

آثار خوردن کندر، خرما و میوه به در دوران بارداری و شیردهی بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک از منظر قرآن، حدیث و علوم پزشکی

دکتر سعید نمازی زادگان^{۱*}، دکتر مجید غیور مبرهن^۲، سیده عذرا هاشمی نژاد^۳، محمد شمس‌الدین دیانی^۴

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.
۲. استاد گروه تغذیه، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.
۳. مربی گروه معارف اسلامی، پردیس شهید هاشمی نژاد، دانشگاه فرهنگیان، مشهد، ایران.
۴. مربی گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۸/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۱/۰۲

خلاصه

مقدمه: با توجه به نقش تغذیه سالم در سلامت جسم و روان انسان، مطالعه حاضر با هدف بررسی و تبیین آثار تغذیه مادران در دوران بارداری و شیردهی به‌ویژه مصرف کندر، خرما و میوه به بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک از منظر قرآن، حدیث و علوم پزشکی انجام شد.

روش کار: در این پژوهش میان رشته‌ای که بر اساس روش اسنادی انجام شد، جستجو در منابع برای مقالات علمی منتشر شده از سال ۱۹۸۰ تا سال ۲۰۱۶ در پایگاه‌های علمی نظیر Scopus، PubMed، Google scholar و SID صورت گرفت. هم‌چنین با استفاده از نرم‌افزارهای جامع‌التفسیر و جامع‌الاحادیث نور، تفسیر آیات ۵۱ سوره مؤمنون، ۱۷۲ و ۲۳۳ سوره بقره و آیات ۲۵ و ۲۶ سوره مریم و نیز کلمات "اللَّبَّان"، "الرَّطْبُ"، "التَّمْرُ" و "السَّقْرَجَل" در احادیث اهل البیت (ع) جستجو شد و آثار مصرف کندر، خرما و میوه به در دوران بارداری و شیردهی مادران بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک بررسی و تبیین شد.

یافته‌ها: بر اساس متون اسلامی، در دوران بارداری خوردن میوه به بر هوش، شجاعت و شخصیت کودک؛ خوردن کندر بر هوشمندی، دلیری و خوش‌خلقی و نیز خوردن خرما بر بردباری فرزند می‌افزاید. در پژوهش‌های علمی نیز اثر ضدافسردگی میوه به و آثار ذهنی و روانی ترکیبات آن و تأثیر کندر در افزایش حافظه و تمرکز و کاهش افسردگی و اضطراب و نیز نقش ترکیبات غذایی خرما در کاهش و از بین بردن خستگی، افسردگی و بدخلقی مشخص شده است. هم‌چنان‌که نوع تغذیه مادر در ترکیبات شیر وی و در نتیجه رشد هوش، آرامش، اعتماد به نفس، اخلاق و رفتار مطلوب کودک اثرگذار است.

نتیجه‌گیری: خوردن کندر، خرما و میوه به در دوران بارداری و شیردهی، افزون بر آثار مثبت بر جسم کودک، در شخصیت، هوش، اخلاق و رفتار وی نقش مطلوبی دارد.

کلمات کلیدی: بارداری، خلق، ذهن، رطب و خرما، رفتار، قرآن و حدیث، کندر، کودک، مادران شیرده، میوه به

* نویسنده مسئول مکاتبات: دکتر سعید نمازی‌زادگان؛ دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران. تلفن: ۰۵۱-۲۸۰۰۲۳۵۲؛ پست الکترونیک: namazis@mums.ac.ir

مقدمه

رسالت همه انبیاء و کتب آسمانی، رشد و تعالی انسان به عنوان خلیفه‌الله و نیل به سعادت نهایی و کمال آفرینش با تلاش و کار نیک بوده است. بدیهی است که کوشش و عمل بدون ایمان و نیز ایمان بدون شناخت، ارزشی نخواهد داشت و البته شرط نخستین این همه، برخورداری از سلامت عقل و جسم است، زیرا خداوند هیچ کس را، جز به اندازه توانایی- عقلی و بدنی - او، تکلیف نمی‌کند (۱). از همین رو خداوند حکیم در قرآن و معلمان حکمت در سنت، رهنمودهای فراوانی پیرامون موضوع سلامتی و عوامل آن به ویژه تغذیه و آثار مواد غذایی ارائه کرده‌اند.

قرآن، تغذیه سالم را اساس شکر و بندگی خدا دانسته و به صراحت آن را مقدمه انجام کار نیک معرفی کرده است (۲، ۳). از این رو قرآن دستور می‌دهد که انسان باید به خوراک خویش نیک بنگرد (۴)، دست خالق هستی را در آفرینش آن ببیند و ببیند که غذایش چه خواصی دارد و چه آثاری بر جسم و روانش می‌گذارد.

بسی آشکار است که چنین مطالعه‌ای درباره سلامت روح، روان و شخصیت کودک اهمیتی دوچندان دارد؛ چراکه از یک سوء دوران کودکی و بلکه جنینی و پیش از آن، نقش بنیادین در تربیت و شکل‌گیری شخصیت، اخلاق و رفتار انسان دارد و از سوی دیگر، کودکان آینده‌سازان جوامع بشری و مهم‌ترین سرمایه هر کشوری به شمار می‌آیند و پیشرفت و توسعه در هر زمینه‌ای، به سلامت جسم، روان و توان فکری آنان بستگی دارد (۵). از این رو، برای رسیدن به جامعه‌ای ایده‌آل، باید از پرورش و تربیت کودکان بر اساس آموزه‌های قرآن و روایات اهل البیت (ع) آغاز کرد.

پژوهش‌های علمی نیز نشان داده‌اند که شخصیت و چگونگی رفتار هر فرد با غذایی که مصرف می‌کند، بستگی مستقیم دارد و از این رو برای داشتن جامعه سالم و افرادی کارآمد، مصرف غذای کافی، متعادل و متناسب ضرورت دارد (۶). تغذیه علاوه بر تأمین مواد مورد نیاز بدن و تولید انرژی، بر روی مغز، فکر و تصمیم‌گیری و نیز خلق‌وخو، منش و روش و همه رفتارهای انسان اثرگذار بوده و می‌تواند باعث افسردگی و

بی‌حوصلگی، یأس و بی‌خیالی، بی‌خوابی و پرخوابی، نشاط و زودرنجی، هیجان و بی‌قراری، خوش خلقی و تندخویی، شجاعت و ترس، بی‌میلی جنسی و حالات دیگر شود (۷). در زمینه تأثیر عادات و مواد غذایی و نیز ریزمغذی‌ها بر مغز و در نتیجه بر رفتار و ویژگی‌های انسانی، کتاب و مقالات فراوانی در متون علمی تغذیه، روان‌شناسی و روان‌پزشکی نوشته شده است (۶، ۸، ۹). همچنین، در بسیاری از متون اسلامی، تعالیم و برنامه‌های عملی قرآن و روایات اسلامی درباره سلامت جسم و روان انسان گردآوری و بررسی شده است (۱۴-۱۰). اما با این همه، تاکنون پژوهش مستقلی در زمینه تأثیر تغذیه مادران باردار و شیرده به‌ویژه خوردن کندر، خرما و میوه به بر شخصیت، اخلاق و رفتار کودک از نگاه قرآن و حدیث و تطبیق آن با دانش نوین پزشکی، همراه با تبیین مقدمات و مبانی آن انجام نشده است.

این پژوهش در گام نخست، نقش تغذیه در خلق، شخصیت و رفتار انسان را از دیدگاه اسلامی و علمی بررسی کرده، آن‌گاه آثار خوردن کندر، خرما و میوه به را در دوران بارداری و شیردهی بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک، از منظر قرآن کریم و روایات اهل البیت (ع) مشخص کرده و با دستاوردهای علم نوین پزشکی تطبیق کرده است.

