

## أساليب التغذية في الحضارة الإسلامية في ضوء التوجيهات الشرعية والتراث الطبي

أ.د. جمال أحمد طه (\*)

### ملخص البحث:

من الثابت أن الإسلام ليس مجرد عقيدة إيمانية، بل هو نظام يتضمن جميع قوانين الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والإدارية والأمنية، كما أنه تشريع ونظام للمجتمع. وقد شملت آيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة وكذلك كتب التراث العربي والطبي الإسلامي على كثير من النصوص عن الغذاء والتغذية التي تحفظ للإنسان صحته وتضمن الارتقاء بها على الوجه الأمثل الذي يجب أن يكون عليه الإنسان، وتحقق له المعافاة السليمة بدنيا واجتماعيا ونفسيا وروحيا، فالطعام له كبير الأثر على الصحة العامة للإنسان، فإذا تعامل الإنسان مع هذه التوجيهات وأحسن الاستفادة منها، واتبع النظام الغذائي الجيد، فإن مردود ذلك يعود عليه بعافية تجعله بمنأى عن التعرض للأمراض الجسدية والنفسية.

هذا ويعالج هذا البحث بعضا من الأساليب الغذائية التي وردت عن التغذية من خلال التوجيهات الشرعية التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية، وكذلك في مصادر التراث الطبي للحضارة الإسلامية، مركزا على ما تضمنته هذه المصادر مما كانت عليه الأطعمة من مستوى رفيع، وما احتوت عليه من أصناف وأنواع وما شملته من مواد طبيعية صحية. فأشار البحث إلى الدرجة العليا في الأطعمة اليومية للمجتمعات الإسلامية، مشيرا إلى النصح التشريعي بالاعتدال في الطعام والشراب، مبينا أهمية الأخباز المختلفة والحلوى كأحد أساليب التغذية، معرجا الحديث عن أهمية الأسماك والبروتين الحيواني والنباتي واللبن ومنتجاته كأساليب ضرورية من أجل صحة الإنسان وتبني نمط حياة صحي خالٍ من الأمراض.

**الكلمات المفتاحية:** الحضارة الإسلامية - أساليب - الغذاء والتغذية - الأخباز - الأسماك - البروتين الحيواني والنباتي - اللبن - الجبن. الفواكه - الرياضة.

(\*) أستاذ التاريخ والحضارة الإسلامية المتفرغ - كلية الآداب - جامعة سوهاج - مصر.

في الواقع هناك عدد من المصادر التي تتناول مظهرًا من المظاهر التي ظلت خافتة لم تحظ بعناية المؤرخين أو الباحثين إلا في ظروف غائمة ومجموع هذه المؤلفات يعنى بتسجيل مرحلة من مراحل تطور البيئة الإسلامية في عصورها الزاهرة، حيث ترسم هذه المصادر ما كانت عليه الأطعمة من مستوى رفيع، وما احتوت عليه من ألوان وأشربه، وما شملته من مواد طبيعية بسيطة ومعقدة في أحيان أخرى<sup>(١)</sup>.

تعود قلة الإشارات عن الأطعمة إلى أن عمل الطعام لم يكن أمرًا غير مألوف في ذاته، وليس مطلوبًا فيه لا الوصف ولا التفسير، فاليوم لم يكن مستحقًا أن يدون من أجل الأجيال القادمة، فصعوبة التدوين في أساليب التغذية تكمن في اختصاصها آنذاك بالمطبخ<sup>(٢)</sup>. لهذا تندر المعلومات عن أساليب التغذية في المصادر خلال هذه الحقبة الحضارية، لكن في الواقع إن القراءة المتأنية في بطون المصادر تمكن الباحث من الاطلاع على بعض المعلومات التي تخص عمليات الغذاء وأساليبه من أجل التمتع بصحة جيدة، وإن كانت مثل هذه المعلومات بصفة عامة نادرة.

اعتبرت الدرجة العليا في الأطعمة اليومية ما يقتصر على دفع الجوع ولا تدخر ولا تتقيد بغذاء أو عشاء<sup>(٣)</sup>. " أما الدرجة الثانية في الأطعمة فهو ما يتقيد بالغذاء والعشاء فقط، ولكن لا يدخر. والدرجة الثالثة أن يدخر قوت يوم، والرابعة أن يدخر قوت أسبوع، والخامسة أن يدخر قوت شهر، والسادسة أن يدخر قوت أربعين يومًا " <sup>(٤)</sup>.

هذا، وقد حثت المصادر الخاصة بالأطعمة وأساليب تغذيتها في الحضارة الإسلامية على نظافة الطعام. " فإن أول ما يجب أن يبدأ به في صناعة الطبخ التحفظ في تناولها من الأوساخ والعفونات وتنظيف الأواني المستعملة لذلك، مع نظافة الطباخ ... فأطيب الطعام ما وقع عليه الحس، ورأته العين، ووثقت به النفس واطمأنت إليه، وعلمت حقيقة صنعه " <sup>(٥)</sup>. لذا كان كثير من الملوك والخلفاء يأمرون أن يكون الطبخ بين أيديهم<sup>(٦)</sup>. " وتجنب محاولة الطبخ في المواضيع الوخيمة الذميمة، وأن لا يطبخ في قدر الفخار مرتين ... وأن الطبخ في أواني الذهب والفضة لو أمكن وأباحه الشرع أفضل، ونهى عن الطبخ في أواني النحاس

(١) ابن رزين التجيبي: فضالة الخوان في طبيبات الطعام، تحقيق: محمد بن شقرون، بيروت: دار الغرب الإسلامي، ١٩٨٤م. انظر مقدمة المحقق، ص ٦.

(٢) Abd Errahim et al: Nourritures "fes Mediveal", Paris, 1992, p. 158.

(٣) اليافعي: نشر المحاسن العالية في فضل مشايخ الصوفية، تحقيق: إبراهيم عطوة، القاهرة: مكتبة البابي الحلبي، ١٩٦١م، ص ١٤٣.

(٤) نفس المصدر والصفحة.

(٥) مجهول: كتاب الطبخ في المغرب والأندلس، نشر أويني ميرندا، مجلة معهد الدراسات الإسلامية بمدريد، مج ١٩، ٦١ - ١٩٦٢م، ص ٧٩.

(٦) ابن رزين التجيبي: فضالة الخوان، ص ٣١.

لرداءة جوهرها ... وأن الأكل والشرب في أواني الزجاج والطبخ لو أمكن موافق حسن، ونهى عن تغطية الطعام بالصحاف بعد طبخه ... وكذلك يجب تغطية القدر وغيرها عند الطبخ" (١).

مما لا شك فيه أن أساليب التغذية تنوعت حسب البيئات والمستوى المادي للأسر والأفراد، أما بالنسبة للخلفاء والأمراء والخاصة فإنها تأثرت بتطور أحوال الدول الإسلامية شرقا وغربا، والاهتمام المتزايد بتدبير الأطعمة.

