An International Journal of ISLAMIC AND SOCIAL SCIENCES

ISLAMICUS

PAKISTAN ISLAMICUS

(An International Journal of Islamic and Social Sciences)

Volume: 04, Issue: 03, July–September 2024, Pages: 55-69

Journal Website: https://pakistanislamicus.com/index.php/home

Publisher Website: https://www.mircpk.net

HEC "Y" Category

HJRS HEC Journal Recognition System

جدید غذاؤں کا شریعت اسلامیہ اور طب کی روشنی میں تحقیقی جائزہ

A CRITICAL ANALYSIS OF MODERN FOODS IN THE LIGHT OF MEDICAL SCIENCE AND ISLAMIC SHARIAH

Abdur Raheem[1], Dr Altaf Hussain Langrial[2].

[1] PhD Scholar, Islamic Studies Department B.Z.U. Multan, Punjab, Pakistan.

[2] Prof & Director Islamic Studies Department B.Z.U. Multan, Punjab, Pakistan.

ARTICLE INFO

Article History:

Received:	June 17, 2024
Revised:	July 15, 2024
Accepted:	July 17, 2024
Available Online:	July 20, 2024

Keywords:

Islamic Shariah
Medical Science
Modern & Junk Foods
Processed Foods
Hybrid Foods

Funding:

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyrights:

Copyright Muslim Intellectuals Research Center. All Rights Reserved © 2021. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

ABSTRACT

This article is an investigation about modern foods and their effects on human body and health according to medical science and Islamic Shariah. One man's life is becoming very busy and hectic due to tide schedule, and he has become a machine in this materialistic world. Due to this, he has very little time about his health and dining. He prefers those meals which he may eat in a short span of time. Moreover, those food should be easily available at any time and at any place and those food must be inexpensive and economical. Unfortunately, modern foods cover all these prerequisite qualities. That is why, people desire to eat these modern foods i.e. fast foods, junk foods and processed foods etc. These foods are delicious and tasty too and people becomes habitual to use them. Therefore, most of the people in the world are using these foods regularly on daily basis. These foods are harmful for human health and causing serious diseases i.e. obesity, hypertension, diabetes etc. in mankind. This situation demands appropriate proper guidance, education and briefing about these modern foods so that the usage of these foods could be eliminated. This article emphases on these issues and elaborate its disadvantages according to medical science and Islamic Shariah. Furthermore ,this article intricates that usage of these foods is permissible in Islamic Shariah or not.

Corresponding Author's Email: altaf.langrial@bzu.edu.pk

انسان کی زندگی کا دارو مدار پانی اور خوراک پر ہے جس طرح انسان پانی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا اسی طرح خوراک کے بغیر بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ انسان اپنی تخلیق سے لے کر حیات کے آخری لمحے تک خوراک کا محتاج ہے البتہ زندگی کے مختلف ادوار میں اس کی خوراک کے تقاضے مختلف ہوتے ہیں اسی طرح مختلف اوقات میں اس کی ضروریات وحاجات اور خواہشات وترجیحات مختلف رہی ہیں۔ کبھی ضرورت کی وجہ سے یہ درختوں کے پتے یا جڑی بوٹیاں کھا کر گزارہ کرتا رہا ہے کبھی کچی سبزیاں اور پھل کھا کر گزارہ کیا تو کبھی کچے گوشت کو اپنی خوراک کا حصہ بنایا۔ پھر جیسے جیسے ترقی ہوتی گئی اور انسان جب آگ سے آشنا ہوا تو آگ

سے پکی ہوئی اشیاء کا استعمال رواج میں آیا تو انسان نے آگ سے پکی ہوئی اشیاء کو اپنی خوراک کا حصہ بنالیا پھر ہر گزرتے دن کے ساتھ انسان کی خوراک بھی بدلتی رہی ہے۔ دور حاضر میں سائنسی ترقی کی وجہ سے انسان کی خوراک کافی حد تک تبدیل ہو چکی ہے اور اب یہ بہت سی ایسی جدید غذائیں بھی استعمال کر رہا ہے جن سے زمانہ قدیم کے انسان شناسا بھی نہیں تھے حتی کہ آج بھی دور دراز کے دیہات کے رہنے والے بھی ان غذاؤں سے ناواقف ہیں۔ آج پوری دنیا میں بیمار ہونے والے لوگوں کی ایک بہت بڑی تعداد اس طرح کے خوراک کے استعمال کی وجہ سے بیمار ہوتی ہے۔ اگر لوگوں کو مناسب خوراک کے بارے میں آگاہی فراہم کی جائے تو ان بیمار ہونے والے لوگوں کی ایک بہت بڑی تعداد نہ صرف ان بیماریوں سے بچ سکتی ہے بلکہ اپنی صحت کو بھی بہتر بنا سکتی ہے۔ اس آرٹیکل میں انہی جدید غذاؤں کے احکامات کا جائزہ لیا جائے گا۔ ان جدید غذاؤں کی تعریفات کو بیان کیا جائے گا اور بتایا جائے گا کہ ان کے صحت پر کیا مثبت اور منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ اور ان کی وجہ سے انسانی حیات کو کیا خطرات لاحق ہیں؟ اور ان کے بارے میں اسلامی تعلیمات کو واضح کیا جائے گا۔ لیکن اس سے قبل چند ضروری تعریفات کو بیان کیا جاتا ہے تاکہ نفس مضمون کے سمجھنے میں آسانی ہو۔

غذا یا خوراک

ہر وہ چیز غذا ہے جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے یا لذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیاء ہضم ہو کر جسمانی حرارت و رطوبت سے متاثر ہو کر چھوٹے چھوٹے اجزاء میں ٹوٹ کر بدن کے مختلف اعضاء کا جزو بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً لحمیات شحمیات نشاستہ اور حیاتین وغیرہ [1]

ایسے تمام مادے جو بنیادی طور پر پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی یا دیگر غذائی اجزاء پر مشتمل ہوں اور جنہیں کوئی جسم نشوونما کے حصول کے لیے یا دیگر ضروری عملوں کو برقرار رکھنے یا توانائی فراہم کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے خوراک کہلاتی ہے۔ [2]

Food, substance consisting essentially of protein, carbohydrate, fat, and other nutrients used in the body of an organism to sustain growth and vital processes and to furnish energy[3].

خوراک ایک ایسا مادہ ہے جو بنیادی طور پر پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چربی اور دیگر غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے جو کسی حیاتیات کے جسم میں نشوونما اور اہم عمل کو برقرار رکھنے اور توانائی فراہم کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

متوازن غذا

متوازن غذا ایسی غذا کو کہتے ہیں جس میں جلد ہضم کی قوت موجود ہو اور کھانے کے بعد طبیعت پر گرانی پیدا نہ ہو بلکہ طبیعت کو ہشاش بشاش کر دے۔ جسم توانائی اور فرحت محسوس کرے اور چار چھ گھنٹے بعد پھر بھوک سے بے چین کر دے رنگ روپ کو کھلا دے یوں بھی کہہ سکتے ہیں جو غذا زود ہضم ہو متوازن غذا کہلانے

کی حقدار ہے متوازن غذا کی سب سے بہتر تعریف یہ ہے کہ ایسی غذا جو تندرستی کی محافظ ہو اور جسم کے ہر حیوانی سیل کو طاقت و توانائی دے۔[4]

جبکہ ایک مشہور انگریزی ماخذ میں متوازن غذا کی یہ تعریف بیان کی گئی ہے:

> A balanced diet is one that fulfills all of a person's nutritional needs. Humans need a certain amount of calories and nutrients to stay healthy. A balanced diet provides all the nutrients a person requires, without going over the recommended daily calorie intake.

