



# گیاهان در قرآن

سرپرست: استغنیایاری

خانه  
و خانهداری

۱۱۲

## ■ نام قرآنی: زیتون اشارات قرآنی

۱- اوست خدایی که از آسمان باران فرستاد و بدان باران هر گونه نباتی را رویانیدیم، و از آن نبات ساقهای سبز و از آن دانه‌هایی بر یکدیگر چیده و نیز از جوانه‌های نخل خوشه‌هایی سر فرو هشته پدید آوردیم، و نیز بستان‌هایی از تاک‌ها و زیتون و انار همانند و ناهمانند. به میوه‌هایش آنگاه که می‌رسند بنگرید که در آنها عبرت‌هاست برای آنها که ایمان می‌آورند. (انعام / ۹۹)

۲- و اوست که باغ‌هایی آفرید نیازمند به داربست و بی‌نیاز از داربست، و درخت خرما و کشتزار با طعم‌های گوناگون، و زیتون و انار، همانند، در عین حال ناهمانند. چون ثمره آورند از آنها بخورید و در روز درو، حق آن را نیز بپردازید و اسراف مکنید که خدا اسراف‌کاران را دوست ندارد. (انعام / ۱۴۱)

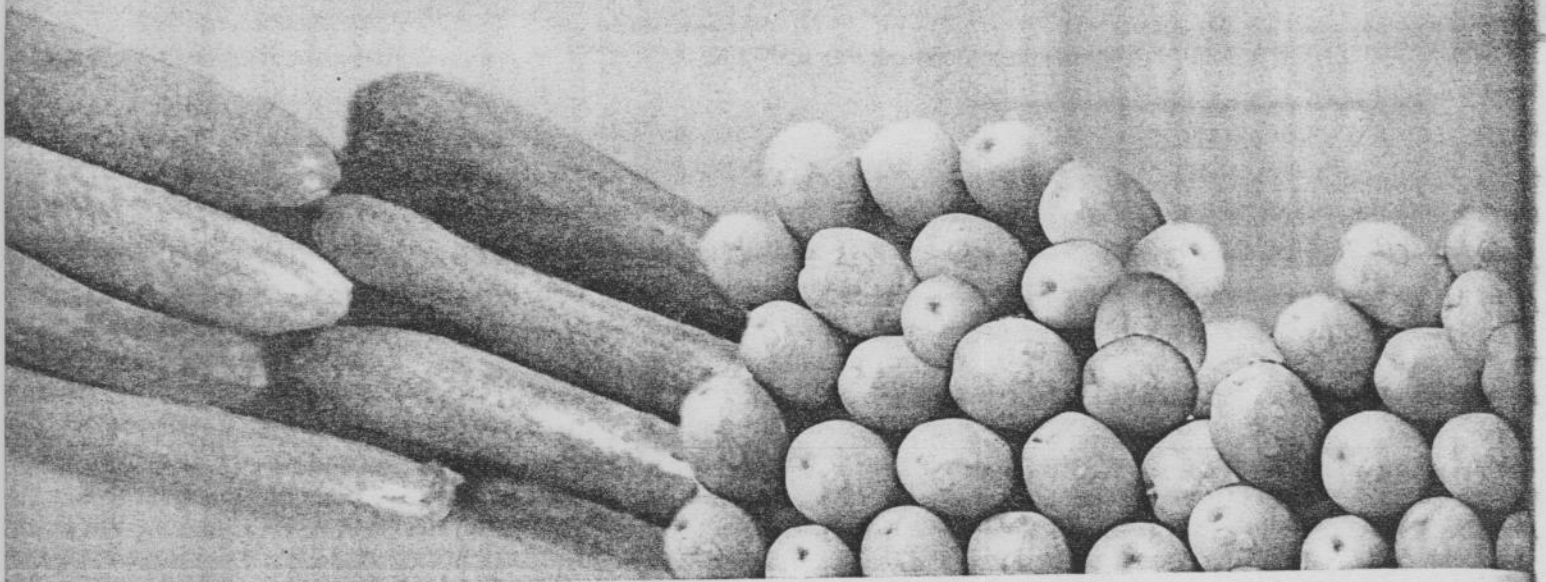
۳- و با آن برایتان کشتزار و زیتون و نخل‌ها و تاکستان‌ها و هر نوع میوه برویاند، در این عبرتی است برای مردمی که می‌اندیشند. (نحل / ۱۱)

