

ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ششم، زمستان ۱۳۸۶، ۴۳-۴۸

## بررسی توصیه‌های تغذیه‌ای اسلام و پیامبر اعظم (ص) و میزان هم خوانی آن با علوم پزشکی

حسن خدادادی<sup>۱</sup>، علی خدادادی زاده<sup>۲</sup>، محمد اسدپور<sup>۳</sup>، مریم رفیعی<sup>۴</sup>، زهرا کرمی‌پور<sup>۵</sup>

دریافت مقاله: ۸۶/۳/۲۷ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۷/۲۴ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۶/۸/۱۹ پذیرش مقاله: ۸۶/۹/۳

### چکیده

زمینه و هدف: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "غذا نخورید تا این که گرسنگی حاصل شود و معده پاک گردد" گرسنگی، باعث میل به غذا، در جهت تأمین انرژی با عادات غذایی مطلوب گردیده که تحت تأثیر فرهنگ، اقتصاد و از همه مهم‌تر، مذهب می‌باشد. رژیم غذایی بهداشتی شامل پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین، مواد معدنی، آب و ... در حد نیاز و تعادل بوده که موجب سلامت و طول عمر می‌گردد. توصیه‌های فراوانی در اسلام از جانب خداوند، پیامبر (ص) و ائمه طاهریین(ع)، ایراد گردیده، هم‌چنین در کتب علوم پزشکی از کتب طب داخلی و قلب گرفته تا کتب بهداشت و تغذیه، بر رعایت اصول تغذیه‌ای جهت حفظ سلامتی و ادامه زندگی سالم، توصیه شده است که بر پایه اصول علمی و پژوهشی به دست آمده و به جامعه بیماران و افراد سالم ارایه می‌گردد لذا با توجه به جهان شمول بودن دین اسلام و بهترین پلکان تکامل و سعادت انسان، پژوهشگران بر آن شدند تا با بررسی توصیه‌های اسلام در مورد تغذیه، میزان هم خوانی آن‌ها را با اصول علمی روزآمد در علوم پزشکی، دریابند که نتایج حاصله از آن به شناخت بهتر سیره نبوی و دین اسلام در نسل جوان بینجامد. با توجه به منابع اسلامی و تطبیق آن‌ها با توصیه‌های علم پزشکی در مورد تغذیه مشخص گردید که همه این آموزه‌ها با توجه به اصول علمی، تدوین و ارایه شده و با نتایج علمی مطابقت دارند که در صورت عمل به آن، انسان به سلامتی مطلوب، دست می‌یابد.

**واژه‌های کلیدی:** تغذیه، اسلام، پیامبر اعظم (ص)، علم پزشکی

۱- (نویسنده مسؤول) مربی و عضو هیأت علمی گروه آموزشی پرستاری اطفال، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

