

Islam and Balanced Diet: A Research-Based Analytical Study on Health, Nutrition, and Spiritual Benefits

اسلام اور متوازن غذا: صحت، تغذیہ اور روحانی فوائد کا تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ

Authors Details

- Saeed Ahmad (Corresponding Author)**
MPhil Scholar, Department of Islamic Studies, Ghazi University, Dera Ghazi Khan, Pakistan. saeedahmadalyani@gmail.com
- Hafiz Abu Bakar Idrees**
MPhil, Institute of Islamic Studies, University of the Punjab, Lahore, Pakistan.
- Umer Majeed**
Lecturer, Department of Arabic and Islamic Studies, The University of Lahore (UOL), Lahore, Pakistan

Citation

Ahmad, Saeed, Hafiz Abu Bakar Idrees, and Umer Majeed. "Islam and Balanced Diet: A Research-Based Analytical Study on Health, Nutrition, and Spiritual Benefits." *Al-Marjān Research Journal* 3,no.1, Jan-Mar (2025): 404–416.

Submission Timeline

Received: Dec 16, 2024
Revised: Jan 02, 2025
Accepted: Jan 16, 2025
Published Online:
Jan 27, 2025

Publication, Copyright & Licensing



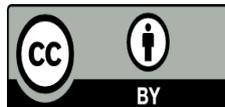
Article QR



Al-Marjān Research Center, Lahore, Pakistan.

All Rights Reserved © 2023.

This article is open access and is distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License



Islam and Balanced Diet: A Research-Based Analytical Study on Health, Nutrition, and Spiritual Benefits

اسلام اور متوازن غذا: صحت، تغذیہ اور روحانی فوائد کا تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ

☆ سعید احمد ☆ حافظ ابو بکر ادریس ☆ عمر مجید

Abstract

A balanced diet is essential for maintaining physical health, mental well-being, and spiritual harmony. Islam provides comprehensive dietary guidelines that emphasize moderation, purity, and ethical consumption. This study explores the concept of a balanced diet in Islam, analyzing its nutritional, medical, and spiritual benefits. The Quran and Hadith advocate for consuming Tayyib (pure and wholesome) foods while discouraging extravagance, wastefulness, and harmful substances. Modern nutritional science validates these principles, highlighting the importance of a balanced intake of proteins, carbohydrates, fats, vitamins, and minerals for optimal health. Islamic teachings encourage mindful eating, gratitude, and ethical food choices, which align with contemporary dietary recommendations for preventing diseases such as obesity, diabetes, and cardiovascular conditions. This research further examines how Islamic dietary principles contribute to social and environmental sustainability by promoting food justice, reducing waste, and ensuring responsible consumption. By integrating Islamic guidelines with modern scientific insights, this study demonstrates the timeless relevance of Islam's dietary philosophy in achieving overall well-being.

Keywords: Balanced diet, Islam, Tayyib food, ethical consumption, moderation, health benefits, nutrition, sustainability, mindful eating.

تعارف موضوع

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو انسان کی جسمانی، ذہنی اور روحانی فلاح کا ضامن ہے۔ متوازن غذا نہ صرف جسمانی صحت کی بقا کے لیے ضروری ہے بلکہ روحانی سکون اور اخلاقی بالیدگی میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسلام نے خوراک کے انتخاب، استعمال اور اس کے اثرات سے متعلق واضح رہنمائی فراہم کی ہے۔ قرآن و سنت کی روشنی میں "طیب" یعنی پاکیزہ، حلال اور مفید غذا کے استعمال پر زور دیا گیا ہے، جبکہ اسراف، فضول خرچی اور مضر اشیاء سے پرہیز کی تلقین کی گئی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ پروٹین، نشاستہ، چکنائی، وٹامنز اور مینرلز کی متوازن مقدار انسان کی صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ اسلام نہ صرف جسمانی صحت کو اہمیت دیتا ہے بلکہ کھانے کے آداب، شکر گزاری، اور حلال کمائی سے حاصل شدہ غذا کے استعمال جیسے روحانی و اخلاقی اصول بھی سکھاتا ہے۔ اس مطالعے میں اسلامی تعلیمات کو جدید غذائی سائنس کے

☆ ایم فل اسکالر، شعبہ اسلامیات، غازی یونیورسٹی، ڈیرہ غازی خان، پاکستان۔

☆ ایم فل، ادارہ علوم اسلامیہ، جامعہ پنجاب، لاہور، پاکستان۔

☆ لیکچرار، شعبہ عربی و اسلامیات، دی یونیورسٹی آف لاہور (UOL)، لاہور، پاکستان۔

اصولوں کے ساتھ تقابلی انداز میں پرکھا گیا ہے تاکہ معلوم ہو سکے کہ اسلام کا غذائی نظام کس طرح انفرادی، سماجی اور ماحولیاتی فلاح کا سبب بنتا ہے۔

متوازن غذا کا تعارف

متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جو تمام بنیادی غذائی اجزاء جیسے پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامنز، معدنیات اور پانی کو مناسب مقدار میں مہیا کرے۔ یہ غذائی اجزاء جسم کے لیے توانائی فراہم کرنے، خلیات کی مرمت کرنے، اور مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ ایک متوازن غذا روزمرہ کی جسمانی ضروریات اور مختلف عمری مراحل کی بنیاد پر تیار کی جاتی ہے۔

جدید میڈیکل سائنس اور اسلامی تعلیمات میں متوازن غذا کی اہمیت

جدید میڈیکل سائنس کے مطابق متوازن غذا نہ صرف بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے بلکہ قوت مدافعت کو مضبوط بنانے اور زندگی کے معیار کو بہتر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسلامی تعلیمات بھی متوازن غذا کی اہمیت پر زور دیتی ہیں۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے حلال اور پاکیزہ غذا کے استعمال کی تلقین کی ہے البقرہ: 168۔ حضور اکرم ﷺ نے اعتدال اور میانہ روی کے ساتھ کھانے کی نصیحت کی ہے تاکہ صحت برقرار رہے اور عبادات میں خشوع حاصل ہو۔

