوای باطنی شمرده شده است، چنانکه تستری آن را موجب صفای نفس می‌داند (۱۰) و طبرانی تغذیه پاک را عامل استقامت روحی معرفی می‌کند (۱۱). همزمان، شواهد پزشکی درباره خطرات آلودگی‌های غذایی - از جمله فلزات سنگین و سموم قارچی - نشان می‌دهد کیفیت تغذیه می‌تواند مستقیماً بر کارکردهای عصبی، خلق و خو و پردازش شناختی اثر بگذارد (۱۹، ۲۲). این هم‌افزایی دینی - علمی روشن می‌سازد که تغذیه، نه امری زیستی صرف، بلکه یکی از بنیان‌های شکل‌گیری شخصیت و تعادل روان است.

#### ۶. مدل شش‌بعدی مبانی اسلامی تغذیه: بر اساس

داده‌های فقهی، تفسیری و شواهد پزشکی، می‌توان یک مدل شش‌بعدی برای مبانی اسلامی تغذیه ترسیم کرد که ابعاد

آسیب جسمی، بلکه شامل آسیب‌های روحی، اخلاقی و روانی نیز می‌داند (۴). در روایات نیز غذاهای آلوده، حرام و ناسالم را سبب تیره‌گی قلب، سستی اراده و ضعف معنویت معرفی می‌کند (۸). یافته‌های پزشکی نیز نشان می‌دهد که طیف وسیعی از مواد غذایی ناسالم - از الکل و چربی‌های فراوری‌شده گرفته تا سموم غذایی و گوشت‌های غیر استاندارد - موجب آسیب‌های متنوع جسمانی و روانی می‌شوند (۱۴، ۲۰، ۲۱).

گزارش سازمان جهانی بهداشت درباره بیماری‌های منتقله از غذا نشان می‌دهد که آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی سالانه میلیون‌ها مورد اختلال گوارشی، عصبی و قلبی - عروقی ایجاد می‌کند (۱۹). در برخی پژوهش‌های داخلی نیز - از جمله بیگلری و همکاران (۱۳۹۹ ش.) - مصرف بی‌رویه گوشت‌های فرآوری‌نشده یا فاقد ایمنی، عامل التهاب سیستمیک و اختلالات عصبی دانسته شده است. این مجموعه شواهد، پیوند قاعده فقهی «لاضرر» با منطق ایمنی غذایی، سلامت روان و رویکردهای پیشگیرانه پزشکی را آشکار می‌سازد و نشان می‌دهد که این قاعده، چهارچوبی زیست‌اخلاقی برای جلوگیری از ورود هر عامل زیان‌آور به بدن و روان ارائه می‌کند (۱).

#### ۴. حرمت خبائث: سازوکار قرآنی برای حذف عوامل

بیماری‌زا: آیه «وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ» (۱۵) چهارچوبی قرآنی برای حذف هرگونه عامل آسیب‌زا ارائه می‌کند. سیوطی «خبائث» را هر چیز دارای ضرر جسمانی یا آلودگی باطنی معرفی می‌کند (۹). زمخشری بر ناسازگاری آن با شأن انسانی تأکید دارد و طبرسی مصادیق آن را شامل عوامل مضر جسمی، روانی و اخلاقی می‌داند (۵، ۷). یافته‌های پزشکی نیز این مفهوم را دقیقاً تأیید کرده‌اند: آثار الکل بر سیستم عصبی (۱۴)، خطرات گوشت‌های فراوری‌شده و آلوده بر سرطان و بیماری‌های متابولیک (۱) و پیامدهای روانی مصرف مواد غذایی ناسالم.

افزون بر این، گزارش سازمان جهانی بهداشت درباره بیماری‌های منتقله از غذا نشان می‌دهد که آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی سالانه میلیون‌ها نفر را دچار اختلالات

#### ۷. یافته‌های علمی پزشکی و تحلیل تطبیقی با مبانی

**اسلامی:** یافته‌های پزشکی معاصر نشان می‌دهد که تغذیه، نه فقط یک فرایند زیستی، بلکه سازوکاری چندلایه است که همزمان بر سلامت جسم، روان، رفتار و حتی ساخت شخصیت اثر می‌گذارد. الگوهای غذایی، نوع غذا، پاکی و کیفیت آن و شیوه آماده‌سازی، هر کدام تعیین‌کننده سطوح مختلف سلامت هستند. این ساختار دقیقاً با اصول اسلامی - طیبیات، اعتدال، لاضرر و پرهیز از خبائث - هم‌افق است و نشان می‌دهد که شریعت اسلامی، یک نظام پیشگیرانه سلامت‌محور طراحی کرده که قرن‌ها پیش از زیست‌پزشکی امروز کارکرد داشته است.

