



جامعة الأزهر
كلية الدراسات الإسلامية
والعربية للبنين بدسوق



مجلة الدراية

مجلة علمية محكمة نصف سنوية

التوازنُ الغدائيُّ في ضوءِ السنةِ النبويةِ
”دراسةٌ موضوعيةٌ“

د/ عمرو عبد الوحيد السيد حجازي

مدرس الحديث وعلومه بكلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنين بدسوق

جامعة الأزهر

١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤ م

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية دراسة موضوعية"

عمرو عبد الوحيد السيد حجازي

الحديث وعلومه، كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنين بدسوق، جامعة الأزهر، مصر.

1619010213@azhar.edu.eg

البريد الإلكتروني:

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى بيان النعم الإلهية، والمنح الربانية التي أنعم الله بها على الإنسان، وعلى رأسها نعمة الصحة التي لا يعرف قدرها إلا من فقدتها.

وبالنظر إلى معظم الأمراض التي يُصاب بها الإنسان قديماً وحديثاً تبين أنها ترجع إلى نقص الغذاء، أو الإفراط في تناوله؛ على الرغم من تناول القرآن الكريم لهذا الأمر، ومعالجته له بعبارة وجيزة، حيث قال - تعالى - (**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**) ﴿٣١﴾، وتناوله النبي ﷺ أيضاً في كثير من أحاديثه، على جهة الآداب، والتدابير التي ينبغي على المسلم مراعاتها عند تناوله لطعامه وشرابه، وكيفية ذلك، ومقدارها بالقدر الذي يحفظ على الإنسان صحته، مع تحقيق التوازن الغذائي التام الذي تتبني عليه قوة الجسد، فلا يأكل المسلم حتى يجوع، وإذا أكل لا يملأ بطنه، حتى لا يصل إلى حد التخمة؛ بل يكفيه بعض اللقيمات التي يقوي بها جسده.

لذا: وفقني الله لاختيار هذا البحث لبيان أهم هذه الآداب في ضوء سنة النبي الأمين ﷺ وربطها بما توصل إليه الطب الحديث.

وقد اتبعت في هذا البحث المنهج الاستقرائي التحليلي القائم على استقراء كتب المتون، وشروح الحديث؛ لجمع الروايات التي تتعلق بآداب تناول الطعام والشراب، وكذلك المنهج النقدي، والمقارن؛ لجمع الأقوال التي نُشرت في كتب الطب القديم، ومقارنتها بما توصل إليه الطب الحديث لأثبت مدى الاتفاق بينها وبين ما جاء به النبي ﷺ من حقائق علمية، واكتشافات طبية أبهرت المتخصصين، وحيرت العقول منذ أربعة عشر قرناً من الزمان لتزيل شكوك المشككين، وتقدهم أدلتهم، وتزيد الذين آمنوا إيماناً، وليظهر للجميع أن الآداب التي وضعها النبي ﷺ كانت غاية في الدقة العلمية. (**وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ**) ﴿٥﴾

[**سُورَةُ 3: الْجِنَّةِ**] .

الكلمات المفتاحية: توازن - طب - السمنة - طعام - شراب - العسل - الماء.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

"Nutritional Balance in the Light of the Prophet's Sunnah - An Objective Study"

Amr Abdel Wahid Al-Sayed Hegazy.

Hadith and its Sciences, College of Islamic and Arabic Studies for Boys in
Desouq, Al-Azhar University, Egypt.

Email: 1619010213@azhar.edu.eg

Abstract:

This research aims to show the divine blessings, and the divine grants that God has bestowed on man, especially the blessing of health, which is known only to those who have lost it.

Looking at most of the diseases that afflict humans, ancient and modern, it was found that they are due to lack of food, or excessive intake, despite the fact that the Holy Qur'an dealt with this matter, and dealt with it in a brief phrase, where he said - Almighty: ﴿Eat and drink and do not waste, for He does not like profligate people﴾ [Surah Al-A'raf: 31] The Prophet (may Allah's peace and blessings be upon him) also addressed it in many of his hadiths, in terms of etiquette, and the measures that a Muslim should observe when eating his food and drink, and how to do so, and their amount to the extent that preserves the human health, while achieving a complete nutritional balance on which the strength of the body is based. Therefore: May Allah help me to choose this research to clarify the most important of these etiquettes in the light of the Sunnah of the faithful Prophet - may Allah's peace and blessings be upon him -, and link it to the findings of modern medicine. In this research, I followed the inductive analytical approach based on extrapolating the books of the text and the explanations of the hadith, to collect narratives related to the etiquette of eating and drinking, as well as the critical and comparative method, to collect the sayings published in the books of ancient medicine, and compare them with the findings of modern medicine. To prove the extent of agreement between it and what the Prophet (may Allah's peace and blessings be upon him) brought of scientific facts and medical discoveries that dazzled specialists and puzzled minds fourteen centuries ago to remove the doubts of skeptics, defame their evidence, repel their plot, and increase those who believed in faith, and to show everyone that the etiquette set by the Prophet (may Allah's peace and blessings be upon him) was very accurate scientific. ﴿And what speaks of love﴾ [Surah An-Najm: 3].

Keywords: Balance-Medicine-Obesity-Food-Drink-Honey-Water.

التمهيد

الحمد لله الذي فتح أبواب الخير بما فتح على العالمين من أبواب السنة، وهدى الناس إلى الصراط المستقيم بكلام نبيه محمد سيد الأولين والآخرين. اللهم صل على سيدنا محمد ﷺ وعلى آله ومن سار على هديه وأخذ نفسه بسنته والتزم طريقته وعلى أصحابه الأجلة ومن تبعهم بإحسان (١) أما بعد.

فإن مَقْصِدُ ذَوِي الْأَلْبَابِ (٢) لِقَاءَ اللَّهِ تَعَالَى فِي دَارِ الثَّوَابِ وَلَا طَرِيقَ إِلَى الْوَصُولِ لِلِقَاءِ اللَّهِ إِلَّا بِالْعَمَلِ وَالْعَمَلِ، وَلَا تَكْمُنُ الْمَوَاطِبَةُ عَلَيْهِمَا إِلَّا بِسَلَامَةِ الْبَدَنِ وَلَا تَصْفَوُا سَلَامَةَ الْبَدَنِ إِلَّا بِالْأَطْعِمَةِ وَالْأَقْوَاتِ وَالنَّشَاؤِ مِنْهَا بِقَدْرِ الْحَاجَةِ عَلَى تَكَرُّرِ الْأَوْقَاتِ فَمِنْ هَذَا الْوَجْهِ قَالَ بَعْضُ السَّلَفِ الصَّالِحِينَ : إِنْ الْأَكْلَ مِنَ الدِّينِ وَعَلَيْهِ نَبِيَهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ بِقَوْلِهِ وَهُوَ أَصْدَقُ الْقَائِلِينَ ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾﴾ (٣).

ونظراً لما يمثله التوازن الغذائي من أهمية تكمن في بناء جسم الإنسان ، وتحافظ على صحته فقد اهتمت السنة النبوية به اهتماماً بالغاً، وبين النبي ﷺ وسائل كيفية حماية الإنسان من ضرر الإفراط في تناول الطعام، والاقتصاد في تناول القدر الكافي منه الذي لا يترتب على تناوله ضرر، فالمتأمل في سيرة النبي ﷺ سيكتشف الأساليب الناجحة والطرق السليمة التي وضعها في التصدي لمرض من أخطر الأمراض المنتشرة بصورة كبيرة في جميع بلدان العالم، وهو مرض البدانة والسمنة وما يترتب عليه من أمراض مثل مرض السكري، والدهن الكبدي، والقلب، وتصلب الشرايين والكلية والتهاب المفاصل (٤)، وغيرها من الأمراض المزمنة.

فكان من أنجح الحلول التي وضعها النبي ﷺ للقضاء على هذه الظاهرة الخطيرة هي "التوازن الغذائي" بلا إفراط أو تفريط. وهذا امتثالاً لقول الله تبارك وتعالى ﴿يَبْتَئِنَّا آدَمَ خُدُوءًا

زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾﴾ (٥)

(١) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٣).

(٢) اللب: العقل، والجمع الألباب. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية (١/ ٢١٦).

(٣) [سورة المؤمنون: ٥١].

(٤) منظمة الصحة العالمية: <https://www.emro.who.int/ar/index.html>

(٥) [سورة الأعراف: ٣١].

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

إشكالية الدراسة:

ظهر في الآونة الأخيرة مرض من أخطر الأمراض التي تؤثر على صحة الإنسان الجسدية والنفسية وهو مرض "سوء التغذية، والإفراط في تناول الطعام"، الأمر الذي يستدعي مواجهة وعلاج هذا المرض الخطير وبيان المنهج النبوي في التصدي له، ويمكن صياغة إشكالية الموضوع في الأسئلة التالية.

١. ما مفهوم التوازن الغذائي، وما كيفية تحقيقه، وما هي الآثار الصحية المترتبة عليه من الناحية الجسدية والنفسية.

٢. بيان المنهج النبوي في كيفية تحقيق التوازن الغذائي بلا إفراط أو تفريط.

٣. بيان الإعجاز النبوي في التعامل مع هذا المرض الخطير.