لكن على العموم نصح بالاعتدال في الطعام واختيار ما ينفع الجسم، وذلك حسب ما أشار إليه الشرع الإسلامي بالاعتدال في المأكل والمشرب وعدم الإسراف فيهما وعلى سلوك منهج الوسطية والاعتدال في تكوين السلوك التغذوي حيث أفردت آيات القرآن الكريم مساحة خاصة للغذاء فقال عز وجل: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٢)، كما ورد في السنة النبوية الأدلة الموجهة إلي النهي عن الإكثار في تناول الطعام والشراب فقال ﷺ: "ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه" (٣). "وبحسب ابن آدم لقيمات يقمن أوده، فإن كان ولا يد فثلث ل طعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه" (٤). ومن المأثورات العربية الإسلامية: "المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء" ومن خلال هذه التوجهات الشرعية أصبح لدى علماء المسلمين اهتماما متزايدا في تدبير الأطعمة وعاداتها وأدائها. فلم يقتصر إسهام العلماء المسلمين على تدبير شؤون الغذاء وعاداته فحسب، بل كان لهم الأثر الأبرز في تطوير المفاهيم الغذائية والتغذوية والصحية من أجل تكوين السلوك التغذوي السليم، وإبراز أهمية الغذاء كعامل مهم في صحة الإنسان، وحثهم على أن التداوى بالأغذية أجدى نفعاً من التداوى بالأدوية، وهو ما يؤكد سبق الحضاري والأعجاز العلمي الإسلامي وصدق الرسالة المحمدية. ففي نصيحة لأحد الحكماء موجهة لأحد أمراء المسلمين في القرن الخامس الهجري/ الحادي عشر الميلادي بالمغرب الإسلامي (٥) جاء فيها أن: " أول ما أوصيك به أن تأخذ نفسك بالاعتدال في جميع الأحوال في مطعمك ومشربك ... وأعلم أن بطنك لا يسع جميع الأطعمة، فاختر أفضلها، وفضل الطعام من عدة أوجه، قرب وجوده، تمام نفعه، قلة ضرره، لذاذة طعمه، نكاء ريحه، إحكام صنعه، فإن لم تجتمع هذه الأمور في طعامك فأعد إلى قرب الأطعمة من نفعك، وأعلم أن ما أخلت به من هذه الأوصاف التي وصفتها لك مضر بك في نفسك ومزر عليك من موكلك، وإن مطاعم الرجال يستدل بها على

(١) مجهول: كتاب الطبخ في المغرب والأندلس، ص ٧٩.

(٢) سورة الأعراف، الآية (٣١).

(٣) صحيح الإرواء (١٩٨٣)؛ التعليق والترغيب (١٢٢/٣)؛ السلسلة الصحيحة (٢٦٥).

(٤) صحيح الإرواء (١٩٨٣)؛ التعليق والترغيب (١٢٢/٣)؛ السلسلة الصحيحة (٢٦٥).

(٥) ابن رزين التجيبي: فضالة الخوان، ص ٣١.

عقولها، ويستشهد بها على مهامها ومروعتها، فإنه لا يحكم آراءه من ليس يحكم  
غذائه " (١).

المعروف أن الخبز شكل غذاء جميع سكان الدولة الإسلامية تقريبًا، وكان  
أفضل الأخباز وأعلاها جودة هو خبز الحنطة - أي القمح- ولذا كان القمح أكثر  
طلبًا من الشعير، وظل سعره دائمًا أعلى نسبيًا حيث كان يستهلك كنوع من الخبز  
الذي كان العنصر الأساسي في الوجبات العادية (٢).

وضح ابن زهر في كتابه مختصر الأغذية أهمية طبية لخبز القمح إلى جانب  
أهميته الغذائية؛ حيث يذكر لنا أن استعمال الخبز المعتدل الاختمار الجيد الطبخ  
الذي قد عجن وطبخ في ذات اليوم إذا ذهب حر النار عنه يعين على دوام  
الصحة (٣).

لذا أوصى الأطباء العرب والمسلمون بعض مرضاهم بتناول خبز القمح،  
وحثوا الناس على الامتناع عن تناول غيره (٤). ولا غرو أن نجد ابن الحاج يخصص  
فصلًا في كتابه المدخل حول عدم إهانة القمح وتبديد صاحب الطاحونة له (٥). وقد  
أشار ابن زهر إلى أن أفضل الأخباز ما أحكم طبخه في التنور، ثم ما طبخ في  
الفرن، وبعدها ما طبخ في الملة (٦). كما يوضح لنا صاحب كتاب الطبخ أنواع  
الخبز المستعملة فيقول: " إن بشرًا كثيرًا دعتهم الحاجة وشدة الضرورة إلى اتخاذه  
ليتعذى منها بسرعة . . وآخرين اختاروا المقلي، وما يعمل على الطاجن ثم تزايدوا  
في ذلك، وأصلحوا الأفران والتنانير وخبزوا فيها صنوف الأخباز، وجعلوا لكل  
نوع من أنواع الخبز اسمًا يعرف به، فمنه الأصفهاني والرقاق واللبق والمشطب  
والمريش وخبز الماء والطابوني والمضموم والمشوك والمطوع " (٧).

عرضت كتب الطبخ في الحضارة الإسلامية عددًا من الوجبات المعدة أساسًا  
من دقيق الدرمل أو القمح، وكذلك عددًا من الوجبات التي أساسها السميد (٨).

(١) المرادي الحضرمي: كتاب السياسة أو الإشارة في تدبير الإمارة، تحقيق سامي النشار، الدار  
البيضاء، دار الثقافة، ١٩٨١م، ص ٦٧.

(٢) Abd Errahim et lala: Op. Cit. , p. 159.

(٣) ابن زهر: كتاب مختصر الأغذية، مخطوط الخزانة الحسينية بالرباط، رقم ٢٤٣، ورقة ٢.

(٤) حسان صدقي: الخبز في الحضارة الإسلامية، حوليات كلية الآداب، جامعة الكويت، العدد  
١٢، عام ١٩٩٢م، ص ١٩.

(٥) ابن الحاج الفاسي: المدخل، القاهرة، دار الحديث، المجلد الثاني، ج ٤، ص ١٧٢-١٧٥.

(٦) ابن زهر: كتاب مختصر الأغذية، ورقة ٢. والملة: يفتح الميم الرماد الحار، والحفرة أيضًا  
التي تتحفر للرماد، وخبز الملة هو الخبز المطبوخ في الرماد الشديد الحرارة. انظر: فضالة  
الخوان، ص ٣٧.

(٧) مجهول: كتاب الطبخ، ص ٨٧.

(٨) ابن رزين: المصدر السابق، ص ٥٣، ٥٤، ٥٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٦، ٧٨، ٧٩، ٨١،  
٨٢، ٨٣، ٨٧.

