



JOURNAL OF HALAL LIFE MEDICINE

* Kuran-ı Kerim ve Beslenme
(The Holy Quran and Nutrition)
Söylemsel Makale (Discursive Article)
Prof. Dr. Hasan Tahsin Feyizli

Baş Editör:

Yıldırım Kayacan

Ondokuz Mayıs
Üniversitesi, Yaşar
Doğu Spor Bilimleri
Fakültesi

kayacan@gmail.com

Editör:

Hayrullah Yazar

Sakarya
Üniversitesi Tıp
Fakültesi

drhyazar@hotmail.com
halallifemedicine@gmail.com

Editör:

Mehmet Zahit
Yılmaz

Sakarya
Üniversitesi Tıp
Fakültesi

dr.mehmetzahityilmaz@gmail.com

Editör Kurulu

Abdullah Yazar
Ayhan Çetinkaya
Çağlayan Geredeli
Doğın Yazar
Engin Aydın
Ertuğrul Güçlü
Hayrullah Yazar
Hüseyin Taze
İsa Yuvacı
Hasan Tahsin Feyizli
Hilal Uslu Yuvacı
Mehmet Köroğlu
Mustafa Kösecik
Mustafa Tığlı
Necattin Fırat
Necdet Yılmaz
Orhan Çeker
Süleyman Sarı
Syed Azhar Syed Slaiman Penang
Turan Yıldız
Yakup Civelek
Yusuf Aydemir
Yusuf Yürümez
Yunus Yılmaz
Yıldırım Kayacan

Dergi Etik Kurulu

Mehmet Köroğlu/Türkiye
Mustafa Kösecik/Türkiye
Mustafa Tığlı/Türkiye
Necattin Fırat/Türkiye
Orhan Çeker/Türkiye
Süleyman Kaleli/Türkiye
Syed Azhar Syed Slaiman
Penang /Malaysia
Turan Yıldız /Türkiye
Yıldırım Kayacan /Türkiye

Bilimsel Danışma Kurulu

Abdullah Yazar

Ayhan Çetinkaya

Bahri Elmas

Çağlayan Geredeli

Doğan Yazar

Engin Aydın

Ertuğrul Güçlü

Fikret Halis

Hasan Salih Sağlam

Hasan Tahsin Feyizli

Hayrullah Yazar

Hilal Uslu Yuvacı

Hüseyin Taze

İrfan Aydemir

İbrahim Tekelioğlu

İsa Yuvacı

Mehmet Köroğlu

Mustafa Kösecik

Mustafa Kösem

Mustafa Tıǒlı

Necattin Fırat

Necdet Yılmaz

Nurettin Cengiz

Oğuz Karabay

Orhan Çeker

Ramazan Akdemir

Süleyman Kaleli

Süleyman Sarı

Syed Azhar Syed Slaiman

Turan Yıldız

Yakup Civelek

Yusuf Aydemir

Yusuf Yürümez

Yunus Yılmaz

Yıldırım Kayacan

İÇİNDEKİLER

- **Kuran-ı Kerim ve Beslenme.....39**
Prof. Dr. Hasan Tahsin Feyzli (Söylemsel Makale, DiscursiveArticle)

Söylemsel Makale / Discursive Article

Geliş Tarihi / Received

: 15/12/2020

Yayınlanma Tarihi / Published

: 29/12/2020

Kuran-ı Kerim ve Beslenme

Prof. Dr. Hasan Tahsin Feyizli

Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, Türkiye

Bu Makaleyi Paylaş/
Share This Article:



ÖZ

Amaç:Bu çalışmada amaç; en son gönderilen ilahi kitap olan Kur'ân-ı Kerîmin beslenme ve besin öğeleri açısından incelenmesidir.

Metot:Araştırmamızda metot olarak sure ve ayetler, Kur'ân-ı Kerîm'de ki sırasına göre incelenerek, beslenme öğelerinin geçtiği noktalar tespit edilmiştir. Beslenme ile ilişkili tespit edilen ayet ve surelerin gerekli açıklayıcı bilgileri tablo 1, tablo 2 ve tablo 3'te gösterilmiştir. İlaveten, birbiri ile ilintili ayet-i kerimeler ayrıca belirtilmiştir.

Bulgular:Kur'ân-ı Kerîmin bütünü incelendiği zaman 18 (on sekiz) farklı surede beslenme ve besin ögesi geçmektedir. Yine beslenme konusu, bizim tespitlerimize göre, toplamda 72 (yetmiş iki) ayet-i kerimede geçmektedir.

Sonuç:Kur'ân-ı Kerîm insanı değerlendirirken, onu, aile, cemiyet, ahlâk, sosyal hayat ve bütün bir kültür ortamı içinde ele alır. Aynı zamanda insan hayatına tesir eden maddî ve mânevî âmillere de gerekli önemi verir. Bilim insanları beslenmenin insan hayatı üzerine etkileri ile ilgili araştırmalara henüz yeni yeni başlamışken, Kur'ân-ı Kerîm konuya 1400 yıl öncesinde dikkatleri çekmiştir. Sonuç olarak ifade edebiliriz ki; tüketilen gıdaların Kur'ân-ı Kerîm'de bu kadar çok zikredilmesi, beslenmenin insan hayatına maddi-manevi etkileri açısından ne denli önemli olduğuna da işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Kur'ân-ı Kerîm, beslenme, sûre ve âyet*

Sorumlu Yazar: Hasan Tahsin Feyizli

o.iz.yzr@gmail.com

ORCID: 0000-0003-1017-9895

The Holy Quran and Nutrition

Prof. Dr. Hasan Tahsin Feyizli

The Ministry of Education, Ankara, Turkey

Bu Makaleyi Paylaş/
Share This Article:



ABSTRACT

Objective: The purpose of this study; is to examine the Quran, which is the last divine book sent, in terms of foods and nutrition.

