



محصول سالم

عنوان :	محصول سالم (اثرات سموم و کودهای شیمیایی کشاورزی بر سلامت انسان از دیدگاه اسلام)
ناشر :	اداره رسانه های آموزشی/مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی/سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی
به سفارش :	حوزه نمایندگی ولی فقیه
مسئولان نشریه :	حسن هاشمی گنابادی - کاظم زمان زاده
گروه کارشناسان :	علیرضا براتی - احمد رستمی - محمد حسینیان فرد - محمد شریفی - سید هاشم موسوی عارف - محمدتقی نعمت شاهی
مدیر اجرایی و ویراستار :	امیر عرفانیان عبادی
گرافیک و صفحه آرایی :	مجتبی احسانی
تایپ :	ظاهره بیات
لیتوگرافی، چاپ و صحافی :	دقت ۳۱۲۵۰۵۲ (۶ خط)
شمارگان :	۵۰۰۰ نسخه
زمان چاپ :	شهریور ۱۳۹۰

کد : ۹۰۱۰۶۲-

مقدمه

با افزایش جمعیت بشر، نیاز به غذا هم رو به فزونی گذاشته است. استفاده از منابع آب و خاک برای تأمین مواد غذایی، سیر صعودی گرفته و طبیعت کمتر فرصت بازسازی خود را می‌یابد. برای تولید بیشتر فشار افزون‌تری بر منابع طبیعی وارد می‌آید.

حدود یکصد سال است که بشر با استفاده از کود و سم شیمیایی، نظم طبیعت را به هم زده و به آن ستم کرده و خواسته یا ناخواسته به تخریب آن پرداخته است. استفاده از کود و سم شیمیایی در زمان رشد گیاهان - بدون توجه به ناسازگاری آن با طبیعت و بدن انسان - باعث صدمه زدن به سلامت انسان‌ها می‌شود. سرطان کبد، پروستات، مسمومیت‌ها، تغییرات ژنتیکی و اثرات نامطلوب بر جنین، از جمله صدمات وارده به انسان است.

نشریه پیش رو، در راستای حفظ سلامت جامعه، وظیفه اطلاع رسانی به مخاطبان - با تأکید بر دیدگاه اسلام در خصوص تولید محصول سالم - را بر عهده دارد.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال استفاده کنید و شکر نعمت‌های خدا را به جا آورید، اگر تنها او را می‌پرستید.

سوره بقره، آیه ۱۷۲

آیا مواد غذایی که دارای سموم و ... باشد را می‌توان جزو غذاهای پاک
(که مورد سفارش اسلام است) به حساب آورد؟

* آشنایی با کودها و سموم رایج در بخش کشاورزی

در مجموع سه نوع کود پرمصرف وجود دارد:

۱. «کود ازته» یا «کود سفید» که کود اوره و نترات از آن جمله‌اند.
۲. «کود فسفات» یا «کود سیاه» که به کود ریشه معروف است.
۳. «کود پتاسه» که در باغ‌ها استفاده می‌شود.



* سموم عمده کشاورزی

در بخش زراعی، تا کنون بیش از ۵۰ نوع سم، با نام‌های مختلف تولید و عرضه شده است که پرمصرف‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- در بخش زراعی: «دسیس»، «متوسیتوکس» و «دیازینون».
- در بخش باغی: «گوراتیرن»، «فزرالون» و «دیازینون».
- سموم علف‌کش به سه دسته‌اند: سموم علف‌کش، حشره‌کش و قارچ‌کش. که هر کدام برای یک نوع از تولیدات با شرایط خاص بکار می‌رود.

* اثرات خطرناک آفت‌کش‌ها بر سلامت انسان

هر چند کنترل عامل بیماری‌زا با استفاده از آفت‌کش‌ها در بخش کشاورزی سودمند است، ولی می‌تواند باعث ایجاد بیماری و حتی مرگ در انسان‌ها شود. این مشکلات ناشی از تماس مستقیم و غیر مستقیم انسان با آفت‌کش‌ها می‌باشد. مستعدترین افراد آن‌هایی هستند که در تماس مستقیم با این چنین مواد شیمیایی‌اند. یعنی کارگرانی که در بخش کشاورزی در معرض سموم آفت‌کش می‌باشند و یا اینکه در کارخانه تولید سم کار می‌کنند.