جسمانی، ذہنی، اور روحانی صحت پر اثرات

غذا اور صحت کا تعلق نہایت گہرا ہے۔ جسمانی صحت کے لیے متوازن غذا ضروری ہے کیونکہ یہ جسمانی توانائی کو بڑھاتی، عضلات کی مضبوطی فراہم کرتی، اور بیماریوں سے بچاتی ہے۔ ذہنی صحت کے لیے متوازن غذا کا کردار بھی اہم ہے۔ دماغی افعال کی بہتری، تناؤ کی کمی، اور یادداشت کی مضبوطی غذائی اجزاء کے متناسب استعمال سے ممکن ہے۔ روحانی صحت پر بھی غذا کا اثر ہوتا ہے۔ حلال اور پاکیزہ غذا انسان کے ایمان کو مضبوط کرتی ہے اور دل میں سکون پیدا کرتی ہے، جبکہ غیر متوازن یا ناجائز غذا روحانی کیفیت کو متاثر کر سکتی ہے۔

اسلام میں متوازن غذا کا تصور

حلال و طیب غذا کی تاکید

قرآن پاک میں حلال اور طیب غذا کی تاکید انسانی صحت اور پاکیزگی کے اصولوں پر مبنی ہے:

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا"

"اے لوگو! جو زمین میں ہے، اس میں سے حلال اور پاکیزہ کھاؤ۔"

یہ ہدایت ہمیں فطری غذا کی طرف مائل کرتی ہے، جس میں مصنوعی اجزاء اور غیر ضروری کیمیکل شامل نہیں ہوتے۔ غذائی ماہرین بھی اس بات پر متفق ہیں کہ غیر طبعی اشیاء جسمانی مسائل کا سبب بنتی ہیں۔

ماہر غذا ڈاکٹر رابرٹ لن کا کہنا ہے:

"Whole and unprocessed foods contribute to better physical and mental health."²

"قدرتی اور غیر پروسیس شدہ غذائیں بہتر جسمانی اور ذہنی صحت کا سبب بنتی ہیں۔"

افراط و تفریط سے بچنے کی نصیحت

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"³

¹ Al-Baqarah, 2:168.

² Wiss, David A., and Erica M. LaFata, *Ultra-Processed Foods and Mental Health: Where Do Eating Disorders Fit into the Puzzle?* (Basel: Nutrients, 1445 AH / 2024 CE), 16: 1955.

"اور کھاؤ، پیو، لیکن اسراف نہ کرو۔"

یہ آیت مبارکہ ہمیں غذا کی مقدار اور کیفیت پر قابو پانے کی ترغیب دیتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق اس بات کو واضح کرتی ہے کہ زیادہ کھانے کی عادت نہ صرف موٹاپے بلکہ دل کی بیماریوں کا بھی سبب بنتی ہے۔

نبی اکرم ﷺ نے متوازن غذا کے حوالے سے نہایت عمدہ نصیحت فرمائی:

"ایک تہائی کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی کے لیے، اور ایک تہائی سانس کے لیے۔"⁴

یہ اصول آج کی ماڈرن غذائی گائیڈ لائنز سے ہم آہنگ ہے، جہاں اعتدال پر زور دیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر ایم جی گراس مین کے مطابق:

"Eating in moderation ensures optimal digestion and energy levels throughout the day."⁵

"اعتدال کے ساتھ کھانے سے ہاضمے اور دن بھر توانائی کی سطح میں بہتری آتی ہے۔"

جدید تحقیق کے مطابق، متوازن اور اعتدال پسند غذا نہایت اہمیت رکھتی ہے۔ 2019 کی ایک تحقیق، جو Journal of Clinical Nutrition میں شائع ہوئی، سے یہ ثابت ہوا کہ اعتدال پسند غذا اختیار کرنے والے افراد میں دل کی بیماریوں کا خطرہ 30% تک کم ہو جاتا ہے (Journal of Clinical Nutrition, 2019, p. 126-129)۔ دوسری جانب، National Institute of Health کی 2020 کی ایک تحقیق کے مطابق، پروسیس شدہ غذا استعمال کرنے والے افراد میں وزن بڑھنے کی شرح 22% زیادہ پائی گئی۔ یہ نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ صحت مند اور متوازن خوراک جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔

اسلامی تعلیمات کے مطابق غذا کی منصوبہ بندی کرتے وقت غذا اہمیت کو مد نظر رکھا جانا چاہیے تاکہ جسمانی اور روحانی صحت برقرار رہے۔ حلال اور پاکیزہ غذا کی دستیابی کو یقینی بنانے کے لیے حلال سرٹیفیکیشن کے نظام کو فروغ دینا ضروری ہے، تاکہ لوگ بلا جھجک صحت مند اور اسلامی اصولوں کے مطابق غذا استعمال کر سکیں۔ مزید برآں، تعلیمی اداروں میں متوازن غذا کے فوائد سے متعلق آگاہی فراہم کی جائے تاکہ نئی نسل صحت مند طرز زندگی اختیار کر سکے۔ اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیق میں یکساں اصول ہمیں یہ سکھاتے ہیں کہ اعتدال، پاکیزگی، اور غذائی توازن ہی صحت مند زندگی کا راستہ ہیں۔ یہ انٹرسپلنری اپروچ ہمیں جسمانی اور روحانی دونوں پہلوؤں سے مضبوط بناتی ہے اور ایک ایسی زندگی گزارنے کا راستہ فراہم کرتی ہے جو نہ صرف ہماری ذاتی بھلائی بلکہ معاشرتی ترقی کا بھی ذریعہ بنے۔

متوازن غذا کے اجزاء اور ان کی اہمیت

کاربوہائیڈریٹس انسانی جسم کے لیے توانائی کا بنیادی ذریعہ ہیں۔ یہ جسمانی اور ذہنی کارکردگی کے لیے فوری توانائی فراہم کرتے ہیں اور روزمرہ کے کاموں کو انجام دینے میں مدد دیتے ہیں۔

قرآن پاک میں کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور اشیاء جیسے کھجور اور شہد کا ذکر کیا گیا ہے:

"وَفِي النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ"⁶

³ Al-A' rāf, 7:31.

