



مَجَلَّةُ الْمَحَسَنَةِ الْعِلْمِيَّةِ

التغذية العلاجية في التراث الطبي العربي والإسلامي

الدكتور محمود الحاج قاسم محمد الدكتور عامر عزيز جواد
طبيب أطفال - الموصل اختصاص / فسيولوجيا التدريب الرياضي
معهد إعداد المعلمين - الأنبار - العراق

الملخص :

يقصد بالتغذية العلاجية في الطب الحديث حصول المريض من خلال الغذاء على ما يحتاجه الجسم من مواد غذائية بنسب معينة تبعاً للحالة المرضية . وعلم الأغذية عند الأطباء العرب والمسلمين علم قائم بذاته ، أكثرها فيه التأليف والتصنيف .

كان تناولنا لموضوع التغذية العلاجية في التراث العربي والإسلامي في محورين :-

- المحور الأول : الأمور المتعلقة بالإنسان الذي يتناول الغذاء : -
 - القسم الأول / الحاجة إلى الغذاء وتنظيمه :
 - القسم الثاني / أوقات مرات الأكل وعددها :
 - القسم الثالث / نوع الطعام وتقدير كميته بحسب السن والمهنة :
 - القسم الرابع / شرب الماء :
 - القسم الخامس / الحالة النفسية للمتغذي :
- المحور الثاني : الأمور المتعلقة بالغذاء نفسه : -
 - القسم الأول / أفضلية حليب الأم في تغذية الأطفال :

القسم الثاني / أنواع الأغذية التي يتغذى بها الإنسان
(الغذاء الوقائي) :

القسم الثالث / معالجة الأمراض بالغذاء (الغذاء العلاجي)

- معالجة السمنة بالغذاء - معالجة الهزال بالغذاء
- معالجة مرض السكر بالغذاء - العلاج الغذائي للوقاية من السرطان
- علاج مرض السهل بالغذاء

القسم الرابع / أشهر كتب العرب والمسلمين ومؤلفاتهم في
الغذاء والتغذية العلاجية

استنتاجات البحث :

- كان كتاب الله والسنة النبوية الشريفة المرجعين الرئيسين لمنهجهم العلمي ، وهما يعدان الركائز السليمة والصحيحة للرعاية الصحية والطبية الشمولية .
- إعتد الأطباء العرب والمسلمون مبدأ الاعتدال والوسطية في عملية التغذية .
- شخّص الأطباء العرب قسماً كبيراً من الأمراض التي تصيب الإنسان بسبب سوء التغذية ، والأمراض الباطنية الأخرى ، ووصفوا لها العلاج المناسب مستعينين بالغذاء قبل الدواء .
- كان لمؤلفات الأطباء والعلماء العرب والمسلمين الكثيرة في الغذاء والتغذية العلاجية الأثر الأكبر في إرساء القواعد التي قام عليها تقدم الطب العلاجي والوقائي في الوقت الحاضر ، وقد تم استعراض تلك المؤلفات وما حوته من الأفكار حول ذلك .

المقدمة وأهمية البحث :

مما لا شك فيه أن الغذاء يحتوي على العناصر المختلفة الضرورية للحياة وإمداد الفرد بالطاقة اللازمة لنمو جسمه و أنشطته ووقايته من الإصابة بالأمراض . واليوم أصبح تنظيم الغذاء كيفاً وكماً إحدى الوسائل الرئيسية لحفظ الصحة والوقاية من الأمراض ، بل إن العديد من المختصين قد دعوا أخيراً إلى استخدام التغذية النوعية علاجاً ناجحاً للعديد من اعتلال الصحة ، وباختصار يقصد بالتغذية العلاجية في الطب الحديث حصول المريض من خلال الغذاء على ما يحتاج إليه الجسم من مواد غذائية بنسب معينة تبعا للحالة المرضية ، وقد يتطلب هذا تجنب أو تقليل بعض أنواع الأغذية التي تضر بصحة المريض ، ليستطيع الجسم مقاومة المرض والتغلب على العوامل المسببة وإصلاح ما تهدم من أنسجته .

يقول العلامة ابن خلدون في " مقدمته " في فصل " صناعة الطب " هذه الصناعة ضرورية في المدن والأمصار لما عرف من فائدتها ، فإن ثمرتها حفظ الصحة للأصحاء ، ودفع المرض بالمداواة ، حتى يحصل لهم البراءة من أمراضهم ، واعلم أن أصل الأمراض كلها إنما هو من الأغذية ^(١) .

والتغذية (Nutrition) هي علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ، ومدى الاستفادة منها طبقاً للعديد من الظروف الجوية (الطقس) والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية وطبيعة العمل الذي يؤديه الإنسان ووظيفته ، والحالة (الباثولوجية) والصحية للجسم

(١) ابن خلدون ، عبد الرحمن بن محمد الحضرمي ؛ مقدمة ابن خلدون ، ج ١ ، طه

(١٤٠٤هـ / ١٩٨٤م) ص ٤ .

وبنائه ، وأهمية التوازن الكمي والكيفي من العناصر الغذائية والعلاقة بينها . والعمليات الحيوية من التفاعلات الطبيعية الضرورية التي تعمل على استمرار أداء الجسم لوظائفه (البايولوجية) لبناء الأنسجة وتجديدها ، وأدائها لوظائفها من توليد الطاقة التي تظهر في صور حرارية أو تيار كهربائي أو نشاط جسمي (٢)

ولقد ساعدت البيئة العربية الصافية ذات الأعشاب الطبية وبعض المناطق الرعوية بشبه الجزيرة العربية على إقامة الطب عند العرب ، على أساس تجربة بعض النباتات والأعشاب في العلاج ، ولهذا فقد كان من ابرز خصائص الطب عند العرب قبل ظهور الإسلام اهتمامهم بالتجربة ، ولاسيما تجربة هذه الأعشاب والنباتات الصحراوية واستخدامها في علاج بعض أمراض البيئة الصحراوية في شبه الجزيرة العربية(٣).

يقول الأستاذ عباس العقاد ((يبدو لنا أن اشتغال العرب الطويل برعي الماشية قد باعد بينهم وبين طب الكهانة والخرافة ، وقارب بينهم وبين طب التجارب العلمية ، لأنهم راقبوا الحمل والولادة والنمو وما يتمثل به من الأطوار الحيوية ، وشرحوا الأجسام فعرفوا مواقع الأعضاء منها وعرفوا

(٢) كمال عبد الحميد إسماعيل (وآخرون) ؛ التغذية للرياضيين ، ط٢ (القاهرة ،

مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩) ص ٩

(٣) ابن أبي اصيبعة ، موفق الدين ابن العباس ؛ عيون الأنباء في طبقات الأطباء ،

تحقيق ودراسة عامر النجار ، ج ١ ، ط ١ (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٦)

ص ٢٩ .

عمل هذه الأعضاء في بيئة الحيوان ، ونحو من المعرفة السليمة فاقتربوا من الإصابة في تحليل المرض والشفاء))^(٤) .

وهناك الكثير من الأسس العلمية المبنية على معرفة الإسلام في القرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة وعلى الخبرة والتجربة والحكمة عند العرب في مجالات الزراعة لإنتاج الغذاء والصناعات الغذائية ، وأساليب وممارسات في سلامة الغذاء ومراقبته وفي مجال التغذية والصحة والطب وعلم الاجتماع التغذوي ، التي أخذها الغرب المظلم عندما كان يعيش في ظلماته الحالكة ، فأنارت أماكن وزوايا كثيرة مظلمة في مجتمعاته بنبي عليها وطورها . وكان في هذه الأسس العلمية الفوائد العظيمة والجمعة للمجتمعات الإنسانية القديمة والحديثة^(٥) .

ولما كان الإسلام في غايته الأساسية حفظ حياة المسلم والعناية بصحته الجسمانية والنفسية ، فقد اعتبر المسلمون مهنة الطب من فروض الكفاية ، التي إن لم يرق بها أحد من أهل بلد مسلم ، آثم أهل البلد جميعاً ، ونظم الإسلام مهنة الطب ، ووضع قواعد الممارسة الطبية التي يجب أن يلتزم بها كل من الطبيب ومريضه ، من أجل إصلاح البدن وسلامة الفرد^(٦) .

(٤) العقاد ، عباس محمود ؛ اثر العرب في الحضارة الأوربية ، ص ٢٦ .

(٥) حامد التكروري و خضر المصري ؛ دور التراث العربي والإسلامي في مجال الغذاء والتغذية في المنجزات العلمية الغربية ، (عمان ، دار حنين للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ص ٧ .

(٦) أساء يوسف احمد ذياب ؛ الرعاية الصحية والطبية في القرن الأول الهجري ، رسالة ماجستير (الشارقة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم التاريخ والحضارة الإسلامية ، ٢٠١١ م) . ص ١٢

وعلم الأغذية عند الأطباء العرب والمسلمين علم قائم بذاته ، أكثروا فيه التأليف والتصنيف ، فبحثوا في الأغذية واكتشفوا أن كثيرا من الأغذية فيها شفاء كثير من الأمراض ، واتخذوا من قول "أبقراط" ((ليكن غذاؤك دواءك)) حكمة ساروا عليها في الطب العربي .

يقول "الرازي" (٨٦٥ - ٩٢٥ م) ((ما قدرت أن تعالج بالأغذية ، فلا تعالج بالأدوية ، والماهر بطبائع الأغذية متسع))^(٧) .

ويقول "المجوسي" (ت ٣٦٤ هـ) ((إن أمكنك أن تعالج العليل بالغذاء فلا تعطه شيئا من الدواء ، وإن أمكنك أن تعالج بدواء مفرد ، فلا تعالج بدواء مركب))^(٨) .

ويقول "الزهرائي" (٩٣٦ - ١٠١٣ م) ((ثم داوم جهدك أن تجعل علاجك للمرضى بالأغذية دون الأدوية فهو الأقرب إلى السلامة وأبعد من المكروه وأحمد في العاقبة))^(٩) .

ويمكن أن نوجز هنا المنهج العلمي الذي استخدمه علماء العرب والمسلمين في مجال الغذاء والتغذية بما يأتي^(١٠) :-

(٧) الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ؛ المرشد أو الفصول ، تحقيق الدكتور ألبير زكي إسكندر ، ج ١ ، المجلد ٧ ، (مجلة معهد المخطوطات العربية ، ١٩٩١) ص ٩٣

(٨) المجوسي ، علي بن العباس ؛ كامل الصناعة في الطب ، ج ١ ، ص ١٧٨ (القاهرة ، المطبعة الكبرى بالديار المصرية ؛ ١٢٩٤ هـ) .

(٩) الزهرائي ، أبو القاسم خلف بن العباس ؛ التصريف لمن عجز عن التأليف ، المقالة السادسة (الهند ، مطبعة لكنو ، ١٩٠٨) ص ٣٣ .

(١٠) حامد التكروري وخضر المصري ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠٠٤) ص ١٠ .

١- كان كتاب الله والسنة النبوية الشريفة هي المرجعين الرئيسيين لهذا المنهج العلمي .

٢- اعتمدوا مبدأ الاعتدال والوسطية في عملية التغذية .

٣- استندوا في أبحاثهم ودراساتهم العلمية البحثية الى أن المشاهدة والتجربة والبرهان هي أساس فسي اعتماد ما تعززه أعمالهم واكتشافاتهم .

٤- نبذ العلماء العرب والمسلمون أفكار الشعوذة والسحر والتنجيم واستخدموها في مجال الغذاء والتغذية .

٥- استخدم العلماء العرب والمسلمون نظرية (الأخلاط الأربعة) في أبحاث الغذاء والتغذية والطب والصحة التي كانت مرتبطة ومتداخلة فيما بينها آنذاك والتي تستند الى ربط كل من التغذية والغذاء والأمراض التغذوية والتداوي الصيدلاني والغذائي مع بعضهما ، وهذا المبدأ العلمي المعتمد حالياً في هذا المجال .

ولقد كان ((الطب)) خلال القرون الأولى بعد الهجرة النبوية ، جزءاً لا يتجزأ من الثقافة العربية الإسلامية العامة . وظهرت مؤلفات عربية طبية ، وقام الأطباء المسلمون بدور فعال في تقدم العلوم الطبية لدى الغرب . ولقد سبق المسلمون إلى الطب الوقائي الذي كان معروفاً (بعلم الصحة) ، وهو علم يبحث الوقاية من الأمراض قبل حدوثها .

وتكمن أهمية البحث ، في تعريف القارئ الكريم ، وجميع طلاب الكليات العلمية والإنسانية في بلدنا العزيز والعالم العربي والإسلامي والذين غاب عنهم تراثنا الضخم الذي خلفه تاريخنا العربي والإسلامي

المجيد ، وأورثتنا إياه حضارتنا العظيمة الخالدة .وعلى هذا الأساس سيكون تناولنا موضوع التغذية العلاجية في التراث العربي والإسلامي في محورين وهما كالآتي :-

المحور الأول : الأمور المتعلقة بالإنسان الذي يتناول الغذاء : وهي كما يأتي :-

القسم الأول/ الحاجة إلى الغذاء وتنظيمه :

إن الاحتياجات الغذائية هي ، أقل كمية من العناصر الغذائية التي يتناولها الفرد ، والتي يتمكن الإنسان بواسطتها المحافظة على وظائف جسمه الطبيعية .

ويحتوي الغذاء على العناصر الغذائية التي تكون الأساس في حياة الإنسان (لا يستطيع الإنسان العيش والبقاء من غير الطعام في أسابيع قليلة) . ويبقى في كل العصور أن الغذاء الحاجة الأولى دائماً ، الأمر الذي يؤكد أنه من الضروري تزويد الفرد بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة (للدفع ، والحركة ، والنشاط العقلي والذهني ، وحركات العضلات ، والنشاط الحيوي ، كالقلب ، والرئتين ، ونشاط الغدد الصماء ، وإمداده بمستلزمات النمو والتكاثر والبناء والوقاية ومقاومة الأمراض)^(١١) .

إن كل العناصر الغذائية التي تمثل الحاجة الأساسية لجسم الإنسان موجودة في الغذاء الذي نتناوله يومياً ، وإن عدد كبير من الأغذية المختلفة

(١١) أحمد عسكر ومحمد حافظ صفوت ؛ الغذاء بين المرض وتلوث البيئة (القاهرة ،
الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) ص ١٣ .

توفر للجسم ما يحتاجه من هذه العناصر الغذائية ، سواء لبناء العظام والأنسجة والخلايا أو لتزويد الطاقة وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة ولكن لا يمكن لأية مادة منفردة واحدة أن تسد جميع احتياجات الجسم من المواد الغذائية (١٢) .