تلفن: ۰۳۹۱-۵۲۲۵۹۰۰، فاکس: ۰۳۹۱-۵۲۲۸۴۹۷، پست الکترونیکی: khodadadi\_h@yahoo.com

۲- مربی و عضو هیأت علمی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

۳- دانشجوی دکتری، دانشگاه تربیت مدرس

۴- کارشناس پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

۵- کارشناس، مدرسه راهنمایی نمونه دولتی پروین اعتصامی رفسنجان

## مقدمه

میل به غذا، ناشی از یک سری مکانیزم‌های تنظیم کننده اتوماتیک و فوق‌العاده پیچیده است که نتیجه آن، تأمین تغذیه کافی برای بدن است [۱]. تغذیه مطلوب، مستلزم برخورداری انسان از عادات غذایی مورد نیاز است. عوامل تأثیرگذار بر تغذیه عبارتند از پیشینه تاریخی، فرهنگ، موقعیت اجتماعی و اقتصادی، اعتقادات و از همه مهم‌تر، مذهب که به موجب آن‌ها، شکلی مطلوب از وعده غذایی در خانواده و اجتماع شکل می‌گیرد [۲-۳]. رعایت اصول بهداشتی در عادات غذایی نیز یکی از مهم‌ترین عوامل شادابی و طول عمر است. انسان باید بداند که تغذیه او تا چه اندازه و چگونه باشد تا لذت زندگی را بچشد. از دیدگاه علم بهداشت، آداب تغذیه مثل شستن دست‌ها قبل از غذا، خوب جویدن، اعتدال در تغذیه، انتخاب مناسب غذا از نظر پروتئین، چربی، کربوهیدرات، نمک از اصول اساسی تغذیه است با توجه به موارد پیش گفت و بررسی متون اسلامی، می‌بینیم که حضرت پیامبر اعظم (ص) و ائمه معصومین (ع) در بیش از سیزده قرن قبل، توصیه‌های تغذیه‌ای جهت سلامت تن و طول عمر نموده‌اند که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره شده و در بحث، میزان هم خوانی آن‌ها با علوم پزشکی مورد بررسی قرار می‌گیرد: مثلاً در مورد شستن دست، پیامبر (ص) می‌فرماید: "شستن دست‌ها پیش و پس از غذا، شفایی برای تن و مایه برکت و روزی است" [۴]. آن حضرت، کم خوری را مادر همه داروها دانسته [۵-۶] و سلامتی جسم را در اندکی خوراک، و صفای دل را در کم خوراک می‌دانند و نیز فرموده‌اند: "هر کس خوراکش، اندک باشد تنش سلامت و دلش صفا یافته و هر کس خوراکش، فراوان باشد، تنش بیمار و دلش سخت می‌گردد". امام کاظم (ع) در رابطه با پرهیز فرمودند: "پرهیز آن نیست که چیزی را به کلی واگذاری، بلکه ایده‌آل آن است که از هر چیز بخوری، اما کم بخوری [۴]. در مورد استفاده از پروتئین، خداوند در سوره فاطر، انسان‌ها را به خوردن گوشت تازه تشویق کرده است [۷]. امام رضا (ع) فرموده‌اند: "خوردن گوشت خام در بدن، کرم پدید می‌آورد" [۴].

در مورد استفاده از منابع کربوهیدراتی، قرآن توصیه به مصرف شیر، عسل، خرما، انگور، انجیر کرده است [۷]. پیامبر (ص) می‌فرماید: "تنها چیزی که می‌تواند جای آب و غذا را کامل بگیرد، شیر است". در روایات اسلامی می‌خوانیم: که شیر عقل انسان را زیاد می‌کند، ذهن انسان را صفا می‌بخشد و پشت را محکم می‌گرداند. امام صادق (ع) و امام علی (ع) می‌فرمایند: "مردم به چیزی مانند عسل استشفاء نمی‌کنند" [۸].

در مورد مصرف میوه جات، پیامبر (ص) فرمودند: "سیب، پوست انسان را شفاف و پر طراوت می‌گرداند و انار باعث افزایش مایع تولید نسل برای مرد شده و فرزند را زیبا و سالم می‌کند" و نیز فرمودند: "میوه را در ایام دولتت بخور که برترین میوه‌ها، انار و ترنج است" [۴]. از امام صادق (ع) نقل شده که "خرما درمان است. در آن ضرری وجود ندارد. هر کس موقع خواب، هفت عدد خرما بخورد، گرم‌های شکمش کشته می‌شود. و به کودکان انار بخورانی که سبب سرعت رشد و جوانی آن‌ها می‌شود" [۹] و "سیب، پالاینده و خوشبو کننده معده است" [۴]. امام علی (ع) فرموده‌اند: "خوردن انجیر، انسدادها را نرم می‌کند و برای بادهای قولنج سودمند است". امام صادق (ع) می‌فرماید: "هر میوه‌ای را، زهری است پس اگر میوه آوردید، بشوید و بر شما باد خوردن کاهو، که خون را صاف می‌کند [۶]. قرآن و روایات، انسان را به خوردن انگور و انجیر سفارش کرده‌اند [۶-۷]. امام رضا (ع) فرمودند: "انجیر شبیه‌ترین اشیاء، به میوه بهشتی است" [۸]. قرآن در باره استفاده از چربی، چندین بار از زیتون سخن به میان آورده و از آن به شجره مبارکه تعبیر شده است [۷]. پیامبر فرموده‌اند: "زیتون بخورید و خود را با زیتون چرب کنید، چرا که آن، از درختی خجسته است" [۴].

