

الغِذَاءُ الصَّحِيُّ لِلْكَيَانِ الْإِنْسَانيِّ

بَيْنَ النَّظَرَةِ الوضعيَّةِ وَمَهْجِ الْإِسْلَامِ

بقلم

د/ مُرسى عَلَى السُّوَيْدِي

مدرس الدعوة والثقافة الإسلامية

والكلية

الحمد لله رب العالمين ، والصلوة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين ،
سيدنا محمد ﷺ وعليه أله وصحبه ومن دعا بدعوه إلى يوم الدين .

وبعد :

لعل من أهم الدوافع التي دفعني للكتابة في هذا الموضوع ، هو
ما لمسته من ادعاء مزعوم لدى السواد من الأمم المعاصرة ، وخاصة
الدول للقرية — ومن على شاكلتها — وأن لهم الفضل في معرفة ما يجلب
للناس منفهم وصحة كيانهم العامة بل وزعموا — أيضاً — أنهم أول من
تخصصوا في معرفة القواعد الأساسية لـ «علم التغذية» ، فادعوا أنهم أول
من وضعوا المناهج الأساسية التي يتم عليها تقييد الغذاء الصحي للكيان
الإنساني .

ولا ريب في أن هذا الإدعاء فيه إجحاف في حق التшибيات
الإسلامية ، لأن من يتتبع جوانب المنهج الإسلامي سيلمس بجلاء وضوح
التشبيهات الإسلامية ، وأن لها قصب السبق على سائر المذاهب الوضعية
في هذا الميدان ، بل وسائر الميادين الأخرى . وأن أمته تميز عن مختلف
الأمم الأخرى ، لمعرفتها الصدار من النافع ، والخبيث من الطيب .

وهذا كتابنا (القرآن الكريم) ينطق بالحق ، وهذه سنة نبينا ﷺ
تبليغ بالصدق ، وهذا غير شاهدين على ذلك وتصور الظريفات الوضعية ،
وتعيز ما شرع في الإسلام من إيجاز طي يكفل للكيان الإنساني رعايته
وصحته العامة .

ولقد كان أمر الحلال والحرام ، كغيره من الأمور التي حلت فيه
الأمم القديمة قبل بزوغ نور الإسلام حلالاً فاحشاً ، بل وفضاربت في
شأنها الشعوب ، فأحلوا لأنفسهم الحرام الخبيث ، وحرموا الحلال
الطيب ، كما تباينوا في إدراك وتعيز الخبيث من الطيب والضار من النافع
بعد تحريرهم السكام (الإلهي) عن مواعده .

وفي هذا الشأن يحدّثنا د. يوسف القرضاوي، فيقول :

(فالرهبة النصرانية ، والبرهبة الهندية ، وغيرهما من المذاهب — الوضعية — التي تهوم على تحذيب السكين الإنسان ، وتحريم الطيبات من الرزق ، حتى جعل بعضهم غسل الرجالين بعد إلها ، ودخول الخام شيئاً بجلب الحسرة .

ومذهب مزدك — الذي ظهر في فارس — ينادي بالإباحية المطلقة ، ويطلق العنان للناس ليأخذوا أكل شيء ، ويستبيحو أكل شيء ، حتى الأعراض والحرمات المقدسة بالفطرة عند الناس ،

كما كان العرب في جاهليتهم على اختلال في مقاييس التحليل والتحريم ، فتجدهم أبا حروا لأنفسهم شرب الخمر وأكل الربا أضهافاً مضاعفة ، وزين لهم شياطين الآنس والجن قبل أولادهم سفهاً بغير حق ، وخالفوا نوافع الآبورة والأمومة في صدورهم ، وجعلوا هذا من أحكام الدين ، ونسبوها — زوراً وبهتاناً — إلى الله تعالى حكاً وديانته ، وجاء القرآن الكريم كائفاً لآلاعيبهم ، وداحضاً لمفترياتهم ، فقال تعالى : (و كذلك زين لكثير من المشركون قتل أولادهم شر كاذب ليروهم وليلبسوا عليهم دينهم ولو شاء الله ما فعلوه فذرهم وما يفترون) . وقالوا هذه أنعام وحرث حجر لا يطعمها إلا من فشاء بزعمهم وأنعام حرمت ظورها وأنعام لا يذكرون اسم الله عليها افتراه عليه سيجزهم بما كانوا يفترون)^(١) .