⁴ Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn 'Īsā, Jāmi' al-Tirmidhī (Damascus: Dār al-Fikr, 1400 AH), 4: 2380.

⁵ Elia, M., and J. H. Cummings, *Physiological Aspects of Energy Metabolism and Gastrointestinal Effects of Carbohydrates* (London: European Journal of Clinical Nutrition, 1428 AH / 2007 CE), 61: S40-S74.

⁶ Al-An'ām, 6:99.

"اور کھجور کے درخت کے پھلوں میں سے وہ گچھے پیدا کیے جو زمین کے قریب ہوتے ہیں۔"
"فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ"⁷

"اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔"

کھجور اور شہد جیسے قدرتی کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع نہ صرف توانائی فراہم کرتے ہیں بلکہ جسمانی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جدید میڈیکل سائنس اس بات کو ثابت کرتی ہے کہ کاربوہائیڈریٹس فوری توانائی فراہم کرتے ہیں، خاص طور پر ورزش یا سخت جسمانی کام کے دوران۔

ڈاکٹر جیمز کولنز کے مطابق:

"Carbohydrates are the most efficient source of energy for physical activities."⁸

"کاربوہائیڈریٹس جسمانی سرگرمیوں کے لیے توانائی کا سب سے موثر ذریعہ ہیں۔"

ایک تحقیق کے مطابق، متوازن کاربوہائیڈریٹ کا استعمال جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ Journal of Nutrition and Metabolism میں شائع ہونے والی 2019 کی تحقیق کے نتائج سے یہ ظاہر ہوا کہ متوازن کاربوہائیڈریٹس کا استعمال کرنے والے افراد کی جسمانی کارکردگی 25% تک بہتر ہو جاتی ہے (Journal of Nutrition and Metabolism, 2019, p. 112-115)۔ مزید یہ کہ ورزش کے بعد 30 گرام کاربوہائیڈریٹس لینے سے توانائی کی بحالی کا عمل 60% زیادہ تیز ہو جاتا ہے۔ یہ تحقیق کاربوہائیڈریٹس کے درست اور متوازن استعمال کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے، خاص طور پر جسمانی سرگرمیوں اور ورزش کے دوران توانائی کی ضروریات پوری کرنے کے لیے۔ عملی تجاویز کے مطابق، روزمرہ کی خوراک میں قدرتی کاربوہائیڈریٹس جیسے پھل، سبزیاں، اور سارا اناج شامل کرنا صحت مند زندگی کے لیے اہم ہے۔ ساتھ ہی مصنوعی مٹھائیوں اور پروسیس شدہ شکر سے گریز کرنا چاہیے تاکہ غیر ضروری کیلوریز اور مضر اثرات سے بچا جاسکے۔ اسلامی اور سائنسی ہم آہنگی کے تناظر میں، قرآن میں ذکر کردہ کھجور اور شہد جیسے قدرتی ذرائع جدید تحقیق سے مطابقت رکھتے ہیں، جو ان کے غذائی اور طبی فوائد کو ثابت کرتے ہیں۔ پروٹین انسانی جسم کی نشوونما اور مرمت کے لیے ایک لازمی غذائی عنصر ہے۔ یہ خلیوں کی تعمیر، انزائمز اور ہارمونز کی تشکیل، اور پٹھوں کے بافتوں کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پروٹین کی مناسب مقدار کا استعمال جسمانی صحت اور کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے۔

اسلامی غذا: دودھ، گوشت، اور دالیں

اسلامی تعلیمات میں ایسی غذاؤں کی تاکید کی گئی ہے جو پروٹین سے بھرپور ہوں:

"وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ"⁹

"اور تمہارے لیے چوپائے میں ایک سبق ہے۔ ہم تمہیں اس کے پیٹ سے خالص دودھ پلاتے ہیں جو پینے والوں

کے لیے خوشگوار ہے۔"

پروٹین جسم میں پٹھوں کی مضبوطی پیدا کرتا ہے اور مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے۔ جدید طبی تحقیق اس بات کو ثابت کرتی ہے کہ پروٹین کی مناسب مقدار لینے سے بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

⁷ Al-Nahl, 16:69.

⁸ Williams, Clyde, *Carbohydrate as an Energy Source for Sport and Exercise* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1428 AH / 2007 CE), 1: 41-71.

⁹ Al-Nahl, 16:66.

ڈاکٹر ایملی جیکسن کہتی ہیں:

"Proteins are essential for muscle recovery and immunity enhancement."¹⁰

"پروٹین پٹھوں کی بحالی اور مدافعتی نظام کی بہتری کے لیے ضروری ہیں۔"

اسلامی غذا جیسے دودھ، گوشت، اور دالوں میں موجود پروٹین نہ صرف جسمانی طاقت فراہم کرتی ہیں بلکہ مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہیں۔ یہ قرآن و حدیث کی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیق کے درمیان ہم آہنگی کو ظاہر کرتی ہیں۔

اعداد و شمار کے مطابق، عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق، روزمرہ کی خوراک میں 0.8 گرام فی کلوگرام جسمانی وزن کے حساب سے پروٹین شامل کرنا ضروری ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق، پروٹین کی مناسب مقدار لینے والے افراد کا مدافعتی نظام غیر مناسب پروٹین لینے والوں کی نسبت 30% زیادہ موثر ہوتا ہے، جو اس بات کا اشارہ ہے کہ پروٹین کا متوازن استعمال صحت کے لیے ضروری ہے۔ عملی تجاویز میں روزمرہ کی خوراک میں دودھ، گوشت، اور دالوں کو شامل کرنا چاہیے، کیونکہ یہ پروٹین کے اچھے ذرائع ہیں۔ پروٹین کی مقدار کو متوازن رکھنا ضروری ہے تاکہ اس کی افراط و تفریط سے بچا جاسکے۔ اسلامی تعلیمات میں دودھ، گوشت، اور دالوں کو اہمیت دی گئی ہے، جو جدید سائنسی تحقیق کے مطابق پروٹین کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ اسلامی تعلیمات نہ صرف روحانی رہنمائی فراہم کرتی ہیں بلکہ صحت بخش طرز زندگی کی بنیاد بھی فراہم کرتی ہیں۔