خوردن چیزی که برای انسان ضرر کلی داشته باشد حرام است.

آیات عظام: سیستانی، تبریزی و فاضل لنکرانی

جذب آفت کش در بدن، می تواند باعث بروز مشکلاتی برای سلامتی انسان شود (مثل سوزش چشم). در صورت جذب بیشتر و مسمویت سیستمیک، مشکلات دستگاه تنفسی به وجود می آید که در آخر ممکن است به مرگ بیانجامد. تماس غیر مستقیم با آفت کش ها، ناشی از خوردن غذاهایی است که سموم آفت کش در آن نفوذ کرده اند. این غذاها می تواند باعث افزایش مواد سمی در بدن انسان شود. البته در صورت قرار داشتن طولانی مدت در معرض این آفت کش ها، احتمال بروز بیماری، بیشتر است.



اثرات و علائم سموم بر انسان :

- گروهی از علائم ساده همچون سردرد، تهوع
- و در حالت شدید مثل کما، تشنج و حتی مرگ

راه های ورود سم به بدن انسان :

۱. از راه تماس با پوست
۲. از راه دستگاه گوارش (خوردن یا آشامیدن)
۳. از راه دستگاه تنفس
۴. از راه چشم



کشاورز گرامی!

آیا با تولید محصولات آلوده به سموم و مواد شیمیایی، در بروز بیماری و مرگ مصرف کنندگان مشارکت نمی کنیم؟

نحوه استفاده از آفت کش های شیمیایی

تمامی آفت کش های شیمیایی باید با احتیاط به کار برده شوند. برای استفاده مطمئن و دائمی از تمامی مواد شیمیایی نکات زیر باید رعایت شود:

• همیشه قبل از استفاده مواد شیمیایی، برچسب روی آن را به دقت خوانده و طبق دستورالعمل اجرا کنید.

• آفت کش ها را به دور از دسترس کودکان نگه داشته و در ظروف سربسته و برچسب دار نگهداری کنید.



• از کشیدن سیگار در زمان سمپاشی یا گردپاشی خودداری کنید، چون اکثر مواد شیمیایی قابل اشتعال هستند.

• از لباس های محافظت کننده و ماسک استفاده کنید. آستین ها را به طور کامل تا پایین دست کشیده و یقه را ببندید.



• در صورت ریخته شدن مواد سمی روی پوست بدن، به سرعت آن را با آب و صابون بشوئید.



• دستانتان را بعد از سمپاشی یا گردپاشی و قبل از غذا خوردن بشوئید و لباستان را تعویض کنید.

• اگر شما در زمان استفاده از آفت کش یا کمی بعد از آن، احساس ناخوشی کردید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

اثرات سموم و کودهای شیمیایی بر روی میوه‌ها

در بسیاری مواقع، میوه‌ها را قبل از پایان دوره کارنس به بازار می‌آورند. «به مدت زمانی که از سمپاشی تا مصرف محصول باید سپری شود، کارنس می‌گویند». در نتیجه، سم باقیمانده بر روی میوه‌ها به تدریج در معده و کبد جمع می‌شوند و بیماری‌های مختلفی را پدید می‌آورند.

عوارض کودها و سموم، آنی و کوتاه مدت نیست بلکه خوردن چنین میوه‌ها و محصولات کشاورزی، در دراز مدت عوارضی در معده - و به خصوص کبد - ایجاد می‌کند.

آلودگی‌ها، از طریق آب آلوده، خاک نامناسب، کودها، سموم و آفت‌کش‌ها به زنجیره غذایی انسان و حیوان وارد می‌شوند و سلامت انسان را تهدید می‌کنند.

«توت‌فرنگی، خیاردرختی، خربزه و سیب‌درختی» میوه‌هایی هستند که بیشترین میزان سم در آن‌ها وجود دارد.



بر اساس آموزه‌های دینی، انسان باید به نوع خوراک خود توجه کند و خوردن چیزی که برای او ضرر دارد حرام است.

خوردن و نوشیدن چیزی که برای انسان ضرر مهمی دارد حرام است.