با عنایت به این که، آموزه‌های دینی ما مسلمانان، سرشار از توصیه‌های تغذیه‌ای است و آیات و روایات فراوانی در مورد تغذیه، نقل گردیده، اما سوال این جاست که این آموزه‌های دینی که قرن‌ها پیش تقدیم جهانیان شده، چقدر با یافته‌های علمی و پژوهش‌های روزآمد بشریت، تطابق و هم خوانی دارند؟ نویسندگان مقاله با توجه به تأثیر باورهای دینی بر نوع و روش

کبد، قلب را فراهم می‌آورد [۱۵-۱۳]. از دیدگاه علوم تغذیه و بهداشت، کامل بودن وعده غذایی، توصیه شده زیرا هر یک از مواد غذایی در سلامتی، شادابی، و طول عمر تاثیر داشته و از ابتلا به بیماری‌ها، مصون می‌دارد. هم‌چنین برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی، توصیه شده که از وعده‌های غذایی نامنظم و گرسنگی طولانی مدت، پرهیز گردد [۱۶]. پیامبر اکرم (ص) کوچک کردن لقمه و جویدن کامل آن را، از آداب خوردن غذا می‌دانند [۴] که توصیه‌های بهداشتی هم موید روایت فوق است زیرا خوردن غذا با آرامش، باعث خوب جویدن و انجام اولین مرحله هضم غذا در دهان، توسط آنزیم پتیلین موجود در بزاق دهان می‌شود. هضم غذا زمانی به خوبی صورت می‌پذیرد که خوب، خرد شده و با بزاق دهان، آغشته شود ولی باشتاب خوردن غذا، باعث عدم جویدن کامل غذا و احساس پری، دل درد و ناراحتی‌های گوارشی می‌گردد [۱۷]. هم‌چنین آموزه‌های اسلامی، اجتناب از خوردن را نیکو ندانسته بلکه فقط "کم خوری" را توصیه نموده‌اند [۶]. این موارد با توصیه‌های پزشکی نوین، که برای پیشگیری از مشکلات گوارشی مثل ریفلاکس، دستور به تقسیم وعده‌های غذایی به دفعات بیشتر و کوچک کردن رژیم غذایی داده، هم‌خوانی دارد [۱۸].

در مورد استفاده از پروتئین، خداوند در سوره فاطر، انسان را به خوردن گوشت تازه، تشویق کرده است [۷]. بر اساس یافته‌های علمی، پروتئین‌ها تأثیر شگرف در سلامتی فرد دارند. پروتئین‌ها، ۷۵٪ مواد جامد بدن را شامل می‌شوند ۳۰ گرم از پروتئین‌های بدن، هر روز تجزیه شده و برای تأمین انرژی به مصرف می‌رسند، بنابراین، کلیه سلول‌ها بایستی به تشکیل پروتئین‌های جدید، ادامه دهند که جای پروتئین‌های تجزیه شده را پر کند. هرگاه شخص به بدن خود پروتئین نرساند، بدن با تجزیه اسیدهای آمینه به دفع اجباری پروتئین می‌پردازد، لذا برای جلوگیری از دفع پروتئین، حداقل ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین و برای اطمینان بیشتر تا ۷۵ گرم روزانه، توصیه می‌شود [۱۹] کتب پزشکی برای تأمین پروتئین‌های مورد نیاز بدن، توصیه به استفاده از پروتئین‌های حیوانی کرده [۲] و غنی‌ترین منبع پروتئینی، برای ساخت پروتئین‌های بدن،

تغذیه، پژوهشی در مورد بررسی میزان مطابقت آموزه‌های تغذیه‌ای پیامبر(ص) و دین اسلام با یافته‌های علمی انجام دادند تا به نگرش پویای اسلام به عنوان یک دین جهان شمول، که همه ابعاد زندگی آدمی حتی تغذیه و مواد خوراکی را مد نظر دارد، بیشتر پی برده و به حقایق بیشتری در این زمینه دست یابند.

## روش پژوهش

این پژوهش، مروری بوده که پژوهشگران با جستجو در منابع کتابخانه‌ای و نیز بانک‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی از طریق اینترنت، سعی نموده‌اند اطلاعات لازم را از قرآن، تفاسیر، کتب احادیث پیامبر (ص) و ائمه (ع)، و منابع پزشکی، جمع‌آوری و پس از آن به صورت اجمال، هم‌خوانی آموزه‌های بهداشتی دین اسلام را با علم طب نوین، مورد مقایسه قرار دهند.

## بحث

پیامبر اکرم (ص) در بیش از ۱۴۰۰ سال قبل در مورد شستن دست فرمودند: "شستن دست پیش و پس از غذا، شفاف‌کننده تن و مایه برکت و روزی است" [۴]. متخصصین طب اطفال و بیماری‌های عفونی و پرستاری، نیز شستن دست قبل از غذا، را بهترین روش جلوگیری از عفونت و بیماری‌های عفونی می‌دانند [۱۱-۱۰].