متوازن غذا وہ ہوتی ہے جو انسان کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔انسانوں کو صحت مند رہنے کے لیے کیلوری اور غذائی اجزاء کی ایک خاص مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ایک متوازن غذا وہ تمام غذائی اجزاء مہیا کرتی ہے جو کسی شخص کی ضرورت ہوتی ہے، بغیر تجویز کردہ روزانہ کی کیلوری کی مقدار کو دیکھے۔[5]

غذا کے اجزاء

غذا چند بنیادی اجزاء سے مل کر بنی ہے انہیں اجزاء کی موجودگی سے خوراک میں موجود غذائیت کے معیار کا تعین کیا جاتا ہے۔یہ بنیادی اجزاء درج ذیل ہیں:

1. لحمیہ/پروٹین
2. نشاستہ/کاربوہائیڈریٹ
3. چربی/فیٹ
4. حیاتین/وٹامن
5. معدنی عناصر/نمکیات
6. پانی

ہمیں اپنی خوراک میں ان سب اجزاء کی مناسب مقدار میں ضرورت ہوتی ہے ہے ان میں سے کسی بھی اجزاء کی کمی یا زیادتی مختلف بیماریوں کا سبب بنتی ہے اس لئے ایک شخص کو خوراک میں مناسب مقدار میں متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔[6]

غذا کے اثرات

غذا میں موجود کیمیاوی اجزاء جسم میں پہنچ کر مختلف مراحل سے گزر کر جسم میں موجود کیمیاوی اجزا میں تبدیل ہو جاتے ہیں اس طرح یہ نئے داخل ہونے والے اجزاء جسم کے ضائع ہونے والے کیمیائی اجزا کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور ان میں مزید اضافہ کر کے جسم کی نشو و نما کا سبب بنتے ہیں۔مزید یہ کہ جسم میں بیک وقت لاتعداد اعمال کی وقوع پذیری کو جاری رکھتے ہیں۔اگر غذا جسم کو مطلوب کیمیاوی اجزاء کی جملہ اقسام پہنچانے میں قاصر ہے تو اس کا اثر جسم میں جاری مختلف اعمال میں خلل کی شکل میں پڑے گا جس کے اثرات بیماری اور جسم کے ناقص افعال کی شکل میں ظاہر ہوں گے۔[7]

غذا کے مقاصد واہمیت

حکیم عبداللہ غذا کی انسانی جسم کے لئے اہمیت بتاتے ہوئے لکھتے ہیں کہ انسان کی زندگی کی بقاء کے لئے ہوا اور پانی کے بعد غذا کا درجہ ہے انسانی جسم کو قوت صرف غذا ہی سے پہنچتی ہے اور بدن میں حرارت غریزی کی لہریں صرف غذا کے ذریعے پھرتی ہیں لہذا غذا کے معاملے میں کبھی لاپرواہی نہیں برتنی چاہیے ایسی لاپرواہی زندگی کے ساتھ ایک مہلک کھیل کھیلنے کے مترادف ہے۔[8]

اس لیے ہمیشہ وہی غذا استعمال کرنی چاہیے جو کہ انسانی جسم کے لیے مفید ہو۔اس لیے کہ غذا کا مقصد انسان کی بقا،اس کے اعضائے جسم کی نشو ونما اور مرمت اور کام کرنے کے لئے ان کو توانائی پہنچانا ہے۔اس سے انسان کی ہر طرح کی صلاحیت اور استعداد کو قوت ملتی ہے جس سے وہ اپنے تمام اعضاء کا استعمال مؤثر طریقہ سے کرتا ہے اسی کی وجہ سے انسان پر باہری اثرات کم پڑتے ہیں اور وہ بہت سے امراض سے محفوظ رہتا ہے۔[9]

بنیادی طور پر انسان کی غذا کے تین مقاصد ہیں:

1. توانائی پہنچانا تاکہ جسم کام کر سکے اور گرمی حاصل کر سکے
2. اعضائے جسم کی تعمیر، نشو ونما اور مرمت کرنا۔
3. جسم کو وہ چیزیں فراہم کرنا جو جسم میں ہونے والی کیمیائی تبدیلیوں کے لیے ضروری ہیں۔[10]

عہد حاضر کی مروجہ غذاؤں کا تعارف

خواتین اپنی سستی کی وجہ سے تیار شدہ خوراک کو ترجیح دیتی ہیں کیونکہ وہ کھانا پکانا پسند نہیں کرتیں ہیں۔اس کی بہت بڑی وجہ یہ ہے کہ روایتی کھانے پکانے میں جہاں بہت زیادہ وقت صرف ہوتا ہے وہاں کافی کوشش بھی کرنی پڑتی ہے اس وجہ سے وہ ایسی خوراک کو ترجیح دیتی ہیں کہ جو کم وقت میں گھر میں تھوڑی سی کوشش کے ذریعے تیار ہو جائے۔اسی وجہ سے تیار شدہ شامی کباب، سموسے، پیزے، برگر سینڈوچز، شوارمے، پراٹھے، نان اور طرح طرح کی تیار شدہ اشیاء کا رواج پچھلے عشرے میں پورے پاکستان میں بہت زیادہ عام ہو چکا ہے۔اسی عشرے کے دوران پاکستان میں بہت سی ملکی اور غیر ملکی کمپنیاں بھی عام ہو گئی ہیں اور انکی برانچز پورے پاکستان میں پھیل چکی ہیں جو کہ لوگوں کو برگر، پیزا، شوارمے اور دیگر تیار شدہ اشیاء فراہم کر رہی ہیں۔ایک رپورٹ کے مطابق 2003ء سے 2007ء کے عرصے کے دوران فروزن فوڈ کی استعمال کی شرح ویلیو کے اعتبار سے 3.4 فیصد تھی جب کہ حجم کے اعتبار سے 2.7 فیصد تھی۔پیزا اور تیار شدہ خوراک کے استعمال کی شرح پوری دنیا میں 41.1 فیصد تھی جبکہ مچھلی اور دیگر سمندری اشیاء کے استعمال کی شرح 16.5 فیصد تھی۔اس عرصہ کے دوران ایشیا میں اس کے استعمال کی شرح سب سے زیادہ تھی اور یہ شرح چونتیس اعشاریہ تین فیصد تھی جبکہ یورپ میں یہ شرح 34.2 فیصد تھی سپر مارکیٹس میں

میں سب سے زیادہ صبح یہ اشیا فروخت ہوتی ہیں اور اس کی شرح 70.2 فیصد تھی۔ یونی لیور چار فیصد کے مارکیٹ شیئر کے ساتھ پوری دنیا میں پہلے نمبر پر ہے جبکہ نیسلے 3.5 کے مارکیٹ شیئر کے ساتھ اس معاملے میں دوسرے نمبر پر ہے۔[11]

2009ء میں فروزن فوڈ کے استعمال کی شرح میں 3.9 فیصد اضافہ ہوا اور اس کی کل مالیت 165414.3 ڈالر تک جا پہنچی۔ 2010ء میں اس میں اور اضافہ ہوا اور اس کی شرح 3.5 فیصد مزید بڑھ گئی اور اس کی کل مالیت 192233.2 ڈالر تک جا پہنچی۔ میں میں محفوظ کیے گئے جمے ہوئے گوشت کی اشیاء کے استعمال کی شرح کل مارکیٹ کی شرح کا 41.3 فیصد تھی روزہ اور دیگر تیار شدہ خوراک کے استعمال کی شرح 31.1 فیصد تھی. عرصے کے دوران یورپ میں میں اس کے استعمال کی شرح بڑھ گئی اور یورپ کا کتا پوری دنیا میں سب سے زیادہ تیار شدہ خوراک استعمال کرنے والا کتا ہے جہاں یہ شرح 37.76 فیصد ہے جبکہ اس کے بعد ایشیا کا نمبر ہے جہاں یہ شرح 31.5 فیصد ہے اس رپورٹ کے مطابق بریسل فوڈز (Brasil Foods) سب سے زیادہ تیار شدہ خوراک فروخت کرنے والی کمپنی تھی اور اس کا مارکیٹ میں حصہ پانچ فیصد تھا جبکہ اس کے بعد نیسلے کا نمبر تھا اور اس کا مارکیٹ میں حصہ 2.8 فیصد تھا۔ تیسرے نمبر پر (H.J.Heinz) تھی جس کا حصہ 1.9 فیصد تھا۔[12]

عہد حاضر کی مروجہ غذاؤں کی اقسام

ان جدید غذاؤں کی اقسام کا تعارف، ان کے اثرات و نقصانات کا ذیل میں ذکر کیا جاتا ہے۔

جنک فوڈز (فاسٹ فوڈز اینڈ باربی کیو فوڈز)