آیت ۱... مکارم شیرازی مسأله ۱۶۳۰

اثرات سموم، آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها بر گوشت و محصولات دامی
در دامداری‌های صنعتی، باید به دام‌ها برای مقاوم شدنشان در برابر عفونت و انگل، آنتی‌بیوتیک بدهند. ولی اغلب، این مقدار بیش از حد مجاز است و گاهی به دو برابر حد استاندارد می‌رسد.



مصرف تدریجی این ترکیبات، سلول‌های بدن را در برابر آنتی‌بیوتیک‌های دارویی مقاوم می‌کند و در زمان بیماری، مصرف آنتی‌بیوتیک‌های تجویز شده، نتیجه مطلوبی به دست نمی‌دهد.

متأسفانه این مشکل در لبنیات و تخم مرغ نیز وجود دارد. بیشتر تولیدکنندگان برای افزایش کیفیت محصول خود، از ترکیباتی استفاده می‌کنند که ترکیبی به نام «دی اکسین» را بالا می‌برد. در حالی که این ترکیب در مواد غذایی نباید از ۲۰ درصد بیشتر باشد، زیرا سمی است و برای مصرف‌کننده مسمومیت حاد و مزمن ایجاد می‌کند.

برای مثال: «تغذیه مرغ با روغن جامد برای سرعت بخشیدن به وزن‌گیری» و «تغذیه دام با نان کپک‌زده» هر کدام به نحوی سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد.

رسول اکرم (ص):

عبادت ده جزء است که نه قسم آن در طلب مال حلال است.

با عنایت به تأکیدات اسلام مبنی بر کسب مال حلال، آیا درآمدی که از فروش محصولات کشاورزی و دامی آلوده به سموم غیر مجاز که برای سلامت انسان مضرند به دست آید، جزء کسب مال حرام محسوب نمی‌شود؟

تولیدات ارگانیک: تنها راه باقیمانده

تولید انواع مواد غذایی مانند میوه، سبزی و گوشت به روش کاملاً طبیعی، با سابقه‌ای صد ساله طرفداران زیادی در دنیا پیدا کرده. به غذاهایی که بدون استفاده از هر گونه ماده شیمیایی نظیر: کودشیمیایی، سموم، حشره‌کش، قارچ‌کش، هورمون یا آنتی‌بیوتیک تولید می‌شوند، «غذاهای ارگانیک» می‌گویند.



این گونه مواد غذایی گاه شکل ظاهری خوبی ندارند، با این حال گران تر فروخته می‌شوند و روز به روز بر تعداد مشتریان و متقاضیان آن‌ها افزوده می‌شود. این غذاها حتی روش نگهداری مخصوص خود را دارند. به علاوه، هیچ یک از ترکیبات نگه دارنده که در انبار و سردخانه برای غذاهای معمولی استفاده می‌شوند به این دسته از مواد غذایی اضافه نمی‌شود.

بیش از هفت هزار نوع افزودنی مصنوعی مجاز در غذاهای معمولی مورد استفاده قرار می‌گیرد تا به آن‌ها ماندگاری بیشتری داده و بیشتر از زمان طبیعی قابل نگهداری باشند. طرفداران و حامیان غذاهای طبیعی (ارگانیک)، بیماری‌های بسیاری از جمله انواع سرطان‌ها، حساسیت‌ها و مشکلات گوارشی را با این ترکیبات مرتبط می‌دانند.

در اغلب کشورهای که به طبیعت دست نخورده و سرسبز علاقه مندند و برنامه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها (به خصوص انواع سرطان‌های پیشرو) را دارند، در کنار بازارهای اصلی، بازارچه دیگری نیز ایجاد کرده‌اند که غذای ارگانیک یا طبیعی می‌فروشد.

بعضی از این مواد غذایی، به طور معمولی تهیه می‌شوند و از نظر شکل ظاهری، نامناسب‌تر از مواد غذایی مشابه هستند. ولی افرادی که از موضوع آگاهند و به سلامت خود علاقه دارند، تمایل بیشتری برای خرید مواد غذایی سالم و طبیعی نشان می‌دهند، هر چند آن‌ها را گران‌تر بخرند.

