

بررسی خواص آنتی اکسیدانی و فیتوشیمیایی میوه‌های قرآنی

زهرا حکمت پور*

تاریخ دریافت: ۹۶/۳/۲۲

خاطره خندان بارانی**

تاریخ پذیرش: ۹۶/۷/۲۳

چکیده

ذکر برخی میوه‌ها و خوراکی‌ها در قرآن کریم با هدفی حکیمانه و دقیق صورت گرفته و امروزه خاصیت آنتی اکسیدانی بسیاری از خوراکی‌های نام برده شده در قرآن، مورد تأکید دانشمندان قرار گرفته است. از جمله این میوه‌ها می‌توان انگور، انار، خرما، زیتون و انجیر نام برد. میوه‌ها و سبزیجات منبع مهم ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر برای انسان می‌باشند. با این حال از جنبه‌های زیادی مثل محتوای ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و همچنین توانایی آنتی اکسیدانی آن‌ها متفاوت هستند. آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که سلول‌ها را از آسیب‌های ناشی از مولکول‌های ناپایدار موسوم به رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که به وسیله آلودگی محیط، فرآیند محیطی افزایش سن، مصرف مواد غذایی ناسالم و اغلب طی فرآیند متابولیسم (مصرف اکسیژن برای تولید انرژی) به وجود می‌آیند. ترکیبات فیتوشیمیایی یا مواد شیمیایی گیاهی، از نظر زیستی ترکیباتی فعال‌اند که توسط گیاهان تولید می‌شوند. واژه فیتوشیمیایی، به مواد شیمیایی گیاهی اطلاق می‌شود که بر سلامتی تأثیر فراوانی دارند، این ترکیبات زیستی فعال، تنوع ساختاری زیادی، از مولکول‌های ساده تا پلیمرها نشان می‌دهند. بنابراین در این مقاله خواص فیتوشیمیایی و آنتی اکسیدانی میوه‌های قرآنی را مورد مطالعه قرار داده‌ایم.

کلیدواژه‌گان: اعجاز، علم شیمی، خواص دارویی، خداشناسی.

* دانشجوی کارشناسی ارشد شیمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان.

o.hakmat@yahoo.com

kh_khandan_barani@yahoo.com

** استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان.

نویسنده مسئول: خاطره خندان بارانی

مقدمه

قرآن کتاب هدایت بشر و منشأ بسیاری از علوم است. مطالب علمی آن انسان را به تفکر وادار می‌دارد. اشاره برخی آیات به پیدایش آتش از درخت سبز، مجاورت آب‌های شیرین و شور بدون اختلاط، شکل پذیری آهن در دست حضرت د/وود، پیوستگی زمین و آسمان و جدا شدن آن‌ها از یکدیگر، توجه دادن به رقیق شدن هوا و کمبود اکسیژن در لایه‌های بالای جو، برشمردن منفعت و ضرر برخی مواد و چگونگی استفاده از آن‌ها و بیان احکام حلیت و حرمت که می‌تواند انسان را به سوی تحقیق علمی راهنما باشد، این حقیقت را آشکار می‌سازد که اگرچه قرآن کتاب فیزیک و شیمی و ... نیست، بلکه به منظور هدایت و تربیت بشر نازل شده است، اما در عصری که جاهلیت بر جهان سایه افکنده بود، قرآن کریم با روشنگری‌های علمی خود به تکریم جایگاه علم و تفکر پرداخت و بشر را در عرصه مبارزه با جهل و ظلمت رهبری نمود (لئوس کارلیه، ۱۳۹۳: ۲۷).

اهمیت و بیان مسأله

تغذیه از اموری به شمار می‌رود که مورد توجه ویژه قرآن کریم است. این کتاب شریف علاوه بر توجه به اصول کلی و اساسی تغذیه، از بعضی غذاها نام برده است که دانشمندان اهمیت و ارزش غذایی و درمانی آن‌ها را یادآور شده‌اند. اصلی‌ترین آیه در مورد غذا می‌گوید دقت کنید و بنگرید که چه می‌خورید. یعنی با توجه به طبع که ارثی است و مزاج که با توجه به غذای خورده شده به وجود می‌آید غذای خود را انتخاب کنید تا همیشه بزرگ‌ترین ثروت که همان سلامتی است را از خداوند دریافت کنید. اشاره قرآن به مباحث تغذیه گویای اهمیت تغذیه و نقش تأثیرگذار آن در زندگی بشر است.