چکنائی Fats

چکنائی انسانی جسم کے اہم افعال کے لیے بنیادی غذائی عنصر ہے۔ یہ توانائی کا موثر ذریعہ ہے، خلیوں کی جھلیوں کی ساخت میں مددگار ہے، اور وٹامنز K، E، D، A کو جذب کرنے کے لیے ضروری ہے۔

اسلامی تعلیمات میں زیتون کے تیل کو خاص اہمیت دی گئی ہے، جو صحت بخش اور حلال چکنائی کا بہترین ذریعہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے آتا ہے۔"¹¹

زیتون کے تیل میں غیر سیر شدہ چکنائی unsaturated fats پائی جاتی ہیں، جو دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں اور کولیسٹرول کی سطح کو متوازن رکھتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذُّهْنِ"¹²

"اور وہ درخت زیتون جو طور سینا سے نکلتا ہے، جو تیل فراہم کرتا ہے۔"

یہ آیت مبارکہ زیتون کے درخت کی اہمیت اور اس سے حاصل ہونے والے تیل کی افادیت کو ظاہر کرتی ہے۔

زیتون کے تیل میں موجود چکنائی دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے اور جسم میں صحت مند کولیسٹرول HDL کی سطح کو بڑھاتی ہے۔

ڈاکٹر جوناقھن مارٹن کہتے ہیں:

"Olive oil is a key component of a heart-healthy diet due to its rich monounsaturated fat content."¹³

¹⁰ Tidball, James G., *Regulation of Muscle Growth and Regeneration by the Immune System* (London: Nature Reviews Immunology, 1438 AH / 2017 CE), 17: 165–178.

¹¹ Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn 'Īsā, *Jāmi' al-Tirmidhī*, ḥadīth no. 153

¹² Al-Mu' minūn, 23:20.

¹³ Diab, Alaa, L. Nedda Dastmalchi, Martha Gulati, and Erin D. Michos, *A Heart-Healthy Diet for Cardiovascular Disease Prevention: Where Are We Now?* (Auckland: Vascular Health and Risk Management, 1444 AH / 2023 CE), 19: 237–253.

"زیتون کا تیل دل کی صحت مند غذا کا ایک اہم حصہ ہے کیونکہ اس میں مونوسچورینڈ چکنائی کی بھرمار ہوتی ہے۔" اعداد و شمار کے مطابق، زیتون کے تیل کا استعمال کرنے والے افراد میں دل کی بیماری کا خطرہ 25% تک کم ہو جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق، روزانہ 20-30 ملی لیٹر زیتون کا تیل پینے سے جسم میں کو لیسٹرول کا توازن بہتر ہوتا ہے، جو دل کی صحت کے لیے اہم ہے۔ عملی تجاویز میں زیتون کے تیل کو کھانے پکانے اور سلاد میں شامل کرنا شامل ہے تاکہ اس کے صحت بخش فوائد حاصل کیے جاسکیں۔ مزید برآں، پراسیس شدہ چکنائی (trans fats) اور غیر صحت بخش تیلوں سے گریز کرنا چاہیے تاکہ دل کی بیماریوں سے بچا جاسکے۔ اسلامی تعلیمات اور احادیث زیتون کے تیل کی افادیت کو اجاگر کرتی ہیں، جو جدید میڈیکل سائنس کے مشاہدات کے مطابق دل کی صحت، جسمانی افعال، اور مجموعی صحت کے لیے مفید ہے۔ یہ ہمیں اسلامی تعلیمات کی سچائی کا ثبوت فراہم کرتی ہیں، جو ہمیں صحت مند طرز زندگی کے اصول سکھاتی ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات کی اہمیت

قرآن مجید میں کئی مقامات پر مختلف پھلوں اور سبزیوں کا ذکر کیا گیا ہے جو وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں۔

"وَالنَّخْلُ بآسِقَاتِ لَهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ"¹⁴

"اور اونچے کھجور کے درخت، جن کے خوشے تہ بہ تہ ہیں۔"

کھجور پوٹاشیم، آئرن، اور فائبر کا بہترین ذریعہ ہے، جو دل کی صحت اور جسمانی توانائی کے لیے اہم ہیں۔ یہ آیات ہمیں غذائیت سے بھرپور قدرتی غذا کے استعمال کی اہمیت بتاتی ہیں۔ جدید سائنس نے بھی اس بات کی تصدیق کی ہے کہ تازہ پھل اور سبزیاں انسانی جسم کے لیے لازمی غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں۔

ڈاکٹر جینٹ تھا مسن کے مطابق:

"Fresh fruits and vegetables are the cornerstone of a healthy diet, providing essential vitamins and minerals."

"تازہ پھل اور سبزیاں صحت مند غذا کی بنیاد ہیں، جو لازمی وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔"

قرآن مجید میں پاکیزہ اور حلال غذا کے انتخاب پر زور دیا گیا ہے

"فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا"¹⁵

"پس کھاؤ اللہ کے دیے ہوئے رزق میں سے جو حلال اور پاکیزہ ہو۔"

نبی اکرم ﷺ نے کھجور اور شہد کے استعمال کو صحت کے لیے مفید قرار دیا۔

"جس گھر میں کھجور ہو، وہ بھوکا نہیں رہتا۔"¹⁶

یہ سنت ہمیں غذائیت سے بھرپور اشیاء کے استعمال کی ترغیب دیتی ہے۔

ڈاکٹر کیتھ پارکر کے مطابق:

"Dates are rich in iron and fiber, making them an excellent natural energy booster."