يأتي في الأهمية الثانية بعد القمح خبز الشعير<sup>(١)</sup>. " فهو أفضل الأخباز بعد خبز القمح، يصلح للمرضى في زمن الصيف " <sup>(٢)</sup>. فكان الرسول صلى الله عليه وسلم "إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير فيعمل لهم" <sup>(٣)</sup>. وفي فوائده التغذوية والصحية النفسية قالت عائشة: عن رسول الله ﷺ: "إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحدانك الوسخ عن وجهها بالماء" <sup>(٤)</sup>. وأشار ابن زهر إلى عدد من الأطعمة المتخذة من الشعير مثل سويق الشعير الذي لا يفسد المعدة، وكشك الشعير البارد الذي له أهمية نافعة في الحميات الحارة، ويسكن العطش، وهو غذاء جيد للشباب في زمن الصيف<sup>(٥)</sup>. وعد طعام التلبينة وهي عبارة عن حساء يعمل من دقيق، ونخالة الشعير من الأطعمة التي وصفت بأنها مجمة لقلب المريض مذهبنا للحزن، وقدورد في فضلها قول رسول الله ﷺ: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن" <sup>(٦)</sup>. كما أشار إلى عدد آخر من الأخباز التي أقدم على صنعها العامة، وذلك حسب الأسر والأفراد والمناطق والبيئات ودرجة تقدم الجهات والأقاليم حضارياً، حيث استخدمت العامة إلى جانب خبز القمح والشعير بعض الأخباز الأخرى مثل خبز السلط والدخن وخبز العدس، وخبز الشيلم، وخبز الذرة وخبز الحمص<sup>(٧)</sup>. وأضاف اليافعي استخدام العامة للبر غير المنخول وهو من أخباز الدرجة الثالثة، وهي أسفل درجات الزهد<sup>(٨)</sup>. هذا وقد أوصى أطباء التغذية بمراعاة الضوابط الصحية أثناء إعداد الخبز والذي يعد بشكله الطبيعي المادة المثلى لتزويد الجسم بالطاقة<sup>(٩)</sup>.

استخدمت الحلوى كأسلوب من أساليب التغذية في الحضارة الإسلامية، حيث أهتم المجتمع الإسلامي لاسيما من طبقة الخواص بأكل الحلوى، والتي " اعتبرت من حسن الغذاء"<sup>(١٠)</sup>. وأشار ابن زهر إلى عدد منها، وهي في مجملها كانت تصنع

(١) ابن زهر: المصدر السابق، ورقة ٣؛ اليافعي: نشر المحاسن، ص ١٤٤؛ علي بن حسن المراكشي: علاقة السعادة في حكم الأغذية المعتادة، معهد المخطوطات العربية بالقاهرة، رقم ٥٩٨ طب، ورقة ٦٤.

(٢) ابن زهر: المصدر السابق، ورقة ٣.

(٣) الحديث رواه ابن ماجه (٣٤٤٠) واحمد (٦ / ٣٢) والترمذى (والحساء عبارة عن دقيق وماء ودهن وقد يجلى بالعسل ويكون رقيقاً).

(٤) ابن ماجه، الطب، باب ٥ ح ٣٤٤٥، الترمذى، الطب، باب ٣ ح ٢٠٣٩، وقال حسن صحيح.

(٥) ابن زهر: المصدر السابق، ورقة ٣.

(٦) البخارى، الأطعمة، باب ٢٤ ح ٧٥٤١٧، وأحمد ٦ / ٨٠، ١٥٥.

(٧) ابن زهر، المصدر السابق، ورقة ٣، ٤، ٥.

(٨) اليافعي: نشر المحاسن، ص ١٤٤.

(٩) ابن زهر: نفس المصدر ورقة ٨٤.

(١٠) ميشيل الخوري: لغة ابن زهر، مجلة البحث العلمي، الرياض، السنة ١٣، العدد ٢٥، ص

من العسل ومن السكر<sup>(١)</sup>. وتميزت الحلوى كأسلوب من أساليب التغذية بكثرة العسل والزيت المستعمل فيها، حيث فضل المغاربة على سبيل المثال العسل عن السكر في أطعمتهم وحلواهم، وذلك نظرًا للقيمة الغذائية المتمثلة في العسل، وزعموا أن ما يصنع من العسل أذ وأطعم مما يعمل من السكر<sup>(٢)</sup>. ولعل زعمهم كان مأخوذًا من عقيدة إيمانية وردت في الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة بتخصيص بعض الأطعمة كاللحوم والتمر والعسل واللبن، وما تمتلكه من حقائق علمية نافعة في أساليب التغذية، وتباين أهميتها وفوائدها الصحية والتغذوية، فقال عز وجل مبينا أهمية العسل الصحية: ﴿ وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾<sup>(٣)</sup>، وأمر الرسول بالتداوى بالقرآن والعسل: "تداووا بالقرآن والعسل"<sup>(٤)</sup>. وقال ﷺ أيضا: "جعل الله شفاء أمتي في ثلاث ذاكرا منها [شرب العسل]<sup>(٥)</sup>. وورد عنه ﷺ ناصحا أخًا لإحدى المرضى المروجع بالبطن بأن يسقيه عسلا فبرئ<sup>(٦)</sup>. وقد أكد على أهميته البالغة ابن البيطار، والطبيب ابن زهر الذي اعتبر العسل " ركن عظيم في تدبير الصحة ومداواة الأسقام "<sup>(٧)</sup> حيث إنه معروف عنه علميا بأنه شفاء عظيم لجميع الأمراض فأستخدم كأسلوب لعلاج كثير من الأمراض في البوادي والحواسر الإسلامية.

هذا، ووصفت الحلوى بأنها جيدة للشيوخ، ولمن يشكو بردًا، وتنوعت الحلوى المصنوعة من العسل، فمنها الغليظ، وهو جيد للمبردين ما لم تكن بهم حمى، ومنه الفالوذ، وهو صعب الانهضام، طيب الطعم، ومنها الخبيص، وهو خبز داخله عسل، ووضح ابن زهر أهميتها فذكر " أنها تصلح للمفلوجين والشيوخ "<sup>(٨)</sup>.  
قد برعت طبقة الخاصة في صناعة مختلف أشكال الحلوى، مثل السنبوسك الملوكي الذي وصف بأنه لذيذ الطعم ومغذٍ، والمريء المنقع الذي له منفعة في الذكاء، ويأتي من بعده في الطعم المريء المصنوع من عصير العنب دون خبز،

(١) ابن زهر: كتاب مختصر الأغذية، ورقة ٥٢.

(٢) العمري: مسالك الأبصار ووصف المغرب أيام أبي الحسن المريني، مقتبس من ممالك الأبصار، مجلة البحث العلمي، العدد ٨، السنة الأولى، ١٩٦٢م، ص ١٢٨؛ القلقشندي: صبح الأعشى، القاهرة، المطبعة الأميرية، ١٩١٥م، ج ٥، ص ١٧٥.

(٣) سورة النحل آية ٦٨، ٦٩.