رادیکال‌های آزاد معمولاً در ارتباط با افزایش سن و توسعه بیماری‌های مزمن از قبیل سرطان، ام‌اس، پارکینسون و زوال عقل افراد مسن مؤثر می‌باشند. در نتیجه، عواملی همچون استرس، آسیب فیزیکی، عفونت ویروسی، سمیت سلولی و ترکیبات سرطان‌زای مواد شیمیایی یا بیولوژیکی ممکن است سبب پراکسیداسیون لیپیدهای (چربی‌ها) غشاء سلولی شوند و ترکیبات سمی مثل رادیکال‌های آزاد را تولید کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که می‌توانند آسیب اکسیداتیو لیپیدها، پروتئین‌ها و اسیدهای نوکلئیک را

مهار کرده یا به تأخیر بیندازند. این آسیب‌ها شامل ایجاد رایکال‌های آزاد فعالی، مثل سوپر اکسید، هیدروکسید، پراکسیل و آلکوکسیل و غیر رایکال‌ها، مثل هیدروژن پراکسید، هیپوکلریک اسید می‌باشند (مهدیه رسولی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۰۲) ما نیز در این مقاله خواص دارویی و آنتی اکسیدانی میوه‌های انار، زیتون، خرما، انجیر و انگور که در قرآن کریم از آن‌ها یاد شده است را بررسی می‌کنیم.

پیشینه تحقیق

قرآن کریم بر اساس آخرین محاسباتی که در حوزه‌های پژوهشی این بحث انجام شده، در بیش از دوهزار آیه به انحاء مختلف به علوم طبیعی و انسانی اشاره دارد یعنی یک سوم قرآن. قرآن بر اساس شمارش فعلی، شش هزار و دو بیست و سی و شش آیه دارد که حدود یک سوم از آیات می‌شود. بدین ترتیب، خداوند اولین کلمه و اولین فرمانی که به حضرت محمد(ص) (حتی قبل از بعثت ایشان) فرمود، "خواندن" بود، که منظور آموختن علم است (اکبر ایرانی قمی، ۱۳۷۱: ۱۷).

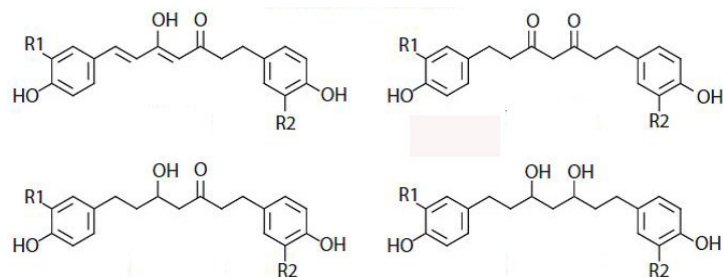
مسائل علمی موجود در قرآن از اموری است که در صدر اسلام، راهی برای شناخت آن‌ها نبود، مگر از راه وحی همین مسایل علمی با پیشرفت دانش بشری آنچنان مورد توجه قرار گرفت که عظمت علمی قرآن نزد دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان از مسائل مسلم بود (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۷۴).

اگر نظری به آیات قرآن بیفکنیم، می‌بینیم که خداوند به جنبه‌های مختلف علم شیمی هم اشاره نموده‌اند از جمله سوختن چوب و تولید آتش (یاسین / ۳۳)، اهمیت آهن (حدید / ۲۲)، رعد و برق (رعد / ۱۲؛ روم / ۲۴)، رنگ‌های شیمیایی در قرآن (الرحمن / ۷۶؛ بقره / ۶۹) و ... ما نیز در این مقاله به بررسی خواص آنتی اکسیدانی میوه‌های قرآنی پرداخته‌ایم و به برخی از آیات عظیم الشان قرآنی که نام میوه‌های خرما (نخل)، انگور (عنب)، زیتون (زیتون)، انار (رمان) و انجیر (تین) در آن‌ها به کار رفته است و از نظر فیتوشیمیایی دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند اشاره می‌کنیم.