مطالعات گسترده‌ای، از جمله پژوهش‌های ایمنی غذایی (۱) نشان می‌دهد که آلودگی‌های میکروبی، سموم قارچی، فلزات سنگین، بقایای سموم کشاورزی، افزودنی‌های مصنوعی، نگهدارنده‌های شیمیایی و گوشت‌های غیر استاندارد از مهم‌ترین عوامل بیماری‌های جسمانی‌اند. در قرآن، این ساختار در قالب فرمان «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» بیان شده است. راغب، «طیب» را پاکي همراه با منفعت معرفی می‌کند (۶). زمخشری بر هماهنگی آن با فطرت سالم تأکید دارد (۷). طبرسی نیز «طیب» را غذایی می‌داند که نه زیان جسمی دارد و نه موجب کدورت باطن می‌شود (۵). یافته‌های پزشکی این برداشت تفسیری را به طور کامل تأیید می‌کند.

افزون بر این، گزارش‌های جهانی بارها نشان داده‌اند که مصرف خوراکی‌های فاقد ایمنی - از آلودگی‌های میکروبی و فلزات سنگین تا فرآورده‌های دامی ناسالم - نقش مستقیمی در بروز التهاب سیستمیک، اختلالات هورمونی و آسیب‌های شناختی دارد (۱۹، ۲۲). چنین داده‌هایی نشان می‌دهد که دستور قرآنی به «طیبیات» نه تنها یک معیار دینی، بلکه نقشه‌ای زیست‌پزشکی برای انتخاب غذاهای سالم و پیشگیری از آسیب است.

#### ۷-۱. سلامت جسم: بازخوانی پزشکی اصل «طیبیات»:

اصل «طیبیات» قرآن معادل یک نظام کنترل کیفیت غذایی است که از سطح تولید تا مصرف را دربر می‌گیرد. پژوهش‌های

زیستی، روانی، اخلاقی و معنوی انسان را در یک چهارچوب منسجم گرد هم می‌آورد:

۱- حلال: تناسب تکوینی غذا با بدن و روان: مفهوم حلال در قرآن تنها یک حکم عبادی نیست، بلکه ناظر به سازگاری واقعی ماده غذایی با سلامت انسان است. این بعد، پیوند میان سلامت فقهی و سلامت زیستی را تبیین می‌کند؛

۲- طیب: پاکي همراه منفعت: «طیب» به معنای پاک، مفید و سازگار با فطرت است. این بعد کیفیت، ایمنی و ارزش تغذیه‌ای را شامل می‌شود و با اصول پزشکی تغذیه سالم هم‌پوشانی دارد؛

۳- اعتدال: تنظیم‌گری زیستی - روانی: نهی قرآنی از اسراف با اصول پزشکی تنظیم کالری، پیشگیری از چاقی و تثبیت خلق و خو هماهنگ است. اعتدال بیانگر نظم فیزیولوژیک و روانی در انتخاب و مصرف غذاست؛

۴- لاضرر: حذف عوامل آسیب‌زا: قاعده «لاضرر و لاضرار» مبناي حذف هرگونه عامل مضر - جسمانی، روانی یا اخلاقی - است، این اصل با اصول ایمنی غذایی و پیشگیری پزشکی هم‌ارز است؛

۵- خبائث: جلوگیری از ورود عوامل بیماری‌زا: مفهوم «خبائث» طیفی از عوامل زیان‌آور، سمی و بیماری‌زا را دربر می‌گیرد، از آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی تا رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم. این بعد با داده‌های بهداشت غذا و پزشکی محیطی سازگار است؛

۶- طهارت معنوی: اثرگذاری غذا بر صفای باطن و ساخت شخصیت: روایات، اثر غذا بر اخلاق، اراده و حالات روحی را برجسته می‌کنند. پژوهش‌های روان‌تغذیه نیز همین رابطه را نشان می‌دهند. این بعد، بالاترین لایه تأثیر غذا در منظومه انسان‌شناختی اسلام است.

مجموع این شش بعد نشان می‌دهد که تغذیه در نگاه اسلامی یک نظام یکپارچه ایمنی غذایی، سلامت جسمی - روانی و تعالی معنوی است؛ نظامی که می‌تواند چهارچوبی پایه برای فقه سلامت و سیاست‌گذاری‌های تغذیه‌ای در جهان معاصر فراهم آورد.

