

e-ISSN: 2651-3595

# kalemname

Kırıkkale Üniversitesi  
İslami İlimler Fakültesi Dergisi

8/15

HAZİRAN 2023

**DergiPark**  
AKADEMİK

INDEX COPERNICUS  
INTERNATIONAL

**EBSCO**host

**SÖBIAD**

**SIA**  
Scientific Indexing Services

**Academic  
Resource  
Index**  
ResearchBib

**Kırıkkale Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi**

**e-ISSN: 2651-3595**

**Sayı/No:15**

**Haziran/June 2023**

**Dergi Eski Adı: Kırıkkale İslami İlimler Fakültesi Dergisi (KİİFAD)**

(Eski ad altında yayımlanan sayılar: 2016, Cilt:1 Sayı:1-2; 2017, Cilt:2 Sayı:3-4; 2018, Cilt:3 Sayı:5)

Eski e-ISSN: 2547-9504

**Previous Title: The Journal of Kırıkkale Islamic Sciences Faculty**

(Year Range of Publication with Former Title: 2016-2018 Vol:1, No:1-Vol: 3, No:5)

Former e-ISSN: 2547-9504

**Kapsam: Dinî Araştırmalar-Sosyal Bilimler**

**Scope: Religious Studies-Social Sciences**

**Periyot: Yılda 2 Sayı (Haziran & Aralık)**

**Period: Biannually (June& December)**

**Yayın Dili: Türkçe, İngilizce, Arapça, Almanca.**

**Publication Language: Turkish, English, Arabic, German.**

*Kalemname*, yılda iki sayı yayımlanan uluslararası bilimsel ve hakemli bir dergidir.

*Kalemname* is an international peer-reviewed academic journal published twice a year.

Makaleler; İngilizce-Türkçe başlık, öz (en az 150 kelime), anahtar kelimeler (en az 5 kavram), İngilizce özet (en az 250 kelime) ve İSNAD atıf sistemine uygun olarak hazırlanan kaynakça içerir.

Articles contain an English-Turkish title, an abstract (at least 150 words), keywords (at least 5 concepts), a summary (at least 250 words), and a bibliography prepared with the ISNAD

## HZ. PEYGAMBER'İN SÜNNETİNDE BESLENME ile İLGİLİ GENEL İLKELER ve BUNLARA UYMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN TESPİTİ

**Hatice DÜLBER**

Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi

Temel İslam Bilimleri Bölümü

Hadis Anabilim Dalı

Asst. Prof., University of Kırşehir Ahi Evran Faculty of Islamic Sciences

Department of Hadis

Kırşehir, Türkiye.

haticedulber@ahievran.edu.tr

orcid.org/0000-0003-2449-9187

### Öz:

En güzel şekilde yaratılan insan, bedenini Allah'a teslim edene kadar korumakla sorumlu tutulmuştur. İnsanların hayatlarını idame ettirebilmeleri için vücudunun beslenmeye ihtiyacı vardır. Vücudun sağlıklı kalabilmesi ve kendisinden beklenen görevi yapabilmesi ancak alacağı besinler sayesinde olacaktır. Bu nedenle yeme-içme olarak alınan besinler insanın hayatı ve yaşaması için çok önemlidir. İnsanın alması gereken besinlerin genel çerçevesi Kur'an-ı Kerim'de çizilmiş, uygulaması ve ayrıntıları Hz. Peygamber'in sünnetinde gösterilmiştir. Bununla birlikte günümüz insanı en önemli problemlerini bu konuda yaşamaktadır. Bazı kesimlerde yanlış veya fazla yemekten kaynaklı obezite problemi görülürken, bazı insanlarda da açlıktan veya eksik beslenmekten birçok hastalık ya da ölümle sonuçlanabilecek durumlar oluşmaktadır. Aynı zamanda birçok hastalığın da sebebi yenilen, içilen ve tüketilen besinlerden kaynaklandığı ifade edilmektedir. Yukarıda işaret edilen problemler bu konunun, İslami açısından değerlendirmesine ve Hz. Peygamber'in hayatından çeşitli örneklerle incelenmesine neden olmuştur. Yeme içme konusundaki cahiliye örf ve âdetlerine Hz. Peygamber'in yaklaşımı tespit edilmeye çalışılacaktır. Bu makale tek tek Hz. Peygamber'in yediği içtiği şeyleri tespit etmekten ziyade, onun sünnetinden genel ilkeler çıkarmayı hedeflemektedir. Ayrıca günümüzde Hz. Peygamber'in sünnetine uymayı engelleyen faktörler de genel olarak tespit edilmeye çalışılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Kültür, Yeme-İçme, Beslenme, Obezite, Sünnet.

**THE GENERAL PRINCIPLES of NUTRITION in THE SUNNAH of THE  
PROPHET MUHAMMAD and THE FACTORS PREVENTING  
COMPLYING with THESE**

**Abstract:**

Humans created in the best form are responsible to protect their bodies until they return their bodies to the God. Humans need to feed their bodies to maintain their lives. Therefore, the foods taken as eating and drinking has utmost importance for life and survival of human beings. Although the general framework of the food required by human is given in the Quran, and the application and details of the practice is demonstrated in the sunnah of the Prophet Muhammad, today's human people being faces serious troubles in this respect. While some people suffer from obesity due to malnutrition or overeating, some people suffer from diseases due to starvation or undernourishment or even die. While there is a problem of obesity due to malnutrition or overeating in some countries, many diseases or death may occur due to starvation or malnutrition in some regions. These problems have led us to re-evaluation of the issue of nutrition in terms of Islamic understanding and to examine it through the experiences of Prophet Muhammad. In this context, in this study, first it is aimed to determine the approach of the Prophet Muhammad on customs and traditions of the period of Jahiliyyah people regarding eating and drinking. However, this paper was aimed to derive general principles from the sunnah of the Prophet Muhammad instead of determining food and beverages he consumed. Moreover, it is aimed to determine in general, the factors preventing people from following the sunnah of the Prophet Muhammad today.

**Keywords:** Culture, Eating-Drinking Habits, Nutrition, Obesity, Sunnah.

**GİRİŞ**

İnsanın hayatını devam ettirebilmesi için sağlıklı olması ve hastalıklardan korunması gerekmektedir. Hz. Peygamber (s.a) genel olarak sağlığın önemli bir nimet olduğuna vurgu yapmış ve insanlar tarafından kıymeti zor anlaşılan iki nimetten biri olduğunu ifade ederek şöyle buyurmuştur: “İki nimet vardır ki, insanların çoğu o ikisinin kıymetini bilme hususunda aldanmıştır: Sağlık ve boş vakit.”<sup>1</sup> Allah’ın emir ve yasaklarını yerine getirebilmek için vücudun sağlıklı olması gerekmektedir. Hz. Peygamber “Kuvvetli sağlam mümin, zayıf müminden daha hayırlıdır.”<sup>2</sup> buyurur. Bunun için kişinin kuvvetli mümin olabilmesi için sağlıklı beslenmesi ile ilgili sünnetin muhtevasını bilmesi gerekmektedir.

<sup>1</sup> Buhârî, Ebû Abdillâh Muhâmmed b. İsmâ‘îl. *el-Câmiu ‘s-Sahîh* (İstanbul: Çağrı Yayınları,1992), 7/170.

<sup>2</sup> Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. El-Kuşeyrî. *el-Câmiu ‘s-Sahih* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), 3/2052.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli, uygun bir şekilde ve uygun zamanlarda alıp vücudunda kullanmasıdır.<sup>3</sup> Az veya haddinden fazla alınan besinler insan vücudunun zararına dönüşebilmektedir. Hz. Peygamber (s.a.) de bu konuda: “İnsanoğlu midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Kişiye belini doğrultacak kadar yemek yeterlidir. Hiç olmazsa midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini suya ve üçte birini de havaya ayırsın.”<sup>4</sup> buyurmaktadır. Başka bir hadiste Hz. Peygamber (s.a.): “Vücudunun senin üzerinde hakkı vardır.”<sup>5</sup> buyurarak, bedenin insana bir emanet olduğunu ve onun her türlü tehlikelere karşı korunmadığı takdirde sorumlu olunacağını belirtmiştir. Birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme alışkanlıkları yatmaktadır. Dolayısıyla beslenme insanın hayatının bütününe etkileyen bir öneme sahiptir. Bu besinlerin genel çerçevesi Kur'an-ı Kerim'de çizilmiş, uygulaması ve ayrıntıları Hz. Peygamber'in (s.a.) sünnetinde gösterilmiştir. Ancak günümüzün en önemli problemlerinden biri bu konuda yaşanmaktadır. Bazı kesimlerde yanlış veya fazla yemekten kaynaklı obezite problemi görülürken, bazı insanlarda açlıktan veya eksik beslenmekten kaynaklanan pek çok hastalık ortaya çıkmakta bu durum bazen de ölümle sonuçlanabilmektedir. Aynı zamanda birçok hastalığın sebebi yenilen, içilen ve bir şekilde tüketilen besinlerden kaynaklanmaktadır. Zikredilen problemler konunun daha açık ve çeşitli örneklerle açıklanmasını gerekli kılmıştır. Bu çalışmanın hem insanların yeme problemlerinin çözümüne katkıda bulunacağı hem de daha doğru bir şekilde sünnete uymalarına vesile olabileceği düşünülmüştür.

Konuyla ilgili bazı çalışmalar yapılmıştır. Mahir Doğan Çiftçi'nin *Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite* olarak çalışılan yüksek lisans tezi sağlık ve din açısından; sağlığın önemi, tıbb-ı nevevî, hadislerde zikredilen çeşitli yiyeceklerin sağlık açısından önemi gibi konuları içermektedir. Sevim Demir Akgün tarafından kaleme alınan *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü* adlı yüksek lisans tezinde; o dönemde bulunan yiyecek ve içeceklerle yapılan yemekler kullanılan malzemeler en fazla yemekten önce ve sonra ellerin yıkanması, sağ elle yemek, suyu üç yudumda içmek, yemek adabı gibi konular ele alınmaktadır. Bazıları bunlara ek olarak toplu halde yemek yerken dikkat edilecek adaptan, ziyafet veya ziyaret yemeklerindeki adaptan, yemekle ilgili değişik tıbbi ve dinî edeplerden bahsetmektedir. Ülkü Menşure Solak'ın *Resulullah'ın Sofrası* adlı kitabının içeriği yukarıdaki tezin muhtevasına benzemekle beraber,

<sup>3</sup> T.C. Sağlık Bakanlığı (S.B), “Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü”, (Erişim 15 Ekim 2022).

<sup>4</sup> Tirmizî, Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Sevre, *es-Sunen* (İstanbul: Çağrı Yayınları,1992), 4/590.

<sup>5</sup> Buhârî, Savm, 51.

ek olarak Hz. Peygamber (s.a.) döneminde tüketilen besinlerin faydalarından da bahsetmektedir. Dilaver Selvi tarafından tercüme edilen İmam Gazzâlî'nin *Yeme İçme Adabı* isimli kitabında, genellikle Peygamber sofrasında yenilen, sevilen yiyecekler ve içecekler aktarılmaktadır. Celal Yeniçeri'nin *Hz. Peygamber'in Giyim-Kuşam-Mutfağı* ve Sami Kılıç'ın *İlâhi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler* isimli kitapları da hemen hemen aynı konuları kapsamaktadır. Bazı makalelerde Hz. Peygamber'in beslenme konusundaki sünneti verilse bile bunlar yeterli değildir. Sünnetine uymamızı engelleyen faktörler konusunda tespitler ise, yok denecek kadar az veya farklı konular içinde eksik olarak yer almaktadır. Halis Demir "İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler" makalesinde; yeme-içmede ölçülü olma, beslenme ibadet ilişkisi ve beslenmenin helal ve haramlığı yani fikhî boyutu üzerinde yoğunlaşmaktadır. Hüseyin Akyüz "Rivayetler Işığında Hz. Peygamber'in Beslenme Kültürü" adlı tebliğinde, beslenmede dikkat edilmesi gerekli olan konulardan bahsedilmekte; Hz. Peygamber'in sünnetinden temizlik kurallarına riayet etme, yeme-içme adabı gibi bazı prensiplere dikkat çekilmekte; ancak konunun anlaşılması açısından yeterli görünmemektedir. Mahir Doğan Çiftçi ve Yusuf Açikel'in "Kur'an ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite" adlı makaleleri de aynı şekilde, konuyla ilgili bazı tespitler yapılmakla beraber konunun anlaşılması için yeterli görünmemektedir.