كما نوه القرآن الكريم خلاة هؤلاء الذين أحلاوا ما يحب أن يحرم ، وحرموا ما ينفي أن يجعل ، قال تعالى : (قد خسروا الذين قتلوا أولادهم سفهاً بغير علم وحرموا ما رزقهم الله افتراه على الله قد حذلو ما كانوا مهنديك)^(٢) .

(١) سورة الأنعام الآية: (١٣٧، ١٣٨) .

(٢) سورة الأنعام الآية: (١٤٠) .

فإنه المنهج الإسلامي بعد هذا التخييب والإضطراب في شأن الحلال والحرام، وعدم تمييز المحدث من الطيب والضار من النافع، وكان أول ما شرعيه لصلاح وإصلاح هذا الجانب الخطير من التشريع الوضعي أن يشرع جملة من المبادئ التشريعية جعلها الركائز التي يقوم عليها أمر التحليل والتحريم، منها: الأصل في الأشياء الإباحة، والتجليل والتحريم حتى لا تتعالى وحده، تحريم الحلال وتحليل الحرام قرين الشرك، التحرير يتبع الحديث والصرور، وفي الحلال ما يغنى عن الحرام، إتقان الشهوات، لا حماية ولا تفرقة في الحرام، والضرورات تبيح المحظورات، ورد الأمور إلى نصابها، فعاد العدل والتوازن فيما يحل ويحرم) ^(١).

وصدق أله تعالى وهو أصدق القائلين: (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أَمَّةً مُوَسَّطًا لَّتَكُونُوا أَشَدَّاءَ عَلَى النَّاسِ وَلَا يَكُونُ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ ...) ^(٢).

ومن الثابت علمياً كما جاء في الدراسات الوضعية ^(٣) أن الشعوب تتأثر في سلوكها وعاداتها وأخلاقها ومحبها بنوع الغذاء الذي تتغذى به، وإذا كان الشأن كذلك، فإن الإسلام قد عنى بالغذاء الصحي للمسلم عناية بالغة، ولم يسبقه أي دين من الأديان أو أي تشريع من التشريعات الوضعية في إجلاء «الغذاء الصحي وأهميته لـ السكان الإنساني»، وإجلاء «منهج الإسلام» مقارنة بما جاء في التشريعات الوضعية، كان على توضيح العناصر التالية:

- العنصر الأول: الغذاء الصحي للإنسان كـ يصوره الإسلام.
- العنصر الثاني: الأطعمة والأشربة المرضية للإنسان كـ يصورها الإسلام.

• العنصر الثالث: النهى عن الإسراف والتوازن في تناول الغذاء الصحي بلا إفراط أو تفريط كـ في المنهج الإسلامي.

(١) (الحلال والحرام في الإسلام) ص ١٩ - ٢٠ بتصنيف .

(٢) سورة البقرة من الآية : (١٤٢).

(٣) كما سيتبين هنا جلياً في ثانياً هذا البحث [إن شاء الله تعالى] .

ولى مع كل عنصر من هذه العناصر وفقه لتوضيحه . مبيناً فصوص
النظريات الوضعية على اختلافها، وسر المنهج الإسلامي وحكمة تشريعاته
فأقول وبالله التوفيق : —

• العنصر الأول

(الغذا، الصحي للكيان الإنساني في الإسلام)

إن معرفة العناصر الأساسية لـ «الغذا» الصحن المتكامل هي من أهم الأمور التي ينبغي أن يحيط بها الإنسان، وخاصة في عصر ما الذي تكشفت فيه العديد من الآسباب الفذائية التي تسكن وراء الإصابة بكانة العلل البدنية والعقلية والنفسية نتيجة لتجاهل الإنسان وتغافله عن معرفة مكونات الغذا، الصحي المتكامل .

وإذا كان علماؤنا في كافة العلوم الإنسانية — كما أثبتت بحوثهم وتجاربهم العلمية — وهي بلا ريب قاصرة لأنها من صنع بشر — قد أبرزوا لنا أهم هذه العناصر وهي على حد قولهم :

• مواد كربوهيدراتية أو نشووية ممثلة في الحبر والأرز والبطاطس والسكر والسل وغيرها، وهي مواد توفر للبدن الجرما الأكبر من الطاقة الحرارية اللازمة .