در مورد سفارش پیامبر اکرم (ص)، به کم خوری و این که ایشان، سلامتی جسم را در اندکی خوراک، و صفای دل را در کم خوراکی دانسته‌اند [۴]، متخصصین علوم پزشکی نیز پرهیز از چاقی و نگهداری ایندکس توده بدن (BMI) در سطح نرمال، را توصیه می‌کنند. هم‌چنین پژوهش‌ها نشان داده که میزان تشنج در بیمارانی که روزه گرفته‌اند در بعضی موارد، کاهش پیدا کرده است [۱۲]. متخصصین علوم تغذیه نیز اعتدال در خوردن و انتخاب مناسب غذا از نظر پروتئین، چربی، کربوهیدرات، نمک را از اصول تغذیه می‌دانند و سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، را زیاده روی در خوردن، دانسته که بار سنگینی، بر قلب و دستگاه‌های بدن وارد می‌کند و موجبات بیماری‌های زیادی مثل دیابت، تصلب شرایین، نارسایی کلیه،

گلوبول قرمز و آهن را گوشت دانسته‌اند که با منابع اسلامی هم خوانی دارد. البته این مواد به همان اندازه که برای بدن مفیدند، می‌توانند در صورت زیاده روی، بسیار مضر و خطرناک باشند زیرا باعث بیماری‌هایی چون پوکی استخوان، افزایش اسید اوریک پلاسما و کاهش تریپتوفان مغز می‌گردند [۲۰].

در مورد استفاده از منابع کربوهیدراتی، قرآن توصیه به مصرف شیر، عسل، خرما، انگور و انجیر کرده است [۷] که در مقدمه، به برخی آن‌ها اشاره شد. این مواد غذایی گروه قندها، از منابع تغذیه‌ای مشتمل بر هیدروژن، اکسیژن و کربن بوده و منابع اصلی تامین کننده انرژی مورد نیاز بدن، محسوب می‌شوند. این مواد در بین مواد غذایی گیاهی، توزیع شده و شامل منوساکاریدها، دی ساکاریدها و پلی ساکاریدها می‌باشند. کربوهیدرات‌ها، ارزان‌ترین منابع تأمین انرژی بدن هستند که اکسیداسیون هر گرم از آن‌ها حدود چهار کیلو کالری، انرژی تولید می‌کند. قندها منبع اولیه انرژی سیستم عصبی و ریه‌ها بوده و وظایف دیگری مثل رشد باکتری‌های مفید، سنتز ویتامین‌ها به ویژه گروه B، حفظ ذخایر پروتئینی را بر عهده دارند. کربوهیدرات در شیر، میوه، غلات و خیلی از مواد غذایی دیگر، یافت می‌شود [۵].

خداوند در قرآن می‌فرماید "ما همه چیز را از آب، خلق کردیم". امام صادق (ع) فرمودند: "آب سرد، حرارت را فرو می‌نشاند، تب را زایل می‌کند، وجوشانده آن برای همه دردی، نافع بوده و برای هیچ چیز، ضرر ندارد" و می‌فرمایند: "خوردن آب بد نیست، طعام را در معده می‌گرداند، غضب را فرو می‌نشاند، عقل را زیاد و صفرا را کم می‌کند [۶].

با مرور بر اطلاعات، در می‌یابیم که آب نقش اساسی در حیات آدمی، حفظ سلامت و بقای آدمی دارد. متخصصین تغذیه، هیچ نوشیدنی را به عنوان جایگزین آب در رژیم غذایی، قبول ندارند. آب ارزان‌ترین، مفیدترین و مهم‌ترین نوشیدنی، و بزرگ‌ترین ترکیب تشکیل بدن است. آدمی می‌تواند چند هفته بدون غذا، زندگی کند اما اگر چند روز آب نخورد، می‌میرد. آب، ترکیب ساختمانی همه سلول‌ها است که وظایفی چون حفظ فشار اسموتیک، شرکت در تولید شیره گوارشی و بزاق، لنف، خون، ادرار، عرق، ترشحات مخاطی تنفس، مایعات

مفاصل داشته و کاهش دمای بدن را بر عهده دارد [۲۱]. پیامبر (ص) می‌فرمایند: "آب را جرعه جرعه بنوشید، یک جا سر نکشید". امام صادق (ع) فرمود: "ایستاده آب آشامیدن در روز غذا را گوارا و در شب زردآب می‌آورد". امام رضا (ع) می‌فرمایند: "آشامیدن آب سرد پس از خوردن چیز گرم، همانند شیرینی، دندان‌ها را از بین می‌برد [۴]. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی پیرامون فواید آب، نحوه و مقدار نوشیدن آب و درجه حرارت آن، با کتب پزشکی هم‌خوانی دارد [۲۲، ۶]. هم‌چنین کتب علم پزشکی، نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در شبانه روز را توصیه می‌کنند [۵، ۲].