وقد كان لاختيار هذا الموضوع أسبابه ودوافعه ، ومن ذلك :-

- بيان أهمية الاقتداء بسنة النبي ﷺ في شتى مجالات الحياة، وخاصة في مجال التغذية.
- حث المسلمين على تطبيق مبدأ التغذية المتوازنة في حياتهم اليومية.
- اهتم النبي ﷺ اهتماماً بالغاً بالمحافظة على صحة الانسان ووضع بعض الآداب التي تحقق التوازن الغذائي بما أبهر العقول، وأذهل المتخصصين ،حتى أصبحت الهيئات الطبية الحديثة في جميع أنحاء العالم تتسابق في تطبيق واستخدام وسائل النبي ﷺ في حماية الإنسان من ضرر الإفراط في تناول الطعام، وتحديد القدر الكافي منه الذي لا يترتب على تناوله ضرر.
- انتشار مرض البدانة والسمنة بين سكان العالم بصورة كبيرة فقد أعلن "الاتحاد العالمي للسمنة"، وكذلك "أطلس السمنة العالمي" World Obesity Atlas " أنه في عام ٢٠٢٠م أصبح أكثر من ٢,٦ مليار شخص يعانون زيادة في الوزن وهذا الرقم يعادل ٣٨ % من سكان الكرة الأرضية، وبحلول عام ٢٠٣٥م سيصبح أكثر من نصف سكان الكرة الأرضية (٥٠%) عرضة لهذا المرض الخطير^(١) بينما كان هناك ٣٩٠ مليون شخص آخر يعانون من نقص الوزن^(٢) . فلا بد من المواجهة بإجراءات صارمة وضوابط قاسية من أجل تحقيق التوازن الغذائي.

(١) World Obesity Atlas (ص ٢٢٩)، [/https://www.independentarabia.com/node](https://www.independentarabia.com/node)

(٢) <https://www.who.int/ar>

- الحاجة الماسة إلى دراسة مثل هذه الموضوعات التي تتعلق بصحة الإنسان البدنية والنفسية والجمالية.
- انتشار الأمراض التي تتعلق بسوء التغذية مثل مرض السمنة بصورة كبيرة خاصة في البلدان الإسلامية والعربية مما أضطر كثير من المصابين بهذه الأمراض إلى اللجوء لعمليات جراحية، وقص المعدة، واتباع حمية غذائية معينة من أجل تحقيق التوازن الغذائي.
- نشر السنة النبوية المطهرة بين الناس وبيان مطابقتها ومعالجتها لكل الجوانب الدينية والدنيوية فقد سبقت العلم التجريبي الحديث خاصة في مجال الطب.
- ربط المنهج النبوي في تحقيق التوازن الغذائي بما توصل إليه الطب الحديث في هذا الجانب.
- بيان الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى الإخلال بعملية التوازن الغذائي، وذلك بهدف وضع الوسائل والعلاج من خلال السنة النبوية المطهرة لمواجهة هذه الظاهرة، وكيفية التعامل معها، والحد من انتشارها.

الدراسات السابقة:

بعد البحث والاطلاع لم أقف على مصنف أو بحث أو رسالة علمية قد تناولت موضوع «التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية» دراسة حديثة تحليلية وربطها بالطب الحديث. سوى ما ذكره السادة الأئمة شراح الحديث في كتبهم، والباحثين الذين كتبوا في الإعجاز العلمي في ضوء السنة النبوية، ولكنهم لم يتناولوا هذا الموضوع استقلالاً، وقد تناول شحاته محمد صقر الإعجاز العلمي في قول النبي ﷺ «مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ»^(١)، وذلك من خلال كتابه الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة، ويبحث بعنوان «مدى انتشار سوء التغذية في مصر وعلاقته بأهم العوامل الاجتماعية والاقتصادية باستخدام نموذج الانحدار الذاتي للفجوات الزمنية الموزعة» للدكتورة/ حنان محمد عجبو. أستاذ مساعد جامعة القاهرة. كلية الاقتصاد والعلوم السياسية،

(١) أخرجه الامام الترمذي في سننه . بَابُ مَا جَاءَ فِي كَرَاهِيَةِ كَثْرَةِ الْأَكْلِ (ص: ٨٦٧) رقم (٢٣٨٠) وقال عقبه: هذا حديثٌ حسنٌ صحيحٌ، وابن ماجة في سننه. كِتَابُ الْأَطْعَمَةِ. بَابُ الْإِقْتِنَادِ فِي الْأَكْلِ، وَكَرَاهَةِ الشَّبَعِ (٢/ ١١١١) رقم (٣٣٤٩)، وابن حبان في صحيحه. كِتَابُ الْأَطْعَمَةِ. بَابُ آدَابِ الْأَكْلِ (١٢/ ٤١)، والحاكم في المستدرک علی الصحیحین. کتاب الأطعمة (٤/ ١٣٥) رقم (٧١٣٩)، وقال عقبه: صحيح الإسناد ولم يُخرجاه ، ووافقه الذهبي.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

وهو بحث منشور في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية. العدد الأول. المجلد الرابع والعشرون. يناير ٢٠٢٣م (١)، وبحث بعنوان « منهج السنة النبوية في التعامل مع الأمراض والأوبئة » أد/شريف عبد العليم محمود، ود/سلور اشريتش. استاذًا التفسير وعلوم القرآن المشاركان. كلية الدراسات. جامعة الوصل. الإمارات العربية المتحدة، وهو بحث نُشر في كلية الشريعة والقانون بطنطا. العدد السادس والثلاثون لسنة ٢٠٢١م. الجزء الثاني ٤/٢ (٢)، وبحث بعنوان «الوقاية الصحية في السنة النبوية دراسة موضوعية» بحث مُقدم لنيل درجة التخصص الماجستير في العلوم الإسلامية. شعبة: كتاب وسنة إعداد الطالب/عيد بلالي، وتحت إشراف الدكتور/عبدالمجيد بيرم. عام ٢٠١٠م

منهج البحث:

- بفضل الله تعالى اتبعت في هذا البحث المنهج الوصفي، وكذلك المنهج الاستقرائي التحليلي وذلك ببيان سبب هذه المشكلة الخطيرة وسُبل علاجها من خلال سنة النبي ﷺ وطريقته في تحقيق التوازن الغذائي، وكذلك باتباع المنهج النقدي والمقارن مع بيان ما توصل إليه الطب الحديث في اتباع المنهج النبوي الشريف.
- عزوت الآيات القرآنية الشريفة، وذلك بذكر اسم السورة، ورقم الآية.
- جمعت الأحاديث المتعلقة بالموضوع مع العزو لهذه الأحاديث في مصادرها الأصلية.
- إذا كانت الأحاديث في الصحيحين أكتفي بالعزو إليهما، وذلك بذكر الكتاب، والباب، ورقم الحديث.
- وإن كانت الأحاديث في غير الصحيحين أقوم بتخريجها مع بيان درجتها، مُستشهداً بحُكم أهل الفن عليه إن وجد.
- إذا لم أقف على حكم من الأئمة السابقين على الحديث قُمت بالحكم عليه وفق القواعد الحديثية، وذلك بدراسة إسناده مع عدم ذكر هذه الدراسة في ثنايا البحث، ولكن أُثبت ثمرتها فقط على سبيل الإجمال فأبين درجة الحديث من حيث الصحة والحسن والضعف مع بيان سبب الضعف عند ضعفه. فأقول هذا حديث صحيح الإسناد، أو إسناده حسن، أو إسناده ضعيف فيه فلان.

(١) <https://journals.ekb.eg/>

(٢) <https://mksq.journals.ekb.eg/>

- بينت معاني الألفاظ الغريبة الواردة في الحديث، وذلك بالرجوع إلى كتب غريب الحديث، وشروحه، ومعاجم اللغة.
- استخرجت بعض الفوائد والحكم المستنبطة من هذه الأحاديث.
- قدمت الحديث الصحيح والحسن على غيره من الأحاديث الضعيفة.
- ترجمت لبعض الأعلام الوارد ذكرهم في هذا البحث.

حدود البحث:

سوف أقتصر في هذا البحث بإذن الله تعالى على بيان طريقة النبي ﷺ في تناول الطعام والشراب التي توضح كيفية تحقيق التوازن الغذائي للإنسان مكتفياً بالأطعمة والأشربة التي وردت في كتب السنة مع بيان طريقته ﷺ وآدابه في تناول الطعام . كما أنني لن أتطرق لذكر الأطعمة والأشربة التي حرمها النبي ﷺ مُستعيناً بكتب الحديث، وشروحه، وكتب اللغة والمعاجم، وكتب الفقه لبيان بعض الأحكام الشرعية المستفادة من هذه الأحاديث إن وجدت ، وكذلك الكتب الطبية، وبعض المواقع الإلكترونية لبيان آخر ما توصل إليه الطب الحديث في تحقيق هذا الأمر.

أما فيما يتعلق بالأحاديث موضوع الدراسة سوف أكتفي بالحديث الصحيح، والحسن، والضعيف الذي ينقوى بكثرة الطرق وأعرضت عن ذكر الأحاديث الموضوعة، والمتروكة.

خطة البحث:

مقدمة وتشتمل على: تمهيد، وإشكالية الدراسة، وأسباب اختيار الموضوع، والدراسات السابقة، ومنهج البحث، وحدود البحث، وخطة البحث.

