



- { ۲۴ } پس می‌باید انسان به خوراک خود بنگرد.
 { ۲۵ } ما فرو ریختیم آب را چه ریزی.
 { ۲۶ } سپس شکافتیم زمین را چه شکافتی.
 { ۲۷ } از آن رویانیدیم دانه را.
 { ۲۸ } و انگور و سبزی را.
 { ۲۹ } و زیتون و نخل را.
 { ۳۰ } و باغ‌های انبوه را.
 { ۳۱ } و میوه و چمن را.
 { ۳۲ } تا بهره‌ای برای شما و برای دام‌های شما باشد.
- فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾
 أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾
 ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾
 فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾
 وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾
 وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾
 وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾
 وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾
 مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾

شرح لغات:

کتابخانه آنلاین «طالقانی و زمانه ما»

نظر، فعل «متعدی به الی»: به سوی چیزی نگریست و اندیشید. «متعدی به باء»: به سخن کسی گوش فرا داد. «متعدی به خود» انتظار داشت، در میان مردم قضاوت کرد.

صب، «فعل معلوم»: آب را فرو ریخت، زره را پوشید. «متعدی به علی»: زره را بر دیگری پوشاند. «فعل مجهول»: چیزی از میان رفت. الصبب، به فتح صاد و باء، زمین سراشیب.

قضب: علف‌هایی که برای استفاده چیده می‌شود. سبزیجات خوراکی انسان، میوه‌جات بوته‌ای مانند خیار و کدو و بادنجان. علف‌هایی که برای حیوان کشت و



چیده می شود مانند یونجه. درخت هایی که شاخه هایش بلند و آویخته باشد. درخت هایی که از شاخه هایش برای ساختن کمان و مانند آن استفاده کنند. از قضب «فعل»: چیزی را برید یا چید.

فاکّه: هر گونه میوه، میوه هایی که برای تفنّن و مزه باشد، از فکاهه: شیرین زبانی، خوشمزگی نمودن.

غلب، به ضم غین، جمع اغلب (چون حمر جمع احمر) و به فتح آن: درخت های درهم و پیچیده و انبوه، سخت و درشت، درخت بی بر.
اب: چمن، هر گیاه خودرو، میوه خشک. از اب: به سوی آن روی آورد، میل نمود، آماده شد.

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»: فاء، برای جواب شرط استفاد از آیات قبل یا تفریح بر آن ها آمده: این انسان کفر پیشه و ناسپاس اگر، یا اکنون، که از آفرینش و تحولات خود ناآگاه است، یا از عالم نشر خود بی خبر است و آن را باور ندارد، یا برای آنکه اندکی تصوّر و باور کند که چه قدرتی در آفریدن و به راه انداختن و آسان کردن راه او به کار رفته و چه سرمایه ها و استعدادها به وی داده شده و او حق نعمت و امر خدا را در انجام تکلیف و مسئولیت خود انجام نداده، پس نظر و اندیشه در غذای خود نماید همین غذایی که پیوسته به دست و کامش می رسد و در برابر چشمش می باشد، چه اندازه قدرت و قوا و عوامل طبیعت در فراهم ساختن و در دسترس قرار دادن آن به کار رفته و چگونه آماده و ساخته شده؟

در قرآن امر و دعوت به نظر و تفکر در آیات آفرینش و با تعبیرات مختلف برای برانگیختن فکر و تحکیم ایمان به مبدأ و معاد، آمده. بعضی آیات به صورت امر صریح مانند همین آیه و آیات: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ. انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ. فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ﴾، بعضی آیات با استفهام توییحی مانند: ﴿أَفَلَمْ