جنک فوڈ سے مراد ایسا کھانا ہے کہ جس میں بہت کم غذائیت (nutritional value) ہو جیسا کہ چکنائی سے بھرپور اسنیکس جو کھانوں کے درمیان یا کھانوں کی جگہ پر کھائے جائیں۔[13]

ایک انگلش فوڈ ڈکشنری میں جنک فوڈ کی یہ تعریف بیان کی گئی ہے:

> Food with plenty of Calories, generally in the form of cheap sugar, fat, starch and recovered protein, highly seasoned and flavoured if savoury, but with few or no vitamins or trace elements, and if the major source of energy will lead to suboptimal health.[14]

کافی مقدار میں کیلوریز والا کھانا جو عام طور پر چینی، چکنائی، نشاستے اور بازیافت کردہ پروٹین کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے اور انتہائی مزے دار اور ذائقہ دار ہوتا ہے اس کھانے میں وٹامن سرے سے موجود ہی نہیں ہوتے یا اگر ہوتے ہیں تو ان کی مقدار نہ ہونے کے قریب ہوتی ہے اسی وجہ سے ایسے کھانوں سے جسم کو حاصل ہونے والی توانائی صحت کے لیے مسائل کا باعث بنتی ہے۔

جنک فوڈز کے اثرات

امریکی لوگوں کی روزانہ کی خوراک کا تیس فیصد حصہ جنک فوڈز پر مشتمل ہوتا ہے۔[15] جنک فوڈز کا ایک ہفتے تک کا مسلسل استعمال آپ کی یادداشت کو متاثر کر سکتا ہے چنانچہ آسٹریلیا کی یونیورسٹی آف نیو ساؤتھ ویلز کی ایک نئی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ جنک فوڈز کھانے کے صرف ایک ہفتے میں چوہوں میں پائیدار میموری کی خرابی کا سبب بننا کافی ہے۔ ایک ہفتہ تک، چوہوں کو صحت مند غذا کے علاوہ چینی کے پانی کی بوتل تک رسائی دی گئی، یا کیک، کوکیز اور چربی سے بھری ہوئی کیفے ٹیریا جیسی غذا کھلا دی گئی۔ اگرچہ کیفے ٹیریا کی غذا میں صرف چوہوں نے ہی وزن بڑھایا، لیکن چوہوں کے دونوں گروہوں میں قابو پانے والے جانوروں کے مقابلے میں میموری کی خرابی ہوتی ہے جو صرف صحت مند کھانوں کو کھاتے ہیں، اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ صرف وزن میں اضافہ ہی ان کی یادداشت خراب ہونے کا ذمہ دار نہیں ہے۔

جنک فوڈز کے نقصانات بہت زیادہ ہیں ان میں سے موٹاپا بھی ایک ہے اور برطانیہ میں موٹاپا بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے حتی کہ بچوں میں بھی موٹاپا عام ہوتا جارہا ہے اور اس کی وجہ سے حکام بالا تشویش میں مبتلا ہیں اسی وجہ سے برطانیہ میں رات نو بجے سے پہلے جنک فوڈز کے اشتہارات پر پابندی لگادی گئی ہے تاکہ بچوں میں جنک فوڈز کے استعمال کی ترغیب میں کمی لائی جاسکے۔[16]

دوغلی اور بے موسمی غذائیں Hybrid or GMO Foods (Genetically Modified Organism)

دوغلے پودے یاجانور سے مراد ایسا پودا یاجانور ہے جو کہ جانداروں کے درمیان ایک کراس کا نتیجہ ہے جس میں مختلف جینز ہوں۔[17]

دوغلے پودے وہ ہوتے ہیں جو اپنی ظاہری شکل کو بدلنے کے لیے اگائے جاتے ہیں، اور اکثر ان کی شکل کو زیادہ دیر تک برقرار رکھنے یا نقل و حمل میں آسانی کے لیے بدلا جاتا ہے۔[18]

جب کہ موسمی غذا سے مراد ایسی غذا ہے کہ جو سال کے اوقات میں اپنے وقت پر دستیاب ہو۔[19]

لوگوں نے اپنی آسانی، تضبیط یا منافع کے حصول کی خاطر دوغلی غذاؤں کو رواج دیا ہے اور انہوں نے اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے قدرتی قوانین کی خلاف ورزی کی ہے اور جب جب انسان نے اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے قدرتی نظام سے چھیڑ چھاڑ کی ہے تب تب اسے طرح طرح کے نقصانات کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ اسی وجہ سے یہ غذائیں بھی صحت کے لیے مضر ہیں۔ بد قسمتی سے اکثر ماہرین خوراک جو غذاؤں میں طرح طرح کی جدتیں لارہے ہوتے ہیں وہ کہتے تو یہ ہیں کہ یہ سب کچھ وہ انسان کی فلاح و بہبود اور آسانی کے لیے کر رہے ہیں ہو سکتا ہے کہ ان کا یہ دعویٰ درست بھی ہو لیکن حقیقت یہ ہے کہ ان غذائی جدتوں کے ضمنی اثرات کے بارے میں وہ کسی قسم کا کلام نہیں کرتے اور نہ ہی صحت پر مرتب ہونے والے ان کے نقصانات کے بارے میں آگاہی فراہم کرتے ہیں نتیجتاً لوگ طرح

طرح کے صحت کے مسائل میں گھر چکے ہیں جن کا سب سے بڑا سبب ان کی یہ جدید غذائیں ہیں۔

دوغلی غذاؤں میں عموماً ضروری غذائیت، نمکیات اور وٹامنز وغیرہ کی کمی ہوتی ہے۔ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ ان غذاؤں کے استعمال کی وجہ سے بہت سارے لوگ توانائی کی کمی، دماغی یا اعصابی کمزوری اور جنسی تولیدی عوارض، بلڈ پریشر، ذیابیطس یا موٹاپے کا شکار ہیں۔ یہ تباہی اس وقت دوچند ہو جاتی ہے جب لوگ انہی دوغلی سبزیوں، پھلوں وغیرہ سے تیار ہونے والے جنک کھانوں کو استعمال کرتے ہیں لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ قدرتی اشیاء استعمال کر رہے ہیں جب کہ وہ دوغلی اشیاء ہوتی ہیں۔ اور ان میں غذائیت نام کو بھی نہیں پائی جاتی ہے۔

ہائبرڈ غذائیں کم از کم ایک جینیاتی خصوصیت میں اصل غذا سے مختلف ہوتی ہیں۔[20] اس کی مثالوں میں ٹرائٹورڈیم جو گندم اور جو سے مل کر بنتا ہے۔[21] (Plumcots) پھل جو کہ ہر پھل کے مشترکہ ذائقہ کے ساتھ بیر اور خوبانی کے درمیان ایک ہائبرڈ کراس کا نتیجہ ہیں۔[22] گریپ فروٹ بھی اس کی ایک مثال ہے جو کہ چکوترے اور میٹھے مالٹے سے مل کر بنا ہے۔[23] اسی طرح (Peppermint) جو پودینہ[24] کی ایک قسم ہے بھی اس کی مثالوں میں شامل ہیں۔

آلودہ پانی سے سیراب شدہ غذائیں

آلودہ پانی سے سیراب ہونے والی فصلوں سے حاصل شدہ اناج، سبزیاں اور پھل کھانے سے بہت سی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ (Minamata) نامی ایک بیماری جو سب سے پہلے جاپان میں دریافت ہوئی، آلودہ پانی میں رہنے والی مچھلی کے استعمال سے ہوتی ہے کیونکہ ایسی مچھلی میں پارے کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو انسانی جسم کے لیے زہر ہے۔[25]

ملاوٹ اور کیمیکلز والی غذائیں

حضرت ابوہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ غلہ کے ایک ڈھیر پر سے گزرے آپ ﷺ نے اس میں اپنا مبارک ہاتھ ڈالا تو انگلیاں تر ہو گئیں، آپ ﷺ نے غلہ کے مالک سے پوچھا کہ یہ کیا ہے؟ اس نے عرض کیا اے اللہ کے رسول ﷺ یہ بارش کی وجہ سے بھیگ گیا ہے آپ ﷺ نے فرمایا کیا تم یہ تر حصہ اوپر نہیں کر سکتے تھے کہ لوگ اس کو دیکھ لیتے پھر فرمایا جس نے دھوکہ دیا ہو مجھ سے نہیں۔[26] امام ترمذی کہتے ہیں کہ اس باب میں ابن عمر، ابوحمراء، ابن عباس، برید، ابوبردہ دینار اور حذیفہ بن یمان سے بھی روایات منقول ہیں۔ حدیث ابوہریرہ حسن صحیح ہے اہل علم کا اس پر عمل ہے ان کے نزدیک خرید و فروخت میں دھوکہ فریب حرام ہے۔[27] ایک دوسری روایت میں ہے کہ حضرت حسن اور حضرت محمد ﷺ فرماتے ہیں کہ ملاوٹ حرام ہے۔[28]