• مواد دهنية كالزبد والسمن والقشدة وجميع الزيوت النباتية وغيرها، ووظيفتها الرئيسية هي توليد الحرارة والطاقة ولكن بعمران أكبر كثيراً على هذه المواد الكربوهيدراتية أو البروتينية وزناً بوزن، وهي تنقسم إلى دهنيات مشبعة وغير مشبعة وكلها تنبه الكبد لإفراز الكوليستروول في الدم وأزيد ياده وأغلبها في الدهون الحيوانية أما غير المشبعة وأغلبها في الدهون النباتية فهي تساعد الجسم على التخلص من إفراز الكوليستروول بسرعة أكثر من مراعاة لانتاجه .

• مواد بروتينية أوزلالية وهذه توجد في جميع أنواع المأكولات والطيور والأسماك والبيض وغيرها ، وتوجد كذلك في القولون والمعدس وغيرها ، كما توجد في البندق واللوز وهذه المواد رئيسة ولازمة لبناء أنسجة الجسم وصيانتها وتحديد ما ينلف من خلاياه .

• وأملاح معدنية كالكلاسيوم والمنجنيوم والفسفور واليود والكبريت والكلور وغيرها، وهي لاغنى للجسم عنها في تأدية وظائفه البيولوجية المختلفة، وهي توجد في كثير من الأغذية الطبيعية كاللحوم والجبوں والبقول واللبن وفي معظم الخضروات والفواكه كالسبانخ والكرنب والقرنبيط والبليح والفاصولياء والجوافة والتين وغيرها.

٥. وفيتامينات وهي مجموعة من المركبات العضوية لم يُعرف أثراً لها في التقنية إلا في أوائل القرن العشرين، وهي توجد في كثير من الأغذية الطازجة كاللبن ومنتجاته والكبد والبيض واللحوم والفاكهة^(١)،

أقول: إذا كانت هذه هي المبادئ الأساسية للغذاء الصحي المتكامل للبيان الإنساني، كما رسّمتها البحوث والتجارب الوضعية، فإن الإسلام الحنيف له قصب السبق على سائر ما جاء في الدراسات العلمية الوضعية، وشئ الأديان المحرفة البشرية في إجلالها للإنسانية.

والمتبع جوانب المنهج الإسلامي في تشريعاته سيلمس إيجازه الطبي ،
إذ من الأغذية والمشروبات ما جعله حلالاً طيباً ومحاجاً وأمر به وحث
عليه لما فيه منفعة للكيان الإنساني وصحته ، ومنها ما جعله حراماً خبيشاً
لا يجوز للإنسان تناوله لضرره ولإدانته لصحة الكيان الإنساني ، وهذه
الحرمات ، من الأطعمة والأشربة كما سنوّضها — لم تشرع لمنع الإنسان

(١) نقاً من (الغذا، صحة ودواء) د. يوسف زياض ص ١٠ : ١٧
بتحريف كتاب اليوم الطبي عدد ٣٥ سنة ١٩٨٥ م

من شيء خيل عليه بفطنته من تناوله ، وما هو ضروري لاستمرارية حياته وجوده وبقاء نوعه في هذا الكون — إلى أن يشاء الله تعالى له — ولكن نظم وشرع الآيسن الازمة لبناء الكيان الإنساني ، ولم يقتصر تطريعته على ما يرجى الماء الماء فيه بذوق الحانق المعنوي — كما هو شأن النظريات الوضعية ، وإنما اهتم بما معه في طبيعة الكيان الإنساني لأهميتها وعدم انفصال أحدهما عن الآخر .

وفي هذا الشأن يحدّثنا الأستاذ / محمد قطب فيقول : (والإسلام في تربية الجسم والطاقة الحيوية براعي الأمرين معاً) (المادي والروحي) فهو يراعي الجسم من حيث هو جسم ، ليصل منه إلىغاية التفعية المرتبطة به ، فحين يقول الرسول ﷺ : « إن ليدك عليك حقاً »^(١) ، من إطعام وراحة وطهارة وتفوّه وغيرها ، فهو يدعو إلى هذه العناية الشاملة بالجسم كله ليأخذ الإنسان بتصنيب من المذاق الحسنى الطيب الحلال الذى أمر الله تعالى به في توجيهاته الكثيرة ، كما قال تعالى : (ولا تنسى تنصيبك من الدنيا ..)^(٢) .

