

Bütün Yönleriyle Helal Olan Bir Gıda Maddesi Onu Tüketen Herkese Helal midir?

Ali Osman AVCI¹

¹ Lokman Hekim Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.

Öz

Yaşayan her canlı gibi insanın da en önemli ihtiyaçlarından birisi beslenmedir. Beslenmenin en önemli unsuru ise gıda maddeleridir. İnsan vücudu için gıda maddelerinin temiz, sağlıklı ve faydalı olması çok önemlidir. İnsanın beden sağlığı yanında manevi hayatını da en iyi şekilde sürdürebilmesi için gıda maddelerinin özellikleri ise ayrı bir önem arz etmektedir. Bir müslüman için tükettiği gıda maddelerinin sağlık açısından faydalı olması yanında İslâm dini açısından helâl olması belki daha da önemlidir. Geleneksel fıkıh kaynaklarında helâl ve haram gıdalar genel kriterlere göre belirlenirken, modern tıp ve beslenme biliminin gelişmesiyle bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Her insan sağlığını korumakla da mükellef olduğu için, tam olarak helâl, sağlıklı ve temiz olan bir gıda maddesinin onu tüketenler açısından helâllik durumu ayrı bir önem arz etmektedir. Bu makale, helâl gıdaların helâllik durumunun bireysel sağlık durumlarına göre farklılık gösterip göstermeyeceğini ele almaktadır. Bu bağlamda, İslâm hukukunda helâl olan gıdaların, onları tüketen kişilerin sağlık durumlarına göre helâllik durumunun değişebileceğine dikkat çekilmek amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Helâl gıda, sağlıklı insan, kronik hastalık

Is a food that is Halal in all respects Halal for everyone who consumes it?

Abstract

Like all living beings, one of the most important needs of humans is nourishment. The most crucial element of nutrition is food. It is essential for food to be clean, healthy, and beneficial for the human body. In addition to maintaining physical health, it is also important for an individual to sustain their spiritual life in the best way possible, and for this, the properties of food become even more significant. For a Muslim, the health benefits of food are important, but the fact that food is halal according to Islamic law may be of even greater importance. While halal and haram foods were traditionally determined based on general criteria in classical fiqh sources, the development of modern medicine and nutrition science has brought the necessity of considering individual differences into focus. Since every individual is responsible for maintaining their health, it is also essential to consider whether a food item that is halal, clean, and healthy could have different health effects depending on the person consuming it. This article addresses whether the halal status of foods varies according to the health conditions of the individuals consuming them. In this context, it aims to emphasize that the halal status of foods that are considered halal in Islamic law may change based on the health condition of the consumers.

¹ Corresponding Author: aoavci@hotmail.com

Received: 19 Mart 2025

Accepted: 09 Mayıs 2025

Published: 30 Haziran 2025

Keywords: Halal food, healthy person, chronic disease

1. Giriş

İnsan dünyaya geldiği ilk günden itibaren hayatını devam ettirebilmesi, büyüme ve gelişmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve hastalıklardan korunabilmesi, fiziksel ve zihinsel faaliyetlerini yerine getirebilmesi için beslenmeye muhtaçtır. Bu ihtiyaç beden sağlığı açısından önemli olduğu gibi manevi hayatı için de çok önemlidir (Güzel-Seydim, 2024).

İnsanın yediği ve içtiği her şey bedenini etkilediği gibi beyin ve kişilik gelişimini, duygularını, ruhsal durumunu ve manevi hayatını da etkilemektedir (Gültekin, 2013; Yılmaz, 2013). Bu konuda Hz. Ali'nin (Radiyallahu anhu) "Kırk gün üst üste et yemeye devam edenin kalbi katılaşır!" dediği rivayet edilmektedir (İmam-ı Gazali, 2021).

