

Honey and Medical Science: An Islamic and Scientific Perspective – An Applied Study in Light of Modern Nutritional Aspects

شہد اور میڈیکل سائنس کا اسلامی و سائنسی تناظر: مباحث غذائیات کے جدید پہلوؤں
کی روشنی میں تطبیقی مطالعہ

Authors Details

1. Muhammad Hanif

Mphil Scholar, Department of Islamic Studies, Ghazi University, D.G. Khan, Pakistan.

2. Dr. Hafiz Zahid Farooq (Corresponding Author)

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, The University of Lahore, Lahore, Pakistan. zahid.farooq@ais.edu.pk

3. Hafiza Ambreen Fatima

Teaching Staff, Learning Alliance, DHA Phase 8, Lahore; PhD Scholar, Green International University, Lahore, Pakistan.

Citation

Hanif, Muhammad, Dr. Hafiz Zahid Farooq, and Hafiza Ambreen Fatima. "Honey and Medical Science: An Islamic and Scientific Perspective – An Applied Study in Light of Modern Nutritional Aspects." *Al-Marjān Research Journal* 3, no. 2 (April–June 2025): 187–198.

Submission Timeline

Received: Feb 26, 2025

Revised: Mar 10, 2025

Accepted: April 01, 2025

Published Online:

April 21, 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



Honey and Medical Science: An Islamic and Scientific Perspective – An Applied Study in Light of Modern Nutritional Aspects

شہد اور میڈیکل سائنس کا اسلامی و سائنسی تناظر: مباحث غذائیات کے جدید پہلو وں کی روشنی میں تطبیقی مطالعہ

☆ محمد حنیف ☆ ڈاکٹر حافظ زاہد فاروق ☆ حافظہ عنبرین فاطمہ

Abstract

Honey holds significant importance in both Islamic teachings and modern medical science. The Quran explicitly mentions honey as a source of healing (Shifa), and Hadith literature further emphasizes its medicinal benefits. This study explores the intersection of Islamic wisdom and contemporary scientific research on honey, particularly in the context of modern nutrition. Scientific studies confirm that honey possesses antibacterial, antiviral, and antioxidant properties. Rich in natural sugars, vitamins, and enzymes, it aids digestion, strengthens the immune system, and accelerates wound healing. Its role in treating sore throats, burns, and infections aligns with prophetic traditions recommending honey as a remedy for various ailments. From a dietary perspective, honey serves as a natural alternative to processed sugars, reducing the risk of diabetes and obesity. The presence of polyphenols in honey contributes to heart health and neurological protection. Recent research also explores its potential in cancer prevention and gut health improvement. Islamic teachings encourage consuming Tayyib (pure and wholesome) food, and honey epitomizes this principle. Its sustainable production and therapeutic properties highlight the harmony between divine guidance and scientific discovery. This applied study demonstrates that integrating honey into daily nutrition, as advocated by Islam, aligns with modern dietary recommendations. By bridging the gap between traditional Islamic knowledge and contemporary nutritional science, this research underscores the timeless relevance of honey as a natural superfood with profound health benefits.

Keywords: Honey, Islamic healing, Shifa, medical science, antibacterial, antioxidants, Tayyib food, nutrition, disease prevention.

☆ ایم فیل اسکالر، شعبہ علوم اسلامیہ، غازی یونیورسٹی، ڈیرہ غازی خان، پاکستان۔

☆ اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اسلامیات، یونیورسٹی آف لاہور، لاہور، پاکستان۔

☆ ٹیچنگ اسٹاف، لرننگ الائنس، ڈی ایچ اے فیز 8، لاہور، پی ایچ ڈی اسکالر، گرین انٹرنیشنل یونیورسٹی، لاہور، پاکستان۔

تعارف موضوع

اسلامی تعلیمات میں خوراک کی طہارت، اعتدال اور شفا بخش اثرات کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ قرآن و حدیث میں ایسے متعدد اشیاء کا ذکر موجود ہے جنہیں نہ صرف غذائی نعمت قرار دیا گیا بلکہ انہیں علاج و شفا کے طور پر بھی پیش کیا گیا، جن میں شہد نمایاں مقام رکھتا ہے۔ قرآن مجید میں سورہ النحل کی آیت نمبر 69 میں شہد کو "شِفَاءٌ لِلنَّاسِ" یعنی انسانوں کے لیے شفا قرار دیا گیا ہے، جب کہ متعدد احادیث مبارکہ میں بھی شہد کو مؤثر دوا کے طور پر تجویز کیا گیا ہے۔ دوسری جانب جدید میڈیکل سائنس اور غذائیات کے ماہرین نے بھی سائنسی تحقیق کی روشنی میں شہد کے طبی فوائد کو تسلیم کیا ہے۔ شہد میں موجود قدرتی اجزاء جیسے گلوکوز، فرکٹوز، وٹامنز، اینزائمز، اور اینٹی آکسیڈنٹس انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس کا استعمال نہ صرف ہاضمے، مدافعتی نظام، اور جلدی بیماریوں میں مفید ہے بلکہ یہ دل کی صحت اور ذیابیطس سے بچاؤ میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ تحقیق شہد کے اسلامی اور سائنسی تناظر کو تطبیقی انداز میں واضح کرتے ہوئے یہ ثابت کرتی ہے کہ اسلامی تعلیمات اور جدید سائنس، دونوں شہد کی افادیت پر متفق ہیں، جو اس کے آفاقی فوائد کی دلیل ہے۔