وقال تعالى : (قل من حرم زينة الله تعالى أخرج لعباده والطبيات من الرزق)^(٣) ، أي لغاية تفعية مقامة على قاعدة جسمية ، ثم ليوفر الطاقة الحيوية الازمة لتحقيق أهداف الحياة وهي أهداف تشمل الكيان الإنساني كله)^(٤) .

الحرم على الإنسان كما جاء في التشريع الإسلامي هو الضار الخبيث

(١) صحيح البخاري كتاب الأدب ج ٨ من ٣٨

(٢) سورة القصص من الآية [٧٧] .

(٣) سورة الأعراف من الآية [٣٢] .

(٤) منهج التربية الإسلامية ، ج ١٣ من ١٠٥ يتصرّف بيعظ .

الذى يؤثر تأثيراً بالغاً على الصحة العامة للإنسان ، أما المباح فهو الطيب والنافع للإنسان ، ولم يكتفى الإسلام ببيان الفداء المارضى كافى المحرمات — التي ستفصلها في العنصر التالى من هذا البحث إن شاء الله تعالى — بل تهدى ذلك إلى بيان الفداء الصحى الحلال وتوجيهه المسلم إلى ما يعقوى بدنه وينمى عقلاً ، ويُكَيِّفُ نفسيته ، ولقد كان أول مبدأ قرره الإسلام في شأن الحلال والحرام ، أن الأصل فيما خلق الله تعالى من الأشياء هو الحل والإباحة ، كافى قوله تعالى : (هو الذى خلق لكم ما فى الأرض جميعاً منه ...)^(١) .

وقوله تعالى : (يسألونك ماذا أحل لهم فل أحل لكم الطيبات)^(٢) .

ويقول د. يوسف القرضاوى : (وما كان الله سبحانه وتعالى يخلق هذه الأشياء ويسخرها للإنسان ويعن عليه بها ، ثم يحرمه منها بتحريها عليه ، كيف وقد خلقها له ، وسخرها له ، وأنعم بها عليه ، وإنما حرم جزئيات منها لسبب وحكمه — على نحو ماسنوفهما — ، ومن ثم ضاقت دائرة المحرمات فى الإسلام ، واتسعت دائرة المباحات والطيبات حفظاً للنفس واستمرارية لبقائها)^(٣) .

والإسلام فى توجيهاته التشريعية لم يحرم — كما هو الشأن فى الديانات الوضعية — بل حرم الضار منها ، والتى إذا تناولها الإنسان أضرت بصحته وأخلاقه ونفسيته .

يقول ﷺ : (الحلال ما أحل الله فى كتابه ، والحرام ما حرم الله فى كتابه وما سكت عنه فهو مما عفا عنه)^(٤) .

(١)

(٢)

سورة المائدة من الآية [٤]

(٣) «الحلال والحرام فى الإسلام» ، د. يوسف القرضاوى ص ٨٨

(٤) سنن ابن ماجه كتاب الأطعمة باب أكل الجبن والسمك مجلد ٢

ومن هذه الآيات القرآنية والنبوية وغيرها كثير ما يؤكد أن التشريع الإسلامي لم يكفل بالنص على كل المحرمات بل تعدد ذلك كله إلى تفاصيل الغذاء الصحي المتكمّل للإنسان، شارعاً لها المبادئ، والعناصر الأساسية في تكوين الغذاء المتكمّل للكيان الإنساني، ومشرعاً المنهج الذي ينتهي بها كذا أنه وجه المسلم إلى ما ينفع به، ويصونه من شتى العلل النفسية، والأمراض البدنية، والتورّات العصبية والعقلية.

كما بين الإسلام أن هناك صلة ما بين الفداء والطبيع والخلق في الإنسان وأرشدنا إلى جملة من الأغذية النباتية والحيوانية والمواد الكربوهيدراتية أو النشوية، وكذلك المواد الدهنية والأملاح المعدنية والفيتامينات وهي تمثل العناصر الأساسية للفداء المتكمّل والتي لها أهمية بصحّة الكيان الإنساني.