يُنظُرُوا، أَوْ لَمْ يَتَفَكَّرُوا، أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ؟! ﴿ بعضی آیات، به صورت بیان و نمایاندن آیات خلقت آمده. بیشتر سوره‌های کوتاه که در آغاز وحی و در مکه نازل شده متضمن این‌گونه آیات است تا اذهان و نفوسی که به جاهلیت و شرک آلوده و پست شده بود، برانگیخته شود و پاک و روشن گردد و از طریق نظر و تفکر در آیات زمین و آسمان از واژگونی پرستش‌بت‌ها و هواهای پست رها شود و به جهان و جهاندار و حکمت و فرمان او بپیوندند. همین آیات بود که در زمان کوتاهی اذهان را باز و شکفته و روشن نمود سپس آن همه علما و محققین و عرفا در سرزمین‌های اسلامی پدید آورد. این اوامر و دعوت‌های قرآن حکیم بر طبق فطرت و طبیعت حواس و ادراکات بشری است که باید از طریق حس و شهود و تحقیق با اسرار کائنات و قوانین طبیعت آشنا شود، آن‌گاه می‌تواند همین محسوسات و مشهودات را پایه تفکر و استدلال گرداند تا حکمت و قدرت و صفات پروردگار را در آئینه جهان بنگرد و مقصود نهایی را دریابد، و با تعالی فکری و اخلاقی و گشودن اسرار طبیعت می‌تواند زندگی دنیایی و معاش خود را سامان دهد و هر چه بیشتر از نیروها و بهره‌های نهفته در موجودات بهره‌گیرد. این تحرک فکری را که بر اساس تفکر در عالم مشهود است، نخست قرآن پدید آورد، سپس با برخورد به اساس فلسفه‌های یونانی و اندیشه‌های حکما و اندیشندگان شرقی، مسیرش برگشت و نظر بیشتر علمای اسلامی یکسره از تفکر در مشهودات برگشت و به اندیشه در ماورای مشهود پرداختند و پایه استدلال و فلسفه عمومی و اسلامی بر مقدمات عقلی محض بنا شد و از آن مایه گرفت، این پایه و مایه هر اندازه محکم و درست باشد، در همه مطالب و برای همه اهل نظر راست نمی‌آید، از این رو آمیخته با تخیلات و اوهام و فرضیه‌های بی‌اساس گردید، و حالتی شبیه به احلام، سپس خواب و جمود برای عالم و جاهل که همه تحت تأثیر این‌گونه اندیشه‌ها قرار گرفته بودند پیش آمد.



در این میان فقط طبقه فقها بودند که در حدود محدود آیات و روایاتی که درباره تکالیف و احکام است ماندند و از این آیات و اصول احکام صدها اصول و هزارها فروع حکمی و قانونی استنباط کردند و اصول فقهی و حقوقی پیوسته کامل تر و سرشارتر گردید و هزارها کتاب در فقه و اصول آن نوشته شد، با آنکه راجع به تکالیف و احکام عملی مختلف بیش از صد و پنجاه آیه در قرآن نیست. درباره نظر و تفکر در کائنات بیش از هفتصد و پنجاه آیه به صورت امر و دعوت صریح آمده و بیشتر سوره‌های قرآنی با اشاره و صریح، آیاتی از این جهان مشهود و نظامات آن را نمایانده است. اگر با همان روش مستقل فقها که آن همه قواعد و فروع در احکام تعبّدی و عملی از آیات و سنت استنباط کردند، دیگر متفکرین اسلامی نیز با این اوامر صریح و هدایت و روش قرآن درباره جهان و خلقت به بحث و تحقیق می‌پرداختند، هم اندیشه و افکار و در نتیجه زندگی مسلمانان بالا می‌رفت؛ و هم پایه‌های ایمان آن‌ها محکم می‌شد و هم استقلال روحی و حریم زندگی مسلمانان حفظ می‌گردید. اگر فقها اوامر صریح قرآن را درباره نظر و تفکر مانند اوامر و نواهی عملی به عنوان واجب عینی به حسب توانایی مسلمانان یا واجب کفایی، یا مستحبّ بیان می‌کردند، و بایی در فقه راجع به این آیات می‌گشودند، وضع مسلمانان غیر از این بود که اکنون هست. فقه عملی بیان احکام و روابط عبادی و حقوقی است و فقه نظری حدود و تکلیف فکر و نظر در اسرار عالم را می‌نمایاند و اصول ایمان و استقلال فکر و اجتماع مسلمانان را تأمین می‌نماید.^۱

۱. گرفتاری تعالیم و دستگاه‌های مسیحیت را در اوان حرکت علمی، نمی‌توان با تعالیم اسلام مقایسه کرد، مسیحیت برای اثبات مطالب مبهم تورات و اندیشه‌های سران کنیسه درباره جهان، ناچار بود که به اصول فلسفی یونانیان به خصوص ارسطو متوسل شود، از این رو همین که جنبش تجدید علمی شروع شد، اصول فکری و استقلال مسیحیت در معرض خطر واقع شد، نخست مسیحیت با تجدید علمی و نظریه‌های ناسازگار



«أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا»: به قرائت بیشتر قاریان که «أنا» را به کسر همزه خوانده‌اند این آیه بیان و شرح استینافی برای نظر «فلینظر» است. به قرائت قاریان کوفه که به فتح همزه خوانده‌اند، بدل اشمال از طعام و حدوث و پیدایش آن است. «الماء»، اشاره به آب باران، یا نوع آب است. «صب» ، چنانکه از موارد استعمال آن استفاده می‌شود، فرو ریختن سرشار و فراگیرنده از بالاست. «صبًا»، مبین نوعی خاص و شگفت‌انگیز ریزش است. و ضمیرهای جمع متکلم «نا» و تکرار آن مبین اراده پروردگار و قدرت‌ها و قوایی است که در انجام این امر به کار افتاده است.