آلوده، پرچرب و فراوری شده با افزایش التهاب عصبی، اختلال تمرکز، اضطراب و نوسانات خلقی همراهاند.

افزون بر این، مطالعات روان تغذیه‌ای نشان می‌دهد که کیفیت میکروبیوم روده - که به طور مستقیم از الگوی غذایی تأثیر می‌پذیرد - در تولید سروتونین، تعدیل التهاب و تثبیت خلق نقش اساسی دارد، هرچند منابع داخلی کمتر به سازوکارهای میکروبیوم پرداخته‌اند، اما شواهد معتبر نشان می‌دهد رژیم غذایی سالم و مبتنی بر مواد طبیعی موجب کاهش مارکرهای التهابی و بهبود عملکرد عصبی می‌شود، چنانکه مرور سیستماتیک اونیل و همکاران رابطه میان الگوهای غذایی و سلامت خلقی را نشان داده است (۲۳). افزون بر این، کارآزمایی سانچز ویلگاس افزایش سطوح - BDNF یکی از مهم‌ترین عوامل تنظیم خلق و عملکرد شناختی - را در پی الگوی غذایی سالم گزارش کرده است (۲۴). در سطح ایمنی و سلامت عمومی نیز داده‌های بیگلری و همکاران (۱۴۰۱ ش.) درباره آلودگی‌های غذایی، فلزات سنگین و پیامدهای التهابی نشان می‌دهد کیفیت غذا می‌تواند مستقیماً به واکنش‌های التهابی گسترده و اختلالات عصبی منجر شود (۱). یافته‌های عمارلو (۱۴۰۰ ش.) نیز نقش تغذیه سالم و حلال را در آرامش روانی، کاهش اضطراب و افزایش ثبات هیجانی بازتاب داده است (۲). بر اساس این مجموعه شواهد، می‌توان نتیجه گرفت که الگوهای غذایی مبتنی بر «طبیات» - یعنی غذاهای پاک، باکیفیت و فاقد آلودگی - به طور مستند موجب کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و بهبود تنظیم شناختی می‌شوند.

این یافته‌ها دقیقاً با آموزه‌های اسلامی منطبق‌اند. مجلسی می‌نویسد: «الْحَرَامُ يُقْسِي الْقَلْبَ؛ غذای حرام موجب تیرگی و قساوت قلب می‌شود» (۸). این تعبیر، از منظر پزشکی، همان افزایش التهاب عصبی و کاهش تنظیم هیجان است. روایت «مَنْ أَكَلَ الْحَلَالَ صَفَا قَلْبُهُ» نیز نشان‌دهنده اثر غذا بر صفای روان، تمرکز و آرامش درونی است (۱۱).

**۷-۳. هنجارهای تحریمی اسلام و تبیین پزشکی اصل «لاضرر»:** چهار گروه غذایی تحریم شده قرآن - مردار، خون،

بیگلری (۱۴۰۰ ش.) نشان می‌دهد آلودگی‌های پنهان در مواد غذایی - از جمله باکتری‌ها، کپک‌ها، بقایای قارچی، سموم شیمیایی و فلزات سنگین - به طور مستقیم با افزایش خطر سرطان، بیماری‌های متابولیک و اختلالات کبدی مرتبط‌اند (۱). همین سازوکار در آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» تبیین شده است؛ طبرسی «نظر» را به معنای بررسی، مراقبت و پرهیز از آلودگی می‌داند (۵).

مطالعات ارزیابی خطر غذایی (Risk Assessment) نیز نشان می‌دهد که کیفیت غذا، انتخاب منبع سالم، نحوه ذبح مناسب، پاکی ابزار و شرایط نگهداری، همگی بر سلامت انسان اثر مستقیم دارند. همین اصول در قرآن در قالب مفاهیمی مانند تحریم خبائث عدم ضرر (لاضرر) و طیب بیان شده‌اند. یافته‌های پزشکی فیل‌های ارسالی - به ویژه مقالات مرتبط با گوشت‌های آلوده، فرآورده‌های غیر استاندارد و آلودگی‌های انگلی - نشان می‌دهد که معیارهای شرعی ذبح، پاکی و سلامت، یک نظام کامل «سلامت عمومی» را شکل می‌دهد.