ولما أستطيع في كتابي لهذا البحث أن أبين جلّ هذه العناصر والأغذية التي تُمثلها، وإنما سأقتصر على سوق بعضها من الأطعمة والأشربة — كما أذاج توّكّد ما ذهبت إليه — التي جامت في التشريع الإسلامي مؤكداً ضرورتها وأهميتها لرعاية الكيان الإنساني، وهناك بعضها منها :

• **المحرم وأهميتها الصحية للكيان الإنساني من خلال منح الإسلام:**
لقد أثبتت البحوث التجارب العلمية لدى علماء التغذية أهمية المحروم وأنها تعد المصدر الوحيد للبروتينات ذات الكفاءة العالمية تحتوى على الأحماض الأمينية التي تكون منها أنسجة الجسم وعضلاته، وهي المادة الحيوية الوحيدة [التي تصنع منها الأجسام المضادة التي تدافع عن الجسم وتهاجم الميكروبات والجراثيم] لأن نقص البروتينات الحيوانية للجسم يعرض الإنسان لنقص في المناعة الطبيعية وكثرة تعرضه للأمراض، كما أنها تحتوى على كمية كبيرة من البروتين والدهون ونسبة من الكربوهيدرات والمواد الدهنية، وقدر لا يأس به من الكالسيوم والفيتامينات، وهي

مواد ضرورية لبناء أنسجة الجسم وصيانته ، ولازمها توليد الطاقة الحيوية لـ الكيان الإنساني ، ومن المعلوم لدى علماء التغذية أن نقص البروتينات لمدة طويلة يسبب للإنسان كثير من المaul والأمراض كنقص معدل النمو وبصفة خاصة عند الأطفال ، والقصور السكري ، والضمور العضلي ، والتخلُّف العقلي ، وفقر الدم ، وفشل عملية المضم والامتصال مما يسبب الإسـال^(١) .

والمتبع لجواب المُتَبَّع التشرِيعي في الإسلام بشأن الأطعمة التي بها ينكمـل الغذـاء الصحـي للإنسـان سيجد في مصادـره الإلهـية ما يـؤكـد أهمـية الـحـوـامـ وـالـأسـماـكـ ، وهـاـكـ بـعـضـاـنـ الدـلـائـلـ القرـآنـيـةـ وـالـنـبـوـيـةـ فـيـ هـذـاـ الصـدـرـ .

قال تعالى : « وَالْأَنْعَامُ خَلَقْنَاكُمْ فِي هَادِفٍ . وَمَنْفَعٌ مِّنْهَا نَأْكُونُ »^(٢) .

قال تعالى : « أَنَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكِيَّوْا مِنْهَا وَمِنْهَا نَأْكُونُ »^(٣) .

وقال تعالى : « وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِنَأْكُوا مِنْهُ طَرِيْأً ... »^(٤) .

وقال تعالى : « وَلَنْمَ طَيْرٌ مَا يَشْتَهِنُ »^(٥) .

وعن النبي ﷺ أنه قال : « سيد طعام أهل الدنيا وأدل الجنة اللحم »^(٦) .

وقال ﷺ : « أحلت لنا ميتانا ودمانا : السمك والجراد ، والسبد والطحال »^(٧) :

(١) لمزيد من الاستفادة انظر (العلم الحديث حجة للإنسان أم عليه)
ج ٣ ص ٩٢ - ٩٥ ، (الغذاء صحـة ودواء) ص ٢٧ : ٣٠ ، (الأطعـمة
القرـآنـيـةـ غـذاـءـ وـدوـاءـ) دـ. عـمـدـ كـمالـ عـبـدـ المـزـيزـ ص ٩٤، ٩٥ .

(٢) سورة النحل الآية [٥] (٣) سورة النحل الآية [٦٦] .

(٤) سورة النحل الآية [١٤] (٥) سورة الطور الآية [٢٢] .

(٦) سنـ أبي ماجـهـ كتابـ الأطـعـمةـ بـابـ اللـحمـ مجلـدـ ٢ـ صـ ١٠٩٩ .