اثرات سودبخش و خواص آنتی اکسیدانی میوه‌های قرآنی

آنچه از کتاب آسمانی انتظار می‌رود ارائه برنامه‌ای هدایتی برای زندگی است نه بیان مسائل علمی. مگر آنجا که طرح این مسائل در خدمت این هدف باشد. بر همین اساس، قرآن برای توجه دادن انسان به عظمت کتاب آسمانی، بعضی مسائل علمی را در لابه‌لای آیات و سوره‌های خود بیان کرده که بشر مدت‌ها بعد از نزول قرآن به آن‌ها پی برده است. هنوز هم در بسیاری موارد بشر از درک مسائل علمی قرآن عاجز است و باید هزاران سال بگذرد تا نکات دقیق علمی این کتاب الهی مورد شناسایی واقع شود (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۱۰۵).

همان‌طور که می‌دانیم میوه‌ها و سبزیجات منبع مهم ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر برای انسان می‌باشند. با این حال از جنبه‌های زیادی مثل محتوای ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و همچنین توانایی آنتی اکسیدانی‌شان متفاوت هستند. بسیاری از میوه‌ها، سرشار از آنتی اکسیدان‌های مختلف شامل آسکوربیک اسید، کاروتنوئیدها و ترکیبات پلی فنولیک هستند. در شکل زیر ساختار تعدادی از مولکول‌های دارای خاصیت فیتوشیمیایی موجود در میوه‌های قرآنی که می‌توانند سلامتی انسان را ترفیع دهند نمایش داده شده است (شکل ۱).



شکل ۱- مولکول‌های دارای خاصیت فیتوشیمیایی موجود در میوه‌های قرآنی

۱.۱ انار

در آیه ۹۹ سوره انعام پس از ذکر برخی از نشانه‌های الهی به فرود آمدن آب از آسمان و رویانیدن گیاهان و باغ‌های میوه از جمله انار اشاره شده و به نگریستن در میوه‌های آن امر شده است.

همچنین آیه ۱۴۱ همین سوره با همان سیاق به وصف خداوند به عنوان ایجادکننده باغ‌های گوناگون میوه از جمله انار پرداخته است:

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرًا وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ﴾

«و او آن خدایی است که برای شما بستان‌ها از درختان داربستی و درختان آزاد و درختان خرما و زراعت‌ها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند و زیتون و انار و میوه‌های مشابه و نامشابه آفرید»

در آیه نخست پس از اشاره به گیاهان و باغ‌ها به نگرستن در میوه‌های آن امر شده: «انظروا إلى ثمره...» و در این آیه با همان شیوه به خوردن آن میوه‌ها سفارش شده است: «كلوا من ثمره...» که این به جهت اختلاف مقام در دو آیه است، زیرا آیه نخست در مقام توجه دادن به خالق و معرفی اوست؛ ولی آیه دوم در مقام زدودن برخی باورهای خرافی در تحریم بعضی از نعمت‌ها یا بیان اباحه آن پس از به ثمر نشستن درختان است؛ در آیه ۶۸ الرحمن در ادامه وصف (دو باغ از) بهشت، به وجود میوه، به طور عام، و خرما و انار، به طور خاص، در آن (دو باغ) اشاره شده است: «فیهما فاکهة و نخل و رمان».

انار میوه‌ای است که به صورت میوه تازه و یا به صورت آب میوه، مربا، روغن و عصاره مصرف جهانی دارد. آن‌ها شامل دامنه متنوعی از مواد فیتوشیمیایی هستند که در آن‌ها پلی فنل‌ها بخشی را شامل پونی-کالاجین، الاژیک اسید، آنتوسیانین‌ها و فلاونوئیدهای دیگر تشکیل می‌دهند.

فواید انار در سلامتی، مانند خواص آنتی اکسیدانی و ضد تصلب شرایین، مربوط به مقدار فراوان فیتوشیمیایی‌های موجود در آن است. تعدادی از دانشمندان اثر مصرف آب انار بر روی بیماران دارای تنگی شریان کاروتید، به مدت سه سال مورد تحقیق و آزمایش قرار دادند و متوجه شدند که مصرف آب انار ضخامت پوشش میانی کاروتید، فشارخون و اکسیداسیون LDL را کاهش می‌دهد. تعدادی از دانشمندان ایرانی اثر آب انار را بر LDL کلسترول پلاسما در بیماران مبتلا به کلسترول بالا بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که مصرف آب انار مانع از پیشرفت تصلب شریان می‌شود (رسولی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۰۲).

