

## عنوان مقاله:

بررسی نقش تغذیه سالم در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات

## محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

نادر حسین پناهی - دانش آموخته کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه کردستان، مدیریت آموزش و پرورش شهرستان دیواندره - معاون پرورشی دبیرستان شهید صیاد شیرازی دیواندره

## خلاصه مقاله:

هدف از تدوین این مقاله بررسی نقش تغذیه سالم در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات است. این مقاله جزء تحقیقات کیفی از نوع مروری است. روش تحقیق در این مقاله پژوهش حاضر به روش توصیفی - تحلیلی، با رویکرد قرآنی و روایی بوده و برای گردآوری اطلاعات و دادهها به مطالعه کتب، مجلات و مقالات مرتبط پرداخته شده است. نتیجه کلی این مقاله بیانگر آن است تغذیه صحیح و سالم، تغذیه ای است که از نظر ظاهری باید از هرگونه عوامل آلوده و بیماری زا به دور بوده و از نظر کیفی و عناصر معدنی و انرژی زا نیز غنی باشد به طوری که بتواند نیازهای بدن را به احتیاجات غذایی در شرایط مختلف رشد و سلامت و بیماری تامین کند، به عبارت دیگر تغذیه ای است که در آن تنوع و تعادل رعایت گردد. این پژوهش پس از بررسی منابع دینی بیان می دارد دستیابی به تغذیه سالم مستلزم مقدماتی چون مواد غذایی حلال و پاکیزه، پرهیز از مواد غذایی حرام، تنوع مواد غذایی، میانه روی در غذا و پرهیز از افراط و تفریط و ... می باشد. از دیدگاه قرآن و روایات سبک تغذیه صحیح و سالم سبب می شود افراد از سلامت جسمی و روانی لازم برخوردار شوند، و این جزء مهمترین برنامه های هدایتی و تربیتی قرآن و روایات می باشد، زیرا زیربنای صحت و رمز سلامت نیز بهرهمندی از مواد غذایی سالم و پاکیزه مورد نظر اسلام است. بنابراین تغذیه سالم یکی از مهمترین شاخصه های تاثیرگذار در سلامت انسان است.

## کلمات کلیدی:

تغذیه، سالم، سلامت، آیات، روایات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1968454>