روش کار

در این مطالعه داده‌ها بر اساس روش کتابخانه‌ای و میان رشته‌ای- تطبیقی، گردآوری، بررسی تطبیقی و تبیین علمی شدند. در آغاز با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای جامع التفاسیر و جامع الاحادیث نور، کلمات "اللُّبَّان"، "الرُّطْب" و "السَّفْرَجُل" در تفاسیر قرآن و احادیث جستجو شدند. از قرآن و تفاسیر، تنها اطلاعات اندکی مربوط به آثار غذایی رطب به‌دست آمد؛ اما در منابع معتبر روایی از پیامبر اکرم (ص) و اهل البیت (ع) با احتساب احادیث تکراری، ۸۹۵ حدیث درباره رطب و خرما، ۲۹۰ حدیث درباره به و ۲۰۰ حدیث درباره کندر یافت شد. با توجه به موضوع پژوهش، از میان احادیث گردآوری شده، تنها روایاتی انتخاب شدند که به آثار غیر جسمانی مصرف این مواد غذایی در دوران بارداری و شیردهی اشاره کرده بودند. در مرحله بعد با استفاده از

دانشمندان همواره وجود ارتباط و تأثیر متقابل جسم و روان بر یکدیگر را تصدیق کرده‌اند (۱۹)؛ چراکه کارها و احساساتی مانند: به‌خاطر سپردن و یاد آوردن، فکر کردن، شاد و غمگین شدن در عین حال که اموری روانی هستند، با بدن رابطه متقابل دارند، زیرا بدون تأثیر و تأثر اعصاب و غدد و ماهیچه‌ها تحقق این امور روانی امکان‌پذیر نیست؛ همان‌گونه که در مقابل، هیجانات مثبت و منفی روانی و عاطفی بر جسم و سلامت آن آثار بسیار مهمی دارند (۲۰). به عنوان نمونه، استرس یا عصبانیت باعث تحریک اعصاب خودکار شده، از یک سو روی قلب و شریان‌ها تأثیر می‌گذارد و از سوی دیگر باعث بالا رفتن برخی هورمون‌ها مانند کورتیزول و آدرنالین در بدن می‌شود. فشار روحی نیز بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند و در نتیجه، آمادگی شخص را در برابر بیماری‌ها بالا می‌برد. از آن سو، آرامش و آسایش فرد، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در نتیجه مقاومت انسان را در برابر بیماری‌ها بیشتر می‌کند (۲۱). ترشح نوع هورمون‌ها و میزان آن‌ها نیز از جمله عوامل مؤثر در حالات روانی است. به عنوان نمونه کاهش ترشح غده تیروئید در بزرگسالان علاوه بر آثار جسمانی، باعث ضعف حافظه و افسردگی می‌گردد. از طرفی، افسردگی می‌تواند با داروهای ضد افسردگی از بین برود. این داروها بی‌تردید بر بدن تأثیر می‌گذارند (۲۲) و به دنبال آن، افسردگی که رویدادی ذهنی است، درمان می‌شود. از سوی دیگر آسیب‌های روحی گاهی خود را به شکل امراض روان - تنی نشان می‌دهند که به شکل عکس‌العمل در فعالیت دستگاه‌های گوارش، گردش خون، تنفس و نیز پوست و ماهیچه‌ها یا هر کدام از حواس پنج‌گانه ظاهر می‌شود (۲۳). تأثیر شدید خشم، نفرت، حسد و ترس بر کل دستگاه عصبی و بدن نیز ممکن است به بیماری منجر شوند، همان‌گونه که احساسات مثبت نظیر امید و اعتماد نیز باعث سلامتی بیشتر دستگاه عصبی می‌شوند و بدن را سالم نگه می‌دارند (۲۴).

بنابراین همان‌گونه که بدن به کوچک‌ترین تکانه‌های روان، واکنش نشان می‌دهد، روان نیز بی‌تأثیر از تغییرات جسمانی نیست. افراد قوی و سالم، خلق و خوی آرام

دارند، در حالی که افراد ضعیف و ناسالم به راحتی برانگیخته می‌شوند.

مطالعات نشان داده‌اند که تأثیر تغذیه بر خلق‌وخو در حقیقت، به دلیل تأثیری است که هورمون‌ها بر انتقال دهنده‌های عصبی^۱ اعمال می‌کنند. ناقلان عصبی نیز که از مواد اولیه غذایی برگرفته می‌شوند، کار واسطه بین سلول‌های مغزی را بر عهده دارند. از این رو، تغییر این ناقلان، فعالیت‌های فکری، رفتار و اخلاق و یادگیری را دگرگون می‌سازد (۲۵). البته بسی روشن است که عوامل متعدد دیگری مانند: وراثت، خواب، ورزش، محیط جغرافیایی و اجتماعی و مهم‌تر از همه، تربیت نیز در خلق‌وخوی انسان دخالت دارد و ربط کامل اخلاق و رفتار به تغذیه، ساده‌انگاری است.

نکته دیگری که قابل توجه است آن‌که آثار غیر جسمانی تغذیه به دو متغیر عادات و مواد غذایی وابسته است. عادات غذایی مانند وعده‌های غذایی نامنظم نیز سوخت‌وساز بدن به ویژه سلول‌های عصبی مغز را دچار اختلال کرده و انسان را بد خلق می‌کند (۲۶). از این رو قرآن فرموده است: بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید (۲۷) که کمبود غذایی و پرخوری هر دو بر مغز، اندیشه، روان و اخلاق انسان آثار زیان‌باری دارد.

از سوی دیگر یافته‌های علمی تأیید کرده‌اند که نوع غذا و سوخت‌وساز آن نیز بر سیستم‌های گوناگون بدن به‌ویژه سیستم عصبی اثرگذار بوده و در نتیجه احوال و رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۷).

همچنین سروتونین به عنوان یکی از مهم‌ترین ناقلان عصبی، فعالیت‌های جسمی و روانی و خلقیات زیادی مانند اضطراب، هیجان و پرخاشگری را تنظیم و باعث آرامش انسان می‌شود (۲۸). از این رو با تغییرات سروتونین از طریق رژیم غذایی می‌توان این رفتارها را تعدیل کرد، این در حالی است که تریپتوفان یعنی ماده پیش‌ساز اولیه این ناقل در غذاهای پروتئینی مانند گوشت به مقدار کافی وجود دارد (۲۹). از این رو نخوردن گوشت موجب کمبود سروتونین و در نتیجه بدخلقی خواهد شد.

تجربه همچنین نشان داده است که میان پلیدی درون و

^۱ Neurotransmitter

تغذیه حرام، ارتباط مستقیمی وجود دارد. در آموزه‌های اسلامی تأکید شده است که غذای ناپاک و حرام، فضائل اخلاقی را ضعیف، روح را ظلمانی و دل را سخت می‌کند (۳۰). از دیدگاه قرآن کریم، مال حرام آتشی است که روح و روان انسان را سوزانده و دچار آسیب جدی می‌کند: کسانی که اموال یتیمان را به ظلم و ستم می‌خورند - در حقیقت - آتش می‌خورند (۳۱). بر این اساس، تغذیه مادران باردار و شیرده از غذای حرام و پلید، روان، اخلاق و شخصیت فرزندان را نیز شیطنی خواهد کرد. البته روشن است که بسیاری از این آثار معنوی بوده و تبیین چگونگی تحقق آن‌ها با روش علمی امکان‌پذیر نیست.