(٤) الحديث أخرجه ابن ماجه في الطب (١٤٢١٢).

(٥) رواه البخاري وابن ماجه وأحمد.

(٦) حديث صحيح أخرجه البخاري (١٠ / ٤٦) ومسلم (٥ / ١٤ / ٢٠٣ — النووي) وابن أبي

شيبه في المصنف (٥ / ٤٦١ / ١).

(٧) ابن زهر: كتاب مختصر الأغذية، ورقة ٦٨.

(٨) المصدر السابق، ورقة ٥٢.

وأيضًا الكعك المصنوع من الدرملك والسملد مع الزلزل، وهو نوع كان يصلح للسفر، هبل إنفا حلوى لا تفتت، وكذلك القاهرللة والرقللس الملوكلل المصنوع من أقرالص من اللوز اللو المدقوق تضالص بدقلقل الدرملك المعجون باللبلض المرشوش بماء اللورد مع قللل من الكافور المدهون باللزلد<sup>(١)</sup>. كما كانت الفطلرة أفضًا مملوبة كثرلًا، هبل كان إعدادها سهلًا<sup>(٢)</sup>.

جاءت التقلذلة عن طرلقل الأسماك واحة من أساللبل التقلذلة اللل أشارت إلى أهمللها مصادر التقلذلة الإسلامللة، فقد وصفها صاحب كتاب مملصر الأغذلة " بأنها مقلذلة كثرلًا تزلد فلل اللبلن والمئل " <sup>(٣)</sup>. وأمدنا الجغرافل الزهرلل بمعلومات عن وجود أسماك ذات قلمة غذائللة عالللة مثل حوت موسى<sup>(٤)</sup>. وخص الاستطلاع الكبلر من قبل المؤلفلل العرب على أهمية الأسماك فلل التقلذلة، فأعطوا أهمية غذائللة كبلرل للأسماك التونة المهاجرة فلل المضاللقل، وقد ذكر الإدربسل مئات الأماكن لصلدها، كما كان سمك الشابل مملرًا بقلملته الغذائللة من قبل السكان، وللمثل واحةً من الأطباق اللومللة الغذائللة، وسجل المؤلفون العرب وصفات متعددة أساسها الأسماك إملانًا من السكان بأهمللها الغذائللة<sup>(٥)</sup>. وذلك حسب ما ورد فلل آلال القرآن الكرلل من أهمية لها فقال الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾<sup>(٦)</sup>. وقوله عز وجل: ﴿ أَجَلٌ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرْمًا وَانقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴾<sup>(٧)</sup>. وذكر ابن زهر أن الناس تغذو بالأسماك بطرق ممللفة مدح ابن زهر بعضها، وذم البعض الأخر<sup>(٨)</sup>. أما فلل المشرق الإسلاملل فقد أمدنا الرحالة بمعلومات ممللة عن أهمية الأسماك كأحد أساللبل التقلذلة هبل كان طعام أهل هرمل التمر والسملك، وقد أطلقوا عليه طعام الملوك<sup>(٩)</sup>، وقد امتدح الرحالة ابن بطوطة سمك قلهاات بقوله: " وأكلت بهذه المدلنة سمكًا لم أكل مثله فلل إقللم من الأقللم، وكنت أفضله على جممل الللوم، فلا أكل سواه، وهم يشوونه على ورق الشجر، ولجعلونه على الأرز

(١) مجهول: كتاب الطبلخ، ص ٢٠٤ - ٢٠٥.

(٢) ابن رزلن التجلبل: فضالة اللوان، ص ٢٤٣ - ٢٥٣.

(٣) ابن زهر، ورقة ١٠٧.

(٤) الزهرلل: كتاب الجغرافل، تملقل الحاج محمد صادق، مكلبة الثقافة الإسلامللة، بدون تاريخ، ص

٥٨.

(٥) ابن رزلن التجلبل: فضالة اللوان، ص ١٩٧ - ٢٠٩.

(٦) سورة النحل، الآللة (١٤).

(٧) سورة المائدة، الآللة ٩٦.

(٨) كتاب مملصر الأغذلة، ورقة ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧.

(٩) ابن بطوطة: رحلة ابن بطوطة، ببلروت، دار الكتب العلمللة، الطبعة الثانية، ١٩٩٢م، ص

١٤٠.

ويأكلونه " (١) وثمة مدن بالأندلس اعتمدت في طعامها بصفة أساسية على وجبات الأسماك (٢).

لم يخف على مؤلفي كتب الأغذية والطبخ أهمية البروتين الحيواني كأحد أساليب التغذية وضرورته للصحة العامة للإنسان، متأثرين في ذلك بما جاء من إشارات قرآنية بأهميته الغذائية، حيث قال سبحانه وتعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُجْلِي الصَّيِّدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ ﴾ (٣). وأيضاً قوله عز وجل: ﴿ وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَسَاتٌ كُلُّوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴾ (٤). وكذلك قوله تبارك وتعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (٥). وقوله: ﴿ وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَاذًا وَحَبَّتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (٦). وقوله: ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (٧). {والأنعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ومنها تأكلون} وفي إطار تقديم النص من أجل تطوير المفاهيم الغذائية وتكوين السلوك التغذوي السليم وإبراز الغذاء كعامل مهم لصحة الإنسان أوصى علماء المسلمين المهتمين بهذا الأمر بالأعتدال في استخدام اللحوم، فقد نصح الطبيب ابن زهر بالأغذاء باللحوم الحارة تقياً، أي بالطعام المطبوخ باللحم والزيت والماء والملح والتوابل (٨). وثمة أطعمة كان لها أهميتها الغذائية استخدم في إعدادها ووصفها عدة أنواع من اللحوم الطائفة وذلك حسب الإرشاد القرآني: ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكَنَّ عَلَيْكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴾ (٩). والتي كان من أفضلها طبقاً للطبيب ابن زهر الدجاج الذكر منه والإناث ولحم الدارج ولحم الحجل فهي لحوم نافعة (١٠). وكذلك لحوم الضأن التي كان أكثر ما يستعمل الناس، ثم الحوت والأرانب التي

(١) المصدر نفسه، ج ٢، ص ١٣٦.

(٢) Bazzana, Andreet trauth Norbert: islade saltes lettres 141, anes, N. I, 1997, pp. 53-73.

(٣) سورة المائدة، الآية (١).

(٤) سورة الأنعام، الآية (١٤٢).

(٥) سورة غافر، الآية (٧٩).

(٦) سورة الحج، الآية (٣٦).

(٧) سورة النحل، الآية (٥).

(٨) ابن زهر: جامع أسرار الطب، مخطوط بمعهد المخطوطات العربية بالقاهرة، رقم ٤٣٠،

ورقة ١٩؛ ميشل الخوري: لغة ابن زهر، مجلة البحث العلمي، الرباط، السنة ١٣، العدد

٢٥، ص ٢٠٧.

(٩) سورة المائدة، الآية (٤).