وان تغذية الإنسان هي الأساس الأول للعناية بصحته واستمرار حياته ، منذ أن يكون جنينا في رحم أمه حتى ولادته وبلوغه ثم شيخوخته ومفارقته للحياة . إن التغذية تتم بشكل منتظم يومي وبمعدل ثلاث وجبات غذائية . إن للوجبة الغذائية علاقة بالدخل الاقتصادي للأسرة (مدى رفاهية الأسرة) وكذلك المستوى الثقافي والاجتماعي والعادات في التغذية بين الريف والحضر ، ونجد من الأهمية التعرف على أسس التغذية السليمة وعلاقتها بالصحة العامة (١٣).

ونظرة الإسلام إلى الطعام والشراب أي ، الغذاء الذي هو عصب حياة الإنسان هي كذلك الوسطية والاعتدال ، فلا إفراط ولا تفريط .. ولا إسراف ولا تقصير .. وأقردت آيات القرآن الكريم مساحة خاصة للغذاء ، وإلى ضرورة ترشيد استعماله وعدم الإفراط به إذ قال عز وجل (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف: ٣١) .

(١٢) علي حسين السلطان ؛ الطريق إلى تغذية صحية أفضل (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٤) ص ٣٢ .

(١٣) فريال عبد العزيز إسماعيل ؛ الغذاء والتغذية (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) ص ٥ .

وقد ورد في السنة النبوية بالأدلة الموجهة إلى النهي عن الإكثار والإفراط في تناول الطعام والشراب . فقد قال (صلى الله عليه وسلم) [ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم نقيمت يقمن أوده ، فان كان لابد فاعل فثلث لطعامه وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه]^(١٤) .

وعن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) قال (لو أن الناس قصدوا في الطعام لا اعتدلت أبدانهم) . وقال أيضا (لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع ، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي ، وجود المضغ ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء ، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب)^(١٥) .

ومراتب الغذاء ثلاثة مرتبة الحاجة ، مرتبة الكفاية ، مرتبة الفضلة . فاخبر النبي (صلى الله عليه وسلم) انه يكفي لقيمات يقمن صلبه ، فلا تسقط قوته ولا تضعف معها . فان البطن إذا امتلأت من الطعام ، ضاقت عن الشراب ، فإذا ورد عليه الشراب ، ضاق النفس ، وعرض له الكرب والتعب . وصار محمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل . هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب وكل الجوارح عن الطاعات ، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع^(١٦) .

^(١٤) رواه الترمذي وحسنه ، ج ٤ ، كتاب الزهد ، ص ٥٩٠ - والنسائي - وابن ماجه .

^(١٥) البرقي ، أبو جعفر احمد بن محمد خالد المحاسن ، (النجف الأشرف ، ٣٨٠ هـ) ص ٤٣٨ .

^(١٦) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، تحقيق عبد الغني عبد الخالق ، ط ١ (بيروت ، دار العلوم الحديث ، ١٩٨٣) ص ١٣ .

وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [فكلوا واشربوا ولا تبسوا وتصدقوا من غير مخلصة ، ولا سرف فان الله يحب أن يرى نعمته على عبده]^(١٧) . كما روي عن " أبي هريرة " رضي الله عنه قال ، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [يأكل المسلم في معي واحدة ، والكافر يأكل في سبعة أمعاء]^(١٨) .

وقد ذكر "ابن حجر العسقلاني" في شرحه هنا الحديث النبوي قال ، معنى المؤمن يأكل في معي واحد ، أي يزهد في الدنيا فلا يتناول منها إلى قليلا ، والكافر في سبعة ، أي يرغب فيها فيستكثر منها . وقيل المراد حض المؤمن على قلة الأكل إذا علم أن كثرة الأكل صفة الكافر ، ويدل على أن كثرة الأكل من صفة الكافر قوله تعالى (إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ) (محمد: ١٢) . وقيل أن من شأن المؤمن التقليل من الأكل للاستعانة بأسباب العبادة ، ولعلمه بأنه مقصد المسلمين من الأكل ما يسد الجوع ويمسك الزمق ويعين على العبادة^(١٩) .

وعن أمير المؤمنين عمر (رضي الله عنه) قال (إياكم والبطنة من الطعام ، فإنها مكسلة عن الصلاة ، مفسدة للجسم ، مورثة للسقم) وقد أثبتت

(١٧) ابن حجر العسقلاني ؛ فتح الباري في شرح صحيح البخاري ، (القاهرة ، مكتبة القاهرة) كتاب الأطعمة.

(١٨) ابن حجر العسقلاني ؛ نفس المصدر السابق ، ج ٢ ص ٢٣٢-٢٣٦ - صحيح مسلم ج ٣ ص ١٦٣١ .

(١٩) ابن حجر العسقلاني ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٢٣٤-٢٣٥

الدراسات الحديثة ، حقا أن المعدة بيت الداء ، وإن البطنة (أي :
التخمة) تذهب الفطنة ، وتبعث على الخمول والكسل^(٢٠) .

وقد ذكر "ابن قيم الجوزية" عن أضرار الإكثار من الطعام وإدخال
الطعام ما يأتي :-

الأمراض نوعان ، أمراض مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في
البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية ، وهي من الأمراض الأكثرية ،
وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول ، والزيادة في القدر الذي
يحتاج إليه البدن ، وتناول الأغذية قليلة النفع البطيئة الهضم ، والإكثار من
الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة ، فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية
واعتماد ذلك أورثه أمراضاً متنوعة ، منها بطيء الزوال وسريعة . فإذا
توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته ،
كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير . ويشير إلى قول
"الحارث بن كلدة" الذي يقول ((أن المعدة بيت الداء وهي محل للهضم
الأول ، وفيها ينضج الغذاء ، وينحدر منها بعد ذلك إلى الكبد والأمعاء ،
ويتخلف منه فيها فضلات عجزت القوة الهاضمة عن إتمام هضمها ، إما
لكثرة الغذاء أو لرداءته أو لسوء ترتيب استعماله أو لمجموع ذلك . وهذه
الأشياء لا يتخلص منها الإنسان غالباً . فتكون المعدة بيت الداء ، كأنه

(٢٠) علي بن حسام الدين : كنز العمال (بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٩٨٩) ،

يشير بذلك إلى الحث على تقليل الغذاء ، ومنع النفس من إتباع الشهوات والتحرز من الفضلات^(٢١).

يقول "البلخي" (٨٤٩ - ٨٤٣ م) ((أنه لا سبيل للإنسان ولا لغيره من سائر الحيوان إلى بقاء في هذا العالم بغير إغتذاء ، فمتى عدم الحي الغذاء البتة ، هلك وانحل التركيب ، ومتى إغتذى بغذاء غير موافق له في طبيعته ومزاج بدنه سقم وكثيرا ما يؤديه سقمه للتلف . . ومتى جرى تدبيره على الصواب في أمر غذائه ولم يمنع بدنه منه الكفاية ولم يزد عليها سلم من أكثر العلل والأعراض مدة حياته بإذن الله ومشيئته))^(٢٢) والمعروف اليوم إن تنظيم الغذاء وتقنيته من القواعد الأساسية في الطب الحديث لوقاية الإنسان من الإصابة ببعض الأمراض .

القسم الثاني / أوقات وعدد مرات الأكل :

قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ) (عبس: ٢٤) وقال تعالى (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) (الإسراء: ٨٢) ، وقال سبحانه (وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ) (الشعراء: ٨٠)

^(٢١) ابن قيم الجوزية ؛ زاد الميعاد في هدي العباد : ج ٣ (بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٩٨٦) ص ٦٨ .

^(٢٢) البلخي ، أبي زيد أحمد بن سهل ؛ مصالح الأبدان والأنفس ، تحقيق محمود مصري (القاهرة ، ٢٠٠٥) ص ٣٧٩ .

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [ما انزل الله داء ، إني انزل له دواء]^(٢٣). وقال (صلى الله عليه وسلم) [أن الله عز وجل لم ينزل داء إلا انزل له شفاء ، علمه من علمه ، وجهله من جهله]^(٢٤). وقال (صلى الله عليه وسلم) [تداووا عباد الله فإن الله سبحانه وتعالى ، لم يضع داء إلى وضع معه الشفاء ، إلا الهرم]^(٢٥).

تناول الطعام بين الوجبات : وهو السبب في زيادة مخزون الشحوم أيضاً وإرباك لنظام الجهاز الهضمي الذي صمم على أساس الوجبات الأساسية ، وقد ورد عن الأمام الصادق (عليه السلام) (تغد وتعيشى ولا تأكلن شيئاً بينهما ، فإن فيه فساد البن)^(٢٦) .

ويجب أن يكون معلوماً أن مفهوم الصحة ليس كما قد يفهم بعض الناس انه مجرد خلو الجسم من بعض الأمراض والعاهات ، ولكن المفهوم يتسع لأكثر من هذا ، إذ أن الصحة تعني (حالة اكتمال لياقة الإنسان الجسمية والبدنية والفكرية العقلية والنفسية العاطفية والاجتماعية والمعيشية ، وليست مجرد خلوه من الأمراض والعاهات ، والإسلام يهدف ضمن ما يهدف إلى هذا المفهوم الشامل للصحة)^(٢٧).

(٢٣) رواه الترمذي ؛ كتاب الطب ، باب ما جاء في الرق والأدوية ، ج ٤ ، ص ٣٩٩ .

(٢٤) ابن مسعود ؛ في المسند ، أخرجه النسائي ، ابن ماجه ، الحاكم ، وابن حبان في صحيحهما .

(٢٥) سنن ابن ماجه - سنن الترمذي ، أبواب الطب ، باب ما جاء في الدواء (٢١٠٩) .

(٢٦) البرقي ؛ مصدر سبق ذكره ، (٣٨٠ هـ -) ص ٤٣٩ .

(٢٧) كمال عبد الحميد عثمان ؛ الوسطية في الغذاء والتغذية ، (موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة) www.55a.net ، ص ٣ .

ولا نظن أن هناك ديناً من الأديان قد أسهب في الحديث عن الغذاء المناسب لصحة أتباعه كما فعل الإسلام ، فقد حرص الدين الإسلامي الحكيم على نوع الغذاء وكميته وطريقة تناوله مما يمثل في مجمله قانوناً غذائياً عاماً للمسلمين . ومن أقوال "الحارث بن كلدة" ((من أراد البقاء ولا بقاء [أي ولا خلود في الدنيا في الحقيقة] ، فليجود بالغذاء وليأكل على نقاء [أي لا يدخل الطعام على طعام] ، وليقل من شرب الماء ، ويتمشي بعد العشاء ، ولا يبيت حتى يعرض نفسه على الخلاء))^(٢٨) .

وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل إلى الدواء ، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل إلى المركب . والأدوية من جنس الأغذية ، والأدوية أو الطائفة التي غالب أغذيتها المفردات فأمراضها قليلة جداً ، وطبها بالمفردات . وأهل المدن الذي غلبت عليهم الأغذية المركبة يحتاجون إلى الأدوية المركبة . وسبب ذلك أن أمراضهم في الغالب مركبة ، فالأدوية المركبة انفع لهم . وأمراض أهل البوادي والصحاري مفردة ، فيكفي في مداواتها الأدوية المفردة^(٢٩) .

وعن أوقات تناول الغذاء يقول "الرازي" ((وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانة ، وينصرف الطعام الأول ، وتهش النفس للطعام الثاني . ، لأنه إن وقع تناول الغذاء

(٢٨) ابن قيم الجوزية ؛ زاد المعاد في هدي العباد ، مصدر سبق ذكره (١٩٩٦) ، ص ٣١ .

(٢٩) ابن قيم الجوزية ؛ زاد المعاد في هدي العباد ، نفس المصدر السابق ، (١٩٨٦) ص ٦٥ .

قبل هذا الوقت فسد الهضم بمقدار الحاجة إلى تأخير . . . وإن تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة إلى تقديم وقت الطعام ((وعن عدد مرات الغذاء يقول ((وأما عدد مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة وحسب الاحتمال ، وحال المعدة . . . فإن من كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرة إلى أن يأكل مرتين على غير تدريج طويل إلى ذلك ، ساء هضمه . فمن جرت عادته بالأكل مرتين ، إن هو أكل مرة واحدة ضعف بدنه ونهك وعرضت له أمراض))^(٣٠).

ويقول 'البليخي' في ذلك ((والسنة العامة في الأكل أن تكون مرتين في اليوم والنيلة غنوا وعشيا وهذا تدبير يصلح للعامة . . فأما الملوك وأهل النعمة فالأصلح لهم أن يجعلوا طعامهم أكلة واحدة))^(٣١).

إن القواعد الصحية التي أشار إليها "الرازي" و"البليخي" بالنسبة لأوقات تناول الطعام صحيحة تماما ، وما زال يوصي بها الأطباء اليوم ، فالطعام ينبغي أن يكون عند الحاجة إليه ، وحاجة الجسم هي التي تقرر متى يأكل الإنسان^(٣٢). وكذلك ما ذكره حول الحاجة إلى وجبتين في اليوم عند الناس عامة يوصي به اليوم كثير من خبراء التغذية^(٣٣).

(٣٠) الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ؛ منافع الأغذية ودفع مضارها (بيروت ، دار إحياء العلوم ، ١٩٨٢) ص ٢٦٣

(٣١) البليخي ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠٠٥) ص ٤٠٣ .

(٣٢) الحلبي ، محيي الدين طاهر ؛ الطب الإسلامي ، ط ١ (بيروت ، دار ابن كثير ، ١٩٩٢) ص ١٨٨ .

(٣٣) جميل ، ألبير ؛ الموسوعة الطبية الشاملة (بيروت ، دار إحياء التراث العربي) ص ٧١ .

يقول سبحانه وتعالى في محكم كتابه الكريم (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) (البقرة: ١٦٦)

يقول "ابن خلدون" في مقدمته ((صناعة الطب تنتظر في بدن الإنسان من حيث يمرض ويصح ، فيحاول صاحبها حفظ الصحة وبرء الممرض بالأدوية والأغذية))^(٣٤).

إن التخطيط الغذائي في كل مرحلة من مراحل العمر ، وكل قطاع يعد من أهم واجبات الدولة ، ولضمان جو صحي للفرد والأسرة والمجتمع . وإن استبعاد سوء التغذية عن أفراد المجتمع مهمة كبيرة ولاسيما أننا نجد أن ثلثي سكان العالم يعانون سوء التغذية ، ومنها أمراض التغذية التي أهمها (الأنيميا مرض فقر الدم) والتهاب الجلد ، والكساح (لين العظام) ، وأمراض العين ، وتضخم الغدة الدرقية ، والإسقربوط ، وأمراض الحساسية ، وعشرات بل مئات من الأمراض التي سببها سوء التغذية . وتدل الإحصائيات أن (٦٥٪) من الأطفال الذين يموتون قبل بلوغ السن الخامس من العمر في الدول الفقيرة ، وباقي الأحياء (٧٠٪) يعانون من سوء التغذية المزمن^(٣٥).

والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على الكميات الكافية من (الكاربوهيدرات والدهون والفيتامينات والبروتينات والأملاح المعدنية

(٣٤) ابن خلدون ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٨٤) ص ٨ .

(٣٥) علي حسين السلطان ؛ مصدر سبق ذكره (٢٠٠٤) ص ١٤٤

والماء) وبالنسب الضرورية للنمو والصحة الحيوية والنشاط والتكاثر .
ويمكن أن نجمع الأطعمة التي نتناولها في مجموعات أساسية هي
الآتي^(٣٦):-

١- مجموعة أطعمة النمو والبناء :- اللبن ومشتقاته ، اللحوم ، الطيور ،
الأسماك ، وبعض البقول

٢- مجموعة أطعمة الطاقة والمجهود :- السكريات ، النشويات ،
الدهون ، الزيوت ، الحبوب .

٣- مجموعة أطعمة الوقاية الطبيعية :- الخضروات والفواكه الطازجة ،
الخضروات المطبوخة

عن الطعام بحسب السن والمهنة يقول "الرازي" ((وقد تختلف موافقة
الطعام أيضاً بحسب الأسنان . فإن الطعام الأربط والأرق أوفق لسن
الصبيان ، والمتين القوي الغذاء للشباب ، والفواكه والحبار والرطب
باعتماد السريـع الإغذاء لسن المشايخ . وبحسب المهنة ، فيكون الغليظ
اللزج الكثير الإغذاء أوفق لأصحاب التعب ولمتخلطي الأبدان ، واللطيف
اليسير الغذاء أوفق لمدمني البطالة ، ومن لا يتحلل من بدنه شيء))^(٣٧).

إن علم التغذية اليوم يبحث في توفير الغذاء الصالح والنوعيات
المناسبة للأفراد والجماعات على وفق حاجاتهم ويراعى في الغذاء توفر
الحاجات الغذائية حسب طبيعة الفرد (طفل ، شاب ، كهل ، حامل ،
مرضع) وعن مقدار الطعام يقول "الرازي" ((والمقدار يمكن أن يستولي

(٣٦) كمال عبد الحميد عثمان ؛ مصدر سبق ذكره . ص : .

(٣٧) الرازي ؛ منافع الأغذية ، مصدر سبق ذكره ، (١٩٨٢) ص ٢٧١ .

عليه الهضم هو أن يدع الإنسان طعامه قبل أن يشبعه ويكرهه)) ويقول ((وبالضد فإن النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا ، ويضعف وينهك عليه البدن ، ويمكن ذلك مع سن الصبي والشباب ، وما دام الكهل قوي الاستمرار))^(٣٨).

ويقول "ابن هبل" (المتوفي ٦١٠ هـ) ((وأضر شيء على الأبدان إدخال طعام على طعام لم ينهضم والشبع المفرط عقيب جوع مفرط))^(٣٩).

ويقول "البليخي" في ذلك ((وكان الأقوال من الأطباء وغيرهم قد اتفقت على حمد قلة الأكل ، وتصدير ذلك سببا لدوام الصحة ، وأما من الأمراض الحادثة ، حتى حكموا بأن التحمية أصل الطب ، وأن قلة الأكل هو أفضل علاج ، وهذا حكم لا يجوز أن يطلق في كل وقت وحال وسن وطبيعة . وإذا كان كذلك فالذي يلحق من نقصان الغذاء ، وإعدام البدن منه ما يحتاج إليه - شبيه بالذي يلحق من الزيادة فيه إعطاء البدن منه ما لا يحتاج إليه في إضرار كل منهما بالإنسان وتوليده العلل والأمراض))^(٤٠).

(٣٨) الرازي ؛ نفس المصدر السابق ، (١٩٨٢) ص ٢٦٠ - ٢٦١ .

(٣٩) ابن هبل ، مهذب الدين أبي الحسن علي بن أحمد بن علي ؛ المختارات في الطب ، ط ١ ، ج ١ (الهند ، حيدر آباد الدكن ، مطبعة جمعية دائرة المعارف العثمانية ، ١٣٢٣ هـ) ص ٢١٣ .

(٤٠) البليخي ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠٠٥) ، ص ٤٠٦ .

وهذا أمر تؤكد القواعد الصحية الحديثة ، إذ يؤدي قلة الغذاء إلى حدوث فقر الدم ، وانهيار قوى البدن فضلا عن الأمراض الخاصة التي يسببها نقص كل عنصر على حدة .

القسم الرابع / شرب الماء :

قال سبحانه وتعالى (أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) (الأنبياء: ٣٠) ، وقال تعالى (أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا نَسُوقُ الْمَاءَ إِلَى الْأَرْضِ الْجُرُزِ فَنُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا نَأْكُلُ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَأَنْفُسُهُمْ أَفَلَا يُبْصِرُونَ) (السجدة: ٢٧) ، وقال تعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنَّا تَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْزَلَّتْ وَرَبَتْ إِنَّ الَّذِي أَحْيَاهَا لَمُخْنِي الْمَوْتِ إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (فصلت: ٣٩) وقال تعالى (أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ) (الواقعة: ٦٨) ، وقال تعالى (أَنَا صَبِّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا) (عبس: ٢٥)

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [لا تشربوا في نفس واحد : كشرب البعير ولكن ، اشربوا من ثلثي وثلاث ، وسموا إذا انتم شربتم ، واحمدوا إذا انتم فرغتم]^(٤١) وقال (صلى الله عليه وسلم) [يتنفس في الشراب ثلاثاً ويقول انه أروى وأبرأ وأبرأ]^(٤٢).

إن الماء مادة أساسية للإنسان ، وهو العنصر الأساسي اليومي لحياة الإنسان الذي لا يمكنه الاستغناء عنه . فهو المكون الأساسي لجميع

(٤١) سنن الترمذي ، أبواب الأشربة ، باب التنفس في الإناء (١٩٤٧) .

(٤٢) أخرجه البخاري وأبو داود وابن ماجه - سنن الترمذي ، أبواب الاشربة ، باب التنفس في الإناء (١٩٤٥) .

الخلايا الحية للأنسجة ، إذ يعد وسط التفاعل الأساسي داخل الخلية وخارجها ، إذ تتم عنده التفاعلات الإنزيمية . كذلك يدخل في جميع إفرازات الجسم . وهو مكون أساسي لسوائل الجسم ذات الوظيفة الحيوية مثل (اللعاب ، الغدد ، الدموع ، الإفرازات المخاطية والبول) ويعد الماء أيضاً الأساس في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق إفراز العرق خلال الغدد العرقية في الجلد . ويحفظ اتزان الخلايا عن طريق قدرته على الحركة من داخل إلى خارج الخلايا وبالعكس ، ولقدرته على التأين فيعدل درجة الحموضة القلوية^(٤٣).

وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [الحمى فوح من النار ، فأبردوها بالماء]^(٤٤).

وقال "ابن القيم" الماء البارد رطب : يقمع الحرارة ، ويحفظ على البدن رطوبته الأصلية ، ويرد عليه بدل ما تحلل منها ، ويرقق وينفذه في العروق . وقالوا رأينا العطشان إذا حصل له الري بالماء البارد تراجعت إليه قواه ونشاطه وحركته ، وصبر عن الطعام . وانقنع بالقدر اليسير منه . ورأينا العطشان لا ينتفع بالقدر الكثير من الطعام ولا يجد به القوة والأغذاء ، ونحن لا ننكر أن الماء ينفذ الغذاء إلى أجزاء البدن ، وإلى جميع الأعضاء . وأنه لا يتم الغذاء إلا به^(٤٥).

(٤٣) علي حسين السلطان ؛ مصدر سبق ذكره (٢٠٠٤) ص ٤٠ .

(٤٤) سنن الترمذي ؛ كتاب الطب ، باب ما جاء في تبريد الحمى بالماء ، ج ٤ ، ص ٤٠٤ (٤٠٥ ، ٤١٢) .

(٤٥) ابن القيم الجوزية ؛ الطب النبوي ، مصدر سبق ذكره ، (١٩٨٣)

وعن شرب الماء على الطعام يقول "الرازي" ((وأما شرب الماء على الطعام فينبغي أن يكون أقل المقدار الذي يمكن ما دام يأكل ، وبعد أن يدع الأكل بساعة . ولا يستوفي بل يجرع الماء جرعا . وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود ، إن لم يكن معه عطش وكان الأكل لا يحتمل ذلك بعد شربه . فإنه إن فعل الآكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوي وفسد ، وهاج منه الجشأ))^(٤٦).

القسم الخامس / الحالة النفسية للمتعذي :

وقال تعالى في محكم كتابه الكريم (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا) (الشمس: ٧) وقال تعالى (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى) (النازعات: ٤٠) .

يقول المصطفى (صلى الله عليه وسلم) [من أصبح منكم آمناً في سربه ، معافى في جسده ، عنده قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها]^(٤٧). وقال (صلى الله عليه وسلم) [لا تكثرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم ويسقيهم]^(٤٨).

وتأريخ الطب عند المسلمين الأوائل ، الذين استقوا من نبع القرآن والسنة المحمدية ، ملئ باللمحات المضيئة في التصدي لعلاج النفس .

^(٤٦) الرازي ؛ منافع الأغذية ، مصدر سبق ذكره ، (١٩٨٢) ، ص ٢٦٤ .

^(٤٧) سنن الترمذي ، أبواب الطب ، باب لا تكثرهوا مرضاكم على الطعام والشراب (٢١١٢) .

^(٤٨) سنن ابن ماجه ؛ كتاب الطب ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، ج ٢ ، (٣٤٤٤) ،

والجسد كوحدة واحدة متصلة الأطراف . هذا التلاحم في علاج الجسد والنفس ، مع بساطة الوسائل في تلك الفترة ، هو ما يفتقده الطب الحديث ، على الرغم من التقدم التقني الذي أحرزه . ((والطب لغة علاج الجسم والنفس ، ومن علم الطب ، والطبيب من حرفته الطب أو الطبابة ، وهو الذي يعالج المرضى ونحوهم ، والطبيب : الحاذق الماهر والجمع أطبه وأطباء))^(٤٩) .

من الأمور التي يوصي بها علماء التغذية اليوم ضرورة أن يكون الإنسان بوضع نفسي ممتاز عند الطعام ، لأن الأكل في حال القلق والغم والخوف يؤدي إلى عسر في الهضم . وقد أدرك الأطباء العرب والمسلمون أهمية الحالة النفسية للإنسان عند الأكل . والإنسان في حاجة الى الطعام والشراب ليستطيع التحرك والتفكير وممارسة حياته بصفة طبيعية ، أما إن أصابه المرض ففي أحيان كثيرة يجد أن نفسه قد عاقبت الطعام والشراب ، بل أن مذاق الطعام في فمه قد يصبح مختلفاً ، فلا يستسيغه . وقد عرف الطب الحديث أن امتناع المريض عن الطعام في أثناء مرضه يكون أحياناً من عوامل الشفاء .

ويقول "أبن القيم" ((وقد علم أن الأرواح متى قويت النفس والطبيعة على رفع الداء وقهره)) وقال ((كل طبيب لا يداوي العليل بتفقد قلبه وصلاحه ؛ وتقوية روحه وقوته ، بالصدق ، وفعل الخير ،

^(٤٩) الطبراني ، أبو القاسم سليمان بن أحمد ؛ المعجم الوسيط ، ج ٢ ، تحقيق : طارق عوض وعبد المحسن إبراهيم (القاهرة ، دار الحرمين ، ١٩٧٣) ص ٥٠ .

والإحسان ، والإقبال على الله والدار الآخرة ، فليس بطبيب ، بل متطبيب
قاصر))^(٥٠).

واهتم "الرازي" اهتماماً بالغاً في تدوين الملاحظات السريرية
بمرضاه ، فاهتم بمعرفة سير المرض ودراسة أحوال مريضه في نومه
وحياته وصحيانه ومزاجه وعمره وصناعته ، والأمراض الوراثية في
عائلته وأحوال أسرته الاجتماعية والاقتصادية ، وعادات المريض في
الأكل وأنواع الأطعمة التي يتناولها باستمرار ، وكان يقول (استخرج
سبب الرجوع من التدبير والسن والزمان والمزاج) . وكان "الرازي" من
الأطباء الذين يهتمون بالحالة النفسية للمريض ، بل انه كان يرى أن بعض
أمراض الجهاز الهضمي نتيجة لأسباب نفسية بالدرجة الأولى (قد يكون
لسوء الهضم أسباب بخلاف رداءة الكبد والطحال منها حال الهواء
والاستحمام ونقصان الشرب وكثرة إخراج الدم والجماع والهموم
النفسية)^(٥١).

ويقول "الرازي" ((ينبغي للطبيب أن يوهم المريض أبداً بالصحة ، ويرجيه
بها ، وإن كان غير واثق بذلك ، فمزاج الجسم تابع لأخلاق النفس))^(٥٢).

(٥٠) ابن قيم الجوزية ؛ زاد المعاد في هدي العباد ، مصدر سبق ذكره ، (١٩٨٦)
ص ١١/١٠/٤ .

(٥١) الرازي ، أبو بكر محمد ابن زكريا ؛ الحاوي في الطب ، ط ١ ، ج ٣ (الهند ،
مطبعة دار المعارف العثمانية ، ١٩٦٢) ص ٢٧٩ .

(٥٢) الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ؛ المنصوري في الطب ، تحقيق حازم
البكري ، ط ١ (الكويت ، منشورات معهد المخطوطات العربية للتربية والثقافة
والعلوم ، ١٩٨٧) ص ٧٦ .

وقول "الرازي" أيضاً ((مزاج الجسم تابع لأخلاق النفس .. لا تعالج بالدواء إذا استطعت أن تعالج بالغذاء وحده ولا تعطي دواءً مركباً إذا استطعت بدواء بسيط)) ((ومريض الجسد كثيراً ما يعاني من اضطراب النفس ، وفي علاج واحد منها علاج للآخر ، والأمر قبل وبعد بيد الله))^(٥٣).

ويقول "الرازي" ((والنغم أيضاً إذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم بإكمانه الحرارة الغريزية ، ومنعه من استيفاء التنفس والنوم ، وكذلك الخوف))^(٥٤).

يقول "البليخي" ((ومن مصالح البدن في باب الطعم أن يجتنب الإنسان بجده الأكل على حال قلق من غضب أو غم أو خوف شديد يتمكن منه وما أشبه ذلك من الأعراض النفسانية ، فإنه لا يكاد يستمرئ مع تسلط بعض الأعراض عليه شيئاً يأكله ، ولا يكاد ينتفع به)) ((ويجتهد مع ذلك أن يسر بمحادثة المواكلين ، ومؤانسة المنادمين فإن ذلك مما يعين على نجوع الغذاء في البدن وجودة انهضامه))^(٥٥).