Hadis kitaplarının yeme-içmeyle ilgili bölümleri incelendiğinde, Hz. Peygamber'in hangi davranışının yerel unsurlar içerdiği, hangisinin evrensel nitelikli olduğunu anlamak güç görünmektedir. Örneğin, Hz. Peygamber'in yerde oturarak yemek yemesi, yiyecek ve içecek olarak kullandığı kaplar, yediği ve içtiği besinler, kendi yöresinde yetişen sebze ve meyveleri tüketmesi Allah tarafından yasaklanmadıkça bu gibi hususların yapılması zorunlu sünnet olarak anlaşılabilir. Oysa Hz. Peygamber'in yeme-içme konusundaki davranışlarının yerel kültür etkisi ile yapılanlar ve evrensel ilkeler şeklinde birbirinden tefrik edilmesi, günümüzde sünnete uymak isteyenler için bir rehber olacaktır. Bu nedenle Hz. Peygamber'in sünnetinden evrensel nitelikli olanların tespit edilmesi gerekmektedir. Bu prensipler çerçevesinde zamanımızda bu konudaki sünnetin neden uygulanmadığının sebeplerinin tespitinin yapılması, yaşanan problemlere çözüm bulmada önem arz etmektedir.

## 1. İslam Öncesi Araplarda Yeme-İçme Kültürü

Tarih boyunca dünya üzerinde kurulmuş tüm toplumlarda beslenme alışkanlıkları, sofrası ve yemek kültürü başlı başına bir kimliktir. Her toplumda, her iklimde, her coğrafyada farklılık göstererek kültürlerin, yeme-içme gelenek ve göreneklerinin en belirleyici özelliklerini taşıyan

unsurlar arasındadır.<sup>6</sup> Biyolojik bir ihtiyaç olan yemek yeme, içerdği kültürel ve dinî kodlarla kişilerin kimlik inşasında önemli bir unsur olmasının yanı sıra bütün toplumun her tarafına sirayet ederek, şekillenmesine neden olmaktadır.<sup>7</sup> Geçmişten günümüze dünyanın farklı bölgelerinde neyle, ne ölçüde ve nasıl beslenileceği konusunda farklı tutum ve davranışlar benimsenmiştir. Çünkü beslenme kültürü, dinî ve kültürel kodlarla şekillenmiş bir medeniyet anlayışıdır.<sup>8</sup> İnsanlarla birlikte ve belirli zamanlarda yemek, yemek yeme adabı gibi hususlar, bu biyolojik ihtiyacın kültürel ve sosyolojik boyutuna işaret etmektedir. Dolayısıyla beslenme, biyolojik bir ihtiyaç olmanın yanında, kültürel özellikler gösteren toplumsal bir gereksinimdir.<sup>9</sup>

Cahiliye Dönemi'nde Arapların geçim şartları başlangıçta gayet basitti. Öyle ki İslam'ın ilk dönemlerinde bir veya iki çeşidi geçmeyecek şekilde az bir yemekle iktifa ederlerdi. Onların en iyi katkıları et idi.<sup>10</sup> Nitekim etinden, yağından ve sütünden en çok faydalandıkları hayvan devedir.<sup>11</sup> En çok bildikleri hayvan olduğu için Kur'an-ı Kerim'de Allah, varlığına delil olarak devenin nasıl yaratıldığının örneğini vermektedir.<sup>12</sup> Arapların etinden ve sütünden faydalandıkları bir diğer hayvan olan koyun en önemli besin kaynağıdır. Bunlara ilaveten "Araplar nadir de olsa at eti yerlerdi. Nitekim Arap edebiyatında kesilecek herhangi bir hayvan bulunmadığı takdirde misafirler için at eti ikram edildiğine dair örnekler bulmak mümkündür."<sup>13</sup> İslam'dan önceki dönemlerde Araplar, ava çıktıklarında elde ettikleri yiyecekleri besin maddesi olarak kullanmışlardır. Bu meyanda tavşan, keler, dağ faresi gibi avcılık sayesinde elde ettikleri hayvanları yerlerdi. Öte yandan bedevi Araplar yiyecek bulamadıkları zaman, çölde buldukları her şeyi yemekten çekinmezlerdi. Tabii ki o şartlarda tercih ettikleri en iyi şey deve ve keler etidir.<sup>14</sup>

<sup>6</sup> Merve Zeynep Koç, *XVI. Yüzyıl Batılı Seyahatnamelerinin Işığında Osmanlı İmparatorluğu'nda Sosyal Hayatın Dinamikleri: Yemek Kültürü, İnançlar, Örf-Adet ve Osmanlı Kadını Üzerine* (İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016), 41.

<sup>7</sup> Nazife Gürhan, "Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme", *İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi* 6/2 (Haziran 2017), 1204.

<sup>8</sup> Eshabil Yıldız vd.(ed.), *Aşçı Dede Ateşbaz-ı Veli* (Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Yayınları, 2020), 62.

<sup>9</sup> Ramazan Altınay, *Emevîlerde Günlük Yaşam* (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2006), 279.

<sup>10</sup> H. Hasan İbrahim Hasan, *İslâm Tarihi*, çev. İsmail Yiğit-Sadrettin Gümüş (İstanbul: Kayıhan Yayınları, 1987), 1/265.

<sup>11</sup> Tahsin Koçyiğit, *Hurma, Deri, Deve* (İstanbul: Hikmetevi Yayınları, 2016), 181.

<sup>12</sup> Kur'an-ı Kerim Meâli, çev. Halil Altuntaş-Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2012), el-Ğaşiye 88/17

<sup>13</sup> Âdem Apak, *Kur'an'ın Geliş Ortamında Arap Toplumu (Sosyal, Kültürel ve İktisadi Hayat)* (İstanbul: Kuramer Yayınları, 2017), 45.

<sup>14</sup> *Mahmûd Şükrî b. Abdillâh b. Mahmûd el-Âlûsî, Bulûğu'l-ereb fi ma'rifeti ahvâli'l-'Arab (Beyrut: Daru'l Kutubu'l-İlmiyye, ts.), 1/380.*





merhamet edendir.”<sup>21</sup> şeklinde yasaklanmıştır. Hz. Peygamber: “Bize iki ölü ve iki kan helal kılındı. Balık ile çekirge, karaciğerle dalak.”<sup>22</sup> diyerek istisnaları belirtmiştir.

Cahiliye Döneminde ziyafet olarak verilen yemeklerin olduğunu şairin şu dizelerinden anlaşılmaktadır:

“Biz kışları ayırım yapmadan davet ederiz herkesi  
Ayırım yapmaz bizden edepli olan hiç kimse.”<sup>23</sup>

“Akîka” denilen ve çocuk doğduktan sonra kesilen kurban ve doğum yemeği de bunlardan birisidir. Bu âdet Hz. Peygamber (s.a.) tarafından da devam ettirilmiştir. Kendi torunları Hasan ve Hüseyin için akîka kurbanı kesen Hz. Peygamber (s.a.) kendilerine verilen bu nimet için Rablerine şükür ifadesi olarak bu kurbanı kesebileceklerini ifade etmiştir.<sup>24</sup> Yalnız bu durumda yanlış olan bazı uygulamalar kaldırılmıştır. Şöyle ki Abdullah b. Bureyde’nin babası Bureyde’den şu şekilde rivayet etmiştir: “Biz cahiliye döneminde bir çocuğumuz olduğu zaman, onun için bir koyun keser, çocuğun kafasını koyunun kafasına bulardık. İslam’a girince, kurban (akîka) kesmeye devam ettik, ancak çocuğun kafasına kan yerine (güzel kokulu) zaferan sürmeye başladık.”<sup>25</sup> Yine ziyafet olarak verilen yemek davetlerinden birisi de “velime” denilen düğün yemeğidir. Hz. Peygamber’in kendisine peygamberlik gelmeden önce Hz. Hatice ile evlilik töreninde iki deve keserek misafirlere yemek verdiği kaynaklarda zikredilmektedir.<sup>26</sup> Rasulullah’ın (s.a.) kendi evliliklerinde yemek vermesi bi’setten sonra da bu geleneğin devam ettiğini göstermektedir.<sup>27</sup> Abdurrahman b. Avf evlendiğinde ondan bir koyunla da olsa düğün yemeği vermesini istemiştir.<sup>28</sup> Bunların dışında doğum yemeği “hurs”, sünnet yemeği “i’zâr”, inşaat bitince verilen yemek “el-vekîra”dır. Bu konu şairlerin şiirinde de şöyle geçmektedir:

“Aşiretin gördüğü en hayırlı yemek  
Düğün sünnet ve bina yemeğidir.”<sup>29</sup>

“Cahiliye döneminde “vadime” adı verilen matem yemeği uygulaması İslam’da kaldırılmıştır.<sup>30</sup> Mekke’ye hac yapmak için gelenlere verilen yemeğe “rifade” denirdi. Daha

<sup>21</sup> el-Bakara 2/173

<sup>22</sup> İbn Mâce, *Et’ime*, 31.

<sup>23</sup> Câhız, *Cimriler*, çev. Zehra Günay Gökdemir (İstanbul: Şule Yayınları, 2018), 225.

<sup>24</sup> Buhârî, *Akîka*, 2.

<sup>25</sup> Ebu Dâvud, *Akîka*, 20.

<sup>26</sup> Muhammed Hamidullah, *İslam Peygamberi*, çev. Salih Tuğ (İstanbul: İrfan Yayınları, 1990), 1/64.

<sup>27</sup> Buhârî, *Nikâh*, 55.

<sup>28</sup> Buhârî, *Büyu*, 1.

<sup>29</sup> Câhız, *Cimriler*, 226-227.

<sup>30</sup> Mustafa Çağrı, “Ziyafet”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2013), 44/495.

çok hurma ve kuru üzümünden ibaret olan yemeğin malzemesine zamanla et, ekme , yağ, buğday ve arpa eklenmiştir.”<sup>31</sup>

Arap toplumunda acur, karpuz, mantar, kabak, soğan, sarımsak gibi bitkiler ve nohut, buğday, arpa, mısır gibi tahıllar bilinmektedir.<sup>32</sup> Yemeklerini topraktan veya demir, bakır esaslı metal malzemeden imal ettikleri kaplarda<sup>33</sup> ve genellikle tandırda pişirirlerdi.<sup>34</sup> “Saç üzerinde yufka ekme  yapma âdetleri yoktu. Bedevi Arapların çadırları dışında ateş yaktıkları yer ve saç ayağı olarak kullandıkları taşlar Cahiliye şiirinin önemli konularındandır. Çadır hayatı yaşayanlar yiyeceklerini çadır içinde özel bir bölmede saklamakla beraber, yemeklerini genellikle dışarıda yaktıkları ateşte pişirirlerdi.”<sup>35</sup>

İslam öncesinde Arap toplumu içinde kısmen sosyal ve ekonomik şartların, zevk ve eğlenceye dışkünlüğün bir uzantısı olarak yaygın bir içki tüketim ve ticaretinin yapıldığı bilinmektedir. İçkinin Arap şiir ve edebiyatının ana temalarından birini oluşturduğu, içki üretimi, içki türleri ve içki meclisleriyle ilgili zengin bir kültür ve geleneğin bulunduğu kayıtlarda geçmektedir.”<sup>36</sup>

“İslamiyet’ten önce içki içmeyen ve onu haram kabul eden Hanifler vardı. Bununla birlikte bi’setten sonra dahi içkinin haram kılınmasına kadar Arap, Yahudi ve Hıristiyan tüccarlar Medine’de içki satmaya devam etmişlerdir.”<sup>37</sup> İçki yasağı üç aşamada kaldırılmıştır. Öncelikle içkinin zararının faydasından çok olduğu bildirilmiş,<sup>38</sup> daha sonra içkili olarak namaza yaklaşılmaması istenmiş<sup>39</sup> en son aşamada ise “Ey iman edenler! İçki, kumar, putlar ve kısmet çekilen fal okları hepsi şeytanın işinden birer pisliktir, ondan kaçın ki kurtuluşa eresiniz. şüphesiz şeytan, içki ve kumarla, aranıza dışmanlık ve kin sokmak, sizi Allah’ı (c.c.) anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık bunlardan vazgeçtiniz, değil mi?” buyrularak içilmesi kesinlikle haram kılınmıştır.<sup>40</sup>

<sup>31</sup> Mustafa Sabri Küçükbaşcı, “Rifade” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2008), 35/97.

<sup>32</sup> Âdem Apak, *Kur’an’ın Geliş Ortamında Arap Toplumuna*, 49-52.

<sup>33</sup> Âdem Apak, *Kur’an’ın Geliş Ortamında Arap Toplumuna*, 54.

<sup>34</sup> Âdem Apak, *Kur’an’ın Geliş Ortamında Arap Toplumuna*, 54.

<sup>35</sup> Vecdi Akyüz (ed.), “Asrı Saadette Evler ve Ev Hayatı”, *Bütün Yönleriyle Asrı Saadette İslam* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2007) 4/294-295.

<sup>36</sup> Mustafa Bakır “İçki”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2000), 21/458.

<sup>37</sup> Nebi Bozkurt, “İçki”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2000), 21/456.

<sup>38</sup> el-Bakara 2/219.