بعضی از این مواد غذایی، به طور معمولی تهیه می‌شوند و از نظر شکل ظاهری، نامناسب‌تر از مواد غذایی مشابه هستند. ولی افرادی که از موضوع آگاهند و به سلامت خود علاقه دارند، تمایل بیشتری برای خرید مواد غذایی سالم و طبیعی نشان می‌دهند، هر چند آن‌ها را گران‌تر بخرند.

استفاده مجاز و معین از هر نوع ماده شیمیایی در تمامی مراکز تولید، باید تحت کنترل باشد تا خریدارانی که مواد غذایی معمولی و غیر ارگانیک مصرف می‌کنند در معرض خطر قرار نگیرند. در کشور ما این موضوع مهم‌تر از تولید غذای ارگانیک است چون راه درازی برای تولید این گونه غذاها در پیش است. تولید محصولات غذایی به روش‌های صحیح که خالی از باقیمانده‌های سموم و کود شیمیایی باشد، جزو غذای پاک است که مورد سفارش قرآن کریم بوده و تولید کننده آن دارای اجر و پاداش الهی است.

مهم‌ترین هدف در کشاورزی ارگانیک باید حفظ خاک و اکوسیستم باشد.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال‌ها و پاکیزه‌ها آفریده بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید.

سوره بقره، آیه ۱۶۸

اثرات کودهای شیمیایی بر سلامت انسان

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که در کشور ما از کودهای شیمیایی «ازته» یا «نیترات آمونیوم» به طور بی‌رویه استفاده می‌شود. مصرف بی‌رویه این کودها باعث تجمع نیترات در گیاه و ورود این ترکیبات سرطان‌زا به بدن انسان می‌شود. متأسفانه در تحقیقات به عمل آمده، میزان نیترات موجود در مواد غذایی و میوه‌ها تا ده برابر استاندارد آن در محصولات دیده شده است.

«نیترا‌تها» و «نیتريت‌ها» از چند منشأ به بدن انسان وارد می‌شوند:

۱. صنایع غذایی به عنوان مواد نگه‌دارنده
۲. تجمع نیترا‌تها در گیاهان و خوردن آن‌ها
۳. آب‌های آلوده

امام صادق علیه‌السلام:

إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يُسْتَجَابَ لَهُ فَلْيُطِيبْ كَسْبَهُ وَ...

هر کس بخواهد دعایش مستجاب شود باید کسب خود را حلال کند

و حق مردم را پردازد.

بحارالانوار ۹۳ ص ۳۲۱

سخنی با تولیدکنندگان و توزیع‌کنندگان کود و سم‌شیمیایی

تولیدکننده عزیز!

لازم است به منظور اطلاع‌رسانی، همراه با تولیدات خود، نکات مورد نیاز برای «توزیع‌کننده و مصرف‌کننده سموم» را، به وسیله بروشورهای قابل فهم ارائه کنید.



توزیع کننده عزیز!



نکات زیر را در هنگام فروش محصول رعایت کنید:

- ۱ - آموزش رو در رو به کشاورزان و ارائه پیشنهادهای سازنده و عملی، به صورت شفاهی و کتبی در خصوص نحوه اختلاط و یا مقدار مصرفی سم با دادن بروشورهای مخصوص و یا لیوان مدرج.
- ۲ - آموزش نکات فنی به فردی که در زمان سم پاشی، در تماس مستقیم با سم است. مثلاً یادآوری لزوم استفاده از کفش، عینک، لباس کار و ماسک.



چند پیشنهاد به مسوولان سلامت جامعه

* مسوولان بهداشت، نتایج تحقیقات بیمارستانی و آمار و ارقام بیماران ناشی از مصرف مواد غذایی ناسالم را برای اطلاع عموم منتشر کنند.

وَصَّى رَسُولُ اللَّهِ (ص) عَلِيًّا عِندَ وِفَاتِهِ فَقَالَ يَا عَلِيُّ لَا يُظْلَمُ الْفَلَّاحُونَ بِحَضْرَتِكَ

وصیت رسول الله (ص) در زمان وفات: یا علی مبادا در حکومت تو به کشاورزان ستم شود.

* مسوولان استاندارد، نسبت به اطلاع رسانی و اعلام استانداردهای میزان وجود سم و کود در میوه‌ها و محصولات کشاورزی اقدام کنند.