قانونِ تعزیراتِ پاکستان کے دفعہ 272 کے زیر اثر ملاوٹ کرنے والے کے لئے زیادہ سے زیادہ سزا 6 ماہ قیدِ بامشقت یا 3 ہزار روپے جرمانہ ہے۔ جب کہ امریکہ اور دیگر یورپی ممالک میں ملاوٹ کے بارے میں بہت سخت قوانین موجود ہیں جس کی وجہ سے ان ممالک میں ملاوٹ کا نام و نشان بھی نہیں پایا جاتا ہے۔

جب کہ پاکستان میں ایسا نہ ہونے کے برابر ہے اول تو ایسے اشخاص کو پکڑا نہیں جا سکتا اور اگر پکڑا جائے تو بھی ان پر جرم ثابت نہیں ہو سکتا اور اگر ثابت بھی ہو جائے تو بھی سزا اتنی کم ہے کہ دولت کا لالچ اور اتنی کم سزا انہیں اس عمل بد سے باز نہیں رکھ سکتا۔ جب کہ چین میں ملاوٹ کی سزا موت ہے۔ ہندوستان میں ملاوٹ کے خلاف پارلیمنٹ میں جو بل پیش کیا گیا ہے اُس کے مطابق ملاوٹ کرنے والے کے لئے عمر قید تجویز کی گئی ہے۔ مشرقِ وسطیٰ میں بھی خوارک کی ملاوٹ کے خلاف سخت گیر سزائیں ہیں۔

کولڈ ڈرنکس اور بیوریجز

کاربونیٹیڈ مشروبات کی کھپت صحت سے متعلق مختلف منفی حالات جیسے موٹاپا، ٹائپ 2 ذیابیطس اور قلبی امراض سے وابستہ ہے۔ صحت کے ان حالات پر پاکستان پر زیادہ بوجھ ہے۔ ایک ہی وقت میں، کاربونیٹیڈ مشروبات کی صنعت تیزی سے پاکستان میں ترقی کر رہی ہے۔ اس تناظر میں، ہم پاکستان میں کاربونیٹیڈ مشروبات کی کھپت سے وابستہ رجحانات اور معاشرتی عوامل کا تجزیہ کرتے ہیں۔ ذیل میں ایک گوشوارے کے ذریعے پوری دنیا میں کولڈ ڈرنکس، بیوریجز اور پانی کی کھپت کو واضح کیا جا رہا ہے۔

Global consumption of packed beverages 2020, by beverage type in billion Liters	
Water	450.5
Alcoholic beverages*	244.2
Milk and dairy drinks	233.4
Carbonated soft drinks (CSD)	211.9
Fruit and vegetable juices	80.8
New drinks**	71.6

Source: https://www.statista.com/statistics/232924/global-consumption-of-packed-beverages-by beverage-tpye/ Published by Jan Conway, Apr 28, 2021, accessed from (accessed on 11-06-21)

پروسیسڈ فوڈز

فوڈ پروسیسنگ کی بالعموم یہ تعریف بیان کی جاتی ہے:

Food processing is the alteration of foods from the state in which they are harvested or raised to better preserve them and feed consumers.[29]

فوڈ پروسیسنگ سے مراد کھانے کی اشیاء کو **بہتر** طریقے سے محفوظ رکھنے یا صارفین کو کھانا فراہم کرنے کے لیے خوراک میں کیا گیا ایسا ردوبدل ہے جس حالت میں ان کی کٹائی ہوتی ہے یا ان کی کاشت کی جاتی ہے۔

پراسسڈ کھانوں میں کچھ اہم اور صحت مند کھانے بھی شامل ہیں، جیسے ڈبہ بند سبزیاں، پاستا، چاول، روٹی اور فائبر سے بھرپور ناشتے کے سیریلز وغیرہ۔ ایک اندازے کے تحت انگلستان کے باشندے نصف سے زیادہ توانائی الٹرا پروسیسڈ کھانوں سے حاصل کرتے ہیں۔[30]

امریکہ کے محکمہ زراعت (USDA) کے مطابق پراسیسڈ کھانے سے مراد دھونے سے مشروط کیا گیا ہے کہ کسی بھی خام زرعی اجناس کے طور پر بیان کیا جاتا ہے، صفائی، گھسائی کرنے والی، کاٹنے، کاٹ، حرارتی، (pasteurizing)، متوازن، کھانا پکانے، کیننگ، منجمد، خشک کرنے والی، پانی کی کمی، اختلاط، پیکیجنگ یا دیگر طریقہ کار جو کھانے کو اپنی فطری کیفیت سے بدل دیتے ہیں۔ اس میں کھانے میں دیگر اجزاء کا اضافہ شامل ہو سکتا ہے، جیسے پرزرویٹوز، ذائقوں، غذائی اجزاء اور دیگر کھانے پینے کی اشیاء یا کھانے کی مصنوعات میں استعمال کے لئے منظور شدہ مادہ، جیسے نمک، شکر اور چربی۔ لہذا، تعریف کے مطابق، زیادہ تر بار ہم کھانے کی تیاری اور کھانا پکانے میں مشغول رہتے ہیں، ہم حقیقت میں کھانے کی اشیاء پر عمل درآمد کرتے ہیں۔

مروجہ غذاؤں کی اہمیت وافادیت

جانداروں کے جسم کو اکثر ایک اسٹیم انجن سے تشبیہ دی جاتی ہے اور یہ کہا جاتا ہے کہ جیسے اسٹیم انجن کوئلے کی طاقت سے چلتا ہے ویسے ہی جاندار غذا سے طاقت حاصل کر کے اپنا کام کرتے ہیں لیکن یہ تشبیہ کسی طرح مکمل نہیں کیونکہ غذا سے جاندار نہ صرف کام کرنے کے لئے طاقت حاصل کرتے ہیں بلکہ ان کے جسم کے جو حصے گھستے اور ٹوٹتے رہتے ہیں غذا سے ان کی مرمت بھی ہوتی رہتی ہے ہے جبکہ کوئلے سے اسٹیم انجن کے ٹوٹے ہوئے پرزے نہیں بن سکتے اور صرف کوئلے سے نہ خود بخود ان کی مرمت ہو سکتی ہے۔[31] اس لیے غذا کی اہمیت جانداروں کے لئے بہت زیادہ ہے۔ جنک فوڈز کے بہت سے فائدے بھی ہیں۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

1. اس کا پہلا فائدہ یہ ہے کہ یہ کھانے مزیدار ہوتے ہیں۔ یہ مٹھاس، نمک یا چکنائی سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کے فلیورز کی مدد سے بنائے جاتے ہیں اوپر سے اس کے ساتھ طرح طرح کی چٹنیاں، کیچپ اور ساس استعمال کیے جاتے ہیں جو اس کے ذائقہ کو اور بڑھا وا دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے یہ لوگوں کو مجبور کرتے ہیں کہ لوگ انہیں اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔
2. ان اشیاء کا بنانا بہت آسان ہوتا ہے اور اس کے بنانے میں وقت بھی کم خرچ ہوتا ہے اس وجہ سے بھی یہ لوگوں میں مقبول ہیں۔ لوگ اپنی مصروف زندگی کی وجہ سے روایتی کھانے بنانا پسند نہیں کرتے کیونکہ ان کے بنانے میں زیادہ وقت لگے گا اس لیے لوگ جنک فوڈز کو ترجیح دیتے ہیں۔
3. یہ رات اور دن کے چوبیس گھنٹوں میں ہر وقت آسانی سے دستیاب ہیں اور روایتی کھانے جو کہ صرف کھانے کے اوقات میں ہی دستیاب ہوتے ہیں۔ جب کہ ان کھانوں کے ریسٹورنٹ جگہ جگہ موجود ہیں اور ہر وقت کھلے رہتے ہیں۔ بلکہ اب تو ہوم ڈیلیوری سروس کے ذریعے ہر گھر تک بآسانی دستیاب ہیں۔
4. یہ روایتی کھانوں کے برعکس سستے ہیں اس لیے بھی لوگ انہیں ترجیح دیتے ہیں۔
5. بچے ان کھانوں کو ترجیح دیتے ہیں اس لیے بھی لوگ انہیں خریدنے پر مجبور ہیں۔[32]