Methods: In our research, the places where the nutritional elements are mentioned were detected by examining the suras and verses in accordance with their order in the Quran. The explanatory information of the verses and chapters related to nutrition are shown in table 1, table 2 and table 3. In addition, the interrelated verses are also stated.

Results: In the Quran, nutrition and foods are mentioned in 18 (eighteen) different chapters. Again, the subject of nutrition is mentioned in 72 (seventy-two) verses according to our research.

Conclusion: The Quran approaches human beings in their familial, social, moral and cultural environment. At the same time, it pays great attention to the biological and spiritual means that affect human life. While scientists have just started researches on the effects of nutrition on human life, the Quran drew attention to the subject 1400 years ago. As a result, we can state that; the fact that the foods and nutrition are mentioned so much in the Quran indicates how important they are in terms of their biological and spiritual effects on human life

Keywords: *The Quran, nutrition, chapter and verse*

1. GİRİŞ

Kur'ân-ı Kerîm'e dair bazı genel bilgiler

Kur'ân-ı Kerîm'de eksiklik ve fazlalık yoktur. Vahyedildiği hâli ile korunmuştur. Allah-u Teâlâ onu, Resûlü Muhammed'e (SAS.) Cebrail (AS.) vasıtasıyla Arapça olarak indirmiş ve Resûlü'nü de bütün âlemlere rahmet olarak göndermiştir. Onun indirilmesiyle bütün dinlerin hükmü ortadan kalkmış, böylece Kur'ân-ı Kerîm, akıl sahiplerinin kıyâmete kadar uyması gereken tek kitabı olmuştur. O, İslâm hukukunun ilk ve değişmez kaynağıdır. Kur'ân-ı Kerîm'in hükümleri, insanların Allah'a ve birbirlerine karşı görevlerini bildiren ilâhî kanunlardır. Kur'ân-ı Kerîm, bütün insanları, inkârcılığın ve sapıklığın her türlüşünü bırakıp bir tek Allah'a inanmaya ve O'na teslim olup kulluk etmeye davet eder. Açık delillerle Allah'ın varlığını ve birliğini ortaya koyar. Ancak düşünmesi sayesinde bir değer kazanan insanı, hem kendisi hem de kendisini kuşatan engin kâinat hakkında düşünmeye, nihayet hepsinin asıl yaratıcı olan O yüce Allah'a imana çağırır. Kur'ân-ı Kerîm, her seviyedeki insana o özelliği ile hitap eden ilâhî bir kitaptır. Beşerî sistemler birbirini yıkarken, ilâhî kaynaklı ve zaman üstü erişilmez sistem, dünya ve âhiret hayatında bütün insanların saadete erişmesi için devam edecek; ona gerçekten tutunanlar kurtulacak, bütün kötülüklerden arınacaktır. Kur'ân-ı Kerîm insanı değerlendirirken, onu, aile, cemiyet, ahlâk, sosyal hayat ve bütün bir kültür ortamı içinde ele alır. Aynı zamanda insan hayatına tesir eden maddî ve mânevî âmillere de gerekli önemi verir. İslâm dîni, bütün hayat gücünü Kur'an'dan alır. Bu itibarla müslümanlar, hem inanç ve düşünce hayatlarında hem de beşerî ve ahlâkî münasebetlerinde takip etmeleri gereken yolu Kur'an'dan öğrenirler. Çünkü Kur'an hem ferdî hem de sosyal hayatın gerekli prensiplerini ihtiva eder. Yüce Allah "(Resûlüm!) Kendilerine okunan (bu) Kitab'ı, sana bizim indirmemiz onlara yetmiyor mu? Hiç şüphesiz bunda inanan bir toplum için elbette (büyük) bir rahmet ve (kulluğunu yerine getirmede) bir öğüt/bir hatırlatma vardır." (29/51, Feyizli, 2018) buyurarak; Kur'an'ın insanlara her hususta kâfi geleceğini, ilminde, kudretinde, hüküm ve hikmetinde ve her hususta tek galip olduğunu bildirmektedir. Bunun içindir ki "Onlar Kur'an(ın söyledikleri) üzerinde düşünmezler mi? Yoksa kalpleri(nin) üzerinde kilitler mi var?" buyurur (47/24, Feyizli, 2018). Şüphesiz bu prensiplere göre hareket etmek de ancak, Kur'an'ın manasını

iyice anlamak ve onun üzerinde düşünmekle olur. Kur'an'ı sadece evlerde ve mezarlarda okumak, süslü kılıflarla duvarlara asmak insanları sorumluluktan kurtarmaz. Çünkü Kur'an'da "(Kur'an) mübarek bir kitaptır ki onu sana, âyetlerini iyiden iyiye düşünsünler ve akli olanlar öğüt (ve ibret) alsınlar diye indirdik." (38/29, Feyizli, 2018) buyurulmaktadır. Ayrıca Kur'an'ın pek çok âyetinde onun okunup anlaşılması emredilmektedir. Öte yandan pek çok hadîs-i şerîfte güçlkle de olsa Kur'an'ın okunup ezberlenmesi teşvik edilmiştir. Kur'an'ın mü'minin hayatındaki önemi dolayısıyla ki Arapça bilmeyenler de, güvenilir meallerden Kur'an'ın mealini mutlaka okumalıdır, denilmiştir.

Sûre ve âyet

Öncelikle sure ve âyet kavramları üzerinde durulacak olursa, sûre; şeref, yüksek rütbe veya binanın kısmı anlamlarına gelir. Tefsir ilmine göre sûre Kur'ân-ı Kerîm'in âyetlerden meydana gelen bölümlerine denilir. Sûrelerin sayısı güvenilir bilginlerin icmâi ile 114'tür. Âyet sözlükte alâmet, işaret, ibret, delil ve mûcize anlamlarına gelir. Tefsir ilminde sûrelerin bir mâna veya bir hükmü ifade eden her bölümüne âyet denilir. Yukarıda da işaret edildiği üzere, âyetlerin yerinin tespitinin tevkîfi olduğu hususunda icmâ-i ümmet vardır. Sûrelerin yerlerinin tespitinin tevkîfliği ise tartışmalı olup bazılarınca Hz. Peygamber tarafından, bazılarına göre ise sahabenin icmâina göre tespit edilmiştir. Âyetlerin sayısı Zemahşerî'ye göre 6666 olup yaygın olarak kabul edilen görüş budur. Yalnız, bazı Mushaf'larda 6236 âyet vardır, bu farklılık âyet-i kerimelerin birleştirilmesinden kaynaklanmaktadır.