"کھجور آئرن اور فائبر سے بھرپور ہیں، جو قدرتی طور پر توانائی فراہم کرتی ہیں۔"

¹⁴ Qāf, 50:10.

¹⁵ Al-Nahl, 16:114.

¹⁶ Al-Qushūrī, Muslim ibn Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Nishāpūr: Dār al Khilāfā Al Ilmīya, 1330 AH), 3: 2046.

اعداد و شمار اور کیس اسٹڈیز کے مطابق، عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق، دنیا کی 20% آبادی وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہے، جو ہڈیوں کی کمزوری اور دیگر مسائل کا سبب بنتی ہے (WHO Global Nutrition Report, 2021)۔ جدید تحقیق میں 2020 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ جن افراد نے اپنی غذا میں وٹامن سی شامل رکھا، ان میں مدافعتی نظام 25% زیادہ مضبوط پایا گیا۔ یہ تحقیق Journal of Clinical Nutrition میں شائع ہوئی (2020, p. 45-48)۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وٹامن سی کا استعمال مدافعتی نظام کو بہتر بنانے کے لیے اہم ہے۔ یہ اعداد و شمار اور تحقیق اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ مناسب وٹامن کی مقدار کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، اور ان کی کمی سے جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں روزانہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کیا جائے تاکہ جسمانی صحت کو بہتر بنایا جاسکے۔ قرآن اور حدیث میں پھلوں اور سبزیوں کی اہمیت کو بار بار بیان کیا گیا ہے، جو کہ ایک صحت مند طرز زندگی کی طرف رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں متوازن غذا کے بارے میں شعور اجاگر کیا جائے تاکہ نوجوان نسل کو صحیح غذائی عادات کی اہمیت سے آگاہ کیا جاسکے۔ یہ اقدام نہ صرف صحت کو بہتر بنائے گا بلکہ معاشرتی سطح پر بھی غذائی تعلیم کو فروغ دے گا۔ حکومت کو عوام کے لیے معیاری اور سستی غذائی اشیاء کی فراہمی یقینی بنانی چاہیے تاکہ ہر طبقہ کو صحت مند اور متوازن غذا تک رسائی حاصل ہو سکے۔ اس سے نہ صرف عوام کی عمومی صحت بہتر ہوگی بلکہ غذائی کمیوں کا بھی تدارک ہوگا۔

15. انٹرسپلنری اپروچ

اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیق ہمیں بتاتی ہیں کہ صحت مند زندگی کے لیے وٹامنز اور معدنیات کا حصول ضروری ہے۔ قرآن مجید میں پاکیزہ غذا کی تاکید اور جدید تحقیق میں ان غذاؤں کے فوائد، دونوں میں مطابقت پائی جاتی ہے۔

پانی کی اہمیت

قرآن مجید میں پانی کی زندگی کے لیے بنیادی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے:

"وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ"¹⁷

"اور ہم نے ہر زندہ چیز کو پانی سے بنایا۔"

یہ آیت مہار کہ پانی کی اہمیت اور اس کی حیاتیاتی ضرورت کو بیان کرتی ہے، کیونکہ یہ انسانی جسم، نباتات، اور حیوانات کی زندگی کے لیے بنیاد ہے۔ یہ قرآنی حقیقت آج کے سائنسی حقائق سے مکمل ہم آہنگ ہے۔ جدید سائنس نے بھی ثابت کیا ہے کہ پانی کے بغیر زندگی کا وجود ممکن نہیں۔ انسانی جسم کا تقریباً 60% حصہ پانی پر مشتمل ہے، جو مختلف افعال کے لیے ضروری ہے جیسے کہ خلیوں کا توازن، غذائی اجزاء کی ترسیل، اور جسمانی درجہ حرارت کا انتظام۔

ڈاکٹر کارل سمیٹ کے مطابق:

"Water is the most critical substance for maintaining life, influencing every cellular process."¹⁸

"پانی زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے سب سے اہم مادہ ہے، جو ہر خلیاتی عمل پر اثر انداز ہوتا ہے۔"

نبی اکرم ﷺ نے پانی کے ضیاع سے منع فرمایا:

"پانی ضائع مت کرو، چاہے تم بہتے دریا پر ہی کیوں نہ ہو۔"¹⁹

¹⁷ Al-Anbiyā', 21:30.

¹⁸ Ball, Philip. "Water as an active constituent in cell biology." Chemical Reviews 108, no. 1 (2008): 74-108.

¹⁹ Ibn Mājah, Yazīd ibn Mājah al-Rab'ī, Sunan Ibn Mājah (Riyadh: Dār al-Salām, 1418 AH), 1: 425

یہ حدیث پانی کے ذمہ دارانہ استعمال کی تعلیم دیتی ہے، جو آج کے ماحولیاتی مسائل کے حل کے لیے انتہائی اہم ہے۔ ماہرین کے مطابق دنیا کے کئی حصے پانی کی قلت کا شکار ہیں، اور ضیاع کو روکنے کے لیے اقدامات ناگزیر ہیں۔
ڈاکٹر ہیلن مارٹن کے مطابق:

"Conservation of water is not just an environmental concern but a moral obligation for sustaining future generations."