جدید غذاؤں کے بارے میں اسلامی نقطہ نظر

اسلامی نقطہ نظر سے جدید غذائیں جو حلال اجزاء سے بنائی گئی ہوں نیز ان کی تیاری میں بھی حلال کا خیال رکھا گیا ہو اور کسی بھی لحاظ سے حرام کی آمیزش نہ ہو۔ ان کا استعمال جائز ہے لیکن اس کی بجائے اسلام میں سادہ اشیاء کے استعمال کی صراحت ہے۔ ابو صالح مرفوعاً حضرت عیسیٰ (علیہ السلام) سے روایت کرتے ہیں کہ حضرت عیسیٰ (علیہ السلام) نے اپنے ساتھیوں سے فرمایا کہ مسجدوں کو ٹھکانا بناؤ اور گھروں کو راستے کی منزل سمجھو اور دنیا سے سلامتی کے ساتھ نجات پاجاؤ اور دیہات کی سبزیاں کھایا کرو، اعمش اس میں یہ اضافہ کرتے ہیں کہ سادہ پانی پیو۔[33] علما نے لکھا ہے کہ ان لذات سے دنیا کی زندگی میں جتنا زیادہ شغف اور محبت ہو گی موت کے وقت اتنی ہی زیادہ کراہت ان سے ہو گی۔ اس کی مثال کھانے کے ساتھ دی جاتی ہے کہ جو کھانا جتنا زیادہ لذیذ، اور زیادہ چکنائی اور گھی والا ہوتا ہے، اس کا پاخانہ اتنا ہی زیادہ گندہ اور بدبودار ہوتا ہے، اور جتنا زیادہ سادہ کھانا ہوتا ہے اتنی ہی اس کے پاخانہ میں بدبو بھی کم ہوتی ہے۔[34]

ثرید رسول اللہ کو بہت پسند تھا۔ ابو موسیٰ اشعری کہتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ مردوں میں سے تو بہت کامل گزرے ہیں لیکن عورتوں میں مریم بنت عمران اور آسیہ (فرعون کی بیوی) کے علاوہ کوئی کامل نہیں ہوئی اور عائشہ کی فضیلت تمام عورتوں پر ایسی ہی ہے جیسے ثرید کو تمام کھانوں پر فضیلت ہے۔

"عَنْ عَائِشَةَ رضي االله عنها قَالَتْ: مَا أَكَلَ آلُ مُحَمَّدٍ صلى الله عليه وآله وسلم أَكْلَتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا انز تَمْرٌ."[35]

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اہل خانہ نے ایک دن میں کبھی دو مرتبہ ایسا کھانا تناول نہیں فرمایا جن میں ایک وقت کھجوریں نہ ہوں۔

"عَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه أَنَّ رَسُوْلَ اللهِ صلى الله عليه وآله وسلم كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ، قَالَ: وَقَالَ: إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ وَأَمَرَنَا أَنْ نَسْلُتَ الْقَصْعَةَ، قَالَ: فَإِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبَرَكَةُ."[36]

''حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جس وقت کھانا کھاتے تو اپنی تین انگلیوں کو چاٹتے اور فرماتے: جب تم میں سے کسی کا لقمہ گر جائے تو وہ اُس سے مٹی دور کر کے کھا لے، اور اُس کو شیطان کے لیے نہ چھوڑے، اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں پیالہ صاف کرنے کا حکم دیا اور فرمایا: تم نہیں جانتے کہ تمہارے کھانے کے کس حصے میں برکت ہے۔''

"عَنْ أَبِي سَعِيْدٍ رضي الله عنه قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله وسلم إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ قَالَ: اَلْحَمْدُ اِللهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِيْنَ."[37]

''حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب کھانا تناول فرماتے یا پانی پیتے تو (اُس کے بعد) یہ دعا فرماتے: {اَلْحَمْدُ لِلهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِيْنَ}" تمام تعریف اللہ کے لئے جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا۔''

عَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه قَالَ: دَخَلْتُ مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله وسلم عَلٰى غُلَامٍ لَهُ خَيَّاطٍ، فَقَدَّمَ إِلَيْهِ قَصْعَةً فِيْهَا ثَرِيْدٌ، قَالَ: وَ أَقْبَلَ عَلٰى عَمَلِهٖ، قَالَ: فَجَعَلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله وسلم يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ، قَالَ: فَجَعَلْتُ أَتَتَبَّعُهُ فَأَضَعُهُ بَيْنَ يَدَيْهِ، قَالَ: فَمَا زِلْتُ بَعْدُ أُحِبُّ الدُّبَّاءَ[38]

''حضرت اُنس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ہمراہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ایک خادم کے پاس گیا جو درزی کا کام کرتا تھا۔ پس اُس نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں ثرید کا ایک پیالہ پیش کیا۔ حضرت انس کا بیان ہے کہ پھر وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا، حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اُس میں کدو کے ٹکڑے تلاش فرما رہے تھے۔ اُن کا بیان ہے کہ میں بھی تلاش کر کے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سامنے رکھنے لگا اور اُس کے بعد میں نے ہمیشہ کدو کو پسند کیا۔''

اس سے پتہ چلتا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو سادہ کھانا بہت پسند تھا اور آپ سبزیاں کھانا پسند کرتے تھے حتیٰ کہ اس حدیث میں یہ ذکر موجود ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کدو شریف کو گوشت پر بھی ترجیح دی۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے تلے ہوئے کھانے، تلا ہوا گوشت (بروسٹ وغیرہ) نہیں کھائے بلکہ بھنے ہوئے گوشت کو پسند کیا ہے جو کہ اطباء کے نزدیک صحت کے لیے مفید ہے چنانچہ

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله وسلم فِي دَعْوَةٍ فَرُفِعَ إِلَيْهِ الذِّرَاعُ وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ فَنَهَسَ مِنْهَا نَهْسَةً."[39]

''حضرت ابوہریرہ سے روایت ہے کہ ایک دعوت میں ہم حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں بکری کی ران کا (بھنا ہوا) گوشت پیش کیا گیا۔ یہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ لہٰذا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اُس میں سے توڑ کر تناول فرمانے لگے۔''

مزید یہ کہ آج کل گوشت سبزیاں اور پھل وغیرہ کو فریج یا کولڈ سٹور میں رکھ کر محفوظ کیا جاتا ہے اس طریقے سے ان کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے یا اس میں کمی آجاتی ہے۔ اس زمانے میں فریج وغیرہ تو موجود نہیں تھے البتہ زمانہ قدیم سے گوشت کو خشک کر کے محفوظ رکھنے کا رواج تھا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے خشک کیا ہوا گوشت تناول فرمایا ہے۔ چنانچہ انس بن مالک کہتے ہیں کہ ایک درزی نے نبی ﷺ کی کھانے کی دعوت کی، جو اس نے آپ کے لیے پکایا تھا، میں بھی نبی ﷺ کے ساتھ گیا، اس نے جو کی روٹی اور شوربہ پیش کیا، جس میں کدو اور سوکھا ہوا گوشت تھا، میں نے آپ ﷺ کو دیکھا کہ پیالہ کے چاروں طرف سے کدو ڈھونڈھ ڈھونڈھ کر نکال رہے تھے، اس دن کے بعد سے میں بھی کدو کو پسند کرنے لگا۔[40]

عبدالرحمن بن عابس نے نقل کیا کہ میں نے حضرت عائشہ صدیقہ سے قربانی کے گوشت کے متعلق دریافت کیا تو انہوں نے فرمایا ہم لوگ ایک مہینہ تک رسول کریم ﷺ کے لیے پائے اٹھا کر رکھا کرتے تھے (پھر آپ ﷺ کھایا کرتے تھے)۔[41]

