

ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ششم، زمستان ۱۳۸۶، ۶۷-۷۲

گیاه‌خواری در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

دکتر مهدی محمودی^۱، محمدرضا حاجی زاده^۲، حجت‌الاسلام محمد شمس‌الدین دینانی^۳

دریافت مقاله: ۸۶/۳/۳۱ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۷/۲۴ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۶/۹/۲۰ پذیرش مقاله: ۸۶/۱۰/۱۸

چکیده

امروزه با پیشرفت علوم، روشن شده که دستورات اسلام و آموزه‌های پیامبر اعظم (ص) بر اساس منطق و حکمت بوده است و با مطالعات علمی، حکمت بسیاری از این دستورات و آموزه‌ها روشن گردیده است. پیامبر اعظم (ص) و ائمه اطهار (ع) مصرف بسیاری گیاهان، را به عنوان خوراک و یا دارو سفارش فرموده‌اند که ما در این بررسی، تنها به ذکر خواص خوراکی و دارویی چهار نوع از آنها یعنی قارچ، سیر، کدو و سرکه و معدودی از آداب تغذیه‌ای سفارشی اسلام، می‌پردازیم. دستور مصرف قارچ در روایت‌های متعددی، به چشم می‌خورد به طوری که از آن به عنوان یک گیاه بهداشتی یاد می‌شود. خوردن سیر یکی از سفارشات مؤکد پیامبر (ص) به پیروان خود بوده که در صورت رعایت مسایل اجتماعی، مصرف آن مکرراً به عنوان غذایی در جهت کسب اخلاق نیکو و سلامتی عقلانی، توصیه شده است. هم‌چنین تهیه سرکه از گیاهان مختلف به عنوان چاشنی غذا در روایات وجود دارد. اثرات درمانی همه گیاهان فوق، در مطالعات علمی متعدد، به اثبات رسیده است در پایان به این نتیجه می‌رسیم که دین مقدس اسلام که به عنوان آخرین و کامل‌ترین دین الهی است، به سلامت جسم، همانند روح، اهمیت قابل بوده و در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)، از حفظ بهداشت و سلامت فردی و اجتماعی انسان، به عنوان یک واجب و تکلیف شرعی یاد شده است و آدمی را از عوامل زیان آور جسمی، نهی کرده است. هم‌چنین رعایت تعادل مصرف غذاهای گیاهی و حیوانی نیز از سفارشات جدی دین اسلام است که این مسئله در تحقیقات و مطالعات تجربی نیز اثبات شده است.

واژه‌های کلیدی: گیاه‌خواری، آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)، قارچ، سیر، کدو، سرکه

مقدمه

علیه و آله، با ابلاغ دستورات الهی و ارشاد مردم، بشر جاهل و عقب مانده جزیره‌العرب را در زمینه‌های اخلاقی، حقوقی، علمی، اجتماعی، اقتصادی، فکری و عقیدتی به متمدن‌ترین و پیشرفته‌ترین انسان‌های دوران خود تبدیل کرد، و بقول

اسلام بعنوان کامل‌ترین دین شناخته شده بشری، به تمام نیازهای بشر توجه نموده و به سلامت جسم به اندازه سلامت دین و روح، عنایت داشته است. پیامبر اعظم صلی الله

۱- دانشیار گروه آموزشی بیوشیمی و بیوفیزیک، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

تلفن: ۰۳۹۱-۵۲۳۴۰۰۳، فاکس: ۰۳۹۱-۵۲۲۵۲۰۹، پست الکترونیکی: mahmoodies@yahoo.com

۲- مربی و عضو هیأت علمی گروه آموزشی بیوشیمی و بیوفیزیک، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

۳- عضو هیأت علمی، دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

"تنورد" خاورشناس و محقق آلمانی: "ملت وحشی عرب، را معلم جهانیان نمود" [۱].