"پانی کی حفاظت صرف ماحولیاتی مسئلہ نہیں بلکہ آنے والی نسلوں کے لیے اخلاقی ذمہ داری بھی ہے۔"

اعداد و شمار اور کیس اسٹڈیز کے مطابق، عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق دنیا کی 2.2 بلین آبادی کو صاف پانی تک رسائی نہیں ہے (WHO Water Sanitation Report, 2021)۔ یہ ایک سنگین مسئلہ ہے جو دنیا کے مختلف حصوں میں صحت اور معیار زندگی پر منفی اثرات مرتب کر رہا ہے۔ 2020 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ پانی کے ضیاع کو روکنے کے اقدامات سے 15% وسائل کی بچت ممکن ہے (Global Water Resources Journal, 2020, p. 53-57)۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ پانی کی بچت کے لیے ٹھوس اقدامات کی ضرورت ہے تاکہ وسائل کا موثر استعمال ممکن ہو سکے۔ ایک کیس اسٹڈی میں اسرائیل کے پانی کے ذمہ دارانہ استعمال کے منصوبے نے زراعت اور گھریلو استعمال کے لیے پانی کے ضیاع کو 40% کم کر دیا۔ (Case Study: Israel's Water Management, 2019)۔ یہ تجربہ دوسرے ممالک کے لیے ایک کامیاب ماڈل ثابت ہو سکتا ہے، جہاں پانی کی کمی کے مسائل درپیش ہیں۔ یہ اعداد و شمار اور کیس اسٹڈیز اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ پانی کی بچت کے لیے عملی اقدامات ضروری ہیں تاکہ مستقبل میں پانی کے بحران سے بچا جاسکے اور وسائل کا موثر استعمال ممکن ہو۔ اسلامی تعلیمات کی روشنی میں پانی کے ضیاع کو روکنے کی مہم چلائی جائے تاکہ معاشرتی سطح پر پانی کی اہمیت اور اس کے بچاؤ کے بارے میں شعور اجاگر ہو۔ اسلام میں پانی کے استعمال کو قدر کی نگاہ سے دیکھا گیا ہے، اور اس کے ضیاع سے بچنے کی ہدایت دی گئی ہے، جسے عملی طور پر اپنانا ضروری ہے۔ تعلیمی اداروں اور مساجد میں پانی کی اہمیت اور اس کے ضیاع سے بچنے کے حوالے سے آگاہی فراہم کی جائے تاکہ نئی نسل اس مسئلے سے بخوبی آگاہ ہو اور اسے اپنی روزمرہ زندگی میں اپنانے کی کوشش کرے۔ یہ اقدام معاشرتی ذمہ داری کو فروغ دے گا اور پانی کے ضیاع کو روکنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ حکومتی سطح پر صاف پانی کی دستیابی کو یقینی بنانے کے لیے اقدامات کیے جائیں، جیسے پانی کی صفائی کے نظام کی بہتری، پانی کے ضیاع کو روکنے کی حکمت عملی، اور پائیدار پانی کے منصوبوں کا آغاز۔ اس طرح کی حکومتی مداخلت عوامی صحت اور وسائل کے تحفظ کے لیے اہم کردار ادا کرے گی۔ اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیق دونوں اس بات پر متفق ہیں کہ پانی نہ صرف زندگی کا لازمی جزو ہے بلکہ اس کے ضیاع کو روکنا انسانیت کی بقا کے لیے ضروری ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں متوازن غذا

جدید میڈیکل سائنس متوازن غذا کو صحت مند زندگی کے لیے بنیادی اہمیت دیتی ہے، کیونکہ یہ جسم کو ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے، جو نہ صرف توانائی کے ذرائع ہوتے ہیں بلکہ مدافعتی نظام کو بھی مضبوط بناتے ہیں۔ متوازن غذا میں شامل وٹامنز، معدنیات، پروٹینز اور چکنائیاں جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرتی ہیں اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق، متوازن غذا ذیابیطس، دل کی بیماریوں، اور کینسر جیسی سنگین بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ یہ غذا نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے بلکہ ذہنی سکون اور تندرستی کے لیے بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مختلف بیماریوں سے بچاؤ کے لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ انسان اپنی روزمرہ کی خوراک میں غذائی توازن کو مد نظر رکھے تاکہ بیماریوں کے اثرات کو کم کیا جاسکے اور ایک صحت مند زندگی گزارنے کے مواقع فراہم کیے جاسکیں۔

ماہرین صحت کے مطابق:

"A balanced diet is the foundation of a healthy life."²⁰

²⁰ Ayadi, Rym, Harris A. Eyre, Carol Graham, Sara Ronco, and Elena Stotts-Lee. "The global brain capital dashboard." (2023).

"متوازن غذا صحت مند زندگی کی بنیاد ہے۔"

توازن غذا دماغی افعال کو بہتر کرتی ہے، جس سے توجہ اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ایلین راجرز کے مطابق:

"The brain thrives on nutrients, and a balanced diet enhances cognitive abilities."²¹

غذائی قلت کے اثرات شدید ہو سکتے ہیں اور یہ جسمانی، ذہنی، اور سماجی ترقی پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔ پروٹین اور وٹامنز کی کمی سے خاص طور پر بچوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں جسمانی کمزوری، ذہنی پسماندگی، اور قوت مدافعت میں کمی آتی ہے۔ بچوں میں غذائی قلت کی وجہ سے مختلف صحت کے مسائل جنم لیتے ہیں جیسے کہ ترقی میں تاخیر، کم وزن، اور انرجی کی کمی۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق، دنیا میں تقریباً 144 ملین بچے غذائی قلت کا شکار ہیں، جو ان کی صحت اور نشوونما پر منفی اثر ڈال رہی ہے۔ یہ ایک سنگین مسئلہ ہے جو عالمی سطح پر توجہ طلب ہے، اور اس کے حل کے لیے مناسب غذائیت کی فراہمی اور خوراک کی کمی کو دور کرنے کے اقدامات ضروری ہیں۔