آج دور جدید میں قدرتی اور نامیاتی (organic) کھانوں پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو بھی قدرتی اور (organic) کھانے، پھل اور سبزیاں بہت پسند تھیں۔ چنانچہ اوپر کی روایات سے یہ بات بخوبی ظاہر ہوتی ہے کہ یہ تمام کھانے نامیاتی تھے۔ لہذا ان کے استعمال کو ترجیح دی جانی چاہیے۔ ان غذاؤں کے علاوہ دودھ بھی ایک مکمل غذا ہے یہ مشروب بھی ہے اور خوراک بھی۔ اسی لیے عصر حاضر میں دودھ کی اہمیت کے پیش نظر اسے روزانہ استعمال کرنے کا کہا جاتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنھما سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا سب سے زیادہ پسندیدہ مشروب دودھ تھا۔" یعنی نبی صلی اللہ علیہ وسلم نفع منداشیاء کھاتے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم اس لیے کھاتے تھے کہ اس سے ان کی قوت بحال رہے نہ کہ جسم کو موٹا کرنے کے لیے۔ اسی لیے ابن عمر رضي الله تعالى بیان کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مومن صرف ایک انتڑی میں کھاتا ہے اور کافر سات انتڑیوں میں۔[42]
نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی امت کو ایک ایسا نسخہ دیا جس سے وہ کھانے پینے سے پیدا ہونے والے امراض سے بچ سکتے ہیں، نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: آدمی کا بھرا ہوا پیٹ اس کے مقابلہ میں بہت برا ہے جو اپنی کمر سیدھی کرنے اور قوت کی بحالی کے لیے چند لقمے لیتا ہے، اگر وہ ضرور ہی بھرنا چاہتا ہے تو پھر وہ تین حصے کرے ایک تو کھانے کے لیے اور دوسرا پینے کے لیے اور تیسرا سانس لینے کے لیے۔[43]

ابو حازم بیان کرتے ہیں کہ میں نے سہل بن سعید سے پوچھا کہ کیا نبی ﷺ نے میدہ کھایا تھا، سہل نے بیان کیا میں نے رسول اللہ ﷺ کو جب سے اللہ تعالیٰ نے آپ کو مبعوث کیا (میدہ کھاتے ہوئے) نہیں دیکھا یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو اٹھالیا، پھر میں نے پوچھا کیا رسول اللہ ﷺ کے زمانہ میں تم چھلنی استعمال کرتے تھے، انہوں نے کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے چھلنی نہیں دیکھی جب سے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو مبعوث کیا یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو اٹھالیا، میں نے پوچھا تم لوگ جو بغیر چھانے ہوئے استعمال کرتے تھے، انہوں نے کہا ہم اس کو پیس لیتے تھے اور پھونک مارتے تھے جس قدر اس کا چھلکا اڑنا ہوتا اڑ جاتا اور جس قدر باقی رہتا ہم اس کو گوندھتے اور کھاتے۔[44] حضرت ام ایمن فرماتی ہیں کہ میں نے آٹا چھانا اور نبی ﷺ کے لیے روٹی تیار کی۔ آپ ﷺ نے فرمایا یہ کیا ہے؟ میں نے عرض کیا ہمارے علاقہ میں یہ کھانا تیار کیا جاتا ہے۔ اسی لیے میں نے چاہا کہ آپ ﷺ کے لیے بھی ویسی ہی روٹی بناؤں۔ فرمایا بھوسا آٹے میں ڈال کر دوبارہ گوندھو۔[45]

حضرت انس سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نہ کبھی (عمدہ) دستر خوان پر کھانا کھایا اور نہ ہی چھوٹی پلیٹوں میں اور نہ ہی آپ ﷺ کے لیے پتلی چپاتی پکائی گئی۔ راوی کہتے ہیں کہ میں نے حضرت قتادہ سے پوچھا کہ صحابہ کرام کھانا کس چیز پر رکھ کر کھاتے تھے انہوں نے فرمایا کہ ان معمولی دستر خوانوں پر۔ یہ حدیث

حسن غریب ہے محمد بن بشار کہتے ہیں کہ یہ یونس، یونس اسکاف ہیں عبد الوارث نے بواسطہ سعید بن ابی عروبہ اور قتادہ حضرت انس سے اس کے ہم معنی حدیث روایت کی ہے۔[46] یوسف بن عبداللہ بن سلام فرماتے ہیں کہ میں نے نبی ﷺ کو دیکھا، آپ نے جو کی روٹی کا ٹکڑا پکڑا ہوا تھا اور اوپر کھجور تھی۔ آپ نے فرمایا: یہ اس کا سالن ہے اور اس کو کھا لیا۔[47]

ابو کریب، یحییٰ بن عبد الرحمن ارجی، یونس بن ابی یعقوب، حضرت ابن عمر فرماتے ہیں کہ عمران کے پاس تشریف لائے۔ یہ دستر خوان پر تھے انہوں نے اپنے والد کو صدر مجلس میں جگہ دی۔ حضرت عمر نے بِسْمِ اللّٰہِ کہہ کر ہاتھ بڑھایا اور ایک نوالہ لیا پھر دوسرا نوالہ لیا تو فرمانے لگے مجھے چکنائی کا ذائقہ معلوم ہو رہا ہے۔ یہ چکنائی گوشت کی نہیں ہے؟ عبداللہ بن عمر نے عرض کیا اے امیر المومنین! میں بازار موٹے جانور کا گوشت لینے گیا تو معلوم ہوا کہ گراں ہے اس لیے میں نے ایک درہم میں کمزور جانور کا گوشت خریدا اور ایک درہم کا گھی اس میں ڈال دیا۔ میرا خیال یہ تھا کہ گھر والوں کو ایک ایک ہڈی تو آجائے۔ اس پر عمر نے فرمایا گھی اور گوشت جب رسول اللہ ﷺ کے پاس جمع ہوئے تو آپ ﷺ نے ان میں سے ایک چیز کھالی اور دوسری صدقہ کر دی۔ عبداللہ بن عمر نے عرض کیا اے امیر المومنین! اب تو لے لیجئے۔ آئندہ جب بھی میرے پاس یہ دو چیزیں جمع ہوئی تو میں ایسا ہی کروں گا۔ عمر نے فرمایا میں یہ کھانے کا نہیں۔[48]

نتیجہ بحث

شریعت اسلامیہ کی رو سے جدید غذائیں، مشروبات اور فاسٹ فوڈز وغیرہ کے اکل و شرب میں کوئی حرج نہیں ہے جب تک کہ ان کی تیاری میں کسی حرام اشیاء کا استعمال نہ کیا گیا ہو کیونکہ شریعت اسلامیہ کا یہ قاعدہ ہے کہ ایسی تمام اشیاء جن کی تیاری حلال اشیاء سے کی گئی ہو اور دوران تیاری بھی حلت کے اصولوں کا خیال رکھا گیا ہو ان کا ستعمال جائز ہے جب کہ ایسی اشیاء جن کے اجزاء میں کوئی حرام شے شامل ہو یا ان کی تیاری میں حرام کی آمیزش ہو تو ایسی تمام اشیاء حرام تصور ہونگی اور ان کے استعمال کی اجازت نہیں۔ رسول اللہ ﷺ کی سیرت سے یہ بات بخوبی معلوم ہوتی ہے کہ رسول اللہ ﷺ سادہ، قدرتی اور نامیاتی اشیاء استعمال کرتے تھے اور انہی کے استعمال کا ہی اپنی امت کو درس دیا ہے نیز طبّی لحاظ سے جدید غذاؤں کا استعمال صحت کے لیے مفید نہیں ہے اور بہت سی بیماریوں کا بنیادی سبب ہے۔ ان جدید غذاؤں کی بجائے اطباء بھی سادہ، قدرتی اور نامیاتی اشیاء کے استعمال کی تلقین کرتے ہیں۔

حوالہ جات

[1] احتشام الحق، قریشی، حکیم، علاج بذریعہ غذا، لاہور: الخیام پبلشرز دکان نمبر 21 جلال دین ہسپتال (وقف) چوک اردو بازار سرکلر روڈ، 2001ء، ص 17

Ḥaq, Iḥtishām al-ḥaq Qurayshī Ḥakīm. *ʿIlāj Bi-Zarīʿah Ghidhā*. Lāhaur: Al-Khayām Publishers Dukan No. 21 Jalāl Dīn Hospital (Waqf) Chowk Urdu Bāzār Circular Road, 2001, 17.