آثار تغذیه مادر در دوران بارداری بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک

به طور طبیعی والدین تمام سعی و تلاش خود را برای سلامتی و رشد و نیز تربیت و کمال فرزند خویش به کار می‌گیرند. اما شاید بیشتر اوقات از اهمیت نقش تغذیه در تربیت غافل بوده و توجه نداشته باشند که تغذیه خوب، یکی از عوامل مؤثر در پیشرفت و تعالی انسان است (۳۲). مطالعات گوناگون نشان داده‌اند که تغذیه نه تنها در ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری مردم، بلکه در نسل‌های آینده نیز تأثیر مطلوب و یا نامطلوب خواهد گذاشت (۳۳).

بر اساس آموزه‌های قرآن کریم، احادیث اهل‌البیت (ع) و نیز پژوهش‌های علمی، شخصیت، اخلاق و رفتار کودک تابع عوامل بسیاری است که برخی از آن‌ها کم و بیش به پدر و مادر ارتباط دارند و از همین رو، مسئولیت پیامدهای مثبت و یا منفی این عوامل به عهده ایشان خواهد بود (۳۴). روایات اهل‌البیت (ع) آغاز این مسئولیت را پیش از ازدواج و در انتخاب همسر دانسته و تصریح می‌کنند که نه تنها شخصیت، هوش و سبک زندگی پدر و مادر در شکل‌گیری شخصیت، بینش، اخلاق و رفتار فرزند دخالت دارد؛ بلکه زمان و مکان تشکیل نطفه و شرایط روحی و روانی و حتی تغذیه پدر و مادر نیز بر نطفه و جنین و چگونگی احوال فرزند، تأثیری شگرف دارد (۳۵).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند سوء تغذیه در دوران بارداری

بر رشد فیزیکی، تکامل شناختی و تکامل اجتماعی کودکان تأثیر منفی دارد. این کودکان در دوره‌های بعدی زندگی به سختی می‌توانند توانایی‌های بدنی و ذهنی خود را پرورش دهند؛ زیرا که تکامل مغز کودک در رحم پایه‌گذاری شده و مراقبت در زمان بارداری، بر روند تکاملی و سلامت مغز جنین تأثیر بسیار دارد (۳۶). مادرانی که در دوران بارداری امگا-۳ کمتری دریافت می‌کنند، فرزندان نشان ضریب هوشی پایین‌تری دارند؛ زیرا اسیدهای چرب امگا-۳ برای پشتیبانی از فرآیندهای شناختی در انسان نقش مهمی دارند (۳۷)؛ زیرا در حقیقت تغذیه کودک از همان دوران جنینی شروع می‌شود و تغذیه مناسب و کامل در دوران بارداری و مصرف کافی موادی مانند کربوهیدرات‌ها یعنی قندها و نشاسته و اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی مانند ید و آهن و ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C، اسیدفولیک و ویتامین‌های گروه B اگرچه ساده، ولی مهم‌ترین گامی است که می‌توان در جهت سلامت آینده کودک برداشت. مقدار مشخصی از فولات نیز برای عملکرد طبیعی مغز، ضروری است و کمبود آن می‌تواند به ناراحتی‌های عصبی، از جمله افسردگی و اختلال شناختی منجر شود (۳۸).

بر این اساس، مادران باید توجه داشته باشند که دوران بارداری برای فرزندان‌شان سرنوشت‌ساز است و در ضریب هوشی و استعداد کودک و نیز اخلاق و رفتار وی تأثیر فراوان دارد؛ زیرا غذایی که مادر مصرف می‌کند، در رشد اعصاب و مغز کودک مؤثر است. به همین دلیل، اسلام برای تغذیه مادران باردار اهمیت خاصی قائل شده و سفارش‌های فراوانی نموده است.

از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: "به زنان باردار خود «به» بخورانید، زیرا اخلاق فرزندان را نیکو می‌سازد" (۳۹). امیر مؤمنان علی (ع) نیز فرموده است: "خوردن «به» قلب ضعیف را نیرومند، معده را پاکیزه، هوش را زیاد، ترسو را شجاع و فرزند را زیبا می‌سازد" (۴۰) (جدول ۱).

"به" سرشار از ویتامین‌های A، B و C است که در تعادل اعصاب اهمیت ویژه دارند (۴۱). "به" همچنین دارای ترکیباتی مانند فنولیک، استروئیدها، فلاونوئیدها،

ترپنوئیدها، تانن، اسیدهای آلی و گلیکوزیدها است که طیف گسترده‌ای از آثار آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتری، ضد قارچی، ضد التهابی، محافظت کبدی، قلبی و عروقی را به دنبال دارد که در سلامت اعصاب و روان و در نتیجه تقویت حافظه و ضد افسردگی و رفتار نقش مهمی دارند (۴۲، ۴۳) (جدول ۲).

مطالعات بالینی نشان داده‌اند مصرف عصاره میوه به در بهبود زخم معده مؤثر است؛ این خاصیت می‌تواند در ارتباط با عناصر فنولیک موجود در آن باشد (۴۴). همچنین از رسول خدا (ص) نقل شده است: "به زنان باردار خود کندر بدهید، چرا که بر عقل فرزندشان می‌افزاید" (۴۵).

امام رضا (ع) نیز فرموده است: "به زنان باردار خود کندر بخورانید که اگر در شکم پسر داشته باشند، هوشمند و دلیر گردد و اگر دختر باشد، خوش خلق و زیبا شود" (۴۶) (جدول ۱).

بر اساس تحقیق انجام شده در کالج پزشکی نیویورک در سال ۲۰۰۹ نیز از نظر علمی ثابت شده است که کندر، افزون بر اثرات جسمانی ضد درد و سرطان، در افزایش حافظه و تمرکز نیز مؤثر است (۴۷). به نظر می‌رسد که کندر می‌تواند دارای تأثیر مثبت بر روند تکامل مغز و احتمالاً شکل‌گیری مناسب درخت‌های دندریتی، آکسون‌ها و برقراری ارتباطات صحیح بین آنها باشد (۱۷). نظر به این‌که مهم‌ترین جایگاه یادگیری و حافظه در مغز، هیپوکامپ است، احتمالاً عصاره کندر با تأثیر بر این ناحیه، موجب افزایش انتقال پیام‌ها و تقویت حافظه می‌شود. اخیراً نتایج مثبتی از تأثیر مصرف کندر بر افزایش سرعت یادگیری و تقویت حافظه حیوان و انسان به دست آمده است (جدول ۲). اثرات ضد توموری، ضد سرطانی، ضد التهابی، آرام‌بخش، کاهش دهنده درد و پایین آورنده چربی خون، از دیگر نتایج مطالعات انجام شده در رابطه با کندر است (۱۷، ۴۷). بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد که بوسولیک اسید کندر به‌عنوان یک ترکیب ضد زخم گوارشی اثرات خوبی دارد (۴۸). اثر ضد التهابی رزین در مطالعات پیشین به طور قطع ثابت شده است. با توجه به خواص ضد التهابی رزین موجود در کندر و مکانیسم اثر آن در بیماری‌های

التهابی، دور از انتظار نیست که این رزین در درمان بیمارهایی چون سیستمیک فیبروزیس، مولتیپل اسکلروسیس، حساسیت فصلی، لوپوس، نقرس و سیروز کبدی نیز نقش داشته باشد (۴۹، ۵۰). از سوی دیگر به علت اینکه اثر سمی و عوارض جانبی خاصی برای این رزین گزارش نشده است، می‌توان از آن به عنوان فرآورده‌ای کم خطر در درمان بیماری‌های گوناگون استفاده کرد.