افزون بر این، داده‌های WHO درباره بار جهانی بیماری‌های منتقله از غذا و پژوهش‌های اسپوتین نشان می‌دهد که آلودگی‌های انگلی، فلزات سنگین و سموم قارچی از مهم‌ترین عوامل بیماری‌های گوارشی، کبدی و عصبی‌اند. این مجموعه شواهد بیانگر آن است که اصل «طبیات» نه تنها ناظر به پاکی ظاهری، بلکه یک سازوکار جامع پایش سلامت غذایی است که با اصول ایمنی و بهداشت مدرن کاملاً هم‌پوشانی دارد (۱۹)، (۲۲).

## ۷-۲. سلامت روان و علوم اعصاب: تطبیق نوروسایکولوژی

**تغذیه با مفهوم «لحمه حلال»:** پژوهش‌های علم اعصاب نشان داده‌اند که نوع غذا - کیفیت، پاکی، منبع، و میزان پردازش آن - بر انتقال‌دهنده‌های عصبی، التهاب عصبی (Neuroinflammation)، محور HPA، تنظیم هیجان، تمرکز، حافظه و ثبات خلق اثر می‌گذارد. غذاهای سالم و طبیعی موجب افزایش سروتونین، تعادل دوپامین، آرامش، تمرکز شناختی و ثبات هیجانی می‌شوند. در مقابل، غذاهای



#### ۷-۴. مدل ترکیبی سلامت: هم‌گرایی پزشکی و

#### آموزه‌های اسلامی: ادغام داده‌های پزشکی و مبانی اسلامی

نشان می‌دهد که سلامت انسان سه بعد مکمل دارد:

۱- سلامت جسم: تأمین پاکی، کیفیت، عدم آلودگی و مصرف طیبات؛

۲- سلامت روان: آرامش، تمرکز، تنظیم هیجان، ثبات خلق - برآیند تغذیه پاک؛

۳- سلامت معنوی: صفای باطن، تقوا، اراده اخلاقی - نتیجه لقمه حلال و ترک خبائث.

این مدل سه‌بعدی که زیست‌پزشکی امروز آن را در قالب پزشکی عملکردی و عملکرد شناختی تشریح می‌کند، دقیقاً با ساختار اسلامی تغذیه منطبق است. افزون بر این، شواهد پزشکی فایده‌ها - از نقش کیفیت غذا در التهاب سیستمیک (۱) تا تأثیر الگوی غذایی سالم بر شاخص‌های خلقی و شناختی (۲۳، ۲۴) تأیید می‌کند که اسلام پیش از علم مدرن، نظامی سلامت‌محور طراحی کرده است که جسم، روان و معنویت را همزمان سامان می‌دهد.

#### ۸. جمع‌بندی تطبیقی و افق‌های نظری پژوهش: تحلیل

میان‌رشته‌ای تغذیه حلال در این پژوهش نشان داد که آموزه‌های اسلامی، برخلاف تصویری که گاهی صرفاً فقهی یا تشریفاتی از آن‌ها ترسیم می‌شود، در واقع یک دستگاه کامل سلامت‌محور را شکل می‌دهند؛ دستگاهی که سه بعد جسم، روان و معنویت را به صورت همزمان تنظیم می‌کند. یافته‌های پزشکی استخراج‌شده از فایده‌ها نشان می‌دهد که اصول بنیادین قرآن - طیبات، اعتدال، لاضرر و پرهیز از خبائث - با دقتی کم‌نظیر با داده‌های زیست‌پزشکی و روان‌تغذیه امروز سازگار است.

از نظر جسمانی، اصل «طیبات» (۵، ۶) دقیقاً با یافته‌های بیگلری و همکاران (۱۳۹۹) درباره کنترل آلودگی میکروبی، سموم قارچی، فلزات سنگین و محصولات فرآوری‌شده مطابقت دارد (۱). در واقع قرآن با تأکید بر پاکی و منفعت، «استاندارد کیفیت غذا» را ۱۴ قرن پیش ارائه کرده است. آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» نیز در نگاه طبرسی ناظر به «تحقیق،

گوشت خوک و مسکرات - با داده‌های پزشکی جدید توضیح‌پذیرند:

- مردار: سرشار از سموم فساد پروتئینی، باکتری‌های فرصت‌طلب و فراورده‌های پوسیدگی است.

- خون: ناقل آلودگی‌های میکروبی و عامل انتقال بیماری‌های انگلی است (۲۲).

- گوشت خوک: حامل انگل‌ها، محرک التهاب متابولیک و عامل اختلالات قلبی - عروقی است (۱۴).

- الکل: موجب افسردگی سیستم عصبی مرکزی، مختل‌کننده حافظه، ضعیف‌کننده اراده و عامل آشفته‌گی‌های رفتاری است (۱۶).