Beslenme

Beslenme kısaca tarif edilecek olursa, insanların hayati fonksiyonlarını devam ettirebilmeleri için temel besin öğeleri ile yaptıkları ve ağızdan başlayarak gastro-intestinal sistem (GİS) ile devam ettirdikleri fizyolojik bir eylem olarak nitelenebilir. Bu eylemin doğal ve sağlıklı yapılması, yanlış beslenme sonucu ortaya çıkan pek çok hastalık düşünülünce, oldukça önem arz etmektedir. Özellikle son aylarda tüm insanlığı adeta çaresizlik içerisinde bırakan Covid-19 pandemisi de bu açıdan değerlendirilmelidir. Hijyen kurallarının hiçe sayıldığı ve sağlıklı beslenmeler neticesinde ortaya çıktığı kesin olarak kabul edilen Covid-19 salgını, bu tespitinin ne kadar haklı olduğunun da bir göstergesidir (Yazar ve ark.2020).

Oysa İslam'ın önerdiği helal beslenmenin temel özellikleri uygulanmış olsa idi, belki de bu problem hiç ortaya çıkmamış olacaktı. Zira, helal gıdalardan oluşan beslenme öğeleri içerisinde insan vücudunu tehdit eden hiçbir unsur bulunmamaktadır. Nitekim yapılan araştırmalarda Kur'an-ı Kerimin, pek çok besin maddesi ve beslenme konseptli ayetler içermesi ve dengeli beslenmeyi tavsiye etmesi bu konuda en önemli deliller arasında gösterilebilir (Cinkara ve ark., 2019). Öte yandan tüketilen gıdaların etkileri güncel sorunlar ışığında sadece bulaşıcı hastalıklar üzerinden değerlendirilmemelidir. Çünkü, yapılan pek çok araştırma göstermiştir ki; beslenme çok yönlü etkileri olan multi-faktöriyel bir eylemdir (Ghiasi et.al.2018; Hum et.al. 2017; Karlsson et.al. 2016; Mahjoob et.al.2016; Mirghafourvand et.al. 2016; Morie et.al. 2019; Vaghefi et.al. 2019; Yadak et.al. 2019; Yazar ve ark. 2017; Zingone et.al. 2017).

Yapılan çalışmalar göstermektedir ki Kuran-ı Kerim, çeşitli topluluklarda, özellikle Müslüman topluluklarda, sağlıklı davranışları geliştirmek ve sürdürmek için kültürel açıdan yetkin halk sağlığı uygulayıcıları için etkili bir araç olabilir, hatta, daha ileri düzeyde kalıcı çözümler sunabilir (Ghiasi et.al.2018; Vaghefi et.al. 2019). Sunulan bu araştırma da ise, "her şeyin başı helal lokmadır" genel düsturu da düşünülerek, buhranlar içerisinde yüzen insanlık alemi için kalıcı çözümlere giden yeni bir yol haritası ortaya konulması amaçlanmıştır.

2. MATERYAL ve METOT

Çalışmada Kur'ân-ı Kerîm incelemesi esnasında surelerin yer alış sırasına dikkat edilmiştir. Her sûre içerisinde geçen beslenme ile ilişkili âyet-i kerimeler de ayrıca tespit edilmiştir. İlaveten, tespit edilen ayet ve surelerin gerekli açıklayıcı bilgileri kaynaklar kısmında dipnotlar başlığı altında ifade edilmiştir. Ayrıca, birbiri ile ilintili ayet-i kerimeler de belirtilmiştir.

3. BULGULAR

Beslenme ile ilişkili tespit edilen ayet ve surelerin gerekli açıklayıcı bilgileri Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 1. (Feyz-ul Furkan),Dipnotlar 1-4

-
1. Sâlih, kelime olarak iyi demek olup, ıstılahta “sâlih amel” Allah rızası için yapılan ve sevap kazanmaya vesile olan ibadet ve işlerdir. Mu’âz b. Cebel (r.a.): “Sâlih amelde ilim, niyet, sabır ve ihlasın bulunması lazımdır.” diyor.
-
2. Hayız, kir, pis koku, kötü huy gibi şeylerden tamamen temiz bir şekilde (Beydâvî).
-
3. Balığın taze olarak vasıflanması, çabuk bozulup kokacağı için, hemen taze olarak yenmesi dolayısıyladır (Beydâvî).
-
4. Yağmur olayının gerçekleştiği tek gezegen dünyadır. Yağmur sularının hepsi yerin dibine inse, yahut sel halinde akıp gitseydi, yahut da yağmur yağmasaydı hayat biterdi. Bu yüzden Allah’a ne kadar hamd ve şükür edilse azdır.
-