وتم تقسيم البحث إلى ثلاثة مطالب، وخاتمة:

أما المطلب الأول: فيشتمل على بيان منزلة سنة النبي ﷺ في التشريع الإسلامي. وذلك من خلال تعريفها، وبيان أقسامها، وحجيتها.

وأما المطلب الثاني: فيشتمل على تعريف الطب النبوي، والتوازن الغذائي، وفوائده.

وأما المطلب الثالث: فيشتمل على: المنهج النبوي في تناول الطعام، والمحافظة على صحة الإنسان.

وأما الخاتمة: فتشتمل على أهم النتائج، وثبت المصادر والمراجع.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

المطلب الأول

منزلة سنة النبي ﷺ في التشريع الإسلامي.
ويشتمل على تعريف السنة، وأقسامها، وحجيتها.

السنة في اللغة:

تطلق السنة في اللغة بعدة إطلاقات، فتطلق ويراد بها الوجه لصقالته وملاسته، وقيل: هُوَ حُرُّ الْوَجْهِ، وَقِيلَ: دَائِرَتُهُ. وَقِيلَ: الصُّورَةُ، وَقِيلَ: الْجِبْهَةُ وَالْجَبِيَّانِ^(١)، وَكُلُّهُ مِنْ الصَّقَالَةِ^(٢) وَالْأَسَالَةِ^(٣).

وَوَجْهٌ مَسْنُونٌ: مَخْرُوطٌ أَسِيلٌ كَأَنَّهُ قَدْ سَنَّ عَنْهُ اللَّحْمَ، وَفِي الصَّحَاحِ: رَجُلٌ مَسْنُونٌ: الْوَجْهُ إِذَا كَانَ فِي أَنْفِهِ وَوَجْهِهِ طَوْلٌ وَالْمَسْنُونُ الْمَصْفُولُ^(٤)، مِنْ سَنَّتُهُ بِالْمَسْنَنِ سَنًّا إِذَا أَمْرَتْهُ عَلَى الْمِسْنِ. وَرَجُلٌ مُسْنُونٌ الْوَجْهَ: حَسَنُهُ سَهْلُهُ؛ عَنِ اللَّحْيَانِيِّ. وَسَنَّةُ الْوَجْهِ: دَوَائِرُهُ. وَسَنَّةُ الْوَجْهِ: صُورَتُهُ؛ قَالَ ذُو الرُّمَّةِ^(٥):

مَلْسَاءَ، لَيْسَ بِهَا خَالٌ وَلَا نَدْبٌ

تُرِيكَ سَنَّةَ وَجْهِ غَيْرِ مُقْرِفَةٍ

وَمِثْلُهُ لِلْأَعَشَى^(٦):

مُعَاوِيَةَ الْأَكْرَمِينَ السُّنَنَ

كَرِيمًا شَمَانِلُهُ مِنْ بَنِي

(١) الجبينان: عن يمين الجبهة وشمالها، واحدهما جبين. شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم (٢/ ٩٨٢).
(٢) الصقل: الخاصة، وهي الصقلة. و الناحية والجنب، الصقال: الاسم من صقل: البطن: صناعة الفرس وصيانته والقيام عليه يقال: جعل فلان فرسه في الصقال، الصقالة "دخيلة": خشب ينصب حول البناء يصعد عليه بناوون ونحوهم، وهي الإصقالة والإسقالة. ينظر: معجم متن اللغة (٣/ ٤٧٤) بتصريف.

(٣) الأسئلة في الخد: الاستطالة وأن لا يكون مُرْتَفِعَ الْوَجْهِ. النهاية في غريب الحديث والأثر (١/ ٤٩)

(٤) المصقول؛ يقال للأملس المصمت من حديد وغيره. معجم متن اللغة (٣/ ٤٧٤)

(٥) ذُو الرُّمَّةِ غَيْلَانُ بْنُ عُقْبَةَ بْنِ بَهَيْسٍ. مِنْ فُحُولِ الشُّعْرَاءِ، مُضَرِّي النَّسَبِ، وَالرُّمَّةُ: هِيَ الْخَيْلُ، مَاتَ سَنَةً سَبْعَ عَشْرَةَ وَمِائَةً. ينظر: سير أعلام النبلاء (٥/ ٢٦٧) رقم (١٢٨).

(٦) الْأَعَشَى: مِمُّونُ بْنُ قَيْسِ بْنِ جَنْدَلٍ، مِنْ بَنِي قَيْسِ بْنِ ثَعْلَبَةَ الْوَاهِلِيِّ، أَبُو بَصِيرٍ، الْمَعْرُوفُ بِأَعَشَى قَيْسٍ، وَيُقَالُ لَهُ أَعَشَى بَكْرُ بْنُ وَائِلٍ، وَالْأَعَشَى الْكَبِيرُ: مَنْ شَعْرَاءُ الطَّبَقَةِ الْأُولَى فِي الْجَاهِلِيَّةِ، وَأَحَدُ أَصْحَابِ الْمَعْلَقَاتِ. عاش عمرا طويلا، وأدرك الإسلام ولم يسلم. ولقب بالأعشى لضعف بصره. وعمي في أواخر عمره. مولده ووفاته في قرية (منفوحة) باليمامة قرب مدينة (الرياض) وفيها داره، وبها قبره. ينظر: الأعلام للزركلي (٧/ ٣٤١) بتصريف.

؛ السُّنَّةُ: الصُّورَةُ وَمَا أَقْبَلَ عَلَيْكَ مِنَ الْوَجْهِ، وَقِيلَ: سُنَّةٌ أَخَذَ صَفَحَتُهُ^(١). وقال الأزهري^(٢): السنة الطريقة المحمودة المستقيمة، ولذلك قيل: فلان من أهل السنة، معناه من أهل الطريقة المستقيمة المحمودة، والسُّنَّةُ: الطَّيْبَةُ، وبه يفسر بعضهم قول الأعشى السابق:

كَرِيمًا شَمَائِلُهُ مِنْ بَنِي
مَعَاوِيَةَ الْأَكْرَمِينَ السُّنَنِ^(٣)

وقد سبق بيان أن بعضهم فسر السنن في هذا البيت بالوجوه، أمَّا رأي الآخرين فمعناها الطَّيْبَةُ^(٤)، وقال الراغب^(٥): "سنة النبي ﷺ طريقته التي كان يتحررها، وسنة الله ﷻ قد تقال لطريقة حكيمته وطريقة طاعته"^(٦)، والسُّنَّةُ السَّيْرَةُ حَسَنَةً كَانَتْ أَوْ قَبِيحَةً. وقوله تعالى: ﴿وَمَا مَعَ النَّاسِ أَنْ يُؤْمِنُوا إِذْ جَاءَهُمُ الْهُدَىٰ وَاسْتَغْفَرُوا رَبَّهُمْ إِلَّا أَنْ تَأْتِيَهُمْ سُنَّةٌ الْأُولَىٰ أَوْ يَأْتِيَهُمُ الْعَذَابُ قُبُلًا﴾^(٧).

قال الزجاج^(٨) سُنَّةُ الْأُولَىٰ أَنَّهُمْ عَابَتُوا الْعَذَابَ فَطَلَبَ الْمُشْرِكُونَ أَنْ قَالُوا ﴿وَلَا قَالُوا اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ هَذَا هُوَ الْحَقُّ مِنْ عِنْدِكَ فَأَمْطِرْ عَلَيْنَا حِجَابًا مِنَ السَّمَاءِ أَوْ أُنزِلْ عَلَيْنَا آيَاتٍ مِمَّا نَسْتَدْعِي﴾^(٩). وسننتها سنًّا واستننتها: سِرْتُهَا، وسننت لكم سنة فاتبعوها، وفي الحديث: «مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجْرِهِمْ شَيْءٌ»^(١٠).

(١) لسان العرب (١٣ / ٢٢)، وكتابة السنة النبوية في عهد النبي ﷺ والصحابة وأثرها في حفظ السنة النبوية (ص: ٣).
(٢) الأزهري أبو منصور محمد بن أحمد بن الأزهر الهروي اللغوي الشافعي. مات: في ربيع الآخر سنة سبعين وثلاث مائة، عن ثمان وثمانين سنة. ينظر: سير أعلام النبلاء (١٦ / ٣١٥) رقم (٢٢٢).
(٣) تاج العروس (٣٥ / ٢٣١).

(٤) كتابة السنة النبوية في عهد النبي ﷺ والصحابة وأثرها في حفظ السنة النبوية (ص: ٤).
(٥) الرَّاغِبُ الْحَسِينُ بن محمد بن المفضل، أبو القاسم الأصفهاني (أو الأصبهاني) المعروف بالراغب: أديب، من الحكماء العلماء. من أهل (أصبهان) سكن بغداد، واشتهر، حتى كان يُقرن بالغزالي. الأعلام للزركلي (٢ / ٢٥٥).

(٦) تاج العروس (٣٥ / ٢٣١).
(٧) [سورة الكهف: ٥٥].

(٨) أبو إسحاق إبراهيم بن محمد بن السري بن سهل الزجاج النحوي؛ كان من أهل العلم بالأدب والدين المتين. توفي يوم الجمعة تاسع عشر جمادى الآخرة سنة عشر - وقيل: سنة إحدى عشرة، وقيل: سنة ست عشرة - وثلاثمائة، ببغداد، رحمة الله تعالى، وقد أناف على ثمانين سنة. ينظر وفيات الأعيان (١ / ٤٩) رقم (١٣) بتصرف.