* مسوولان شهرداری، در مراکز خرید و فروش محصولات کشاورزی و میوه و تره‌بار، غرفه‌های عرضه محصول سالم را دایر کنند و پوستریهای تبلیغاتی و ترویجی محصول سالم را نصب نمایند.

- * مسوولان وزارت بازرگانی، نسبت به واردات سموم و آفت‌کش‌ها و کودهای شیمیایی کنترل جدی داشته باشند.
- * مسوولان وزارت صنایع، ایجاد کارخانه‌های تولید مواد بیولوژیک را در اولویت حمایت قرار دهند.
- * مسوولان حفظ نباتات، از دادن مجوز فروش سم و کود بی‌رویه خودداری کرده و به جای آن، ترویج کودهای بیولوژیک و دیگر کودهای مفید را در دستور کار قرار دهند.
- * مسوولان تحقیقات، تحقیقات کاربردی در خصوص راه‌های کاهش سم و کود در محصولات را در دستور کار خود قرار دهند.
- * مسوولان جهادکشاورزی، نظارت دقیق بر تولید محصولات سالم داشته باشند و ترویج و انتقال دانش محصول سالم را در دستور کار قرار دهند.



تولید محصولات کشاورزی، امانتی است در دست مسوولان مرتبط که با سیاست‌گذاری صحیح و پیگیری امور مربوط، می‌توانند این امانت را به صاحبان اصلی‌اش تحویل دهند. اگر به وظایف قانونی خود در خصوص مصرف کود و سم شیمیایی درست عمل کنیم و روش‌های جایگزین علمی و عملی را ترویج نمائیم، امانت‌دار خوبی در وظایف محوله بوده ایم، در غیر این صورت
نگاه نکنید به نماز و روزه زیاد، بلکه نگاه کنید چقدر امانت نگهدار است.

عن الصادق علیه السلام : كَسْبُ الْحَرَامِ يَبِينُ فِي الذُّرْيَةِ
 كَسْبُ حَرَامٍ آثَارُهُ فِي نَسْلِ أَشْكَارٍ مِثْلِهِ .

الکافی : ۵/۱۲۴ ، باب المكاسب الحرام ، حدیث ۴ : محجة البيضاء

کشاورزی از جمله شغل‌های مورد توجه خداوند است. تمام پیامبران خدا - به جز ادریس - کشاورز بوده‌اند. صوابی که در این شغل نهفته است در هیچ شغل دیگری ممکن است نباشد.



رُويَ أَنَّ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ الْكَيْمِيَاءُ الْأَكْبَرُ الزَّرَاعَةُ

امام صادق (ع) فرمودند: زراعت گرانبهاترین گوهر نایاب است.

وسائل الشیعه جلد ۱۹ ص ۳۴

پس توقع می‌رود که شما با دقت، به کار کشاورزی و تولید غذای سالم برای هم نوعان خود بکوشید. از مصرف بی‌رویه کود و سم در زمین و آب خدادادی پرهیز کنید و به جای آن فکر کنید که چگونه زمین‌تان را بارور نگه داشته و از علم روز استفاده کنید. از تقلید ناآگاهانه در مصرف بی‌رویه سموم خودداری کنید.

قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) مَنْ وَجَدَ مَاءً وَتُرَابًا ثُمَّ افْتَقَرَ فَأَبْعَدَهُ اللَّهُ

کسی که با داشتن آب و خاک باز هم فقیر باشد از رحمت خداوند متعال به دور است.

بحار الانوار جزء ۱۰۳ ص ۶۵

امام صادق (ع):

کشت کنید و درخت بکارید. به خدا قسم، کاری پاک تر و نیکوتر از آن نیست.

تهذیب جلد ۲ ص ۱۱۵

با عنایت به فرمایش امام صادق (ع)، باید توجه داشته باشیم که این شغل پاک و نیکو را با عملکرد ناصحیح خود (آلوده کردن آب و خاک با مواد شیمیایی و سموم) ناصواب نکنیم.