Tablo 2. (Feyz-ul Furkan),Dipnotlar 5-8

-
5. Bunlar bir görüşe göre incir ve zeytin olarak meyve ismidir. Allah’ın yemini bunların faydasından dolayıdır. Diğer görüşlere göre bunların eski zamanlardan beri bolca yetiştiği yer olan, Filistin’e/Beytü’l-Makdis’e işaret vardır ki bu, bundan sonraki iki âyete daha uygundur. Çünkü buralarda Hz. İsa, Hz. Musa ve Hz. Muhammed’in (aleyhimüsselâm) peygamberlik görevleri vardır.
-
6. Karın veya midede sindirilmiş gıdaların yararlı maddeleri bağırsakta kılcal damarlarla emilip kana karışır. Karaciğere giden kan ise artıklardan arınır ve ondan sonra dağıtımla dişinin memelerine gider ve içindeki maddeler orada süt haline dönüşür. Âyette olay, sebep ve netice olarak kısaca bildirilmiş, fakat Allah’ın kudreti, konu üzerinde düşünme ve araştırma yolu insanlara bırakılmıştır. [krş. 23/21]
-
7. Burada “hem içki, hem güzel rızık edirsiniz” buyurulmakla içkinin haram olmadan önce bile güzel rızık cinsinden olmadığına işaret edilmektedir. Ancak bozulmamış şıra böyle değildir. (Beydâvî).
-
8. Bilgi onun iç güdüsüne Allah tarafından yüklendi.
-

Tablo 3. (Feyz-ul Furkan),Dipnotlar 9-13

9. Âyet-i kerîmede “şifâun” lafzı nekre (belirsiz) geldiğinden “bal her hastalığa şifadır” denilmiştir.

10. Âyetteki Mısır iki anlam ifade etmektedir. Biri özel isim olan Mısır şehri, diğeri de herhangi bir şehir veya kasabadır. Fakat burada “dönün” kelimesi kullanılmadığı için bu, Firavun’un şehri olan Mısır’ın olmayışına herhangi bir kasaba olmasına daha uygundur. Ama bu cevap, bir müsaadeden ziyade onları bir azarlamayı içermektedir.

11. Devletleri yıkıldı, cemiyetleri perişan oldu. Fâtiha sûresinde geçtiği üzere, gazaba uğrayanlardan oldular.

12. Âyet-i kerîmede, havadan ağır olduğu halde hemen düşmeyen nemlerin, îlâhî kanun gereği, yağmur halinde yağması için, önce rüzgarlarla bir araya getirilip yoğunlaştırıldığı, sonra yüce Allah’ın dilediği yere sevk edilip yağdırıldığı ve orada hayatî bir diriliş vesilesi olduğunun fizikî bir tablosu sergilenmektedir. İşte burada olduğu gibi, ölüleri diriltmesi de O’nun için çok kolaydır. Bu âyet-i kerîmeden hareketle, ibret vesilesi olacak bir diğer husus da, mü’minler havadaki dağınık bulutlar gibi durmayıp da iman rüzgarıyla bir araya gelip yoğunlaşırlarsa o zaman bir yağış ve yeniden diriliş olacaktır.

13. Allah’ın âyetleri karşısında mü’minle, münâfık ve inkârcıların hali, bu toprak cinslerine benzer (Beydâvî). Mü’min, yaşayışına Allah’ın emirlerini hâkim kılar; münâfık ve inkârcılar da sırf menfaatlerini, heva ve heveslerini hâkim kılarlar.

Kur’ân-ı Kerîm’de beslenme ile ilgili sûrelerin incelenmesi

Bakara Suresi

25. (Resûlüm!) İman eden, bir de sâlih (Tablo 1, 1) amellerde bulunanlara, kendileri için alt tarafından ırmaklar akan cennetler (hazırlandığını) müjdele! Onlara orada ne zaman rızık olarak bir meyve verilse: “Bu, daha önceden (dünyada) rızıklandırıldığımız şeydir.” diyecekler. Onlara (tatları bambaşka güzellikte olmakla beraber dünyadakilerin) benzerleri verildiği için (böyle derler). Onlar için orada tertemiz (Tablo 1, 2) eşler de vardır ve onlar,

orada sürekli (ebedî) kalacaklardır. 61. Hani siz (yine): “Ey Musa! (Biz artık) bir tek (kudret helvasıyla bildircin etinden) yemeye asla tahammül edemeyeceğiz; Rabbine bizim için dua et de, bize yerin bitirdiği; sebze, salatalık, sarımsak, mercimek ve soğandan çıkarsın.” demiştiniz. (Hz. Musa da:) “Daha iyi olanla, daha aşağı olanı değiştirmek mi istiyorsunuz? (Öyleyse) bir şehre/kasabaya(Tablo 3, 10) inin, şüphesiz (orada) sizin için istediğiniz (sebzeler) vardır.” dedi. Onlar (bu sabırsızlıklarından dolayı) yine yoksulluğa/düşkünlüğe, aşağılığa mâruz kaldılar, Allah’ın gazabına da uğradılar.(Tablo 3, 11) Bu (musibetlerin sebebi), hem Allah’ın âyet (mucize ve açık belge)lerini inkâr etmeleri ve peygamberleri(nden Zekeriya, Yahya ve Şuayb’ı) öldürmelerinden, hem de (Allah’a) isyan edip aşırı gitmelerindedir. 266. Sizden biriniz arzu eder mi ki, alt tarafından ırmaklar akan ve içinde her çeşit meyvelerden (bir miktar) bulunan hurmalığı ve üzüm bağı olsun da, hem kendisine ihtiyarlık çökmüşken hem de güçsüz (ve bakıma muhtaç) çocukları varken, bu sırada ateşli (kavurucu) bir kasırga ortaya çıkıp da bağı kasıp kavursun? (Elbette istemez.) İşte Allah, düşünesiniz diye, âyetlerini size böyle açıklıyor. (İşte insanın çok sevdiği malı ve mevkii elinden alınabilir. Bundan dolayı mal, servet ve mevkî ile övünüp gururlanılmaz. Nice saltanatlar, devletler ve saraylar yıkılmıştır. Bâkî kalacak ve kendisine dayanılıp güvenilecek olan yalnız Allah’tır.)