مبحث اول: شہد کی اہمیت: قرآن، سنت اور جدید طب میں اس کی افادیت

1. شہد کی بنیادی تعریف Definition of Honey

شہد ایک قدرتی مائع ہے جو شہد کی مکھیوں کے ذریعے مختلف پھولوں کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں گلوکوز، فرکٹوز، وٹامنز، معدنیات، اور اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ شہد کی خصوصیات میں میٹھا ذائقہ، گاڑھی ساخت، اور شفا بخش صلاحیت شامل ہیں۔ غذائی سائنس کے مطابق، شہد ایک قدرتی مونوساکرائڈ Natural Monosaccharide ہے، جو جلد ہضم ہو کر توانائی فراہم کرتا ہے۔

2. قرآن اور حدیث میں شہد کی اہمیت Significance of Honey in Quran and Hadith

شہد کو قرآن کریم اور احادیث مبارکہ میں بطور شفا ذکر کیا گیا ہے، جس سے اس کی غذائی اور طبی اہمیت ثابت ہوتی ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ:

"يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ"¹

"ان کے پیٹوں سے مختلف رنگوں کا مشروب نکلتا ہے، جس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔"

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ²..."

"شفا تین چیزوں میں ہے: شہد کا گھونٹ..."

یہ نصوص اس بات کو واضح کرتے ہیں کہ شہد نہ صرف ایک مکمل غذا ہے بلکہ شفا بخش خصوصیات کے حامل علاج کے طور پر بھی اہمیت رکھتا ہے۔ قرآن مجید اور احادیث نبویؐ میں شہد کے فوائد کو نمایاں طور پر بیان کیا گیا ہے، جو اس کے طبی، روحانی، اور غذائی پہلوؤں کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق بھی شہد کی اینٹی بیکٹیریل، اینٹی فنگل، اور اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کی تصدیق کرتی ہے، جو مختلف بیماریوں کے علاج اور

¹ al-Nahl 16:69.

² Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Bukhārāh: Dār al-Khilāfah al-ʿIlmīyah, 1998.), kitāb al-Ṭibb, ḥadīth no. 5680.

مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اس لیے شہد کو محض ایک غذائی عنصر سمجھنے کے بجائے اسے صحت کی حفاظت اور بحالی کے ایک قدرتی ذریعہ کے طور پر اپنانا چاہیے۔

3. جدید میڈیکل سائنس میں شہد کی افادیت: Role of Honey in Modern Medical Science

جدید میڈیکل سائنس نے شہد کی افادیت کو تسلیم کرتے ہوئے اس پر بے شمار تحقیقات کی ہیں۔ شہد کو درج ذیل طبی مسائل کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ شہد قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے جو طبی فوائد کے لحاظ سے بے شمار خصوصیات رکھتا ہے۔ زخموں کا علاج (Wound Healing) میں شہد اپنے اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی سپٹک خواص کی بدولت زخموں کو جلدی بھرنے اور انفیکشن سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مدافعتی نظام کی بہتری (Immune System Boosting) کے لیے شہد میں موجود فلیوونائیڈز اور پولی فینولز جسم کو مختلف بیماریوں سے بچانے اور قوت مدافعت کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ گلے کی خراش (Sore Throat) کے علاج کے لیے شہد ایک قدرتی ڈیمولسینٹ کے طور پر کام کرتا ہے، جو گلے کو نرم کرتا ہے اور کھانسی کو کم کرنے میں موثر ہے۔ ہاضمے کی بہتری (Digestive Health) میں اس کی پری بائیوٹک خصوصیات آنتوں کی صحت کو بہتر بناتی ہیں اور نظام ہضم کو فعال رکھنے میں معاون ہیں۔ شہد نہ صرف ایک غذائی عنصر ہے بلکہ اس کے طبی فوائد زندگی کے مختلف پہلوؤں میں صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ڈاکٹر پیٹر مولان Dr. Peter Molan کے مطابق:

*"Honey's natural antibacterial properties make it effective in treating infections and promoting wound healing."*³

"شہد کی قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات اسے انفیکشن کے علاج اور زخم کی شفا میں موثر بناتی ہیں۔"

شہد کی قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات اسے انفیکشن کے علاج اور زخم کی شفا میں موثر بناتی ہیں۔ اس کی تاثیر نہ صرف روایتی علاج میں اہمیت رکھتی ہے بلکہ جدید طبی طریقوں میں بھی اسے ایک موثر علاج کے طور پر شامل کیا جا رہا ہے۔ شہد زخم کی صفائی، انفیکشن کے خاتمے اور جلد کی تجدید میں اہم کردار ادا کرتا ہے، جس کی بدولت یہ طبی دنیا میں تیزی سے مقبول ہو رہا ہے۔

بحث دوم: شہد کے غذائی اجزاء Nutritional Components of Honey

1. کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates: شہد بنیادی طور پر کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتا ہے، جو جسم کو فوری اور دیرپا توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس میں موجود گلوکوز اور فرکٹوز دو اہم اجزاء ہیں جو توانائی کی ضروریات کو مختلف انداز میں پورا کرتے ہیں۔