در مورد ترغیب به مصرف میوه جات از جمله سیب، خرما، انار و انجیر، روایات متعددی از پیامبر (ص)، امام صادق (ع) و امام علی (ع) نقل گردیده که در قسمت مقدمه به آن‌ها اشاره شد. امام صادق (ع) می‌فرمایند: "هر میوه‌ای را، زهری است پس اگر میوه آوردید، بشویید و بر شما باد، خوردن کاهو که خون را صاف می‌کند" [۶]. ایشان در جایی دیگر فرمودند: "انگور، عصب را محکم می‌کند و انجیر، بخارات و بیماری را از بین می‌برد" [۹]. متخصصین پزشکی معتقدند: ویتامین‌ها برای متابولیسم طبیعی بدن، مورد نیازند که بسیاری از آن‌ها در بدن ساخته نشده و از طریق میوه‌جات، تأمین می‌گردند. فقدان ویتامین‌ها در بدن، باعث کاهش ذخایر پروتئینی، بی‌اشتهایی، کم خونی و تحریک‌پذیری می‌شود. میوه‌ها خصوصاً میوه‌های مذکور، منبع مهم ویتامین‌ها بوده و در کتب پزشکی خواص زیادی برای آن‌ها ذکر شده است. مصرف میوه جات و سبزیجات برای تأمین ویتامین‌های مورد نیاز بدن و جلوگیری از یبوست، ضروری است [۱۰، ۵، ۲]. مواد معدنی موجود در میوه جات شامل کلسیم، فسفر، منیزیم، روی، آهن، ید، مس، سلنیوم، فلومین، کروم و آهن می‌باشند این مواد در تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها، هموگلوبین، ویتامین B12، کبالت، آنزیم‌ها، ثبات جریان‌ات شیمیایی بدن، ساختمان سلول‌های بافت نرم، نقش دارند [۲]. این مواد در انجیر، انگور، عسل، زیتون به وفور دیده می‌شوند [۲۳].

در استفاده از چربی‌های مفید و گیاهی، در قرآن چندین بار از زیتون سخن به میان آمده و از آن به شجره مبارکه،

یافته‌های این مطالعه، نشان می‌دهد که توصیه‌های تغذیه‌ای در آموزه‌های دینی، نه تنها از روی آگاهی بوده، بلکه بر پایه اصول و منطق علمی، بیان شده‌اند که همه این اصول و دستورات عملی در جهت ابقای سلامتی، طول عمر انسان و استفاده بهینه از منابع غذایی موجود در طبیعت است و هیچ جا توصیه‌ای مضر دیده نمی‌شود که این امر، دلیل بر تکامل دین اسلام و سیره نبوی پیامبر (ص) می‌باشد. امید است با انجام پژوهش‌های مشابه، زمینه شناسایی این دین مبین و سیره نبوی در نسل جوان فراهم گشته و ارزش واقعی اسلام و سیره پیامبر (ص) درک، و زمینه تکامل انسانی و سعادت دنیا و آخرت، فراهم گردد.

تعبیر شده است [۷]. پیامبر فرموده اند: "زیتون بخورید و خود را با زیتون چرب کنید، چرا که از درختی خجسته است" [۴]. متخصصین علم تغذیه، چربی‌ها را از مواد غذایی اساسی دانسته که به مصرف سلول‌ها می‌رسند. چربی‌های خنثی (تری‌گلیسریدها)، در غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می‌شوند. فسفولیپیدها، کلسترول و استرهای کلسترول نیز در رژیم غذایی دیده می‌شوند. چربی‌ها در ساخت ترکیبات هورمونی و ساختمان غشاء سلولی، شرکت دارند و باعث مطبوع شدن غذا، و لطافت و محافظت پوست در برابر سرما [۲۳]، محافظت احشای داخلی، تولید اسیدهای چرب و متابولیسم طبیعی قلب می‌شوند. امروزه متخصصین، چربی‌های گیاهی مثل روغن زیتون، را مفیدتر از چربی‌های حیوانی می‌دانند [۵].