همچنین مشخص شده است که آب انار، اثرات مثبتی در پایین آوردن فشار خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا دارد. این اطلاعات نشان می‌دهد که انار و آب انار، خواص

ضد تصلب شریان، ضد فشار خون، آنتی اکسیدان و ضد التهاب را در انسان دارد. مکانیسم عمل آب انار، شامل کاهش فشار خون انقباض قلب بوده و در نتیجه اثر مثبت بر بهبود تصلب شریان و دیگر بیماری‌های عروق کرونر قلب دارد. بوعلی سینا پزشک بزرگ ایرانی در کتاب «قانون» خود در مورد انار آورده است که انار از میوه‌هایی است که تمام قسمت‌های آن خواص دارویی دارد، گل انار خونریزی را بند می‌آورد و لثه‌ها را تقویت می‌کند. پودر انار زخم‌های کهنه و مزمن را معالجه می‌کند و پوست درخت انار برای معالجه التهاب کبد، سرفه و زخم مفید است. امروزه تحقیقات زیادی درباره خواص انار و ترکیبات موجود در آن انجام شده که مؤید اثرات مفید این میوه در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌هاست و از سوی دیگر به علت وجود ترکیبات دارویی حتی از پوست آن در صنایع داروسازی استفاده می‌شود (دی نگریس، ۲۰۰۶، ج ۱۵: ۲۵۹).

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند آب انار از افزایش آنزیم‌هایی که سبب ابتلا به التهاب مفاصل و از بین رفتن غضروف‌ها می‌شوند، جلوگیری می‌کند. انار خون‌ساز است و خون را تصفیه می‌کند. بهترین دارو برای تقویت کلیه است و خوردن دانه‌های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است. همچنین انار سبب شادابی و طراوت پوست شده همچنین صدا را باز کرده و گرفتگی آن را برطرف می‌کند (دی نگریس، ۲۰۰۶، ج ۱۵: ۲۶۳-۲۶۱).

۲. خرما

در قرآن، خرما بیش‌تر از سایر میوه‌ها مورد توجه است و حدود ۲۰ بار از درخت خرما و نخل به صراحت نام برده شده است که به چند مورد از این آیات شریفه اشاره می‌کنیم.

﴿وهوالذی أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات کل شیء فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراکبا ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزیتون والرمان مثابها وغیرم مثابه انظر والی ثمره اذا اثمر﴾ (انعام/۹۹)

«او کسی است که از آسمان، آبی نازل کرد، و به وسیله آن، گیاهان گوناگون رویاندیم و از آن، ساقه‌ها و شاخه‌های سبز، خارج ساختیم و از آن‌ها دانه‌های متراکم، و از شکوفه نخل، شکوفه‌هایی با رشته‌های باریک بیرون فرستادیم و باغ‌هایی از انواع انگور و زیتون و انار، (گاه) شبیه به یکدیگر، و (گاه) بی‌شبهت! هنگامی که میوه می‌دهد، به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید»

﴿وهوالذی أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا اكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره اذا اثمر واتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (انعام / ۱۴۱)

«و او آن خدایی است که برای شما بستان‌ها از درختان داربستی و درختان آزاد و درختان خرما و زراعت‌ها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند و زیتون و انار و میوه‌های مشابه و نامشابه آفرید. شما هم از آن میوه‌ها هرگاه برسد تناول کنید و حق آن را (زکات فقیران را) در روز درو و جمع‌آوری آن بدهید و اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد»

﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ﴾ (یس / ۳۴)
«و در آن [زمین] باغ‌هایی از درختان خرما و تاک قرار دادیم و چشمه‌ها در آن روان کردیم»

﴿فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَلْكَامِ﴾ (رحمن / ۱۱)
«در آن میوه [ها] و نخل‌ها با خوشه‌های غلاف‌دار»
﴿فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرَمَانٌ﴾ (رحمن / ۶۸)
«در آن دو میوه و خرما و انار است»

خرما درختی است از تیره گرمسیری با میوه‌ای که سرشار از مواد مغذی است. بیش از ۱۰۰ نوع خرما در ایران وجود دارد که از لحاظ شکل، رنگ و میزان شکر با یکدیگر تفاوت دارند. خرما میوه‌ای غنی از مواد شیمیایی فیتو مثل فنل‌ها، فلاونوئیدها، استرول‌ها، کاروتنوئیدها، پروسیانیدین‌ها و آنتوسیانیدین‌ها می‌باشد.