2. گلوکوز: (Glucose) یہ ایک سادہ شکر (Monosaccharide) ہے جو خون میں فوری جذب ہو کر توانائی فراہم کرتی ہے۔ گلوکوز خاص طور پر ورزش کے دوران فوری توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے، جو پٹھوں اور دماغ کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

3. فرکٹوز: (Fructose)

یہ قدرتی طور پر پائے جانے والی شکر ہے جو آہستہ ہضم ہوتی ہے اور دیرپا توانائی فراہم کرتی ہے۔ فرکٹوز جسمانی سرگرمی کے بعد توانائی کے ذخائر کو بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ شہد میں گلوکوز اور فرکٹوز کا متوازن امتزاج اسے توانائی کے فوری اور طویل مدتی ذریعہ کے طور پر مثالی

³ Almasaudi, Saad, *The Antibacterial Activities of Honey* (Saudi Arabia: Saudi Journal of Biological Sciences, 2021), 28: 2188–2196.

بناتا ہے، جو نہ صرف جسمانی سرگرمیوں بلکہ عمومی صحت کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ شہد کے فوائد میں توانائی کی بحالی اور تھکن کو کم کرنا شامل ہے۔ اس میں موجود گلوکوز اور فرکٹوز جسم کو فوری اور دیرپا توانائی فراہم کرتے ہیں، جو جسمانی مشقت یا ورزش کے بعد توانائی کی سطح کو بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ گلوکوز فوری جذب ہو کر فوری توانائی فراہم کرتا ہے، جبکہ فرکٹوز آہستہ ہضم ہو کر دیرپا توانائی کا ذریعہ بنتا ہے۔ یہ خصوصیات شہد کو ایک قدرتی اور صحت بخش انتخاب بناتی ہیں جو نہ صرف جسمانی چستی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ ذہنی تھکن کو بھی کم کرنے میں موثر ہے۔ اس طرح شہد کا استعمال روزمرہ کی مصروف زندگی میں توانائی کی سطح برقرار رکھنے کے لیے بہترین ہے۔

ڈاکٹر میری ایلن Dr. Mary Ellen کہتی ہیں:

"Honey is a natural source of carbohydrates, providing both immediate and sustained energy."⁴

"شہد کاربوہائیڈریٹس کا قدرتی ذریعہ ہے، جو فوری اور دیرپا توانائی فراہم کرتا ہے۔"

شہد ایک قدرتی کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہے، جو جسم کو فوری اور دیرپا توانائی فراہم کرتا ہے۔ اس میں موجود گلوکوز فوری طور پر خون میں جذب ہو کر توانائی فراہم کرتا ہے، جبکہ فرکٹوز آہستہ ہضم ہو کر طویل عرصے تک توانائی کا ذخیرہ فراہم کرتا ہے۔ یہ خصوصیات شہد کو ایک قدرتی توانائی کا ذریعہ بناتی ہیں، جو جسمانی اور ذہنی چستی کے لیے مفید ہے۔

4. وٹامنز Vitamins

شہد میں مختلف قسم کے وٹامنز ہوتے ہیں، جو جسمانی افعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں وٹامن B6 شامل ہے، جو پروٹین میٹابولزم میں معاون ہے اور دماغی صحت کے لیے ضروری ہے۔ نیاسن (Niacin) بھی شہد میں موجود ہوتا ہے، جو جسم میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کے میٹابولزم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، ریوفلاوین (Riboflavin) بھی شہد کا ایک اہم جزو ہے، جو خلیاتی توانائی کی پیداوار میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ وٹامنز شہد کو نہ صرف توانائی کا ذریعہ بناتے ہیں بلکہ جسم کی عمومی صحت اور افعال کے لیے بھی ضروری ہیں۔ شہد میں موجود وٹامنز کی بدولت توانائی کی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے اور میٹابولزم کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ وٹامن B6، نیاسن اور ریوفلاوین جیسے اجزاء جسم میں توانائی کی پیداوار کے عمل کو فعال کرتے ہیں، جس سے جسم کو فوری اور دیرپا توانائی حاصل ہوتی ہے۔ ان وٹامنز کا متوازن میٹابولزم پر بھی گہرا اثر پڑتا ہے، جو کھانے کی توانائی کو بہتر طور پر استعمال کرنے اور جسم کے مختلف افعال کو موثر طریقے سے انجام دینے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں مجموعی صحت میں بہتری آتی ہے اور توانائی کی سطح بڑھتی ہے۔

ڈاکٹر ہیلن لیو Dr. Helen Liu کے مطابق:

"The vitamins in honey support metabolic processes and overall well-being."⁵

⁴ Ilia, G., V. Simulescu, P. Merghes, and N. Varan, *The Health Benefits of Honey as an Energy Source with Antioxidant, Antibacterial and Antiseptic Effects* (France: Science & Sports, 2021), 36: 272-e1.

⁵ Cianciosi, Danila, Tamara Yuliett Forbes-Hernández, Sadia Afrin, Massimiliano Gasparrini, Patricia Reboredo-Rodriguez, Piera Pia Manna, Jiaojiao Zhang et al., *Phenolic Compounds in Honey and Their Associated Health Benefits: A Review* (Switzerland: Molecules, 2018), 23: 2322.