(١٠) ابن زهر: كتاب مختصر الأغذية، ورقة ٧.



تغذى بسرعة معينة على الباه، خاصة إذا طبخت مع ماء البصل أو مع الماء المنقع بالحمص<sup>(١)</sup>.

لم يخف على الخلفاء والوزراء أنذاك أهمية الثريد الكامل وضرورته الغذائية لاسيما في فصل الشتاء، حيث إنها واحدة من الوجبات المرطبة للأبدان اليابسة صالحة لها كثيرة الغذاء جيدة أيضا للشباب لاسيما ما كان منها ملطفاً بالخل واللحوم، وما يحب من التوابل<sup>(٢)</sup>. ومن المواد الغذائية التي تواجدت على الموائد في أرجاء العالم الإسلامي البيض الذي كان من أفضل أنواعه بيض الدجاج، وعرف المسلمون أنذاك قيمة المح منه أنه أكبر بكثير من بياضه، كما أدركوا أهمية أن يكون متوسط النضج عند طبخه لكي يحصلوا على الفائدة القصوى من مادته الغذائية، وقد جرى طبخه بالزيت والخل<sup>(٣)</sup>.

أولت مصادر الأغذية والطعام أهمية كبرى أيضاً لمصدر البروتين النباتي، تطبيقاً للمنهج القرآني الداعي إلى النظر فيما تحتويه الأرض من مصادر غذائية نافعة للإنسان، حيث أشار القرآن الكريم إلى ضرورة الاستفادة ممن خلق الله من نباتات جعل فيها غذاءً أساسياً لا تستغنى عنه الحياة، حيث قال سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾<sup>(٤)</sup>. كما قال عز وجل: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتْرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُسْتَبِيحًا وَعَيْرٍ مُتَسَابِحًا أَنْظَرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾<sup>(٥)</sup>. فعدت الأطعمة المكونة من البقوليات واحدة من الأغذية الحسنة " حيث أشار القرآن الكريم إلى أهميتها الغذائية كبديلاً لما هو خير منها، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلِهَا قَالِ أَسْتَغْبِذُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ﴾<sup>(٦)</sup>. فقدمت الأطعمة المعدة من البقوليات لتشغل مكاناً في العناصر الغذائية، فكانت الأطباق التي أساسها البقوليات مؤلفة للطعام اليومي في معظم أرجاء العالم الإسلامي لا سيما في أيام الشتاء الصعبة، حيث استخدمها

(١) ابن زهر: المصدر السابق، ورقة ١٤، ١٦.

(٢) مجهول: كتاب الطبخ، ص ١٧٩.

(٣) ابن رشد: كتاب الأدوية ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، تحقيق محمد العربي الخطابي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ١٩٩٠. ص ١٧٣.

(٤) سورة البقرة، الآية (١٦٨).

(٥) سورة الأنعام، الآية (٩٩).

(٦) ابن زهر: كتاب مختصر الأغذية، ورقة ٥٧؛ ميشيل الخوري، لغة ابن زهر، ص ٢١١.

(٧) سورة البقرة، الآية (٦١).

الأهالي كمنتج بديل في غياب وفرة اللحوم والخضروات الطازجة<sup>(١)</sup>. فكان الفول الأكثر حبًا، وكانت الأطعمة التي أساسها الفول منتشرة جدًا، وقد ذكر أصحاب كتب الأطعمة والأغذية عدة وجبات أساسها الفول<sup>(٢)</sup>. حيث كان غالبًا طعامًا للفئات الفقيرة<sup>(٣)</sup>. كما يبدو أن العدس الذي يحتوى على نسبة عالية من البروتين النباتي، والذي روى عنه أن "أكله يرقق القلب ويدمع العين ويذهب الكبر"<sup>(٤)</sup>. كان المنتج الذي استطاع أن يمثل دورًا مهمًا في غذاء سكان الكثير من العالم الإسلامي؛ حيث كان مستهلكًا عن طريق السكان، كما استحسنه الفقهاء<sup>(٥)</sup>. وذكرت لنا تلك المصادر أيضًا عددًا من الأطباق المستهلكة من قبل السكان أساسها الحمص<sup>(٦)</sup>. وكان القثاء من الخضروات الملطفة والملينة التي عرفها العالم الإسلامي واعتاد الناس على تناولها حسب التوجه التغذوي الذي أشار إليه القرآن الكريم { فادعوا لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها } وكذلك ما أشارت إليه السنة النبوية من كون رسول السلام " كان يأكله مع الرطب " <sup>(٧)</sup>. وما أشارت إليه السيدة عائشة رضی الله عنها في قولها: " عالجتني أمي بكل شيء فلم أسمن، فأطعمتني القثاء والرطب فسمنت " <sup>(٨)</sup>.

كما أولت المصادر لاسيما الرحلية منها أهمية خاصة لمصدر غذاء النشويات لاسيما الأرز منها حتى إنه كان في بعض الأقاليم يتم استيراده من بلاد الهند، كما تم ذلك في مدينتي قلهات وظفار<sup>(٩)</sup>. وعرف على المائدة الأندلسية بإضافة اللبن إليه. واستخدمه الأطباء في معالجة بعض الأمراض ونصحوا بأن يأكل معه أيضا الموالح واللحم المتخذ بالمرى أو السلق المطيب بالمرى أو بالكبدية والخل مع الزبد أو السمن أو الزيت العذب أو مع المحليات كالسكر والعسل، وأوصى الأطباء بضرورة شرب مدرات البول لدفع ضرره، وللحصول على أقصى فائدة منه كغذاء <sup>(١٠)</sup>.

(١) ابن رزين: فضالة الخوان، ص ٢٣٩ - ٢٤٠.

Abd Errahim et lala: op. cit. , p. 163.

(٢) ابن رزين التجيبي: فضالة الخوان، ص ١٩٧ - ٢٠٩.

(٣) الزجالي: أمثال العوام، ص ٢٠٦.

(٤) رواه البيهقي.

(٥) ابن رزين: المصدر السابق، ص ٢٤٢.

(٦) المصدر السابق، ص ٢٤١؛ Abd Errahim et lala: Op. Cit. , p. 161.

(٧) الحديث أخرجه البخاري (٧ / ١٠٤) ومسلم (١٣ / ٢٦٦) وأبو داود ح " الحديث أخرجه البخاري (٧ / ١٠٤) ومسلم (١٣ / ٢٦٦) وأبو داود (ح ٨٥٨) والترمذي (ح ١٩٠٥) وابن ماجه (ح ٣٣٢٥).

(٨) نفس تخريج الأحاديث السابق ذكرها في فضل القثاء.

(٩) ابن بطوطة: رحلة ابن بطوطة، ج ٢، ص ١٢٤، ١٣٦.

(١٠) الرندي: الأغذية، ضمن موسوعة الطب والأطباء بالأندلس، تحقيق محمد العربي الخطاط، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ١٩٨٨ م ص ١٨٨ - ١٨٩، ٢٠٤.