«ثُمَّ سَفَقْنَا الْأَرْضَ سَقًّا»: ثم، مبین تفریع با فاصله است: سپس زمین را پس از پیوستگی، از هم شکافتیم نوعی شکافتن خاص و شگفت‌انگیز. این دو آیه و آیه بعد، ظهور در این مطلب دارد که نخست آبی سرشار و غیر عادی فرو ریخته شده و سپس با فاصله زمانی و در اثر آن، زمین با وضع شگفت‌انگیزی از هم باز و شکافته شده، پس از آن گیاه روئیده شده (اینکه به سبب فرو ریختن آب باران همیشگی و رویاندن گیاه‌ها زمین به نوعی خاص شکافته شده باشد - چنانکه مفسرین پنداشته‌اند - با ظاهر این آیات موافق نیست). لغات خاص این آیات: «صَبَّ و سَقَّ» و تأکید و تنويع به «صَبًا و سَقًّا» و ترتیب پیوستگی مطالب از فرو ریختن خاص آن‌ها، سپس

→ با اندیشه‌های سران مسیحی، سخت به مخالفت برخاست تا آنکه آیین مسیحیت از مسیر تجدد فکری برکنار شد و علم در راه جدید خود پیش رفت، سپس مسیحیت خواه‌ناخواه در نظریات علمی تسلیم نظریات جدید گردید تا آنجا که پیشوایان دین، خود به فراگرفتن علوم طبیعی و جهان‌شناسی تجربی روی آوردند و از این راه تجدد حیات کردند و قدرت خود را باز گرداندند. ولی متفکرین اسلامی با این آیات صریح درباره جهان و امر به تفکر و اندیشه در آن، مانند سران مسیحیت قرون وسطای مسیحی، پیرو اندیشه و روش استدلالی حکمای یونان، و تنیده‌های گذشتگان ماندند تا نشاط و ذوق و ابتکار را از دست دادند و دچار خواب و جمود شدند، چنان که آن شعله‌های حکمت و عرفان و ادبی که نور قرآن و سنت برافروخته بود رو به خاموشی رفت و اکنون از آن جرقه‌هایی در خاکستر به جای مانده!! (مؤلف).



شکافتن خاص زمین، آن‌گاه رویاندن گیاه فقط در این آیات آمده. این لغات و این‌گونه تعبیر و ترتیب در دیگر آیات مکرری که دربارهٔ فرو ریختن باران و رویاندن گیاه است دیده نمی‌شود، این تعبیر و ترتیب خاص با ظهور فعل ماضی در زمان گذشته، می‌رساند که آیات از اطوار و اوضاع گذشتهٔ زمین تا زمانی که انواع گیاه در آن پدید آمده خبر می‌دهد:

علما و محققین زمین‌شناس که در علایم و نشان‌های بیرون و درون زمین نظر کرده و به ادوار گذشتهٔ زمین پی برده‌اند، اکنون این پیشامدها را در گذشتهٔ عمر زمین محقق دانسته‌اند که: پس از خاموش شدن شعله‌ای که بیرون و درون زمین را فرا گرفته بود، آتش‌فشان‌ها و انفجارهای پی در پی و در زمان‌های طولانی در آن رخ می‌داد، چنانکه قشر زمین تا اعماق آن از مواد گداخته پوشانده شد و همان‌سان چرخ زمین می‌گردید و اندک اندک پوستهٔ زمین به سردی گرایید، در همان زمان گازهای متراکم و انبوهی تا ارتفاع بسیار زمین را فرا گرفته بود، پس از گذشت زمان‌ها با سردی زمین گازها سرد و فشرده می‌شد تا به صورت بخار در آمد و از آن رگبارهای شدید و سرشار به سوی زمین سرازیر شد. این رگبارها بر پست و بلندی‌های داغ و سنگ‌های محکم و ترکیب شدهٔ آن می‌بارید و ناگهان تبخیر و متصاعد می‌شد. قرن‌ها از ابرهای متراکم و انبوه فضا و بخارهای متصاعد از زمین، سیل باران بر زمین سرازیر بود. پس از آن با آنکه ابرها رقیق می‌گردید و افق آسمان باز می‌شد و نور خورشید بر زمین می‌تابید، هنوز رگبارهای شدید و پیوسته بر زمین می‌بارید، و از کوه‌ها و بلندی‌هایی که در زمین پدید آمده بود سیل‌های خروشان در دامنه‌ها و زمین‌های هموار جاری بود، قدرت بی‌مانند ضربه‌های متوالی رگبارها، و نفوذ آب در میان درزهای کوه‌ها و صخره‌های یکپارچه، همراه هوا و مواد شیمیایی تجزیه‌کننده و شکافنده‌ای که با خود داشت، سپس سرعت حرکت و قدرت