En’am Suresi

95. Şüphesiz ki, taneyi ve çekirdeği yar(ıp çıkar)an Allah’tır. Ölüden diriye çıkararak, diriden de ölüyü çıkararak O’dur. İşte Allah (bir ve gerçek olan İlâh) budur. O halde nasıl (olup da O’na iman etmekten) çevriliyorsunuz? 99. Gökten su indiren O’dur. İşte her şeyin bitkisini onunla çıkar-dık. Şöyle ki; ondan (ilk önce) bir yeşil (filiz) çıkardık. Ondandan da birbiriyle benzeşen ve benzeşmeyen (başak ve salkım gibi) birbiri üzerine binmiş taneler, hurma tomurcuğundan sarkmış salkımlar, üzüm bağları, zeytin ve nar (bahçeleri) çıkarırız. (Her birinin) meyvesine önce meyvenin ilk yetiştiği sırada, bir de olgunlaştığı sırada bakın. Şüphesiz bunlarda inanan bir toplum için elbette birçok ibret vardır. 141. O çardaklı ve çardaksız bahçeleri/bağları, tatları çeşit çeşit hurmaları, ekinleri, (yaprakları ve meyveleri) birbirine benzeyen ve birbirinden farklı zeytin ve narları yaratıp yetiştiren O’dur. (Onlar,) meyve verince meyvesinden yiyin. Toplandığı ve biçildiği günde de, hakkını (öşrünü, zekât

ve sadakasını) verin; fakat israf etmeyin. Çünkü Allah, israf edenleri sevmez.

Nahl Suresi

10. Gökten sizin için su indiren O'dur. İçilecekler bundandır. İçinde (hayvanları) otlattığınız bitkiler de bundandır. [bk. 15/22; 39/21; 56/68-70] 11.(Allah) size onunla; ekin, zeytin, hurma, üzümler ve her meyveden bitiriyor. Şüphesiz bunda düşünen kimseler için elbette (bir ibret ve Allah'ın kudretine) deliller vardır. [bk. 6/99; 7/57; 27/60]. 13. Yeryüzünde yarattığı rengârenk şeyleri de sizin istifadenize vermiştir. Bunda öğüt alan kimseler için elbette bir ibret (alacağı dersler) vardır. 14. Kendisinden taze et (balık) (Tablo 1, 3) yemeniz ve ondan (inci, mercan gibi) giyineceğiniz (takınacağınız) bir ziynet çıkarmanız için denizi istifadenize sunan da O'dur. Gemilerin de denizde (suları) yara yara akıp gittiğini görürsün. Bu da, (Allah'ın) lütfundan (nasip) arayasınız ve (O'na) şükredesiniz diyedir. 65. Allah, gökten yağmur indirdi. Onunla yere (kuruyup) ölümünden sonra hayat verdi. Şüphesiz ki bunda (can kulağıyla) dinleyen kimseler için, elbette bir ibret (ve Allah'ın kudretine bir işaret) vardır. 66. Sizin için sağılan hayvanlarda da bir ibret (ilâhî kudrete bir işaret) vardır. Size onların karınlarındaki fers (midede sindirilmiş gıdalar) ile kan arasından, içenlerin boğazından kolaylıkla geçen halis bir süt içiririz.(Tablo 2, 6) 67. Hurma ağaçlarının meyvelerinden ve üzümlerden hem içki, hem de güzel olan rızık ediniyorsunuz.(Tablo 2, 7) Aklını kullanan bir toplum için bunda bir ibret vardır. [bk. 2/219; 5/90-91 ve dipnotları] 68. Rabbin bal arısına şöyle vahyetti:(8) "Dağlardan, ağaçlardan ve (halkın sizin için) kurdukları çardaklardan (göz göz) evler edin. (Âyet-i kerîmede görüldüğü gibi bal arısının bal yapacağı çiçeği bilmesi, bulması, hatta bunun için ta uzaklara gitmesi bir sevk-i tabîî (içgüdü)nün değil, ilâhî sevk neticesidir. Allah'a inananlar, buna da böyle inanır.) 69. "Sonra meyve (ve çiçek)lerden ye. (Bunun için) Rabbinin (bal yapımı için) kolaylıklar gösterdiği (öğreti) yollarına boyun eğerek gir." Onların karınlarından rengârenk(4) bir içecek (bal şerbeti) çıkar ki o, insanlar için bir şifa(Tablo 3, 9) (kaynağı)dır. Şüphesiz ki bunda düşünecek bir toplum için bir ibret (ve Allah'ın kudretine işaret) vardır.

Ra'd Suresi

3. O, yeri yayıp döşeyen, orada sabit dağları ve nehirleri var edendir. O, bitkilerin hepsinden kendi içlerinde (erkek ve dişi) iki eş olarak yaratan, gündüzü (kısaltıp) geceyle

bürüyüp örtendir. Doğrusu bunlarda, iyice düşünüen bir toplum için elbette (birçok) âyetler (delil ve ibretler) vardır. 4. Yeryüzünde birbiriyle komşu kıtalar, (ve onlarda) üzüm bağları, ekinler, çatalı ve çatalsız hurmalıklar vardır ki (bunların hepsi) bir tek su ile sulanır. Halbuki meyvesinde(ki tat bakımından) onların bir kısmını diğerlerinden üstün tutuyoruz. Doğrusu bunda aklını kullanacak bir toplum için elbette (birçok) âyetler (delil ve ibretler) vardır.

İbrahim Suresi

25. Ki o (ağaç), Rabbinin izniyle her zaman meyvesini verir. Allah insanlara düşünüp ibret alsınlar diye (işte böyle) misaller verir. 26. (Küfür ve inkârcılık gibi) kötü bir sözün (ve sahibinin) durumu da (gövdesi) yerin üstünden kolayca kesilip koparılan, bu sebeple yerinde durması mümkün olmayan kötü bir ağaç gibidir. 32. Allah, gökleri ve yeri yaratandır, semadan yağmur indirip onunla sizin için rızık olarak meyve (ve mahsul)ler çıkarandır, emri ile denizde akıp gitmesi için gemileri istifadenize veren, ırmakları da istifadenize verendir.