المحور الثاني : الأمور المتعلقة بالغذاء نفسه : وهي كما يأتي :-

قال تعالى في كتابه العزيز (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) (البقرة : ١٧٢) .

(٥٣) احمد توفيق حجازي ؛ الموسوعة الصحية ، ط ١ (الأردن ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص ١٥ .

(٥٤) الرازي ؛ منافع الأغذية ، مصدر سبق ذكره (١٩٨٢) ص ٢٦٨ .

(٥٥) البليخي ؛ مصدر سبق ذكره (٢٠٠٥) ، ص ٤١١ .

التغذية مفردة من مفردات حياة الإنسان المسلم ، غايتها التقوى على طاعة الله والاستعانة بالغذاء في توفير الطاقة اللازمة للجسم ، وللمحافظة على صحته بما يضمن بقاءه واستمراره على تأدية الواجبات والقيام بحقوق العبودية لله عز وجل ، وأعمار الأرض على وفق منهج الله . وأيضاً ورد في السنة النبوية التحذير من بعض الأطعمة التي لها آثار سلبية على الصحة البدنية والنفسية ، وهي ما تسمى بالأطعمة المحرمة ، ومنها الخمر، إذ قال الله عز وجل بشأنها (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (المائدة: ٩٠) وقال تعالى (إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ) (المائدة: ٩١) .

ويقول النبي (صلى الله عليه وسلم) عن الخمر [كل شراب اسكر فهو حرام]^(٥٦) . ويقول (صلى الله عليه وسلم) أيضاً [ما اسكر كثيره ، فقليله حرام]^(٥٧) . وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن شرب الخمر يؤدي إلى التهاب في الأمعاء وزيادة نوبات مرض النقرس ، والتخلف العقلي ، والتشوهات الخلقية للأطفال الذين يولدون من أمهات مدمنات ، وغيرها من الأمراض^(٥٨) . لذا أطلق على الخمر أم الخبائث ، لأنها تذهب

(٥٦) ابن حجر العسقلاني ؛ فتح الباري في شرح صحيح البخاري ، كتاب الاشربة - صحيح مسلم ، كتاب الاشربة (٢٠٠١) .

(٥٧) سنن الترمذي ؛ أبواب الاشربة ، (١٩٢٧) -- سنن النسائي ، كتاب الاشربة .

(٥٨) فارس ، معز الإسلام عزت ؛ التغذية في الإسلام ، من موقع

العقل وتدفع الإنسان لارتكاب المحرمات ، وحرم أيضاً لحم الخنزير فهو حيوان قذر يعيش على الأوساخ والقاذورات ، وهو ما تأباه النفس السوية ، وتعافه وترفض تناوله ، لما فيه من إخلال بطبع الإنسان ومزاجه السوي الذي خلقه الله عز وجل فيه . ((وأن أكل لحمه يسبب الإصابة ببعض أنواع الديدان الشريطية وأكل دهنه يؤدي إلى الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات))^(٥٩) كما اثبت العلم الحديث ذلك . لذا حُرِّم على المسلمين . وحُرِّم أيضاً الدين الإسلامي الدم ، والموقودة والمنخقة والمتريدة والنطيحة وما أكل السبع إلى ما ذكي لحمه^(٦٠) ، كما ورد في الآية الكريمة (إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (النحل: ١١٥) .

القسم الأول / أفضلية حليب الأم في تغذية الأطفال :

قال سبحانه وتعالى في كتابه الكريم (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِيمَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) (البقرة: ٢٣٣) وقال تعالى (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ) (لقمان: ١٤) .

(٥٩) محمود الحاج قاسم ، الطب الوقائي النبوي ، ٢٠٠١ ، ص ٨٠ .

(٦٠) أسماء يوسف احمد ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠١١) ، ص ٨ .

ومن الأمور التي أمر بها الإسلام ، للمحافظة على صحة الأم والطفل الرضاعة الطبيعية ، فمن مظاهر عناية الله عز وجل بخلقه ولاسيما الإنسان ، توفير السبل التي تحفظ للجنين حياته ، حتى يحين موعد ولادته ، ثم توفير الغذاء المناسب له بعد ولادته ، بإدراار اللبن من (ثدي أمه) يكون له طعاما وشراباً . وقد اتفق الفقهاء على أن الرضاعة واجب على الأم ديانة^(١١) . وقد شجع الإسلام على الرضاعة أي تشجيع ، بل أمر الوالدات أمرا واجبا بأن يرضعن أولادهن ، ولا يجوز أن تترك إرضاع وليدها ، تأثفا من الرضاعة ، أو ترفا . وذكر الإمام " ابن حزم " في " المحلى " وجوب إرضاع الأم لولدها أحبت أم كرهت ولو كانت بنت خليفة ، وتجبر على ذلك إلا أن يكون لها عذر من مرض أو طلاق . فإن كانت مطلقة لم تجبر على ذلك إلا أن نشاء هي ذلك ، فإن أرادت طفلها لم يستطع أن يمنعها احد من ذلك^(١٢) . وتتأثر صحة الجنين وحالته بغذاء الأم . وتبدأ تغذية الأطفال قبل ولادتهم ، ويتأثر شكل الطفل المولود وحالته الصحية والبدنية ، بحالة الأم وتغذيتها في أثناء مدة الحمل . فإذا حسنت تغذية الأم في أثناء مدة الحمل فإنه من المتوقع أن تكون حياة الطفل جيدة . ففترة الحمل تتطلب من الأم تناول وجبة لفردين بدل فرد واحد (مؤكدين نوعية الوجبة وليس كميتها) وتحسين غذائها ولاسيما أطعمة الوقاية ،

(١١) محمد أبو زهرة ؛ الأصول الشخصية (حقوق الأولاد والأقارب) ، ص ٤٧٠ - ٤٧٣ .

(١٢) أبو علي ، محمد ابن حزم ؛ المحلى (بيروت ، دار الفكر العربي ، ١٠ / ٢٣٥) ص ٢٧٩ .

وكلما كانت الوجبة الغذائية تحوي جميع العناصر الغذائية الضرورية تحسنت صحة الجنين وزادت فرصة الولادة الطبيعية الخالية من المشاكل ، وتقلل من احتمال الولادة المبكرة كما تحافظ على صحة الأم بعد الولادة^(٦٣). وقد لوحظ أن الأطفال الذين يتناولون الألياف الصناعية ، يكونون أكثر عرضة لأمراض سوء التغذية والإسهال المصحوب بالجفاف . إذ أن لبن الأم يحتوي على المواد الغذائية اللازمة للطفل وينسب معينة ، تلئم حاجة الطفل في مختلف مراحل فترة رضاعته . ولهذا سمي العلماء لبن الأم (الدم الأبيض) لأنه يحتوي على جميع مكونات الدم الذي يجري في عروق الإنسان^(٦٤). والطفل الرضيع في أول ولادته ينمو عنده الدماغ والجهاز العصبي ، وينضج الجهاز الهضمي والجهاز العصبي والكليتان والكبد وأعضاء الجسم ، ويتطور وينمو الطفل خلال هذه الفترة ويحتاج إلى تغذية جيدة ، ويجب أن توفر له جميع العناصر الغذائية الضرورية ، لذلك تكون الرضاعة الطبيعية (Breast Feeding) الغذاء الأمثل إذ تعد الرضاعة الطبيعية عن طريق (ثدي الأم) الطريقة المثلى والمناسبة لتغذية الرضع ، إذ يكون حليب الأم غذاء جاهزا من ناحية مكوناته من العناصر الغذائية المناسبة ، فضلا عن أنه لا يحتوي على الملوثات الخارجية ، وتكون درجة حرارته مثلى ، كما أنه لا يحتاج إلى تحضير أو تعديل في تركيبه . وفي انكلترا (١٩٨٠) وجد نحو (٦٥٪) من

(٦٣) على حسين السلطان ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠٠٤) ، ص ١٦٩ .

(٦٤) عبد الحكيم عبد الله ؛ إعجاز الطب النبوي ، ط ١ (القاهرة ، دار الأفاق العربية ،

١٩٩٨) ، ص ٢٥ .

الرضع وضعوا تحت الرضاعة الطبيعية عند ولادتهم ، وإن (٤٪) من الأطفال استمرت هذه الرضاعة لديهم (٦ أسابيع) وإن نحو (٢٦٪) استمرت رضاعتهم الطبيعية لمدة (٤ أشهر) . ولقد وجد أن هذه العملية مرتبطة بثقافة الأم التغذوية ومدى معرفتها بفوائد عملية الرضاعة الطبيعية ، وفي الولايات المتحدة زاد عدد النساء اللواتي اعتدن الرضاعة الطبيعية عن (٥٠٪) في الآونة الأخيرة^(٦٥).

ولقد أجمع الأطباء العرب على أن حليب الأم هو أفضل أنواع الحليب تماما كما يؤكد اليوم .

يقول "المجوسي" عن حليب الأم ((لأنه أوفق الألبان لطبعه ، وإذا قل لبنها أو انعدم لأسباب شتى ، فعليها أن تختار المرضعة))^(٦٦). يقول "البلدي" ((فالأخلق بلبن الأم أن يكون أوفق الألبان كلها لسائر الأطفال إن لم يكن لها علة أو سبب يفسد اللبن فضلا عن الطفل ...)) ثم يقول ((وقد نجد الطبيعة لم تقتصر على أن أعدت هذا الغذاء للطفل ولكنها غرست في الأطفال مع ذلك منذ أول الأمر قوى غريزية في استعماله)) إلى أن يقول ((وفي سلامة لبن الأم للطفل نفع له ونفع لها في الرضاع منها وحفظ لصحتها وصحته))^(٦٧).

(٦٥) مصطفى كمال مصطفى ؛ الأطعمة ودورها في التغذية والجدول الغذائية (القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) ص ١٧٢ .

(٦٦) المجوسي ، مصدر سبق ذكره (١٢٩٤هـ)

(٦٧) البلدي ، أحمد بن محمد ؛ تدبير الحبالى والأطفال والصبيان ، تحقيق الدكتور محمود الحاج قاسم ، ط (بغداد ، الثقافية ، ١٩٨٧) ، ص ١٨٦ .

ويقول "بن سينا" ((فيجب أن يرضع ما أمكن بلبن أمه فإنه أشبه الأغذية بجوهر ما سلف من غذائه في الرحم أعني طمئ أمه فإنه بعينه المستحيل لبنا وهو أقبل لذلك وآلف له حتى أنه قد صح بالتجربة أن إقامه حلمة أمه عظيم النفع جدا في دفع ما يؤذيه))^(٦٨).

((نجد في قول "بلدي" السابق وقول "بن سينا" أن حليب الأم عظيم النفع للطفل في دفع ما يؤذيه ، تأكيداً للحقيقة العلمية التي لا جدال فيها ، ألا وهي أن حليب الأم هو أفضل الوسائل لتغذية الطفل في الأقل في الأشهر الأولى وذلك لأن حليب الأم هو الغذاء الطبيعي للمولود وأنه لا يحتاج إلى تعقيم أو غلي ثم تبريد كما أنه يوفر الكثير من الجهد والمال أيضا ، فضلا عن ذلك أن الإسراع بإعطاء الأم ثديها لوليدها في الساعات الأولى من العمر ، يكسب الطفل مناعة ضد الأمراض لاحتواء الحليب على بعض عناصر المناعة من الأمراض ، وأخيرا هناك الفائدة العظيمة ، ففي رضاعة حليب الأم إعطاء للطفل فرصة الإحساس بحنان الأم وعطفها ، ومثل هذا الشعور ضروري للطفل لأنه يقيه العثرات والاختلاطات النفسية والعصبية فيشب متمالكا توازنه النفسي لا تتملكه نوازع الخوف والقلق والاضطراب .

كما نجد في قول "بلدي" سبقا لأطباء اليوم في إثبات فائدة الرضاعة من الثدي بالنسبة للأم المرضعة حيث ثبت علميا بأن الرضاعة من الثدي

(٦٨) ابن سينا ، أبو علي الحسين ؛ القانون في الطب ، ج ١ (بغداد ، مكتبة المثنى ، مطبعة الأوفست) ص ١٥١ .

تساعد على انقباض الرحم في فترة ما بعد الولادة ، وتقي الأم من إصابتها بسرطان الثدي ((٦٩).

القسم الثاني / أنواع الأغذية التي يتغذى بها الإنسان (الغذاء الوقائي) :
قال الله سبحانه وتعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) (البقرة: ١٧٢) وقال تعالى (وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مَّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاجِدٍ وَنُفُّلٌ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) (الرعد: ٤) .

إن علماء التغذية اجمعوا على تسميات الأغذية وتقسيماتها من اجل غذاء صحيح دائم ، وهي ضمن ما يأتي (٧٠):-

١/ مجموعة أغذية بناء الأنسجة في أعضاء الجسم :- مواد غذائية تمد الإنسان بما يلزم لبناء أنسجة جسمه وحفظها وتجديدها ، وهي تعمل على تزويد الجسم بمواد البناء بما في ذلك نمو العظام وبناء الأنسجة والعضلات والخلايا والدم ونموه بشكل عام . وتحتوي هذه المجموعة على مختلف أنواع اللحوم كما تحتوي على البيض والحليب ومشتقاته ، ويمكن أن تضاف اليقولييات لهذه المجموعة .

٢/ مجموعة أغذية الطاقة :- مواد تمد الجسم بالحرارة ، وتزوده بالطاقة الضرورية المتنوعة (الطاقة الحركية والطاقة الحرارية

(٦٩) محمود الحاج قاسم ، تاريخ طب الأطفال عند العرب ، ط ٣ ، ٧٧ .

(٧٠) محمد ممتاز الجندي ؛ الغذاء والتغذية ، ج ١ (القاهرة ، ١٩٧٦) ، ص ١٤٠ .

ويقول "بن سينا" ((فيجب أن يرضع ما أمكن بلبن أمه فإنه أشبه الأغذية بجوهر ما سلف من غذائه في الرحم أعني طمث أمه فإنه بعينه المستحيل لبنا وهو أقبل لذلك وآلف له حتى أنه قد صح بالتجربة أن إقامه حلمة أمه عظيم النفع جدا في دفع ما يؤذيه))^(٦٨).