أما بالنسبة للخضروات كأحد أساليب التغذية في الحضارة الإسلامية، فكانت الكوسة واليقطينة من الخضروات الأكثر استخدامًا في الغذاء، وإن كانت اليقطينة أكثر حبًا، وذكرها الله تعالى حيث يقول: ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ ﴾<sup>(١)</sup>. وعرفت كتب الطبخ وصفات عديدة أساسها اليقطينة أو الدباء<sup>(٢)</sup>. وهي من الأطعمة المحبوبة لدى رسول الله ﷺ حيث قال أنس رضى الله عنه: "كان رسول الله ﷺ يحب الدباء"<sup>(٣)</sup>. كما روى عن حضرته ﷺ أنه قال: "عليكم بالقرع فإنه يزيد في العقل والدماع"<sup>(٤)</sup>. وقد أدرك سكان العالم الإسلامي الأهمية الغذائية للبادنجان ومهر الأهالي في إعداده آنذاك بأكثر من طريقة<sup>(٥)</sup>.

جاءت منتجات الألبان بتنوع مصادرها من بقري وغنمي وماعز وإبل، والتي كانت متاحة لغالبية سكان العالم الإسلامي لاسيما في القرى والمداشر والأرياف، على اختلاف طبقاتهم ومستوياتهم الاقتصادية واحدة من أساليب التغذية الضرورية، لا سيما أن صناعتها تنفرد بأنها ذات صبغة بيئية إقليمية ومحلية تعكس إضافات كل بيئة في مدى اهتماماتها بهذا المنتج الغذائي المهم من حيث فوائده الصحية والغذائية التي أشار القرآن الكريم والسنة النبوية إليها، حيث قال الله سبحانه وتعالى مشيرًا إلى أهمية اللبن الغذائية وفوائد شربه كأسلوب غذائي للوصول إلى الصحة العامة، حيث يعد اللبن العنصر الغذائي الكامل، لاحتوائه على جميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم، ويمتصها فور الحصول عليها من اللبن، ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾<sup>(٦)</sup>. وقد ورد في فضل اللبن (الحليب) عند رسول الله ﷺ أنه كان إذا شرب اللبن قال: "اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه"، ولذا جاء التوجه من قبل العلماء المسلمين في تكوين السلوك التغذوي السليم لهذا المنتج الطبيعي كغذاء مهم لصحة الإنسان فأشاروا إلى أفضله في مصادرهم الغذائية فكان ،، لبن الماعز وقت حلبه إذا شرب على الصوم، وهو بدفته يغذي البدن غذاءً محمودًا حيث يشفى المسلولين"<sup>(٧)</sup>. واعتبره ابن رشد من الألبان التي تعتبر " غاية في اللطافة "<sup>(٨)</sup>.

(١) سورة الصافات، الآية (١٤٦).

(٢) ابن رزين التجيبي: فضالة الخوان، ص ٢٢٢-٢٢٦.

(٣) رواه أحمد (٣ / ١٧٧)، وابن ماجه (٣٣٠٢) وصحيح الجامع (٤٧٩٦).

(٤) الجامع حديث ضعيف (٣٣٧٧) ومجمع الزوائد (٥ / ٤٤).

(٥) مجهول: كتاب الطبخ في المغرب والأندلس، ص.....

(٦) سورة النحل، الآية (٦٦).

(٧) ابن زهر الإيادي: كتاب الأغذية، ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي،

مدخل ونصوص، تقديم وتحقيق محمد العربي الخطابي، دار الغرب الإسلامي، بيروت،

١٩٩٠م، ص ٩٥.

(٨) ابن رشد: الكليات في الطب، تحقيق: أحمد فريد المزيدي، دار الكتب العلمية، بيروت،

١٩٧١م، ص ٢٧٦.

جاء في المرتبة الثانية لبن الضأن والذي وصف بلذاذة الطعم وقلة المضار مع وفرة الترطيب للجسم<sup>(١)</sup>. ثم لين البقر الذي أشار رسول الإسلام إلي أهميته الغذائية والشفائية حيث قال: "عليكم بألبان البقر؛ لأنها ترم من كل الشجر، وهو شفاء من كل داء"<sup>(٢)</sup>. وكان للبن النوق أهمية بالغة من الناحية الصحية، حيث إن شربه يقوي المعدة والكبد<sup>(٣)</sup>. فقال رسول الله عليه وسلم: "إن في أبوال الأبل وأبانها شفاء للذرية بطونهم"<sup>(٤)</sup>. وقال إسناده حسن. وقد اعتمدت قبائل صنهاجة الجنوب بصحراوات بلاد المغرب في غذائها اليومي على الاقليات بشراب لبن النوق<sup>(٥)</sup>. مما كان سبباً في وصف أبدانهم بالصحيحة<sup>(٦)</sup>. ومجموع هذه الألبان بصفة عامة تطلق البطن<sup>(٧)</sup>.

هذا، وقد عد شرب لبن الماعز من الأغذية المناسب تناولها خلال فصل الربيع، لا سيما مع إضافة شيء من السكر إليها<sup>(٨)</sup>. وقد أولت المصادر الحضارية أهمية خاصة لألبان فصل الربيع، وذلك بسبب أن النباتات التي تتغذى عليها الحيوانات المنتجة للألبان تكون قد بلغت كمال نموها مما يخصب أبدان البهائم وتكثر ألبانها<sup>(٩)</sup>. ونظراً للفوائد الغذائية للألبان وأهميتها من الناحية الصحية، فقد نصحت بعض المصادر بضرورة الحصول عليها لا سيما عند ندرتها في فصل الخريف حتى ولو ارتفعت أسعارها، وقد أجمل ذلك ابن خلدون في قوله: "إن وجدت اللبن الحليب في فصل الخريف فاشتره بالذهب"<sup>(١٠)</sup>.

واستخدمت منتجات الألبان في أساليب التغذية في الحضارة الإسلامية، حيث استخراج الأهالي الزبد والسمن من الألبان، وقد عد السمن من أكثر الدهون المتخذة كغذاء<sup>(١١)</sup>. أما الأجبان لاسيما الطرية منها، فكانت باردة رطبة، والقديمة منها حارة

(١) ابن رشد: المصدر السابق، ص ٢٧٦.

(٢) الحاكم ٤ / ٩٦، ٩٧، ٤٠٣ وقال صحيح ووافقه الذهبي والطبراني في الكبير (١٠ / ١٦ ح ٩٧٨٨).

(٣) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص ٩٥.

(٤) رواه أحمد ١ / ٢٩٣ والطبراني في الكبير ١٢ / ٢٨٣ ح ١٢٩٨٦.

(٥) ابن سعيد المغربي: كتاب بسط الأرض في الطول والعرض، ص ٤٦؛ الزهري: كتاب الجغرافيا، ص ١١٢.

(٦) ابن سعيد المغربي: المصدر السابق، ص ٤٦؛ الزهري: المصدر السابق، ص ١١٢.