İsra Suresi

90. Dediler ki: “Yerden bize bir pınar fışkırtmadıkça biz sana asla inanmayız! 91. “Ya da, senin hurma ve üzüm bağların olup, aralarından şarıl şarıl ırmaklar akıtmalısın.

Kehf Suresi

32. Onlara (şu) iki adamı misal ver: Biz onların birine iki üzüm bağı lütfetmiş, etraflarını hurmalarla çevirmiş ve ikisinin arasında da ekin (ve meyvelik) bitirmiştik. 33. Her iki bağ da (her sene) yemişlerini vermiş, hiçbir şeyi eksik bırakmamıştı. Onların (iki bağın) arasından bir de ırmak akıtmıştık.

Meryem Suresi

23. Doğum sancısı onu (budanmış kuru bir) hurma ağacına (dayanmaya) zorladı. “Keşke bundan önce ölmüş olsaydım da unutulup gitseydim!” dedi. 24. Derken, alt tarafından (bir ses) ona şöyle seslendi: “Üzülme, Rabbin alt (yan)ında küçük bir nehir meydana getirdi.” (bk. 23/50) 25. “Hurma ağacının (kuru) dalını kendine doğru silkele, (kudretimize delil olarak) üzerine taze, olgun hurma dökülsün.”

Şuara Suresi

146-147-148. “Siz burada bahçelerin ve kaynak sularının, ekinlerin ve tomurcukları dolgun

yumuşak hurmalıkların içinde emin olarak bırakılacak mısınız (öyle mi sanıyorsunuz)?

Yasin Suresi

34-35.Orada hurmalıklardan ve üzüm bağlarından nice bahçeler var ettik; (onların) içlerinden de pınarlar fışkırttık. Bunları, mahsulden ve ellerinin yaptıklarından yesinler diye yaptık. Hâlâ şükretmezler mi? [bk. 16/11; 23/19]. 36. Yerin bitirdiği her şeyden, (insanların) kendilerinden ve daha bilemeyecekleri nice şeylerden çift çift yaratan (Allah')ın şânı pek yücedir.

Mü'minin Suresi

18. Gökten suyu bir ölçü dâhilinde indirdik de onu yerde (faydası için) biz durdurduk. Şüphesiz biz onu gidermeye de kâdiriz. (Tablo 1, 4). 19. İşte onunla size hurma bahçeleri, üzüm bağları meydana getirdik. Bu bahçelerde sizin için birçok meyveler vardır ve siz onlardan yersiniz. [bk. 16/11; 36/34-35] 20. Yine onunla Tûr-ı Sînâ'da yetişen bir (zeytin) ağac(ı yarattık) ki (meyvesi) yiyenler için hem yağ hem de katık (olarak zeytin) verir. 21. Sağmal hayvanlarda da sizin için elbette bir ibret vardır. Karınlarının içindekinden size (süt) çıkarırız. Onlarda sizin için (daha) nice faydalar vardır, hem de onlardan yersiniz. [bk. 16/66]

Taha Suresi

115. Doğrusu biz, daha önce Âdem'e (o ağacın meyvesinden yememesini) emretmiştik. Fakat (o, bunu) unuttu. Biz de onu (bu hatasında) azimli (ısrarlı) bulmadık. (Bakara sûresi 35-38. âyetlerde geçtiği gibi, Hz Âdem, Allah'ın yasak emrine rağmen şeytanın teşviki ile onu unutup nefesine hoş gelene yönelmiş ve ağacın meyvesinden yiyerek günah işlemişti. Fakat şeytan gibi Allah'ın emrini yerine getirmemede ısrarlı olmayıp derhal pişman olup var gücüyle öyle bir tevbe etti ki, sonunda affa ve yüksek dereceye kavuştu.) 121.Bunun üzerine ikisi de (şeytanın sözüne aldanıp) ondan (o yasak ağaçtan) yediler, hemen (üzerlerindeki cennet libâsı bir ceza olarak gitti) ayıp yerleri açığa çıkıp görünüverdi. Üzerlerini cennet yaprağından örtmeye başladılar. Âdem (yanılarak da olsa,) Rabbine âsî oldu ve şaşırıp kaldı.

A'raf Suresi

20-21. Derken şeytan, onlara, (gözlerinden örtülerek) gizlenmiş ayıp yerlerini kendilerine göstermek için, (cennet kapısı yanında onlara şöyle) fısıldadı da: "Rabbiniz size,

meleklerden olursunuz veya (cennette) ebedî kalanlardan bulunursunuz diye, bu ağaçtan (meyve) yemenizi yasakladı.” dedi. Ardından: “Şüphesiz ben, sizin (iyiliğiniz) için öğüt verenlerdenim.” diye de yemin etti. 22. İşte böylece, ikisini de aldatarak (o yasak meyveden yedirdi ve Allah katındaki mevkilerini) aşağı indirdi. Onlar ağacı(n meyvesini) tattıklarında (bir ceza olarak cennet giysisi soyuldu) ikisinin de edep yerleri açılıverdi ve cennet yaprağı ile oralarını örtmeye başladılar. Rableri de onlara: “Ben, sizin bu ağaçtan (meyve) yemenizi yasaklamadım mı? Şeytan muhakkak ki size apaçık bir düşmandır, demedim mi?” diye seslendi. [krş. 2/35-37; 20/116-123] 57. O, rahmetinin önünde müjdecî olarak rüzgarları gönderendir. Sonunda o (rüzgar)lar, (topladığı yağmur yüklü) ağır bulutları yüklenince onu, ölü (kurak) bir ülkeye/bölgeye yollarız; derken onunla su indirir ve o (su) ile de (türlü türlü) meyveler (mahsuller) çıkartırız. İşte ölüleri de böyle (diriltip) çıkartacağız. Artık (herhalde bunları) düşünüp ibret alırsınız.(Tablo 3, 12). 58. Rabbinizin izniyle (toprağı) güzel diyarın, bitkisi de (bol/güzel) çıkar. Kötü olandan ise, yararsız bitkiden başkası çıkmaz. İşte şükredecek bir toplum için âyetleri böyle çeşitli şekillerde açıklıyoruz.(Tablo 3, 13) (Âyet-i kerîmede bize ibretlik bir ders çıkıyor ki o da: Allah’ın yasak ettiklerini, nefis, şeytan ve benzerleri cazip gösterse de asla onlara yaklaşmamaktır.)