تغذیه در حفظ و ارتقاء سلامت انسان، نقش انکار ناپذیری دارد. که به علت اهمیت این موضوع، سازمان ملل متحد تشکیلات وسیعی را تحت عنوان سازمان خواروبار جهانی و یا "فائو" اختصاص داده است [۲]. در سال ۱۹۹۲ دستورالعمل یک هرم غذایی، مطرح و در سال ۲۰۰۱ پروفیسور ویلت با استفاده از مطالعات اپیدمیولوژیکی و کارآزمایی‌های بالینی، تغییرات اساسی در این هرم ایجاد نمود [۳] که این تغییرات به تقسیم‌بندی مواد غذایی ذکر شده در قرآن و آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، نزدیک‌تر می‌باشد. در این هرم، همه چربی‌ها را بد نمی‌داند و تأکید بر مصرف روغن‌های گیاهی، به ویژه روغن زیتون که در قرآن کریم به آن قسم یاد شده است، قابل توجه می‌باشد [۴-۳]. تحقیقات نشان می‌دهند مصرف این روغن نه تنها در افراد سالم باعث تغییر متابولیسم چربی‌ها می‌شود، بلکه در افراد دیابتی هم مؤثر می‌باشد [۵].

در قرآن کریم به انسان، دستور داده شده که به دقت به طعام خود نگریسته و توجه کافی بنماید "فلینظر الانسان الی طعامه". این دستور اسلام شامل دقت در خاصیت و تأثیر آن در انسان، دقت در طهارت و سلامت ظاهری و باطنی خوراک، می‌شود [۶]. امروزه بسیاری از دستورات و انتخاب‌های اسلام با پیشرفت علوم، بیشتر روشن و آشکار شده و یا در آینده روشن خواهد شد. در دوران جاهلیت عرب، گوشت‌خواری به خصوص در سرزمین مکه، تغذیه غالب را تشکیل می‌داد. و حتی از خوردن گوشت سوسمار، سگ، مار و حیوانات مرده اجتناب نمی‌کردند [۷-۸]. در اسلام، به مسلمانان اجازه مصرف گوشت حیوانات گیاه‌خوار (حلال گوشت) آن هم به شرط اذن از خدای متعال هنگام ذبح حیوان، داده شده است [۹]. از طرفی در آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، انسان را هم از ترک خوردن گوشت، و هم از خوردن زیاد گوشت، نهی کرده است [۱۰-۱۱]. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، خود گوشت بز را بر گوسفند ترجیح می‌دادند. زیرا بز، علوفه تازه را می‌چرد! و قسمت دست را بر ران ترجیح

می‌دادند [۱۲]. امروزه نیز ثابت شده است که بالا تنه انسان و دیگر حیوانات، حتی درون روده‌ها، تقریباً استریل است. و قسمت پایین روده‌ها بعد از معده، محل وجود و رشد باکتری‌های خطرناک است [۱۳].

در مقابل فرهنگ گوشت‌خواری، رژیم غذایی دیگری نیز در بعضی از کشورهای دنیا، تحت عنوان گیاه‌خواری "Vegetarianism" رایج می‌باشد. سخت‌ترین رژیم غذایی در رأس این گروه، وگان‌ها "Vegans" قرار دارند. گیاه‌خواران وگان هیچ‌وقت گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات، غذاهای حاوی محصولات جانبی حیوانی و حتی عسل نمی‌خورند و حتی از محصولات چرمی، پشمی، ابریشمی، پوست خرگوش، یا هرگونه محصول به دست آمده از حیوانات، استفاده نمی‌کنند [۱۴-۱۵]. اما در اسلام و آموزه‌های پیامبر، تغذیه گیاه‌خواری به این صورت توصیه نمی‌شود بلکه با عنایت به خصوصیات مفید محصولات گیاهی، سفارشات خاص در زمینه مصرف آن‌ها مطرح گردیده که ذیلاً به برخی از این سفارشات در خصوص قارچ، سیر، کدو و ماده حاصل از گیاهان یعنی سرکه اشاره می‌گردد:

پیامبر اکرم در مورد مصرف قارچ فرمود: "الکماء من نبت الجنة" قارچ از گیاهان بهشتی است [۱۶]. امام رضا علیه‌السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل کرد که آن حضرت فرمود: "قارچ (کماء) از آن من است که خداوند تعالی بر بنی‌اسرائیل، نازل فرمود" [۱۷]. از علی علیه‌السلام نیز روایت شده که بعضی اوقات بر سر سفره آن حضرت، قارچ وجود داشته است و ایشان به مصرف قارچ علاقه داشتند [۱۸-۱۹].