((نجد في قول "بلدي" السابق وقول "بن سينا" أن حليب الأم عظيم النفع للطفل في دفع ما يؤذيه ، تأكيدا للحقيقة العلمية التي لا جدال فيها ، ألا وهي أن حليب الأم هو أفضل الوسائل لتغذية الطفل في الأقل في الأشهر الأولى وذلك لأن حليب الأم هو الغذاء الطبيعي للمولود وأنه لا يحتاج إلى تعقيم أو غلي ثم تبريد كما أنه يوفر الكثير من الجهد والمال أيضا ، فضلا عن ذلك أن الإسراع بإعطاء الأم ثديها لوليدها في الساعات الأولى من العمر : يكسب الطفل مناعة ضد الأمراض لاحتواء انحليب على بعض عناصر المناعة من الأمراض ، وأخيرا هناك الفائدة العظيمة ، ففي رضاعة حليب الأم إعطاء للطفل فرصة الإحساس بحنان الأم وعطفها ، ومثل هذا الشعور ضروري للطفل لأنه يقيه العثرات والاختلاطات النفسية والعصبية فيشب منمالكا توازنه النفسي لا تتملكه نوازع الخوف والقلق والاضطراب .

كما نجد في قول "بلدي" سبقا لأطباء اليوم في إثبات فائدة الرضاعة من الثدي بالنسبة للأم المرضعة حيث ثبت علميا بأن الرضاعة من الثدي

(٦٨) ابن سينا ، أبو علي الحسين : القانون في الطب ، ج ١ (بغداد ، مكتبة المثنى ، مطبعة الأوفست) ص ١٥١ .

وطاقة الشغل والتفكير و طاقة النمو والحمل والرضاعة وغيرها)

المتعلقة بحياة الإنسان وتشمل (الخبز والحبوب ومنتجاتها) .

٣/ مجموعة أغذية الوقاية :- مواد غذائية تمد الجسم بالعناصر والمواد اللازمة لتنظيم التفاعلات والعمليات الحيوية الجارية في الجسم ، وإنها تعمل في إنتاج مواد منظمة وحافزة لنمو الجسم وحركاته (كالأنزيمات والغدد الصماء والفيتامينات وكريات الدم الحمراء) .

والطب الوقائي هو المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية ، ويقوم الطب الوقائي على مجموعة من التعاليم والإرشادات والإجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض السارية قبل وقوعها ، ومنع انتشار العدوى إذا وقعت . ويمكن القول أن الدين الإسلامي ، هو الدين الوحيد الذي جاء بما يشبه الدستور الدائم و(البروتوكول) الذي ينظم مهنة الطب والعلاج والصحة والمجتمع ، وهو ما يسمى في عصرنا الحاضر الطب الوقائي^(٧١).

ويجد الطبيب المسلم في كتاب الله تعالى والسنة النبوية الشريفة ، هذه الشمولية التي تقرر الوقاية بالعلاج ، فيستطيع أن يستفيد منها في التوعية الصحية لكل من المريض والصحيح على السواء (للمريض كي يتفادى مضاعفات المرض ، والصحيح كي يحافظ على صحته ، ويتقي غزائل المرض) وفي مجتمعنا الإسلامي لا شيء يمكن أن يقنع الناس ، وينفذ إلى عقولهم وقلوبهم وضمايرهم ، ويصحح من سلوكهم ، مثل آية من

(٧١) احمد شوقي الفنجري ؛ الطب الوقائي في الإسلام (مصر ، الهيئة المصرية العامة

للكتاب ، ١٩٩١) . ص ٥٨ .

القرآن الكريم ، أو حديث عن النبي (صلى الله عليه وسلم) . والدين الإسلامي يطالب الإنسان أن يحافظ على صحته ، وإن يتخذ الأسباب للوقاية من المرض (٧٢) .

وفي الوقت الذي يحرم فيه الدين الإسلامي بعض الأطعمة والأشربة المضرة صحياً ، فإنه قد شجع أتباعه على تناول الأغذية المفيدة صحياً . ولو تتبعنا الإشارات القرآنية والأحاديث النبوية التي تتناول الأغذية المستحبة ، لأدركنا ما وراء تلك الأطعمة والأشربة من قيمة غذائية ، ونكتفي في هذا البحث بذكر القليل منها في هذا الباب وكما يأتي :-

اللحوم بأنواعها (الحمراء والبيضاء)

قال تعالى في كتابه العزيز (وَلَا تَحْمِلُوا ثِمَارَ الَّذِينَ هَلَكَوْا) (الواقعة: ٢١) وقال تعالى (اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ) (غافر: ٧٩) وقال تعالى (وَاللَّحْمَ خَلَقْنَا لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعَ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ) (النحل: ٥) .

وقد ورد في الكثير من آيات القرآن الكريم ذكر اللحوم ، ولعل اللحم من أهم الأغذية الأساسية ، إذ انه غني بالبروتينات اللازمة لبناء الخلايا ونموها ، هذا فضلاً عن فيتامين (B المركب) ، وبعض العناصر المعدنية الأخرى مثل (الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفسفور والصوديوم) كما

(٧٢) زهير احمد السباعي ، محمد علي البر ، اطبيب آدابه وفقهه (بيروت ، الدار الشامية) ص ٨٩ .

يجدد الدم ويقوي المناعة الجسدية ، والمائة غرام من اللحم تمد الجسم بنحو (٥٪) من احتياجاته من البروتينات وكثير من السعرات الحرارية^(٧٣).

ويقول "البليخي" عن اللحوم : أنها أقوى أنواع الغذاء وأنها صعبة الهضم وتختلف بالطبائع ، فيختار من الأنواع لحم الضأن ومن الأعمار الفتي ، ومن الأعضاء الرقبة والأضلاع والكثف . ومن الطيور الهوائية الدجاج والحمام وإنها أخف من ذوات الأربع ، ومن الطيور المائية البط وهو غليظ الهضم ، والأسماك التي أفضلها المتوسطة الحجم والمتولدة في المياه العذبة . وكلامه في تفضيل لحم الضأن الفتي ، وأن اللحوم تتفاوت في سرعة هضمها ، ويختلف تلائم الناس معها باختلاف أنواعها صحيح ودقيق علمياً وهذا يتوافق مع معرفتنا بأن اللحوم ذات الألياف القصيرة أسهل هضماً من ذوات الألياف الطويلة^(٧٤).

• الأسماك (صيد البحر)

قال تعالى في محكم كتابه (وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفَلَكَ مَوَازِيرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (النحل: ١٤) وقال تعالى (وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذِيبٌ فَرَاتٍ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حَبْلًا تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفَلَكَ فِيهِ مَوَازِيرَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (فاطر: ١٢)

(٧٣) السيد الجميلي : الإعجاز الطبي في القرآن ، (بيوت ، دار مكتبة الهلال ، ١٩٩٠) ص ١٧٧ .

(٧٤) البليخي ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠٠٥) ، ص ٣٨١-٣٩١ .

وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [أحلت لكم ميتتان ودمان :
فالدمان الكبد والطحال ، والميتتان السمك والجراد]^(٧٥).

وتمتاز الأسماك بذات القيمة الغذائية التي تمتاز بها لحوم الأنعام ،
بل وتعلوها درجة ، إذ أن الأسماك أسهل هضماً ، وتتراوح نسبة البروتين
في صيد البحر بين (١٠-٢٠ ٪) . وان من أهم خصائص لحوم البحر
غناها بعنصر اليود ، بل هي المصدر الرئيس ، وعنصر اليود ضروري
لإدامة وظائف الغدة الدرقية (لأنه يدخل في تركيب هرمون الثيروكسين)
وفي نقصه الدائم إضرار بصحة البدن ، وينتهي إلى الشكوى من تضخم
الغدة الدرقية^(٧٦).

ولحم السمك غني بالمواد البروتينية والفسفور بنسب عالية ،
والفسفور لازم لبناء الخلايا الحية ، وفيه الكثير من المعادن الأخرى
وبالذات (الكالسيوم واليود) ، ولاحتواء السمك على البروتين الحيواني
ال ممتاز مع مادة (البيلادونا) فهو ينفع المصمران الغليظ ، ويقلل من القلق
والنقص المعوي ، ويهدئ من ثوران المعدة وحموضتها ، ويفيد مرضى
القرحة والاثني عشر^(٧٧).

ويوصي خبراء التغذية ، من منظمة الصحة العالمية مقدار
(٥٧ ، ٠ غم) بروتين كامل النوعية للرجل البالغ ، وبذلك تصبح احتياجات
الشخص البالغ تعادل (٠ ، ٦ غم) بروتين لكل كيلو غرام واحد من وزن

(٧٥) سنن ابن ماجه ؛ كتاب الأطعمة ، باب الكبد والطحال (٣٣١٤) .

(٧٦) حسام الراوي ؛ الرسول الطبيب ، ط ١ (لندن ، مؤسسة الانتشار العربي ،
١٩٩٩) ص ٥١ .

(٧٧) السيد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٠) ، ص ١٨٧ .

الجسم ، وبما إن نوعية البروتين المتناول في الطعام اليومي تقل عن (١٠٠٪) لذا يجب اخذ نوعية البروتين بعين الاعتبار. وان مقدار ما يحتاج اليه الجسم من البروتين هو محصلة لعدة عوامل ، منها ما يتعلق بالإنسان ، من حيث وزنه ومراحل نموه وحالته الصحية و (الفيزيولوجية) كم في حالاتي الحمل والرضاعة عند المرأة^(٧٨).

اللبن (الحليب)

قال تعالى في كتابه الكريم (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ) (النحل: ٦٦) وقال تعالى (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ) (المؤمنون: ٢١) . وقال تعالى (مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءُهُمْ) (محمد: ١٥) .

وفي "السنن" مرفوعاً ، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [من أطعمه الله طعاماً فبقل : اللهم بارك لنا فيه ، وارزقنا خير منه ، ومن سقاه الله لبناً ، فيقل : اللهم بارك لنا فيه ، وزدنا منه ، فإني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن]^(٧٩).

^(٧٨) أحمد توفيق حجازي ؛ الموسوعة المسيحية (عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص ١١٧ .

^(٧٩) أخرجه أبو داود؛ كتاب الأشربة ، وقال حسن ، باب ما يقول إذا شرب اللبن (٣٧٣٠) - الترمذي في كتاب الدعوات ، باب ما يقول إذا أكل طعاماً (٣٤٥١) - الحديث حسنه الألباني في صحيح الجامع (٣٨١) .

الجسم ، وبما إن نوعية البروتين المتناول في الطعام اليومي تقل عن (١٠٠٪) لذا يجب اخذ نوعية البروتين بعين الاعتبار . وإن مقدار ما يحتاج اليه الجسم من البروتين هو محصلة لعدة عوامل ، منها ما يتعلق بالإنسان ، من حيث وزنه ومراحل نموه وحالته الصحية و (الفيزيولوجية) كم في حالاتي الحمل والرضاعة عند المرأة^(٧٨) .

اللبن (الحليب)

قال تعالى في كتابه الكريم (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ قَرْنٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالصًا سَائِعًا لِلشَّارِبِينَ) (النحل: ٦٦) وقال تعالى (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ) (المؤمنون: ٢١) . وقال تعالى (مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءُهُمْ) (محمد: ١٥) .

وفي "السنن" مرفوعاً ، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [من أضعفه الله طعاماً فثقل : اللهم بارك لنا فيه ، وارزقنا خيراً منه ، ومن سقاه الله لبناً ، فيقل : اللهم بارك لنا فيه ، وزدنا منه ، فإني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن]^(٧٩) .

(٧٨) أحمد توفيق حجازي ؛ الموسوعة السححية (عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص ١١٧ .

(٧٩) أخرجه أبو داوود؛ كتاب الأثرية ، وقال حسن ، باب ما يقول إذا شرب اللبن ، (٣٧٣٠) - أئتمذي في كتاب الدعوات ، باب ما يقول إذا أكل طعاماً (٣٤٥١) - والحديث حسنه الألباني في صحيح الجامع (٣٨١) .

قال "صاحب القانون" ((ولا يلتفت إلى ما يقال أن طبيعة اللبن مضادة لعلاج الاستسقاء ، وقال واعلم أن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق ، وما فيه من خاصيته ، وإن هذا اللبن شديد المنفعة ، فلو أن إنسان أقام عليه بدل الماء والطعام شفي فيه))^(٨٠).

وقال "البليخي" أن الألبان : تختلف أنواعها باختلاف الحيوان فمنها اللطيف كالألبان الأتني والمعز ، ومنها الحار كالألبان اللقاح ، ومنها الدسم الثقيل كالألبان البقر . ونشير هنا إلى أن لبن البقر أقرب لحليب الأم من لبن المعز بخلاف ما ذكر^(٨١).

وقد ذكر "ابن القيم الجوزية" عن أهمية وفوائد الألبان بأنواعها كما يأتي^(٨٢) :-

- لبن الضأن :- أغظ الألبان وأرطبها ، وفيه من الدسومة والزهومة ، ويحدث في الجلد بياضاً إذا ما أدمن استعماله ، لذلك ينبغي أن يشرب بالماء ليكون ما نال البدن منه أقل ، وتسكينه للعطش أسرع ، وتبريده للبدن أكثر .
- لبن الماعز :- لطيف معتدل ، مطلق للبطن ، وتبريده للبدن اليابس ، نافع مع قروح الحلق ، والسعال اليابس ، ونفث الدم .

(٨٠) أحمد شوقي الفنجري ؛ مصدر سبق ذكره (١٩٩١) ، ص ٥٥ .

(٨١) البليخي ؛ مصدر سبق ذكره . (٢٠٠٥) ، ص ٣٨١-٣٩١ .

(٨٢) ابن قيم الجوزية ، الطب النبوي ، تحقيق عماد زكي الباروي (القاهرة ، المكتبة

التوفيقية ، ٢٠٠١) ص ٣٨٦-٣٨٧

• لبن البقر :- يغذو البدن وخصبه ، ويطلق البطن باعتدال ، وهو من اعدل الألبان وأفضلها . وفي "السنن" مرفوعاً ، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [عليكم باللبان البقر ، فإنها ترتم (أي تجمع غذائها) من كل الشجر]^(٨٣).

• لبن الإبل :- وإن كان بسيطاً في الحسن ، إلا انه مركب في أصل الخلقة ، بارد رطبة ، مغذية للبدن ، والسمنية معتدلة في الحرارة والرطوبة ، ملائمة للبدن الإنساني الصحيح ، كثيرة المنافع ، والمائية حارة رطبة ، مطلقة للطبيعة ، مرطبة للبدن . وأجود ما يكون اللبن : حين يحلب .

وقد احدث العالم (البكتريولوجي) 'متشينكوف' تغيراً كبيراً في المعتقدات الطبية المتصلة بالشيخوخة ، عندما نشر آخر ما توصل إليه في كتاب أسماه (كيفية إطالة العمر) الذي نصح فيه باستعمال اللبن الرايب ، ونادى بنظرية جديدة تقول : أن سر الشباب والحيوية يكمن بداخل الأمعاء الغليظة ، ففي اعتقاده (من خلال الأبحاث الكثيرة التي أجراها) أن التسمم الغذائي (Ante-intoxication) الناتج عن عمليات التعفن لبقايا المواد الغذائية في الأمعاء الغليظة ، هو السبب الأول والرئيس لحدوث الشيخوخة المبكرة (premature aging) فبكتريا تخمر اللبن تتكاثر في الأمعاء ،

^(٨٣) أخرجه البخاري ؛ كتاب أحاديث الأنبياء (٣٣٩٤) - أخرجه مسلم ؛ كتاب الإيمان ، باب الإسراء .