Sağlıksız veya zararlı olan yiyecek ve içecekler insanın beden sağlığına zarar verdiği gibi, kendisini yaratanın izin vermediği, yani helâl olmayan gıdalar ile beslenen bir bedene yaratıcıya itaat ve kulluk vazifesi çok zor gelebilir, manevi hayatı da zarar görür. Bu nedenle insanın yediği ve içtiği gıda maddelerinin beden sağlığına faydalı olması yanında yaratıcının izin verdiği, yani helâl olması da çok önemlidir (Pişgin, 2014; Teneler, 2022).

Helâl gıda, elde edildiği kaynak, kullanılan hammadde, üretim tesisleri ve üretim şartları, varsa koruyucu veya katkı maddeleri, paketleme malzemeleri de dahil olmak üzere bir gıda maddesinin kişinin ağzına gelineceye kadar geçen bütün süreçte İslâm dininin kaidelerine uygun olan gıda olarak tanımlanır (Batu, 2012-2; Kahraman, 2021; Özdemir ve Yaylı, 2014).

Başka bir tanımla helâl gıda, muhtevastaki bitkisel, hayvansal veya mikrobiyolojik elementler ve katkı maddeleri, üretim aşamaları, üretim yapılan tesis, kullanılan ambalaj, hatta taşınmasının İslâmî kurallara uygun olduğu gıdadır (Batu, 2012-1; Boran, 2019; Şahingöz ve Onur, 2017).

Helâl ve haram Arapça'dan köken alan kelimeler olup anlam açısından birbirine tamamen zıt terimlerdir. Helâl mana olarak dinen meşru, yasak olmayan, izin verilmiş demektir. Haram ise İslam dini açısından yasaklanmış ve izin verilmeyen anlamındadır (Kızgın ve Özkan, 2014).

Helâl ve haram kavramı dışında ayrıca Kurân-ı Kerîm'in ifadesiyle tayyib ve habîs kavramları vardır. Tayyib ifadesi temiz olan ve tüketilmesine izin verilen yiyecek ve içecekleri ifade etmek için kullanılmıştır. Habîs kavramı ise pis, iğrenç, kötü gibi anlamlarda kullanılmış, mekruh ve kerih, hoş olmayan ya da arzu edilmeyen bir şey için kullanılmıştır. Helâl ve tayyib gıdanın zıt anlamı olarak haram, habîs, necîs gıda gibi kavramlar kullanılmaktadır (Yetim, 2020).

Gıdalar konusunda helâl ve haram kavramları, bireylerin tüketebileceği gıdaların İslâm dininin kurallarına uygun olup olmadığını ifade eder. Bu kurallar fıkıh kitaplarında ayrıntılı olarak ele alınmış, gıda maddesinin kaynağından hazırlanmasına, içerisine katılan maddelerden tüketilme şekillerine kadar, ambalajlanması ve taşınmasına, hatta mezheplere göre farklılıkları dahil en ince konulara değinilmiştir. O nedenle burada bu konular üzerinde durulmayacaktır.

Burada ele alınan konu, bütün yönleri ile, hatta bütün mezheplere göre helâl olan bir yiyecek veya içeceğin, onu tüketen insan ve o insanın sağlık durumuna göre helâl veya haram olma durumudur.

2. Kurân-ı Kerîm'de Gıda Maddeleri Konusundaki Haram ve Helâl Hükümleri

Kurân-ı Kerîm'de gıdalarla ilgili haram ve helâl kavramlarının geçtiği bazı ayet-i kerimeler şunlardır:

Yeryüzünde bulunan nimetlerin helâl ve tayyib olanlarından yiyin... (Bakara, 2/168)

Size verdiğimiz rızıkların temiz ve helâl olanlarından yiyin... (Bakara, 2/172).

Allah size leşi, kanı, domuz etini ve Allah'tan başkası adına kesilen hayvanların etini haram kıldı... (Bakara, 2/173).

Tevrat indirilmeden önce, İsrâîl'in kendine yasakladığı bazı şeyler dışında bütün yiyecekler İsrâîloğulları'na

helâldi... (Al-i İmran, 3/93).

Yahudilerin zulümleri ve çoklarını Allah yolundan alıkoymaları nedeniyle daha önce kendilerine helâl kılınmış olan bir kısım temiz ve hoş yiyecekleri biz onlara haram kıldık (Nisa, 4/160).