سیر از دیگر گیاهانی است که در آموزه‌های اسلام درباره آن، حدیث‌های متفاوتی به چشم می‌خورد. در منابع برادران اهل سنت، گاه از آن به عنوان "گیاه خبیث" یاد شده است. ابن ماجه قزوینی نیز (هم‌چون صحیح مسلم و مسند احمد بن حنبل) در کتاب سنن خود، که یکی از کتاب‌های صحاح شش گانه اهل سنت است، نقل می‌کند: عمر بن خطاب خلیفه دوم در خطبه نماز جمعه از سیر به عنوان "گیاه خبیث" نام برده است [۲۰]. در برخی کتب نیز این کاربرد را مستند به کلام و

گردد [۲۷]. یکی از اصحاب به نام عجلان، می‌گوید: خدمت امام باقر (ع) بودم که سرکه و روغن زیتون و گوشت سرد آوردند. آن حضرت به من گوشت می‌خورانید و خود، نان را در سرکه و روغن زیتون فرو می‌برد و می‌خورد، گفتم قربانت گردم! گوشت را وا می‌گذاری، و نان و سرکه و روغن می‌خوری؟ حضرت فرمود: "این غذای ما و غذای همه پیامبران است". امام صادق علیه السلام می‌فرمود: "خوب خورشتی است سرکه، زهره صفراء را می‌شکند و دل را زنده می‌کند و لثه را محکم می‌نماید و جانور شکم را می‌کشد و عقل را تقویت می‌کند" و فرمود: "لقمه را به توی سرکه بردن و خوردن، شهوت را می‌برد". امیر مؤمنان که در غذا خوردن شباهت بسیاری به پیامبر داشت، به مردم نان و گوشت می‌بخشید و می‌خورانید؛ و خود نان و سرکه و روغن زیتون می‌خورد [۲۷].

آنچه که نقل شد، سفارشات و آموزه‌های پیامبر و اهل بیت در بیش از چهارده قرن پیش بوده و سؤال این است که پیشرفت علم نوین و تحقیقات روزآمد تا چه حد، بر صحت و سقم احادیث حکایت دارد؟ و آیا یافته‌های امروزی و همچنین مطالعات تجربی بشر، اهمیت مصرف قارچ، سیر، کدو و سرکه که مشتق گیاهان است، را تأیید می‌کند که این مطالعه، در راستای پاسخ به این سؤالات، تدوین گردیده است.

روش مطالعه

در این مطالعه مروری، نویسندگان با مرور آیات قرآن کریم، احادیث و روایات پیامبر اکرم (ص) و همچنین جستجو در منابع کتابخانه‌ای و مراجعه به بانک‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی از طریق اینترنت، سعی نموده‌اند اطلاعات لازم را در مورد محاسن مصرف چهار محصول گیاهی فوق‌الاشاره، با تأکید بر پژوهش‌های انجام شده، جمع‌آوری نمایند.

بحث

قارچ که در عربی به آن کماة و به فارسی آن را سماروغ، پیه زمین، دنبلان و دختر رعد نیز گویند، در طبیعت بعد از باران و رعد و برق، سر از خاک بیرون آورد و رشد نمود. قارچ محتوی ویتامین‌های A, B₁, B₆, B₁₂, D, C است و عناصر

رفتار پیامبر، نموده که با منابع شیعه در این زمینه، متفاوت هستند. در مکارم الاخلاق، آمده که رسول خدا صلی الله علیه و آله، سیر و پیاز و تره و عسلی که در آن مغافیر بوده و بویی در دهان می‌ماند، نمی‌خورد [۲۱]. ولی دیگران را به خوردن سیر و پیاز امر می‌فرمود. امیرالمؤمنین از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می‌کند که فرمود: سیر بخورید! و با سیر، خود را مداوا کنید! سیر دوی هفتاد بیماری است. اگر من با فرشته صحبت نمی‌کردم، می‌خوردم [۲۱]. ائمه علیهم السلام نیز خود، سیر می‌خورده و دیگران را سفارش به خوردن آن می‌نموده‌اند. البته آنگاه که به عنوان مداوا، سیر زیادی می‌خورده‌اند، از شهر خارج می‌شدند که مسلمانی را آزار ندهند. امام رضا علیه السلام فرمود: هر کس می‌خواهد بدنش عفونی نشود، هفته‌ای یکبار سیر بخورد [۲۲-۲۳].