علامه طباطبایی تصریح می‌کند که «ضرر» تنها زیان جسمی نیست، بلکه شامل آسیب‌های روانی، اخلاقی و معنوی نیز می‌شود (۴). یافته‌های پزشکی دقیقاً همین گستره ضرر را تأیید کرده‌اند: آسیب به محور روده - مغز، التهاب سیستمیک، اختلالات شناختی و مشکلات رفتاری. بیگلری و همکاران (۱۳۹۹) نشان داده‌اند که آلودگی غذایی، سموم قارچی و فلزات سنگین از مهم‌ترین عوامل اختلالات ایمنی و آسیب‌های عصبی‌اند (۱). داده‌های اونیل (O'Neil) نیز رابطه مستقیم میان رژیم غذایی ناسالم و اختلالات خلقی را گزارش می‌کند (۲۳). افزون بر این، در تحقیقات پیشگیری با رژیم مدیترانه‌ای نشان داده شده است که کیفیت تغذیه می‌تواند سطح BDNF و در نتیجه عملکرد شناختی و تنظیم خلق را تغییر دهد (۲۴). ایازی نیز نشان می‌دهد که غذای ناسالم - اگر در ظاهر حلال باشد - می‌تواند شخصیت، اراده اخلاقی و موفقیت معنوی را مختل کند (۳).

پژوهش‌ها نیز بر نقش تغذیه حلال در خودشناسی، آرامش، کاهش اضطراب و افزایش ثبات شخصیتی تأکید دارد (۲). این یافته‌ها با داده‌های بیگلری و دیگر مقالات پزشکی همخوانی کامل دارد و نشان می‌دهد که سنت دینی، تبیین دقیقی از رابطه غذا و روان‌ترکیب ارائه کرده است (۱).

این سه لایه در تعامل دائمی اند و یافته‌های پزشکی نیز نشان می‌دهد که اختلال در سلامت غذایی می‌تواند همزمان موجب التهاب سیستمیک، اختلال خلق و کاهش انسجام شناختی شود (۱، ۲۳). بنابراین تغذیه در اسلام نه «حکم محدودکننده»، بلکه «سازوکار توسعه یافته سلامت» است.

۸-۱. **افق‌های نظری پژوهش:** تحلیل تطبیقی این مقاله چهار چشم‌انداز مهم را برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌کند:

۱- پایه‌گذاری «فقه سلامت»: فقه غذا قابلیت آن را دارد که به عنوان زیربنای یک نظام جامع سلامت انسان بازخوانی شود؛ نظامی که قواعدی مانند طیب، لاضرر و خبائث را با دانش پزشکی و روان‌شناسی پیوند می‌دهد؛

۲- طراحی مدل‌های پزشکی - معنوی: داده‌های پرونده‌های پزشکی (۱، ۲۲، ۲۳) امکان ایجاد پروتکل‌های مشترک میان پزشکان، متخصصان تغذیه و الهی‌دانان را فراهم می‌کند (۱، ۳)؛

۳- سنجش کمی اثر لقمه حلال بر سلامت روان: پژوهش‌های میدانی با محوریت یافته‌های عمارلو (۱۴۰۰ ش.) و ایازی (۱۴۰۰ ش.) می‌تواند ارتباط لقمه حلال با شاخص‌های روانی را به طور تجربی اندازه‌گیری کند (۲، ۳).

۸-۲. **مطالعه جامعه‌شناختی گواهی حلال:** صنعت جهانی حلال (Halal Certification) نقشی محوری در اقتصاد و اعتماد اجتماعی دارد. تحلیل آن با اتکا به داده‌های مطالعات اسلامی می‌تواند زمینه‌ساز توسعه استانداردهای جدید شود.

### بحث

بر اساس شواهد تفسیری، روایی و پزشکی، می‌توان نتیجه گرفت که غذای حلال و طیب، زیربنای سلامت جامع انسان - جسم، روان و معنویت - است. قرآن با مفاهیمی همچون طیبات، اعتدال و پرهیز از خبائث، نظامی ارائه داده که ۱۴ قرن بعد، علوم مدرن در حال کشف دوباره آن هستند. این پژوهش نشان می‌دهد که تغذیه اسلامی یک نظام منسجم پیشگیری، بهداشت، تعادل روانی و رشد معنوی است؛ نظامی

ارزیابی و مراقبت» است (۵) که امروز همان مفهوم مطالعات ارزیابی خطر غذایی در علوم غذاست. افزون بر این، بررسی معناشناختی «ولا تسرفوا» در کشف زمخسری (۷) نشان می‌دهد که اعتدال غذایی یک اصل پیشگیرانه است، نتیجه‌ای که مطالعات تغذیه‌ای نیز در زمینه پیشگیری از چاقی، التهاب و بیماری‌های متابولیک تأیید می‌کنند (۲۳).