(٧) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص ٩٥.

(٨) ابن خلدون: كتاب الأغذية، المقالة الرابعة.

(٩) الرندي: كتاب الأغذية ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، ص ٢٠٣.

(١٠) ابن خلدون: المصدر السابق، المقالة الرابعة.

(١١) ابن زهر: كتب الأغذية، ص ٩٦؛ ابن خلدون: المصدر السابق، المقالة الخامسة. ابن البيطار: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج ٣، ص ٤٦، ٤٧.

يابسة<sup>(١)</sup>. وقد فضل الأهالي استعمال الجبن الرطب في التغذية حيث أنه أفضل من الجبن القديم، كما أن قيمته الغذائية أعلى وأسهل في عمليات الهضم<sup>(٢)</sup>. في حين كانت القيمة الغذائية للجبن القديم قليلة متسببة في إحداث الإمساك<sup>(٣)</sup>. عرف الأهالي آنذاك خواص القيمة الغذائية من تناول الفاكهة والمكسرات، فاعتمد سكان العالم الإسلامي لا سيما البدو والقاطنين في الواحات والأرياف والمداشير والقرى وفي كثير من المدن الإسلامية شرقاً وغرباً على التمر حيث كما هو معلوم أنه يحتوي على مواد غذائية سكرية عالية القيمة لا سيما إذا مزج بلبن الماعز، وقد ورد في السنة النبوية في فضله وأكله وقيمته الغذائية عدة أحاديث نبوية شريفة، فالنابت عن رسول الإسلام ﷺ أنه كان يفطر عند صياحه على رطبات قبل أن يصلى، وفي إفطاره ﷺ على الرطب أو التمر والذي يحتوي على سكريات أحادية تصل سريعاً إلى الكبد والدم الذي يصل بدوره إلى الأعضاء وخاصة المخ، يظهر سبق للمتغيرات الحضارية الطبية والعلمية التي جاء بها الإسلام، وذلك لأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكريات وخاصة المخزون من في الكبد<sup>(٤)</sup>. كما ورد عنه ﷺ في فضل التمر من الناحية الغذائية والصحية قوله: "خير تمراتكم البرنى، يذهب الداء"<sup>(٥)</sup>. ولذا وجه رسول الإسلام أمته بالإفطار على التمر حيث قال: "من وجد تمرًا فليفطر عليه"<sup>(٦)</sup>. وكان أحب التمر إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم العجوة وروى الترمذى: "العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم"<sup>(٧)</sup>. وقد عرف عن التمر والرطب في الحضارة الإسلامية بأنهما يقويان الرحم، ولذا فقد أشار الله سبحانه وتعالى به على السيدة مريم، فقال: ﴿ وَهَرِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا حَلِيمًا فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴾<sup>(٨)</sup>. وفي رواية عن رسول الله ﷺ أنه قال: "أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر، خرج ولجها حلِيمًا"<sup>(٩)</sup>. ولا تقل الأهمية الغذائية للتين عن التمر الذي اتخذ كأسلوب من أساليب التغذية حيث أنه على القيمة الغذائية، لاحتوائه على السكريات الأحادية والعناصر المعدنية والفيتامينات. وشاع استخدامه في كثير من بلدان العالم الإسلامي كمرطب ومعالج للإمساك، كما استخدم مغلى أوراقه عند الشعوب العربية والبدو في علاج

(١) ابن رشد: الكليات في الطب، ص ٢٧٦؛ ابن رشد الحفيد: الأغذية من كتاب الكليات، ضمن

كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، ص ١٧٢.

(٢) ابن البيطار: الجامع لمفردات الأدوية، ج ١ / ٢١٦ - ٢١٨.

(٣) المصدر السابق، ج ١ / ٢١٥ - ٢١٦.

(٤) عبد الباسط محمد السيد: الطب النبوي، القاهرة، مكتبة ألفا، ٢٠٠٥ ص ٥٣.

(٥) رواه الحاكم (٤ / ٢٠٤) والجامع الكبير (١٣٧٣٧).

(٦) رواه أبو داود (٢٣٥٥) والترمذى (٦٥٣) وابن ماجه (٦٩٩).

(٧) رواه الترمذى (٢٦٤١).

(٨) سورة مريم، الآيتان (٢٥، ٢٦).

(٩) الجامع الكبير (٣٣٨١).

اضطراب الحيض، وقام الأهالي على مستوى العالم الإسلامي بتجفيفه وحفظه حيث كان يأكل من قبل النساء المرضعات لإدرار اللبن. كما عرف عنخ بأنه يقطع البواسير كونه مسهلاً وقابضاً وعرفت أيضاً أهميته في علاج مرض النقرس<sup>(١)</sup>. وله أهميته الغذائية العالية عندما يؤكل مع الزيتون، وقد أقسم الله به وباليون في القرآن الكريم: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ وَطُورِ سَيْنِينَ﴾<sup>(٢)</sup>. هذا وقد عد ابن زهر الفستق من الفاكهة وقال عنه " بأنه أفضل الفواكه يقوى المعدة والكبد " وكذلك الزبيب والجوز الذى تناوله الأهالي مع التين والسكر ومربى الورد والذى كان له أهمية خاصة لدى الشيوخ لا سيما في فصل الشتاء، وأدركوا من خلال النصح الطبي لهم متى وكيف تؤكل الفاكهة حتى لا تؤثر سلباً على المعدة والجهاز الهضمي، فأوصى الأطباء بتناول الفاكهة قبل الطعام الرئيسي بوقت كاف، وكان من أفضل الفواكه تناولهم للتين والتفاح والكمثرى والسفرجل شتاءً، والاجاص صيفا<sup>(٣)</sup>.

هذا وجاء النصح الطبي بتطويل زمن مضغ الطعام وتصغير اللقمة وكثرة مضغها، وذلك لتسريع عملية الهضم . وضرورة أخذ كفايته من شرب الماء، وضرورة تناوله بعد تناول الطعام، حيث يساعد حينئذ الأمعاء في حركتها فتعمل بكفاءة، وحتى يستفيد الإنسان من غذاءه ويتمتع بتمام الصحة نبه الأطباء على أحوال النوم واليقظة مشيرين إلى أن النوم المعتدل يربط البدن، ويساعد في تحسين جودة الدم ويقوى عملية الهضم، وذلك حسب ما جاء من توجيهات إيمانية قرآنية في هذا الخصوص، فتكرر في القرآن الكريم ذكر الآيات الداعية أن يتخذ الإنسان من الليل سكناً ومن النهار معاشاً، منبهين إلى الاعتدال المزاجي حيث أن صحة الجهاز الهضمي تتأثر كثيراً بالأحوال النفسية، فالحزن أو الغضب أو الهم يربك الجهاز الهضمي<sup>(٤)</sup>.