سلنیوم (عنصر کمیاب ضروری) موجود در خرما نیز اثر آنتی اکسیدانی دارد. مطالعات نشان داده است که عصاره آبی خرما، یک مهارکننده بالقوه رادیکال پراکسید و هیدروکسیل است و توانایی مهار پراکسیداسیون لیپید القا شده با آهن و اکسیداسیون پروتئین وابسته به غلظت، در مغز موش را دارد.

مطالعات روی دانه ققنوس کشت شده در ایران، الجزایر و بحرین، نشان داد که بین فعالیت آنتی اکسیدانی و محتوای فنولی میوه، رابطه خطی وجود دارد. عصاره آبی خرما سبب مهار پراکسیداسیون لیپید و اکسیداسیون پروتئین می‌شود (اگوس، ۲۰۱۲، ۳۶: ۱۷۱-۱۶۴).

۳. زیتون

کلمه «زیتون»، شش بار در قرآن آمده است و یک بار هم، در سوره مؤمنون آیه ۲۰ به طور غیرمستقیم، از آن، به عنوان درختی که دارای روغن است و در کوه «صنعا» یافت می‌شود، یاد شده است، به چند مورد از این آیات گرانقدر اشاره می‌کنیم.

﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ (تین / ۱)

«سوگند به انجیر و زیتون»

﴿وَرَيْبُونًا وَنَحْلًا﴾ (عبس / ۲۹)

«و زیتون و درخت خرما»

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مَبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورًا عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (نور / ۳۵)

«خدا نور (وجودبخش) آسمان‌ها و زمین است، داستان نورش به مشکاتی ماند که در آن روشن چراغی باشد و آن چراغ در میان شیشه‌ای که از تالو آن گویی ستاره‌ای است درخشان، و روشن از درخت مبارک زیتون که (با آنکه) شرقی و غربی نیست (شرق و غرب جهان بدان فروزان است) و بی‌آنکه آتشی زیت آن را برافروزد خود به خود (جهانی را) روشنی بخشد، پرتو آن نور (حقیقت) بر روی نور (معرفت) قرار گرفته است. و خدا هر که را خواهد به نور خود (و اشراقات وحی خویش) هدایت کند و (این) مثل‌ها را خدا برای مردم (هوشمند) می‌زند (که به راه معرفتش هدایت یابند) و خدا به همه امور داناست»

﴿يُنَبِّئُكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (نحل / ۱۱)

«به وسیله آن کشت و زیتون و درختان خرما و انگور و از هرگونه محصولات [دیگر] برای شما می‌رویانند قطعاً در این‌ها برای مردمی که اندیشه می‌کنند نشانه‌ای است»

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالزَّمَانَ مَتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلًّا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتَاهُ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (أنعام / ۱۴۱)

«و او آن خدایی است که برای شما بستان‌ها از درختان داربستی و درختان آزاد و درختان خرما و زراعت‌ها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند و زیتون و انار و میوه‌های

مشابه و نامشابه آفرید. شما هم از آن میوه‌ها هرگاه برسد تناول کنید و حق آن را (زکات فقیران را) در روز درو و جمع آوری آن بدهید و اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد»

در حال حاضر به دلیل تغذیه نامناسب و بی‌حرکی اغلب مردم در معرض رادیکال‌های آزاد هستند که به بدن فرد هجوم می‌برند و با ورود به دیواره سلول، به داخل آن‌ها نفوذ و ایجاد سرطان می‌کنند، خوردن زیتون به مقدار زیادی می‌تواند از ایجاد این رادیکال‌ها جلوگیری کند. زیتون دارای خواص دارویی و ارزش غذایی بالایی است. در درمان سوء هاضمه و زخم‌های اثنی عشر مؤثر می‌باشد.

زیتون می‌تواند در مدت درمان بیماری‌های کلیوی، رژیم مناسب باشد. روغن زیتون مصرف خارجی آن سبب لطافت پوست در آگزمای می‌شود. اجزای مغذی خاص در روغن زیتون خالص می‌تواند دلیل تأثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت قلب باشد. روغن زیتون در بعضی از احادیث طعام انبیاء و در بعضی دیگر طعام المسلمین نامیده شد (کارلیه، ۱۳۹۳: ۷۷).