(٩) [سورة الأنفال: ٣٢].

(١٠) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب الزكاة، باب من سن في الإسلام سنة حسنة (٣ / ٢٠٤) رقم (٢٣٤).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

يريد مَنْ عَمَلَهَا لِيَقْتَدِيَ بِهَا فِيهَا، وَكُلٌّ مِنْ بَدَأَ أَمْرًا عَمِلَ بِهِ قَوْمٌ بَعْدَهُ قِيلَ هُوَ الَّذِي سَنَّهُ^(١).
وَقَدْ تَكَرَّرَ فِي الْحَدِيثِ ذِكْرُ السُّنَّةِ وَمَا تَصَرَّفَ مِنْهَا، وَالْأَصْلُ فِيهِ الطَّرِيقَةُ
وَالسَّيْرَةُ، وَ مِنْ رَوَدَهَا بِمَعْنَى الطَّرِيقَةِ قَوْلُهُ ﷺ: «لَتَتَّبِعُنَّ سَنَنَ مَنْ قَبْلَكُمْ شِبْرًا
بِشْبِيرٍ وَذِرَاعًا بِذِرَاعٍ حَتَّىٰ لَوْ سَلَكَوا جُحْرَ ضَبٍّ لَسَلَكَتُمُوهُ فَلَنَّا يَا رَسُولَ اللَّهِ الْيَهُودَ
وَالنَّصَارَى قَالِ فَمَنْ» (٢) (٣).

وَإِذَا أُطْلِقَتْ فِي الشَّرْعِ فَإِنَّمَا يُرَادُ بِهَا مَا أَمَرَ بِهِ النَّبِيُّ ﷺ، وَنَهَى عَنْهُ وَنَدَبَ
إِلَيْهِ قَوْلًا وَفِعْلًا مِمَّا لَمْ يَنْطِقْ بِهِ الْكِتَابُ الْعَزِيزُ، وَلِهَذَا يُقَالُ فِي أدلة الشَّرْعِ: الْكِتَابُ
وَالسُّنَّةُ أَيْ الْقُرْآنُ وَالْحَدِيثُ^(٤).

وَقَدْ وَرَدَتْ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ فِي مَوَاضِعَ مُتَعَدِّدَةٍ بِمَعْنَى الْعَادَةِ الْمُسْتَمْرَةِ وَالطَّرِيقَةِ الْمَتَّبِعَةِ
فَقَالَ ﷻ: {قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ} (٥) وَقَالَ تَعَالَى: {سُنَّةٌ مِمَّنْ قَدْ آتَيْنَا قَبْلَكَ مِنْ
رُسُلِنَا وَلَا يَجِدُ لِسُنَّتِنَا تَحْوِيلًا} (٦) وَقَالَ تَعَالَى: {سُنَّةَ اللَّهِ الَّتِي قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلُ وَلَنْ يَجِدَ لِسُنَّةِ
اللَّهِ تَبْدِيلًا} (٧) (٨). وَقَالَ الْفَخْرُ الرَّازِيُّ (٩) فِي تَفْسِيرِهِ (١٠) فِي اشْتِقَاقِ هَذِهِ اللَّفْظَةِ وَجُوهُ:
الْأَوَّلُ: أَنَّهَا فُعْلَةٌ مِنْ سَنَّ الْمَاءَ يَسْنُهُ إِذَا وَالَى صَبَّهُ، وَالسَّنُّ الصَّبُّ لِلْمَاءِ، وَالْعَرَبُ شَبَّهَتْ
الطَّرِيقَةَ الْمُسْتَقِيمَةَ بِالْمَاءِ الْمَصْبُوبِ فَإِنَّهُ لِتَوَالِي أَجْزَاءِ الْمَاءِ فِيهِ عَلَى نَهْجٍ وَاحِدٍ يَكُونُ
كَالشَّيْءِ الْوَاحِدِ، وَالسُّنَّةُ فُعْلَةٌ بِمَعْنَى مَفْعُولٍ، وَثَانِيهَا: أَنْ تَكُونَ مِنْ سَنَّتِ النَّصْلِ (١١)

-
- (١) كِتَابَةُ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ فِي عَهْدِ النَّبِيِّ ﷺ وَالصَّحَابَةِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَأَثَرُهَا فِي حِفْظِ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ لِأَحْمَدَ عَمْرٍ هَاشِمٍ (ص: ٤).
(٢) أَخْرَجَهُ الْإِمَامُ الْبُخَارِيُّ فِي صَحِيحِهِ. كِتَابُ أَحَادِيثِ الْأَنْبِيَاءِ. بَابُ مَا ذُكِرَ عَنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ (٨ / ٥٦٢) رَقْم (٣٤٥٦)،
وَأَخْرَجَهُ الْإِمَامُ الْمُسْلِمُ فِي صَحِيحِهِ. كِتَابُ الْعِلْمِ. بَابُ اتِّبَاعِ سُنَنِ الْيَهُودِ وَالنَّصَارَى (٤ / ٢٠٥٤) رَقْم (٢٦٦٩).
(٣) السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ مَكَانَتُهَا وَأَثَرُهَا فِي حَيَاةِ مُسْلِمِي الْبُوسْنَةِ وَالْهَرِسِكِ لِأَحْمَدَ بْنِ عَبْدِ الْكَرِيمِ نَجِيبٍ (٢ / ٢)
(٤) لِسَانَ الْعَرَبِ (١٣ / ٢٢٥).
(٥) [سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ: ١٣٧].
(٦) [سُورَةُ الْإِسْرَاءِ: ٧٧].
(٧) [سُورَةُ الْفَتْحِ: ٢٣].
(٨) كِتَابَةُ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ فِي عَهْدِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وَالصَّحَابَةِ وَأَثَرُهَا فِي حِفْظِ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ (ص: ٥).
(٩) مُحَمَّدُ بْنُ عُمَرَ بْنِ الْحُسَيْنِ بْنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ، الْعَلَمَةُ فَخْرُ الدِّينِ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْفَرُشِيِّ، الشَّافِعِيُّ الْمَفْسَرُ
[الْمُتَوَفَى: ٦٠٦ هـ] تَارِيخُ الْإِسْلَامِ (١٣ / ١٣٧) رَقْم (٣١١) بِتَصْرِفٍ.
(١٠) مَفَاتِيحُ الْغَيْبِ = التَّفْسِيرُ الْكَبِيرُ.
(١١) النَّصْلُ: نَصْلُ السَّهْمِ وَالسَّيْفِ وَالسَّكِّينِ وَالزَّمْعِ. مَنْتَخَبٌ مِنْ صَحَاحِ الْجَوْهَرِيِّ (ص: ٥١٩٨).

أَسْنُهُ سَنًا فَهَوَ مَسْنُونٌ إِذَا حَدَّدْتَهُ عَلَى الْمِسْنِ^(١)، فَالْفِعْلُ الْمَنْسُوبُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ سُمِّيَ سُنَّةً عَلَى مَعْنَى أَنَّهُ مَسْنُونٌ، وَثَالِثُهَا: أَنْ يَكُونَ مِنْ قَوْلِهِمْ: سَنَ الْإِيلَ إِذَا أَحْسَنَ الرَّعْيَ، وَالْفِعْلُ الَّذِي دَاوَمَ عَلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ سُمِّيَ سُنَّةً بِمَعْنَى أَنَّهُ ﷺ أَحْسَنَ رِعَايَتَهُ وَإِدَامَتَهُ^(٢).

ومن خلال ما تقدم يُمكننا إرجاع لفظ السنة إلى "الطريقة والدوام"

السنة في الاصطلاح :

ظهرت للسنة تعريفاتٌ مختلفةٌ في لسان أهل الشرع، وكان هذا حسب اختلاف الأغراض التي اتجه إليها العلماء من أبحاثهم، فبعد أن تشعبت العلوم التي تبحث في السنة برزت هذه التعريفات محددة الغرض في كل اتجاه فعلماء أصول الفقه عنوا بالبحث عن الأدلة الشرعية، وعلماء الحديث عنوا بنقل ما أضيف إلى النبي ﷺ، وعلماء الفقه عنوا بالبحث عن الأحكام الشرعية من فرض وواجب ومندوب وحرام ومكروه، والمتصدرون للوعظ والإرشاد عنوا بكل ما أمر به الشرع أو نهى عنه^(٣)، بل وقد يقع الاختلاف أيضا بين علماء الطائفة الواحدة منهم^(٤).

فالسنة عند المُحدِّثين: هي أقواله ﷺ وأفعاله وصفاته وسيره ومغاريبه وبعض أخباره، وقصرَ بعض العلماء التعريف على "أقوال النبي ﷺ وأفعاله وأحواله"^(٥). وهو يشتمل على ما سبق، لأن الأحوال تتضمن أخلاقه الكريمة، وصفاته العظيمة وتتضمن أفعاله الحسنة^(٥).

وتعريفهم هذا مَبْنِيٌّ على عنايتهم بإثبات وتصحيح كل ما يتَّصِلُ بالنبي ﷺ من أقوال أو أفعال، أو قرارات، وخُلُقٍ وسيرةٍ، وشمائل، وأخبار، سواء أثبتت أحكاماً شرعية أو لا. وهو مستمدٌ من تفسير السلف للسنة بأنها آثار رسول الله ﷺ^(٦).