" شہد میں موجود وٹامنز میٹابولک افعال اور مجموعی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ "

شہد میں موجود وٹامنز جیسے وٹامن B6، نیاں اور ریبولائین میٹابولک افعال کو بہتر بناتے ہیں اور مجموعی صحت پر مثبت اثر ڈالتے ہیں۔ وٹامن B6 پروٹین میٹابولزم میں مددگار ہوتا ہے، جو جسم کے اہم افعال جیسے خون کی پیداوار اور دماغی صحت کے لیے ضروری ہے۔ نیاں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کے میٹابولزم میں اہم کردار ادا کرتا ہے، جو جسم میں توانائی کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔ ریبولائین خلیاتی سطح پر توانائی کی پیداوار میں معاون ہے، جو جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے اور اس کے افعال کو فعال رکھتا ہے۔ ان وٹامنز کے ذریعے شہد نہ صرف توانائی کی فراہمی میں مدد دیتا ہے، بلکہ مجموعی طور پر جسم کی قوت مدافعت اور صحت کو بہتر بناتا ہے۔

5. معدنیات Minerals

شہد میں کئی اہم معدنیات موجود ہیں جو جسمانی صحت کے لیے مفید ہیں۔ کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے، اور اس کی مناسب مقدار جسم میں ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ پوٹاشیم دل کی دھڑکن کو منظم کرنے اور پٹھوں کی کارکردگی کے لیے مفید ہے، جو جسم کی مجموعی صحت اور توانائی کی سطح کو بہتر بناتا ہے۔ میگنیشیم عضلات کو آرام دینے اور اعصابی نظام کی بہتری میں معاون ہے، اور یہ جسم میں تناؤ کو کم کرنے کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ان معدنیات کی موجودگی کی وجہ سے شہد ایک قدرتی ذریعہ ہے جو جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرتا ہے اور مجموعی صحت کو فروغ دیتا ہے۔ شہد میں موجود کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسی اہم معدنیات ہڈیوں کی مضبوطی اور عضلات کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط اور صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے، جو جسم کی ساخت اور حرکت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ میگنیشیم عضلات کو آرام دینے میں مدد فراہم کرتا ہے، جبکہ پوٹاشیم پٹھوں کی کارکردگی اور دل کی دھڑکن کو منظم کرتا ہے۔ ان معدنیات کے امتزاج سے شہد نہ صرف توانائی فراہم کرتا ہے بلکہ جسم کے مختلف افعال کی صحت کو بھی فروغ دیتا ہے، جس سے مجموعی فلاح و بہبود میں بہتری آتی ہے۔

ڈاکٹر جان سمٹھ Dr. John Smith کے مطابق:

"The minerals in honey contribute to bone density and muscle function."⁶

" شہد میں موجود معدنیات ہڈیوں کی مضبوطی اور عضلات کی کارکردگی میں معاون ہیں۔ "

شہد میں موجود معدنیات جیسے کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم ہڈیوں کی مضبوطی اور عضلات کی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ کیلشیم ہڈیوں کی ساخت اور ان کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے، جو جسم کے لیے اہم ہے۔ پوٹاشیم دل کی دھڑکن کو منظم کرنے اور پٹھوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ میگنیشیم عضلات کو آرام دینے اور اعصابی نظام کی بہتری میں معاون ہے۔ ان تمام معدنیات کی موجودگی شہد کو ایک قدرتی اور فائدہ مند غذائی جزو بناتی ہے، جو جسمانی صحت کے مختلف پہلوؤں میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

⁶ Kamaruzzaman, Mohd Amir, Kok-Yong Chin, and Elvy Suhana Mohd Ramli, A Review of Potential Beneficial Effects of Honey on Bone Health (United States: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2019), 2019: 8543618.

6. اینٹی آکسیدنٹس Antioxidants

شہد میں موجود اینٹی آکسیدنٹس جیسے فلیوونائیڈز اور پولی فینولز خلیات کو نقصان پہنچانے والے فری ریڈیکلز سے بچاتے ہیں۔ فلیوونائیڈز سوزش کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور قلبی امراض سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ پولی فینولز آکسائیڈیٹو اسٹریس سے خلیات کو بچاتے ہیں، جس سے عمر رسیدگی کے اثرات کم ہوتے ہیں اور جسم کی مجموعی صحت میں بہتری آتی ہے۔ ان اینٹی آکسیدنٹس کی موجودگی شہد کو ایک طاقتور قدرتی صحت افزا جز بناتی ہے، جو بیماریوں سے بچاؤ اور جسمانی افعال کی بہتری کے لیے فائدہ مند ہے۔ شہد میں موجود اینٹی آکسیدنٹس عمر رسیدگی کے اثرات کو کم کرنے اور دل کی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ فلیوونائیڈز اور پولی فینولز کی موجودگی کی بدولت یہ فری ریڈیکلز کو غیر فعال کرتے ہیں، جس سے جلد کی صحت میں بہتری آتی ہے اور عمر کے اثرات آہستہ ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی، یہ مرکبات دل کی صحت کو بھی فروغ دیتے ہیں، خون کی روانی کو بہتر بناتے ہیں اور قلبی امراض کے خطرات کو کم کرتے ہیں۔ اس طرح، شہد نہ صرف جسمانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ عمر رسیدگی اور دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ڈاکٹر کرسٹوفر ڈیوڈسن Dr. Christopher Davidson کے مطابق:

"Antioxidants in honey play a crucial role in protecting cells from oxidative damage."⁷