Haram olduğu size bildirilen ve bildirilecek olanların dışındaki hayvanların eti size helâl kılındı... (Maide, 5/1).

Size şunlar haram kılındı: Kendiliğinden ölen hayvan, kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına kesilen hayvanlar, henüz ölmeden yetişip şartına uygun tarzda kestikleriniz hariç boğularak, bir şey vurularak, yukarıdan düşerek, boynuzlanarak veya yırtıcı bir hayvan tarafından parçalanarak ölen hayvanlar, putlara ait sunma yerlerinde kesilen hayvanlar ve zar atarak, kumar oynayarak elde edilen etler, yiyecekler... (Maide, 5/3).

... Size bütün iyi ve temiz şeyler helâl kılındı... (Maide, 5/4).

Bugün size bütün iyi ve temiz şeyler helâl kılındı. Ehl-i kitabın yiyeceği size helâl, sizin yiyeceğiniz de onlara helâldir... (Maide, 5/5).

Deniz hayvanlarını avlamak ve yemek hem sizin hem de yolcuların faydalanması için size helâl kılındı... (Maide, 5/96).

Onlar ki, ellerindeki Tevrat ve İncil'de yazılı bulunan o elçiye, o ümmî peygambere uyarlar. O ki kendilerine iyiliği emreder, onları kötülükten men eder; onlara tayyib şeyleri helâl, habis şeyleri haram kılar... (A'raf, 7/157).

3. Hadis-i Şeriflerde Gıda Maddeleri Konusundaki Haram ve Helâl Hükümleri

Yeme ve içme konusunda Peygamber Efendimiz'den (S.A.S.) nakledilen önemli hadis-i şerifler şunlardır:

Muhakkak helâl belli, haram da bellidir. Lâkin aralarında helâle de harama da benzeyen şüpheli şeyler vardır ki, insanların çoğu onları bilmez. Şüpheli şeylerden kaçınan bir kimse dinini korumuş olur. Şüpheli şeylere dalan bir kimse, harama düşme tehlikesindedir... (Buhâri, İman/45; Müslim, Müsâkat/107; Tirmizî, Büyû/1219; İbn Mâce, Fiten/3984).

Ümmetim hakkında en çok korktuğum şunlardır: Karın büyüklüğü (göbek bağlamak), çok uyku, tembellik ve iman zayıflığıdır (Suyuti, 2021).

Sıcak yemek yemekten sakının! Çünkü o bereketi giderir. Soğutarak yemeyi tavsiye ederim. Çünkü o daha çok içe siner, bereketi daha büyüktür (Suyûtî, 2021).

Suyu deve gibi bir nefeste içmeyiniz, belki iki veya üç nefeste içiniz ve içerken de besmele çekiniz, içtikten sonra elhamdulillah deyiniz (Tirmizi, 2023).

Benden sonra, ümmetim için üç hususta korkuyorum. Bunlar: sapık arzular, bilgiden sonra gaflet, çok yemek ve şehvetlere tutulmaktır (Suyuti, 2021).

Alkollü içkiler devâ değil; derttir (Suyuti, 2003).

Allah sizin için haram kıldıklarında şifâ yaratmamıştır (Suyuti, 2021).

Hiçbir kişi, midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmamıştır. Halbuki insanı ayakta tutacak birkaç lokma ona yeter. Şayet sizden biriniz çok yemek isterse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içmeye, üçte birini de nefesine ayırsın (Tirmizî, 2023).

4. İslam Alimlerinin Gıda Maddeleri Konusundaki Haram ve Helâl Hükümleri

İslâm dininde herhangi bir konuda olduğu gibi gıda maddelerinin de helâl veya haram olması sadece insanı yaratan Allah'ın (Celle Celalühü) ve O'nun gönderdiği ve bu konuda izin ve yetki verdiği Resullerinin izin vermesi veya yasaklaması sebebiyledir. Yani gıda maddelerinin helâl veya haram olmasının delilleri Kur'ân-ı Kerîm veya hadis-i şeriflerdir.