Kaf Suresi

7. Yere de (buna rağmen bakmadılar mı?) Onu (nasıl) yayıp döşedik ve ona sabit (ulu) dağlar koyduk! Orada gönülleri açan her çeşit çift (bitkiler)den bitirdik. 8. (Bunların hepsini, Allah’a) yönelen her kulun kalp gözünü açmak ve (ona) ibret vermek/(kulluk görevini) hatırlatmak için (yaptık). 9. Gökten de bereketli bir su indirdik; onunla da bahçeler ve biçilecek tane(li ekin)ler bitirdik. 10-11. Kullara rızık olsun diye, küme küme tomurcuğu olan uzun boylu hurma ağaçları (yetiştirdik). Biz o (su) ile ölü bir memlekete can verdik. İşte (kabirden dirilerek) çıkış da böyledir.

Rahman Suresi

11-12.Orada meyve (ler) ve salkımlarla dolu hurma ağaçları, yapraklı taneler ve hoş kokulu bitkiler vardır. 68. (Bu iki cennetin) içlerinde (görülmedik) meyve, hurma ve nar vardır.

Vakıa Suresi

28-29-30-31-32-33-34. (Onlar, cennette) dikensiz Arabistan kiraz ağacı, meyveleri kat kat

dizilmiş muz ağaç(lar)ı, (kesintisiz) uzayan gölgeler,1 çağlayan su (lar), kesil(ip bit) meyem ve yasak da edilmeyen birçok meyveler arasında ve yüksek döşekler (üstün) de (hûrilerle) dirler.

Abese Suresi

24-25-26-27-28-29-30-31-32. Bir de insan, yediğine (ibretle) baksın: Şüphesiz ki biz, suyu (yağmuru dilediğimiz kadar) döktükçe döktük, sonra yeri (bitkileri çıkartmak için) göz göz yarıdık. Orada tane(ler) bitirdik, üzüm ve yonca (lar), zeytin ve hurma (lar), iri ve sık ağaçlı bahçeler, meyve (ler), çayır (lar, bitkiler ve sebze) ler yetiştirdik. (Bütün bunlar) sizin ve hayvanlarınızın faydalanması içindir.

Tin Suresi

1-2-3-4. Tîn'e ve zeytûne, (Tablo 2, 5) Sînâ dağına ve şu güven veren şehre (Mekke'ye) andolsun ki, biz insanı hakikaten en güzel biçimde yarattık.

4. TARTIŞMA

Kur'ân-ı Kerîm hakkında pek çok konuda oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır ve hiç kuşkusuz yapılmaya da devam edecektir. Ancak, beslenme konusunda yapılan araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Yaptığımız bu araştırma ile Kur'an-ı Kerimin bütünü incelenerek toplam 18 (on sekiz) farklı surede beslenme ve besin ögesi tespit edilmiştir. Yine beslenme konusu, bizim tespitlerimize göre, toplamda 72 ayet-i kerimede geçmektedir. Öte yandan, Ali ve ark. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, Kur'an-ı Kerim'deki beslenme ayetleri ve sıklıkları sayısal olarak tespit edilmiştir. Onların yaptığı çalışmada beslenme ayetleri incelenmiş ve Kur'an-ı Kerim'de gıda maddelerinin sıklığı için sayısal bir model kurulmuştur. Çalışmalarında 257 beslenme ögesi belirlemişlerdi. Onların çalışmalarındaki sayısal farklılığın ana sebebi ise tamamen metodolojik nedenlerden kaynaklanmıştır. Şöyle ki; aynı gıda maddesinin birden fazla zikredilmesini tek tek hesaplamışlardır, oysa bizim çalışmamızda ise sure ve ayet sayısı tespit edilmiştir. Yoksa iki çalışmanın da elde ettiği veriler aynıdır, herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Yine onların çalışmalarında elde ettikleri sonuçlara göre Kur'an-ı Kerim, pek çok besin maddesi ve beslenme konseptli ayetler içerir ve çeşitli ve dengeli beslenmeyi tavsiye eder.

Aboul-Enein ve ark. (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise, Kuran'daki sağlığı

geliştirici ayetler içerisinde 28 tanesi seçilmiştir. Yaptıkları çalışmada konu edilen ayet-i kerimelerin; diyet ve beslenme, kişisel hijyen, alkolden uzak durma ve sağlıklı bir yaşam tarzının önemi üzerinde olduğu görülmüştür. Bizim çalışmamızda ise Kuran-ı Kerimin bütünü ele alınarak beslenme ve besin ögeleri ile ilgili ayet-i kerimeler incelenmiştir. Onlar, Kuran-ı Kerimin, tüm insanlık için, özelde ise Müslüman topluluklar için, sağlıklı davranışları geliştirmek ve sürdürmekte etkili bir araç olarak görülmesini ifade etmiştir. Shahin ve ark. (2014) ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, tıp fakültesi öğretim üyelerinin Kuran-ı Kerim de beslenme sağlığı konusundaki algısı incelenmiştir. Onların tespitlerine göre Allah (cc) 118 ayette yemek yeme konusunda bize hitap etmiştir. Yine onlara göre, bilim insanlarının başardıkları her mesele hakkında Kuran'da temel ifadeler yer almaktadır. Shahin Salarvand ve arkadaşları yaptıkları bu çalışmada sonuç olarak, Kuran'da pek çok şeyin sebebini bilmesek de onu temel olarak görüyoruz ifadelerini kullanmışlardır.