کدو یکی دیگر از گیاهانی است که در قرآن از آن، یاد شده است [۲۴] و انواع متفاوتی دارد و وجه مشترک آنان، به عمل آمدن از بوته‌هایی است که دارای ساقه محکم نمی‌باشد. به مصرف این گیاه نیز در اسلام، تأکید شده است. پیامبر اعظم به حضرت علی (ع) فرمود: "کدو بخورید! هر کس کدو بخورد خلقش نیکو، و رویش زیبا شود. کدو غذای من و پیامبران قبل از من، بوده است" [۲۵]. و نیز فرمود "چون کدو پختید، خوب بخورید! کدو دل غمناک را شاد می‌کند". امام حسین علیه السلام از جدش رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل کرد که فرمود: "کدو بخورید که غذای برادرم یونس پیامبر است. اگر خدای متعال سبک‌تر و گواراتر از آن گیاهی خلق نموده بود، آن را بر برادرم یونس (ع) می‌رویاندید. وقتی که از شما کسی آبگوشت فراهم کند از کدو بیشتر در آن بریزد و بخورد که بر مغز و عقل شما می‌افزاید" [۲۶].

در آموزه‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله به مصرف سرکه، اهمیت زیادی داده شده است. پیامبر روزی به خانه أم سلمه تشریف بردند و سؤال کردند: آیا خورشتی در منزل هست؟ ام سلمه گفت: بجز سرکه، خورشتی نداریم. حضرت فرمود: سرکه، خوب خورشتی است، سرکه، خورشت پیامبران است و نیز فرمود: هر کس سرکه بخورد بالای سرش، فرشته‌ای می‌نشیند و برایش دعا می‌کند تا وقتی که از خوردن آن فارغ

معدنی، مس، آهن، پتاسیم، فسفر، منگنز، مولیبدن، روی و درصدهای مناسب پروتئین دارد به طوری که دارای همه اسیدهای آمینه ضروری می‌باشد و در مطالعات، خاصیت کنترل چربی و قند خون برای قارچ مشخص شده است. ماده لووستاتین موجود در قارچ، باعث مهار و کنترل آنزیم COA-HMG ردوکتاز شده و در نتیجه، کلسترول را کاهش می‌دهد. برای کاهش رشد تومورهای سرطانی و کنترل سرطان، استفاده از قارچ تأیید شده است. با توجه به خواص زیاد قارچ و از طرفی میزان کم کربوهیدرات، مصرف آن از چاقی جلوگیری می‌کند [۱۵]. این گیاه انواع سمی و خوراکی دارد، ولی نوع مغذی آن از دیر باز برای مردم، شناخته شده بود است. دانش روز، خواص بسیار این گیاه را مورد تأکید قرار داده است [۱۶].

سیر به مدت هزاران سال برای اهداف غذایی و دارویی، مورد استفاده بشر بوده است به طوری که قدرت دارویی و جادویی سیر بر روی دیوارهای معابر قدیم و پاپيروس‌های ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد، شرح داده شده و توسط پزشکان یونانی، مورد استفاده قرار می‌گرفت [۲۸]. با بررسی بیوشیمیایی، ترکیبات سازنده سیر به شرح زیر گزارش شده است:

ترکیبات سولفور آلیلیک: Allylpropyl Disulfid, Ajoene, Alicin, Aliin آنزیم‌های Myrosinase peroxidase و Allinase آمینواسیدها و گلوکوسیدها و موادمعدنی سلنیوم، ژرمانیم و تلوریم [۲۸]. در طب سنتی چین از سیر به عنوان یک گیاه دارویی گرم و تلخ با اثرات ویژه بر روی دستگاه گوارش استفاده می‌شد. در آفریقا از سیر برای درمان دردهای گوش و عفونت‌های دستگاه تنفسی و انگلی استفاده می‌کردند. در دهه ۱۸۰۰ پزشکان آمریکایی، تنفس بوی سیر را برای معالجه درمان سل توصیه کردند. پاستور، خاصیت میکروب کشی سیر را در سال ۱۸۵۸ بیان کرد و آلبرت شوایتزر از آن، برای معالجه اسهال خونی در آفریقا کمک گرفت [۲۹]. تا جنگ جهانی دوم، از سیر به عنوان آنتی‌بیوتیک توسط روس‌ها استفاده می‌شد. همچنین کاربرد سیر برای درمان ناراحتی‌های قلبی - عروقی، توسط تعداد زیادی از پزشکان