(٧) مـسـنـ الإمامـ أـحـدـ جـ ٢ـ صـ ٩٧ .

ومن هذه العلاجات الإلهية والنبوية — وغيرها كثيرة فيهما — يتبين لنا أن الحق سبحانه وتعالى لم يحل عن الأطعمة والأشربة إلا ما كان طيباً ونافعاً لرعاية الكيان الإنساني وصحته العامة ، لأنه ثبت علمياً ما لهذه الأطعمة من فوائد جمة لشفاعة ونمو الكيان الإنساني ، لحفظ بقائه ، وقصون نوعه ، وتنمية عقله ، وتكييف نفسيته .

• الرطب والبلح والتمر وأهميتها لصحة الكيان الإنساني من خلال

المنهج الإسلامي :

لقد أجريت أبحاث ودراسات بشأن أهمية الرطب والبلح والتمر ، ومدى أهميتها الغذائية والصحية لبناء الكيان الإنساني ، وثبتت من خلالها أنها تحتوى على مادة قابضة للرحم تقوى عضلاته في الأشهر الأخيرة للحمل ، فتساعد على الولادة من جهة ، كما تقلل كمية التزيف الحاصل من بعد الولادة من جهة أخرى ، وقد قالوا قديماً :

« مال النفسماء خير من الرطب . ولا المربيض خير من العسل ، كأنها تحتوى على نسبة عالية من السكر سهلة الهضم والامتصاص مثل سكر الكاكاو كوز وهي المصدر الأسمى للطاقة والغذاء المفضل للصلات ، كما تحفظ ضغط الدم عند الحوامل مدة ثم يعود لطبيعته وهذا مفيد لأن بالختام ضغط الدم تقل كمية الدم النازفة ، كما أنها تحتوى على الماء البروتينية والدهنية وعلى العناصر المعدنية كالفسفور والمنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم وغيرها وكلها مواد هامة لبناء وصحبة الكيان الإنساني ، كما أنها تحتوى على الفيتامينات وهي أيضاً لازمة لبناء الإنسان ، وهي تساعده — أيضاً — على قتل الدود في البطن ، وفي أمراض المثانة والمعدة والأمعاء ، ولها تأثير مهدئ للأعصاب وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية ، ولذلك

يُنصح الكثيرون من الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار العصريين ثمرات منها^(١).

أقول: إن هذه الدراسات الوضعية قد عَنِيت بِإبراز أهمية هذه الأطعمة لبناء أنفسة الجسم، في حين أن المنهج الإسلامي قد سما بتشريعاته الإلهية وأعلن بأهميتها البالغة منذ خمسة عشر قرناً من الزمان، وهناك بعضًا من الدلالات القرآنية والنبوية في هذا الشأن.

قال تعالى: (وَهُرَى إِلَيْكَ بِذِعِ النَّخْلَةِ تَسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيَاً فَكَلَى وَأَشْرَبَ وَفَرِي عَيْنَا ...)^(٢).

وقال ﷺ: (من تَصْبِح بِسْعَ ثَمَرَاتٍ، وَفِي رِوَايَةٍ مِنْ تَمَرِ الْعَالَمَةِ لَمْ يَضْرُهُ ذَلِكَ الْيَوْمُ سَمٌ وَلَا سِحْرٌ)^(٣).

وقال ﷺ: (الْمَعْوَذَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَفِيهَا شَفَاءُ مِنَ الْبَسْمِ، وَفِي رِوَايَةٍ أَنَّهَا تَرِيَاقُ أُولَى الْبَكَرَةِ)^(٤).

(١) (الإعجاز الطبي في القرآن الكريم) د. محمود دبابب ص ٧٦٧٣
 (الطب والإسلام) د. عبد الحميد محمد عبد العزيز ج ٢ ص ٤٧ : ٥٣
 (الطب النبوي) لابن القيم ص ٢٢٤، ٢٢٥، مع إضافة للمستشار الدكتور فاروق زكي عبد الكريم عند مراجعته للسادة الطيبة من هذا البحث بتصرف ،

(٢) سورة سریم الآياتان : ٢٥، ٢٦

(٣) صحيح مسلم بشرح النووي ج ١٤ ص ٢٠٢

(٤) مسنده الإمام أحمد ج ٣ ص ٤٨ ، وصحيح مسلم بشرح النووي

• الألبان ومنتجاتها وأهميتها الغذائية والصحية لرعاية الكيان الإنساني

فالم奴ج الإسلامي :

إن من الأغذية الصحية لبناء الكيان الإنساني الألبان وما تجinya منها، فهي تحتوى على العناصر الأساسية للنظام الصحى لأنسجة البدن الإنساني، وما يؤثر عليه يؤثر على سائر المكابان البشرى .