حملی که مخصوص این پدیده نافذ و نرم روان است، کوه‌ها و سنگ‌هایی که از مواد آتش‌فشانی تکوین شده بود و همه زمین را پوشانده بود، می‌شکافت و تجزیه می‌کرد و از بیرون و درون آن‌ها را چنان نرم می‌کرد که آهن و فولاد و مواد انفجاری چنین توانایی نداشت. آنگاه سیلاب‌ها قطعات بزرگ و کوچک سنگ‌ها را از بلندی‌ها فرو می‌ریخت و درهم می‌کوبید، و قدرت جاذبه زمین در فرود آوردن سنگ‌ها و شن‌ها، با قدرت برگزیده و فشار سیلاب‌ها همراهی می‌کرد. سنگ‌های ریز مانند مته سنگ‌های درشت را سوراخ و سست می‌کرد و راه نفوذ آب و هوا را هر چه بیشتر باز می‌کرد. با رسیدن دوره سردی زمین، قدرت توانایی یخ نیز به کمک رسید، آب با نفوذ خاص در اعماق درزها، و شکاف‌ها فرو رفته به وسیله برودت و انجماد به صورت یخ درمی‌آمد و از درون، سنگ‌های سخت را متلاشی می‌کرد، این قدرت‌هایی که با آب ریزان همدستی کرد، کوه‌های استوار را فرو ریخت و سر به زیر نمود و سنگ‌های سخت و مواد معدنی را مانند سنگ آسیا در هم کوبید و نرم کرد و سیلاب‌ها آن‌ها را بر هم زد و به صورت گل و لای در اطراف زمین و اعماق دریا‌هایی که پیوسته بالا می‌آمد روی هم انباشت تا آنکه کوه‌های نرم و قاره‌های نوین از میان دریاها آشکار شد و سراسر زمین و کوه‌ها تا اعماق آن‌ها را خاک و مواد و عناصر گوناگون فراگرفت و یک‌باره چهره خشک و تاریک و سخت زمین تغییر کرد و هر نقطه آن رجمی متناسب و پراز مواد غذایی برای پدید آمدن و پرورش گیاه و حیوان گردید.

امروز پس از قرن‌ها جستجوی انسان‌های متفکر درباره زمین و تغییرات آن، روشن و مسلم شده که آن دست توانایی که سنگ‌ها و مواد سخت و پیوسته زمین را در هم شکافته و آن سرپنجه سخت‌تر از فولادی که تا اعماق زمین فرو رفته تا یکباره وضع زمین را دگرگون کرده، سیلاب‌هایی



بوده که از بالای هوا بر کوه‌ها ریخته و از بالای کوه‌ها در سراسر زمین جریان یافته است^۱: «أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا، ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا».

«فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا»: پس از زمانی که آب را سرشار و با شدت و قدرت از بالا فرو ریختیم و زمین را از هم شکافتیم و آنچنان آن را زیر و زیر کردیم، زمین آماده و شکفته شد و از آن حب و انگور و میوه‌های بوته‌ای - یا انواع سبزی‌های دستچین - را رویاندیم.

«وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا وَحَدَائِقَ غُلْبًا»: چنین به نظر می‌رسد که هر یک از رویدنی‌های برشمرده در این آیات، نمونه نوعی از مواد اصلی غذای انسان می‌باشد. و ترتیب ذکر هر یک گویا اشاره به ترتیب در اهمیت و احتیاج یا ترتیب پیدایش و تکامل این انواع دارد: نخست انواع حبوبات مانند گندم، جو، عدس، و میوه‌های ساقه خفته و کوتاه و بوته‌ای: انگور، کدو، خیار، خربزه، سپس درخت‌های بلند و تنومند: زیتون و نخل و باغ‌های انبوهی که از این گونه درخت‌ها تشکیل می‌شود.^۲

۱. قسمتی از این مطالب از کتاب «فرسایش و دگرگونی زمین، تألیف ژرم ویکوف، ترجمه احمد ایرانی» آورده شده. اندیشمندان شرق و غرب سال‌ها دیده از نظر در جهان مشهود بستند و برای گشودن اسرار آن در اندیشه‌های خود فرومانده و مجبوس شدند، تا قرن تجدد فکری مردمی از میان تارهای اندیشه‌های گذشتگان سر بیرون آوردند و با نظر در آثار و اطوار این عالم، حوادث و تحولات گذشته و رموزی از مشکلات بسته خلقت را یافتند. ولی قرآن بیش از این‌ها فرمان نظر داده و راه بررسی و تحقیق را گشوده: فلینظر الانسان... باید انسان نظر کند، بررسی نماید، چشم گشاید و بنگرد... (مؤلف).