<sup>39</sup> en-Nisâ 4/43.

<sup>40</sup> el-Mâide 5/90-91.

Bütün bunlardan hareketle İslamiyet’le birlikte yeme ve içme konusunda Cahiliye örf ve adetlerinin hepsi kaldırılmamıştır. Genel anlamda aklın, nefsin, malın ve neslin korunmasını zedeleyen yiyecek ve içeceklerin yasaklanmış olduğu söylenebilir. Zararlı olmayan örneğin hurma veya deve eti gibi yiyecekler aynı şekilde tasvip edilmiş ve ipka olmuştur. Bir kısmının ise doğru olanları kalmış, yanlış olan tarafları düzeltilmiştir. Örneğin putlar adına kesilen kurban yasaklanmış, Allah (c.c.) adına kesilen kurban etlerinin yenilmesi istenmiştir. Misafire ikram gibi güzel huylar korunmuş hatta yardıma muhtaç olanlara veya fakire ikram edilmesi şeklinde alanı genişletilerek itmam olunmuştur diyebiliriz.

## 2. Hz. Peygamber’in Sünnetinde Beslenme İlgili Genel İlkeler

Yeryüzünde yaratılan mahlûkatın birçoğundan üstün olarak yaratılan insanın<sup>41</sup> yaratılış gayesi, Yüce Allah’ın (c.c.) gönderdiği vahyin rehberliğinde bir hayat yaşaması ve yeryüzünün imar ve ıslahı için gayret göstermesidir. Bu hedefle kendisinin kabul ettiği emaneti yerine getirirken o güzel yaratılışına gereken özeni göstermesi gerekir.

Hz. Peygamber inanç ve ibadetlerde üsve-i hasene olduğu gibi, sağlığı koruma hususunda da örneklik teşkil etmektedir. Kur’an ahlakına göre bir hayat yaşayan Hz. Peygamber, beslenme konusunda da bu çerçevede dışına çıkmamıştır. Dolayısıyla Hz. Peygamber’in diğer sünnetlerinde olduğu gibi, sağlığı koruma ve yeme içme gibi beslenme alışkanlıklarında da fitrata uygunluk söz konusudur. Hz. Peygamber’in sağlıkla ilgili benimsediği fitrî dengeyi ihmal edenler, bugün birçok hastalıkla karşı karşıyadır. Zira birçok hastalığın sebebi sağlıksız beslenmektir. Sağlıklı beslenmek için yaratılışa uygun beslenme yolunu takip etmek gerekmektedir. Bunun için de en doğru yol Hz. Peygamber’in sahih kaynaklar ile varit olan yeme içme âdetini örnek almaktır.<sup>42</sup> En güzel şekilde yaratılan insan<sup>43</sup> bedenini Allah’a (c.c.) teslim edene kadar korumakla sorumlu tutulmuştur.

İnsana bu mükemmelliğin devam etmesi için kendisine can, mal, din, akıl ve neslin sağlığını koruması için kullanma rehberi olarak Kur’an-ı Kerim’i göndermiştir. Nasıl ki yapılan bir makinenin güzel ve iyi işlemesi için kullanma kılavuzunu iyi okumak gerekiyorsa insan da hayatını maddi ve manevi açıdan iyi bir şekilde geçirmek için Allah’ın (c.c.) gönderdiği rehber olan Kur’an’ı iyi okuması gerekir. Bu kılavuzun örnek uygulamasını yapan kişi ise Hz.

<sup>41</sup> el- İsrâ, 17/70.

<sup>42</sup> Mahir Doğan Çiftçi&Yusuf Açıkkel, “Kur’ân’da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite” *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 6/1(Haziran-2021), 98.

<sup>43</sup> Et-Tîn, 95/49.

Peygamber'dir. Bu nedenle kılavuz ve örnek uygulama iyi anlaşıldığı takdirde mutlu ve huzurlu bir hayat mümkün olacaktır. “İnsan beden ve ruh sağlığını korumakla yükümlüdür. Sağlıklı bir vücut için, dengeli ve yeterli beslenmeye ihtiyaç vardır. Rasulullah'ın insanların çoğunun sıhhat ve zaman konusunda aldandığını bildirmesi”<sup>44</sup> beslenme konusunda itinalı davranmak gerektiğini göstermektedir.<sup>45</sup> Hayatın büyük bir bölümünü ihtiva eden beslenme ile ilgili kullanım kılavuzu ve örnek uygulamalarda tespit edilebilen genel ilkeler ve açıklamalar şu şekilde sıralanabilir:

### 2.1. Yenilen ve İçilen Şeylerin Helal Olması

Yüce Allah (c.c.), Kur'an-ı Kerim'de bütün kâinatı mükemmel bir şekilde yaratıp, insanın emrine amade olarak verildiğini ve besleneceğimiz rızıkların kendisi için var edildiğini ifade eder.<sup>46</sup> Beslenme konusunda da “Ey insanlar! Yeryüzünde bulunanların helal ve temiz olanlarından yiyin, şeytanın peşine düşmeyin; zira şeytan sizin açık bir düşmanınızdır.”<sup>47</sup> buyurmaktadır. Kur'an'ın bu ifadelerinden de anlaşılacağı üzere yenilmesi gereken besinlerde iki şart aranmaktadır: Helal ve temiz olması. Helal ve haram sınırına riayet etmek, özellikle gıdalar konusunda ayrı bir önem taşımaktadır. Nitekim peygamberlere yönelik olan hitapta önce helal gıda ile beslenilmesi, akabinde salih amel işlenmesi emredilmiştir.<sup>48</sup> Gerek gıdasında gerek kazandığında helal-haram ölçüsüne riayet etmeyenin, düzenli ibadetlerinde çok titiz olsa bile dualarının kabul olunmayacağı<sup>49</sup>, Allah (c.c.) katında bir değer taşıyamayacağı da vurgulanmıştır. Bu verilerden de anlaşılacağı üzere helal gıda ile beslenmek, dindar bir yaşayışın olmazsa olmaz şartı olarak değerlendirilmiştir.<sup>50</sup>

Naslarda sarâhaten veya delâleten yasaklığı bildirilmeyen konularda İslam âlimleri “Eşyada asıl olan ibâhadır.” ilkesini uygulamışlardır.<sup>51</sup> İslam'a göre yiyecek ve içeceklerde maddi ve manevi olmak üzere iki çeşit helal kriteri olduğu ifade edilebilir.

#### a) Maddi Ölçülere Göre Helal

<sup>44</sup> Abdullah b. Abdurrahmân ed-Dârimî, *Sünen*, (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992) Rikak, 1.

<sup>45</sup> Halis Demir, “İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 19/1, (Haziran-2015), 146.

<sup>46</sup> el-Mülk, 67/15-18.

<sup>47</sup> el-Bakara, 2/168.

<sup>48</sup> el-Mü'minûn, 23/51.

<sup>49</sup> Müslim, *Zekât*, 19.

<sup>50</sup> Kâşif Hamdi Okur, “İslam Hukuku Açısından Helal ve Haram Olan Gıdalar ve Bazı Güncel Meseleler”, *Usul İslam Araştırmaları Dergisi* 11/11 (Haziran 2009), 8.

<sup>51</sup> İbrahim Kâfi Sönmez, “Mübah”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1989), 30/342. (341-345)

Kur'an-ı Kerim'de yenilmesi maddi ölçülere göre helal olan besin maddeleri ile ilgili insanlara verilen bütün yiyeceklerin tek tek açıklanması yerine haram olan yasak etler şu şekilde belirtilmiştir:

Leş, kan, domuz eti, Allah (c.c.)'tan başkası adına boğazlanan, boğulmuş, taş, ağaç vb. ile) vurulup öldürülmüş, boynuzlanıp ölmüş (hayvanlar ile) canavarların yediği hayvanlar- ölmeden yetişip kestikleriniz müstesna- dikili taşlar (putlar) üzerine boğazlanmış hayvanlar ve fal oklarıyla kısmet aramanız size haram kılındı. Bunlar yoldan çıkmaktır...<sup>52</sup>

Ayet-i kerimeden de anlaşılacağı üzere kendiliğinden ölmüş hayvan, akmış kan, domuz, Allah'tan (c.c.) başkası adına kesilenler, meyte sayılan hayvanların etlerinin yenilmesi yasaklanmıştır.

İçecekler konusunda ise "Ey iman edenler! Şarap, kumar, dikili taşlar (putlar), fal ve şans okları birer şeytan işi pisliktir, bunlardan uzak durun ki kurtuluşa eresiniz."<sup>53</sup> denilerek adı geçen içecekler haram kılınmıştır.

Hz. Peygamber (s.a.) Kur'an-ı Kerim'de helal-haram kılınan bazı besin maddelerine uygun olarak, birtakım yiyeceklerin yenilip yenilmeyeceğini açıklamıştır. Örneğin "Deniz avı ve onun yiyeceği size helal kılındı..."<sup>54</sup> ayetine uygun olarak, Hz. Peygamber'e (s.a.) deniz suyu sorulunca "Onun suyu temiz, ölüsü helaldir."<sup>55</sup> demiştir. Kur'an'da "Üzerine Allah'ın (c.c.) ismi anılmayan şeyden yemeyin."<sup>56</sup> ayetinde olduğu gibi Hz. Peygamber de "Kanı akıtılan ve üzerine besmele çekileni yiyiniz."<sup>57</sup> diyerek ayetin anlaşılmasını pekiştirmiştir.

Hadis kaynaklarında bu konudaki rivayetlerin "Et'ime/Yiyecekler", "Eşribe/ İçecekler", "Zebâih/Boğazlama", "Sayd/Avlanma" bölümlerinde zikredildiği görülmektedir.

Hz. Peygamber'in (s.a.) bazı yiyeceklerin yenilmesini maruf-münker, tayyibat-habâis kavramlarına dâhil edilebilecek şekilde açıklamaları olmuştur. Bu konuda örfün etkisinin de olduğu ifade edilmektedir. Yırtıcı bir hayvan olan sırtlanın yenilmesi örfün etkisiyle açıklanabilir.<sup>58</sup> İslam dünyasındaki âlimlerin helal yiyecek ve içecekler konusunda fıkıh kitaplarında tartıştıkları konuların dinî olmaktan daha çok âlimlerin yetiştikleri kültürün

<sup>52</sup> el- Mâide 5/3.

<sup>53</sup> el- Mâide 5/90.

<sup>54</sup> el-Mâide 5/96.

<sup>55</sup> Tirmizî, *Tahâre*, 52; Ebû Dâvûd, *Tahâre*, 41.

<sup>56</sup> el-En'âm 6/121.

<sup>57</sup> Müslim, *Edâhi*, 20.

<sup>58</sup> Nejla Hacıoğlu, "Etlerinin Yenilmesi Yasaklanan Hayvanlar ile İlgili Hadis Rivayetlerinin Değerlendirilmesi", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22/2 (Aralık-2018),1198.

özelliklerini kuvvetlendirmeye yönelik çabanın bir sonucu olduğu anlaşılmaktadır. Bu manada mezheplerden bir bölümünde, hakkında yasak bulunmadığı gerekçesiyle böcek, sürüngen ve vahşi hayvanların bazılarının etlerinin yenilebileceği görüşlerinin bulunması, Hz. Peygamber'in "Bizim oralarda yeme geleneği yoktur." diyerek kertenkeleyi yememesi hadisine dayanır. Bu hadis kapsamında, Peygamberin kertenkelenin etini, kendisi yemediği hâlde sahâbîlerin yemelerine müsaade etmesi, bazı şeylerin yenilmesinde toplumların kültürlerinin de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>59</sup>

#### b) Manevi Ölçülere Göre Helal Kriteri

Beslenme ile ilgili helal-haram olan hususların genellikle eksik anlaşılmaktadır. Helal kriteri olarak genellikle maddi olarak yenilmesi haram olan besinler akla gelmektedir. Hâlbuki Kur'an-ı Kerim ve Peygamber'in sünnetine baktığımızda manevi olarak da yenilmemesi gereken hususların olduğu görülür. Bunlar şu şekilde incelenebilir:

*-Besinlerimizi Almak İçin Harcayacağımız Paranın Helal Yoldan Kazanılması:* İnsanın beslenmesi için en önemli şey, yiyecek satın almak için kazanılan paranın helal olmasıdır. Bu ise kişinin çalışarak kendi emeğiyle kazandığı, alın teri ve uğruna emek harcanarak elde edilen kazançtır.<sup>60</sup> "İnsan için yalnız kendi çalıştığına karşılığı vardır."<sup>61</sup> ayetinde yeryüzündeki helal rızık olarak verilenlerden yenilmesi emredilmiştir. Çalışmak peygamberlerin yoludur.<sup>62</sup> Kendi çalışması olmadan kazanılan, rüşvet alarak veya hırsızlık gibi yollarla elde edilen para kesinlikle haram kabul edilmiştir. Hz. Peygamber bu tür parayla beslenen kişinin duasına bile icabet edilmeyeceğini ifade etmiştir.<sup>63</sup> Bu sebeple İslam, insanı çalışmakla mükellef kılmıştır. Bundan dolayı İslam dini, Müslümanın rızıkını helal yollardan kazanıp alan el değil, veren el olmaya çaba göstermesini teşvik etmiştir.<sup>64</sup>

<sup>59</sup> Sami Kılıç, *İlâhi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler* (Ankara: Sarkaç Yayınları, 2011), 207.