افراط کا اثر صحت پر منفی انداز میں پڑتا ہے، خاص طور پر چکنائی اور شکر کی زیادہ مقدار جسم میں جمع ہونے سے دل کی بیماریوں اور موٹاپے کا سبب بنتی ہے۔ جب چکنائی اور شکر کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہو جاتی ہے، تو یہ جسم کے اندر مختلف مسائل پیدا کرتی ہے جیسے کہ کو لیسٹرول کی سطح میں اضافہ، دل کی بیماریوں کا خطرہ، اور وزن میں اضافہ۔ 2020 کی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ افراط والے افراد میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ 40% زیادہ ہوتا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ غیر متوازن خوراک کے نتیجے میں نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی غذا میں اعتدال رکھیں اور غیر صحت بخش اجزاء کی زیادتی سے گریز کریں تاکہ صحت مند زندگی گزار سکیں۔ متوازن غذا صحت کے مختلف پہلوؤں پر مثبت اثرات ڈالتی ہے، جن میں بیماریوں سے بچاؤ بھی شامل ہے۔ ذیابیطس کے حوالے سے، کم شکر والی غذاؤں میں خون میں گلوکوز کی سطح کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہیں، جس سے ذیابیطس کے مریضوں کو اپنے خون میں شکر کی سطح پر قابو پانے میں آسانی ہوتی ہے۔ دل کی بیماریوں کے بارے میں، اومیگا-3 فیٹی ایسڈز اور فائبر سے بھرپور غذاؤں میں دل کی شریانوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں، جس سے دل کی صحت میں بہتری آتی ہے اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ موٹاپے کے حوالے سے، متوازن غذا وزن کو کنٹرول میں رکھتی ہے۔ ایسے غذائی اجزاء جن میں کم کیلوریز اور زیادہ غذائیت ہو، وزن میں اضافے کو روکتے ہیں اور جسم کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

ڈاکٹر اینڈریو کلارک کے مطابق:

"Balanced diets reduce the prevalence of lifestyle diseases."²²

"متوازن غذا طرز زندگی سے جڑی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے۔"

متوازن غذا کے اصولوں پر مبنی روزمرہ کے کھانے کی منصوبہ بندی کرنا صحت مند طرز زندگی کے لیے ضروری ہے۔ کھانے میں ضروری غذائی اجزاء جیسے کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز اور معدنیات کو متوازن مقدار میں شامل کرنا چاہیے تاکہ جسم کی تمام ضروریات پوری ہو سکیں۔ تعلیمی اداروں اور ہسپتالوں میں غذائیت سے متعلق آگاہی مہمات شروع کی جائیں تاکہ افراد کو متوازن غذا کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کیا جاسکے اور وہ اپنے غذائی انتخاب میں بہتر فیصلے کر سکیں۔ اس سے صحت کے مسائل کم ہوں گے اور افراد اپنی زندگیوں کو بہتر بنا سکیں گے۔ غذائی لیبلز کو پڑھنے اور سمجھنے کی عادت کو فروغ دینا بھی اہم ہے۔ جب افراد خوراک خریدتے ہیں، تو غذائی لیبلز کی معلومات پر غور کرنا

²¹ Benton, David. "The influence of dietary status on the cognitive performance of children." *Molecular nutrition & food research* 54, no. 4 (2010): 457-470.

²² Ibid

ضروری ہوتا ہے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ ان میں موجود اجزاء اور کیلوریز کس حد تک صحت مند ہیں اور آیا وہ ان کی غذائی ضروریات کو پورا کرتے ہیں یا نہیں۔

اسلامی تعلیمات اور جدید میڈیکل سائنس دونوں غذائی توازن پر زور دیتے ہیں، جو صحت مند زندگی کے لیے ناگزیر ہے۔

اطلاقی پہلو: اسلام میں متوازن غذا کا طرز عمل

اسلام میں روزہ صرف روحانی تربیت نہیں بلکہ جسمانی صحت کے لیے بھی ایک مشق ہے۔ روزہ انسان کو اعتدال سکھاتا ہے، جس کا ذکر قرآن پاک میں بھی موجود ہے:

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"²³

"اور کھاؤ، پیو، لیکن اسراف نہ کرو۔"

روزہ انسانی جسم کو ڈیٹاکسیفائی کرنے اور کھانے کی مقدار پر قابو پانے کا ذریعہ بنتا ہے، جیسا کہ جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ متواتر فاقے Intermittent Fasting وزن کو کم کرنے اور جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مددگار ہیں۔

حج اور غذا میں توازن

حج کے دوران مسلمانوں کو سادہ اور متوازن غذا کے استعمال کی ترغیب دی جاتی ہے۔
ڈاکٹر مارک میٹسن کے مطابق:

"Simplified diets during religious rituals can lead to better health outcomes."²⁴

2. معاشرتی پہلو

اسلامی نظام معیشت غربت کے خاتمے اور معاشرتی مساوات کے لیے زکوٰۃ اور صدقات پر زور دیتا ہے، جو وسائل کی منصفانہ تقسیم کو یقینی بناتے ہیں۔ زکوٰۃ ایک ایسی عبادت ہے جو فرد کی ملکیت میں اضافے سے بچاتی ہے اور دولت کو معاشرتی طور پر پھیلانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے غریب طبقے تک غذائی اجناس اور دیگر ضروریات کی فراہمی ممکن ہوتی ہے، جس سے معاشرتی اور اقتصادی تفاوت کم ہوتا ہے۔ عالمی ادارہ خوراک (World Food Program) کے مطابق، متوازن غذا کی فراہمی سے بچوں کی نشوونما میں 35٪ تک بہتری دیکھی گئی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ غذائی اجناس کی صحیح تقسیم اور خوراک کی متوازن فراہمی نہ صرف جسمانی صحت بلکہ ذہنی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے، جو معاشرتی ترقی کے لیے ضروری ہے۔ اس لیے اسلامی معاشرتی اصولوں کو اپنانا اور عالمی سطح پر غذائی پالیسیوں کو بہتر بنانا انتہائی ضروری ہے تاکہ دنیا بھر میں غربت اور غذائی قلت کا خاتمہ کیا جاسکے۔

حلال کمائی اور حلال غذا کی اہمیت

حلال کمائی سے حلال غذا کی طلب اسلام کا بنیادی اصول ہے، جیسا کہ قرآن کہتا ہے:

"يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا"²⁵

"اے پیغمبرو! پاک چیزیں کھاؤ اور نیک عمل کرو۔"

یہ اصول انسانی صحت کے ساتھ روحانی پاکیزگی کو بھی فروغ دیتا ہے۔

²³ Al-A'raf 7:31.