5. SONUÇ

Hiç kuşkusuz Kur'ân-ı Kerîm, üzerinde en çok araştırma yapılan, en çok anlaşılmaya çalışılan ve tüm insanlığa en doğru çıkış yolları sunan en son ilahi kitaptır. Bu gerçek 1400 yıldır böyleydi ve şüphesiz ki hep böyle kalacaktır. Bize göre; son yıllarda tüm insanlığı adeta bir çıkmazın içine sürükleyen beslenme kaynaklı salgın hastalıklar da bu bakış açısı ile değerlendirilebilir ve buradan hareketle İslam'ın evrensel çözüm önerileri tüm insanlığa bir kurtuluş ipi olabilir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder

REFERANSLAR

- Ali TE., Nazli N. (2016). Nutritional Concepts and Frequency of Foodstuffs Mentioned in the Holy Quran. J Relig Health, 55(3),812-819. doi: 10.1007/s10943-014-9855-x.
- Aboul-Enein BH. (2016). Health-Promoting Verses as mentioned in the Holy Quran. J Relig Health, 55(3),821-829. doi: 10.1007/s10943-014-9857-8.

- Dilara C., Süleyman K. (2019). The Benefits of Honey in The Holy Quran. *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi*, 1(2), 64–74. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hlm/issue/50812/664404>
- Feyizli TH. (2018). Tefsirli Kur'an-ı Kerim Meali. Server Yayınları, 13. Baskı. İstanbul. ISBN: 078-975-8757-42-8. *Fezû'l Furkan*, 29(51),401.
- Feyizli TH. (2018). Tefsirli Kur'an-ı Kerim Meali. Server Yayınları, 13. Baskı. İstanbul. ISBN: 078-975-8757-42-8. *Fezû'l Furkan*, 47(24),508.
- Feyizli TH. (2018). Tefsirli Kur'an-ı Kerim Meali. Server Yayınları, 13. Baskı. İstanbul. ISBN: 078-975-8757-42-8. *Fezû'l Furkan*, 38(29),454.
- Ghiasi A., Keramat A. (2018). The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 23(6),411-420. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17.
- Hayrullah Y., Yildirim K., Mehmet O. (2020). De Ritis ratio and biochemical parameters in COVID-19 patients. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 126 (3). <https://doi.org/10.1080/13813455.2020.1788604>
- Hum J., Rietveld T., Wiedijk P., van Lieshout P. (2017). A pilot study into a possible relationship between diet and stuttering. *J Fluency Disord*, 52,25-36. doi: 10.1016/j.jfludis.2017.02.004.
- Karlsson C., Aziz AM., Rehman F. A. (2016). Melanin-Concentrating Hormone and Its MCH-1 Receptor: Relationship Between Effects on Alcohol and Caloric Intake. *Alcohol Clin Exp Res*, 40(10),2199-2207. doi: 10.1111/acer.13181.
- Morie KP., Crowley MJ., Mayes LC., Potenza MN. (2019). Prenatal drug exposure from infancy through emerging adulthood: Results from neuroimaging. *Drug Alcohol Depend*, 1(198),39-53. doi: 10.1016/j.drugalcdp.2019.01.032.
- Mirghafourvand M., Sehhati SF., Mohammad-Alizadeh-CS., Jabbari B. (2016). Effect of Vocalization of the Holy Quran With and Without Translation on Pregnancy Outcomes: A Randomized Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*, 18(9):e35421. doi: 10.5812/ircmj.35421. eCollection 2016 Sep.
- Mahjoob M., Nejati J., Hosseini A., Bakhshani NM. (2016). The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. *J Relig Health*, 55(1),38-42. doi: 10.1007/s10943-014-9821-7.
- Mazokopakis E. (2020). Sexual Activity during Menstruation in The Holy Bible and Quran. *Int J Fertil Steril*, 14(1),78. doi: 10.22074/ijfs.2020.6060.

- Saged AG., Mohd Yusoff YZ., Abdul Latif F., Hilmi SM., Al-Rahmi WM., Al-Samman A., Alias N., Zeki AM. (2020). Impact of Quran in Treatment of the Psychological Disorder and Spiruial Illness. *J Relig Health*, 59(4),1824-1837. doi: 10.1007/s10943-018-0572-
- Shahin S., Pournia Y. (2014). Perception of medical university members from nutritional health in the quran. *Iran Red Crescent Med J*, 16(4):e10846. doi: 10.5812/ircmj.10846. Epub 2014 Apr 5.
- Vaghefi M., Nasrabadi AM., Hashemi Golpayegani SMR., Mohammadi MR., Gharibzadeh S. (2019). Nonlinear Analysis of Electroencephalogram Signals while Listening to the Holy Quran. *J Med Signals Sens*, 9(2),100-110. doi: 10.4103/jmss.JMSS_37_18.
- Yadak M., Ansari KA., Qutub H., Al-Otaibi H., Al-Omar O., Al-Onizi N., Farooqi FA. (2019). The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Weaning Patients Receiving Mechanical Ventilation in the Intensive Care Unit: A Pilot Study. *J Relig Health*, 58(1),64-73. doi: 10.1007/s10943-017-0500-3.
- Yazar H., Yılmaz ZM., Yazar EF., Kayacan Y., Yazar İO. (2019). Journal of Halal Life Medicine. Tıpta yeni sistematik bakış açıları; Helal Yaşam Tıbbı, Fonksiyonel Tıp, Holistik Tıp, Yaşam Tarzı Tıbbı. *Halal Life Medicine*, 1(1), 1-22. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/750137>
- Zingone F., Bartalini C., Siniscalchi M. (2017). Alterations in Diets of Patients With Nonceliac Gluten Sensitivity Compared With Healthy Individuals. *Clin Gastroenterol Hepatol*, 15(1), 63-68.e2. doi 10.1016/j.cgh.2016.08.017.1