وقد ثبتت حديثاً كما أكدت البحوث والدراسات العلمية الوضعية أهمية الألبان ومنتجاتها ، فهى تحتوى على البروتين، والدهون والألياف، والمواد الكربوهيدراتية ، والأدوية كالكاربوك والأليومين والجلوبولين ، والأحماض الأمينية ، وبمجموعة من الفيتامينات الذائبة في الدهون وهى أ. د، هـ، ك، وذائبة في الماء وهي فيتامينات ب المركب. كما يحتوى على الأملاح المعدنية كالنحاس والحديد والكلور والصوديوم والفسفور والسيروم ، وبعض الغازات كغاز ثاني أكسيد الكربون والتروجين والأكسجين ، وبعض الأنزيمات التي تختص بأكسدة الدهن وتحليل البروتين والدهن^(١) .

ولذا كان العلم الحديث لم يكتشف لبني البشر أهمية الألبان ومنتجاتها وأهميتها لتكوين الغذاء الصحى للكيان الإنساني [لا حديثاً وإن الإسلام

(١) لمزيد من الاستفادة انظر (الأطعمة القرآنية غذاء ودواء)
د. محمد كمال عبد العزيز ص ٣٦ : ٣٨ بتصريف ، (العلم الحديث حجة
للإنسان ألم عليه) د. عبدالقه عبد الرحيم العبادى ج ٣ ص ٩٨، ٩٧ ،
(الطب والإسلام) ج ٢ ص ١٥: ١٩ ، (الطب الوقائى في الإسلام)
د. أحمد شوقى الفرجوى ص ٤١

من خلال ما جا في تشيري عاتة له قصب السبق على سائر الدراسات الوضعية، فقد أجيأ أهميتها باللغة لرعاية الكيان الإنساني غذائياً وصحياً منذ خمسة عشر قرناً من الزمان لتؤكد حكمة نشر عاتة، وصلاحها لكل زمان ومكان، فقد حث عليه، وأمر بالاهتمام بهذا العنصر الفعال لبناء أنسجة الجسم، وأنه غذاء لازم لحفظ الإنسان ورعايته قال تعالى : (وإن لكم في الأنعام لعبرة تُستقيم بها بطنوه من بين فرث ودم لبنا خالصاً ساقوا للشاربين)^(١)

أى (وإن لكم أيها الناس في هذه الأنعام - الإبل والبقر والضأن والماعز - لحظة وعبرة يمتهن العقلاء ، ففي خلقها وتسخيرها دلالة على قدرة الله وعظمته ووحدانية إلهها ، وتنقيمها في بطنوه أى من بعض الذي في بطون هذه الأنعام من بين فرث ودم لبنا خالصاً أى من بين الرؤوس والدم ذلك الحليب الخالص ، واللبن النافع لا ينبغي أحد هما عليه يلوون ولا طعم ولا رائحة ، ساقوا للشاربين أى سهل المرور في حلتهم ، لذذا هبنا ولا يغتصب به من شربه)^(٢) .

• العسل وأهميته الغذائية والصحية لرعاية الكيان الإنساني في

المنهج الإسلامي :

يشكل العسل غذاء صحياً لرعاية الإنسان ، وعلاجاً ناجحاً لم عدد كبير من الأمراض التي قد تغترى كيانه ، وقد سجلت الدراسات والبحوث العلمية - الوضعية - أهمية العسل - حديثاً - ، وفي هذا الصدد يحدثنا أحد المتخصصين في العلوم الإنسانية فيقول : (يتكون العسل من

(١) سورة النحل من الآية (٦٦)

(٢) تفسير (الكشاف) لازخنرى ج ٢ ص ٦١٥ ، (صفوة التفاسير)