فتوقف عمل البكتريا الضارة التي تؤدي إلى التعفن ، وهذا النكاثر (البكتريا تخمر اللبن) يزيد الفيتامينات التي تفيد الجسم^(٨٤).

البلح (التمر)

قال تعالى في محكم كتابه الكريم (وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ) (ق: ١٠) وقال تعالى (فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ) (الرحمن: ١١) وقال تعالى (وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) (النحل: ٦٧) .

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [من تصبغ بسبع ثمرات عجوة ، لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر]^(٨٥). وقال (صلى الله عليه وسلم) [بيت ليس فيه تمر جياع أهله]^(٨٦) . وقال (صلى الله عليه وسلم) أيضاً [إذا فطر أحدكم فليفطر على التمر فإنه بركة ، فإن لم يجد فالماء فإنه طهور]^(٨٧).

ويحمل التمر في عقول المسلمين وقلوبهم مكانة خاصة ، فهو دواء وغذاء . إذ يعد من أفضل الأطعمة التي وصفها ونصح بها الرسول (صلى الله عليه وسلم) وبين كثيراً من فوائدها في مواضع كثيرة من الأحاديث

(٨٤) احمد توفيق حجازي ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٩) ص ١٩٢ .

(٨٥) صحيح البخاري (٥٤٤٣) - سنن ابو داود ؛ كتاب الطب ، باب في الرجل يتداوى (٣٨٧٥) - صحيح مسلم ؛ كتاب الأشربة (٢٠٠١) - الشرح (المنهاج - النووي) .

(٨٦) صحيح البخاري - صحيح مسلم - احمد ؛ كتاب الطب .

(٨٧) رواه أبو داود - الترمذي .

الشريفة ، وكذلك ورد التمر في القرآن الكريم في قوله تعالى (وَهَٰؤُلَآءِ إِلَيْكَ يَجِدُ النُّخْلَةَ تَسَاقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا) (مريم: ٢٥) . ولعل إيماء الله سبحانه وتعالى لمسيبتنا " مريم العذراء " عليها السلام أن تهز إليها بجذع النخلة ، فتساقط عليها رطباً جنياً ، كان إعجازاً طبياً عملياً علمياً بأن الله . فقد أثبت الطب الحديث احتواء البلح على هرمون أنثوي اسمه (السنتوسينون) وهذا الهرمون يزيد من انقباضات الرحم في أثناء الولادة ، وبذلك يقلل من متاعب الأم ، والبلح يخفف ضغط الدم الذي يرتفع عند الولادة ، ويعد دواءً وعقاراً شافياً من زوايا متعددة ينشدها الأطباء المعاصرون في الولادة^(٨٨) .

ويمر البلح بعدة أطوار هي : الطلع ... فالخلال ... فالبلح ... فاليسر ... فالرطب ... فالتمر ، ولكل نوع من هذه الأنواع مميزاته وكما يأتي^(٨٩) :-

- الطلع :- وهو أول ما يظهر من البلح ، ويقوي ألباه ويحرك الشهوة . والخلال رديء على ما وجدنا .
- البلح :- وقد قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في [كلوا البلح بالتمر فإن الشيطان يقول : بقي ابن آدم حتى يأكل الجديد بالعتيق]^(٩٠) .
- أنيسر :- وهو أقل فائدة من البلح .

^(٨٨) السيد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٠) ص ١٩٤ .

^(٨٩) السيد الجميلي ؛ نفس المصدر السابق ، (١٩٩٠) ص ١٩٢ .

^(٩٠) سنن النسائي ؛ شرح السيوطي (٢١٥-٣٠٣) المطبعة الأزهرية .

• الرطب :- وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) يأكل الرطب مع البطيخ ويقول [يدفع حر هذا برد هذا ، ويدفع برد هذا حر هذا]^(٩١) .

• التمر :- وهو من أجود الطعام لغناه بكل ما يحتاج اليه الجسم من مواد غذائية وفيتامينات ومعادن

واظهر تحليل التمر حسب المصادر الطبية أن فيه (٧٠,٦ ٪) من الكربوهيدرات (٢,٥) من الدهون (٣٣ ٪) من الماء (١,٣٢ ٪) من الأملاح المعدنية (١٠ ٪) من الألياف . وكميات من (الكورامين) وفيتامينات متنوعة والمعادن والقيمة الغذائية للتمر عظيمة ، فهو مقو للعضلات والأعصاب ، ومرمم ومؤخر لظاهرة الشيخوخة ، ويفيد المصابين بفقر الدم والأمراض الصدرية^(٩٢) .

والتمر يرقى في فائدته على اللحوم ، إذا ما أكل مع الجوز ، وهو دواء لأمراض مختلفة في المسالك البولية والجهاز الهضمي ، ويداوي أمراض الصدر والرئتين ويمنع الإمساك وتقبض الأمعاء ، ويحفز فرز البول من الكليتين . والبلح قبل نضجه إلى تمر يقوي المعدة ويقطع الإسهال المزمن ، ويمنع انتفاخ البطن، وينفع (سيلان الرحم) عند النساء ويمنع نزف الدم (البواسير)^(٩٣) .

(٩١) سنن الترمذي ؛ شرح الإمام بكر بن العربي المانكي : ط ١ (القاهرة ، مطبعة النصارى ، ١٣٥٣هـ - ١٩٦٤)

(٩٢) الرضيمان ، خالد بن ناصر ؛ القيمة الغذائية والعلاجية للتمر (السعودية ، جامعة القصيم ، ٢٠٠٦) ص ٤ .

(٩٣) السيد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره (١٩٩٠) ص ١٩٤ .

عسل النحل

قال تعالى في كتابه الحكيم (وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ) (النحل: ٦٨) وقال تعالى (ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (النحل: ٦٩)

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [من لعق العسل ثلاث غدوات ، في كل شهر ، لم يصبه عظيم من البلاء]^(٩٤). وقال (صلى الله عليه وسلم) [عليكم بالشفائين : العسل والقرآن]^(٩٥).

وقد لفتت الآيات القرآنية نظر الأطباء والباحثين ، فقاموا بإجراء دراسات معملية على عسل النحل ، فاكتشفوا أن عسل النحل يضم طائفة من العقاقير ، تعالج مختلف الأمراض . مثل تسوس الأسنان عند الأطفال ، وتبولهم لا إرادياً في الفراش ، وأمراض الجهاز العصبي ، وأمراض الجهاز التنفسي ومرض السكر ، وأمراض القلب والكلى والأورام الخبيثة والروماتيزم والجروح والقروح . كم أن العسل يعالج تجعدات الجلد ، ويقوم مقام مستحضرات التجميل ، ويعالج أيضاً الأنفلونزا والتسمم الكحولي^(٩٦).

(٩٤) سنن ابن ماجه ؛ كتاب الطب ، باب العسل ، ج ٢ ، ص ١١٤٢ ، الأحاديث (٣٤٥٠)

(٩٥) سنن ابن ماجه ؛ كتاب الطب ، باب العسل ، ج ٢ ، ص ١١٤٢ ، الأحاديث (٣٤٥٢)

(٩٦) عبد المنعم قنديل ؛ التداوي بالقرآن (بغداد ، مكتبة النهضة العربية ، ١٩٨٨) ص ٨٣ .

ويحتوي عسل النحل على (دكستروز) وأملاح نباتية وأنزيمات وحبوب لقاح وماء ، وهو سهل سريع التمثيل في الجسم لان سكرياته أحادية ، وهي (فركتوز) بنسبة (٨٠ ٪) ويمتصها الجسم مباشرة من دون أدنى تعب فيه . وأيضاً أملاح و فيتامينات ، فضلاً عن حامض (الفورميك) ، كما يحتوي على (٣ ٪) بروتين (٥ ٪) من المعادن . واكتشف الكيميائي الفرنسي (الن كاياس) كميات من (الراديوم) في عسل النحل ، وهذا العسل المشع يعالج الكثير من الأورام الخبيثة ، وأمراض العيون كالتهابات القرنية . ولكونه مضاداً للتعفن فإنه يجعل الجلد قوياً منيناً أملس . وقد عولجت به القرح والدمامل والخراجات الجلدية باستعماله دهاناً وقد أوصى به العالم العربي "ابن سينا" باستعمال نبخة العسل المخلوط بالدقيق في علاج الجروح السطحية . ويقول علماء السويد أن أكثر من (٦٠ ٪) من حالات الصداع النصفي تم شفاؤها بالعسل الأبيض ، ولا جرم أن كثيراً من حالات العقم وعدم الإنجاب يشفيها الغذاء الملكي ، وهو خلاصة وعصارة غذاء ملكات النحل (٩٧).

زيت أنزيتون

قَالَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى (يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (النحل: ١١) وقال تعالى (اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نَوْرِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى

(٩٧) السيد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٠) ص ١٩٨ - ٢٠٠ .

نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (النور: ٣٥) وقال تعالى (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدَّهْنِ وَصَيِّغٍ لِلْأَكْلِينَ) (المؤمنون: ٢٠) .

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) [انكتموا بالزيت وادهنوا به ، فإنه من شجرة مباركة] (٩٨) .

وقد ذكر "البغدادي" في كتابه (الطب من الكتاب والسنة) عن زيت الزيتون بان الأدهان به يقوي الشعر والأعضاء ويبطئ الشيب وينفع السموم ويطلق البطن(٩٩) .

وزيت الزيتون من أفضل الزيوت، ويخفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) في الدم والجسم ، من دون المساس بالكوليسترول المفيد (HDL) ، بل انه يزيد من نسبة هذا الكوليسترول الجيد بفضل احتوائه على الأحماض الدهنية غير المشبعة ، فهو دهن أحادي غير مشبع (Mono-unsaturated Fat) ، ويستفاد أيضاً من خواصه الطبيعية في الأكسدة ومحتوياته من (الكوروفيل) . وزيت الزيتون يقاوم الإمساك ، ويساعد على امتصاص الكالسيوم ، كما يساعد على التئام القرحة ، ويساعد على إفراز الصفراء من المرارة ، وهو مصدر جيد لفيتامين (E)(١٠٠) . وثمار الزيتون تحتوي على (١٦,٧٪) كاربوهيدرات ، (١,٥٪) من البروتين ، وبنسبة عالية من الدهن تبلغ (١٣,٥٪) وتوجد بها نسبة عالية من عنصر

(٩٨) أخرجه ابن ماجه والحاكم - وقال الألباني حديث حسن .

(٩٩) أسماء يوسف احمد ، مصدر سبق ذكره (٢٠١١) ص ٧ .

(١٠٠) احمد توفيق حجازي ؛ مصدر سبق ذكره (١٩٩٩) ص ١٩٥ .

الصوديوم وعناصر أخرى كثيرة ، وغني بفيتامين (A) نحو (٣٠٠ وحدة دولية) . وهو يفيد الجهاز الهضمي والكبد^(١٠١) .

وقد اثبت العلم الحديث أن هناك أنواعا عديدة من السرطان ، مثل سرطان العظم (سرcoma) استخدم زيت الزيتون في علاجها ، وإن زيت الزيتون يذيب الدهن ، فهو يعالج الدهن مع انه دهن ، وذلك لأنه يحتوي على (أوميغا ٣) ، كما ثبت علميا أن زيت الزيتون يحمي من أمراض تصلب الشرايين والزهايمر (مرض الخرف) ومعالجة الخلايا السرطانية^(١٠٢) .

الفاكهة (الرمان ، العنب ، التين)

قال تعالى في كتابه الكريم (وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ) (الواقعة: ٢٠) وقال تعالى (وَفَاكِهَةً كَثِيرَةً) (الواقعة: ٣٢) وقال تعالى (وَفَاكِهَةً وَأَبًّا) (عبس: ٣١) وقال تعالى (وَفَوَاكِيَةً مِّمَّا يَشْتَهُونَ) (المرسلات: ٤٢)

السكريات مصدر أساسي للطاقة لخلايا الجسم ، ولاسيما جدار الأمعاء ، والزغابات المعوية التي تنشط حال وصول السكريات الموجودة في الفاكهة ، وتتهيأ للقيام بوظيفتها على أكمل وجه . وتعد الفاكهة أفضل مصدر للألياف الطبيعية . وهذه الألياف ضرورية لإدامة الكفاءة الوظيفية للأمعاء ، علاوة على دورها الوقائي في حماية الأمعاء من خطر

(١٠١) السيد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره (١٩٩٠) ص ١٨٢ .

(١٠٢) مصيقر عبد الرحمن ؛ القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية ، ط ١ (الإمارات العربية المتحدة ، مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية ، ٢٠٠٥) ص ٤٧٥ .

السرطان . وقد تأكد في العصر الحديث دور الفاكهة في حفظ لياقة الأبدان ومحاربة آفة البدانة ، ويعود ذلك إلى القيمة الحرارية المنخفضة للفاكهة مقارنة بالقيمة الحرارية للمأكولات الدسمة الأخرى^(١٠٣) .

• الرمان :- قال تعالى في كتابه الكريم (فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَتَخْلُ وَرُمَّانٌ) (الرحمن: ٦٨) وقال تعالى (وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرًا اللَّزَيْنِ وَالرَّيْنُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأنعام: ١٤١)

وعن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) انه قال (إذا أكلتم الرمان فكلوها بشحمها ، فإنه دباغ المعدة ، وما من حبة منها تقوم في جوف الرجل إلا أنارت قلبه ، وأخرست الشيطان أربعين يوما)^(١٠٤) .

وفي الرمان نسبة عالية من الأحماض العضوية ، مثل حامض (ألليمونك) الذي يقلل حموضة البول والدم ، ويداوي مرض النقرس ، ويذيب بعض الحصى في الكلى . وتبلغ نسبة السكر فيه (١٨٪) فضلا عن فيتامين (G) المقوي لجدران الشعيرات الدموية ، وفي قشرة الرمان مادة قابضة اسمها (تانين) تعالج الإسهال الشديد ، كما تعالج الشَّشور والبذور الدودة الشريطية التي تصيب المريض بها بأفدح

(١٠٣) حسام الراوي ، مصدر سبق ذكره (١٩٩٩) ص ٢٨ .

(١٠٤) البرقي ، مصدر سبق ذكره ، (٣٨٠ هـ) ص ٤٨٨ .