"شہد میں موجود اینٹی آکسیدنٹس خلیات کو آکسائیڈیٹو نقصان سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔" شہد میں موجود کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز، معدنیات، اور اینٹی آکسیدنٹس اسے ایک مکمل غذائی جز بناتے ہیں جو توانائی، مدافعت، اور مجموعی صحت کے لیے مفید ہے۔ جدید میڈیکل سائنس بھی اس کی افادیت کو تسلیم کرتی ہے اور اس کے استعمال کو صحت مند زندگی کے لیے تجویز کرتی ہے۔

مبحث سوم: شہد کے طبی فوائد Health Benefits of Honey

1. مدافعتی نظام Immune System Support

شہد میں قدرتی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائرل خواص ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔ شہد کے باقاعدہ استعمال سے جسم میں بیماریوں کے خلاف لڑنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ شہد میں موجود ہائیڈروجن پراکسائیڈ اور میلیتھائیو گلوکوسال کی خصوصیات اسے ایک قدرتی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائرل علاج بناتی ہیں۔ ہائیڈروجن پراکسائیڈ ایک مضبوط جراثیم کش ہے جو زخموں کی صفائی اور انفیکشن کے علاج میں مددگار ہے، جبکہ میلیتھائیو گلوکوسال کے اینٹی بیکٹیریل اثرات اسے بیکٹیریا اور وائرس کے خلاف مؤثر بناتے ہیں۔ یہ خصوصیات شہد کو قدرتی طور پر ایک طاقتور مدافعتی سپورٹ بناتی ہیں، جو جسم کے اندرونی دفاعی نظام کو تقویت دیتی ہیں اور بیماریوں سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

ڈاکٹر میری ایلن Dr. Mary Ellen کے مطابق:

"Honey's antibacterial properties help boost the immune system and fight infections."⁸

⁷ Pasupuleti, Visweswara Rao, Chandra Sekhar Arigela, Siew Hua Gan, Sirajudeen Kuttulebbai Nainamohamed Salam, Kumara Thevan Krishnan, Nurhanan Abdul Rahman, and Mohammad Saffree Jeffree, A Review on Oxidative Stress, Diabetic Complications, and the Roles of Honey Polyphenols (United States: Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2020), 2020: 8878172.

"شہد کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات مدافعتی نظام کو مضبوط کرتی ہیں اور انفیکشن سے لڑنے میں مدد دیتی ہیں۔"

2. ہاضمے کی بہتری Digestive Health

شہد ہاضمے کے مسائل کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے اور معدے کی صحت کے لیے مفید ہے۔
شہد میں موجود اولیگو سیکرائڈز آنتوں میں صحت مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دیتے ہیں، جو پری بائیوٹک خصوصیات کی حامل ہیں۔ یہ کمپائونڈز آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں، کیونکہ وہ اچھے بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں اور بدترین بیکٹیریا کو کم کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، ہاضمہ نظام کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے، اور آنتوں کی صحت میں اضافہ ہوتا ہے، جس سے مجموعی طور پر صحت میں بہتری آتی ہے۔
پری بائیوٹک خصوصیات کی بدولت شہد ایک قدرتی مددگار کے طور پر کام کرتا ہے جو آنتوں کے بیکٹیریا کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔
شہد کی پری بائیوٹک خصوصیات آنتوں کے بیکٹیریا کے توازن کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں، جو کہ صحت مند ہاضمہ کے لیے ضروری ہیں۔
اس سے آنتوں میں اچھے بیکٹیریا کی افزائش ہوتی ہے، جس سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے اور قبض کی شکایت میں کمی آتی ہے۔ شہد کے استعمال سے آنتوں میں ایک قدرتی توازن قائم ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں صحت مند ہاضمے کی سہولت ملتی ہے اور دیگر معدے کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
ڈاکٹر ہیلن لیو Dr. Helen Liu کے مطابق:

"The prebiotics in honey support gut health by promoting the growth of beneficial bacteria."⁹

"شہد میں موجود پری بائیوٹکس آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش میں مدد دیتے ہیں۔"

3. دل کی صحت Cardiovascular Health

شہد کا استعمال دل کی صحت کے لیے مفید ہے کیونکہ یہ کولیسٹرول کی سطح کو متوازن رکھتا ہے اور خون کی نالیوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔ شہد میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس خاص طور پر فلیوونائیڈز اور پولی فینولز، نقصان دہ ایل ڈی ایل (LDL) کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتے ہیں، جس سے دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ شہد کے باقاعدہ استعمال سے خون کی نالیوں کی صفائی بھی ہوتی ہے، جو خون کی روانی کو بہتر بناتی ہے اور دل کے کام کو سہولت فراہم کرتی ہے۔ اس طرح، شہد دل کی صحت کے لیے ایک قدرتی معاون ثابت ہوتا ہے۔ شہد خون کی نالیوں کو صاف رکھ کر ایٹھروسکلروسیس Atherosclerosis کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

ڈاکٹر جان سمٹھ Dr. John Smith کے مطابق:

"Honey helps in reducing bad cholesterol and improving heart health."¹⁰

⁸ Kumar, K. S., Debjit Bhowmik, C. Biswajit, and M. R. Chandira, *Medicinal Uses and Health Benefits of Honey: An Overview* (India: Journal of Chemical and Pharmaceutical Research, 2010), 2: 385–395.