<sup>60</sup> Hasan Meydan vd. (ed.). *Helal Kazanç* (Ankara: Bülent Ecevit Üniversitesi Yayınları, 2016), 3.

<sup>61</sup> en-Necm 53/39

<sup>62</sup> Muhammed b. Gasan eş-Şeybanî, *İslam İktisadında Helâl Kazancın İlkeleri*, çev. Abdulalim Demir (Ankara: Mak grup medya pro.rek. Yayınları, 2022), 82.

<sup>63</sup> Müslim, *Zekât*, 61.

<sup>64</sup> Âdem Dölek, "Kur'ân'a ve Hadîslere Göre Helâl Kazancın İlkeleri". *Katre Uluslararası İnsan Araştırmaları Dergisi*, 9 (Haziran 2020), 153-154.

-*Faiz Kazancıyla Beslenilmemesi*: Kur'an-ı Kerim'de faiz yasaklanmış<sup>65</sup> Hz. Peygamber de faizi yiyene, yedirene, yazana ve bunun iki şahidine lanet etmiş ve hepsi (günaha) eşittir<sup>66</sup> buyurmuştur.

-*Kul Hakkı ve Yetim Malı Yememek*: Kur'an-ı Kerim'de "Ey İman edenler! Mallarınızı aranızda haksız yollarla yemeyin, ancak karşılıklı rızaya dayanan ticaretle yiyin."<sup>67</sup> buyrulur kumar, kamu mallarını zimmete geçirmek, müşteriye fahiş fiyatla mal satmak, işte ve evrakta sahtecilik, eksik ölçüp tartmak gibi yollarla sağlanan kazançları kul hakkı olarak görülmüştür. Yetim hakkı yemek ise kesinlikle yasaklanarak bunu yapanlar karınlarını ateşle dolduran kişilere benzetilerek cehennem ateşine girecekleri belirtilmiştir.<sup>68</sup> Hz. Peygamber (s.a.) tarafından yetim malı yemek, helak eden yedi şey arasında zikredilmiştir.<sup>69</sup>

Hz. Peygamber'in "Bir zaman gelecek insanlar helal, haram para düşünmeyecek."<sup>70</sup> sözü, "Para olsun da nereden gelirse gelsin." mantığıyla hareket eden Müslümanları, kazançlarının helal olması konusunda uyarmaktadır.

## 2.2. Yenilen İçilen Şeylerin Temiz Olması

İslam'a göre yenilen ve içilen şeylerin temiz olması gereklidir. Kur'an-ı Kerim'de "Allah'ın (c.c.) size helal ve temiz olarak verdiği rızıklardan yiyin ve kendisine iman ettiğiniz Allah'a (c.c.) karşı gelmekten sakının."<sup>71</sup> buyrulur, temiz şeylerin yenilip içilmesi emredilmiştir. Yukarıda da açıklandığı gibi manevi anlamda pis olarak sayılan şeylerin yenilip içilmesi yasaklanmıştır. Örneğin içki ve kumar şeytan işi pislikler olarak nitelendirilmiş, bunlardan uzak durulması istenmiştir. Ayrıca bir de maddi pislikler vardır ki bunlar da insan sağlığı için yasaklanan şeylerdir. Hz. Peygamber yemekten önce ve sonra ellerin yıkanmasını istemiştir.<sup>72</sup> Maddi ve manevi temizliğin imandan sayıldığı dinimizde, yemek öncesinde ellerin, yemek sonrasında da hem ellerin hem de ağızın temizlenmesi konusundaki duyarlılık, beden sağlığı açısından önemlidir. Hz. Peygamber, henüz sofralarda çatal, bıçak, kaşık gibi araç gereçlerin bulunmadığı, yemeklerin parmakla yendiği bir sosyal yapıda bunu öğretmektedir.<sup>73</sup>

<sup>65</sup> el-Bakara 2/278-279.

<sup>66</sup> Müslim, *Müskât*, 106.

<sup>67</sup> en-Nisâ 4/29.

<sup>68</sup> en-Nisâ 4/10.

<sup>69</sup> Buhârî, *Tıb*, 38; Müslim, *İman*, 145.

<sup>70</sup> Buhârî, *Buyû* '7; Nesâi *Buyû* ' , 23.

<sup>71</sup> el-Mâide 5/88.

<sup>72</sup> Ebû Davûd, *Et'ime*, 11.

<sup>73</sup> İsmail Hakkı Ünal vd. (ed.), *Hadislerle İslam* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2014), 6/323.

### 2.3. İsrâf Etmemek

Yeme içme konusunda dikkat edilmesi gereken en önemli hususlardan birisi de israftan kaçınmaktır. Kur'an-ı Kerim'de "...Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah (c.c.) israf edenleri sevmez."<sup>74</sup> buyrulmaktadır. Bu konuda ölçülü olunması "Cimri olma, israf da etme."<sup>75</sup> denilerek ifade edilir. Hz. Peygamber (s.a.) de "Yiyiniz, giyiniz ve fakirlere de yardım ediniz. Fakat bunları yaparken israfa ve kibre kaçmayınız."<sup>76</sup> buyurmuştur. Yeme ve içme konusunda sürekli sade ve ölçülü olan Peygamberimiz, kişilerin tıka basa midelerini doldurmaması gerektiğini belirterek "İnsan midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Hâlbuki birkaç lokma insanın belini doğrultmaya yeter. Eğer mutlaka bu miktarı geçecekse, midesinin üçte biri yemeğe, üçte biri içeceğe diğer üçte biri de (boş kalarak) nefes alıp vermeye ayrılmış olsun."<sup>77</sup> buyurarak, bu konudaki ölçüyü belirtmiştir. Beslenme konusunda Kur'an'ın üzerinde durduğu temel nokta, ölçülü ve dengeli beslenmek, diğer ifade ile sınırı aşarak israf etmemektir. Az yemekle aç kalarak sağlığa zarar vermek ve haddinden fazla yiyip içerek sınırı aşmak da israf olarak değerlendirilebilir.<sup>78</sup> İslam mutfak kültürünün "yaşamak için yemek" ilkesiyle şekillendiği görülmektedir.<sup>79</sup> Yemeğin, Allah'ın (c.c.) emirlerini yerine getirmek niyetiyle yenilmesinin, İslam'ın yeme içme adabına daha uygun olduğu görülmektedir.<sup>80</sup> İslam dini, dünya ile ahiret, ruh ile beden, hak ile sorumluluk arasında denge getirdiği gibi yiyecekler konusunda da dengeli beslenme ve tüketimi emretmiştir. İhtiyaç fazlası tüketimi "israf" ve ihtiyaç olmayan tüketimi de "tebzîr" olarak adlandırarak haram kılmıştır. Hem beden ve ruh sağlığını hem de toplumsal dengeyi gözetici bir dizi tavsiyede bulunmuştur.<sup>81</sup> Genel anlamda Hz. Peygamber ölçülü ve dengeli yiyecek ve içeceklerle beslenmeyi tercih etmiştir. Burada belirleyici olan faktör, Medine'ye hicretin ilk yıllarında karşılaştığı ilk sıkıntılar değildir. Elbette hicretin ilk yıllarında, imkânların genişlediği diğer yıllara nispetle sıkıntılı bir durum söz konusudur ve bu hâl ilk olarak etkisini Rasulullah'ın (s.a.) hanesinde göstermiştir. Ancak ilerleyen yıllarda Medine'de ekonomik refah artmış olmasına karşın, yeme-içme vb. diğer hususlarda Hz. Peygamber'in azla yetinmeye devam etmiş, hayatı boyunca kendisini toplumun

<sup>74</sup> el-A'râf 7/319 9.

<sup>75</sup> el-İsrâ 17/29.

<sup>76</sup> Nesaî, Zekât,66; Buhârî, Libas, 1.

<sup>77</sup> Tirmizî, Zühd, 47.

<sup>78</sup> Çiftçi, Açıkkel, *Kur'an'da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite*, 109.

<sup>79</sup> Ülkü Mense Solak, *Resûlullah'ın Sofrası* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2015), 29.

<sup>80</sup> İmam Gazâlî, *Yeme İçme Âdabı*, çev. Dilaver Selvi (İstanbul: Semerkand Yayınları, 2019), 18.

<sup>81</sup> Ali, Bardakoğlu, *İslam İlmihali*, (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2006), 33-34.



en zayıf, en ihtiyaç sahibi ferдинin yerine koyarak, hayatını onlarla hemhâl olabilecek şekilde sürdürmüştür.<sup>82</sup>

Hız. Peygamber yemek için mutlaka acıkılması gerektiğini, doymadan da eli yemekten çekmesini tavsiye etmiş, israf etmeden yemek, yemenin geçim kolaylığını da temin edeceğini belirtmiştir.<sup>83</sup> Hayvanlar üzerinde yapılan bir çalışmada az yiyen hayvanların aynı şartlarda çok yiyen hemcinslerinden daha uzun yaşadıkları tespit edilmiştir. Bilim insanları bir hayvana, normalde tükettiği miktarın yüzde 70'i verilerek, ömrünün yüzde 20-30 oranında uzatmanın mümkün olduğunu ispat etmişlerdir.<sup>84</sup> Bu konuda nefse hâkim olma eğitimlerinin verilmesi de sorunun çözülmesinde katkı sağlayabilir.<sup>85</sup> Çok yemek insan sağlığı için zararlıdır. Mide tıka basa doldurulursa, hazmederken zorlanır, devamlı zorlanmalar mideyi görevini yapamaz hâle getirir. Sonunda midede bazı hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur.

#### 2.4. Verilen Nimetlerden Dolayı Allah'a Şükür Edilmesi

Şükür, Yüce Allah'ın (c.c.) sayısız nimetlerine karşı kalp, dil ve beden ile övgüde ve teşekkürde bulunma, nimetleri saygı ile itiraf etmektir.<sup>86</sup> Yüce Allah'ın (c.c.) dünyada verdiği en önemli nimetlerden birisi de rızık nimetidir. Allah (c.c.) "Şükrederseniz, verdiğim nimetleri artırırım."<sup>87</sup> ifadesiyle rızık, şükürü gerektiren bir nimet olarak açıklar, bir yandan da yaratıcı olarak kendi yüceliğine dikkat çeker.<sup>88</sup> Hız. Peygamber yemeğe Allah'ın (c.c.) adını anarak besmele ile başlar, sonunda da Allah'a (c.c.) hamdederdi. Bir rivayette yemek sofrası kaldırıldıktan sonra şöyle dua etmiştir: "Bütün mahlûkatı rızıklandırmaya kâfi olan, kendisi hiçbir şeye muhtaç olmayan ve (bizi) kendisinden başka hiç kimseye muhtaç etmeyen Allah'a (c.c.) verdiği bol, temiz ve mübarek nimetlerden dolayı sonsuz hamdolsun."<sup>89</sup> Yine başka bir rivayette; "Yiyip şükreden kimse, sabrederek oruç tutan gibidir."<sup>90</sup> buyurarak nimetlere şükretmenin önemine dikkat çekmiştir. Allah (c.c.); "Kullarımdan şükredenler pek azdır."<sup>91</sup>

<sup>82</sup> Fatimatüz Zehra Kamacı, *Hız. Peygamber'in Günlük Hayatı 2 (Hâne-i Saâdet)* (İstanbul: İnkılâb Yayınları, 2013), 66.

<sup>83</sup> Sadık Cihan, "Hız. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5 (1982), 40-41.

<sup>84</sup> Mehmet Ali Bulut, *Can Boğazdan Çıkar* (İstanbul, Hayat Yayınları, 2020), 159.

<sup>85</sup> Davut Can, *Diyyette Nefsın Eğitimi* (İstanbul: Hayat Yayınları, 2018), 251.

<sup>86</sup> İsmail Hakkı Ünal "vd", *Hadislerle İslam*, (Ankara: T.C. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2014), 2/75

<sup>87</sup> el-İbrâhîm 14/7.

<sup>88</sup> Celâl Yeniçeri, *Hız. Peygamber'in Giyim-Kuşam-Mutfağı Getirdiği İlkeler ve Günümüz Felsefesi, İlkeleri, Güncel Meseleleriyle Giyim-Kuşam-Sofralar* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2009), 120.

<sup>89</sup> Buhârî, *Et'ime*, 54.

<sup>90</sup> Ebû Davûd, *Edeb*, 11.