این خود نشان دهنده آن است که انبیا و مسلمین اهتمام خاصی به روغن زیتون داشته‌اند و نشان دهنده آن است که دارای فواید زیادی برای سلامتی و تندرستی انسان است (ال قرس، ۲۰۰۹، ۴۴: ۲۵۱۴-۲۵۱۲).

روغن زیتونی که در پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد می‌تواند مانع افزایش کلسترول شود. روغن زیتون اصل، در مراحل اولیه و ثانویه با تحت فشار قرار دادن میوه زیتون، از طریق روش‌های سرد کردن (بدون هیچ ماده شیمیایی و تنها با کمی گرما) تولید می‌شود و شامل یک بخش گلیسرولی (۹۹٪-۹۰٪ از میوه زیتون) و یک بخش غیرصابونی و غیرگلیسرولی (۴ تا ۵ درصد میوه زیتون) است. از مزایای بیولوژیکی مصرف آن، ممانعت از اکسیداسیون LDL می‌باشد که مرتبط با محتوای آنتی اکسیدانی آن، به‌ویژه ترکیبات فنولی و ویتامین E و مقدار بالای منواسیدهای چرب غیراشباع است. مروری بر مطالعات نشان می‌دهد که پلی فنل‌های زیتون، سطوح LDL اکسید شده در پلاسما را کاهش داده و بر چندین نشانگر زیستی آسیب اکسیداتیو اثر می‌گذارد (ال قرس، ۲۰۰۹، ۴۴: ۲۵۱۸-۲۵۱۵).

۴. انگور

انگور یکی از مهم‌ترین میوه‌های نام برده شده در قرآن است. خداوند آن را میوه اهل بهشت دانسته و بی تردید برای جلب توجه مؤمنان به اهمیت این میوه نام آن را در ۱۱ سوره، در آیه ۲۶۶ سوره بقره، آیه ۴ سوره رعد، آیه ۱۱ سوره نمل، آیه ۶۷ سوره نحل، آیه ۱۹ سوره مؤمنون، آیه ۹۱ سوره اسراء، آیه ۳۲ سوره كهف، آیه ۳۴ سوره یس، آیات ۳۱ و ۳۲ سوره نبا، آیه ۲۸ سوره عبس و آیه ۹۹ سوره انعام، ذکر کرده است.

﴿فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (مؤمنون / ۱۹)
 «پس از آن آب برای شما باغ‌ها و نخلستان‌های خرما و انگور ایجاد کردیم و میوه‌های بسیاری که از آن می‌خورید آفریدیم»

﴿أَوْ تَكُونُ لَكُمْ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتَقْرِجَرُ الْأَنْهَارَ خِلَالَهَا تَجِيرًا﴾ (اسراء / ۹۱)

«یا آنکه برای تو باغی از خرما و انگور باشد که در میان آن نهرهای آب جاری سازی»
 ﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ﴾ (یس / ۳۴)
 «و در آن [زمین] باغ‌هایی از درختان خرما و تاک قرار دادیم و چشمه‌ها در آن روان کردیم»

﴿حَدَائِقٍ وَأَعْنَابٍ﴾ (نبا / ۳۲)

«باغ‌هایی سرسبز و انواعی از انگورها»

در روایتی از پیامبر آمده است: بهترین طعام شما نان و بهترین میوه شما انگور است. انگور یک داروخانه طبیعی است و از نظر خواص بسیار نزدیک به شیر مادر است یعنی یک غذای کامل است. انگور برای تصفیه خون و دفع رماتیسم و نقرس و زیادی اوره خون اثر درمانی مسلمی دارد. انگور معده و روده را لایروبی می‌کند، انگور قدرت میکروب‌کشی قابل توجهی دارد و عامل مؤثری برای مبارزه با سرطان است (رسولی و همکاران، ۱۳۹۴: ۸۵).

آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی اصلی در انگور عبارت‌اند از گلوکاتایون پراکسیداز، سوپراکسیددسموتاز، گوایکول پراکسیداز، آسکوربات پراکسیداز، منو دهیدرو آسکوربات ردوکتاز، دهیدرو آسکوربات ردوکتاز و گلوکاتایون ردوکتاز و ترکیبات غیر آنزیمی اصلی آسکوربات و گلوکاتایون هستند. ترکیبات فنولی انگور به خاطر توانایی آن‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان، به خوبی شناخته شده‌اند اما فعالیت بیولوژیکی آن‌ها در داخل بدن، توسط

مواد فیتو شیمیایی، تحت تأثیر آنتی اکسیداسیون، افزایش می‌یابد (غفاری، ۲۰۰۶، ۱۰: ۱۹۱).