۲. آقای دکتر کاظم سامی (پزشک محقق و با ایمان روانی) و فقه الله، نوشته کوتاه و جامعی درباره مواد اصلی غذایی انسان مطابق آخرین نظریات متخصصین تغذیه مرقوم داشته‌اند که بیش از جهت تفسیری و انطباق با نمونه‌های مرتب که در این آیات آمده، از نظر تغذیه کامل و سالم و حفظ صحت برای عموم مفید است: «آخرین تجسسات علمی نشان داده است که غذاها باید شامل مواد اصلی زیر باشد تا بتواند سلامت و نمو تجدید حیات سلول‌های بدن را تأمین کند:



→ ۱- پروتیدها یا مواد آلبومینوئید که آن‌ها را مواد سازندهٔ انساج می‌دانند و در گوشت، تخم مرغ، ماهی، شیر، پنیر، بسیاری از میوه‌جات، سبزیجات و بقولات از قبیل نخود و لوبیا و عدس و گردو و بادام و فندق و سیب‌زمینی موجود است.

۲- لیبیدها (چربی‌ها) که آن‌ها را غذاهای سوزاننده می‌دانند و در شیر و کره و پنیر و چربی‌های حیوانی و نباتی و بسیاری از میوه‌جات و سبزیجات و غلات مانند زیتون و گردو و بادام و فندق، بادام کوهی و گندم و مانند آن‌ها فراوان است.

۳- گلوئیدها (هیدرات دو کربن و مواد نشاسته‌ای و قندها) که آن‌ها را جزء غذاهای مولد قوه و انرژی می‌دانند، در قند و عسل و اغلب میوه‌جات شیرین مانند انگور و خرما و سیب و گلابی و سبزیجاتی مانند چغندر و غلاتی مانند ذرت و گندم و جو و سیب‌زمینی و امثال آن زیاد است.

۴- املاح معدنی که آن‌ها را هم سازنده و هم تولیدکنندهٔ قوا می‌دانند و در اغلب سبزیجات و غلات که سر دستهٔ آن‌ها گندم است موجود است.

۵- سلولزها که آن‌ها را جزء غذاهای پاک‌کننده محسوب می‌دارند و در اغلب سبزیجات و میوه‌جات به مقدار زیاد یافت می‌شود.

۶- فرمان‌ها یا کاتالیزورها که سبب آماده کردن غذاهای دیگر برای هضم و جذب می‌شوند و در اغلب گیاه‌ها مخصوصاً به طور خام موجود است.

۷- ویتامین‌ها که آن‌ها را جزء غذاهای حیاتی می‌دانند و در اغلب میوه‌جات و سبزیجات موجود است. انسان در شبانه‌روز به طور متوسط ۲۴۰۰ کالری مواد غذایی لازم دارد که از سه نوع اصلی غذاها یعنی: پروتیدها، لیبیدها و گلوئیدها باید به دست بیاید که این سه مادهٔ اصلی غذایی بدون وجود مواد فرعی دیگر یعنی: املاح معدنی، فرمان‌ها و ویتامین‌ها و حتی سلولزها، نمی‌توانند احتیاجات بدن را رفع کنند و اغلب آن مواد به تنهایی قابل جذب بدن نیستند و نیز باید دانست که تعادل بین غذاها از واجبات است و حتماً باید مخلوط باشد نه اینکه فقط با خوردن پروتید مثل (گوشت، تخم مرغ...) و یا گلوئیدها (نان، پلو...) تأمین گردد.