۴- و درختی است که در طور می‌روید. روغن می‌دهد و آن روغن برای خوردندگان نان خورشی است. (مؤمنون / ۲۰)

۵- از روغن درخت پر برکت زیتون که نه خاوری است و نه باختری افروخته باشد. روغنش روشنی بخشد هر چند آتش بدان نرسیده باشد.

قرآن کریم کتاب هدایت بشر به سوی خدای متعال است که در راستای اهداف هدایتی خود از شیوه‌های گوناگون برهان، موعظه، جدل به روش نیکو و اشاره‌های علمی استفاده کرده است. در قرآن کریم بیش از هزار آیه به مطالب علمی اشاره دارد که برخی در حد اعجاز علمی قرآن به شمار می‌آید.

تمام گیاهانی که از زمین می‌رویند از هر نظر مهم و ایت روشنی از عظمت خداوند می‌باشند. گیاهانی که در قرآن کریم از آنها اسم برده شده هم از نظر خواص و کاربرد و هم از جهت اشاره به رویدادها و اتفاقاتی که همراه با نام این گیاهان آمده نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. چون نام این گیاهان با کلام الهی آمیخته شده‌اند به نوعی ارزشمند و مهم جلوه می‌کنند.



ع- و زیتون و نخل (عبس / ۲۹)  
 ۷- سوگند به انجیر و زیتون (تین / ۱)

#### ■ پیشینه درخت زیتون

نام علمی زیتون «الیا یورویا» است و در سرتاسر منطقه مدیترانه‌ای کاشته می‌شود. اما مرکز عمده تولید آن اسپانیا، ایتالیا، ترکیه، تونس و مراکش می‌باشد. زادگاه اصلی این درخت احتمالاً فنیقیه بوده که در حدود سال ۲۰۰۰ قبل از میلاد در این ناحیه کاشته می‌شده است.

#### ■ موارد مصرف زیتون

هر درخت زیتون ۱۰ تا ۲۰ کیلوگرم میوه می‌دهد. گوشت میوه‌ای زیتون منبعی برای روغنی ماندنی با کیفیتی عالی است که ۱۵٪ یا بیشتر روغن از آن گرفته می‌شود. اولین افسره بهترین نوع روغن را دارد که نیازی به تصفیه آن نیست. از تفاله‌های زیتون در صنعت صابون‌سازی استفاده می‌شود.

روغن زیتون خوراکی در اروپا خواهان بسیاری دارد و در تهیه سالاد و غیره مصرف می‌شود. این روغن را می‌توان در برخی از غذاها به طور خام مصرف کرد.

روغن زیتون به دو صورت خوراکی و مالیدنی استفاده می‌شود.

در روایت‌ها نیز به خوردن زیتون و مالیدن آن به بدن توصیه شده است. روغن زیتون در بعضی از احادیث طعام انبیاء و در

بعضی دیگر طعام المسلمین نامیده شد. این خود نشان‌دهنده آن است که انبیا و مسلمین اهتمام خاصی به روغن زیتون داشته‌اند و نشان‌دهنده آن است که دارای فواید زیادی برای سلامتی و تندرستی انسان است. از پیامبر اسلام (ص) نقل شده است: روغن زیتون را تناول کنید و همچنین بدن خود را روغن‌مالی کنید که با این عمل شیطان ۴۰ روز وارد بدن شما نمی‌شود. در این روایت شیطان به معنای موجود شرور و ضرر زننده و میکروب تفسیر می‌شود.

#### ■ فواید طبی زیتون

زیتون ارزش دارویی زیادی دارد. در صورتی که به صورت خوراکی مصرف شود ماده‌ای مغذی، آرام‌بخش و مسهلی ملایم است و زخم معده و اثنی عشر بیمار را بهبود می‌بخشد. این روغن برای ماساژ دادن نیز مناسب است. رسول خدا (ص) به مردم توصیه می‌کند که از روغن زیتون برای خوردن و برای ماساژ دادن استفاده کنند زیرا از شجره مبارکه گرفته شده است.