توصیه شده است [۳۰-۲۹]. در تحقیقات آزمایشگاهی، آلیسین و ترکیبات سولفوردار سیر، باعث مهار آنزیم HMG-COA ردوکتاز می‌شوند که این آنزیم، نقش مهمی در ساخت کلسترول در بدن دارد همچنین سیر باعث جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و گرفتگی عروق شده و از اکسیداسیون LDL و تشکیل کلسترول استری شده، نیز جلوگیری می‌کند که این عوامل نیز باعث کاهش بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند [۲۹] ، [۳۱]. بر طبق چندین آزمایش پزشکی، کاهش چربی خون توسط سیر به اثبات رسیده، به طوری که چربی بد خون (LDL) در اثر مصرف سیر، کاهش و چربی خوب (HDL) افزایش پیدا می‌کند. در مطالعه‌ای که در رفسنجان بر روی افراد با چربی بالا انجام شد، مصرف سیر توسط این افراد در مدت ۴۲ روز، کاهش لیپیدهای خون را به همراه داشت [۳۱]. سیر باعث از بین رفتن باکتری‌های گرم مثبت و منفی، همچنین قارچ‌هایی مانند کاندیدا آلبیکانس و تک یاخته‌های مانند آنتمابا هیستولیکا و نیز ویروس‌ها می‌شود [۳۰]. مطالعات جدید در سطح حیوانات نیز کاهش قند خون را در اثر مصرف سیر، گزارش کرده‌اند که در حال تحقیقات بیشتری می‌باشند [۳۲]. امروزه با وجود داروهای شیمیایی که برای درمان تومورها کاربرد دارند، داروهایی که اثرات جانبی کمی بر بدن داشته، مورد توجه قرار گرفته‌اند و در این بین یکی از کاندیدها، گیاه سیر می‌باشد که مطالعات در سطح آزمایشگاهی بر روی سلول‌های سرطانی و تأثیر ترکیبات سازنده سیر بر روی آن‌ها از طریق تحقیقات متعدد، گزارش شده است. عموماً در این مطالعات، وجود ترکیبات سولفوردار سیر را عامل مهار رشد سلول‌های سرطانی، عنوان کرده‌اند به عنوان نمونه، این ترکیبات باعث تعدیل فعالیت آنزیم‌های متابولیک و تعدیل روزهای شروع تقسیم سلولی شده که از بروز سرطانی شدن سلول، جلوگیری خواهند کرد همچنین سیر به علت داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی، باعث نابودی رادیکال‌های آزاد (از عوامل ایجاد سرطان) می‌شود [۳۳].

کدو محتوی فیتوسترول‌ها، عناصر سیلیسیم، کلسیم، فسفر، مس و قلع، روی، سدیم، آهن همچنین ویتامین‌های A و C است. در دانه این گیاه، اسیدهای چرب اولئیک اسید،

سرکه‌ها، اسید سیتریک می‌باشد [۴۰] سرکه انواع مختلفی دارد، مانند: سرکه سیب، سرکه انگور، سرکه خرما و... کاربرد بالینی سرکه به ۴۲۰ سال قبل از میلاد بر می‌گردد که برای بهبود زخم‌ها از آن استفاده می‌کردند. Sung Tse خالق پزشک قانونی، اولین کسی بود که از سرکه و سولفور به عنوان ماده ضد عفونی کننده استفاده کرد. آمریکائی‌ها در قرن ۱۸ میلادی برای درمان تعدادی از بیماری‌ها مانند آسم، مسمومیت‌ها و درد معده و همچنین افراد دیابتی تا قبل از تولید داروهای شیمیایی ضد دیابتی، به طور سنتی از سرکه جهت درمان استفاده می‌نمودند که تحقیقات اخیر نیز به نقش مؤثر آن در بهبود بیماری دیابت و فشار خون، اشاره دارند [۴۰-۴۱].

نتیجه‌گیری

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اهل بیت علیهم‌السلام، به مصرف گیاهان متعددی به عنوان خوراک، دارو و یا خوراک-دارو سفارش نموده‌اند که ما در این مطالعه تنها به چهار نوع آن‌ها اشاره کرده و در پایان به این نتیجه می‌رسیم که دین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین، به همه ابعاد زندگی انسان توجه نموده و سفارشات در مورد مصرف گیاهانی چون قارچ، سیر، کدو و سرکه در جهت سلامت روانی و جسمی انسان، مطابق و موزون با یافته‌های علمی می‌باشد البته در این تحقیق، حفظ تعادل در مصرف گیاهان نیز از نظر اسلام که در سفارشات پیامبر (ص)، ائمه اطهار عنوان گردیده، مورد تأیید قرار گرفت.