Bu konudaki bir ayet-i kerîme şu şekildedir: “Ehl-i kitaptan Allah'a ve âhiret gününe iman etmeyen, Allah'ın ve

Resulünün haram kıldığını haram saymayan ve hak dini din edinmeyenlerle, onlar kendilerini küçülmüş hissederek, kendi elleriyle vergi verinceye kadar savaşın.” (Tevbe, 9/29).

Burada görüleceği gibi Allah (C.C.) ve Resulü herhangi bir şeyi haram veya helâl kılabilir. Genel kaide olarak Kur’ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîflerde belirtilen yasaklanmış gıdalar dışında Allah’ın (C.C.) yarattığı bütün nimetler helâl olarak kabul edilmektedir (Tayar ve Doğan, 2019; Yetim, 2020).

Ancak Kur’ân-ı Kerîm veya hadîs-i şerîflerde hakkında kesin hüküm olmayan konularda İslam fıkıh alimleri, hakkında kesin hüküm verilmiş diğer konulara kıyas ederek veya ayet-i kerime veya hadîs-i şerîflerdeki başka bakış açılarına (habis veya zararlı olması gibi) kıyas ederek hüküm vermişlerdir.

Örnek olarak Kur’ân-ı Kerîm’de geçen “Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın.” (Bakara, 2/195) ve “Kendi kendinizi öldürmeyin.” (Nisâ, 4/29) ayet-i kerimeleri yanında bazı ayet-i kerimelerde geçen “tayyib” olanların helâl, “habis” olanların haram olması (A’raf, 7/157) kaidesine göre de İslam alimleri, hakkında kesin hüküm bildirilmeyen yiyecek ve içecekler konusunda helâl veya haram olduğuna dair hükümler bildirmişlerdir.

Peygamber Efendimiz (S.A.S) de “Allah her konuda ihsanı emretmiştir. Kim kendine veya başkasına zarar verirse, Allah’ın ihsanla ilgili emrine aykırı hareket etmiş olur.” (Müntedeyatu mevkii’l-Ezher) ve “Kişi ne kendi nefesine ne de başkasına zarar veremez.” buyurmaktadır (İbni Mace, 2020) .

Bu nedenlerle İslâm alimleri: “O işin uzmanı olan bir hekim tarafından bazı gıdaları tükettiği takdirde ciddi bir zarar veya hayati bir tehlike ihtimali olduğu bildirilen gıdaların tüketilmesi o kişi için caiz olmaz.” şeklinde görüş beyan etmişlerdir (Demir, 2015).

İslam fıkının güvenilir kaynaklarına göre: “Güvenilir uzmanların ve yetkililerin açıklamaları zarar verme konusunda kanaat oluştursa o zaman o kişiye o şeyi yemek veya içmek haram olur.” (İbn-i Abidin, 2017 ve İbn-i Hacer, 2008).

Midesini galip zannına göre bozacak kadar çok yemek içmek haramdır (Haskefi, 1992 ve Serahsi, 1989).

5. Bireyin Sağlık Durumu ile ilgili Olarak Gıda Maddelerinin Haram ve Helâl Olma Durumu

Bir gıdanın genel olarak helâl olması, her birey için tüketiminin helâl olduğu anlamına gelmeyebilir. Bu durum, bireyin sağlık durumu ve tıbbi gerekliliklerle de ilişkilidir (Demir, 2015). Bediüzzaman Said Nursî hazretlerinin, dört ayrı mezhebin herbirisinin nasıl hak ve haklı olabileceğine dair bir soruya verdiği cevap bu konuya çok güzel bir örnektir: “Bir su, beş muhtelif mizaçlı hastalara göre nasıl beş hüküm alır; şöyle ki: Birisine, hastalığının mizacına göre su ilâçtır, tıbben vâcibdir. Diğer birisine, hastalığı için zehir gibi muzırdır; tıbben ona haramdır. Diğer birisine, az zarar verir; tıbben ona mekruhtur. Diğer birisine, zararsız menfaat verir; tıbben ona sünnettir. Diğer birisine ne zarardır, ne menfaattir; âfiyetle içsin, tıbben ona mubahtır. İşte hak burada taaddüd etti. Beşi de haktır. Sen diyebilir misin ki: "Su yalnız ilâçtır, yalnız vâcibdir, başka hükmü yoktur." (Nursî, 2023).