زیتون، کبد را با نشاط می‌کند و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند، پوست را لطیف، و رشد انسان را قوی، و ضد سموم بدن و تسکین دردهای شکم است، و برای تقویت مو و برای امراض پوستی و تقویت اعصاب و تقویت نور چشم مفید است.

#### ■ نام قرآنی: خیار

##### اشارات قرآنی

۱- و آن زمان را که گفتید: ای موسی، ما بر یک نوع طعام نتوانیم ساخت از پروردگارت بخواه تا برای ما از آنچه از زمین می‌روید چون سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برویاند. (بقره / ۶۱)  
 در قرآن در آیه فوق از خیار به نام «قثا» همراه با عدس، سیر و پیاز نام برده است. اینها سبزی‌هایی بودند که بنی‌اسرائیل قبل از خروج از مصر و سرگردانی در صحرای سینا، همراه با پیامبرشان موسی، عادت داشتند که آن را بخورند.

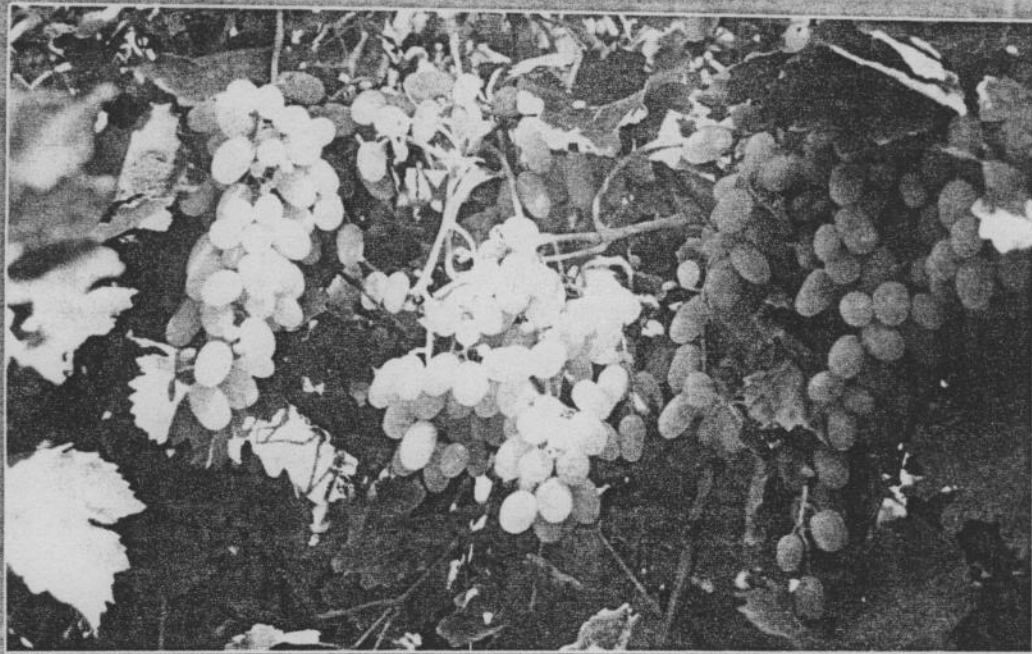
#### ■ خواص خیار

خیار شامل ۹۰ درصد آب، حدود ۳ درصد مواد قندی، کمتر از یک درصد پروتئین و مقدار ناچیز چربی می‌باشد. خیار سرد و مُدَرِّ ادرارآور است. و ماده‌ای پر ارزش برای ساختن سالاد است.