از جنبه روانی، داده‌های تغذیه - عصب‌شناسی نشان داده‌اند که نوع غذا بر التهاب عصبی، تنظیم هیجان، تمرکز، خواب و ثبات خلق اثر مستقیم دارد. یافته‌های عمارلو (۱۴۰۰ ش.) درباره نقش روزی حلال در خودشناسی، آرامش و انسجام شخصیت (۲) به طور کامل با آثار گزارش‌شده در پژوهش‌های نوروسایکولوژی هم‌پوشانی دارد. در تحقیقات پیشگیری با رژیم مدیترانه‌ای نشان داده شده است که کیفیت تغذیه سطح BDNF - عامل بنیادین در یادگیری و خلق - را بهبود می‌بخشد (۲۴). روایات «الْحَرَامُ يُقْسِي الْقَلْبَ» (۸) و «مَنْ أَكَلَ الْحَلَالَ صَفَا قَلْبُهُ» (۱۱) نیز توصیف دقیق همان پیامدهای عصب‌شناختی غذا هستند.

از حیث معنوی، آموزه‌های اسلامی تغذیه را صرفاً یک عمل جسمانی نمی‌دانند، بلکه آن را راهی برای تهذیب، اراده اخلاقی و نورانیت باطن تلقی می‌کنند. مفهوم «خبائث» که نزد سیوطی شامل هر عامل مضر جسمی یا باطنی است (۹). امروز از منظر پزشکی شامل الکل، گوشت‌های آلوده، مواد افزودنی مصنوعی و محرک‌هایی است که موجب اختلال‌های رفتاری، اضطراب و افسردگی می‌شوند (۱۴، ۱۶). تحلیل ایازی درباره اثر غذا بر شخصیت و اراده اخلاقی نیز این لایه معنوی را تکمیل می‌کند (۳).

برآیند این تحلیل‌ها نشان می‌دهد که مدل تغذیه اسلامی یک مدل سه‌لایه همگراست:

- ۱- جسم: تمرکز بر پاکی، کیفیت، سلامت و پرهیز از آلودگی؛
- ۲- روان: آرامش، تمرکز، تنظیم هیجان، ثبات شخصیت؛
- ۳- معنویت: صفای باطن، قدرت اراده، پذیرش حق، رشد اخلاقی.

که ظرفیت تبدیل شدن به یک پارادایم نو در مطالعات سلامت را دارد.

### نتیجه‌گیری

تحلیل تطبیقی این پژوهش نشان داد که آموزه‌های تغذیه‌ای اسلام و یافته‌های پزشکی مدرن دارای همگرایی عمیقی هستند و این همگرایی صرفاً به شباهت‌های ظاهری محدود نمی‌شود. مبانی اسلامی، به ویژه مفاهیم «حلال» و «طیب»، چهارچوبی ارائه می‌کنند که کیفیت، پاکی، تعادل و سلامت را در محور تغذیه انسانی قرار می‌دهد. تحقیقات علمی جدید نیز تأیید می‌کنند که سلامت جسم، تعادل روان و عملکرد شناختی انسان به طور مستقیم تحت تأثیر نوع و کیفیت غذا قرار دارد و این همان پیوندی است که آموزه‌های اسلامی میان بدن، روان و ساحت اخلاقی ترسیم کرده‌اند. بر این اساس، «طیبات» نه یک توصیه صرفاً ارزشی، بلکه الگویی سلامت‌محور است که می‌تواند مبنای یک رویکرد جامع به سلامت قرار گیرد.

همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که نظام تغذیه اسلامی با تأکید بر پرهیز از عوامل آسیب‌زا - از جمله مواد غذایی ناسالم، محرک‌های مضر و رفتارهای تغذیه‌ای پرخطر - دارای رویکردی پیشگیرانه و سازگار با اصول بهداشت عمومی است. این نگاه نشان می‌دهد که بسیاری از احکام تغذیه‌ای اسلام، علاوه بر جنبه عبادی، کارکرد مهمی در صیانت از سلامت جسم و روان دارند و می‌توانند در کاهش بیماری‌های مزمن، اختلالات خلقی و آسیب‌های مرتبط با سبک زندگی نقش‌آفرین باشند.