### نتیجه‌گیری

### منابع

- [۱] اصل سلیمانی حسین، افخمی شیرین. پیشگیری و کنترل عفونت‌های بیمارستانی، نشر تیمور زاده تهران، چاپ اول، ۱۳۷۹.
- [12] Etemadyfar M. Effect of Ramadan on frequency of seizures. Abstract book, Congress on Health and Ramadan, October 2001. Tehran: Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism, 2001: 32.
- [13] Aslam M, Wilson JV. Medicines: health and the fast of Ramadan. J R Soc Health, 1992;112: 135-6.
- [14] Habbal R, Azzouzi L, Adnan K, Tahiri A, Chraibi N. Variations of blood pressure during the month of Ramadan. Arch Mal Coeur Vaiss 1998;91: 995-8.
- [15] Perk G, Ghanem J, Amar S, Ben-Ishay D, Bursztyl M. The effect of the fast of Ramadan on ambulatory blood pressure in treated hypertensives. J Hum Hypertens 2001; 15: 723-5.
- [۱۶] نجفی محمد. تغذیه صحیح و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، مجله بهروز، سال چهارم، شماره ۵۷، زمستان ۱۳۸۲، صفحه ۲۳ و ۲۲.
- [۱۷] باقری نیا شکوفا. عادات غذایی در خانواده، مجله بهروز، سال چهارم، شماره ۵۷، زمستان ۱۳۸۲، صفحه ۴۰-۳۸.
- [18] Daghfous J, Beji M, Louzir B, Loueslati H, Lakhal M, Belkahia C. Fasting in Ramadan, the asthmatics and sustained release theophylline. Ann Saudi Med 1994; 14: 523.
- [۱۹] گایتون. فیزیولوژی پزشکی جلد ۱ و ۲، ترجمه فرخ شادان، نشر چهره، تهران، چاپ ششم، ۱۳۷۲.
- [۱] اصول طب داخلی هاریسون. بیماری‌های دستگاه گوارش، مترجم امیر حسین سجادی، انتشارات دانش پژوه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۶.
- [۲] مولی سام. تغذیه برای پرستاران. ترجمه حسن بابا محمدی و بتول کریمی، نشر بشریت‌تهران، چاپ دوم، ۱۳۸۴.
- [3] Iraki L, Bogdan A, Hakkou F, Amrani N, Abkari A, Touitou Y. Ramadan diet restrictions modify the circadian time structure in humans: a study on plasma gastrin, insulin, glucose, and calcium and on gastric pH. J Clin Endocrinol Metab 1997;82: 1261-73.
- [۴] محمدی ری شهری محمد. احادیث پزشکی، جلد ۲، انتشارات دارالحدیث قم، چاپ چهارم، ۱۳۸۴.
- [۵] توحیدی محمد حسین. درآمدی بر ورزش در اسلام، نشر دارالتقلین قم، چاپ اول، ۱۳۷۸.
- [۶] مجلسی محمد باقر. حلیه المتقین، انتشارات هجرت قم، چاپ هشتم، ۱۳۷۴.
- [۷] قرآن مجید. ترجمه الهی قمشه ای، انتشارات الهادی قم، چاپ هفدهم، پاییز ۱۳۸۴.
- [۸] مکارم شیرازی ناصر. تفسیر نمونه، جلد ۱۱ و ۱۲ و ۲۳، انتشارات دارالکتب الاسلامیه قم، چاپ چهل و چهارم، ۱۳۸۲.
- [۹] خلیلی محمد. طب الصادق ترجمه فخرالدین امیر صادقی تهرانی، نشر عطایی، تهران، چاپ پنجم، ۱۳۸۲.
- [۱۰] جزایری غیاث الدین. زبان خوراکی‌ها، جلد ۱ و ۲ و ۳، انتشارات امیر کبیر تهران، چاپ هفتم، ۱۳۸۰.

[۲۲] عباس مرنی فاطمه. پرستاری بهداشت جامعه، نشر بشری تهران، چاپ اول، ۱۳۷۷.

[۲۳] خدادادی جمشید. پانزده روز تاسلامتی، انتشارات دفتر پژوهش و نشر سهروردی تهران، چاپ اول، ۱۳۸۴.

[۲۰] اصول طب داخلی هاریسون، بیماری‌های غدد متابولیسم و تغذیه، ترجمه فرزین رونیایی تهران، چاپ اول، ۱۳۸۱.

[۲۱] اصول طب داخلی هاریسون، بیماری‌های عفونی، ترجمه بهنام فرهود، نشر تیمور زاده، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۱.