²⁴ Koenig, Harold G. "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications." International Scholarly Research Notices 2012, no. 1 (2012): 278730.

²⁵ Al-Mu'minun 23:51.

اسلامی تعلیمات اور جدید سائنس دونوں متوازن غذا کے اہمیت پر زور دیتی ہیں اور دونوں اس بات پر متفق ہیں کہ حلال اور طیب غذا صحت کے لیے مفید ہے۔ اسلامی تعلیمات میں حلال اور پاکیزہ غذا کے انتخاب کی ہدایت دی گئی ہے، جس سے نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے، بلکہ یہ روحانی پاکیزگی کا بھی باعث بنتا ہے۔ جدید سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ متوازن غذا کا استعمال نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتا ہے بلکہ ذہنی اور روحانی فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق، متوازن غذا دماغی صلاحیتوں کو بڑھاتی ہے، تناؤ کو کم کرتی ہے، اور ذہنی سکون فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ، صحت مند غذا کا باقاعدہ استعمال جسم کے مختلف افعال کو بہتر بناتا ہے اور بیماریوں سے بچاؤ کے امکانات کو بڑھاتا ہے۔ اس طرح، اسلامی اصول اور جدید سائنسی تحقیق دونوں متوازن غذا کے فوائد کو تسلیم کرتے ہیں، اور یہ ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔ اسلام کی ہدایات اور جدید سائنس کے نتائج ایک ہی مقصد کے تحت ہیں: انسان کی صحت اور فلاح کو یقینی بنانا۔

ڈاکٹر ولیم ڈیٹرمر کے مطابق:

"A balanced diet is essential for holistic health, affecting both the body and mind."²⁶

قرآنی ہدایات، احادیث مبارکہ، اور جدید تحقیق ہمیں سکھاتی ہیں کہ اعتدال اور توازن انسانی زندگی کے لیے ناگزیر ہیں، جن سے نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی زندگی میں بھی سکون حاصل ہوتا ہے۔

خلاصہ بحث

اسلامی تعلیمات متوازن غذا، اعتدال، شکر گزاری اور طیب خوراک کے استعمال پر زور دیتی ہیں، جو انسانی صحت اور روحانی سکون کا باعث بنتی ہیں۔ قرآن و سنت کی روشنی میں غذائی اصول نہ صرف صحت مند جسم کے قیام میں مددگار ہیں بلکہ اخلاقی اور سماجی توازن کو بھی فروغ دیتے ہیں۔ جدید سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ اعتدال اور متوازن خوراک امراض سے بچاؤ کا موثر ذریعہ ہے۔ اسلامی اصولوں پر مبنی غذائی نظام فضلہ کم کرنے، ماحولیاتی تحفظ، اور سماجی انصاف جیسے پہلوؤں میں بھی رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس تحقیقی و تجزیاتی مطالعے سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اسلام کا غذائی فلسفہ نہ صرف سائنسی بنیادوں پر درست ہے بلکہ ایک جامع، دیرپا اور انسان دوست نظام خوراک بھی پیش کرتا ہے جو ہر دور میں فلاح انسانیت کی ضمانت ہے۔



کتابیات / Bibliography

- * Al-Qushīrī, Muslim ibn Ḥajjāj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Nishāpūr: Dār al-Khilāfā al-‘Ilmīya, 1330 AH.
- * Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn ‘Īsā. *Jāmi‘ al-Tirmidhī*. Damascus: Dār al-Fikr, 1400 AH.
- * Ibn Mājah, Yazīd ibn Mājah al-Rab‘ī. *Sunan Ibn Mājah*. Riyadh: Dār al-Salām, 1418 AH.
- * Ball, Philip. "Water as an Active Constituent in Cell Biology." *Chemical Reviews* 108, no. 1 (2008): 74–108.
- * Benton, David. "The Influence of Dietary Status on the Cognitive Performance of Children." *Molecular Nutrition & Food Research* 54, no. 4 (2010): 457–470.
- * Diab, Alaa, L. Nedda Dastmalchi, Martha Gulati, and Erin D. Michos. "A Heart-Healthy Diet for Cardiovascular Disease Prevention: Where Are We Now?" *Vascular Health and Risk Management* 19 (1444 AH / 2023 CE): 237–253.
- * Elia, M., and J. H. Cummings. "Physiological Aspects of Energy Metabolism and Gastrointestinal Effects of Carbohydrates." *European Journal of Clinical Nutrition* 61 (1428 AH / 2007 CE): S40–S74.

²⁶ Ochel, Evita. *Healing & Prevention Through Nutrition: A Holistic Approach to Eating and Living for Optimal Health, Weight, and Wellness*. Matrix Fusions, 2018.

- * Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730.
- * Ochel, Evita. *Healing & Prevention Through Nutrition: A Holistic Approach to Eating and Living for Optimal Health, Weight, and Wellness*. Matrix Fusions, 2018.
- * Salami, Emmanuel. "AI-Generated Works and Copyright Law: Towards a Union of Strange Bedfellows." *Journal of Intellectual Property Law & Practice* 16, no. 2 (2021): 124–135.
- * Tidball, James G. "Regulation of Muscle Growth and Regeneration by the Immune System." *Nature Reviews Immunology* 17 (1438 AH / 2017 CE): 165–178.
- * Ayadi, Rym, Harris A. Eyre, Carol Graham, Sara Ronco, and Elena Stotts-Lee. *The Global Brain Capital Dashboard*. 2023.
- * Williams, Clyde. "Carbohydrate as an Energy Source for Sport and Exercise." In *Sports Nutrition*, 1:41–71. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1428 AH / 2007 CE.
- * Wiss, David A., and Erica M. LaFata. "Ultra-Processed Foods and Mental Health: Where Do Eating Disorders Fit into the Puzzle?" *Nutrients* 16 (1445 AH / 2024 CE): 1955.