همچنین نتایج تحقیقات علمی دیگری بر روی حیوانات نشان داده است که اینسنسول استات^۱ و مشتقات آن که از اجزای اصلی تشکیل دهنده کندر هستند، اثرات مثبت رفتاری و ضد افسردگی و ضد اضطراب دارند (۵۱) (جدول ۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افسردگی و اضطراب مادر باعث عقب افتادگی رشد داخل رحمی، زایمان زودرس و یا طولانی، کاهش ضربان قلب جنین، وزن کم تولد، مشکلات عصبی- رفتاری بعد از تولد و نارسایی‌هایی در پرورش آینده کودک می‌شوند (۵۲).

برای تغذیه در دوران بارداری در روایت دیگری از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: "به زن در ماه آخر بارداریش خرما بخورانید، زیرا که فرزندش بردبار و پاکیزه خواهد شد" (۵۳) (جدول ۱). در خرما نوعی کرتیزن گیاهی به نام دیوستولنس^۲ وجود دارد که ضد آلرژی و حساسیت است (۵۴) و رابطه میان آلرژی و اختلالات هیجانی و عصبی بر کسی پوشیده نیست. از این رو کسی که حساسیت عصبی نداشته باشد، البته حلیم و بردبار خواهد بود. آهن فراوان خرما، کم‌خونی را برطرف کرده و پتاسیم، فسفر و منیزیم و نیز انواع ویتامین‌های ضد افسردگی B و C آن در تقویت مغز و اعصاب و از بین بردن عوارض خستگی، افسردگی و بدخلقی (۵۵) و نیز فعالیت‌های سلول‌های مغزی و قوای فکری و حافظه بسیار مؤثرند (۱۶) (جدول ۲). خرما حاوی ترکیبات آلکالوئیدی، فلاونوئیدها، استروئیدها، تانن‌ها، ویتامین‌ها و فولیک اسید بوده که دارای خاصیت ضد التهابی، ضد میکروبی و ضد سرطانی می‌باشند. فیبر، قسمت غیر قابل حل خرما است که از قسمت‌های اصلی سلولز، همی

¹ Incensole acetate

² Diostulence

تمرکز، حافظه، یادگیری و مهارت‌های فکری و ذهنی که هوش را تشکیل می‌دهند، در واقع به رشد کورتکس مغز و ارتباطات عصبی در دستگاه اعصاب مرکزی مربوطند. در سال‌های نخست زندگی، وزن مغز زیاد می‌شود و بدیهی است هرچه شرایط مناسب‌تری برای رشد مغزی کودک آماده شود، ارتباطات عصبی بیشتری ایجاد شده و مهارت‌های فکری و ذهنی نیز پیشرفت بیشتری خواهند کرد.

بر این اساس می‌توان دریافت که شیر مادر به عنوان بهترین و کامل‌ترین نوع تغذیه در تأمین و حفظ سلامت جسمی و روانی کودک و نیز مادر و در نهایت در سلامت و نیک‌بختی جامعه نقش مهمی دارد. آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی رشد و کمال، هوش، آرامش، اعتماد به نفس، اخلاق و رفتار مطلوب کودک را از آثار تغذیه با شیر مادر دانسته‌اند (۶۱). اطلاعات علمی نشان می‌دهند که تغییر ترکیبات شیر مادر از هنگام ولادت کودک تا پایان دوران شیردهی با نیازهای ویژه غذایی و ایمنوزیک کودک تناسب دارد، به همین دلیل پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "برای کودک، هیچ غذایی بهتر از شیر مادرش نیست" (۶۲).

قرآن کریم نیز در آیات متعددی اشاره مستقیم به شیر مادر کرده و حد مطلوب و کامل دوران شیرخواری را ۲۴ ماه دانسته است (۶۳). همچنین از قرآن استفاده می‌شود که تغذیه از شیر مادر به مدت ۲۱ ماه برای رشد و سلامت جسمی و روانی کودک ضروری است (۶۴). مطلبی که امام صادق (ع) نیز به آن تصریح کرده‌اند: "شیر دادن ۲۱ ماه است و کمتر از این مدت ستم به کودک خواهد بود" (۶۵).

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که شیر مادر آثار ویژه‌ای بر رشد و تکامل مغز و ذهن کودک دارد؛ زیرا تکامل مغز وابسته به اسیدهای چرب ضروری لینولئیک اسید و لینولئیک اسید است که تنها در شیر مادر وجود دارد. بدن کودک به راحتی این اسیدهای چرب را جذب می‌کند و در اختیار سلول‌های مغزی و عصبی قرار می‌دهد (۶۶، ۶۷). بنابراین، شیر مادر اولین و بهترین غذای مغز کودک است. شیر مادر همچنین آرام‌بخش است و دلهره و اضطراب کودک را می‌زداید، هوش را بالا

سلولز^۱، لیگنین و پروتئین نامحلول تشکیل شده است. فیبر خرما دارای ارزش غذایی بسزایی می‌باشد که از آن جمله، خاصیت آنتی‌اکسیدانی است. بخش زیادی از این خاصیت آنتی‌اکسیدانی به لیگنین آن مربوط می‌شود (۵۶). مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهند که دلیل این‌که فیبر موجود در خرما منجر به کاهش LDL-کولسترول کبدی و پلاسمایی می‌گردد، نقش حفاظتی علیه بیماری‌های قلبی دارد. ترکیبات پلی‌فنلی موجود در عصاره خرما مانند فلاونوئیدها، آنتوسیانین‌ها و اسیدهای فنولیک و عناصری مانند سلنیوم، مس، روی، منگنز و ویتامین C می‌توانند موجب حفاظت کبدی علیه تخریب اکسیداتیو شوند. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند فعالیت آنتی‌اکسیدانی عصاره خرما از پراکسیداسیون لیپیدی و اکسیداسیون پروتئینی جلوگیری کرده و منجر به تخریب سوپراکسید و رادیکال‌های هیدروکسیل می‌گردد (۵۷، ۵۸).

آثار تغذیه مادر بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک در دوران شیردهی

دو سال اول زندگی به نوعی دوره طلایی شکل‌گیری و رشد شخصیت کودک محسوب می‌شود؛ چرا که چگونگی رشد و تکامل مغز در این دوره، موفقیت بعدی کودک در مدرسه و نیز ویژگی‌های دوران نوجوانی و بزرگسالی او را پایه‌گذاری کرده و به تکامل کودک یعنی برخورداری از مهارت تفکر و تکلم و نیز درک اجتماعی و عواطف انسانی می‌انجامد (۵۹).

اتصال سریع و مطلوب شبکه سلول‌های مغز کودک، نقش بی‌بدیلی بر توانایی‌ها، هوش، اندیشه، شخصیت و رفتارهای اجتماعی کودک در آینده خواهد داشت. در وقوع این اتصال‌ها عواملی مانند گذشت زمان و تحریکات محیطی مؤثر است؛ اما در این میان، تغذیه نقش مهمی در ساختار و ارتباطات مغزی ایفا می‌کند و چنان‌چه کودک در مهم‌ترین زمان رشد خود، دچار سوء تغذیه شده و تحت فشارهای عصبی شدید قرار گیرد، تنها برخی اتصال‌های مغزی‌اش فعال شده و رشد و تکامل او به مخاطره می‌افتد (۶۰). همچنین با وجود این‌که ژن‌ها نقش اصلی و تعیین‌کننده‌ای در هوش افراد دارند، اما

¹ Hemicellulose

می‌برد و مایه صبوری، مهربانی و لطافت روح می‌شود (۶۱). پروتئین‌های موجود در شیر، کارایی مغز را افزایش می‌دهد و مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی‌نفرین می‌کند و این دو باعث می‌شوند انسان دقیق‌تر، آسان‌تر و راحت‌تر فکر کرده و تصمیم بگیرد و کارهایش را با دقت انجام دهد (۶۸).