<sup>91</sup> es-Sebe 34/13

buyurarak, şükreden kulların azlığına dikkat çekmektedir. Bu konudaki ayet ve hadisler incelendiğinde özellikle yemek konusunda besmele ile başlama ve sonunda Allah'a hamdetmenin önemine dikkat çekilmiştir. Ayrıca Allah'ın kullarına verdiği tüm nimetlere teşekkür etmek de nimetin artmasına sebep olmaktadır.

## 2.5. Hz. Peygamber'in Beşer Olarak Beslenmesi ile İlgili Özellikler

Yukarıda açıklamaya çalıştığımız maddeler Hz. Peygamber'in (s.a.) genel anlamda en temel beslenme kriterlerini oluşturmaktadır. Bütün bu konularda Hz. Peygamber, Kur'an-ı Kerim'in övdüğü gibi hem kendi nesline hem de kendinden sonraki nesillere güzel örnek olmuştur.<sup>92</sup> Göz ardı edilmemesi gereken bir husus da onun beşer olma özelliğidir. Kendisinin insan olarak sevdiği şeyler olduğu gibi, sevmediği, yemekten hoşlanmadığı şeyler olması normal olarak karşılanmalıdır. Nitekim helvayı ve balı çok sevdiği<sup>93</sup>; eti, özellikle koyun etinin ön budunu sevdiği<sup>94</sup>, yemeğin içindeki kabağı seçip yediğine<sup>95</sup> dair rivayetler mevcuttur. Hz. Peygamber'in (s.a.) hoşlandığı veya sevdiği bir şeyi herkesin sevip sevmeyeceği veya sevmeyip hoşlanmadığı bir şeyi de insanların sevmemesi sünnete aykırı davranmak anlamına gelir mi? Ya da Hz. Peygamber (s.a.)'in kişisel tercihleri sünnet kapsamına girer mi? gibi soruların cevabı da konunun açıklanması açısından önemli görünmektedir. İlk dönemlerden itibaren Hz. Peygamber'in söz, fiil ve davranışları bağlayıcılık bakımından farklı şekillerde değerlendirilmiştir. İbn Kuteybe, Hz. Peygamber'in sünnetini bağlayıcılık yönünden üç kısma ayırır: Cebrail'in Allah'tan getirdiği konular, Allah'ın Rasulullah'a yapmasını mübah kıldığı durumlar, edep maksadıyla sünnet kıldığı şeylerdir.<sup>96</sup> İbn Kuteybe "Sünnet, yiyecek ve içecek şeylerde değil, ancak dinî hususlarda mevzu bahis olur. Eğer bir adam ömrü boyunca Rasulullah kabağı sevdiği hâlde kabak yemese bu adam için 'Sünneti terk etti' denemez.<sup>97</sup> Hz. Peygamber'in (s.a.) de hayatı incelendiğinde kendisinin konuyla ilgili bir ayet bulunmadığı sürece, kişisel tercihleri konusunda insanları seçimlerinde serbest bıraktığı görülmektedir. Örneğin: Kendisine takdim edilen yemeğin keler olduğunu öğrenince kendisi yememiş, bunun haram mı olduğunu öğrenmek isteyenlere "Hayır o benim kavmimin arazisinde bulunmaz, ben de kendimi ondan tiksiniyor hissederim." demiş, yanında keleri yiyen Halid b. Velid (r.a.)'e

<sup>92</sup> El-Ahzâb, 33/21.

<sup>93</sup> Buhârî, *Et'ime*, 57.

<sup>94</sup> Buhârî, *Et'ime*, 53.

<sup>95</sup> Buhârî, *Et'ime*, 63.

<sup>96</sup> İbn Kuteybe, *Te'vil*, 308-313.

<sup>97</sup> İbn Kuteybe, *Te'vil*, 121; Sünnetin bağlayıcılığı konusunda yapılan farklı tasnifler için bkz. Hayri Kırbaçoğlu, *İslam Düşüncesinde Sünnet Yeni Bir Yaklaşım* (Ankara: Fecri Yayınları, 1931), 69-83.

herhangi bir şey dememiştir.<sup>98</sup> Bazı besinlere bazı yerlerde, kendisi için kısıtlama koymuştur. Örneğin soğan ve sarımsağı yiyenlerin mescide gelmemelerini çünkü kokusundan insanların rahatsız olabileceğini ifade etmiştir.<sup>99</sup> Zaten bilindiği gibi eğer helal olan bir şeyi kendisine bile yasaklasa hemen ilahi ikaz alarak uyarılmıştır.<sup>100</sup> Arap toplumunda yenen ve kullanılan besinleri araç ve gereçleri kullanmıştır. Örneğin herkesin kullandığı gibi sofrâ üzerinde yemek yemiş,<sup>101</sup> toplumun örf adetlerine göre kullandıkları malzemeleri veya yiyecekleri kendisi de kullanmış ve yemiştir. Ali Bardakoğlu bu durumu şu şekilde ifade etmektedir:

Hiz. Peygamber döneminde yemeğin sağ elle yendiği ve o dönemde çatal ve kaşık âdetinin bulunmadığı, yemeğin ayrı ayrı kaplardan değil, tek bir kaptan ve oturarak yendiği hemen bütün kaynakların ortak ifadesidir. Hiz. Peygamber'in beğendiği ve sevdiği yiyecekler vardır, bilmediği ve hiç tatmadığı yiyecek ve meyveler vardır. Bazı tıbbî öğütleri de olmuştur. Peygamber'in (s.a.) bu konudaki tercihleri ve uygulaması toplumun bu ortak kültür ve âdeti çerçevesinde cereyan etmiş olup bunda garipsenecek bir durum yoktur. Konu bu yönüyle risalet görevi dışında, yani dinî değil beşerî bir meseledir. Ancak Rasûl-i Ekrem'in yeme içme ile ilgili olarak temizliğe riayet etme, yemeğe besmele ile başlama, önünden yeme, yemek esnasında bütün nimetlerin sahibi Yüce Mevlâ'yı hamd ve şükürle anma, israftan ve mideyi tıka basa doldurmaktan kaçınma gibi ahlâkî prensipleri ve muaşeret kurallarını sıkı sıkıya uygulayarak sahâbeye örneklik de etmiştir. Müslümanların kahir ekseriyeti yeme-içme konusunda Hiz. Peygamber'den gelen rivayetleri doğru anlamış, bunların tamamına uyulması gereken bir sünnet olarak görmemiş; örfî ve beşerî olan ile ahlâkî ve daha şümüllü olanı kolayca tefrik etmişlerdir.<sup>102</sup>

Mehmet Görmez de bu konuya dikkat çekmiştir:

Hiz. Peygamber'in beşer olarak ve o günün örf adetlerine göre yaptığı fiilleri sünnet dairesi içinde değerlendirmek problemlî bir sünnet anlayışıdır. Örneğin; yerde yemek yemesi, yemeği elle yemesi Hiz. Peygamber'in örf âdet olarak uyguladığı kurallardır ki, bütün bunlar Müslümanları bağlayan sünnet olarak görülmemiştir.<sup>103</sup>

“Ancak bu hareketlerin yapılış tarzı, mesela sağ elle yemesi, suyu üç nefeste içmesi gibi hareketleri emreden sözlü bir ifade varsa bunlar birer edep kuralı olarak kabul edilmiştir.”<sup>104</sup> Bu nedenle sünnetin evrenselliği dikkate alınarak sünnet ile âdetin, dinî olanla kültürel olanın

<sup>98</sup> Buhârî, *Et'ime*, 18.

<sup>99</sup> Müslim, *Mesâcid*, 74; Ebû Dâvûd, *Et'ime* 40.

<sup>100</sup> et-Tahrîm 66/1.

<sup>101</sup> Buhârî, *Et'ime*, 13.

<sup>102</sup> Ali Bardakoğlu, *İslâm Işığında Müslümanlığımızla Yüzleşme* (İstanbul: Kuramer Yayınları, 2020), 199.

<sup>103</sup> Mehmet Görmez, *Sünnet ve Hadisin Anlaşılması ve Yorumlanmasında Metodoloji Sorunu* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000), 288-289.

<sup>104</sup> Mehmet Görmez, *Sünnet ve Hadisin Anlaşılması ve Yorumlanmasında Metodoloji Sorunu*, 289.

ayırt edilmesi gerektiği kaynaklarda ifade edilmiştir.<sup>105</sup> Bu konudaki rivayetleri değerlendiren Merhum Yusuf el-Karadavî ise şöyle demiştir (ö. 2022):

Şüphesiz bu hadislerin sadece lafızlarına bakan birisi onlardan ancak, üç parmakla yenilmesinin, yenildikten sonra yalanmasının, tabağın yalanıp-sıyrılıp temizlenmesinin bir sünnet olduğunu anlar. Belki de kaşıkla yiyen birisine nefret ve inkâr gözüyle (bile) bakar. Çünkü ona göre o, sünnete muhalefet etmekte ve kâfirlere benzemektedir! Hakikaten bu hadislerden alınacak sünnetin ruhu ise, Nebinin mütevazı oluşu, Yüce Allah'ın (c.c.) yemekteki nimetinin takdiri, ondan hiçbir şeyin faydasız yere kaybolmaması için gösterdiği titizliğidir. Yüce Rasûl, tabakta terkedilen lokmanın, ancak şeytana terkedildiğini ifade ederek bu durumun aynı zamanda psikolojik, ahlâki ve iktisâdi bir terbiye olduğunu öğretir.<sup>106</sup>

Peygamberimizin zamanındaki yemek tarzı ile zamanımızın aile mutfağı, yemek çeşitleri, yemek tarzı, yemek odası ve bütün bunların alet ve edevatına ait sosyal görenekler birbirleriyle ölçülemeyecek derecede değişmiştir. Şöyle ki, Peygamberimizin ashâbı ateşte pişmiş yemek pek bulamazlardı. Pek çok vakitleri arpa kavutu, hurma, süt gibi ele bulaşmayan yiyeceklerle beslenerek geçirdi. Yanlarında mendilleri ve silecek bezleri de bulunmazdı. Bu derece yokluk ve yoksulluk içinde yaşayan, zamanları genellikle harp meydanlarında geçen, sudan mahrum bulunan bir cemiyetin fertleri, arada yedikleri bir et kemiğinin kalan artıklarını ya kendisi yalayarak yahut devesine yalatarak izale edecektir. İslam medeniyetinde gözetilmesi gereken sosyal edep, yemeğin yalnız sonunda değil hem önünde hem de sonunda ellerin yıkanmasıdır.<sup>107</sup>

### 3. Hz. Peygamber'in Beslenme Sünnetine Uymayı Engelleyen Faktörler

Allah (c.c.) yeryüzünü bir nizam ve intizam içerisinde yaratmış bu nizam ve intizamın bozulmaması için insana bu kuralları anlattığı Kur'an-ı Kerim'i göndermiştir. Hz. Peygamber (s.a.) bu kuralları en güzel şekilde uyguladığı için insanlara örnek olarak gösterilmiştir. İnsanın hayatta kalmasına vesile olan besinlerin kullanılmasında da günümüzde büyük problemler yaşanmaktadır. İnsanlık bir taraftan obezitenin sebep olduğu hastalıklarla mücadele ederken bir taraftan da açlığın ortaya çıkardığı hastalık ve ölümlerle mücadele etmektedir. Beslenme konusunda işlerin yolunda gitmediği için bu konuda birçok araştırma yapılmakta ve kitaplar yazılmaktadır. "Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes

<sup>105</sup> Mehmet Görmez, *Sünnet ve Hadisi Anlama Kılavuzu* (Ankara: Otto Yayınları, 2020), 113.

<sup>106</sup> Yusuf el-Kardâvi, *Sünneti Anlamada Yöntem*, çev. Bünyamin Erul (Kayseri: Rey Yayınları, 1991), 157-158.