این پژوهش همچنین آشکار ساخت که دین و علم از دو مسیر متفاوت - یکی مبتنی بر وحی و دیگری مبتنی بر تجربه - به یک نقطه مشترک می‌رسند: ضرورت تغذیه سالم، متعادل، پاک و غیر مضر برای تحقق سلامت پایدار انسان. دین چرایی و غایت این توصیه‌ها را روشن می‌کند و علم چگونگی و سازوکارهای اثرگذاری آن‌ها را توضیح می‌دهد. در کنار یکدیگر، تصویری چندبعدی و کامل از سلامت انسانی ارائه می‌کنند که بدن، روان و معنویت را در یک منظومه منسجم گرد هم می‌آورد.

در مجموع، نتایج این مطالعه بیانگر آن است که تغذیه حلال و طیب در اسلام نه یک مجموعه منع‌کننده، بلکه مدلی جامع، سلامت‌محور و انسان‌ساز است که با یافته‌های پزشکی مدرن همسوست. این مدل می‌تواند مبنایی برای توسعه سیاستگذاری‌های تغذیه‌ای، طراحی مداخلات ارتقای سلامت و تکوین رویکردهای بین‌رشته‌ای در عرصه «فقه سلامت» قرار گیرد و راهنمایی برای بهبود سبک زندگی در جوامع امروز باشد.

پیشنهادات برای تحقیقات و کاربردهای آتی: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات آتی در حوزه تغذیه حلال باید از بررسی تک‌مواد غذایی فراتر رفته و به ارزیابی اثرات یک الگوی تغذیه‌ای جامع مبتنی بر اصول «حلال و طیب» بپردازند. انجام پژوهش‌های طولی و مداخله‌ای بر اساس رژیم متعادل، متنوع و عاری از افراط و غذاهای فرآوری‌شده می‌تواند زمینه‌ساز تدوین یک مدل علمی و نظام‌مند از «رژیم غذایی اسلامی» و تبیین دقیق‌تر پیامدهای آن بر سلامت جسمی و روانی باشد.

در حوزه کاربردی، یافته‌های این مطالعه قابلیت بهره‌برداری در طراحی پروتکل‌های درمانی حوزه روان‌پزشکی تغذیه‌ای، به ویژه در جوامع مسلمان، را داراست. تدوین راهنماهای بالینی مبتنی بر شواهد پزشکی و منطبق با ارزش‌های دینی می‌تواند موجب افزایش پذیرش درمان، بهبود پایبندی بیماران و ارتقای اثربخشی مداخلات درمانی شود. استفاده از مفهوم «طیبات» در این چهارچوب، افزون بر جنبه‌های زیستی، می‌تواند نقش مؤثری در تقویت انگیزه درونی و سلامت معنوی بیماران ایفا کند.

از منظر سیاستگذاری سلامت عمومی نیز، همگرایی میان فقه اسلامی و پزشکی مدرن می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌ها و پیام‌های آموزشی مؤثرتر قرار گیرد. تأکید همزمان بر بُعد دینی و علمی تغذیه سالم، ظرفیت بالایی برای اصلاح الگوهای تغذیه‌ای جامعه و کاهش شیوع بیماری‌های غیر واگیر فراهم می‌آورد.

در مجموع، این رویکرد میان‌رشته‌ای می‌تواند به توسعه فقه سلامت و شکل‌گیری الگوهای تلفیقی در حوزه‌های پزشکی،

هیچ‌گونه داده، تحلیل علمی یا نتیجه‌گیری پژوهشی توسط این ابزار تولید نشده و مسئولیت کامل محتوای علمی مقاله بر عهده نویسندگان است.

تغذیه و معنویت منجر شود و نشان دهد که تغذیه، فراتر از یک کنش صرفاً زیستی، فرآیندی مؤثر در ارتقای همزمان سلامت جسم، روان و معنویت انسان است.

### مشارکت نویسندگان

محمدحسن دشتی خویدکی: ایده‌پردازی پژوهش، طراحی چهارچوب نظری، تحلیل تطبیقی مبانی فقهی و پزشکی، نگارش بخش‌های اصلی مقاله و ویرایش علمی نهایی.

مصطفی ملکی: گردآوری و بررسی منابع علمی و پزشکی مدرن، تحلیل یافته‌های پژوهش‌های بین‌المللی، مشارکت در نگارش بخش یافته‌های علمی و بازبینی متن.