[2] https://www.britannica.com/topic/food (accessed on 11-07-21)

[3] The Editors of Encyclopaedia Britannica. "Food." *Encyclopaedia Britannica*. Accessed July 11, 2021. https://www.britannica.com/topic/food.

[4] احتشام الحق، قریشی، غذا سے علاج کا انسائیکلوپیڈیا، جہلم: بک کارنر شوروم، 2014ء، ص 17

Ḥaq, Iḥtishām al-ḥaq Qurayshī. *Ghidhā Se ʿIlāj Kā Insāʾīklopīdiyā*. Jehlum: Book Corner Showroom, 2014, 17.

[5]Fletcher, Jenna. "A Guide to Eating a Balanced Diet." *Medical News Today*. https://www.medicalnewstoday.com/articles/324093 (accessed on 5-08-2021)

[6]شکیل احمد، ہماری غذا، نئی دہلی: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند، 2010ء، ص21

Aḥmad, Shakīl. Hamārī Ghidhā. Nayī Dihli: Qaumī Council Barāʾe Furūgh-e Urdu Zabān Wizārat-e Taraqqī Insānī Wasāʾil, Ḥukūmat-e Hind, 2010, 21.

[7]شکیل احمد، ہماری غذا، ص9

ḥmad, Shakīl. Hamārī Ghidhā, 9

[8]حکیم عبداللہ، پرہیز وغذا، لاہور: ادارہ مطبوعات سلیمانی اردو بازار، س۔ن، ص12

Abdullāh, Ḥakīm. Parhaiz Wa Ghidhā. Lāhaur: Idārah Matbūʿāt-e Sulaymānī Urdu Bāzār, s.n., 12.

[9]شکیل احمد، ہماری غذا، ص14

Aḥmad, Shakīl. Hamārī Ghidhā, 14.

[10]شکیل احمد، ہماری غذا، ص22

Aḥmad, Shakīl. Hamārī Ghidhā, 22.

[11]Arifeen, Shehla Riza. *Frozen Food Products Marketing and Distribution Challenges in a Developing Country: Case Study: Pakistan*. International Growth Center, 2011, 4-5.

[12]Arifeen, Shehla Riza. *Frozen Food Products Marketing and Distribution Challenges in a Developing Country: Case Study: Pakistan*, 5.

[13]*Dictionary of Food Science and Nutrition*. London: A & C Black Publishers Ltd, 38 Soho Square, W1D 3HB, 2006, 436.

[14]Sinclair, Charles. *Dictionary of Food*. London: A & C Black Publishers Ltd, 37 Soho Square, London W1D 3QZ, 2005. eISBN-13: 978-1-4081-0218-3, 302.

[15]Newman, Danny. "10 Key Advantages and Disadvantages of Junk Food." *Wise Healthy N Wealthy*. Accessed July 3, 2021.https://www.google.com/amp/s/www.wisehealthynwealthy.com/blog/advantages-and-disadvantages-of-junk-food%3fformat=amp.

[16]https://conversations.indy100.com/junk-food-advert-ban-healthy-eating

[17]Dictionary of Food Science and Nutrition, p. 124

[18]Djehuty Ma'at-Ra. "The Dangers of Hybrid, GMO, and Franken Foods." *Djehuty Ma'at-Ra Herbs*. Accessed August 1, 2021. https://www.djehutymaatraherbs.com/blog/the-dangers-of-hybrid-gmo-and-franken-foods/.

[19]*Dictionary of Food Science and Nutrition*, 212.

[20]*Dictionary of Food Science and Technology*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex, PO19 8SQ, 2009, 216.

[21]*Dictionary of Food Science and Technology*, 433.

[22]*Dictionary of Food Science and Technology*, 333.

[23]Bender, David A., and Arnold E. Bender. *Benders' Dictionary of Nutrition and Food Technology*. England: Woodhead Publishing Limited, Abington Hall, Abington Cambridge CB1 6AH, 1999, 104.

[24] Bender, David A., and Arnold E. Bender. *Benders' Dictionary of Nutrition and Food Technology*, 306, 371

[25]*Dictionary of Food Science and Nutrition*, 156.

[26]مسلم، الجامع الصحیح، ج1 ص99، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ غَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا»، حدیث(102)

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, 1:99, Bāb Qawl al-Nabī Ṣallā Allāh ʿalayhī wa Sallam: "Man Ghashshanā Falaysa Minnā," ḥadīth (102).

[27] ترمذی، سنن ترمذی، ج3 ص598، بَابُ مَا جَاءَ فِي كَرَاهِيَةِ الغِشِّ فِي البُيُوعِ، حدیث1315

Sunan al-Tirmidhī, 3:598, Bāb Mā Jāʾa Fī Karāhiyat al-Ghish Fī al-Buyūʿ, ḥadīth (1315).

[28]ابن ابی شیبہ، مصنف ابن ابی شیبہ، ج11 ص655، مَا ذُكِرَ فِي الْغِشِّ، حدیث23608

Muṣannaf Ibn Abī Shaybah,11:655, Mā Dhukira Fī al-Ghish, ḥadīth (23608).

[29]John D. Floros, et al., Feeding the world today and tomorrow: the importance of food science and technology. An IFT Scientific Review, published: 26 Aug 2010, https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2010.00127.x 572–99; Connie M Weaver, et al., Processed foods: contributions to nutrition, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 6, June 2014, Pages 1525–1542, https://doi.org/10.3945/ajcn.114.089284. published: 23 April 2014

Floros, John D., et al. "Feeding the World Today and Tomorrow: The Importance of Food Science and Technology." *IFT Scientific Review*, August 26, 2010. https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2010.00127.x. 572–99; Weaver, Connie M., et al. "Processed Foods: Contributions to Nutrition." *The American Journal of Clinical Nutrition* 99, no. 6 (June 2014): 1525–1542. https://doi.org/10.3945/ajcn.114.089284. Published April 23, 2014.

[30] "Science." *BBC Urdu*. Accessed August 17, 2024. https://www.bbc.com/urdu/science-57584751.

[31]سیٹھی، موہن لال، نباتات اور نباتی خوراک، لاہور دارالاشاعت پنجاب، 1927ء، ص6

Sēthī, Mohan Lāl. Nabātāt Aur Nabātī Khurāk. Lāhaur: Dār-ul-Ishāʿah Punjab, 1927, 6.

[32]Danny Newman, 10 Key Advantages and Disadvantages of Junk Food Newman, Danny. "10 Key dvantages and Disadvantages of Junk Food."

[33] ابن ابی شیبہ، أبو بکر عبداللہ بن محمد، 235ھ، المصنف، دار القبلۃ، ج6 ص552، ما ذکِر مِمَّا فضّل الله بِهِ عِيسى عليه سلام، حدیث 32541

Ibn Abī Shaybah, Abū Bakr ʿAbdullāh ibn Muḥammad. Muṣannaf. Dār al-Qiblah, 235 AH, 6:552. Mā Dhukira Mimmā Faḍḍala Allāh Bīhī ʿĪsā Ṣallā Allāh ʿalayhī ḥadīth (32541).

[34] زکریا کاندھلوی، محمد، مولانا، فضائل صدقات

Kāndhlawī, Muḥammad. Fazāʾil Ṣadaqāt.

[35] البخاري، الجامع الصحيح، كتاب الرقاق، باب كيف كان عيش النبي صلى الله عليه وآله وسلم وأصحابه وتخليهم من الدنيا، 2371/5، الرقم: 6090، والحاكم في المستدرك، 118/4، الرقم: 7078، وابن الجوزي في الوفاء/625، الرقم: 1228

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, Kitāb al-Riqāq, Bāb Kayfa Kāna ʿĪsh al-Nabī Ṣallā Allāh ʿalayhī wa Ālihī wa Aṣḥābihī wa Takhlīhihim Min al-Dunyā, 5:2371, no. 6090; al-Ḥākim, Mustadrak, 4:118, no. 7078; Ibn al-Jawzī, Al-Wafāʾ, 625, no. 1228.