<sup>107</sup> Zeynü'd-din Ahmed b. Ahmed b. Abdi'l-Lâtifi'z-Zebîdî, *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercüme ve Şerh: Kâmil Miras* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, ts),11/395.

sihhat gibi”<sup>108</sup> beytinde ifade edildiği gibi insanlığın sıhhatini etkileyen bu problem araştırılmaya ve nedenleri sorgulanmaya başlandığında Hz. Peygamber’in (s.a.) sünnetinden uzaklaşıldığında birçok tavır ve düşüncenin bu problemin ortaya çıkmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen problemleri ve bunlara çözüm yollarını aşağıdaki maddelerde sıralayabiliriz:

### 3.1. Para Kazanmak İçin Her Şeyi Mübah Görebilen Düşünce Tarzının Yaygın Hâle Gelmesi

Kur’an-ı Kerim’e göre dünyadaki bütün nimetler Allah (c.c.) tarafından yaratılmıştır. Bütün varlıkların rızkını Allah (c.c.) yaratmıştır.<sup>109</sup> İnsana düşen ise yaşamını sağlayabilmek ve rızkını elde edebilmek için çalışmasıdır.<sup>110</sup> İnsanlığın rehberi olan Peygamberler terzilik, marangozluk, çiftçilik gibi mesleklerde çalıştığı gibi Hz. Muhammed (s.a.) de çobanlık ve ticaretle uğraşarak helal yoldan rızıklarını elde etmeye çalışmışlardır. Çünkü kişinin elinin emeğiyle kazandığı rızık helaldir. Kur’an-ı Kerim’de insanın hırsı nedeniyle harama yönelerek şeytana uymaması uyarısı da yapılır.<sup>111</sup> Bu uyarılara rağmen insanoğlu kolay yoldan ve kısa zamanda zengin olabilmek için çeşitli hile ve aldatmacalara yönelebilmektedir. Örneğin pekmezin içerisine şeker katmak, tereyağının içerisine patates koymak, bal üretirken arıyı şekerle beslemek gibi doğal olmayan fakat daha fazla para kazanmaya sebep olacak birçok dolandırıcılık yolunu kullanabilmektedir. Katkılı bu maddelerden kazanılan para, helal olmamakla birlikte insanların sağlığını da tehdit eder hâle gelmektedir. Peygamberimiz (s.a.); “Aldatan bizden değildir.”<sup>112</sup> buyurarak bu tip fiillerin Müslümana yakışmayacağını ifade etmektedir. Bir tüketici; bir Müslümanın ürettiği her üründen emin olma hakkına sahiptir. Üretici; yasaları, ekonomik koşulları, teknik zorlukları, rekabeti, maliyeti vs. gerekçe göstererek ürüne sağlığa zararlı olan ya da ürünün asıl vasfını kaybedici ekler yaparak bahane üretmez. Üretiyorsa “eminlik” ve “adillik” sıfatını kaybeder. Müslüman elinden ve dilinden emin olunan kimse ise ürettiği üründen emin olmadığımız, ürettiği ürünün içeriğini bilmediğimiz bir Müslüman üreticinin elinden emin olamayız. Üretici o üründen dolayı oluşacak alerji, hastalık, hatta ölüm gibi her türlü “kul hakkından” da sorumludur.<sup>113</sup> Bu gibi

<sup>108</sup> Antoloji.com sitesi, (2 Ağustos 2022) <https://www.antoloji.com/halk-icinde-muteber-bir-nesne-yok-devlet-gibi-siiri>.

<sup>109</sup> es-Sebe’ 34/24.

<sup>110</sup> en-Necm 53/39.

<sup>111</sup> el-Bakara 2/168.

<sup>112</sup> Müslim, *İman*, 164.

<sup>113</sup> Kemal Özer, *Şeytan Ye Diyor! İnsan ne Yemeli Ne Yememeli?* (İstanbul, Hayykitap Yayınları, 2020), 22.

kötülüklerden kurtulmanın en iyi çarelerinden biri, Yüce Allah'tan (c.c.) korkan ve her hâl ve hareketinin kaydedildiğinin şuurunda olan ve zerre miktarı iyilik veya kötülük yapanların ahirette karşılığını göreceklerine inanan kişileri yetiştirmektir. Aynı zamanda yetkililerin bu gibi kişileri tespit ederek, yaptıkları kötü işlerin karşılığını vermesi de insanları bu gibi istenmeyen davranışlarından caydırıcı bir sebep teşkil edebilir.

### 3.2. Paylaşma Kültürünün Azalması

Allah (c.c.) “Müminler ancak kardeşlerdir.”<sup>114</sup> buyurarak inanan kişiler arasında olması gereken ilişkiyi belirlemiştir. Hz. Peygamber de (s.a.); “Müminler, birbirlerini sevmede, birbirlerine merhamet ve şefkat göstermede, tıpkı bir organı rahatsızlandığında diğer organları da uykusuzluk ve yüksek ateşle bu acıyı paylaşan bir bedene benzer.”<sup>115</sup> demiştir. Bu bilginin uygulanmasının, Hz. Peygamber ve arkadaşlarının hayatında çok fazla örneği mevcuttur. Mesela Medine'ye geldiklerinde Ensar ve Muhacirlerin arasında kurulan kardeşlik uygulaması bunlardan biridir. Günümüze gelindiğinde ise Müslümanların birbirlerinden haberinin olmadığı ve yukarıda ayet ve hadiste belirtilenin tam aksine bencil bir hayatı tercih ettikleri görülmektedir. Öyle ki, yemek bile bulamayan komşusunun yanında, yemeklerini döken sayısız Müslüman olabilmektedir. “Yanı başındaki komşusu açken tok yatan iman etmemiştir.”<sup>116</sup> diyen bir Peygamberin ümmetinin, bu olumsuz durumdan kurtulmak için aralarında sevgi bağlarını yeniden canlandırmaları gerekir.

Hz. Peygamber'in yeme içme konusunda bencil davranmayıp muhtaç insanları, komşuları düşünmek gerektiğini hatırlattığı görülmektedir. Zira o, insanlara yemek yedirmenin özellikle de muhtaçları doyurmanın önemini her fırsatta vurgulamıştır.<sup>117</sup> Hz. Peygamber, misafir kabul edilen eve, hayrın çabuk ulaşacağını<sup>118</sup> söylemiş, kendisi de davet edildiği yere gitmiş<sup>119</sup> ve misafir kabul etmiştir. En çok kendisine sevimli gelen yemeğin kalabalık sofrada yenilen yemek olduğunu söylemiştir. Bir kişinin yemeğinin iki kişiye, iki kişinin yemeğinin de

<sup>114</sup> el-Hucurât 49/10

<sup>115</sup> Müslim, *Birr*, 60.

<sup>116</sup> Ebû Bekr Abdullah b. Muhammed b. İbrâhîm İbn Ebî Şeybe, *el-Musannef*, thk. Hamed b. Abdullah-Muhammed b. İbrâhîm, (Riyad: Mektebetu'r-Ruşd, 1428/2004), 10/299.

<sup>117</sup> İbn Mâce, *Et'ime*, 1.

<sup>118</sup> İbn Mâce, *Et'ime*, 55.

<sup>119</sup> İbn Mâce, *Et'ime*, 56.

dört kişiye yeteceğini belirttiği<sup>120</sup> çorba pişirildiği zaman komşunun da gözetilmesini tavsiye ettiği<sup>121</sup> görülmektedir.<sup>122</sup>

### 3.3. İsrafın Artması

İsrafın artması günümüzün en önemli problemlerinden biri olduğu söylenebilir. Hz. Peygamber (s.a.); “İsrafa düşmeden ve gösteriş yapmadan yiyin, tasadduk edin ve giyinin.”<sup>123</sup> buyurarak her durumda olduğu gibi yeme içme konusunda da israftan kaçınılmasını ifade etmektedir. Bu konuda o kadar hassas davranmıştır ki; “Biriniz elindeki yiyecek düşecek olursa alsın, tozunu toprağını temizlesin ve onu yesin ve onu şeytana bırakmasın.”<sup>124</sup> buyurarak en ufak ekmek parçasının bile israf edilmemesini istemektedir. Hz. Peygamber (s.a.) bir gün eve girdiğinde yere atılmış bir ekmek parçasını yerden alıp silkelemiş ve “Ey Âişe! Değerli şeye saygı göster! Ekmek parçası hangi milletten kaçmış ise bir daha kesinlikle dönmemiştir.” buyurmaktadır. Ayrıca; “Canının istediği her şeyi yemen, israftır.”<sup>125</sup> diyerek yeme konusunda dengeli olmamız gerektiğini belirtir. Mutsuz ve depresif duygu durumunda olan insanlar, isteksizlik ve can sıkıntısı hislerini sürekli yemek yemeye veyahut tüketmeye odaklanarak gidermeye çalışabilir. Mutsuz insanlar, mutluluğu maddî harcamalarda aşırıya giderek telafi etmeye çalışabilirler. Tüketim, bu durumdaki kişiler için bir mutluluk arayışıdır. Âdeta “Tüketiyorsam, mutluyum.”, “Tüketiyorum, o hâlde varım!” düşüncesi aktiftir. Yaşamın gerçek anlamda hayat bulması için farkındalığı arttırmaya ve bilinçli olmaya, kavramları ve eylemleri yeniden gözden geçirmeye ihtiyaç vardır. Aksi hâlde israf girdabının önüne geçmek mümkün görünmemektedir.<sup>126</sup>

İsraf problemi, insanın bencillik duygularının yerine, empati duygusunu geliştirerek aşılabılır. Boş vakitlerde yardıma ihtiyacı olan kişilere yardımcı olacak faaliyetlere katılmak bu problemin aşılmasına yardımcı olabilir.

### 3.4. Yeme Konusunda Bilinçsizlik

<sup>120</sup> İbn Mâce, *Et'ime*, 4.

<sup>121</sup> İbn Mâce, *Et'ime*, 58.

<sup>122</sup> Sevim Demir Akgün, *Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007), 79.

<sup>123</sup> Nesâî, *Zêkât*, 66.

<sup>124</sup> Müslim, *Eşribe*, 136.

<sup>125</sup> İbn Mâce, *Et'ime*, 51.

<sup>126</sup> Elif Erdem&Hale Şahin (ed.), *İsraf Dengeyi Kaybetmek*, (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2018)153-154.

İslam'ın temel hedeflerinden biri kişinin din, akıl, namus, mal ve canını korumayı hedeflemesidir.<sup>127</sup> Kur'an-ı Kerim'de; "...Kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın."<sup>128</sup> buyrulmaktadır. Yanlış beslenme tarzı, obezite yani aşırı şişmanlığın sebeplerinden biridir. Obezler genel olarak doğru ve sağlıklı beslenmemektedirler.<sup>129</sup> Günümüzde fast food türü beslenme yaygınlaştı. Bu tür beslenme şekilleri vücudumuza gerekli protein ve vitamin yerine karbonhidrat türü besinlerin depolanmasına neden olmaktadır. Bu da obezite dâhil birçok hastalığın yaygınlaşmasını tetiklemektedir.<sup>130</sup> Dışarıdan gıda olarak alınan yiyecekler geleneksel yiyeceklerden daha iyi, çok daha gösterişli, daha güzel ambalajlanmış şekilde piyasaya sürülmekte bu sağlığı tehdit eden, içerisinde bilinmeyen koruyucu maddelerin bulunduğu gıdalar, insanları hasta edebilmektedir. Bu konuda beslenme ve sağlık sahasının uzmanlarının görüşlerinin dikkate alınması insan sağlığının "emanet bilinciyle" korunması için elzemdir.<sup>131</sup>

### 3.5. Yiyeceklerin Temizliğine Dikkat Edilmemesi

İslam temizliğe büyük bir ehemmiyet vermiştir. Kur'an-ı Kerim'de, Hz. Peygamber'e her türlü pislikten uzak durulması emredilirken<sup>132</sup>, "Temizlik imandandır."<sup>133</sup> buyuran Allah Rasulü kendi hayatında temizliğe dikkat ederek örnek olmuştur. Birçok hastalığın temel nedenleri arasında gerek vücudun gerekse yediğimiz besinlerin temizliğine dikkat edilmemesi temel faktör olarak sayılabilir. Yemekten önce ve sonra ellerini yıkayarak temizliğe önem veren Hz. Peygamber'in (s.a.) sünneti bu konuda bize rehber olmalıdır. Yemek yemeden önce elin yıkanması gerekir. Elini yıkamadan yemeğe oturan kişi çeşitli mikropları midesine göndererek ishal ve diğer mikrobik hastalıklara sebep olmaktadır.

### 3.6. Mutluluğa Giden Tek Yolun Yemek Yeme Olduğu Düşüncesinin Yaygınlaşması

Günümüz insanı zevke düşkünlük ve benmerkezciliğin getirmiş olduğu yalnızlık ve mutsuzluğu arttıkça, bu gibi duyguları yemek yiyerek bastırıp mutlu olmak için en güvenilir

<sup>127</sup> İbrahim Kâfi Dönmez, "Maslahat" Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (Ankara: TDV Yayınları, 2020), 28/85.

<sup>128</sup> el-Bakara 2/195.

<sup>129</sup> Fatih Gültekin, *Gıda Katkı Maddeleri* (İstanbul: Server İletişim Yayınları, 2014), 63.

<sup>130</sup> Taner Damcı, *Sağlık Ararken Aldatılmak Neden Sahte Bilimi Satın Alıyoruz?* (İstanbul: Doğan Novus Yayınları, 2020), 13.

<sup>131</sup> Bkz. Canan Efendigil Karatay-Nihal Doğan, *Kalıcı Kilo Verdiren Yemek Tarifleri* (İstanbul: Hayy Grup Yayınları, 2018), 17. Taner Damcı, *Sağlık Ararken Aldatılmak Neden Sahte Bilimi Satın Alıyoruz?* 14. Marcello Ticca, *Beslenme Hakkında Doğru Bildiğimiz Yanlışlar*, çev. Leyla Tonguç Basmacı (İstanbul: Kolektif Kitap Yayınları, 2020), 21.