وعند الأصوليين: عبارة عما صدر عن رسول الله ﷺ ما عدا القرآن الكريم من قول، أو فعل، أو تقرير، فيخرج من السنة عندهم ما صدر من غيره ﷺ رسولا كان أو غير رسول،

(١) أَلَّةٌ يُسَنُّ بِهَا أَوْ عَلَيَّهَا. معجم المغني (ص: ٢٤٥٢٥).

(٢) مفاتيح الغيب للرازي (٩/ ٣٧٠).

(٣) الحديث والمحدثون (ص: ٩).

(٤) تدريب الراوي في شرح تقريب النواوي (١/ ٢٧).

(٥) كتاب السنة النبوية في عهد النبي ﷺ والصحابة وأثرها في حفظ السنة النبوية (ص: ٧).

(٦) المستشرقون والسنة (ص: ٢٦).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

وما صدر عنه ﷺ قبل البعثة^(١). وبعض الأصوليين أطلق لفظ السنة على ما عمل به أصحاب الرسول صلوات الله وسلامه عليه، سواء كان ذلك في القرآن أو مأثور عن الرسول ﷺ، أو اجتهد فيه الصحابة كجمع المصحف وتدوين الدواوين^(٢).

فتعريفهم هذا مَبْنِيٌّ على عنايتهم بالدليل، ومنه السنة التي أُمِرْنَا بِاتِّبَاعِهَا^(٣).

وعند الفقهاء: الطريقة المسلوكة في الدين من غير افتراض ولا وجوب^(٤)، بمعنى النافلة والمندوب. وبعضهم خَصَّ ذلك بنوع من القُرْبَةِ يطلق على ما داوم عليه النبي ﷺ من التَعَبُّدات، كالرواتب وصوم الاثنين والخميس، دون ما لم يُداوم عليه، وتعريفهم هذا مَبْنِيٌّ على عنايتهم بالحكم^(٥).

وعند علماء العقيدة والوعظ والإرشاد: ما وافقت الكتاب والحديث، وإجماع سلف الأمة من الاعتقادات والعبادات، وتقابلها البدعة^(٦).

فيقال عندهم: فلان على سنة إذا عمل على وفق ما عمل عليه النبي ﷺ سواء كان ذلك مما نُصَّ عليه في الكتاب العزيز أو لا، ويُقال: فلان على بدعة إذا عمل على خلاف ذلك^(٧). ومن هنا استعمل الاصطلاح المشهور: «أهل السنة».

وتعريفهم هنا: مَبْنِيٌّ على عنايتهم بالأعمال التعبدية وموافقتها للدليل، وَرَدَّ مَا خالف ذلك، وهكذا نرى أن أوسع الإطلاقات هو إطلاق المُحدِّثين.

أقسامها: السنة القولية: هي ما أخبر به النبي ﷺ بأمر من الأمور في مختلف الأغراض الدينية والدنيوية، وكذلك ما نقله عنه الصحابة الكرام رضوان الله عليهم، وتُصَدَّر بلفظ: قال رسول الله ﷺ، أو سمعته يقول، أو حدثني، أو أخبرني^(٨). مثل: قوله ﷺ «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ

(١) حجية السنة النبوية ومكانتها في التشريع الإسلامي (ص: ٩٠).

(٢) كتابة السنة النبوية في عهد النبي ﷺ والصحابة وأثرها في حفظ السنة النبوية (ص: ٦).

(٣) المستشرقون والسنة (ص: ٢٧).

(٤) الحديث والمحدثون (ص: ١٠).

(٥) المستشرقون والسنة (ص: ٢٧).

(٦) المرجع السابق، تدوين السنة النبوية (ص: ٤).

(٧) كتابة السنة النبوية في عهد النبي ﷺ والصحابة وأثرها في حفظ السنة النبوية (ص: ٦).

(٨) السنة النبوية وحى - آيت سعيد (ص: ٤).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

ومثال ذلك: عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَحْسَنَ النَّاسِ خُلُقًا»^(١).

الصفات الخلقية: وهي تشمل هيأته التي خلقه الله عليها وأوصافه الجسمية^(٢).

ومثال ذلك: عَنْ رَبِيعَةَ بِنْتِ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ ﷺ يَصِفُ النَّبِيَّ ﷺ، قَالَ: «كَانَ رَعَةً مِنَ الْقَوْمِ لَيْسَ بِالطَّوِيلِ وَلَا بِالْقَصِيرِ، أَزْهَرَ^(٣) اللَّوْنِ لَيْسَ بِأَبْيَضَ، أَمْهَقَ^(٤) وَلَا أَدَمَ^(٥)، لَيْسَ بِجَعْدٍ قَطَطٍ^(٦)، وَلَا سَبْطٍ^(٧) رَجُلٍ أَنْزَلَ عَلَيْهِ وَهُوَ ابْنُ أَرْبَعِينَ، فَلَبِثَ بِمَكَّةَ عَشْرَ سِنِينَ يُنْزَلُ عَلَيْهِ، وَبِالْمَدِينَةِ عَشْرَ سِنِينَ، وَفُيِضَ وَلَيْسَ فِي رَأْسِهِ وَلِحْيَتِهِ عَشْرُونَ شَعْرَةً بَيْضَاءَ»^(٨).

حُجِيَةُ السَّنَةِ:

السنة النبوية مصدر أصيل من مصادر التشريع الإسلامي وقد قامت الأدلة المعتبرة الصحيحة الصريحة من القرآن الكريم، والأحاديث النبوية، وإجماع الأمة، وكذلك الأدلة العقلية، على إثبات حجيتها، ومكانتها في التشريع الإسلامي^(٩)، قال الإمام الشوكاني: «إِنَّ ثُبُوتَ حُجِيَةِ السَّنَةِ الْمُطَهَّرَةِ وَاسْتِقْلَالِهَا بِتَشْرِيعِ الْأَحْكَامِ ضَرُورَةٌ دِينِيَّةٌ، وَلَا يَخَالِفُ فِي ذَلِكَ إِلَّا مَنْ لَا حِظَّ لَهُ فِي الْإِسْلَامِ»^(١٠).

الأدلة من القرآن الكريم: قال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾^(١١).

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا﴾^(١٢).

(١) أخرجه مسلم في صحيحه. كتاب الفضائل، بابُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَحْسَنَ النَّاسِ خُلُقًا (٤/ ١٨٠٥) رقم (٢٣١٠).

(٢) حجية السنة وتاريخها (ص: ٣٥).

(٣) الْأَبْيَضُ النَّيْرُ الْبَيَاضُ الَّذِي لَا يَخَالطُ بِيَاضَهُ حَمْرَةٌ. غريب الحديث للقاسم بن سلام (٣/ ٢٧).

(٤) أَمْهَقٌ: شِدَّةُ الْبِيَاضِ، هُمَا بِيَاضُ الْإِنْسَانِ حَتَّى يَفِيقَ، بِيَاضٌ سَمَّجٌ لَا يَخَالطُهُ صَفْرَةٌ وَلَا حَمْرَةٌ. ل.ع. (٦/ ٤٢٨٨).

(٥) الْأَدَمُ: السَّوَادُ. غريب الحديث لإبراهيم الحربي (٣/ ١١٤١).

(٦) الشَّدِيدُ الْجَعُودَةُ مِثْلُ أَشْعَارِ الْحَبَشِ. غريب الحديث للقاسم بن سلام (٣/ ٢٧).

(٧) السَّبْطُ الَّذِي لَيْسَ فِيهِ تَكْسِرٌ. ينظر: الموضوع السابق .

(٨) أخرجه الامام البخاري في صحيحه.. كتاب المناقب، باب صفة النبي صلى الله عليه وسلم (٤/ ١٨٧) رقم (٣٥٤٧).

(٩) السنة النبوية ومكانتها - رقية نياز (ص: ٧).

(١٠) إرشاد الفحول إلى تحقيق الحق من علم الأصول (١/ ٩٧).

(١١) [سورة آل عمران: ٣١]

(١٢) [سورة النساء: ٥٩]..

قال ميمون بن مهران: الرَّدُّ إلى الله هو الرجوع إلى كتابه، والرَّدُّ إلى الرسول هو الرجوع إليه في حياته وإلى سُنَّتِهِ بعد وفاته. قال ﷺ: «فَلَا وَرَيْكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحْكِمُوا فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا» (١). ومما قضى به النَّبِيُّ ﷺ يشمل ما كان بقرآن أو بسُنَّة، وقد دلَّت الآية على أنه لا يكفي في قبول ما جاء به القرآن والسُنَّة الإذعان الظاهري بل لا بُدَّ من الاطمئنان والرضا القلبي. قال ﷺ: «مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ وَمَنْ تَوَلَّى فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا» (٢). فقد جعل ﷺ طاعة الرسول من طاعته، وحذَّر من مخالفته فقال ﷺ: «فَيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (٣).

فلولا أنَّ أمره حُجَّةٌ ولازم لما تَوَعَّد على مخالفته بالنار.