در حقیقت، شواهد بسیاری نشان می‌دهد که مواد فیتو شیمیایی در انگور قادر به تنظیم موارد زیر هستند:

فعالیت آنزیم‌های متابولیسمی
تعدیل گیرنده‌های هسته‌ای
مسیرهای پیام‌دهی زیرسلولی
بازسازی آسیب DNA اکسیداتیو

۵. انجیر

در سوره‌ای از قرآن به نام تین (انجیر)، خداوند به تین و زیتون قسم خورده:

﴿وَالزَّيْتُونِ﴾ (تین / ۱)

«سوگند به انجیر و زیتون»

چراکه درختانی هستند که میوه‌های آن‌ها خواص غذایی کامل داشته، سهل الهضم بوده و خواص دارویی نیز دارند. همین‌طور در کتب مقدس یهودیان و نویسندگان قدیمی یونان و روم نیز از انجیر و خواص آن گفته شده است. بقراط در چندین مورد انجیر را به عنوان ملین و مغذی نام برده و در بیماری‌های التهابی بدن آن را مفید دانسته است. این میوه در طب سنتی نیز برای درمان بیماری‌هایی از سوی پزشکان استفاده می‌شده است. سقراط پدر علم طب همیشه انجیر را برای بیماران به خصوص بیمارانی که تشنگی و تب داشتند تجویز می‌کرد (غفاری، ۲۰۰۶، ۱۰: ۱۹۶-۱۹۲). انجیر تازه منبع غنی بتاکاروتن و ویتامین ث است. این دو آنتی اکسیدان در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی را ایفا می‌کنند. انجیر همچون حاوی طیف گسترده‌ای از دیگر ویتامین‌ها نیز است، منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A، B و C است (وایلیل، ۲۰۰۲، ۵۰: ۶۱۶-۶۱۰). انجیر تقویت کننده کبد است و مصرف آن سموم بدن را دفع می‌کند. انجیر منبع خوبی از پتاسیم است و پتاسیم نیز عنصری است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند. کمبود پتاسیم به خصوص زمانی که با افزایش مصرف سدیم همراه باشد، می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود (وایلیل، ۲۰۰۲، ۵۰: ۶۱۷).

نتیجه بحث

با توجه به نکات گفته شده می توان به عظمت علم قرآن که سال ها پیش نازل شده است پی برد، در حالیکه انسان اخیراً به اثرات سودبخش این میوه ها دست یافته است، آن هم فقط به خواست خداوند متعال که یادآور این آیه عظیم الشان از سوره مبارکه بقره است (بقره/ ۲۵۵)، «...و احاطه نمی کنند اهل آسمان و زمین به چیزی از علم خدا و نمی توانند اطلاع یافت مگر آنچه خودش بخواهد...». از نظر قرآن مجید اگرچه علوم مختلف می تواند راهنمای بشر برای یافتن حق و حقیقت باشد، اما سرلوحه جهان بینی حقیقی خداشناسی است. چنانچه انسان بخواهد خود را سرگرم علوم مختلف نماید و از شناختن حق و حقیقت باز ماند، قرآن مجید چنین علمی را مساوی جهل می داند. از این رو طبیعت شناسی در افزون بخشی معرفت انسان و تقرب به خداوند مؤثر باشد.

بیان مطالب علمی در قرآن گویای اعجاز این کتاب آسمانی است، دانشمندان تا کنون توانسته اند پرده از برخی اسرار خلقت برداشته و انسان را در اعجاب عمیق فرو برند؛ آنچنان که ترنم ستایش عظمت و قدرت پروردگار، بی اختیار بر زبان جاری گردد، اما پی بردن و فهم کامل قدرت لایزال الهی، از بشر ساخته نیست. با توجه به تحقیقات انجام شده در مورد خواص این میوه ها و با استناد به آیات قرآنی و احادیث ائمه اطهار (ع) که همگی بر استفاده از آنها تأکید دارند، باید گفت که مصرف صحیح و به میزان متعادل این میوه ها می تواند افراد را در مقابل ابتلا به بسیاری از بیماری ها مصون بدارد. گاهی پیشگیری از ابتلا به بیماری ها با استفاده صحیح از مواد غذایی سالم و طبیعی و دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب روزانه علاوه بر دور داشتن افراد از دردهای روحی و روانی از بسیاری از درمان های شیمیایی در زمان بروز بیماری می تواند کم هزینه تر باشد.