#### ■ نام قرآنی: تین (انجیر)

##### اشارات قرآنی

۱- سوگند به انجیر و زیتون. سوگند به طور مبارک. به این شهر امین که ما آدمی را در نیکوتر اعستدالی بیافریدیم. (سوره تین / ۴-۱)  
 در قرآن مجید فقط یک مرتبه کلمه تین (انجیر) آمده است. اما این یگانه یادآوری،



۲- و بر روی زمین قطعه‌هایی است در کنار یکدیگر و باغ‌های انگور و کشتزارها و نخل‌هایی که دو تنه از یک ریشه رسته است ... (رعد / ۴)

۳- و با آن برایتان کشتزار و زیتون و نخل‌ها و تاکستان‌ها و هر نوع میوه برویاند در این عبرتی است برای مردمی که می‌اندیشند. (نحل / ۱۱)

۴- و از میوه‌ها و نخل‌ها و تاک‌ها شرابی مستی آور و رزقی نیکو به دست می‌آورید، و خردمندان را در این عبرتی است. (نحل / ۶۷)

۵- یا تو را بوستانی باشد از درختان خرما و انگور که در خلالتش نهرها جاری گردانی. (اسراء / ۹۱)

۶- بر ایشان داستان دو مرد را بیان کن که به یکی دو تاکستان داده بودیم و بر گرد آنها نخل‌ها و در میان‌شان کشتزارها کرده بودیم. (کهف / ۳۲)

۷- با آن برایتان بوستان‌هایی از خرما و انگور پدید آوردیم. شما را در آن باغ‌ها میوه‌های بسیاری است که از آنها می‌خوریم. (مؤمنون / ۱۹)

۸- و در آن باغ‌هایی از نخل‌ها و تاک‌ها پدید آوردیم و چشمه‌ها را روان ساختیم. (یس / ۳۴)

۹- پرهیزکاران را جایی است در امان از هر آسیبی، بوستان‌ها و تاکستان‌ها. (نبأ / ۳۱-۳۲)

جوهر لیمو و اسید مالیک و نمک‌های کانی نیز می‌باشد. انجیر غذایی است کامل و به سادگی هضم می‌شود. از نظر طبیی ماده‌ای است که سنگ کلیه و صفرا را برطرف می‌کند و در رفع انسداد خفیف کبد و طحال مؤثر است. این میوه برای بهبود بواسیر و نقرس تجویز می‌شود و برای نارسایی کبد نیز مفید است.

امام رضا(ع) در باره فواید انجیر فرموده‌اند: انجیر، استخوان‌ها را محکم و موها را پرپشت و مرض و درد را از بین می‌برد. حتی احتیاج به دارو نیست.

انجیر که دارای کلسیم و فسفر است برای نیروی فکری و رشد بدن مفید است و بتاسیم آن فعالیت کلیه را فزونی می‌دهد و آهن در آن، کم‌خونی را درمان می‌کند.

انجیر برای اطفال مفید است، چون دارای مواد قندی و ازت خالص و مواد چربی است.

جوشاندن انجیر برای درد گلو و سرماخوردگی و سرفه، مفید است همچنین برای اسهال خونی مؤثر.

### ■ نام قرآنی: عنب (انگور) اشارات قرآنی

۱- آیا از میان شما کسی هست که دوست داشته باشد که او را بوستانی از خرما و انگور بوده باشد، و هر گونه میوه‌ای دهد. (بقره / ۲۶۶)

اهمیتی بسیار دارد. خداوند به تین و زیتون، طور سینا و بلد امین (مکه) سوگند یاد می‌کند و می‌فرماید آدمی در این دنیا به نیکوترین اعتدالی آفریده شده است. خداوند، از یک طرف به انجیر قسم یاد می‌کند و از طرف دیگر بحث قوام را مطرح می‌کند، پس بین انجیر و قوام انسان ارتباطی وجود دارد. دانشمندان بعد از تحقیقات در انجیر، به این نتیجه رسیده‌اند که انجیر تأثیر مستقیم در قوام و قدرت انسان و سلامتی بدن دارد.