أما الأدلة من السنة النبوية: روى الامام البخاري رحمه الله من حديث أبي هريرة ﷺ قوله ﷺ: «كُلُّ أُمَّتِي يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ إِلَّا مَنْ أَبَى»، قالوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَنْ يَأْبَى؟ قَالَ: «مَنْ أَطَاعَنِي دَخَلَ الْجَنَّةَ، وَمَنْ عَصَانِي فَقَدْ أَبَى» (٤). وما رواه الامام البخاري من حديث أبي هريرة ﷺ قوله ﷺ: «دَعُونِي مَا تَرَكْتُمْ، إِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ بِسُؤَالِهِمْ وَاخْتِلَافِهِمْ عَلَى أَنْبِيَائِهِمْ، فَإِذَا نَهَيْتُمْ عَنْ شَيْءٍ فَاجْتَنِبُوهُ، وَإِذَا أَمَرْتُمْ بِأَمْرٍ فَأَتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ» (٥) وما رواه العرياض بن سارية ﷺ مرفوعاً: «عَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمَهْدِيِّينَ مِنْ بَعْدِي عَضُوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِذِ» (٦).

وقد أجمع الصحابة - رضوانُ الله عليهم - على الاحتجاج بالسُنن والأحاديث والعمل بها ولو لم يكن لها أصل على الخصوص في القرآن ولم نعلم أحداً خالف ذلك قط فكان

(١) [سورة النساء: ٦٥].

(٢) [سورة النساء: ٨٠].

(٣) [سورة النور: ٦٣].

(٤) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كِتَابُ الإِعْتِصَامِ بِالْكِتَابِ وَالسُّنَّةِ. بَابُ الإِفْتِدَاءِ بِسُنَنِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ (٩٢ / ٩) رقم (٧٢٨٠).

(٥) أخرجه الامام البخاري في صحيحه كِتَابُ الإِعْتِصَامِ بِالْكِتَابِ وَالسُّنَّةِ. بَابُ الإِفْتِدَاءِ بِسُنَنِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ (٩٤ / ٩) رقم (٧٢٨٨).

(٦) أخرجه الامام الترمذي. عواد في سننه. أَبْوَابُ الْعِلْمِ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، بَابُ مَا جَاءَ فِي الْأَخْذِ بِالسُّنَّةِ وَاجْتِنَابِ الْبِدْعِ (٣٤١ / ٤) رقم (٢٦٧٦)، وقال عقبه حديثٌ حسنٌ صحيحٌ.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

الواحد منهم إذا عرض له أمر طلب حكمه في كتاب الله، فإن لم يجده طلبه في السنة، فإن لم يجده اجتهد في حدود القرآن والسنة وأصول الشريعة^(١)، وقد فهم الصحابة رجوع جميع ما جاءت به السنة إلى القرآن من قوله ﷺ: «وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَاتَّهُوْا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٧﴾»^(٢).

روى البخاري رحمه الله عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: «لَعَنَّ اللّٰهُ الْوَاشِمَاتِ وَالْمُسْتَوْشِمَاتِ (٣)، وَالْمُتَمَمِّصَاتِ (٤) وَالْمُتَقَلِّجَاتِ (٥) لِلْحُسْنِ، الْمُغَيَّرَاتِ خُلِقَ اللّٰهُ» فقالت أم يعقوب^(٦): «مَا هَذَا؟ قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: «وَمَا لِي لَا أَلْعَنُ مَنْ لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، وَفِي كِتَابِ اللّٰهِ؟» قَالَتْ: وَاللّٰهِ لَقَدْ قَرَأْتُ مَا بَيْنَ اللّٰوْحَيْنِ فَمَا وَجَدْتُهُ، قَالَ: " وَاللّٰهِ لِنُنَّ قَرَأْتِيهِ لَقَدْ وَجَدْتِيهِ: قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: «وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَاتَّهُوْا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٧﴾»^{(٧)(٨)}.

وهذه الآية تُعتبر أصلاً لكل ما جاءت به السنة مما لم يرد له في القرآن ذكر وعلى هذا الدرب والطريق الواضح من جاء بعد الصحابة من أئمة العلم والدين، روي عن الإمام الشافعي رحمه الله تعالى أنه كان جالساً في المسجد الحرام يُحدّثُ الناس فقال: «لا تسألوني عن شيء إلاّ أجبتكم فيه من كتاب الله»، فقال الرجل: «ما تقول في المُخْرِمِ إذا قتل الزنبيور^(٩)؟»

(١) دفاع عن السنة ورد شبه المستشرقين ط مجمع البحوث (١ / ١٦).

(٢) [سورة الحشر: ٧].

(٣) الواشمة والمستوشمة، فإن الوشم في اليد، وذلك أن المرأة كانت تغرز ظهر كفيها أو معصمها بإبرة أو مسلة حتى تؤثر فيه. غريب الحديث (٣ / ٢١٧).

(٤) قال "الفراء": النامصة: هي التي تنتف الشعر من الوجه. غريب الحديث (٣ / ٢١٥).

(٥) هنّ اللاتي يُعالجن أسنانهن حتى يكون لها تحدّد وأثر. المجموع المغيبي في غريب القرآن والحديث (٢ / ٦٣٥).

(٦) أم يعقوب، امرأة من بني أسد. روت عن: عبد الله بن مسعود. روى عنها: عبد الرحمن بن عابيس بن ربيعة، وقال ابن حجر "كأنها صحابية ولها قصة مع ابن مسعود" ينظر: تهذيب الكمال في أسماء الرجال (٣٥ / ٣٩١) رقم (٨٠٢٠)، تقريب التهذيب (٧٥٩ / ٨٧٨١).

(٧) [سورة الحشر: ٧].

(٨) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه. كتاب اللباس، باب المتَمَمِّصَاتِ. (٧ / ١٦٦) رقم (٥٩٣٩).

(٩) الزنبيور، بالضمّ: دُبَابٌ سَاعٌ، وَهُوَ الدُّبُورُ. تاج العروس (١١ / ٤٥٣)

فقال: «لا شيء عليه»، فقال الرجل: «أين هذا من كتاب الله؟» فقال: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمُ عَنْهُ فَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ٧﴾^(١)(٢).

الإجماع: أجمع المسلمون من عهد رسول الله ﷺ إلى الآن على حجية السنة، وعدّها مصدراً من مصادر التشريع الإسلامي، ولم يخالف في ذلك إلا من اتبع سبيل غير المؤمنين^(٣). فقد روي «أن رجلاً قال لمطرف بن عبد الله بن الشَّخِير^(٤): لا تُحدِّثونا إلا بالقرآن فقال له مطرف: والله ما نريد بالقرآن بدلاً ولكن نريد من هو أعلم بالقرآن منّا^(٥)»، وروى الأوزاعي، عن حسان بن عطية، قال: «كان الوحي ينزل على رسول الله ﷺ ويخبره جبريل عليه السلام بالسنة التي تُفسر ذلك^(٦)».

(١) [سورة الحشر: ٧].

(٢) دفاع عن السنة ورد شبه المستشرقين (١ / ١٦) بتصرف.

(٣) السنة النبوية ومكانتها - رقية نياز (ص: ١٧).

(٤) مطرف بن عبد الله بن الشَّخِير ، أبو عبد الله الحرشي العامري. مات في سنة خمس وتسعين. سير أعلام

النبلاء (٤ / ١٨٧) رقم (٧٧).

(٥) جامع بيان العلم وفضله (٢ / ١١٩٣) رقم (٢٣٤٩)

(٦) جامع بيان العلم وفضله (٢ / ١١٩٣) رقم (٢٣٥٠)

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

المطلب الثاني

فيشتمل على تعريف الطب النبوي، والتوازن الغذائي، والأمراض الناتجة عن عدم تطبيق التوازن الغذائي.

تعريف الطب في اللغة: بطاء مثلثة هو علاج الجسم، والنفس، يقال: طَبَّهُ، طَبًّا إذا داواه، والطَّبُّ والطَّيْبُ: الحَاذِقُ من الرجالِ الماهرُ بَعْمَلِهِ^(١). وجمع الطبيب أطباء، وأطْبَةٌ، الأول جمع كثرة، والثاني جمع قلة والمُتَطَبِّب: الذي يَنْعَاطِي عِلْمَ الطِّب. والطَّبُّ، والطَّبُّ بالفتح والضم: لغتان في الطَّبِّ بالكسر^(٢).

تعريف الطب اصطلاحاً: اختلف الأطباء في بيان حد الطب، وتعريفه الاصطلاحي على ثلاثة أقوال هي:

القول الأول: ابن رشد الحفيد^(٣) قال: «هو علم يعرف منه أحوال بدن الإنسان من جهة ما يعرض لها من صحة وفساد^(٤)».

القول الثاني: قال جالينوس^(٥): «علم بأحوال بدن الإنسان يحفظ به حاصل الصحة، ويسترد زائلها^(٦)».

(١) المحكم والمحيط الأعظم (٩/ ١٣٤) يتصرف

(٢) الدر النقي في شرح ألفاظ الخريفي (٣/ ٥٤٠)

(٣) ابنُ رُشْدِ الحَفِيدُ مُحَمَّدُ بنُ أَحْمَدَ بنِ مُحَمَّدِ القُرْطُبِيِّ، العالمُ، الفيلسوفُ، الطبيبُ المشهورُ. ولد بقرطبة سنة ٥٢٠ هـ وتوفي بمراكش سنة ٥٩٥ هـ. ينظر. سير أعلام النبلاء (٢١/ ٣٠٧) رقم (١٦٤)، السوافي بالوفيات (٢/ ٨١)، الروض النضر في ترجمة أدباء العصر (١/ ١١٢) رقم (٨٩).