کتابنامه

قرآن کریم.

- ایرانی قمی، اکبر. ۱۳۷۱ش، **روش شیخ طوسی در تفسیر تبیان**، تهران: انتشارات تبلیغات اسلامی.
- رسولی، مهدیه و همکاران. ۱۳۹۴ش، **نکات کلیدی اثرات مصرف آنتی اکسیدان‌ها در پیشگیری و درمان بیماری‌ها**، تهران: انتشارات گسترش علوم پایه.
- طباطبائی، محمدحسین. ۱۳۷۴ش، **ترجمه تفسیر المیزان**، محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- قزائی، محسن. ۱۳۷۶ش، **تفسیر نور**، تهران: انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کارلیه، لئوس. ۱۳۹۳ش، **سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش**، ترجمه مهدی نراقی، تهران: انتشارات امیرکبیر.

منابع لاتین

- De Nigris, F., Williams-Ignarro, S., Botti, C. et al. 2006. "**Pomegranate juice reduces oxidized low-density lipoprotein down regulation of endothelial nitric oxide synthase in human coronary endothelial cells**", Nitric Oxide, 15: 259-263.
- Egues, I., Sanchez, C., Mondragon, I. 2012. "**Antioxidant activity of phenolic compounds obtained by autohydrolysis of corn residues**", Indust Crops Prod, 36: 164-171.
- El Gharras, H. 2009. "**Polyphenols: Food sources, properties and applications**", Int J Food Sci Technol, 44: 2512-2518.
- Ghaffari, M. A., Ghiasvand, T. 2006. "**Effect of lycopene on formation of low density lipoprotein-copper complex in copper peroxidation of low-density lipoprotein, as in vitro experiment**", Iran Biomed J, 10: 191-196.
- Vayalil, P. K. 2002. "**Antioxidant and antimutagenic properties of aqueous extract of date fruit**", J Agr Food Chem, 50: 610-617.

Bibliography

The Holy Quran

- Iraniqomi, Akbar. 1993, **Shihlatous Method in Interpretation Tebyan**, Tehran: Islamic propaganda publication.
- Elahi Qomishahi, Mohiuddin Mehdi. 2000, translation of Quran al-Karim, Qom: Fatemeh al-Zahra publications.
- Rasouli, Mahdiah et al. 2015, **Key points of the antioxidant effects in the prevention and treatment of diseases**, Tehran: Publication of the spread of basic sciences.
- Tabataba'i, Mohammad Hussein. 1996, translation of the commentary of al-Mizan, Mohammad Bagher Mousavi Hamedani, Qom: Islamic Publications Office.
- Geraati, Mohsen. 1998, **Interpretation of Noor**, Tehran: Publications of the Cultural Center Lessons from the Qur'an.

- Carlieu, Leos. 2014, *Vegetables and Healing Fruits*, Translator Mehdi Naraghi, Tehran: Amir Kabir Publications.
- De Nigris, F., Williams-Ignarro, S., Botti, C. et al. 2006. "Pomegranate juice reduces oxidized low-density lipoprotein down regulation of endothelial nitric oxide synthase in human coronary endothelial cells", *Nitric Oxide*, 15: 259-263.
- Egues, I., Sanchez, C., Mondragon, I. 2012. "Antioxidant activity of phenolic compounds obtained by autohydrolysis of corn residues", *Indust Crops Prod*, 36: 164-171.
- El Gharras, H. 2009. "Polyphenols: Food sources, properties and applications", *Int J Food Sci Technol*, 44: 2512-2518.
- Ghaffari, M. A., Ghiasvand, T. 2006. "Effect of lycopene on formation of low density lipoprotein-copper complex in copper peroxidation of low-density lipoprotein, as in vitro experiment", *Iran Biomed J*, 10: 191-196.
- Vayalil, P. K. 2002. "Antioxidant and antimutagenic properties of aqueous extract of date fruit", *J Agr Food Chem*, 50: 610-617.