<sup>132</sup> el-Müddesir 74-75.

<sup>133</sup> Müslim, *Taharet*, 1; Darimi, *Vudu*, 2.



yol olduğunu düşünmektedir. Öfkelenince, sevinince, endişelenince, korkunca bu gibi duygularla başa çıkamayan insanlar yemek yiyerek kendisine mutluluk veren bir yol tercih ettiğini düşünür fakat bu durumun kiloları artırmaktan başka bir işe yaramadığı ortadadır. İştahın neden bu kadar fazla olduğunu sorgulayarak probleme çözüm aramaya başlamak, en doğru adım olarak görünmektedir. Aşırı yeme istekleri, çoğunlukla eğlence, heyecan ya da sevgi gibi karşılanmayan basit ihtiyaçlardan kaynaklanır. Fazla kilolu olan ve sürekli rejim yapan kişiler, canlarını sıkan duyguları yatıştırmak için gıdaları kullanırlar. Bu duygular: Korku, öfke, gerginlik ve utanma duygusudur. Güçlü duygular inkâr edildiğinde daha kuvvetlenirler. Kuvvetlendikçe de çıkış yeri ararlar. İnkâr edilen duygular kendilerini, aşırı yeme arzusu, fiziksel acı ya da hastalık, depresyon, endişe, fobi ya da uykusuzluk gibi bir yığın hoş olmayan yollarla dışa vurur.<sup>134</sup>

Bazen duygusal problemlerinden dolayı kişi tok olduğu hâlde bir şeyler yemek isteyebilir. Duygusal sorunun çaresine bakılmazsa yeme isteği sürekli devam edecektir. Duygusal sorunlar değişirse yeme istekleri de değişir. Hem sabit hem de değişken yeme istekleri arasındaki tek benzerlik, altında ilgilenilmesi gereken dikkati çekmeye çalışan bazı duygusal sorunlar olabilir.<sup>135</sup> Bütün bunlarla insan kendi kendine baş edemiyorsa en azından bazı şeylerin yolunda gitmediğinin farkında olup, uzman birinden yardım alması gerekmektedir. Aksi takdirde, işler daha kötüye gider ve insanın kendi vücudunda halletmesinin zor olacağı daha büyük problemlerle karşılaşabilir. Bir Müslüman ise Hz. Peygamber'in çok yememe ile ilgili tavsiyesini de yerine getirmediğimiz için suçluluk duygusu hissedebilir.

### 3.7. Fiziksel Aktivite Eksikliği

Sanayinin büyük bir hızla gelişmesi sonucu insan gücüne ve emeğine dayalı pek çok iş artık makine ve elektronik eşyalarla yapılabilmektedir. Makine ve elektronik eşyalar birçok insanın günlerce emek harcayarak yaptığı işleri çok kısa sürede yapabilmektedir. Teknolojik gelişmelerin bir hayli faydası olduğu için tüm insanlık bu nimetlerden faydalanmaya başlamıştır. Ancak durumun dezavantajlarından birisi de insanların enerjilerini harcayamamalarıdır. Enerji ve zaman fazlalığını yemek yiyerek daha da arttıran günümüz insanının büyük bir kesiminde obezite problemi ortaya çıkmaya başlamıştır. Özellikle evin dışında herhangi bir işte çalışmayan kadınlar, elektrik süpürgesi, çamaşır makinası, bulaşık

<sup>134</sup> Doreen Virtue, *Duygusal Açlık*, çev. Perihan Korkmaz (İstanbul: Destek Yayınları, 2020),41-44.

<sup>135</sup> Virtue, *Duygusal Açlık*, 41.

makinesi gibi elektronik araç ve gereçlerin kullanılmasıyla, hareketsizlikten doğan kilo problemiyle karşılaşabilmektedir. Çalışan hanımlarda özellikle bilgisayar, araba gibi işini kolaylaştıran ve zamandan kazandıran birçok gelişmenin nimetinden faydalanırken yine obezite problemiyle karşı karşıya kalabilmektedir. İnsanın yaşaması için gıdaya ve içeceğe ihtiyacı olduğu bilinmektedir. Alınan gıdanın tamamı bedeninin bir parçası hâline gelmez. Bilakis sindirimden sonra, bir parça atık kalır. Zamanla bu kalıntı kemiyet ve keyfiyet bakımından çoğalır. Bunlar vücuda zararlı hâle gelir. Bunların vücutta bekletilmemesi, dışarı atılması gerekmektedir. Bunun için en büyük çözüm hareket etmektir. Hareket maddi hastalıkların ve bir kısım mizaç hastalıklarının oluşmasını engeller. Uzmanlar, spor için en iyi vaktin, gıda mideden aşağıya indikten ve iyice sindirildikten sonra olduğunu iddia ederler.<sup>136</sup> Bu gibi problemlerle baş edebilmekte yeterli olmasa bile günde beş vakit kılınan namazların biraz olsun probleme çözüm olduğu düşünülmektedir.

### 3.8. Yemenin Bağımlılık Hâline Gelmesi

Bağımlılığın günümüzün en büyük problemleri arasında olduğu birçok kesim tarafından ifade edilmektedir. Özellikle madde bağımlılığı, internet bağımlılığı yanında günümüzde yeme bağımlılığının olduğu da ifade edilmektedir.<sup>137</sup> Bağımlılık yapan tüm eylem ve nesnelerin ortak özelliği haz verici olmasıdır. Burada haz verici uyarı kaynağı belli bir yiyecek çeşididir. Bu yiyecek çeşidi çok defa şekerli, yağlı ve karbonhidratlı gıdalardır.<sup>138</sup> Altında birçok psikolojik problemin yattığı yeme bağımlılığın birkaç sebebi şöyle sıralanabilir: Yalnızlıkla başa çıkmak için yemek, stresle başa çıkabilmek için yemek, yakınlık ve cinsellik korkusuyla başa çıkmak için yemek.<sup>139</sup> Her insanın psikolojik sorunlarıyla başa çıkma stratejileri vardır. Bazıları alkol tüketir, bazıları ilaç alır, bazıları fazla uyur, bazıları fazla çalışır. Şişmanlık sorunu yaşayanlarsa fazla yer. Bu anlamda fazla yemek de bir bağımlılıktır. Nasıl ki alkol bağımlısı neredeyse bütün gününü alkol düşünerek geçiriyorsa, yeme bağımlılığında da insanlar günlerini yemekle ilgili düşünerek geçirirler.<sup>140</sup> Duygusal yeme davranışı; yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi duygu değişimlerine karşılık olarak genellikle normalden daha fazla yemek yemeye neden olan psikolojik yeme çeşidi olarak da tanımlanmıştır. Duygusal yeme olarak tanımlanan bu yeme

<sup>136</sup> Mustafa Karataş, *Müslüman'ın Şifa Rehberi Tıbb-ı Nevevi* (İstanbul: Hayy Kitap Yayınları, 2019), 57.

<sup>137</sup> Mihrali Köseliören, *İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 18.

<sup>138</sup> Tayfun Uzbay, *Hazdan Bağımlılığa* (İstanbul: Destek Yayınları, 2018), 423.

<sup>139</sup> Zaza Yurtsever, *Korkma Ye Vata Prensibi'yle İncelmek* (İstanbul: Doğan Egmont Yayınları, 2011), 90-91.

<sup>140</sup> Zaza Yurtsever, *Vata Prensibiyle İncelmek*, 89.

davranışı, ruh hâlinin kontrolü için besin tüketiminin bir sonucudur. Duygularımızın, iştah ve besin alımı üzerinde %30-48 oranında artma veya azalmaya sebep olduğu belirtilmektedir.<sup>141</sup>

Yeme sorunu olan kişilerin başka zorluklar yaşaması nadir değildir. Bunlar değişiklik gösterse de genellikle ruh hâli; özgüven, girişkenlik, mükemmeliyetçilik, tatmin edici olmayan ilişkiler ve yaşam koşulları vb. şekilde sıralanabilir.<sup>142</sup> Depresyon ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişki, birçok araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Ouwens ve arkadaşlarına göre, yüksek depresif belirtiler duygusal yeme davranışları ile ilişkilidir. Öfke duygusu, değerlik (olumlu ya da olumsuz), uyarılma ve yoğunluk olarak sınıflandırılabilir. Catherine Rabia Coulter aşırı yemenin beş önemli sebebini şu şekilde sıralamaktadır: Can sıkıntısı, stres ve bunalım, tiryakilikten kurtulmak, kültürel ve sosyal kurallar, kadınları memnun etmek.<sup>143</sup>

Bu tür problemler yaşayan kişiler diyetisyene giderek kilo problemini halledip, zayıfladıktan sonra yine aynı şekilde kilo alabilmektedirler. Sürekli bu döngüyü yaşamak da insanın psikolojisini bozabilmektedir. Bu nedenle kişi öncelikle bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olan sosyal, ekonomik ve sağlık ile ilgili sorunları konusunda da gerekli destek sistemlerine başvurmalıdır.<sup>144</sup> Ruhsal problemlerin üzerini örtmeden çözmeye çalışmak, gerekirse bir uzman psikologdan yardım almaktan önemlidir.

Genel anlamda Hz. Peygamber'in dünyaya bakışı, genel felsefesinin bilinmesi ve uygulanması bir takım psikolojik sorunların ortaya çıkmadan çözülmesine neden olabilir.

### 3.9. Yeterli Denetimin Yapılmaması

İslam'a göre kişinin her yaptığı kaydedilir ve yapılan iyi ve kötü amellerin karşılığı kendisine ahirette verileceği ifade edilir. Bu şuurda olan bir Müslüman her an her yerde ve her zamanda kendisini gören Yüce Allah'a (c.c.) hesap vereceğini bilmesine rağmen birçok faktörlerin etkisiyle yanlış ve hatalı davranışlar yapabilmektedir. Bu, Hz. Peygamber döneminde de olmuştur. Nitekim çarşıda gezerken üste iyi alta yaş olan yiyecekleri koyan bir

<sup>141</sup> Seher İnalkaç, Hülya Arslantaş, "Duygusal Yeme", *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27/1, (2018), 72.

<sup>142</sup> Christopher G. Fairburn, *Aşırı Yemeyi Yenmek*, çev. Zeynep Karabuda-Gamze Tezcan (İstanbul: Psikonet Yayınları, 2020), 268.

<sup>143</sup> Catherine Rabia Coulter, *Sekizinci Günah Şişmanlık: Obeziteye karşı Müslümanca Beslenme Diyeti* (İstanbul: Granada Yayınları, 2012), 19.

<sup>144</sup> Orhan Gürsu, *Bağımlılık ve Din Noropsikolojik Bir Yaklaşım* (İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2018), 332.

satıcıyı Hz. Peygamber “Aldatan bizden değildir.”<sup>145</sup> diyerek uyarmıştır. Bu tür durumlar her dönemde olabileceği için yiyecek ve içeceklerin başta temizlik, hijyen olmak üzere besinler içerisine katılan katkı maddelerine kadar çok iyi bir şekilde kontrol ve denetimden geçirilmesi gerekmektedir. Üretilen gıdaların sıkı kontrollerden geçirilmesi, üreticilerin denetlenmesi ve bu kontrollerde taviz verilmemesi, yetkililerin üzerine düşen önemli bir görevdir. Toplumdaki üreticiden tüketiciye herkes üzerine düşen görevi yaparsa, olumlu sonuç elde edilebilecek bir konudur.

## SONUÇ

Her toplumda olduğu gibi, Hz. Peygamber’in içinde yaşadığı Arap toplumunun da kendine has yeme-içme ile ilgili oluşturduğu örf ve âdetleri vardır. Çok karmaşık olmamakla birlikte et, süt, hurma gibi temel gıdalar ağırlıklı, günümüze göre daha sade bir beslenme şekilleri vardı. İslamiyet’le birlikte yeme ve içme konusunda cahiliye örf ve âdetlerinin hepsi kaldırılmamıştır. Genel anlamda aklın, nefsin, malın, neslin ve namusun korunmasını zedeleyen yiyecek ve içecekler yasaklanmış olduğu söylenebilir. Zararlı olmayan örneğin hurma veya deve eti gibi yiyecekler aynı şekilde tasvip edilmiş ve ipka olmuştur. Bir kısmının ise doğru olanları kalmış, yanlış olan taraf düzeltilmiştir.