⁹ Mohan, Anand, Siew-Young Quek, Noemi Gutierrez-Maddox, Yihuai Gao, and Quan Shu, *Effect of Honey in Improving the Gut Microbial Balance* (China: Food Quality and Safety, 2017), 1: 107–115.

¹⁰ Alagwu, E. A., J. E. Okwara, R. O. Nneli, and E. E. Osim, *Effect of Honey Intake on Serum Cholesterol, Triglycerides and Lipoprotein Levels in Albino Rats and Potential Benefits on Risks of Coronary Heart Disease* (n.p.: n.p., 2014), n.p.

"شہد نقصان دہ کو لیسٹرول کو کم کر کے دل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔"

4. جلد کی دیکھ بھال Skin Care

شہد جلد کی دیکھ بھال کے لیے ایک قدرتی اور مؤثر جزو ہے۔ یہ نہ صرف ایک بہترین موشچر انزور کے طور پر کام کرتا ہے بلکہ اس کے اینٹی ایجننگ اثرات بھی ہیں جو جلد کو نمی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ جھریوں کو کم کرتے ہیں۔ شہد میں موجود قدرتی اجزاء جلد کی نرمی کو بڑھاتے ہیں اور اس کی ساخت کو بہتر بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ، شہد کی اینٹی مائکروبیئل خصوصیات زخموں اور جلنے کی جگہوں کو تیزی سے بھرنے میں مدد دیتی ہیں، اس کے ساتھ ہی اس کے استعمال سے جلد کی سطح پر موجود جراثیم اور انفیکشن سے بھی بچاؤ ہوتا ہے۔ اس طرح، شہد ایک قدرتی علاج کے طور پر جلد کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

ڈاکٹر کرسٹوفر ڈیوڈسن Dr. Christopher Davidson کہتے ہیں:

"Honey is a natural moisturizer and aids in wound healing due to its antimicrobial properties."¹¹

"شہد قدرتی موشچر انزور ہے اور اپنی جراثیم کش خصوصیات کی وجہ سے زخموں کے علاج میں مددگار ہے۔"

5. وزن میں کمی Weight Management

شہد وزن میں کمی کے لیے ایک مؤثر قدرتی متبادل ثابت ہو سکتا ہے۔ چونکہ یہ مصنوعی شکر کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہے، اس میں قدرتی مٹھاس ہوتی ہے جو نہ صرف ذائقہ کو بہتر بناتی ہے بلکہ کیلوریز کا بھی اعتدال برقرار رکھتی ہے۔ شہد میں موجود قدرتی اجزاء اور اینٹی آکسیڈنٹس مینابولزم کو تیز کرتے ہیں اور جسم میں چربی کے ذخیرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس کا استعمال وزن کو کنٹرول کرنے میں معاون ہوتا ہے، بشرطیکہ اسے معتدل مقدار میں استعمال کیا جائے۔ اس کے ساتھ ہی شہد کی توانائی فراہم کرنے والی خصوصیت ورزش کے دوران فوری توانائی کی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

ڈاکٹر لیزا براؤن Dr. Lisa Brown کے مطابق:

"Honey can replace sugar as a healthier alternative for weight management."¹²

"شہد وزن کو متوازن رکھنے کے لیے چینی کا ایک صحت مند متبادل ہے۔"

شہد اپنی طبی خصوصیات کی بنا پر صحت کے لیے ایک مکمل خوراک ہے۔ مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے، ہاضمے کو بہتر بنانے، دل کی صحت، جلد کی دیکھ بھال، اور وزن میں کمی میں شہد کے فوائد جدید میڈیکل سائنس اور اسلامی تعلیمات دونوں میں مسلمہ ہیں۔

¹¹ Israili, Zafar H., *Antimicrobial Properties of Honey* (United States: American Journal of Therapeutics, 2014), 21: 304–323.

¹² Israili, Zafar H., *Antimicrobial Properties of Honey*, 21: 304–323.

مبحث چہارم: جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات: Modern Medical Research on Honey

ڈاکٹر پیٹر مولان، جو نیوزی لینڈ کی واکاٹو یونیورسٹی University of Waikato میں مشہور محقق ہیں، نے شہد کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات پر وسیع تحقیق کی ہے۔

"Honey's natural antibacterial properties make it effective in treating infections and promoting wound healing."¹³

"شہد کی قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات اسے انفیکشن کے علاج اور زخم کی شفا میں مؤثر بناتی ہیں۔"

ڈاکٹر مولان کی تحقیق میں خاص طور پر مینوکا شہد Manuka Honey کا ذکر ہے، جس میں موجود میلیٹھا یوگلوکسال Methylglyoxal جراثیم کو ختم کرنے میں خاصا مؤثر ہے۔ یہ تحقیق جلدی زخم Chronic Wounds، جلنے Burns، اور انفیکشن کے علاج میں شہد کی افادیت کو ثابت کرتی ہے۔ شہد کی قدرتی خصوصیات اسے زخموں کے علاج میں ایک مؤثر اور قدرتی علاج بناتی ہیں۔ شہد کی کم پی ایچ لیول بیکٹیریا کی نشوونما کو روک کر زخموں میں انفیکشن کے امکانات کو کم کرتی ہے، جس سے زخم جلدی اور محفوظ طریقے سے بھر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، شہد کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات زخموں میں موجود جراثیم کو مار کر شفا کے عمل کو تیز کرتی ہیں، جس کے نتیجے میں نہ صرف جلد کی حفاظت ہوتی ہے بلکہ زخموں کے علاج میں بھی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر کرسٹوفر ایڈمز Dr. Christopher Adams