[36] مسلم، الجامع الصحيح، كتاب الأشربه، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصيبها من أذى وكراهة مسح اليد قبل لعقها، 3 / 1607، الرقم: 2034، والترمذي في السنن، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في اللقمة تسقط، 4 / 259، الرقم: 1803، وأبو داود في السنن، كتاب الأطعمة، باب في اللقمة تسقط، 3 / 365، الرقم: 3845، والنسائي في السنن الكبرى، 4 / 176، الرقم: 6765، وأحمد بن حنبل في المسند، 3 / 290، الرقم: 14121

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, Kitāb al-Ashribah, Bāb Istiḥbāb Laʿq al-ʿaṣābiʿ wa al-Qaṣʿah wa Ākl al-Luqmah al-Sāqiṭah Baʿd Masḥ Mā Yaṣībahā Min ʿAdā wa Karāhah Masḥ al-Yad Qabl Laʿqihā, 3:1607, no. 2034; Sunan al-Tirmidhī, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb Mā Jāʾa Fī al-Luqmah Tasqiṭ, 4:259, no. 1803; Sunan Abī Dāwūd, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb Fī al-Luqmah Tasqiṭ, 3:365, no. 3845; Sunan al-Nasāʾī al-Kubrā, 4:176, no. 6765; Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal, 3:290, no. 14121.

[37] الترمذي، السنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب ما يقول إذا فرغ من الطعام، 5 / 508، الرقم: 3457، وأبو داود في السنن، كتاب الأطعمة، باب ما يقول الرجل إذا طعم، 3 / 366، الرقم: 3850، وابن ماجه في السنن، كتاب الأطعمة، باب ما يقال إذا فرغ من الطعام، 2 / 1092، الرقم: 3283، والنسائي في السنن الكبرى، 6 / 80، الرقم: 10121، وأحمد بن حنبل في المسند، 3 / 32، الرقم: 11294، وابن أبي شيبة في المصنف، 5 / 138، الرقم: 24507

Sunan al-Tirmidhī, Kitāb al-Duʿāt, Bāb Mā Yaqūl Iḏā Faragh Min al-Ṭaʿām, 5:508, no. 3457; Sunan Abī Dāwūd, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb Mā Yaqūl al-Rajul Iḏā Ṭaʿim, 3:366, no. 3850; Sunan Ibn Mājah, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb Mā Yaqūl Iḏā Faragh Min al-Ṭaʿām, 2:1092, no. 3283; Sunan al-Nasāʾī al-Kubrā, 6:80, no. 10121; Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal, 3:32, no. 11294; Muṣannaf Ibn Abī Shaybah, 5:138, no. 24507.

[38] لبخاري، الجامع الصحيح، كتاب الأطعمة، باب الثريد، 5 / 2067، الرقم: 5104، ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب جواز أكل المرق واستحباب أكل اليقطين، 3 / 1615، الرقم: (2) 2041، وأبو داود في السنن، كتاب الأطعمة، باب في أكل الدباء، 3 / 350، الرقم: 3782، والنسائي في السنن الكبرى، 4 / 155، الرقم: 6662، ومالك في الموطأ، 2 / 546، الرقم: 1139، والترمذي في الشمائل المحمدية / 137، الرقم: 163

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb al-Ṯarīd, 5:2067, no. 5104; Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Ashribah, Bāb Jawāz Ākl al-Marq wa Istiḥbāb Ākl al-Yaqṭīn, 3:1615, no. 2041; Sunan Abī Dāwūd, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb Fī Ākl al-Dibāʾ, 3:350, no. 3782; Sunan al-Nasāʾī al-Kubrā, 4:155, no. 6662; Al-Muwaṭṭaʾ, 2:546, no. 1139; Shamāʾil al-Muḥammadīyah, 137, no. 163.

[39] البخاري، الجامع الصحيح،كتاب أحاديث الأنبياء، باب قول االله تعالى: {إنا أرسلنا نوحا إلى قومه}، 3 / 1215، الرقم: 3162، ومسلم في الصحيح،كتاب الإيمان، باب أدنى أهل الجنة منزلة فيها، 1 / 184، الرقم: 194، والترمذي في السنن،كتاب الأطعمة، باب ما جاء في أي اللحم كان أحب إلى رسول االله صلى الله عليه وآله وسلم ، 4 / 277، الرقم: 1837، وابن ماجه في السنن،كتاب الأطعمة، باب أطايب اللحم، 2 / 1099، الرقم : 3307، وأحمد بن حنبل في المسند، 2 / 435، الرقم: 9621

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, Kitāb Aḥādīth al-Anbiyāʾ, Bāb Qawl Allāh Taʿālā: "Innā Arsalnā Nūḥā Ilā Qawmih", 3:1215, no. 3162; Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Īmān, Bāb Adnā Ahl al-Jannah Manzilatan Fīhā, 1:184, no. 194; Sunan al-Tirmidhī, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb Mā Jāʾa Fī Ayy al-Laḥm Kāna Aḥabb Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ʿalayhī wa Ālihī wa Aṣḥābihī, 4:277, no. 1837; Sunan Ibn Mājah, Kitāb al-Ṭaʿām, Bāb Ūṭayyib al-Laḥm, 2:1099, no. 3307; Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal, 2:435, no. 9621.

[40] بخارى، الجامع الصحيح،بَابُ ذِكْرِ الخَيَّاطِ، ج 3 ص 61، حديث 2092

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, Bāb Dhikr al-Khayyāṭ, 3:61, ḥadīth (2092).

[41] نسائی، سنن نسائی، الِادِّخَارُ مِنَ الْأَضَاحِيِّ، ج 7 ص 236، حديث 4433

Sunan al-Nasāʾī, Al-Iddikhār Min al-Aḍāḥī, 7:236, ḥadīth (4433).

[42] بخارى، صحيح بخارى، بَابٌ: المُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ فِيهِ أَبُو هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم، ج 7 ص 72، حديث 5396

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, Bāb al-Muʾmin Yaʾkulu Fī Miʿāh Wāḥid Fīhī Abū Hurayrah, ʿAn al-Nabī Ṣallā Allāh ʿalayhī wa Sallam, 7:72, ḥadīth (5396).

[43] ترمذی، سنن ترمذی، بَابُ مَا جَاءَ فِي كَرَاهِيَةِ كَثْرَةِ الأَكْلِ، ج 4 ص 590، حديث 2380

Sunan al-Tirmidhī, Bāb Mā Jāʾa Fī Karāhiyat Kathrat al-Akl, 4:590, ḥadīth (2380).

[44] بخارى، الجامع الصحيح، بَابُ مَا كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَصْحَابُهُ يَأْكُلُونَ، ج 7 ص 74، حديث 5413

Al-Jāmiʿ al-Ṣaḥīḥ, Bāb Mā Kāna al-Nabī Ṣallā Allāh ʿalayhī wa Sallam wa Aṣḥābuhū Yaʾkulūn, 7:74, ḥadīth (5413).

[45] ابن ماجہ، سنن ابن ماجہ، بَابُ الْحُوَّارَى، ج2 ص1107، حدیث 3336

Sunan Ibn Mājah, Bāb al-Ḥawārāʾ, 2:1107, ḥadīth (3336).

[46] ترمذی، سنن ترمذی، بَابُ مَا جَاءَ فِي مَعِيشَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَهْلِهِ، ج 4 ص 581، حديث 2363

Sunan al-Tirmidhī, Bāb Mā Jāʾa Fī Maʿīshat al-Nabī Ṣallā Allāh ʿalayhī wa Sallam wa Ahlīhī, 4:581, ḥadīth (2363).

[47] ابوداؤد، سنن ابوداؤد، بَابٌ فِي التَّمْرِ، ج3 ص362، حدیث 3830

Sunan Abī Dāwūd, Bāb Fī al-Tamr, 3:362, ḥadīth (3830).

[48] ابن ماجه، سنن ابن ماجه، بَابُ الْجَمْعِ بَيْنَ السَّمْنِ وَاللَّحْمِ، ج 2 ص 1115، حديث 3361

Sunan Ibn Mājah, Bāb al-Jamʿ Bayna al-Samn wa al-Laḥm, 2:1115, ḥadīth (3361).