استتاریک اسید، هم‌چنین آلبومین و ویتامین‌های گروه B وجود دارد [۲۸]. در طب گذشته، برای کدو خاصیت مسکن سرفه، بر طرف کننده گرفتگی صدا و ملین قائل بوده‌اند. افزون بر این، مصرف موضعی آن برای برطرف کردن التهاب بافت‌ها استفاده می‌شده است. در بعضی کشورها مصرف این گیاه به طور سنتی برای درمان سرطان و بیماری‌های عفونی می‌باشد. از تخم کدو به عنوان تقویت کننده معده، جلوگیری از کم خونی و آسم و برونشیت استفاده می‌شود. مصرف بعضی دیگر اعضای خانواده این گیاه، به طور سنتی در چین و هندوستان برای درمان دیابت، کاربرد دارد [۲۸-۲۹]. نتایج متعددی از اثرات ضد دیابتی انواع گیاهان خانواده کدو خصوصاً Momordica Charantia گزارش شده است [۳۴-۳۵]. در هندوستان که یکی از کشورهای بسیار مهم در مطالعه بر روی گیاهان دارویی خصوصاً کدو می‌باشد، مردم به طور سنتی از کدو برای درمان دیابت استفاده می‌کنند که تحقیقات علمی کشورهای این منطقه، نیز اثرات ضد دیابتی آن را اثبات کرده‌اند [۳۶-۳۷] و به طوری که در بعضی تحقیقات، حتی اثرات این گیاه، مؤثرتر از داروهای شیمیایی، مشاهده شده است. در یک تحقیق از دانه گیاه کدو، یک نوع لکتین متصل به گالاکتوز استخراج شده که خاصیت شبیه به انسولین دارد [۳۸]. اثرات کاهندگی کلسترول خون نیز در بعضی مطالعات، توسط کدو عنوان شده است [۳۹].

سرکه نیز یکی از خوراکی‌های گرفته شده از گیاهان است که از اکسید شدن اتانل موجود در آب سیب، ماء‌الشعیر و موادی از این قبیل به دست می‌آید. معمولاً ۳ تا ۵٪ از حجم

منابع

- [۱] محمدی اهوازی مصطفی. چهل داستان از عظمت قرآن کریم. نشریه معارف، شماره ۱۳۷۵، ۲۹، ص ۱۲۴.
- [۲] سایت .
- [۳] وایت والتر سی. تندرستی با انتخاب غذای سالم. ترجمه: دکتر محمد رضا وفا و همکاران، تهران انتشارات جویا، ۱۳۸۴.
- [۴] سایت مجله کشاورزی.
- [۵] سایت پزشکان بدون مرز. <http://www.pezeshk.us/?p=2204>
- [۶] قرآن کریم، سوره عبس، آیه ۲۵.
- [۷] فیض الاسلام. نهج البلاغه، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۵، خطبه ۲۶.
- [۸] سبحانی جعفر. فروغ ابدیت، مباحث مقدماتی. تهران ناشر اسلامیه، ۱۳۷۲.
- [۹] سایت www.sabziran.ir
- [۱۰] keshavarzejav.com/content/blogcategory/9/28/60/120
- [۱۱] iranmania.com/nutrition/dietrecipes/fitness/vegetarianism.asp