راهکارهای زیر برای مقابله با وضع موجود توصیه می شود:

۱- مبارزه بیولوژیک و بدون استفاده از سم با آفات

۲- استفاده از گونه‌های گیاهی مقاوم به آفات

۳- عملیات به زراعی (تناوب در کشت)

۴- استفاده منطقی و اصولی از سموم



چگونگی استفاده از کود و سم

سموم کشاورزی باید کاملاً زیر نظر کارشناس گیاه پزشکی و یا کلینیک‌های تخصصی گیاه پزشکی مورد مصرف قرار گیرد. هیچ فروشگاه و یا فروشنده سموم کشاورزی مجاز به ارائه مستقیم سموم به کشاورزان، بدون دریافت نسخه نیست. اما اکنون که به دلیل آزاد شدن کنه‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها، این سموم مستقیماً از سوی تولیدکنندگان، در اختیار فروشندگان سموم قرار می‌گیرند، وضعیتی پدید آمده که کشاورزان برای تأمین سموم مورد نیازشان مستقیماً به فروشگاه‌های سموم مراجعه و فروشندگان بر اساس سلیقه خریدار و یا صلاح دید خود، برای آنان دارو تجویز می‌کنند.



متأسفانه بسیاری از فروشندگان، نه بر اساس دانش گیاه پزشکی و تشخیص صحیح، بلکه بر اساس موجودی فروشگاه و یا میزان سودی که عایدشان می‌شود، سم در اختیار مراجعه‌کنندگان می‌گذارند.

در برخی مناطق، سموم حتی توسط وانت‌بارهایی که در سطح خیابان‌ها و روستاها به عنوان فروشگاه‌های سیار تردد می‌کنند، فروخته می‌شود. در حالی که در گذشته، سموم صرفاً از طریق فروشگاه‌های مجاز و با دریافت نسخه به کشاورزان ارائه می‌شد.

از آیه مبارکه ذیل، استفاده می‌شود: درآمدی که از راه فروش محصولات آلوده به سموم بدست می‌آید از اموال ناروا است زیرا رضایت مصرف‌کننده شرط معامله درست و شرعی است.

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اموال یکدیگر را به ناحق مخورید، مگر آنکه تجارتي باشد که هر دو طرف بدان رضایت داده باشید. و خودتان را مکشید. هر آینه خدا با شما مهربان است.

سوره نساء، آیه ۲۹

آیا کسب درآمد از طریق فروش تولیدات و محصولات آلوده به سم

مال باطل خوردن نیست؟

مسائل بهداشتی و زیست محیطی تولید، توزیع و مصرف سموم، به دلیل عوارض بهداشتی و زیست محیطی که می‌تواند ایجاد کند، باید کاملاً تحت نظارت و کنترل مراجع ذیصلاح انجام شود.

چند توصیه به مصرف‌کننده میوه‌ها و سبزی‌ها

با توجه به مطالب مندرج در نشریه و نتایج تحقیقات به عمل آمده و همچنین نگاه به آیات و روایات متعدد، توجه به حفظ و سلامت خود، خانواده، اقوام و اجتماع، از جمله فرایض است. بنابراین:



۱. از مصرف سیب زمینی و پیاز بزرگ‌تر از حد معمول، به دلیل زیاد بودن نیترات آن، خودداری فرمائید.

۲. از مصرف سیب درختی و خیار که شکل زیبایی دارد اجتناب کنید. سیب درختی و خیار غیر متعارف بهتر است.



۳. در مصرف خربزه دقت فرمائید که از زمان سم‌پاشی آن ۲۰ روز گذشته باشد.
۴. از محل تولید سبزی‌ها اطمینان داشته باشید که در مسیر آب‌های آلوده و یا پس‌آب و فاضلاب شهری نباشد.
۵. ترک خوردگی و شکاف در سیب‌زمینی، یکی از عوامل مصرف بیش از اندازه کود است، پس لازم است در انتخاب سیب‌زمینی دقت کنیم.
۶. از پیازهایی استفاده کنید که فشردگی برگ‌های آن زیاد باشد و جوانه انتهایی سبز نداشته باشد.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ

سوره عبس آیه ۲۴

پس آدمی باید طعام خودش را بنگرد.

اسلام به انسان تاکید می‌کند که در طعام خود دقت کند.

و البته این دقت باید در تولیدات کشاورزی که غذای انسان محسوب می‌شود بیشتر صورت گیرد.