اکنون برای آنکه بهتر مشخص شود که چگونه اصول بالا و مواد ضروری برای تأمین تغذیه و رشد و نمو و تجدید حیات سلول‌های بدن انسان و حیوان، در خوراکی‌های یاد شده در آیات بالا ملحوظ گردیده، به طور اختصار به شرح ترکیب مواد اصلی سه‌گانه و املاح و ویتامین‌ها در صدگرم، چند نمونه از خوراکی‌های مذکور می‌پردازیم:

الف - از دسته غلات (حَبَّاء): نمونه، گندم:

ترکیب گندم در صد بدین شرح است: پروتئین ۱۱/۲۹، چربی ۱/۱۱، گلوئید ۷۴/۹۸، پتاسیم ۳۱/۱۶، سود

←



→ ۲/۰۷، آهک ۳/۲۵، منیزیم ۱۲/۰۶، اکسیددوفر ۱/۲۸، اسید فسفریک ۴۷/۲۲، املاح معدنی دیگر ۱/۸۱، ویتامین B₁ ۰/۵۶ میلی گرم، ویتامین B₂ ۰/۱۲۲ میلی گرم، نیکوتیل آمید ۶۰/۴ میلی گرم، ویتامین E، ۲/۲ میلی گرم و هر صد گرم گندم ۳۵۲ کالری ایجاد می نماید (ارزش غذایی).

ب - از دسته سبزیجات و بقولات (قضا): از هر کدام یک نمونه:

۱ - ترکیب نخود درصد بدن شرح است: پروتئین ۲۴/۵، چربی ۱/۰، گلوکید ۶۱/۷، آب ۱۰، سدیم ۴۲، پتاسیم ۸۸۰ میلی گرم، کلسیم ۷۳، منیزیم ۱۴۰، منگنز ۰/۱۹۹، آهن ۰/۰۶، مس ۰/۸۰۲، فسفر ۳۹۷ میلی گرم، گوگرد ۱۹۶ میلی گرم، کلر ۴۴، ویتامین A، ۳۷ واحد، ویتامین B₁ ۰/۸۷ میلی گرم، ویتامین B₂ ۰/۲۹ میلی گرم، نیکوتیل آمید ۳ میلی گرم، ویتامین C، ۲ میلی گرم، هر صد گرم ۳۵۴ کالری ایجاد می کند.

۲ - ترکیب اسفناج درصد بدن شرح است: پروتئین ۲/۲، چربی ۰/۳، گلوکید ۳/۹، آب ۹۲/۱، سدیم ۸۴ میلی گرم، پتاسیم ۴۸۹ میلی گرم، کلسیم ۸۷، منیزیم ۵۵، منگنز ۰/۸۲۸، آهن ۰/۰۳، مس ۰/۱۹۷، فسفر ۴۵، گوگرد ۲۷، کلر ۶۷، اسید اوریک ۷۲، بورین ۰/۲۴، ۹۰ میلی گرم اسید مالیک، ۸۰ میلی گرم اسید سیتریک، ۸۹۲ میلی گرم اسید اکسالیک، ۶۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین A، ۰/۰۸ میلی گرم ویتامین B₁، ۰/۲ میلی گرم ویتامین B₂، ۰/۵ میلی گرم نیکوتیل آمید، ۲۱/۵ میلی گرم ویتامین C، به مقدار جزئی ویتامین E می باشد. هر صد گرم اسفناج تازه ۲۲ کالری تولید می نماید.

ج - از دسته میوه ها (فاکهه) که خود به دو دسته مهم شیرین، چرب و نشاسته دار تقسیم می شوند.

۱ - میوه های شیرین که خود به سه گروه منقسم می گردند:

اول - میوه های شیرین که خود ترش مزه هستند. از این دسته به عنوان مثال ترکیب درصد انگور (عنبا) را ذکر می کنیم. در صد گرم انگور: ۸۱/۶ گرم آب، ۰/۸ گرم پروتئین، ۰/۴ گرم چربی، ۱۶/۷ گرم گلوکید، ۲ گرم سدیم، ۲/۵۴ گرم پتاسیم، ۱۷ گرم کلسیم، ۷ گرم منیزیم، ۰/۰۸۳ گرم منگنز، ۰/۶ گرم آهن، ۰/۰۹۸ گرم مس، ۲۱ گرم فسفر، ۹ گرم گوگرد، ۲ گرم کلر، ۸۰ واحد بین المللی ویتامین A، ۰/۵۰ میلی گرم ویتامین B₁، ۰/۰۳ میلی گرم ویتامین B₂، ۰/۴ میلی گرم نیکوتیل آمید و ۴ میلی گرم ویتامین C وجود دارد و هر صد گرم انگور ۷۴ کالری تولید می نماید.