Buradan anlaşıldığı gibi tamamen helâl olan, temiz ve tatlı bir su bazı kişilerin hayatını kurtarabilirken, bazılarının ölümüne sebep olabileceği için, birisi için içilmesi farz, diğeri için haram olabilir. Günlerdir susuz kalmış ve su içmediği takdirde ölme ihtimali olan bir kişi için farz olan su, mide ameliyatı olduktan sonraki saatlerde, ağızdan beslenmesi yasaklanmış bir hasta tarafından içildiğinde ölümüne sebep olabileceği için haram olur.

İnsanın vücudu ona emanet olarak verilmiştir. O nedenle insanın hayatına son vermesine izin verilmemiş, intihar etmesi büyük günahlardan sayılmıştır. İnsan hayatını korumakla mükellef olduğu gibi vücudunun ve her bir organının sağlığını korumakla da mükelleftir. Bu konuda Bediüzzaman hazretleri “Cenab-ı Hak sana ibahe suretinde verdiği hayatı intihar ile hâtime çekemezsin, gözünü çıkaramazsın ve manen gözü kör etmek demek olan gözü verenin rızası haricinde harama sarfedemezsin. Ve hâkeza kulağı ve dili ve bunlar gibi cihazatı harama sarfetmekle manen öldüremezsin.” (Nursî, 2023) diyerek insanın vücudunun kendine ait olmadığını, dolayısıyla kendini öldürmesinin, maddi veya manevi olarak organlarına zarar vermesinin caiz olmadığını ifade etmektedir.

Sağlık açısından ele alındığında helâl olan bir gıdanın helâllik durumu, onu tüketenler açısından iki gruba ayrılabilir: Helâl gıdanın tamamen sağlıklı kişiler tarafından tüketilmesi ve helâl gıdanın kronik hastalıkları olan kişiler tarafından tüketilmesi.

5.1. Helâl Gıdanın Tamamen Sağlıklı Kişiler Tarafından Tüketilmesi

Helâl olan bir gıdanın sağlıklı bir insan için, haram olma ihtimali var mıdır? Evet, helâl olan bir gıdanın haram yollarla (haram kazanç veya hırsızlık vs) elde edilmesi haram olacağı gibi, helâl olan ve helâl yollarla elde edilen bir gıda maddesinin ihtiyaçtan fazla yenilip içilmesi, israf edilmesi anlamına geleceği için, israfın haram olması nedeniyle haram hale gelebilir. Doyuktan sonra yemek ve içmeye devam etmenin israf olması nedeniyle haram olacağı konusunda islam alimleri görüş beyan etmiş ve bu konuda günümüzde bazı makaleler yayınlanmıştır (Serahsi, 1989; Haskefi, 1992; Demir, 2015)

Ayrıca sağlıklı bir kişinin “nasıl olsa helâl gıdalar tüketiyorum” diyerek aşırıya kaçması sonucu meydana gelebilecek obezite başlı başına çok önemli bir sağlık sorunu, hatta bir hastalıktır (Demir, 2015). Bunun yanında obezite, hipertansiyon ve kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere, eklemlerde ciddi hasarlara kadar birçok sağlık sorunu ile ilişkilidir (Koskinas ve ark, 2024; Nedunchezhiyan ve ark, 2022). Bu konuda çok sayıda bilimsel makale vardır.