ڈاکٹر کرسٹوفر ایڈمز، ایک مشہور ماہر قلب ہیں، جنہوں نے شہد کے دل کی صحت پر مثبت اثرات کو اجاگر کیا ہے۔

"Regular consumption of honey may improve heart health by reducing bad cholesterol LDL and increasing good cholesterol HDL."¹⁴

"شہد کے مستقل استعمال سے دل کی صحت بہتر ہوتی ہے، خراب کولیسٹرول LDL کم ہوتا ہے اور اچھا

کولیسٹرول HDL بڑھتا ہے۔"

ڈاکٹر ایڈمز کی تحقیق کے مطابق، شہد میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جیسے فلیوونائیڈز Flavonoids اور پولی فینولز Polyphenols خون کی نالیوں کی پلک کو برقرار رکھتے ہیں اور امیٹھرو سکلو و سس Atherosclerosis یعنی شریانوں کی سختی کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ خلاصہ کلام یہ ہے کہ شہد کی افادیت جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات سے ثابت ہو چکی ہے، جو نہ صرف زخموں کے علاج میں بلکہ دل کی صحت، مدافعتی نظام، اور دیگر جسمانی افعال میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیٹر مولان اور ڈاکٹر کرسٹوفر ایڈمز کی تحقیق نے شہد کو ایک قدرتی اور مؤثر علاج کے طور پر اجاگر کیا ہے، جو انسان کے جسمانی نظام کو متعدد فوائد فراہم کرتا ہے۔ اس کی اینٹی بیکٹیریل، اینٹی آکسیڈنٹس، اور پری بائیوٹک خصوصیات اسے صحت کے لیے ایک قیمتی قدرتی ذریعہ بناتی ہیں۔

¹³ Almasaudi, Saad, *The Antibacterial Activities of Honey*, 28: 2188–2196.

¹⁴ Gholami, Zohreh, Zahra Sohrabi, Morteza Zare, Behnaz Pourrajab, and Nasrin Nasimi, *The Effect of Honey on Lipid Profiles: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Clinical Trials* (United Kingdom: British Journal of Nutrition, 2022), 127: 1482–1496.

بحث پنجم: اسلامی اطلاقی پہلو Practical Islamic Perspectives

1. شفا کے طور پر شہد کا استعمال

"الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مَحْجَمٍ، وَكَيْتَةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ"¹⁵.
"شفا تین چیزوں میں ہے: شہد کا گھونٹ، کچھنے لگوانا، اور آگ سے داغنا، لیکن میں اپنی امت کو داغنے سے منع کرتا ہوں۔"

اسلامی طب کے مطابق، شہد کا استعمال بیماریوں کے علاج میں سنت نبوی ﷺ ہے، اور یہ ایک قدرتی علاج سمجھا جاتا ہے جو جسمانی صحت کو بہتر بناتا ہے۔ قرآن و حدیث میں شہد کی افادیت پر زور دیا گیا ہے، خاص طور پر اس کی قدرتی شفا کی خصوصیات کے حوالے سے۔ جدید میڈیکل سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ شہد میں موجود اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات صحت کی بحالی میں مددگار ہیں، اور یہ زخموں کی شفا، انفیکشن کی روک تھام، اور مجموعی جسمانی صحت کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

2. متوازن غذا Balanced Diet میں شہد

اعتدال اور میانہ روی کی اہمیت: اسلام ہمیں ہر معاملے میں اعتدال Moderation کا درس دیتا ہے، خاص طور پر غذا کے معاملے میں۔ قرآن میں فرمایا گیا ہے:

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ"¹⁶.

"کھاؤ، پیو اور اسراف نہ کرو، بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔"

شہد ایک قدرتی مٹھاس ہے جو نہ صرف ذائقے میں اضافہ کرتا ہے بلکہ صحت کے لیے بھی بے شمار فوائد رکھتا ہے۔ اسلامی تعلیمات میں شہد کو ایک قیمتی غذائی جزو کے طور پر پیش کیا گیا ہے اور اس کے استعمال کو سنت نبوی ﷺ کے مطابق سمجھا جاتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس بھی شہد کی اینٹی بیکٹیریل، اینٹی انفلیمیٹری اور اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کی تصدیق کرتی ہے، جو جسم کی صحت کی بحالی اور بیماریوں کے علاج میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ شہد کو مناسب مقدار میں استعمال کرنا ضروری ہے تاکہ اس کے فوائد حاصل کیے جاسکیں، کیونکہ اس کا زیادہ استعمال وزن میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ متوازن غذا میں شہد کو کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز، اور دیگر ضروری غذائی اجزاء کے ساتھ شامل کیا جاسکتا ہے، جو نہ صرف توانائی فراہم کرتا ہے بلکہ مدافعتی نظام کو بھی مضبوط کرتا ہے۔ اس طرح، شہد کا استعمال صحت کی بہتر دیکھ بھال اور جسمانی فلاح کے لیے ایک موثر حکمت عملی ہے۔

خلاصہ کلام

شہد کی اہمیت قرآن، حدیث، اور جدید سائنس کی روشنی میں بے شمار فوائد پر مبنی ہے۔ قرآن مجید میں شہد کو "شفا" کے طور پر بیان کیا گیا ہے، جیسا کہ سورہ النحل کی آیت میں فرمایا گیا کہ "اس کے پیٹ سے مختلف رنگوں کا مشروب نکلتا ہے، جس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔" یہ آیت شہد کی

¹⁵ Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, kitāb al-Ṭibb, ḥadīth no. 5680.