دوم - میوه های شیرینی که از این دسته به عنوان مثال ترکیب درصد خرما (نخلا) را ذکر می کنیم: در هر صد گرم خرما خشک: ۲۰ گرم آب، ۲/۲ پروتئین، ۰/۶ چربی، ۷۵ گلوکید، ۰/۹ سدیم، ۷/۹ میلی گرم پتاسیم، ۶/۵ کلسیم، ۶/۵ منیزیم، ۵/۱ آهن، ۷/۲ فسفر، ۶/۵ گوگرد، ۲۸۳ میلی گرم کلر، ۱۸۰ واحد بین المللی ویتامین A، ۰/۰۸ ویتامین B₁، ۰/۰۵ ویتامین B₂، ۲/۸۱ میلی گرم نیکوتیل آمید، وجود دارد و هر صد گرم خرما ۳۱۴ کالری ایجاد می نماید.



«وَفَاكِهَةٌ وَأَبٌ»: چنان که از لغت فاکهه برمی آید، مقصود میوه‌های فرعی و

→ سوم - میوه‌جانی که جزء سبزیجات محسوب می‌گردند، به عنوان مثال، خیار را ذکر می‌کنیم: در صد گرم خیار: ۰/۸ پروتئین، ۰/۱ چربی، ۳ گلوکوسید، ۹۵/۶ آب، ۰/۸ سدیم، ۱۴۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۰ کلسیم، ۹ منیزیم، ۰/۳ آهن، ۲۱ فسفر، ۱۲ گوگرد، ۳۰ کلر، ۲۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین A، ۰/۴ ویتامین B₁، ۰/۵ ویتامین B₂، ۱۸/۰ نیکوتیل آمید، ۱۰ میلی‌گرم ویتامین C و مقدار مختصری ویتامین B₆ و ویتامین E دارد. هر صد گرم خیار ۱۳ کالری ارزش غذایی دارد.

۲ - میوه‌های چرب و نشاسته‌دار. در این دسته میوه‌های هسته‌دار وجود دارند که به عنوان مثال زیتون (زیتونا) و بادام را ذکر می‌کنیم:

در صد گرم بادام: ۴/۷ آب، ۱۸/۶ پروتئین، ۵۴/۱ چربی، ۱۹/۶ گلوکوسید، ۳ سدیم، ۶۹۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۲۵۴ کلسیم، ۲۵۲ منیزیم، ۴/۴ آهن، ۴۷۵ فسفر، ۱۵۰ گوگرد، ۲۰ کلر، ۰/۲۵۰ ویتامین B₁، ۰/۷۶ ویتامین B₂، ۴/۵ نیکوتیل آمید وجود دارد، هر صد گرم آن ۶۴۰ کالری ارزش غذایی دارد.

نکته دیگری که بایستی مورد توجه باشد اینکه تا به امروز تقسیم‌بندی جامع کاملی که مشخص تمام خواص و جهات مختلف خوراکی‌ها باشد به وجود نیامده است و تقسیم‌بندی‌هایی که در علم غذاشناسی رایج شده است، هر کدام به جہتی مورد استفاده است. مثلاً تقسیم‌بندی بر حسب منشأ ایجاد خوراکی‌ها (غذاهای با منشأ حیوانی، غذاهای با منشأ گیاهی، غذاهای با منشأ معدنی) یا تقسیم‌بندی بر حسب نوع عمل و اثر (غذاهای مولد نیرو و ENERGITIQUE و غذاهای حمایت‌کننده PROTECTEUR) و از این قبیل تقسیم‌بندی‌ها، به همین جهت در تحقیقات و نشریات غذاشناسی، و علوم تغذیه، تا به امروز از روشی استفاده شده که آیات بالا هم بدان اشاره شده یعنی به ترتیب از:

«طالقاتی و زمانه‌ها»

۱ - غلات (حباً گندم، جو، ذرت، چاودار، برنج و...) و فرآورده‌های آن‌ها.

۲ - سبزیجات و بقولات (قضباً عدس، لوبیا، باقلا، نخود، سیب زمینی، هویج فرنگی، شلغم، ترب، چغندر، کلم پیچ، اسفناج، کاهو، کرفس، سیر، پیاز، تره، مارچوبه، کدو، خیار، گوجه فرنگی، بادنجان، ماش، جعفری، بابونه، نعناع، تره خودرو، ریحان، شنبلیله، غازیاغی، گشنیز، موسیر...)

۳ - میوه‌ها (فاکِهَة) که خود دو دسته‌اند:

الف - میوه‌های شیرین مثل، انگور (عنباً) خرما (نخلاً).

ب - میوه‌های چرب و نشاسته‌دار مثل زیتون (زیتوناً).

۴ - گوشت و تخم پرندگان، شیر، و مشتقات آن که از فرآورده‌های حیوانی است.