به دلیل آثار شگرف شیر مادر بر کیفیت پرورش کودک و رشد شخصیت و اخلاق وی است که اهل‌ال‌بیت (ع) سفارش کرده‌اند هنگام انتخاب همسر که مادر فرزند آینده خواهد بود، از زنی عاقل، عفیف و خوش‌اخلاق خواستگاری کنید تا فرزندی که حاصل ازدواج است و از شیر وی تغذیه می‌کند، هوشمند، درستکار و خوش‌اخلاق باشد (۶۹، ۷۰).

آثار روانی تغذیه کودک از شیر تا اندازه‌ای است که در انتخاب دایه نیز همین دقت‌ها توصیه شده است (۷۱). از امام باقر (ع) نیز نقل شده است: برای شیر دادن فرزندان از زنان پاکیزه استفاده کنید، زیرا شیر سرایت دهنده شخصیت است (۷۲).

از سوی دیگر مطالعات فراوان حیوانی و انسانی نشان داده‌اند که شیردهی باعث آزاد شدن هورمون اکسی‌توسین در بدن مادر می‌شود، از این رو مادر نیز هنگام شیر دادن احساس راحتی و آرامش بیشتری کرده؛ بلکه استرس و خونریزی او پس از زایمان کاهش می‌یابد (۷۳). این مادران همچنین از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می‌شوند (۷۴). باید توجه داشت که فشارهای عصبی مادر باعث تغییرات هورمونی در شیر شده و مزه و طعم آن را تغییر می‌دهد. آدرنالین یکی از هورمون‌هایی است که میزان آن در بدن بر اثر استرس، افزایش می‌یابد که انتقال آن به کودک پیامدهای ناخوشایندی را به دنبال خواهد داشت.

بر اساس پژوهش‌های علمی مشخص شده است که رژیم غذایی مادر بر مواد و حتی بو و رنگ شیر وی تأثیر مستقیم داشته (۷۵، ۷۶) و به شکل غیرمستقیم رفتار کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۷۷). همان‌گونه که

مصرف داروها در هنگام شیردهی، کم و بیش بر شیر مادر تأثیرگذار است، اگرچه میزان این تأثیر در بیشتر موارد تجویز شده، بسیار کم بوده و برای نوزاد مسمومیتی ایجاد نمی‌کند. از این رو، زمان مصرف دارو باید به گونه‌ای تنظیم شود که تأثیر آن بر شیر، به کمترین میزان برسد.

همچنین بر اثر مصرف مقادیر بالای نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه، چای و برخی نوشابه‌ها، کافئین وارد شیر شده و سبب بی‌خوابی و بی‌قراری نوزاد می‌شود. همان‌گونه که غذاهای پرادویه یا با طعم تند نیز طعم شیر را تغییر داده و ممکن است باعث نآرامی شیرخوار شود. به همین دلیل مادران شیردهی که رژیم گیاه‌خواری دارند نیز معمولاً با کمبود ویتامین B₁₂ مواجه هستند که باعث کاهش اشتها، خواب‌آلودگی و کم‌خونی‌های ناشی از کمبود ویتامین در کودک می‌شود. از این رو به این مادران توصیه می‌شود که در برنامه غذایی کودک از قطره ویتامین B₁₂ استفاده کنند.

در حدیثی قدسی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که خوردن رطب پس از زایمان، فرزند را صبور می‌سازد (۷۸) و چه بسا همین اثر یکی از دلایل کرامت حضرت مریم (س) و فراهم شدن رطب برای وی پس از تولد حضرت عیسی (ع) و فرمان الهی به خوردن آن بوده است (۷۹) (جدول ۱).

پیش از این اشاره شد که کرتیزن گیاهی خرما ضد آلرژی و حساسیت است (۵۴) و در نتیجه بر آرامش عصبی و بردباری مؤثر است. همچنین آهن فراوان خرما، کم‌خونی را برطرف کرده و پتاسیم، فسفر و منیزیم و نیز انواع ویتامین‌های ضد افسردگی B و C خرما در تقویت مغز و اعصاب و از بین بردن عوارض خستگی، افسردگی و بدخلقی اثر جدی دارد (۵۵). خرما همچنین حاوی اکسی‌توسین و ترکیباتی است که به آرامش مادر، تقویت قوای فکری و حافظه و تولید شیر برای نوزاد کمک می‌کند (۱۶) (جدول ۲).

جدول ۱- آثار تغذیه مادران در دوران بارداری و شیردهی بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک از منظر قرآن و روایات اسلامی

تغذیه مادران و آثار فراجسمی آن بر کودک			
مواد غذایی	دوران بارداری	دوران شیردهی	
میوه به	روایات: هوشمندی	روایات: خوش خلقی	روایات: دلیری
کندر	روایات: هوشمندی	روایات: خوش خلقی	روایات: دلیری
رطب و خرما	روایات: بردباری	قرآن و روایات: بردباری	

جدول ۲- آثار فراجسمی تغذیه از میوه به، کندر، رطب و خرما بر سلامت ذهن، خلق و رفتار از منظر علم پزشکی

آثار فراجسمی تغذیه بر سلامت ذهن، خلق و رفتار			
مواد غذایی	ریز مغذی‌ها و ترکیبات	آثار فراجسمی	
میوه به	ویتامین‌های A, B, C پتاسیم، فسفر، منیزیم فنول‌ها، استروئیدها، فلاونوئیدها، ترپنوئیدها اسیدهای آلی، لیکوزیدها	تقویت حافظه	ضد افسردگی / آرام‌بخش
کندر	اسید بوزولیک، فسفر، اینسنسول استات	افزایش هوش و تمرکز	ضد افسردگی / ضد اضطراب
رطب و خرما	انواع ویتامین B و C، پتاسیم، فسفر، منیزیم، دیوستولنس	تقویت اعصاب	ضد افسردگی / خوش خلقی

بحث

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌های مواد غذایی با اثرگذاری بر هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی، صفات شخصیتی، خلق و رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۸۰). از سوی دیگر، تغذیه کودک در دوران جنینی و شیرخوارگی، ارتباط مستقیمی با تغذیه مادر داشته و از همین رو سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک تحت تأثیر مصرف مواد غذایی از سوی مادر است (۸۱).

آموزه‌های اسلامی نیز آثار فراجسمی تغذیه مادر در دوران بارداری بلکه قبل و بعد از آن را بیان می‌کنند. در احادیث اسلامی گردآمده از کتب روایی اولیه و معتبر مانند صحیفه الرضا، الکافی، علل الشرایع، تحف العقول، طب النبوی، مکارم الاخلاق و مستدرک الوسایل به این آثار اشاره شده است. به عنوان مثال خوردن میوه به بر هوش و شجاعت و نیکویی اخلاق انسان می‌افزاید و

خوردن آن در دوران بارداری، صورت و سیرت کودک را زیبا می‌سازد (۳۹، ۴۰). پژوهش‌های علمی نیز اثر ضد افسردگی میوه به و آثار غیرجسمانی ترکیبات آن را نشان می‌دهند (۴۲، ۴۳).

در روایات اهل البیت (ع) همچنین خوردن کندر به زنان باردار توصیه شده است تا فرزندان هوشمند، دلیر، خوش خلق و زیبا داشته باشند (۴۵، ۴۶). از منظر علمی نیز تأثیر کندر در افزایش حافظه و تمرکز و کاهش افسردگی و اضطراب ثابت شده است (۱۷، ۴۷).