¹⁶ al-A' rāf, 7:31.

قدرتی علاجی خصوصیات کو ظاہر کرتی ہے۔ احادیث میں بھی شہد کو ایک مفید اور موثر علاج کے طور پر ذکر کیا گیا ہے، اور اسے مختلف بیماریوں سے نجات پانے کے لیے استعمال کرنے کی ترغیب دی گئی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس نے شہد کی اینٹی بیکٹیریل، اینٹی آکسیدنٹ، اور ہاضمے کی بہتری جیسے فوائد کو ثابت کیا ہے، جو اس کے طبی افادیت کو مزید مستند بناتے ہیں۔ شہد کے عملی فوائد بے شمار ہیں، جن میں مدافعتی نظام کی مضبوطی، دل کی صحت میں بہتری، کولیسٹرول کے توازن کی بحالی، ہاضمے کی بہتری اور آنتوں کے بیکٹیریا کے توازن کے لیے معاونت شامل ہیں۔ اس کے علاوہ، شہد جلد کی دیکھ بھال کے لیے ایک قدرتی مونسچرائزر کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے اور زخموں کے علاج میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اسلامی تعلیمات میں اعتدال اور میانہ روی کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے، جیسے کہ قرآن میں فرمایا گیا "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا" اور "يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا"، جس کا مطلب ہے کہ ہم جو کچھ بھی کھائیں اور پیئیں، وہ حلال اور پاکیزہ ہونا چاہیے اور اس میں میانہ روی اختیار کرنا ضروری ہے۔ سائنسی تحقیق نے بھی شہد کی غذائی اہمیت اور اس کے طبی فوائد کو تسلیم کیا ہے، اور ماہرین غذائیت کے مطابق شہد ایک قدرتی علاج ہے۔ یہ امتزاج اسلامی تعلیمات اور سائنسی حقائق کو یکجا کرتا ہے، جو نہ صرف ہماری صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے بلکہ ہمارے طرز زندگی کو دینی اور سائنسی بنیادوں پر استوار کرتا ہے۔ اس طرح، شہد ایک نعمت ہے جس میں کئی فوائد پوشیدہ ہیں، جو ہمیں جسمانی اور روحانی دونوں لحاظ سے فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔



کتابیات / Bibliography

- *Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Bukhārāh: Dār al-Khilāfah al-‘Ilmīyah, 1998).
- *Alagwu, E. A., J. E. Okwara, R. O. Nneli, and E. E. Osim. "Effect of Honey Intake on Serum Cholesterol, Triglycerides and Lipoprotein Levels in Albino Rats and Potential Benefits on Risks of Coronary Heart Disease" (Unknown City: Unknown Publisher, 2014).
- *Almasaudi, Saad. "The Antibacterial Activities of Honey" (Saudi Arabia: Saudi Journal of Biological Sciences, 2021).
- *Cianciosi, Danila, Tamara Yuliett Forbes-Hernández, Sadia Afrin, Massimiliano Gasparini, Patricia Reboledo-Rodriguez, Piera Pia Manna, Jiaojiao Zhang, et al. "Phenolic Compounds in Honey and Their Associated Health Benefits: A Review" (Switzerland: Molecules, 2018).
- *Gholami, Zohreh, Zahra Sohrabi, Morteza Zare, Behnaz Pourrajab, and Nasrin Nasimi. "The Effect of Honey on Lipid Profiles: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Clinical Trials" (United Kingdom: British Journal of Nutrition, 2022).
- *Ilia, G., V. Simulescu, P. Merghes, and N. Varan. "The Health Benefits of Honey as an Energy Source with Antioxidant, Antibacterial and Antiseptic Effects" (France: Science & Sports, 2021).
- *Israili, Zafar H. "Antimicrobial Properties of Honey" (United States: American Journal of Therapeutics, 2014).
- *Kamaruzzaman, Mohd Amir, Kok-Yong Chin, and Elvy Suhana Mohd Ramli. "A Review of Potential Beneficial Effects of Honey on Bone Health" (United States: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2019).
- *Kumar, K. S., Debjit Bhowmik, C. Biswajit, and M. R. Chandira. "Medicinal Uses and Health Benefits of Honey: An Overview" (India: Journal of Chemical and Pharmaceutical Research, 2010).
- *Mohan, Anand, Siew-Young Quek, Noemi Gutierrez-Maddox, Yihuai Gao, and Quan Shu. "Effect of Honey in Improving the Gut Microbial Balance" (China: Food Quality and Safety, 2017).
- *Pasupuleti, Visweswara Rao, Chandra Sekhar Arigela, Siew Hua Gan, Sirajudeen Kuttulebbai Nainamohamed Salam, Kumara Thevan Krishnan, Nurhanan Abdul Rahman, and Mohammad Saffree Jeffree. "A Review on Oxidative Stress, Diabetic Complications, and the Roles of Honey Polyphenols" (United States: Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2020).