Bu nedenlerle helâl gıdaların aşırı tüketilmesi sonucu gelişen obezite nedeniyle kendini çok ciddi sağlık sorunları olan bir hasta haline getiren bir müslüman, Allah’ın (C.C.) “Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın.” (Bakara, 2/195), “Kendi kendinizi öldürmeyin.” (Nisâ, 4/29) ve Peygamber Efendimiz’in (S.A.S) “Kim kendine veya başkasına zarar verirse, Allah’ın ihsanla ilgili emrine aykırı hareket etmiş olur.” (Müntedeyatu mevkii’l-Ezher), “Kişi ne kendi nefesine ne de başkasına zarar veremez.” (İbn Mace, 2020) hükümlerine karşı gelmiş olacağı için haram işlemiş ve manevi hayatını da tehlikeye düşürmüş olacaktır.

Müslüman her konuda olduğu gibi beslenme konusunda da ifrat ve tefritten kaçınarak istikamet üzere hareket etme gayretinde olmalıdır. Helâl de olsa fazla yemek ve içmek, israfa ve bazı hastalıklara yol açabilmesi yanında, kulluk vazifelerinde tembelliğe ve gevşekliğe de neden olabileceği için hoş görülmemiştir. Bir hadîs-i şerifte Peygamber Efendimiz (S.A.S.) bu konudaki endişesini şöyle dile getirmiştir: “Ümmetim hakkında en çok korktuğum şeyler: karın büyüklüğü (göbekli olmak), çok uyku, tembellik ve yakîn (iman) azlığıdır.” (Suyuti, 2021).

Her ne kadar az konuşmak, az uyumak ve az yemek tavsiye edilmiş olsa da insanın kendisini çok halsiz ve güçsüz bırakarak kulluk vazifelerini bile yerine getiremeyecek kadar az yemesi de uygun görülmemiştir (Dönmez, 2008; Zeydan, 1997).

Bazı Hanefi alimlerine göre, insanın ibadetlerini yapacak ve vücudunu ayakta tutacak kadar yemesi ve içmesi farzdır. Farz olan bir hükmü yerine getirmesi nedeniyle bir müslüman kendini ayakta tutacak, başkalarına yük olmayacak şekilde çalışmak ve kulluk vazifelerini ve ibadetlerini yerine getirecek kadar yemesi ve içmesinden dolayı sevap kazanır (Serahsi, 1989).

5.2. Helâl Gıdanın Kronik Hastalıkları Olan Kişiler Tarafından Tüketilmesi

İslam hukukunda ortaya konmuş 21 adet helâl-haram ilke ve esası vardır (Köse, 2020). Yukarıda da belirtildiği gibi bunlardan ilki “Haram ve helâli belirlemede tek yetkili Allah (C.C.) ve Rasûlüdür”. Bu ilkelerden birisi de “Bazı bünyelerde (Toplumsal-Bireysel) helâl harama dönüşebilir” ilkesidir. İstisna da olsa bazen helâllerin kullanılması da faydadan çok zarar getirebilir. Bu durumda helâl harama dönüşür.

Bir gıda maddesinin haram olmasının sebebi insan sağlığına verdiği zarar olarak kabul edildiğinde helâl bir gıdanın bazı hastalıkların ilerlemesine veya hastanın ölümüne sebep olabilmesi durumunda haram olma ihtimalinden bahsedilebilir. Örnek olarak; bir diyabet hastasının erken dönemde kendisini kan şekerinin yükselmesi sonucu diyabetik ketoasidoz komasına sokacak, belki ölümüne sebep olacak şekilde şekerli gıdalar tüketmesi haram olur. Aynı hastanın bu şekilde beslenmeye devam etmesi, uzun dönemde kontrolsüz şeker hastalığının komplikasyonu olarak gözünü, böbreğini, bacaklarını kaybedebileceği gibi beyin ve kalp gibi birçok organına da zarar verebileceği için haram olur.

Bir hipertansiyon hastasının erken dönemde ani tansiyon yükselmesi sonucu felç olma ihtimali veya uzun dönemde kontrolsüz yüksek kan basıncı nedeniyle kalp, göz, böbrek ve diğer organlara zarar verme ihtimalinden dolayı sağlıklı bir kişi için helâl olan tuz ve tuzlu gıdalar tüketmesi haram olur.