(٤) النزهة المبهجة في تشحيز الأذهان وتعديل الأمزجة للأنطاكي مؤسسة البلاغ. بيروت لبنان (ص: ٥٢)

(٥) كلوديوس جالينوس (ومعناه الهادي): وهو من قدماء الأطباء المبرزين ولد في مدينة (برغمش) من أرض اليونان في خريف عام ١٣٠ بعد الميلاد وقيل ٥٩، قال عنه ابن جلجل الأندلسي: "لولا ما بقي الطب ولدرس ودثر من العالم جملة، ولكنه أقام أوده وشرح غامضه، وبسط مستصعبه"، وقال عنه ابن أبي أصيبعة: "... كان خاتم الأطباء الكبار المعلمين، وهو الثامن منهم، وأنه ليس يذانيه أحد في صناعة الطب فضلاً عن أن يساويه ... ولم يجيء بعده من الأطباء إلا من هو دون منزلته ومتعلم منه"، مات في صقلية نحو سنة ٢٠٠ بعد الميلاد وقيل عاش ثمانياً وثمانين سنة. ينظر: طبقات الأطباء والحكماء لابن جلجل. (ص: ٤١)، عيون الأبياء في طبقات الأطباء لابن أبي أصيبعة (ص: ١٠٩)، أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها (ص: ٣٢).

(٦) الموضوع السابق.

القول الثالث: ابن سينا^(١) قال: «علم يعرف منه أحوال بدن الإنسان من جهة ما يصح، ويزول عن الصحة ليحفظ الصحة حاصله، ويستردها زائلة.»

وهذه التعريفات وإن اختلفت ألفاظها وعباراتها، إلا أنها متقاربة في المعنى والمضمون، لكن يؤخذ على التعريف الأول أنه اعتبر الصحة والمرض فرعين عارضين، والحقيقة والواقع بخلاف ذلك، فإن الصحة تعتبر أصلاً والمرض وحده هو الفرع والعارض الذي يطرأ عليها، وقد اعتبر هذا أصحاب التعريف الثاني والثالث وسلموا من ورود الاعتراض عليهم فأشاروا إلى أن الصحة أصل بقولهم: "يحفظ به حاصل الصحة، ويسترد زائلها"، وقولهم: "ليحفظ الصحة حاصله، ويستردها"^(٢) زائلة^(٣)(٤)»

الطب النبوي بين الوحي والاجتهاد:

تعددت آراء العلماء حول الطب النبوي:

١. قال ابن القيم^(٥): «لَيْسَ طِبَّهُ ﷺ كَطِبِّ الْأَبَاءِ، فَإِنَّ طِبَّ النَّبِيِّ ﷺ مُتَبَيِّنٌ قَطْعِيٌّ إِلَهِيٌّ، صَادِرٌ عَنِ الْوَحْيِ، وَمَشْكَاتُ النَّبُوَّةِ، وَكَمَالِ الْعَقْلِ. وَطِبُّ غَيْرِهِ، أَكْثَرُهُ حَدْسٌ^(٦) وَظُنُونٌ، وَتَجَارِبٌ^(٧).»

(١) ابن سينا: أبو علي الحسين بن عبد الله البخاري. البخاري، ثم البخاري، [المتوفى: ٤٢٨ هـ] صاحب التصانيف في الطب والفلسفة والمنطق. ولد بخرميشن من قرى بخارا في صفر، وتوفي بهمدان في رمضان. من تصانيفه الكثيرة: القانون في الطب، تقاسيم الحكمة، لسان العرب في اللغة، الموجز الكبير في المنطق، وديوان شعر. ينظر: تاريخ الإسلام (٩/ ٤٣٨) رقم (٢٦٤)، سير أعلام النبلاء (١٧/ ٥٣١) رقم (٣٥٦)، معجم المؤلفين (٤/ ٢٠)

(٢) استرد الشيء: استرجعه وطلب إعادته، والضمير في "يستردها" عائد إلى الصحة. معجم اللغة العربية المعاصرة (٢/ ٨٧٨)، أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها (ص: ٣٧)

(٣) الزائلة: كل شيء يزول عن مكانه ولا يستقر. النهاية في غريب الحديث والأثر (٢/ ٣١٩) بتصرف (٤) والمقصود بعبارة: "ليحفظ الصحة حاصله، ويستردها زائلة". بيان الغاية من النظر في بدن الإنسان وهي المحافظة على صحة الإنسان حال وجودها، والسعي في ردها حال فقدانها، وكل ذلك بتعاطي الأسباب المؤثرة والموجبة لذلك بإذن الله تعالى، وهذه هي غاية الطب وهدفه.

أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها (ص: ٣٨) بتصرف (٥) الشيخ العلامة شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعيد بن حريز، ابن قيم الجوزية، الزرعي الحنبلي الدمشقي، المتوفى في رجب سنة إحدى وخمسين وسبعمائة. سلم الوصول إلى طبقات الفحول (٣/ ٦١) رقم (٣٧٥٧)

(٦) حدس يحسن حدساً إذا قال برأيه. الغريب المصنف (ط المجمع التونسي) (١/ ٣٦٨)

(٧) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٢٩)

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

٢. بينما خالف ابن خلدون فقال: «لَيْسَ طب النبي ﷺ وحياً، وإنما قائم على التجربة والعادة»^(١)
 ٣. وقال محمد بن يوسف الصالحي الشامي^(٢): «طب النبي ﷺ طب التجارب، وأكثر ما وضعه ﷺ إنما هو على مذهب العرب إلا ما خصه الله تعالى به من العلم النبوي من طريق الوحي، فإن ذلك يخرق كل ما تدركه الأطباء، وتعرفه الحكماء، وكل ما فعله أو قاله في أعلى درجات الصواب، عصمة الله ﷻ فلا يقول إلا صدقاً أو حقاً»^(٣)، وقال ابن القيم: «كان علاجه ﷺ للمريض.

ثلاثة أنواع: أحدها: بالأدوية الطبيعية. مثل ما جاء في «الصحيحين»: عَنْ أَبِي حازم، أَنَّهُ سَمِعَ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ يَسْأَلُ عَمَّا دُوِيَ بِهِ جُرْحُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمَ أُحُدٍ، فَقَالَ: «جُرِحَ وَجْهُهُ، وَكُسِرَتْ رَبَاعِيَّتُهُ»^(٤)، وَهُسِمَتِ^(٥)، الْبَيْضَةُ عَلَى رَأْسِهِ، وَكَانَتْ فَاطِمَةُ بِنْتُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ تَغْسِلُ الدَّمَ، وَكَانَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ ﷺ يَسْكُبُ عَلَيْهَا بِالْمَجْنِ^(٦)، فَلَمَّا رَأَتْ فَاطِمَةُ الدَّمَ لَا يَزِيدُ إِلَّا كَثْرَةً، أَخَذَتْ قِطْعَةً حَصِيرٍ، فَأَحْرَقَتْهَا حَتَّى إِذَا صَارَتْ رَمَادًا أَلْصَقَتْهُ بِالْجُرْحِ فَاسْتَمْسَكَ الدَّمُ»^(٧).

- (١) تاريخ ابن خلدون (٧/ ٦١٥) بتصريف، الأحاديث المشككة في الطب النبوي د/حنان عبدالرحمن الخشت(١٢) مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بدمهور العدد الخامس الجزء الثاني.
- (٢) محمد بن يوسف بن علي بن يوسف الشامي، الصالحي، الدمشقي (شمس الدين، ابو عبد الله)محدث، حافظ، مؤرخ. ولد في صالحية دمشق، وسكن البرقوقية بصحراء القاهرة الى ان توفي في ١٤ شعبان (سنة ٩٤٢ هـ). من تصانيفه: سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد، مطلع النور في فضل الطور وقمع المعند الكفور، عقود الجمال في مناقب ابي حنيفة النعمان، والآيات العظيمة الباهرة في معراج سيد أهل الدنيا والآخرة، وغيرها. معجم المؤلفين (١٢/ ١٣١).
- (٣) سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد (١٢/ ١٢٦).
- (٤) الرِّبَاعِيَّةُ مِنَ الْأُسْنَانِ وَجُمْلَةُ الْأُسْنَانِ اثْنَتَانِ وَثَلَاثُونَ مِنْ فَوْقٍ وَمِنْ أَسْفَلٍ وَالثَّنَائِيَّةُ أَرْبَعُ اثْنَتَانِ مِنْ فَوْقٍ وَاثْنَتَانِ مِنْ أَسْفَلٍ وَهِيَ أَوَّلُ مَا يَبْدُو لِلنَّاطِرِ فِي مَقْدَمِ الْفَمِّ وَيَلِيهِنَّ أَرْبَعُ رِبَاعِيَّاتٍ اثْنَتَانِ مَنْفُوقَةٌ وَاثْنَتَانِ مِنْ أَسْفَلٍ ثُمَّ يَلِي الرِّبَاعِيَّاتِ الْأَنْبِيَابُ وَهِيَ أَرْبَعَةٌ ثُمَّ يَلِي الْأَنْبِيَابِ الْأَضْرَاسُ وَهِيَ عَشْرُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ مِنَ الْفَمِّ خُمْسَةٌ مِنْ أَسْفَلٍ وَخُمْسَةٌ مِنْ فَوْقٍ مِنْهَا الضَّوَاكِحُ وَهِيَ أَرْبَعَةٌ أَضْرَاسٌ مِمَّا يَلِي الْأَنْبِيَابَ إِلَى جَنْبِ كُلِّ نَابٍ مِنْ أَسْفَلِ الْفَمِّ وَأَعْلَاهُ ضَالِحٌ ثُمَّ مِنْ بَعْدِ الضَّوَاكِحِ الطَّوَّاحِنُ وَيُقَالُ لَهَا الْأَرْحَاءُ وَهِيَ اثْنَا عَشَرَ طَاحِنًا مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ثَلَاثَةٌ ثُمَّ يَلِي الطَّوَّاحِنِ النَّوَاذِحُ وَهِيَ آخِرُ اسْنَانِ نَبَاتَا مِنْ كُلِّ جَانِبٍ مِنَ الْفَمِّ وَاجِدٌ مِنْ فَوْقٍ وَوَاجِدٌ مِنْ أَسْفَلٍ. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم (ص: ١٣٦).
- (٥) الْهَشْمُ: كَثْرَةُ الشَّيْءِ الْأَجُوفِ وَالشَّيْءِ الْيَابِسِ. العين (٣/ ٤٠٥).
- (٦) الْمَجْنُ. الترس. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم (ص: ١٣٦).
- (٧) أخرجه الامام البخاري في صحيحه . كِتَابُ الْجِهَادِ وَالسَّيْرِ ، بَابُ لُبْسِ الْبَيْضَةِ (٤/ ٤٠) رقم (٢٩١١)، والامام مسلم في صحيحه . كِتَابُ الْجِهَادِ وَالسَّيْرِ . بَابُ عَزْوَةِ أُحُدٍ (٣/ ١٤١٦) رقم (١٠١).