خوردن خرما در ماه آخر بارداری و پس از زایمان از موارد دیگری است که بر اساس آموزه‌های دینی در بردباری فرزند مؤثر است (۵۳، ۷۹). در مطالعات علمی نیز اثر ترکیبات غذایی خرما در تقویت مغز و اعصاب و از بین بردن عوارض خستگی، افسردگی و بدخلقی مشخص شده است (۱۶، ۵۵) (جدول ۳).

جدول ۳- مقایسه آثار غذایی میوه به، کندر و رطب بر سلامت ذهن، خلق و رفتار از منظر آموزه‌های اسلامی و علم پزشکی

آثار غذایی میوه به، کندر، رطب و خرما بر سلامت ذهن، خلق و رفتار		
مواد غذایی	آموزه‌های اسلامی	علم پزشکی
میوه به	هوشمندی / خوش خلقی / دلیری	تقویت حافظه / ضد افسردگی / آرام‌بخش
کندر	هوشمندی / خوش خلقی / دلیری	افزایش هوش و تمرکز / ضد افسردگی / ضد اضطراب
رطب و خرما	بردباری	تقویت اعصاب / ضد افسردگی / خوش خلقی

آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی همچنین تأیید می‌کنند که تغذیه کودک از شیر مادر در رشد هوش، آرامش، اعتماد به نفس، اخلاق و رفتار مطلوب کودک نقش جدی دارد. از سوی دیگر تجربه نشان داده است که نوع تغذیه مادر در ترکیبات شیر وی و در نتیجه آثار غیرجسمانی آن اثرگذار است.

از آنجا که هیچ مطالعه تطبیقی دیگری در زمینه "آثار خوردن کندر، رطب و میوه به در دوران بارداری و شیردهی بر سلامت ذهن، خلق و رفتار کودک از منظر قرآن، حدیث و علوم پزشکی" وجود ندارد، تنها به چند مطالعه مشابه درباره کندر و رطب اشاره می‌شود.

بهنام رسولی و همکاران (۲۰۰۱) در دانشگاه علوم پزشکی مشهد پژوهشی جهت بررسی تأثیر عصاره کندر در دوران حاملگی و شیر دادن به نوزادان بر افزایش میزان یادگیری و تقویت حافظه در زاده‌های رت انجام دادند. در این مطالعه از ۱۸ رت باکره سفید از نژاد Wistar با سن حدود ۳ ماه و وزن ۲۱۰-۱۷۰ گرم استفاده شد. رت‌ها پس از آمیزش به دو گروه آزمایشی ۱ و ۲ (n=7) و یک گروه کنترل (n=6) تقسیم شده و رت‌های حامله از روز دهم حاملگی تا روز دهم بعد از زایمان به فاصله هر ۵ روز یک بار، تحت تأثیر کندر قرار گرفتند. نوزادان رت‌ها پس از رسیدن به سن ۲ ماهگی، از نظر یادگیری و میزان نگهداری حافظه مورد آزمون ماز قرار گرفتند. نتایج به دست آمده نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، تجویز کندر، به ویژه دوز ۰/۰۵ گرم بر کیلوگرم در دوران بحرانی رشد و نمو سیستم عصبی جنین و نوزاد، موجب افزایش چشمگیر قابلیت‌های یادگیری، به ویژه تقویت و نگهداری حافظه می‌شود (p<0/001) (۱۷). این پژوهش اثر مصرف کندر در دوران بارداری و شیردهی را در حیوان و تنها بر یادگیری و حافظه کوتاه‌مدت نوزاد رت‌ها بررسی کرده است، در حالی که مطالعه حاضر انسانی است و آثار کندر را بر هوشمندی، دلیری و خوش‌خُلقی کودک و نیز آرامش و کاهش افسردگی نشان می‌دهد.

حسینی کارنامی و همکار (۲۰۱۵) نیز درباره تأثیر رطب در زایمان بر اساس تفسیر علمی آیات ۲۶-۲۳ سوره مریم پژوهشی را انجام دادند. نتایج بررسی آن‌ها نشان

داد که مصرف خرما در دوران بارداری و پس از زایمان باعث تقویت عضلات رحم و کاهش خونریزی بعد از زایمان می‌گردد و همچنین در دوره شیردهی، افزون بر رشد کافی و ایجاد ذخایر غذایی در فرزند، باعث افزایش ذخایر مواد مغذی در بدن مادر می‌شود (۱۸). مطالعه مذکور اگرچه انسانی است، اما فقط به تأثیر جسمانی خوردن رطب در دوران بارداری و پس از زایمان بر مادر و کودک پرداخته است و با مطالعه حاضر که آثار خوردن خرما در دوران بارداری و شیردهی را بر خلق و رفتار کودک بررسی کرده است، تفاوت دارد.

در مطالعه کارآزمایی بالینی خادم و همکاران (۲۰۰۷) نیز که با هدف مقایسه تأثیر مصرف خرما و داروی اکسی‌توسین بر میزان خونریزی بعد از زایمان طبیعی که بر روی ۶۲ مادر ۳۵ ساله دارای زایمان طبیعی انجام شد، افراد به روش تخصیص تصادفی به دو گروه خرما و اکسی‌توسین تقسیم شدند. نتایج نشان داد که در ۳ ساعت پس از زایمان، میزان کل خونریزی در گروه خرما کمتر از گروه اکسی‌توسین بود (۸۲). این پژوهش نیز فقط تأثیر جسمانی مصرف خرما را بر میزان خونریزی پس از زایمان طبیعی مشخص کرده است و با موضوع مطالعه حاضر تفاوت زیادی دارد.

از این رو یکی از محدودیت‌های این مطالعه، فقدان و یا کمبود شدید منابع معتبر دینی و علمی در این زمینه بود؛ زیرا از یک سو دانشمندان اسلامی در تفسیر و تبیین آیات و روایات مورد بحث، جز مواردی بسیار اندک، مطلبی بیان نکرده‌اند و از سویی دیگر، منابع علمی نیز کمتر به آثار بیان شده در روایات به صورت مستقیم پرداخته‌اند و به ناچار، آثار غیر جسمانی مواد غذایی موضوع مطالعه، از طریق بررسی ریز مغذی و درشت مغذی‌های آن استنتاج شد. همچنین از آنجایی که پژوهش تجربی درباره فرآیند تأثیر روحی و معنوی تغذیه امکان‌پذیر نیست، در منابع علمی به این مقوله پرداخته نشده است.

در راستای هدف این مطالعه، پیشنهاد می‌شود پژوهش میدانی درباره آثار تغذیه مادران باردار و شیرده از کندر، خرما و میوه به بر سلامت ابعاد غیر جسمانی کودک در جوامع آماری گوناگون و بررسی راه‌های عملی ساختن

غذایی میوه به برای تقویت حافظه مفید بوده و آرام‌بخش و ضد افسردگی است همچنان که ترکیبات غذایی کندر نیز در افزایش هوش و تمرکز مؤثر بوده و ضد افسردگی و اضطراب است. بدیهی است آرامش و نداشتن افسردگی و اضطراب، از مقدمات و لوازم خوش خلقی و دلیری است. رطب نیز تقویت کننده اعصاب، ضد افسردگی و باعث خوش خلقی است که البته در بردباری انسان نقش اساسی دارند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از تمام افرادی که ما را در انجام این مطالعه یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

دستاوردهای این پژوهش برای دست‌یابی به سلامت همه جانبه مادران و کودکان انجام شود. همچنین در زمینه بررسی آثار تغذیه مادران باردار و شیرده از مواد غذایی دیگر بر سلامت ابعاد غیرجسمانی کودک نیز مطالعاتی صورت گیرد.