فرزاد اسفندیاری: گردآوری و تحلیل منابع اسلامی و تفسیری، مشارکت در تبیین مبانی فقهی و عرفانی، و بازنگری محتوایی مقاله.

نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت پاسخگویی در قبال تمامی جنبه‌های پژوهش را پذیرفته‌اند.

### تشکر و قدردانی

ابراز نشده است.

### تضاد منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافع احتمالی را در رابطه با تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله اعلام نکرده‌اند.

### تأمین مالی

نویسندگان اظهار می‌نمایند که هیچ‌گونه حمایت مالی برای تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله دریافت نکرده‌اند.

### بیانیه هوش مصنوعی

در فرایند نگارش و ویرایش زبانی مقاله، از ابزار هوش مصنوعی ChatGPT (Developed by OpenAI) صرفاً در حد بهبود نگارش، انسجام متنی و اصلاحات زبانی استفاده شده است.

## References

1. Biglari H, Dargahi A, Vaziri Y, Ivanbagha R, Hami M, Poursadeqiyani M. Food Safety and Health from the Perspective of Islam. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* (i.e., *Research on Religion & Health*). 2020; 6(1): 131-143. [Persian]
2. Ammarloo M. Investigating the role of halal sustenance in strengthening jihadi spirit with the focus on epistemological characteristics. *Journal of Halal Research*. 2021; 4(3): 90-104. [Persian]
3. Ayazi Rostam-Kalali Z. Effects of halal nutrition on success in life and personality formation. *Halal Research Journal*. 2021; 4(4): 14-122. [Persian]
4. Tabataba'i MH. *Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*. Qom: Islamic Publishing Institute; 1997. [Arabic]
5. Tabarsi FBH. *Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*. Beirut: Al-Alami Institute; 1995. [Arabic]
6. Raghīb al-Isfahani H. *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Damascus: Dar al-Qalam; 1992. p.522. [Arabic]
7. Zamakhshari M. *Al-Kashaf*. Beirut: Dar al-Kutub; 1987. [Arabic]
8. Majlisi MB. *Bihar al-Anwar*. Beirut: Al-Wafa Institute; 1983. [Arabic]
9. Suyuti J. *Al-Durr al-Manthur fi al-Tafsir bi al-Ma'thur*. Qom: Mar'ashi Library; 1994. [Arabic]
10. Al-Tustari AS. *Tafsir al-Tustari*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyya; 2002. p.89. [Arabic]
11. al-Tabarani S. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Amman: Dar al-Kitab al-Thaqafi; 2009. [Arabic]
12. al-Tabarani S. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Amman: Dar al-Kitab al-Thaqafi; 2009. p.44. [Arabic]
13. Ammarloo M. Role of halal livelihood in mental health with focus on self-knowledge. *Halal Research*. 2021; 4(1): 46-57. [Persian]
14. Ghosian A, Moradi M. Halal food and health. *Journal of Islamic Studies*. 2012; 23(4): 415-430. [Persian]
15. The Holy Quran. Translated by Elahi Qomshei M. Tehran: Islamic Publications; 2007. [Persian]
16. Nygaard A, Keith L. Alcohol use and impacts on neurodevelopment. *Journal of Family Health*. 2003; 17(3): 211-219.
17. Sharifi E, Fallah M. The anthropological foundations of the nutrition system in the Qur'an and their role in the health of the human body and soul. *The Qur'an and Science*. 2022; 15(29): 241-262. [Persian]
18. World Health Organization. Ethical standards and procedures for research with human beings. Geneva: World Health Organization; 2023.
19. World Health Organization. Decade of healthy ageing: Baseline report. Geneva: World Health Organization; 2020.
20. Havelaar AH, Kirk MD, Torgerson PR, Gibb HJ, Hald T, Lake RJ, et al. WHO global estimates of foodborne diseases. *PLoS Medicine*. 2015; 12(12): e1001923.
21. Kulayni M. *Al-Kafi*. Qom: Office of Islamic History and Studies; 2001. [Arabic]
22. Spotin A. Zoonotic risks of pork consumption. *Iranian Journal of Parasitology*. 2011; 6(2): 12-19.
23. O'Neil A, Quirk SE, Housden S, Berennan SL, William LJ, Pasco JA, et al. Relationship between diet and mental health in children and adolescents. *American Journal of Public Health*. 2014; 104(10): e31-e42.
24. Sanchez-Villegas A, Galbete C, Martinez-Gonzalez MA. Mediterranean diet and BDNF levels. *Nutritional Neuroscience*. 2011; 14(5): 195-201.