### ■ تاریخچه انجیر

انجیر شاید گیاه بومی سوریه و فلسطین و مصر باشد، زیرا نوع خودرو و نوع پرورشی آن در این سرزمین‌ها دیده می‌شود. این درخت تنه‌ها با وجود حشره‌ای به نام مگس انجیر میوه می‌دهد، در صورت نبودن این حشره باروری غیر ممکن است و میوه‌ای به دست نمی‌آید. لازم است این حشره به مناطق جدید که کاشت درخت انجیر در آن متداول می‌شود منتقل گردد و گرنه درخت انجیر ثمر نمی‌دهد.

### ■ فواید انجیر

انجیر ماده‌ای سرشار از مواد غذایی است و چون الیافی ندارد خوردن آن مخصوصاً پس از بهبودی از بیماری‌های طولانی تجویز می‌شود. گذشته از حدود شصت درصد مواد قندی موجود در آن، دارای مقدار محسوس





۱۰- و تاک و سبزی‌های خوردنی.

(عبس / ۲۸)

انگور یکی از لذیذترین میوه‌هایی است که خداوند برای انسان آفریده است و یازده مرتبه در قرآن مجید نام این میوه آمده است.

#### ■ تاریخچه کاشت انگور

بعضی از دانشمندان، ارمنستان و آذربایجان را منشأ اصلی این گیاه می‌دانند. احتمالاً کاشت مو در این ناحیه آغاز شده و از اینجا به ایران، عربستان و مصر گسترش یافته است. نقل شده که کاشت مو قبل از زمان نوح متداول بوده است. از این رو می‌توان گفت که در بین میوه‌ها انگور قدمتی بیش از نخل دارد. در تمدن‌های کهن آفریقا و آسیا به کاشت مو اهمیت بسیار می‌دادند. بیش از نیمی از محصول انگور جهان در کشورهای اروپایی تولید می‌شود.

#### ■ خواص انگور

انگور یکی از بهترین منابع طبیعی گلوکز و فروکتوز است و ۲۰ درصد انگور را این مواد تشکیل می‌دهند. انگور دارای پتاسیم است و این فلزی فرخ‌بخش است و طپش قلب را که پدیدآورنده غم و اندوه است، درمان می‌کند. انگور دارای فسفات زیادی است که غذای مغز و اعصاب می‌باشد. مواد معدنی مانند سدیم، کلسیم و آهن به مقدار زیاد در آن

وجود دارد. در صورتی که پروتئین و چربی آن بسیار ناچیز است. انگور دارای ویتامین «پی» است که در جلوگیری از خونریزی‌های ناشی از بیماری قند بسیار موثر است.

بوعلی سینا در باره فواید انگور می‌نویسد: انگور برای دردهای معده و روده مفید است. انگور برای کسانی که رژیم غذایی دارند بسیار خوب است. تورم وریدی و تصلب شرائین بدن را به خوبی بهبود می‌بخشد. شیره تاک برای بیماری‌های پوستی مفید است. آب انگور برای تب و سرماخوردگی بسیار ثمربخش است. انگور به علت مواد معدنی موجود در آن خاصیتی محرک، هاضم، آرام‌بخش، اشتهاآور، مبرّد و مدرّ (ادرارآور) دارد. خون را زیاد و تصفیه می‌کند و ناتوانی عمومی را درمان می‌کند.

کشمش از نظر طبی مفیدتر از انگور است. کشمش برای تب، سرفه، نزله، یرقان و تورم نیمه حاد کبد و طحال نافع است.

#### ■ استفاده نامطلوب از انگور

البته از انگور استفاده‌های نامناسب می‌شود. انگور در سرتاسر جهان مصرف خوراکی دارد، که ۸۰ درصد این محصول برای ساختن شراب به کار می‌رود! و ۷ درصد آن صرف تهیه کشمش و سرکه می‌شود. آمریکا و کشورهای اروپایی از تولیدکنندگان عمده شراب انگور هستند.

شراب سرچشمه امراض جسمی و همچنین کلیه انحرافات روحی است. لذا خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید همانا خمر و شراب ... پلیدست و از عمل شیطان است پس اجتناب کنید از شراب، شاید شما رستگار شوید.

همچنین در کلام پیامبر اسلام (ص) است که شراب، مادر و ریشه و اساس جنایت‌ها و زشتی‌ها است. امراض دستگاه تنفس، بیماری‌های قلبی و مغزی و عصبی، بیماری‌های کبد، امراض جلدی و پوستی نتیجه استفاده از شراب است.