نتیجه‌گیری

بر اساس احادیث اهل البیت (ع)، تغذیه مادران باردار از میوه به و کندر، باعث هوشمندی، خوش‌خلقی و دلیری فرزندان می‌شود همچنان که قرآن و روایات اسلامی خوردن رطب در دوران بارداری و شیردهی را برای بردباری فرزند توصیه می‌کنند. پژوهش‌های علمی نیز هماهنگ با متون اسلامی نشان می‌دهند که ترکیبات

منابع

1. Holy Quran. Trans: Makarem Shirazi N. Tehran: Dar Al-Quran Publication; 2017. Surah Al-Baqarah [2], Verse 286.
2. Ibid, Surah Al-Moamenoon [23], Verse 51.
3. Ibid, Surah Al-Bagharah [2], Verse 172.
4. Ibid, Surah Abas [80], Verse 24.
5. Lambert-Lagace L. Psychological aspects of child nutrition from birth to 6 years old. Trans: Sarevari MH. Tehran: Ashkan; 1990. (Persian).
6. Watson G. Nutritional and your mind. Trans: Taghizadeh Milani H. Tehran: Hedayat Publication; 1992. P. 11-43. (Persian).
7. Foroozin T. The Properties of Foods. Tehran: Yekan Publication; 1999. P. 52-3. (Persian).
8. Carlton Frederick S. Effect of nutrition on mental states (Psycho-Nutrition). Trans: Agah S. Tehran: Janzadeh Publication; 1991. (Persian).
9. Amani R, Mostafavi A. Nutrition and behavior. Ahvaz: Jundishapur University of Medical Sciences; 2008. (Persian).
10. Majlesi MB. Al-Bahar Al-Anvar. Beirut. Alvafa Institution Publication; 1984.
11. Mostaqferi A. Tebb-on-Nabi (P.B.U.H.). Tehran: Razi Publication; 1983. (Persian).
12. Bistoni M. Nutrition From the viewpoint of the Quran and Hadith. Tehran: Bayan Javan Publication; 2008.
13. Mohammadi Rayshari M. The collection of medical narratives. Qom: Dar Al-Hadith Publication; 2006.
14. Diab AH, Qarqoz A. With medicine in the Holy Quran. Trans: Cheraghi A. Tehran: Hefzi Publication; 1991. (Persian).
15. Kordi M, Aghaei Meybodi F, Tara F, Nematy M, Shakeri MT. The effect of date consumption in late pregnancy on the onset of labor in nulliparous women. Iran J Obstet Gynecol Infertil 2013; 16(77):9-15. (Persian).
16. Yadegari Z, Amir Ali Akbari S, Sheikhan Z, Nasiri M, Akhlaghi F. The effect of consumption of the date fruit on the amount and duration of the postpartum bleeding. Iran J Obstet Gynecol Infertil 2016; 18(181):20-7. (Persian)
17. Behnam Rasooli M, Hoseynzadeh H, Ghafari Moghadam GA. Frankincense extract and memory, the effects of Frankincense aqueous extract during pregnancy and breastfeeding on learning and memory enhancement. J Sci 2001; 1(1):1-13. (Persian).
18. Hosseini Karnamy SH, Asghari Velujayi AA. Evaluation of the effects of date palm on childbirth based on the scientific interpretation of verses 23-26 of Surah Maryam (AS) in the Holy Quran. Religion Health 2015; 3(2):29-40. (Persian).
19. Namazizadegan S, Naqizada H, Ghayur Mubarhan M, Mukhber N. Examination of the effect of honey on the human characteristics and behavior from the viewpoint of the Quran. J Quran Hadith Stud 2013; 90(1):135-58. (Persian).
20. Davidson D. Material mind, essays on actions and events. Oxford: University Press; 1980. P. 245-59.
21. Hatami MR. The mystery of psychology. Qom: Imam Khomeini Education and Research Institute; 2005. P. 24-32.

22. Adam M. Philosophy in practice: entry on gastric questions. Trans: Majidi F. Tehran: Maziar Publication; 2003. P. 432.
23. Mahmoud Y. Psychosomatic diseases. Trans: Sajjadpour J. Tehran: Mehr Publication; 1995. P. 25.
24. Sri A. Perfect yoga. Trans: Haghiri A. Tehran: Nasle Noandish Publication; 2000. P. 21, 301.
25. Amani R, Mostafavi A. Nutrition and behavior. Ahvaz: Jundishapur University of Medical Sciences; 2008. P. 30.
26. Perez M, Joiner TE, Lewinsohn PM. Is major depressive disorder ordysthymia more strongly associated with bulimia nervosa? *Int J Eat Disord* 2004; 36(1):55-61.
27. Holy Quran. Trans: Makarem Shirazi N. Tehran: Dar Al-Quran Publication; 2017. Surah Al-Aaraf [7], Verse 31.
28. Amani R, Mostafavi A. Nutrition and behavior. Ahvaz: Jundishapur University of Medical Sciences; 2008. P. 41.
29. Holy Quran. Trans: Makarem Shirazi N. Tehran: Dar Al-Quran Publication; 2017. P. 38.
30. Majlesi MB. Al-Bahar Al-Anvar. Beirut: Al-vafa Publication; 1984. P. 8.
31. Holy Quran. Trans: Makarem Shirazi N. Tehran: Dar Al-Quran Publication; 2017. Surah Al-Nesa [4], Verse 10.
32. Dayani MS. Mental health in Islam. Mashhad: Mashhad University of Medical Sciences; 2017. P. 168.
33. Tsankova N, Renthal W, Kumar A, Nestler EJ. Epigenetic regulation in psychiatric disorders. *Nature Rev Neurosci* 2007; 8:355-67.
34. Holy Quran. Trans: Makarem Shirazi N. Tehran: Dar Al-Quran Publication; 2017. Surah Al-Baqarah [2], Verse 233, Surah Al-Anfal [8], Verse 28, Surah A-Ttahirim [66], Verse 6.
35. Sadough M. Elal al-Sharaya. Beirut: Dar Ehya Al-Toras Publication; 1988. P. 514.
36. Richards M, Hardy R, Wadsworth ME. Long-term effects of breast-feeding in a national birth cohort: educational attainment and midlife cognitive function. *Public Health Nutr* 2002; 5(5):631-5.
37. Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Drevon CA. Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics* 2003; 111(1):e39-44.
38. Herbert V. Experimental nutritional folate deficiency in man. *Trans Assoc Am Phys* 1962; 75:307-20.
39. Noori H. Mostadrak Al-Vasael. Beirut: Ahl-ol-Bayt Institute; 1988. P. 135.
40. Harrani H. Tohaf al-oghool. Qom: Society of the Teachers Publication; 1984. P. 100. (Persian).
41. Silva BM, Andrade PB, Ferreres F, Seabra RM, Oliveira MB, Ferreira MA. Composition of quince (*Cydonia oblonga* Miller) seeds: phenolics, organic acids and free amino acids. *Nat Prod Res* 2005; 19(3):275-81.
42. Ashraf MU, Muhammad G, Hussain MA, Bukhari SN, Cydonia Oblonga M. A medicinal plant rich in phytonutrients for pharmaceuticals. *Front Pharmacol* 2016; 7:163.
43. Wojdyło A, Oszmiański J, Bielicki P. Polyphenolic composition, antioxidant activity, and polyphenol oxidase (PPO) activity of quince (*Cydonia oblonga* Miller) varieties. *J Agr Food Chem* 2013; 61(11):2762-72.
44. Hamauzu Y, Irie M, Kondo M, Fujita T. Antilucerative properties of crude polyphenols and juice of apple, and Chinese quince extracts. *Food Chem* 2008; 108(2):488-95.
45. Noori H. Mostadrak Al-Vasael. Beirut: Ahl-ol-Bayt Institute; 1988. P. 137.
46. Majlesi MB. Al-Bahar Al-Anvar. Beirut: Al-Vafa Publication; 1984. P. 444.
47. Omura Y, Horiuchi N, Jones MK, Lu DP, Shimotsuura Y, Duvvi H, et al. Temporary anti-cancer & anti-pain effects of mechanical stimulation of any one of 3 front teeth (1st incisor, 2nd incisor, & canine) of right & left side of upper & lower jaws and their possible mechanism, & relatively long term disappearance of pain & cancer parameters by one optimal dose of DHEA, Astragalus, *Boswellia Serrata*, often with press needle stimulation of True ST. 36. *Acupunct Electro Ther Res* 2009; 34(3-4):175-203.
48. Ammon HP, Mack T, Singh GB, Safayhi H. Inhibition of leukotriene B4 formation in rat peritoneal neutrophils by an ethanolic extract of the gum resin exudate of *Boswellia serrata*. *Planta Med* 1991; 57:203-7.
49. Desai JK, Goyal RK, Parmar NS. Pathogenesis of peptic ulcer disease and current trends in therapy. *Ind J Physiol Pharmacol* 1997; 41(1):3-15.
50. Gupta I, Parihar A, Malhotra P, Gupta S, Ludtke R, Safayhi H, et al. Effects of gum resin of *Boswellia serrata* in patients with chronic colitis. *Planta Med* 2001; 67(5):391-5.
51. Moussaieff A, Mechoulam R. *Boswellia* resin: from religious ceremonies to medical uses; a review of in-vitro, in-vivo and clinical trials. *J Pharm Pharmacol* 2009; 61(10):1281-93.
52. Asl H, Marzieh B, Golmakani N, Shakeri MT, Sadjadi A. The level of happiness in pregnancy and its related factors in pregnant women of Mashhad city in 2013. *Iran J Obstet Gynecol Infertil* 2015; 17(137):19-27. (Persian).
53. Tabarsi H. Makarem-ol-Akhlaq. Tehran: Sharif Razi Publication; 1991. P. 169.
54. Mirghazanfari SM. Assay of pharmacological features of phoenix *Dactylifera* in the view of traditional and modern medicine. *Life Sci J* 2013; 10(7):436-42. (Persian).
55. Baliga MS, Baliga BR, Kandathil SM, Bhat HP, Vayalil PK. A review of the chemistry and pharmacology of the date fruits (*Phoenix dactylifera* L.). *Food Res Int* 2011; 44(7):1812-22.
56. El Modafar C, El Boustani E. Cell wall-bound phenolic acid and lignin contents in date palm as related to its resistance to *fusarium oxysporum*. *Biol Plantarum* 2001; 44(1):125-30.