Hz. Peygamber’in yeme-içme ve beslenmesi ile ilgili rivayetler hadis kaynaklarında “Et’ime/Yiyecekler”, “Eşribe/İçecekler”, “Zebâih/Boğazlama”, “Sayd/Avlanma” bölümlerinde bulunmaktadır. Makalenin hedefi Hz. Peygamber’in tek tek yediği içtiği besinleri zikretmekten ziyade günümüze örnek olacak genel ilkeleri belirlemektir. Çalışmanın sonucunda, tespit edilebildiği kadarıyla Hz. Peygamber’e ait ilkeler şu şekilde özetlenebilir: Yenilen ve içilen şeylerin helal olması, kazancın helal olması gibi maddi ölçülere göre, helallik yanında, yetim malı yememek gibi manevi ölçülere göre de helal kriterlerine uyması gereklidir. Bunlarla beraber yenilen içilen şeylerin temiz olması, yeme-içmede israfın olmaması; Hz. Peygamber’in örneği çerçevesinde sünnet, beşer olarak sevip sevmediği şeylere göre davranmanın ise bütün Müslümanları bağlayıcı sünnet olmadığı şeklinde değerlendirilmiştir.

Araştırmada tespit edilebildiği kadarıyla, günümüzde Hz. Peygamber’in sünnetine uymayı engelleyen birtakım uygulama ve düşünceler; para kazanmak için her şeyi mubah gören bir anlayış tarzının yaygın hâle gelmesi, paylaşma kültürünün azalması, israfın artması, yeme konusunda bilinçsizlik, yiyeceklerin temizliğine dikkat edilmemesi, mutluluğa giden tek yolun

<sup>145</sup> Müslim, *İman*, 164.

yemek yeme olduğu düşüncesi, fiziksel aktivite eksikliği, yemenin bağımlılık hâline gelmesi, yeterli denetimin olmaması, şeklinde özetlenebilir.

Yukarıda ifade edilen genel ilkeler uygulandığı ve Hz. Peygamber'in (s.a.) sünnetine uygun beslenildiği takdirde, beslenme ile ilgili problemlerin hızlı bir şekilde çözülebileceği söylenebilir. Ayrıca yiyecek ve içecek imalatında dinin hükümleri her insan için yaptırım sağlamayabilir. Kötü niyetli kimseler denetlenerek gerekli yaptırım ve cezalar ile karşıya bırakılmalıdır. Bu konuda her konumdaki yöneticilere önemli sorumluluklar düşmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akgün, Sevim Demir. *Hız. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Akyüz, Vecdi (ed.). “*Asrı Saadette Evler ve Ev Hayatı*”, *Bütün Yönleriyle Asr-ı Saadette İslam*. 4 Cilt. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2007.
- Altınay, Ramazan. *Emevîlerde Günlük Yaşam*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2006.
- Antoloji.com sitesi, (2 Ağustos 2022) <https://www.antoloji.com/halk-icinde-muteber-bir-nesne-yok-devlet-gibi-siiri>.
- Apak, Âdem. *Kur’an’ın Geliş Ortamında Arap Toplumunu (Sosyal, Kültürel ve İktisadi Hayat)*. İstanbul: Kuramer Yayınları, 2017.
- Baktır, Mustafa. “İçki”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: TDV Yayınları, 2000. 21/458-462.
- Bardakoğlu, Ali. *İslâm Işığında Müslümanlığımızla Yüzleşme*. İstanbul: Kuramer Yayınları, 2020.
- Bardakoğlu, Ali. *İslam İlmihali*. 2 Cilt. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2006.
- Bebel, Auggust. *Hız. Muhammed ve Arap-İslam Kültürü Dönemi*, çev. Veysel Ataman. İstanbul: Karbon Kitaplar Yayınları, 2020.
- Bozkurt, Nebi. “İçki”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 21/455-456. Ankara: TDV Yayınları, 2000.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhâmmed b. İsmâ’îl. *el-Câmiu’s-Sahîh*, 8 Cilt, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Bulut, Mehmet Ali. *Can Boğazdan Çıkar*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2020.
- Câhız, Ebû Osman Amr b. Bahr b. Mahbûb. *Cimriler*, çev. Zehra Günay Gökdemir. İstanbul: Şule Yayınları, 2018.
- Can, Davut. *Diyette Nefsin Eğitimi*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2018.
- Cihan, Sadık. “*Hız. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı*”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5. 1982, 33-43.
- Coulter, Catherine Rabia. *Sekizinci Günah Şişmanlık: Obeziteye Karşı Müslümanca Beslenme Diyeti*. İstanbul: Granada Yayınları, 2012.
- Çağrı, Mustafa. “*Ziyafet*”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 44/496. İstanbul: TDV Yayınları, 2013.
- Çağrı, Mustafa. “*Cömertlik*”, 8/72-73. İstanbul: TDV Yayınları, 1989.
- Çiftçi, Mahir Doğan & Açıkel, Yusuf. “*Kur’ân’da ve Hadislerde Sağlıklı Beslenme ve Obezite*”. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 6/1 (Haziran-2021), 98-128.
- Damcı, Taner. *Sağlık Ararken Aldatılmak Neden Sahte Bilimi Satın Alıyoruz?* İstanbul: Doğan Novus Yayınları, 2020.
- Demir, Halis. “*İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tespitler*”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 19/1, (Haziran-2015), 135-168.
- Dölek, Âdem. *Kur’ân’a ve Hadîslere Göre Helâl Kazancın İlkeleri*, *Katre Uluslararası İnsan Araştırmaları Dergisi*, 9 (Haziran 2020), 151-184.
- Dönmez, İbrahim Kâfi. “*Maslahat*”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 28/79-94. Ankara: TDV Yayınları, 2020.
- Ebu Dâvûd Süleymân b. Eş’as b. İshâk es-Sicistânî. *es-Sünen*, 5 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- ed-Dârimî, Abdullah b. Abdurrahmân. *Sünen*, 2 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Efendigil Karatay, Canan&Doğan, Nihal. *Kalıcı Kilo Verdiren Yemek Tarifleri*. İstanbul: Hayy Grup Yayınları, 2018.

- el-Âlûsî, Mahmûd Şükrî b. Abdillâh b. Mahmûd, Bulûğu'l-ereb fi ma'rifeti ahvâli'l-'Arab. 3 Cilt. Beyrut: Daru'l-Kutubu'l-İlmiyye, ts.
- Erdem, Elif&Şahin, Hale (ed). İsrâf Dengeyi Kaybetmek. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2018.
- eş-Şeybanî, Muhammed b. Hasan. İslam İktisadında Helâl Kazancın İlkeleri. çev. Abdulalim Demir. Ankara: Mak grup medya pro.rek. Yayınları, 2022.
- G. Fairburn, Christopher. Aşırı Yemeyi Yenmek, çev: Zeynep Karabuda&Gamze Tezcan. İstanbul: Psikonet Yayınları, 2020.
- Görmez, Mehmet. Sünnet ve Hadisi Anlama Kılavuzu. Ankara: Otto Yayınları, 2020.
- Görmez, Mehmet. Sünnet ve Hadisin Anlaşılması ve Yorumlanmasında Metodoloji Sorunu. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000.
- Gültekin, Fatih. Gıda Katkı Maddeleri. İstanbul: Server İletişim Yayınları, 2014.
- Gürhan, Nazife. "Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme". İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi 6/2 (Haziran 2017), 1204-1223.
- Gürsu, Orhan. Bağımlılık ve Din Nöropsikolojik Bir Yaklaşım. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2018.
- Hacıoğlu, Nejla. "Etlerrinin Yenilmesi Yasaklanan Hayvanlar ile İlgili Hadis Rivayetlerinin Değerlendirilmesi", Cumhuriyet İlahiyat Dergisi, 22/2 (Aralık-2018), 1191-1220.
- Hamidullah, Muhammed. İslam Peygamberi, çev. Salih Tuğ. İstanbul: İrfan Yayınları, 1990.
- Has, Polat. Peygamberimiz'den (sav) Günümüze Beslenme. İzmir: T.Ö.V. Yayınları, 1991.
- Hasan İbrahim Hasan, İslâm Tarihi, çev. İsmail Yiğit&Sadrettin Gümüş. 1-5 cilt. İstanbul: Kayıhan Yayınları, 1987.
- Işın, Pricilla Mary. Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2021.
- İbn Ebî Şeybe, Ebû Bekr Abdullah b. Muhammed b. İbrâhîm. el-Musannef. thk. Hamed b. Abdullah- Muhammed b. İbrâhîm. 1. Baskı. 16 Cilt. Riyad: Mektebetü'r-Ruşd, 1428/2004.
- İbn Mâce, Ebû Abdilâh Muhammed b. Yezîd Mâce el-Kazvîni. es-Sunen, 2 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları.1992.
- İmam Gazâlî, Yeme İçme Âdabı, çev. Dilaver Selvi. İstanbul: Semerkand Yayınları, 2019.
- İnalkaç, Seher&Arslantaş, Hülya. "Duygusal Yeme", Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27/1, (2018), 72-82.
- Kamacı, Fatımatü'z-Zehra. Hz. Peygamber'in Günlük Hayatı 2 (Hâne-i Saâdet). İstanbul: İnkılâb Yayınları, 2013.
- Karataş, Mustafa. Müslüman'ın Şifa Rehberi Tıbb-ı Nevevî. İstanbul: Hayy Kitap Yayınları, 2019.
- Kardâvi, Yusuf. Sünneti Anlamada Yöntem, çev. Bünyamin Erul. Kayseri: Rey Yayınları, 1991.
- Kılıç, Sami. İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler. Ankara: Sarkaç Yayınları, 2011.
- Koç, Merve Zeynep. XVI. Yüzyıl Batılı Seyahatnamelerinin Işığında Osmanlı İmparatorluğu'nda Sosyal Hayatın Dinamikleri: Yemek Kültürü, İnançlar, Örf-Adet ve Osmanlı Kadını Üzerine. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Koçyiğit, Tahsin. Hurma, Deri, Deve. İstanbul: Hikmetevi Yayınları, 2016.
- Köseliören, Mihrali. İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Küçükbaşçı, Mustafa Sabri "Rifade" Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, 35/97-98. İstanbul: TDV Yayınları, 2008.

- Meydan, Hasan vd. (ed.). Helal Kazanç. Ankara: Bülent Ecevit Üniversitesi Yayınları, 2016.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. El-Kuşeyrî. el-Câmiu's-Sahih, 6 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Nesâî, Ebû Abdîrrahmân b. Şuayb b. Alî, es-Sunen, 8 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Okur, Kâşif Hamdi. "İslam Hukuku Açısından Helal ve Haram Olan Gıdalar ve Bazı Güncel Meseleler". Usul İslam Araştırmaları Dergisi 11/11 (Haziran 2009), 7-40.
- Özer, Kemal. İyi Gıda Kötü Gıda Temiz Gıda Arayanlara Temiz Kılavuz! İstanbul, Hayy Kitap Yayınları, 2019.
- Özer, Kemal. Müslüman'ın Diyeti. İstanbul: Hayy Kitap Yayınları, 2012.
- Özer, Kemal. Şeytan Ye Diyor! İnsan ne Yemeli Ne Yememeli? İstanbul, Hayy Kitap Yayınları, 2020.
- Solak, Ülkü. Mensure. Resûlullah'ın Sofrası. İstanbul: Nesil Yayınları, 2015.
- Sönmez, İbrahim Kâfi. "Mübah", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, 30/341-345. İstanbul: TDV Yayınları, 1989.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (S.B), "Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü sitesi, (15 Ekim 2022) <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>.
- Ticca, Marcello. Beslenme Hakkında Doğru Bildiğimiz Yanlışlar. çev. Leyla Tonguç Basmacı. İstanbul: Kolektif Kitap Yayınları, 2020.
- Tirmizî, Ebu İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre. es-Sunen. 6 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Uzbay, Tayfun. Hazdan Bağımlılığa. İstanbul: Destek Yayınları, 2018.
- Ünal, İsmail Hakkı vd. (ed.). Hadislerle İslam. 7 Cilt. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2014.
- Virtue, Doreen. Duygusal Açlık. çev. Perihan Korkmaz. İstanbul: Destek Yayınları, 2020.
- W.Montgomery Watt. Hz.Muhammed Mekke'de. İstanbul: Kuramer Yayınları,2016.
- Yeniçeri, Celâl. Hz. Peygamber'in Giyim-Kuşam-Mutfığı Getirdiği İlkeler ve Günümüz Felsefesi, İlkeleri, Güncel Meseleleriyle Giyim-Kuşam-Sofralar. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2009.
- Yıldırım, Suzan. Hz. Ümmü Seleme, İstanbul: Siyer Yayınları, 2021.
- Yıldız, Eshabil vd. (ed.). Aşçı Dede Ateşbaz-ı Veli. Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Yayınları, 2020.
- Yurtsever, Zaza. Korkma Ye Vata Prensibiyle İncelmek. İstanbul: Doğan Egmont Yayınları, 2011.
- Zebîdî, Zeynü'd-din Ahmed b. Ahmed b. Abdi'l-Lâtifi. Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercüme ve Şerh: Kâmil Miras, 14 Cilt. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları,8. Basım, ts.