در روایتی دیگر از پیامبر (ص) آمده است که هر شرابی، تغییردهنده عقل است.

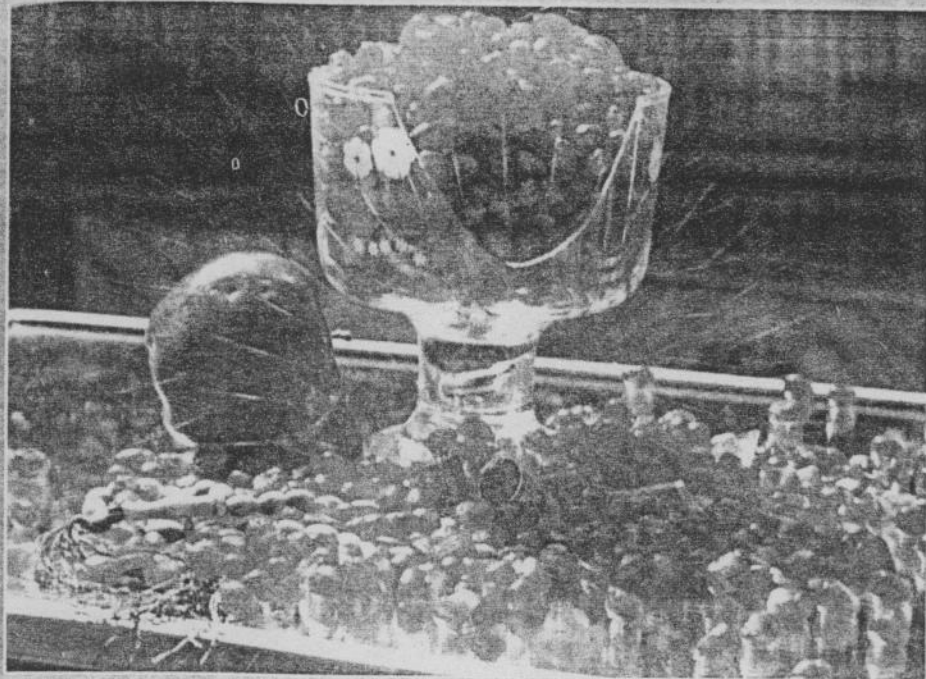
#### ■ نام قرآنی: فوم (سیر)

##### اشارات قرآن

و آن زمان را که گفتید: ای موسی ما بر یک نوع طعام نتوانیم ساخت از پروردگارت بخواه تا برای ما از آنچه از زمین می‌روید چون سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برویاند. (بقره / ۶۱)

در زبان عربی سیر را ثوم می‌نامند اما نام قرآنی آن فوم است.

ابوایوب نقل کرده است: پیامبر (ص) روزی خورشی را که محتوی سیر بود تناول فرمود. از او پرسیدم آیا حرام است؟ ایشان فرمودند: خیر ولی من بوی آن را دوست ندارم.



پیامبر(ص) همچنین فرموده‌اند: کسانی از شما که سیر را می‌خورد، تا بوی آن برطرف نشده است به مسجد نیاید.

حضرت علی(ع) فرموده‌اند: خود را با سیر معالجه کنید که هفتاد مرض را شفا می‌بخشد.

#### ■ خواص سیر

سیر را به علت خواص دارویی آن همه می‌شناسند و به علت فراوانی آن که در دسترس همه قرار دارد آن را به عربی تریاقی الفقرا می‌نامند. سیر برای مداوای امراض مختلف و برای معالجه فشار خون مفید است. گیاهی است گرم، محرک، ضد نفخ، ضد درد استخوان، ضد کرم، مقوی و برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است. سیر برای درمان ناراحتی‌های روده‌ای به عنوان ماده‌ای ضد عفونی کننده به کار می‌رود. سیر برای درمان فلج، نقرس، سیاتیک و امراض پوستی مؤثر است.