الأضرار^(١٠٥) . وقال علماء بريطانيون أن مادة تستخرج من فاكهة الرمان تفيد في مكافحة أعراض مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) والحيولة دون انتشار الفيروس المسبب له . ويعد مادة قاتلة للفيروسات ، ويساعد في تقوية جدار المعدة^(١٠٦) .

• التين :- قال تعالى في كتابه العزيز (وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ) (التين: ١) لثمار التين فوائد جمة ومنافع عظيمة للناس ، إذ يحتوي (١٩,٦٪) من المواد الكربوهيدراتية ، ودهن (٠,٤٪) ، وبروتين (١,٤٪) ، والتين المجفف يحتوي على (٢٥٩ سعره حرارية) في المائة غرام . ويحتوي على الكالسيوم (٠,٠٥غم) ، (٠,٣٥غم) فسفور، (٠,٠٧غم) حديد ، (٧٥ وحدة) فيتامين (A) ، (٩٠ مايكرو غرام) فيتامين (B) ، (٢ملغم) فيتامين (C) . وقد ثبت أن التين ذو فائدة كبيرة ، إذ أنه سريع الهضم ، ويحتوي على مواد تماثل عصارة البنكرياس ، ويعمل على تقوية الحصى في الكلى ، ويخفف من حدة السعال والربو ، ويقوي الكبد ، وله فوائد للأجسام النحيفة^(١٠٧) .

• العنب :- قال تعالى في كتابه الكريم (وَعِنَبًا وَقَضْبًا) (عبس: ٢٨) وقال تعالى(وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُنْتَبِهٍ

(١٠٥) السيد الجميلي ، مصدر سبق ذكره (١٩٩٠) ص ١٨٠ .

(١٠٦) احمد توفيق حجازي ، مصدر سبق ذكره (١٩٩٩) ص ٢٦٢ .

(١٠٧) احمد توفيق حجازي ، المصدر السابق (١٩٩٩) ص ٢٦٤ .

انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ
(الأَنْعَام: ٩٩) وقال تعالى (وَاضْرِبْ لَهُم مَّثَلًا رَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا
جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا) (الكهف: ٣٢)

● وشجرة (الكرمة) شجرة كريمة ، ولعل ذلك هو السبب في تسميتها
بهذا الاسم ، وذكر الله سبحانه وتعالى العنب في ستة مواضع من
كتابه الكريم ، في جملة نعمه التي انعم بها على عباده . والعنب فاكهة
شهية غنية بالمواد الغذائية للجسم ، وقد عادته بعض علماء التغذية
بالحليب . ويحتوي على الفيتامينات (C,B,A) وهو من أغنى الفواكه
بالمعادن والسكريات (الجلوكوز والفركتوز) وبعض المواد الدهنية
والبروتينية . ومن أهم مزايا العنب كغذاء سهولة هضمه ، وبالتالي
يخفض كثيرا من حالات سوء الهضم واضطرابات^(١٠٨) .

وأیضا وردت كل من : الحبة السوداء ، والثنية ، والثرجة ، والخل ،
والادخر ، وماء زمزم . أحاديث نبوية تبين القيمة الغذائية لهذه الأطعمة .
وقد صدق العلم الحديث بشأن منفعتها الصحية العظيمة لمن يحرص على
تناولها والدأوي بها .

القسم الثالث / معالجة الأمراض بالغذاء (الغذاء العلاجي)

للإسلام دور عظيم في إحياء علوم الطب ، لذلك اعتمد المسلمون الأوائل
على التشريع (القرآن والسنة) وان لم يتوفر فيها نظام طبي متكامل ،

(١٠٨) احمد توفيق حجازي ؛ المصدر السابق (١٩٩٩) ص ٢٢٦ .

فأنهما بتوجيهاتهما العامة ، كونا القاعدة التي من خلالها تمكن الأطباء العرب من النهوض لإحياء الحضارة العربية الإسلامية (١٠٩) .

وبرع العرب المسلمون بكل حداثة وأصالة في وصف المشروبات الساخنة والباردة من الأغذية والأعشاب المختلفة واستخدامها في الاستطباب والعلاجات التغذوية والصحية والطبية ، فعرفها الغرب واستخدمها وما زال يستخدمها في الكثير من الأدوية والعلاجات وبطرق أقرب إلى الطرق العلمية الدقيقة حديثا ، مثل درجة نقاوتها والتقييد بالمقادير الموصوفة منها وتوقيت استخدامها في فترتي المرض والصحة والاستمرار بها ووقت استخدامها (١١٠).

وقد أبدع الأطباء العرب في التشخيص للمرض ، إذ وضع "الرازي" كتابا مفصلا سماه (كلام في الفروق بين الأمراض) شخص فيه ما تشابه من الأمراض مع بعضها ، إذ يصف أعراض كل جهة من الجسم على حدة ، ويفرقها عن الجهة الأخرى ، ومثال ذلك فانه يفرق بين المغص الكلوي والمعوي ، وبين الذبحة الصدرية وذات الرئة وغيرها (١١١).

ولقد شخص الرازي العلل الواقعة في جسم الإنسان إلى ثلاثة أنواع ، الأولى : علة واجبة البراء ، مثل الحمى أو الصداع من ضربة شمس .

(١٠٩) ابن رضوان ، أبي الحسن علي ؛ الكفاية في الطب : تحقيق سلمان قطاية (بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨١) ص ٨ .

(١١٠) حامد التكروري وخضر المصري ؛ مصدر سبق ذكره (٢٠٠٤) ص ٦ .

(١١١) الرازي ، أبو بكر محمد ابن عبد الله ابن زكريا ؛ الفروق بين الأمراض ، تحقيق : سلمان قطايبا (القاهرة ، دت) ص ١٣٣ .

ويقول "الزهر اوي" في تغذية مريض السكر ((يسقى الجلاب مع الكافور والطين الأرمني ويشرب ماء ورق الكرم المدقوق المعصور مع خل خمر وعصارة البقلة الحمقاء ، ويسقى من نقيع التمر هندي وشراب الكمثرى ، ويجعل طعامه سماقية أو حصرمية ، ويسقى ماء الشعير مع دهن اللوز ... ويجتنب الأغذية الحارة وكل ما يدر البول والعرق))^(١٢٣).

ويقول "البغدادى" ((لما كان البدن يعرض له من ذلك هزال وجفوف وجب أن يؤخذ في طريق ما يسمن ويرطب ويخصب)) ويقول ((فلا نجد لهذه العلة غذاء هو دواء أفضل من (الدوغ) وهو لبن البقر الذي قد نزع زبده))^(١٢٤).

وهنا لا بد من الإشارة إلى أنهم على الرغم من عدم معرفتهم ضرورة ابتعاد المرضى المصابين بالسكري من أكل السكريات والنشويات والدهون ، كانوا صائبين في وصفهم الأغذية والفواكه الحامضة والدوغ (اللبن المنزوع الدهن) .

• العلاج الغذائي للوقاية من السرطان :-

تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أن عدم توفر بعض المواد الغذائية في غذاء الإنسان يرتبط باحتمال الإصابة بأورام سرطانية . وهذه المواد يحتاج الجسم البشري بكميات قليلة مثل (الفيتامينات) التي تعد واقيات ضد التأكسد وضد تشكل الأورام ، وبالرغم من عدم تحديد علاقة مادة

^(١٢٣) الزهر اوي ؛ مصدر سبق ذكره (١٩٨٠) ص

^(١٢٤) البغدادى ، عبد اللطيف ؛ الحواس ، تحقيق : بول غلوجي وسعيد عبده

(الكويت ، مطبعة وزارة الأعلام ، ١٩٧٩) ص ١٢٨ .

غذائية معنية بالتسبب بالسرطان ، أو الوقاية منه . إلا أن الباحثين اتفقوا إلى أن وجود بعض العوامل الوراثية والبيئية ولا سيما التغذية ، هي المسؤولة عن الإصابة بالسرطان . فالتغذية العالية الدسم من شأنها أن تسبب سرطان المعي الغليظ والمستقيم . كما دلت على ذلك الأبحاث ، وتبقى الألياف الغذائية رادعا مهما في تشكيل هذا الداء . ويرى الباحثون أطبيون أن نسبة كبيرة من جميع سرطان القولون والمستقيم يمكن تفاديها عن طريق إدخال بعض التغيرات البسيطة على نمط الغذاء والحياة ^(١٢٤) .

جاء في دراسة للجمعية الأمريكية لدراسة السرطان (عام ١٩٧٩) ، بأنه ظهر زيادة في سرطان القولون والمستقيم والبروستات لدى الرجال ، وزيادة في سرطان الرحم والثدي لدى النساء إذا كانوا يعانون من السمنة ^(١٢٥) . وكذلك ثبت وجود زيادة في سرطان المرارة والقنوات المرارية لدى المصابين بداء السمنة وخاصة في النساء ^(١٢٦) .

وفي بعض كتابات الأطباء العرب والمسلمين نجد إشارات لتأثير بعض الأغذية كعوامل مساعدة لتكون السرطان على سبيل المثال يقول "الرازي" ((الأغذية مما يتولد عنها الدم الغليظ العكر تساعد على تكون السرطان)) ^(١٢٧) . فينصح بأخذ جانب الحيطة عند تناولهم هذه المواد .

^(١٢٥) احمد توفيق حجازي ؛ مصدر سبق ذكره (١٩٩٩) ص ١٤٤ .

^(١٢٦) The American cancer society lewand Garfinkell (1979) .

^(١٢٧) البار ، محمد علي ؛ الصوم وأمراض السمنة (جدة ، الدار السعودية للنشر ، ١٩٨٤) ص ٤٠ .

^(١٢٨) الرازي ؛ الحاوي في الطب ، مصدر سبق ذكره (١٤٢٢ هـ) ج ٢٢ ،

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة بأن الإفراط في تناول الدهون الحيوانية (وأهم مصادرها لحم الخنزير) يؤدي إلى الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان كسرطان الأمعاء الغليظة والمستقيم وسرطان البروستات وسرطان الثدي وسرطان الرحم . ووسيلة الإسلام في الحفاظ على الفرد من تأثير أكل لحم الخنزير كان بتحريمه ، وبذلك جنب الإسلام المسلم من الإصابة بأنواع السرطانات والأمراض الأخرى (كالديدان وغيرها) التي تنتج عن أكل دهن الخنزير ولحمه .

• علاج مرض السل بالغةذاء :-

درس العرب المسلمون الكثير من الأمراض الصدرية وشخصوا مرض السل ، وقد ذكره الأطباء في قولهم : يسمى الدق ... وسببه قرحة في الرئة ، لأن الرئة عضو سخييف الجوهر ، ودائم الحركة وشديد الرطوبة والابتلال ، وأجزاء عروقه المتأكلة غلاظ صلاب ، فلذلك قد يعسر التحام قروحه ، ومسالك الهواء إليه بعيد^(١٢٩) .

وأشار "ابن سينا" إلى ((عدوى السل الرئوي والى احتمالية انتقال المرض بالماء والتراب))^(١٣٠).

كما ربط الأطباء المسلمون بين شكل الأظافر ومرض السل^(١٣١) .

(١٢٩) الرازي ؛ الحاوي في الطب ، مصدر سبق ذكره (١٤٢٢ هـ) ص ٣٧/٤ .

(١٣٠) Medicine Annals of Internal "Ibri sina and the clinical trial

. 643-640 . (7), Retrieved , December 2011 .

(١٣١) طوقان ، قدرى حافظ ؛ علماء العرب وما أعطوه للحضارة (القاهرة ، دار

الكتاب العربي) ص ٢٠١ .

لم نجد لدى الأطباء العرب والمسلمين في أسلوب علاجهم والأدوية التي استعملوها لمداواة هذا المرض ما يشير إلى تميز أو شيء نعتبره مقبولا اليوم ، سوى مسألة العناية براحة المريض وتغذيته بأغذية مفيدة . وأبرز ما جاء ذكره لديهم في هذا الباب هو العسل ولبن الأتان (أنثى الحمار) ، لبن الماعز ، لبن النساء ، وأكدوا على إطعامه السمك ، السرطانات ، ولحم الفراخ والجدي والزيتون وبياض البيض والرمضان واللوز ومن الخضراوات الكرنب والكراث الشامي ... الخ .

القسم الرابع / أشهر كتب العرب والمسلمين ومؤلفاتهم في الغذاء والتغذية العلاجية

انعكست نظرة المسلم إلى الغذاء على حياة العرب في صدر الإسلام ، إذ لم يهتم العرب كثيرا في تحسين أطعمتهم وتطويرها ، ولم يعرف عنهم التفتن في ذلك ، بل سلكوا أسلوب تقليد الأمم والشعوب الأخرى التي دخلت الإسلام فيما بعد ، وكان أن انتقلت إليهم العديد من الأكلات والوجبات التي ما زالت تحتفظ بأسمائها غير العربية حتى يومنا هذا مثل (الكباب ، البرياني ، القوزي ، البرغل ، الطرشي ، الشركسي ، الكشري والمعكرونة) وغيرها من الأطعمة والأغذية^(١٣٢).

ومع مرور الوقت واتساع رقعة الأقطار الإسلامية ، أصبح لدى علماء المسلمين اهتمام متزايد في تدبير الأطعمة وعاداتها وآدابها . فكان

(١٣٢) موسوعة الغذاء ، الغذاء ومكوناته وطرق حفظه ، المجلد الأول (إصدار الاتحاد العربي للصناعات الغذائية ، ١٩٩٥) ص ٢٠ .

أن ظهرت بعض الكتب التي تهتم بهذا الشأن ، مثل كتاب (الولائم لشمس الدين ، ١٥٤٦) وكتاب (آداب الأكل لابن عماد الأفقيسي ، محمد بن علي ابن طولون الدمشقي) وكتاب (تدبير الأطعمة للكندي ، ٨٠١ هـ)^(١٣٣) . ولم يقتصر إسهام الحضارة الإسلامية في تدبير شؤون الغذاء وعاداته فحسب ، بل كان لها الأثر الأكبر في تطوير المفاهيم الغذائية والتغذوية والصحية ، في تكوين السلوك التغذوي السليم ، وإبراز الغذاء عاملا مهما في صحة الإنسان ، وهو ما كان يشكل سبقا حضاريا وإعجازا علميا يؤكد صدق النبوءة والرسالة المحمدية . ونتيجة لتلقي المسلمين واستيعابهم الهدي الرباني والنبوي المتعلق بالغذاء ودوره في الصحة والمرض ، فقد غدت المعالجة بالأغذية من أهم أسس العلاج الطبي من الأمراض في مستشفيات الحواضر الإسلامية في العصرين (الأموي والعباسي) ، وجاء تخصيص الأغذية في كتب الأطباء المسلمين "كالرازي" (الحاوي في الطب) وكتابه (المنصوري) وكتابه (من لا يحضره الطبيب) تناول فيها الموضوعات الطبية المتعددة ، وكيفية العلاج والوقاية من الأمراض والعلل ، وطرق علاجها بالأغذية الرخيصة المتوفرة من خلال إتباع النظم الغذائية . وقد أوضح "ابن سينا" في كتاب (القانون في الطب) ومنظومته المشهورة (الأرجوزة في الطب) ، وفي كتاب (دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية) اهتمامه الكبير في الأغذية والمعالجة .^(١٣٤) ومضمونها

(١٣٣) حامد التكروري وخضر المصري ؛ مصدر سبق ذكره (٢٠٠٤) ص ٧٠ .