- of the effects of raw garlic consumption on the level of lipids and other blood biochemical factors in hyperlipidemic individuals. *Pak J Pharm Sci*. Oct 2006; 19(4): 295-8.
- [32] Eidi A, Eidi M and Esmaili E. Antidiabetic effect of garlic in normal and streptozotocin- induced diabetic rats. *Phytomedicine* 2006; 13(9-10):624-9.
- [33] Shukal Y and kalra N. Cancer chemoprevention with garlic and it's constituents. *Cancer lett* 2006.
- [34] Jaspreet virdi, Sivakami S, Shahani S, Suthar AC, Banavalikar MM and Biyani MK. Antihyperglycemic effects of three extracts from *Momordica charantia*. *Journal of Ethnopharmacology* 2003;88:107-111.
- [35] Murkovic M, M, Hilebrand A, Winkler J, pannhauser W. Variability of vitamin E content in pumpkin seeds. *Zlebensm forsch*, 1996; 202(4):257-8.
- [36] Platel K, Srinivasan K. Plant foods in the management of diabetes mellitus vegetable potential hypoglycaemic agents. *Nahrung* 1997; 41(2):68-74.
- [37] Platel K, Srinivasan K. Effect of dietary intake of freeze dried bitter gourd (*Momordica charantia*) in streptozotocin induced diabetic rats. *Nahrung*. 1995;39(4):262-8.
- [38] Ng TB, Wong CM, Li WW, Yeung HM. Isolation and characterization of a galactose binding lectin with insulinomimetic activities. From the seeds of the bitter gourd *Momordica charantia*. *Int J pept Proten Res* 1986; 28(2): 163-72.
- [39] Chaturvedi P, George S, Milinganyo M, Tripathi YB. Effect of *Momordica charantia* on lipid profile and oral glucose tolerance in diabetic rats. *Phytother Res* 2004; 18(11):951-6. سایت www.wikipedya.com [۴۰]
- [41] Brighenti F, Castellani G, Benini L, Casiraghi MC, leopardi E, Crovett R, Testolin G. Effect of neutralized and native vinegar on blood glucose and acetate responses to a mixed meal in healthy subjects. *Eur J Clin Nutr*. 1995;49 (4): 242-7.
- [۱۰] قرآن کریم، سوره انعام، آیه های ۱۱۸ و ۱۲۱.
- [۱۱] علامه مجلسی. بحار الانوار. جلد ۶۳، ص ۶۵.
- [۱۲] شهید اول. الذکری. انتشارات موسسه آل البيت الاحیا التراث، ۱۳۷۶، ص ۱۷۵.
- [۱۳] أحمد بن محمد بن خالد البرقی. المحاسن، جلد ۲، ۱۳۷۰، ص ۴۷۰.
- [۱۴] سایت veterian.blogfa.com
- [۱۵] سایت www.vegansociety.com
- [۱۶] زرگر علی. گیاهان دارویی. انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم، مرداد ماه ۱۳۷۲، صفحات ۶۶-۱۴۲.
- [۱۷] نورانی اردبیلی مصطفی. طب اسلامی (فارسی)، ناشر اهل البيت، جلد ۲، ۱۳۷۰، ص ۷۱-۳۶۹.
- [۱۸] علامه مجلسی. بحار الأنوار. جلد ۵۹، ص ۱۵۲.
- [۱۹] البحرانی السید هاشم. حلیه الأبرار. ناشر معارف اسلامی، جلد ۲، ۱۳۷۱، ص ۲۲۶.
- [۲۰] محمد بن یزید القزوی. سنن ابن ماجه، جلد ۱، ص ۳۲۴.
- [۲۱] شیخ طبرسی. مکارم الأخلاق. ج ۳- ۱۸۲.
- [۲۲] البرقی أحمد. المحاسن. جلد ۲، تهران: دارالکتاب اسلامی، ۱۳۷۰، ص ۵۲۳.
- [۲۳] ری شهری محمد. موسوعه الأحادیث الطبیه. جلد ۲، نشر وتوزیع دارالحديث للطباعه، ص ۵۲۶.
- [۲۴] شجره من یقظین. سوره الصافات آیه ۱۴۶.
- [۲۵] میرزای نوری. مستدرک الوسائل. ج ۱۶، ص ۴۲۵.
- [۲۶] شیخ الطبرسی. مکارم الأخلاق. ص ۱۷۷.
- [۲۷] أحمد بن محمد بن خالد البرقی. المحاسن. ج ۲، ص ۴۸۳ تا ص ۴۸۷.
- [۲۸] زرگر علی. گیاهان دارویی، چاپ پنجم، انتشارات دانشگاه تهران، مرداد ماه ۱۳۷۲- صفحات ۴-۴۰۳ و ۴-۲۳ و ۶۱۸.
- [۲۹] سایت اینترنتی - گیاهان دارویی
- [۳۰] طاهر نژاد ج. مطالعه اثرات ضد میکروبی عصاره آبی سیر. پایان نامه دکترای حرفه‌ای، استاد راهنما دکتر مهدی محمودی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان.
- [31] Mahmoodi M, Islami MR, Asadi Karam GR, Khaksari M, Sahebghadam Lotfi A, Hajizadeh MR, Mirzaee MR. Study