Koroner arter hastalığı olan bir müslüman, hastalığının ilerlemesine neden olacak veya verilen tedavinin etkinliğini azaltacak şekilde kendisine önerilen diyetle uymaz ve kalp krizi nedeniyle ölümüne sebep olursa, bu durum intihar etmek anlamına gelir ve buna sebep olan yediği helâl gıdalar haram hükmünde olur.

Kronik hastalıklarla ilgili bu tarz örnekler çoğaltılabilir. Kısacası bir hastanın helâl olan bir gıdayı tükettiğinde vücudunda oluşabilecek ve geri dönüşü olmayan hasarlar veya ölümüne sebep olabilme ihtimali nedeniyle sağlıklı bir kişiye helâl olan gıda o kişi için haram olur.

Özellikle kronik hastalığı olan bir insan için, hastalığı açısından zararlı olduğu bilinen gıdaları tüketmek ve uzman hekimlerin beslenme konusundaki tavsiyelerine uymamak çok tehlikeli bir davranıştır. Allah'ın (C.C.) insana emanet olarak verdiği hayatı riske atmak İslam dinine göre uygun değildir. İnsan beden, akıl ve ruh sağlığını korumakla mükelleftir (Demir, 2015; Elgün ve Yetim, 2020).

6. Sonuç

Müslüman bir kişi diğer canlılardan farklı olarak bu dünyaya gönderilme gayesinin farkında olarak, yaptığı her işte olduğu gibi yeme ve içme konusunda da Allah'ın (C.C.) emir ve yasaklarına göre yaşamak için gayret göstermelidir. Yediği ve içtiği her şeyin beden sağlığı yanında kişilik özelliklerine, islami ahlakına ve kulluk vazifelerini yerine getirebilmesine etki ettiğinin bilincinde olmalıdır. Bu nedenle öncelikle tayyib, sağlığa faydalı ve helâl gıdalar tüketme gayretini göstermelidir. Helâl olan gıdalar konusunda ise aşırıya kaçmadan, yani ne kulluk vazifeleri ve ibadetleri için bile güç-kuvvet bulamayacak kadar az yemek, ne de bazı hastalıklara ve israfa sebep olacak kadar fazla yemekten kaçınarak, her işinde olduğu gibi istikamet üzere olmaya gayret etmelidir. Bazı kronik hastalıkları olan bir müslümanın ise helâl olan gıdaları yeme ve içme konusunda o konuda uzman olan hekimlerin tavsiyelerine uymaya gayret göstermesi, maddi ve manevi hayatını tehlikeye atacak sonuçlara yol açmamak için dikkatli olması gereklidir. Ayrıca İslam fıkıh alimleri ve müslüman hekimlerin de bu konularda insanları doğru ve uygun şekilde bilgilendirmeleri ve bu konulara yönelik bilimsel araştırmalar yaparak isabetli hükümler verebilme çabası içerisinde olmaları çok önemlidir.

Kaynakça

- Ahmed bin Hanbel. Müsned (2022). Beka Yayınları, İstanbul. Cilt: I, s313
- Batu, A. (2012-1). Helâl (mahzursuz) gıda belgelendirmesindeki sorunlar ve çözüm önerileri. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 7(1), 60-75.
- Batu, A. (2012-2). Türkiye’de helâl (mahzursuz) gıda ve helâl belgelendirme sistemi. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 7(1), 51-61.
- Boran, M. (2019). Yiyecek ve içeceklerimizde helâl haram ölçüleri. Ravza Yayınları, İstanbul. s.472,
- Bozyiğit, S., Kılınç, G. (2019). Tüketicilerin sağlıklı gıda algıları ve tüketim davranışları: keşifsel bir çalışma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 45, 201-229.
- Demir, H. (2015). İslâm hukuku açısından obeziteye yol açan yeme içme hakkında bazı tespitler. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 19(1), 135-168.
- Dönmez, İ. K. (2008). “Ruhsat”, DİA, XXXV, İstanbul, s:207-210.
- Elgün, A., Yetim, H. (2020). İslâm perspektifinden obezite ve helâl hayat. Helâl ve Etik Araştırmalar Dergisi, 2(1), 19-38.
- Gültekin, F. (2013). “Katkı Maddelerinin insan Kişiliği Üzerindeki Etkisi”, Elmlalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Antalya, s:84-85
- Güzel-Seydim Z.B., Keleş S., Şatır G. (2024). Fonksiyonel gıda bileşenlerinin bilişsel fonksiyonlar üzerine moleküler etki mekanizmaları. J Biotechnol and Strategic Health Res. 8(1):1-15
- Haskefi, Alaaddin b. Ali .(1992). Beyrut, Dürri’l-muhtâr Şerhu Tenvîr’il-ebşâr, V/338-340