57. Onuh SN, Ukaejiofo EO, Achukwu PU, Ufelle SA, Okwuosa CN, Chukwuka CJ. Haemopoietic activity and effect of crude ruit extract of phoenix dactylifera on peripheral blood parameters. *Int J Biol Med Res* 2012; 3(2):1720-3.
58. Biglari F, Alkarkhi AF, Easa AM. Antioxidant activity and Phenolic content of various date palm (*Phoenix dactylifera*) fruit from Iran. *Food Chem* 2008; 107(4):1636-41.
59. Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nat Rev Neurosci* 2008; 9(7):568-78.
60. Morgane PJ, Austin-Lafrance R, Bronzino J, Tonkiss J, Diaz-Cintra S, Cintra L, et al. Prenatal malnutrition and development of the brain. *Neurosci Biobehav Rev* 1993; 17(1):91-128.
61. Bistoni M. *Nutrition From the viewpoint of the Quran and Hadith*. Tehran: Bayan Javan Publication; 2008. P. 57.
62. Hejazi P. *The Sahifa of al-Ridha*. Tehran: World Congress Publication; 1986. P. 50.
63. Holy Quran. Trans: Makarem Shirazi N. Tehran: Dar Al-Quran Publication; 2017. Surah Al-Baqarah [2], Verse 233.
64. Ibid, Surah Al-Aghhaf [46], Verse 15.
65. Koleyni M. Al-Kafi. Beirut: Dar Saab & Dar-o-Ttaarof Publication; 1981. P. 40.
66. Bernard JY, Armand M, Garcia C, Forhan A, De Agostini M, Charles MA, et al. The association between linoleic acid levels in colostrum and child cognition at 2 and 3 y in the EDEN cohort. *Pediatr Res* 2015; 77(6):829-35.
67. Białek A, Jelińska M, Tokarz A. Influence of maternal diet enrichment with conjugated linoleic acids on lipoxigenase metabolites of polyunsaturated fatty acids in serum of their offspring with 7,12-dimethylbenz [a] anthracene induced mammary tumors. *Prostaglandin Other Lipid Mediat* 2015; 116:10-8.
68. Foroozin T. *The properties of foods*. Tehran: Yekan Publication; 1999. P. 57.
69. Koleyni M. Al-Kafi. Beirut: Dar Saab & Dar-o-Ttaarof Publication; 1981. P. 43.
70. Horr Ameli M. *Alvasel Al-Shia*. Beirut: Ahl-ol-bayt Institute Publication; 1989. P. 249.
71. Sadoogh M. *Man La-Yahzor*. Tehran: Society of the Teachers Publication; 1993. P. 478.
72. Koleyni M. Al-Kafi. Beirut: Dar Saab & Dar-ot-Taarof Publication; 1981. P. 44.
73. Tafazzoli M, Boskabadi H. Comparing the effect of peer support and the education of health care providers on breastfeeding initiation time among primiparous women in Mashhad. *Iran J Obstet Gynecol Infertil* 2012; 15(4):19-28. (Persian).
74. Fakhr Abadi A, Foladvand F, Naghiyai Y. *Breast-fed From the viewpoint of Islam*. Yazd: Shahid Sadoghi University of Medical Sciences and Health Services; 2015. P. 1. (Persian).
75. Chapman DJ, Nommsen-Rivers L. Impact of maternal nutritional status on human milk quality and infant outcomes: an update on key nutrients. *Adv Nutr* 2012; 3(3):351-2.
76. Allen LH. B vitamins in breast milk: relative importance of maternal status and intake, and effects on infant status and function. *Adv Nutr* 2012; 3(3):362-9.
77. Rahmanifar A, Kirksey A, Wachs TD, McCabe GP, Bishry Z, Galal OM, et al. Diet during lactation associated with infant behavior and caregiver-infant interaction in a semirural Egyptian village. *J Nutr* 1993; 123(2):164-75.
78. Koleyni M. Al-Kafi. Beirut: Dar Al-Saab & Dar Al-Taarof Publication; 1981. P. 22.
79. Holy Quran. Trans: Makarem Shirazi N. Tehran: Dar Al-Quran Publication; 2017. Surah Maryam [19], Verses 25-26.
80. Watson G. *Nutrition and your mind: the psychochemical response*. Trans: Taghizadeh Milani H. Tehran: Hedayat Publication; 1992. (Persian).
81. Lambert-Lagace L. *Psychological aspects of child nutrition from birth to 6 years old*. Trans: Sarevari MH. Tehran: Ashkan; 1990. (Persian).
82. Khadem N, Sharaphy A, Latifnejad R, Hammod N, Ibrahimzadeh S. Comparing the efficacy of dates and oxytocin in the management of postpartum hemorrhage. *Shiraz E Med J* 2007; 8(2):64-71.