#### ■ نام قرآنی: رمان (انار)

##### اشارات قرآنی

۱- اوست خدایی که از آسمان باران فرستاد و بدان باران هر گونه نباتی را رویانیدیم، ... و نیز بستان‌هایی از تاک‌ها و زیتون و انار، همانند و ناهمانند. به میوه‌هایش آنگاه که پدید می‌آیند و آنگاه که می‌رسند بنگرید که در آنها عبرت‌هاست برای آنان که ایمان می‌آورند. (انعام / ۹۹)

۲- و اوست خدایی که باغ‌هایی آفرید نیازمند به داربست و بی‌نیاز از داربست، و

درخت خرما و کشتزار، با طعم‌های گوناگون، و زیتون و انار، همانند، و در عین حال ناهمانند. چون ثمره آوردند از آنها بخورید و در روز درو حق آن را نیز بپردازید. (انعام / ۱۴۱)

۳- و آن دو میوه، نخل و انار (رحمن / ۶۸)

در تورات و انجیل هم از این میوه بهشتی نام برده شده است.

#### ■ تاریخچه انار

زادگاه انار که نام علمی آن یونیکا گراناتوم می‌باشد، ایران می‌باشد. بزرگ‌ترین باغ انار دنیا در ایران (یزد) قرار دارد. بزرگ‌ترین موزه انار هم با ۷۰۰ نوع انار متعلق به کشور ایران است.

انار میوه‌ای بسیار لذیذ و آبدار است و از روزگاران بسیار قدیم به عنوان میوه‌ای خوراکی و هم برای مصارف پزشکی اهمیت بسیار دارد. از گل، برگ، پوست ساقه و ریشه، پوست میوه و دانه و بالاخره عصاره و آب انار استفاده درمانی به عمل می‌آید.

در باغ‌های معلق بابل درختان انار بسیار خوبی کاشته بودند و در مصر باستان انار را می‌شناختند. در زمان حضرت موسی انارهای بسیار مرغوب در فلسطین و سوریه و لبنان کاشته می‌شد.

#### ■ فواید انار

ارزش انرژی‌زایی میوه انار ۶۵ درصد است. آب انار به سادگی هضم می‌شود و شامل ۱۵ درصد مواد قندی است که منبعی

سرشار از سدیم است و نیز شامل مقدار زیادی ویتامین ث، کلسیم و فسفر می‌باشد. پروتئین و چربی آن بسیار اندک است. سرشار از ویتامین‌های آ، بی، سی و دی است. دلیل وجود ویتامین ب و آهن فراوان در انار خوردن این میوه برای افراد کم‌خون بسیار مفید است. انار ماده‌ای غذایی مطبوع و دارای خواص طبی بسیار مفید است. دارویی مقوی برای قلب است و برای التهاب معده و جلوگیری از درد دل نافع است. آب انار شرب می‌برد و بسیار عالی است و به هنگام اسهال تشنگی را برطرف می‌کند. در درمان اسهال ساده و اسهال خونی مؤثر است. آب انار برای انواع ناخوشی‌ها از قبیل کم‌خونی، یرقان، فشار خون، بواسیر و درد مفاصل، دارویی مفید است. و اگر با عسل خورده شود صفا را کم می‌کند. پوست ضخیم انار باعث می‌شود که این میوه با کیفیت خوبی نگهداری شود. انار را می‌توان تا شش ماه نگهداری کرد. پوست انار بیش از ۲۰٪ جوهر مازو دارد و گاهی در صنعت چرم‌سازی به کار می‌رود. چرم معروف مراکشی و اسپانیایی در زمان گذشته با پوست انار دباغی می‌شد.

منابع:

۱- قرآن مجید.

۲- وسیله الشیعه.

۳- گیاهان در قرآن، دکتر محمد اقتدار حسین فاروقی، ترجمه احمد نما، پژوهش‌های استان قفس رضوی، مشهد، چ اول، ۱۳۷۳.

۴- آموزه‌های تندرستی، در قرآن، حسن رضا رضایی، انتشارات عطرآگین، ۱۳۸۴، چ اول، ۱۳۸۴.