- İbni Abidin, Reddū'l-muhtar tercümesi. (2017). Şamil Yayıncılık, İstanbul.
- İbni Hacer, Fetava'l-kübra. (2008). Karınca-Polen Yayınları, İstanbul. Cilt:1 s.9
- İbni Mâce. (2020). Kervan Yayın ve Dağıtım, İstanbul. Ahkâm/17
- İmam-ı Gazali, İhyau Ulumid-din (2021). Huzur Yayınevi, İstanbul
- İmam-ı Malik. El-Muvatta (2020). Ensar Neşriyat, İstanbul. Akdiye/31
- Kahraman, A. (2021), "Helâl ve Haram", Sosyal Bilimler Ansiklopedisi, TÜBİTAK, Cilt:2, s.148, Ankara. https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi/helal_ve_haram
- Kızgın, Y., Özkan, B. (2014). A study on determining the halal food consumption tendencies of the consumers. Business & Management Studies: An International Journal, 2(1), 18-37.
- Koskinas, K. C. et al. ESC Scientific Document Group (2024). Obesity and cardiovascular disease: an ESC clinical consensus statement. European heart journal, 45(38), 4063–4098.
- Köse, S. (2020). Fıkhi açıdan helâl gıdanın temel ilkeleri. Helâl ve Etik Araştırmalar Dergisi, 2(1), 1-18.
- Nedunchezhiyan, U., et al. (2022). Obesity, Inflammation, and Immune System in Osteoarthritis. Frontiers in immunology, 13, 907750.
- Nursî, S. (2021). Sözler, Envar Neşriyat, İstanbul. s.541.
- Nursî, S. (2021). Barla Lahikası, Envar Neşriyat, İstanbul. s.327.
- Pişgin, Y. (2014) "Kur'an Ve Sünnete Göre Beslenme Ve Şahsiyet Yapısına Etkisi". *Eskiye*ni 28, 137-160
- Serahsî, Muhammed b. Ahmed b. Ebî Sehl. El-Mebsût. (1989). Beyrut,: Daru'l-marife, XXX/ 279
- Suyûtî, Câmiu's-Sagîr (2021). Yeni Asya Neşriyat, İstanbul. Cilt:3 s120.
- Suyûtî, Fethü'l-kebir (2003). Dârü'l-fıkr, Beyrut
- Sünen-i Tirmizi. (2023). Ocak Yayıncılık, İstanbul. Zühd/47
- Şahingöz, S. A., Onur, A. G. M. (2017). Tüketicilerin helâl gıda algıları ve tercihleri. 1. International Halal Tourism Congress, Proceedings Books, 276-285, Alanya-Türkiye
- Tayar, M. & Doğan, M. (2019). Helâl Kesim. Journal of Halal Life Style, 1(2), 62-76.
- Teneler, A. A., Süner, A. F., & Bilgin, A. C. (2022). Sosyal Bilimler ve Sağlık: 2021 yılında Tezler/Kitaplar. Sosyal Bilimler ve Sağlık Bülteni, (1), 28-35.
- Yetim, H. (2020). Helâl ve Koşer gıdalar. Ders Notları. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Gıda Mühendisliği Bölümü, Halkalı, İstanbul.
- Yılmaz, S. (2013). "Sağlıklı Beslenme ve Kişilik Oluşumu Üzerine Etkileri" Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Antalya: s.122.
- Zeydan, A. (2006). el-Vecîz fî Usûli'l-Fıkh, Beyrut-Lübnan