(١٣٤) ابن سينا ، أبو عبيد الله الحسين بن علي ؛ دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية (بيروت ، دار إحياء العلوم ، ١٩٨٥) .

تعداد لأنواع الخطأ في الطعام والماء والهواء وفي المشروبات والحركات والحمام والاستقراغ وتعديل نوع الخطأ وتداركه في المواد السبع فيما يتعلق بتغذية الجسم ، وهذا ما تدعو إليه النظريات العلمية الحديثة في التغذية تحت ما يسمى (التوازن في التغذية) .

ومن الأمثلة على الكتب الأخرى التي ألفها العلماء المسلمون كتاب (تدبير الأصحاء بالمطعم والمشرب) "لحنين ابن إسحاق" في التغذية ، وكتاب (الأشربة) "لابن ماسويه" (الأرجوزة في الحميات) "ابن عزرون" ، (الأرجوزة في التغذية والترياق) "لسان الدين ابن إسحاق" ، وكتاب (الاشربة) "لابن عبدا لله ابن حنبل" ، يبين مضار بعض الاشربة التي نهى عنها الإسلام ، وكتب كل من "الكندي" و"البغدادى" في حفظ الأغذية ، وتصنيع بعض منتجاتها (كالبيض والألبان) ، كما كتب كل من "ابن سينا" و"الغساني" و"الأنطاكي" في صناعة الزيوت واستخداماتها . وكتب "ابن النفيس" (المختار من الأغذية) وكتاب (شرح القانون) .

ولم يغفل العلماء العرب والمسلمون عن الكتابة في مجال إعداد الطعام وفن الطبخ وأدارت الطعام ، وتأكيد الحسبة فيه التي تشمل مراقبة الأسعار وجودة الطعام والتفتيش عليه ، كما نجحوا في مجالات الصناعة الغذائية مثل صناعة السكر والحلويات والمعجنات والزيوت والبخور . ومن أشهر من أبدع في هذه المجالات هم كل من "ابن أبي يحيى المنجم" و"ابن ما سويه" و"السرخسي" و"الرازي" و"البغدادى" و"ابن ساعد" و"إسحاق ابن سليمان" ، فقد بلغت الكتب التي تخص الغذاء وتحضيره (١٦ بابا) ، وكتاب (السياري الوراق) عن الأطعمة التي استعرضها في أكثر من مائة

باب ، وكتب عن التغذية العلاجية التي تشمل استخدام الأطعمة في الدواء في نحو (١٣٠ كتابا) ، ولا مبالغة فيما نقول عندما نذكر بأن كتب الأاطعة في العصور (الأموي ، العباسي ، الأندلسي) قد بلغت مستوى قريبا من الوقت الحاضر (١٣٥).

استنتاجات البحث

ومن خلال البحث استنتج الباحثان ما يأتي :-

- لقد وضعت تعاليم القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة قواعد الطب والتغذية العلاجية ، وهي تعد الركائز السليمة والصحيحة للرعاية الصحية والطبية الشمولية .
- شُخص الأطباء العرب قسما كبيرا من الأمراض التي تصيب الإنسان بسبب سوء التغذية ، والأمراض الباطنية الأخرى . ووصفوا لها العلاج المناسب مستعينين بالغذاء قبل الدواء .
- كان لمؤلفات العلماء العرب المسلمين الكثيرة والعظيمة في الغذاء والتغذية العلاجية الأثر الأكبر في إرساء القواعد التي قام عليها نقدم الطب العلاجي والوقائي في الوقت الحاضر . وقد تم إستعراض تلك المؤلفات وما حوته من الأفكار حول ذلك .

(١٣٥) حامد التكروري وخضر المصري ؛ مصدر سبق ذكره (٢٠٠٤) ص ٩ .

مصادر البحث

- القرآن الكريم
- الحديث النبوي الشريف / الصحاح والسنن والمسند
- ١/ ابن أبي أصيبعة ، موفق الدين ابن العباس ؛ عيون الأنباء في طبقات الأطباء ، تحقيق ودراسة عامر النجار ، ج ١ ، ط ١ (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٦)
- ٢/ ابن خلدون ، عبد الرحمن بن محمد الحضرمي ؛ مقدمة ابن خلدون ، ج ١ ، ط ٥ (١٤٠٤هـ / ١٩٨٤ م)
- ٣/ ابن سنا ، أبو علي الحسين ابن علي ؛ دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية (بيروت ، دار إحياء العلوم ، ١٩٨٥) .
- ٤/ ابن سينا ، أبو علي الحسين ؛ القانون في الطب ، ج ١ (بغداد ، مكتبة المثنى ، مطبعة الاوفست)
- ٥/ ابن سينا ، أبو علي الحسين ابن علي ؛ القانون في الطب ، تحقيق : أمين الضاوي (بيروت ، دار إحياء التراث العربي ، ٢٠٠٥)
- ٦/ ابن قره ، ثابت ابن قره ابن زهرون أبو الحسن الحراني ؛ الذخيرة في علم الطب (القاهرة ، المطبعة الأميرية ، ١٩٢٨)
- ٧/ ابن قيم الجوزية ، الطب النبوي ، تحقيق عماد زكي انباروي (القاهرة ، المكتبة التوفيقية ، ٢٠٠١)
- ٨/ ابن قيم الجوزية ؛ الطب النبوي ، تحقيق عبد الغني عبد الخالق ، ط ١ (بيروت ، دار العلوم الحديث ، ١٩٨٣)

- ٩/ ابن قيم الجوزية ؛ زاد المعاد في هدي العباد ، ج ٣ (بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٩٨٦)
- ١٠/ ابن هبل ، مذهب الدين أبي الحسن علي بن أحمد بن علي ؛ المختارات في الطب ، ط ١ ، ج ١ (الهند ، حيدر آباد الدكن ، مطبعة جمعية دائرة المعارف العثمانية ، ١٣٢٣ هـ)
- ١١/ أبو علي ، محمد ابن حزم ؛ المحلى (بيروت ، دار الفكر العربي ، ١٠ / ٢٣٥)
- ١٢/ احمد توفيق حجازي ؛ الموسوعة الصحية (عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩)
- ١٣/ احمد توفيق حجازي ؛ الموسوعة الصحية ، ط ١ (الأردن ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩)
- ١٤/ احمد شوقي الفنجري ؛ الطب الوقائي في الإسلام (مصر ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٩١)
- ١٥/ احمد عسكر ومحمد حافظ صفوت ؛ الغذاء بين المرض وتلوث البيئة (القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨)
- ١٦/ أسماء يوسف احمد ذياب ؛ الرعاية الصحية والطبية في القرن الأول الهجري ، رسالة ماجستير (الشارقة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم التاريخ والحضارة الإسلامية ، ٢٠١١ م)
- ١٧/ البار ، محمد علي ؛ الصوم وأمراض السمنة (جدة ، الدار السعودية للنشر ، ١٩٨٤)

- ١٨/ البغدادي ، عبد اللطيف ؛ الحواس ، تحقيق : بول غلوجي وسعيد عبده (الكويت ، مطبعة وزارة الأعلام ، ١٩٧٩)
- ١٩/ البلخي ، أبي زيد أحمد بن سهل ؛ مصالح الأبدان والأنفس ، تحقيق محمود مصري (القاهرة ، ٢٠٠٥)
- ٢٠/ البلدي ، أحمد بن محمد ؛ تدبير الحبالى والأطفال والصبيان ، تحقيق الدكتور محمود الحاج قاسم ، ط (بغداد ، الثقافية ، ١٩٨٧) .
- ٢١/ الحلبي ، محي الدين طاهر ؛ الطب الإسلامي ، ط ١ (بيروت ، دار ابن كثير ، ١٩٩٢)
- ٢٢/ الرازي ، أبو بكر محمد ابن زكريا ؛ الحاوي في الطب ، ط ١ ، ج ٣ (الهند ، مطبعة دار المعارف العثمانية ، ١٩٦٢) .
- ٢٣/ الرازي ، أبو بكر محمد ابن عبد الله ابن زكريا ؛ الفروق بين الأمراض ، تحقيق : سلمان قطايا (القاهرة ، د.ت .) .
- ٢٤/ الرازي ، أبو بكر محمد ابن عبد الله ابن زكريا ؛ أخلاق الطبيب ، تحقيق : عبد اللطيف محمد العبد (القاهرة ، مكتبة التراث ، ١٩٧٩) .
- ٢٥/ الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ؛ المرشد أو الفصول ، تحقيق الدكتور ألبير زكي إسكندر ، ج ١ ، المجلد ٧ ، (مجلة معهد المخطوطات العربية ، ١٩٩١) .
- ٢٦/ الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ؛ المنصوري في الطب ، تحقيق حازم البكري ، ط ١ (الكويت ، منشورات معهد المخطوطات العربية للتربية والثقافة والعلوم ، ١٩٨٧) .

- ٢٧/ الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ؛ من لا يحضره الطبيب ، تحقيق الدكتور محمود الحاج قاسم (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٩١) .
- ٢٨/ الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ؛ منافع الأغذية ودفع مضارها (بيروت ، دار إحياء العلوم ، ١٩٨٢) .
- ٢٩/ الرازي ، أبو بكر محمد بن عبد الله ابن زكريا ؛ الفروق بين الأمراض ، تحقيق سلمان قطاية (القاهرة) .
- ٣٠/ الرضيمان ، خالد بن ناصر : القيمة الغذائية والعلاجية للتمور (السعودية ، جامعة القصيم ، ٢٠٠٦) .
- ٣١/ الزهراني ، أبو القاسم خلف بن العباس ؛ التصريف لمن عجز عن التأليف ، المقالة السادسة (الهند ، مطبعة لكهنو ، ١٩٠٨) .
- ٣٢/ السيد الجميلي ؛ الإعجاز الطبي في القرآن ، (بيروت ، دار مكتبة الهلال ، ١٩٩٠) .
- ٣٣/ الطبراني ، أبو القاسم سليمان بن أحمد ؛ المعجم الوسيط ، ج ٢ ، تحقيق : طارق عوض وعبد المحسن إبراهيم (القاهرة ، دار الحرمين ، ١٩٧٣) .
- ٣٤/ العقاد ، عباس محمود ؛ أثر العرب في الحضارة الأوروبية .
- ٣٥/ المجوسي ، علي بن العباس ؛ كامل الصناعة في الطب ، ج ١ (القاهرة ، المطبعة الكبرى بالديار المصرية ، ١٢٩٤هـ) .
- ٣٦/ جميل ، ألبير ؛ الموسوعة الطبية الشاملة (بيروت ، دار إحياء التراث العربي) .

- ٣٧/ حامد التكروري و خضر المصري ؛ دور التراث العربي والإسلامي في مجال الغذاء والتغذية في المنجزات العلمية الغربية ، (عمان ، دار حنين للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) .
- ٣٨/ حسام الراوي ؛ الرسول الطبيب ، ط١ (لندن ، مؤسسة الانتشار العربي ، ١٩٩٩) .
- ٣٩/ دايان داهم و جاي سمث ؛ اللياقة البدنية للجميع ، ط١ (بيروت ، الدار العربية للعلوم ، ٢٠٠٦) .
- ٤٠/ زغرد هونكه ؛ شمس العرب تسطع على الغرب ، ترجمة فاروق بيضون (بيروت ، المكتب التجاري ، ١٩٦٤) .
- ٤١/ زهير احمد السباعي ، محمد علي البسر ، الطبيب آدابه وفقهه (بيروت ، الدار الشامية) .
- ٤٢/ طوقان ، قدرتي حافظ ؛ علماء العرب وما أعطوه للحضارة (القاهرة ، دار الكتاب العربي) .
- ٤٣/ عبد الحكيم عبد الله ؛ إعجاز الطب النبوي ، ط١ (القاهرة ، دار الأفاق العربية ، ١٩٩٨) .
- ٤٤/ عبد المنان عكاشة ؛ عالج نفسك بنفسك بالقرآن والسنة والإعشاب (عمان ، دار الإسرائاء ، ١٩٩٦) ص ٧٥ .
- ٤٥/ عبد المنعم قنديل ؛ التداوي بالقرآن (بغداد ، مكتبة النهضة العربية ، ١٩٨٨) .
- ٤٦/ علي بن حسام الدين ؛ كنز العمال (بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٩٨٩) .

- ٤٧/ علي حسين السلطان ؛ الطريق إلى تغذية صحية أفضل (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٤) .
- ٤٨/ فارس ، معز الإسلام عزت ؛ التغذية في الإسلام ، من موقع (www. Tagthia / islam.htm) .
- ٤٩/ فريال عبد العزيز إسماعيل ؛ الغذاء والتغذية (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) .
- ٥٠/ كمال عبد الحميد إسماعيل (وآخرون) ؛ التغذية للرياضيين ، ط٢ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩) .
- ٥١/ كمال عبد الحميد عثمان ؛ الوسطية في الغذاء والتغذية ، (موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة) (www.55a.net
- ٥٢/ محمد أبو زهرة ؛ الأحوال الشخصية (حقوق الأولاد والأقارب) .
- ٥٣/ محمد رفعت ؛ الغذاء قبل الدواء (بيروت ، دار المعرفة للطباعة والنشر ، ١٩٧٧) .
- ٥٤/ مصطفى كمال مصطفى ؛ الأطعمة ودورها في التغذية والجدول الغذائي (القاهرة ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) .
- ٥٥/ مصيقر عبد الرحمن ؛ القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية ، ط١ (الإمارات العربية المتحدة ، مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية ، ٢٠٠٥) .
- ٥٦/ موسوعة الغذاء ؛ الغذاء ومكوناته وطرق حفظه ، المجلد الأول (إصدار الاتحاد العربي للصناعات الغذائية ، ١٩٩٥) .

٥٧/ محمود الحاج قاسم محمد ، الطب الوقائي النبوي ، دار النفائس ، بيروت ٢٠٠١ .

٥٨ / محمود الحاج قاسم محمد ، تاريخ طب الأطفال عند العرب ، الطبعة الثالثة ، مركز إحياء التراث العلمي العربي - جامعة بغداد ، ١٩٨٩ .

1/ Medicine Annals of Internai "Ibn sina and the clinical trial "December 2011 ,Retrieved ,(7).

2/ The American cancer society leward Garfinkell(1979)