(خود حیوانات برای تغذیه از علف‌ها و گیاه‌های خودرو، میوه‌ها، علوفه خشک (أباً) تغذیه می‌کنند).

و بنابراین، آیات مذکور ناظر به همه مواد غذایی لازم برای تغذیه انسان می‌باشد (متاعاً لکم و لانعامکم). (مؤلف).



تفنی است که بیشتر از جهت طعم و مزه مصرف می‌شود. «آب»، مراتع طبیعی یا تهیه شده برای تغذیه حیوانات است که خود غذای انسان می‌شوند.

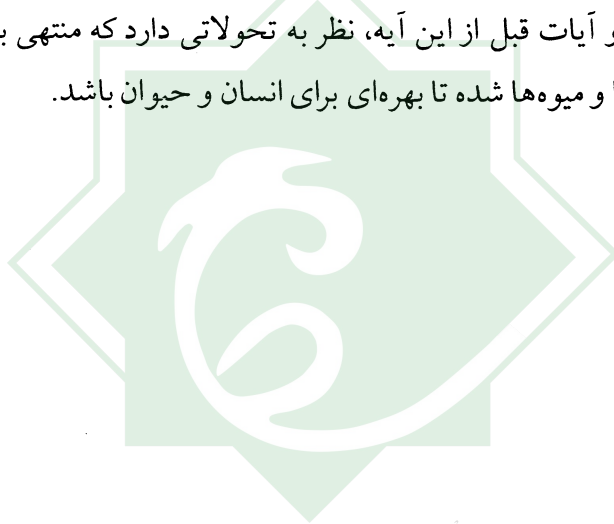
با نظری که قرآن به آن امر کرده و دانشمندان ناآشنای به قرآن به آن رسیده‌اند، هر دانه گیاه ریز و درشت، سراپا دستگاه فعال و کارخانه زنده‌ای است که پیوسته با ریشه‌هایی که در زمین خلانده، عناصر اصلی و آماده آن را پس از تحلیل و تدویب جذب می‌کند و از سوی دیگر برگ‌های گشوده خود را چون دست نیازمندان به سوی آسمان بر می‌آورد تا از فیض بی‌دریغ نور و هوا فراخور استعدادش برگیرد، آنچه از عناصر تدویب شده زمین و فیض نور و هوا می‌گیرد، در درون برگ‌ها ترکیب شده و به صورت غذای متناسب به اعضای مختلف آن می‌رسد و در نهایت میوه‌هایی بر می‌آورد که با رنگ‌ها و طعم‌ها و بوها، مواد غذایی متنوع انسان می‌گردد و بالای دست‌های خود در دسترسش می‌گذارد. این همه بهره‌ها و میوه‌هایی که از جهت کمیت و رنگ و طعم و مواد غذایی متنوع است، چنان با دقت و کم و بیش نمودن عناصر محدود زمین و هوا، ترکیب و صورت‌بندی شده که هر نوع آن دارای مواد غذایی و رنگ و طعم مخصوص به خود می‌باشد. با آنکه اصول ساختمان گیاه‌ها یکسان است، اعضای خاص جذب‌کننده عناصر و ترکیب‌کننده و نگاهدارنده آب و هوا و دیگر عناصر، در سرزمین‌ها و آب و هوای خاص متفاوت می‌باشد.

گیاه‌ها و درختان بیش از آنکه دستگاه شیمیایی زنده و حکیمانه برای تهیه غذای بدن حیوان و انسان است، جمال و رنگ‌آمیزی و خط و خال منقش و منظم شکوفه و گل‌ها و سبزی و خرمی و عطر انگیزی آن‌ها، روح انسانی را بر می‌انگیزد و چون آینه، جمال مطلق را منعکس می‌نماید و هر ورق و برگشان دفتری است از حکمت پروردگار.



منظور قرآن از نظر همین است: نظر در حکمت و جمال، نظر در حیات و پیدایش و اطوار آن، نظر در مواد و عناصری که به این صورت‌ها برآمده و غذای جسم و جان و بنیهٔ ایمان شده:

«مَتَاعاً لَّكُمْ وَ لَأَنْعَامِكُمْ»: در سورهٔ والنزعات، این آیه پس از بیان اطوار و تحولات زمین و رویش گیاه و پایه گرفتن کوه‌ها آمده و همین قرینه‌ای است که در این سوره و آیات قبل از این آیه، نظر به تحولاتی دارد که منتهی به رویده شدن انواع گیاه‌ها و میوه‌ها شده تا بهره‌ای برای انسان و حیوان باشد.



کتابخانه آنلاین «طالقانی و زمانه ما»