وفى العموم تؤثر المشاعر على الجسد واستجابته للأغذية فقيل: السرور يقوى النفس، ويخصب الجسد، وتدب به الحرارة الغريزية دبا خفيفاً، وأما الغم فيثير الحرارة في الجسد بإفراط واستكراه<sup>(٥)</sup>.

جاء النصح من قبل الأطباء بضرورة مراعاة الأوقات المعتادة لتناول الطعام فلا يؤخر ميعادها ولا يقدمه محبذين بضرورة البدء بالأنواع الخفيفة المليئة، ثم بعدها تناول الطعام القابض، ناهين عن تناول الطعام قبل النوم مباشرة مشيرين إلي ضرورة ممارسة الرياضة كأسلوب متمم للأساليب الغذائية في الحضارة الإسلامية، حيث نصح بالمشي أو اللعب بالكرة الصغيرة، ونصحوا بممارسة الرياضة بشكل

(١) عبد الباسط محمد السيد: المرجع السابق، ص ٥٧.

(٢) سورة التين، الأيتان (١، ٢).

(٣) ابن زهر: المصدر السابق، ورقة ١١٤، الرندي: المصدر السابق، ص ١٩٠.

(٤) الشقوري: تحفة المتوسل وراحة المتأمل، ضمن موسوعة الطب والأطباء بلأندلس، تحقيق

محمد العربي، بيروت، دار صادر، ١٩٨٨ م، ص ٢٦٠ — ٢٦١.

(٥) الشقوري: المصدر السابق، ص ٢٦٤ — ٢٦٥.

منتظم، وارتياح الحمام حتى يتم التخلص من الفضلات الفائضة عن حاجة الجسم فقال الشقورى: "الأعذية على صلاحها لا بد فيها من فضلة لا يمكن ذهابها عن البدن إلا بالرياضة، وقد يبقى بعد الرياضة شيء يضطر فيه إلي الحمام"<sup>(١)</sup>.

---

(١) المصدر السابق، ص ٢٦٥.

## المصادر والمراجع

- القرآن الكريم:

- السنة النبوية.

ابن البيطار (ضياء الدين أبو محمد عبد الله أحمد الأندلسي المالقي، ت: ٦٤٦هـ/ ١٢٤٨م)

- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٩٩٢م.  
ابن بطوطة (أبو عبد الله محمد بن عبد الله بن إبراهيم اللواتي، ت: بعد عام ٧٥٥هـ)

- رحلة ابن بطوطة، بيروت، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، ١٩٩٢م.  
ابن الحاج الفاسي (ت: ٧٣٧هـ/ ١٣٣٦م)

- المدخل، القاهرة، دار الحديث، ١٩٨١م.

ابن خلدون الأندلسي (أبو عبد الله بن يوسف) عاش في القرن ٧هـ)

- كتب الأغذية، تحقيق: سوزان صيفانددت، منشورات المعهد الفرنسي للدراسات العربية، دمشق، ١٩٩٦م.

ابن رزين التجيبي (ت: بعد ٦٣٦هـ/ ١٢٣٨م)

- فضالة الخوان في طبيبات الطعام، تحقيق: محمد بن شقرون، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ١٩٨٤م.

ابن رشد الحفيد (محمد بن أحمد بن محمد الحفيد، ت ٥٩٥هـ/ ١١٩٨م):

- الأغذية من كتاب الكليات، ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، تحقيق: محمد العربي الخطابي، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ١٩٩٠م.

- كتاب الأدوية ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، تحقيق محمد العربي الخطابي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ١٩٩٠م.

الرندي (محمد بن إبراهيم، ت: ٧٩٢هـ/ ١٣٨٩م)

- الأغذية، ضمن موسوعة الطب والأطباء بالأندلس، تحقيق محمد العربي الخطاط، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ١٩٨٨م.



- كتاب الأغذية، ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، تحقيق: محمد العربي الخطابي، بيروت: دار الغرب الإسلامي، ١٩٩٠م.  
ابن زهر (أبو مروان عبد الملك الإيادي، ت: عام ٥٥٧هـ / ١١٦١م)
- كتاب مختصر الأغذية، مخطوط الخزانة الحسينية الملكية بالرباط، رقم ٢٤٣.
- الزهري: (أبو عبد الله محمد بن أبي بكر، ت: ٥٥٦هـ / ١١٦٠م)
- كتاب الجغرافيا، تحقيق الحاج محمد صادق، مكتبة الثقافة الإسلامية، بدون تاريخ.  
ابن سعيد المغربي (٦١٠ - ٦٨٥هـ)
- كتاب بسط الأرض في الطول والعرض، نشر قرني جنس، تطوان، ١٩٥٦م.
- الشقوري (أبو عبد الله محمد بن علي كان حياً ٧٧٦هـ / ١٣٧٤م):
- تحفة المتوسل وراحة المتأمل، ضمن موسوعة الطب والأطباء بالأندلس، تحقيق محمد العربي، بيروت، دار صادر، ١٩٨٨م.
- العمري (أحمد بن يحيى بن فضل الله، ٧٠٠ - ٧٤٩هـ / ١٣٠١ - ١٣٤٩م)
- وصف المغرب أيام أبي الحسن المريني، مقتبس من مسالك الأبصار في ممالك الأنصار، نشر محمد المنوني، الرباط، مجلة البحث العلمي، عدد السنة الأولى، ١٩٦٤م.
- القلقشندي (أحمد بن علي، ت ٨٢٠هـ)
- صبح الأعشى، القاهرة، ١٩١٥م.  
مجهول:
- كتاب الطبخ في المغرب والأندلس، نشر أويني ميرندا، مجلة معهد الدراسات الإسلامية بمدريد، المجلد التاسع عشر، ١٩٦١ - ١٩٦٢م.
- المرادي الحضرمي (أبو بكر محمد بن الحسن، ت: ٤٨٩هـ)
- كتاب السياسة في تدبير الإمارة، تحقيق سامي النشار، الدار البيضاء، دار الثقافة، ١٩٨١م.

اليافعي (أبو محمد عبد الله بن أسعد، ٦٩٨ - ٧٦٨هـ)

- نشر المحاسن الغالية في فضل مشايخ الصوفية كفاية المعتقد ونكاية المنقذ، تحقيق إبراهيم عطوة، القاهرة، مكتبة البابي الحلبي، ١٩٦١م.

#### المراجع والدوريات:

١. حسان صدقي: الخبز في الحضارة الإسلامية، حوليات كلية الآداب، جامعة الكويت، العدد ١٢، عام ١٩٩٢م.

٢. عبد الباسط محمد السيد: الطب النبوي، القاهرة، مكتبة ألفا، ٢٠٠٥م.

٣. ميشل الخوري: لغة بن زهر، مجلة البحث العلمي، الرباط، السنة ١٣، العدد ٢٥.

4. Abd Errahim et lala: Nurities "fes Medivale" Paris, 1991.

5. Bazzana, Anre et rout Robert: isla de saltes. Comptes rendus des séances de l'academia des inscription et belle-lettre anee I, 1997.