والثاني: بالأدوية الإلهية. مثل ما رواه الامام مسلم رحمه الله في «صحيحه» عن ابن عباس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «العين حق ولو كان شيء سابق القدر، لسبقته العين»^(١).

والثالث: المركب من الأمرين مثل ما جاء في صحيح البخاري رحمه الله عن أبي حنيفة رضي الله عنه، يقول: قال رسول الله ﷺ: «لا أكل مُتَكِنًا»^(٢).

وقال القاضي عياض: «فمثل هذا وأشباهه من أمور الدنيا التي لا مدخل فيها لعلم ديانة ولا اعتقادها ولا تعليمها يجوز عليه فيها ما ذكرناه، إذ ليس في هذا كله نقيصة ولا محطه وإنما هي أمور اعتيادية يعرفها من جربها وجعلها همه وشغل نفسه بها والنبي ﷺ مشحون القلب بمعرفة الربوبية»^(٤).

والراجح من ذلك: أن أحاديث الطب النبوي وحي من الله ﷻ إلا إذا جاءت قرينة تدل على أنه من رأيه ﷺ، والدليل على ذلك: عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إن أخي استطلق^(٥) بطنه، فقال: «اسقيه عسلاً» فسقاه فقال: إنني سقيته فلم يزد^(٦) إلا استطلاقاً، فقال: «صدق الله وكذب بطن أخيك»^(٧).

وقد نشرت "المجلة الطبية البريطانية" BMJ^(٨) الشهيرة عام ١٩٨٥م دراسة على ٦٩ طفلاً مصاباً بالتهاب المعدة والأمعاء^(٩)، وأعطى ٨٠ طفلاً المحلول العادي مضافاً إليه ٥٠ مل من العسل بدلاً من سكر العنب (الجلوكوز)^(١٠).

(١) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب السّلام، باب الطّبِّ والمَرَضِ والرُّقَى (٤/ ١٧١٩) رقم (٢١٨٨).

(٢) أخرجه الامام البخاري في صحيحه . كِتَابُ الْأَطْعَمَةِ . بَابُ الْأَكْلِ مُتَكِنًا (٧/ ٧٢) رقم (٥٣٩٨).

(٣) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٢٠) بتصرف.

(٤) الشفا بتعريف حقوق المصطفى - وحاشية الشمني (٢/ ١٨٥)، الأحاديث المشككة في الطب النبوي د/حنان عبدالرحمن الخشت(١٢) مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بدمنهور العدد الخامس الجزء الثاني.

(٥) يُعْنَى أصابته الإسهال وهو الاستطلاق. مشارق الأنوار على صحاح الآثار (١/ ٣٢٠).

(٦) أخرجه الامام البخاري في صحيحه . كِتَابُ الطَّبِّ . بَابُ دَوَاءِ الْمَبْطُونِ (٧/ ١٢٨) رقم (٥٧١٦)

(٧) هل أحاديث الطب النبوي وحي (الإعجاز العلمي في الحديث النبوي في مجال الإنسان) الأستاذ الدكتور شرف محمود القضاة. كمية الشريعة الجامعة الأردنية - عمان الأردن(ص:٨).

(٨) المجلة الطبية البريطانية British Medical journal اختصارا (BMJ) هي مجلة تجارية طبية أسبوعية تخضع لمراجعة الأقران، تنشرها النقابة العمالية، الجمعية الطبية البريطانية(BMA) . <https://ar.wikipedia.org/>

(٩) هُوَ جَمِيعُ مَا فِي الْبَطْنِ مِمَّا يَتَرَدَّدُ فِيهِ مِنَ الْحَوَايَا كُلِّهَا. تهذيب اللغة (٣/ ١٥٩).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

ووجد الباحثون أن الاسهال الناجم عن التهاب المعدة والأمعاء استمر ٩٣ ساعة عن الذين لم يعطوا العسل في حين شفي الذين أعطوا العسل في وقت أقصر (٨٥ ساعة) كما ثبت أن للعسل دوراً في علاج التهاب القولون^(٢). فقد أثبت الباحثون من جامعة إسطنبول في بحث لهم في مجلة Dig surg عام ٢٠٠٢م أن إعطاء محلول العسل عبر الشرج^(٣) إلى القولون يُعادل في فائدته العلاج بالكورتيزون^(٤) عند فئران أحدث عندهم التهاب في القولون^(٥).

وأيضاً ما روي عن أنس بن مالك رضي الله عنه أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ سَلَامٍ، بَلَغَهُ مَقْدَمُ النَّبِيِّ ﷺ الْمَدِينَةَ فَأَتَاهُ يَسْأَلُهُ عَنْ أَشْيَاءَ، فَقَالَ: إِنِّي سَأَلْتُكَ عَنْ ثَلَاثٍ لَا يَعْلَمُهُنَّ إِلَّا نَبِيٌّ، مَا أَوْلُ أَشْرَاطِ السَّاعَةِ؟، وَمَا أَوْلُ طَعَامٍ يَأْكُلُهُ أَهْلُ الْجَنَّةِ؟، وَمَا بَالُ الْوَلَدِ يَنْزِعُ إِلَى أَبِيهِ أَوْ إِلَى أُمِّهِ^(٦)؟، قَالَ: «أَخْبِرْنِي بِهِ جَبْرِيْلُ أَنْفَا^(٧)». « قَالَ ابْنُ سَلَامٍ: ذَاكَ عَدُوُّ الْيَهُودِ مِنَ الْمَلَائِكَةِ، قَالَ: «أَمَّا أَوْلُ أَشْرَاطِ السَّاعَةِ فَنَارٌ تَحْشُرُهُمْ مِنَ الْمَشْرِقِ إِلَى الْمَغْرِبِ، وَأَمَّا أَوْلُ طَعَامٍ يَأْكُلُهُ أَهْلُ الْجَنَّةِ فَرِيَادَةُ كَبِدِ الْحَوْتِ^(٨)، وَأَمَّا الْوَلَدُ فَإِذَا سَبَقَ مَاءُ الرَّجُلِ مَاءَ الْمَرْأَةِ نَزَعَ الْوَلَدَ، وَإِذَا سَبَقَ مَاءُ الْمَرْأَةِ مَاءَ الرَّجُلِ نَزَعَتِ الْوَلَدَ» قَالَ: أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّكَ رَسُولُ اللَّهِ^(٩).

(١) مادة بيضاء سكرية تكون في العسل والثمار وغيرها، تُستخدم في صناعة الحلوى، وتخمير الكحول ودباغة ومعالجة التبغ. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٣٨٩)

(٢) المعنى الغليظ الضيق الذي يتصل بالمستقيم. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ١٨٧٤)

(٣) المعجم الوسيط (١/ ٤٧٧)

(٤) الكورتيزون هو هرمون الستيرويد المكون من ٢١ ذرة كربون. وهو واحد من الهرمونات الرئيسية المفترزة من الغدة الكظرية كاستجابة للاجهاد. من حيث التركيب الكيميائي، هو كورتيكوستيروئيد شبيه بالكورتيزول يستخدم لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض، يمكن إعطاؤه عن طريق الوريد، الفم، المفصل وعبر الجلد. الكورتيزون يكبح جهاز المناعة، وبالتالي يقلل الالتهاب والألم المصاحب والتورم في موقع الإصابة. المخاطر موجودة، ولا سيما في الاستخدام على المدى الطويل <https://ar.wikipedia.org>.

(٥) الاعجاز العلمي في القرآن والسنة. أ.د. عبدالله بن عبدالعزيز المصلح، د/عبدالجواد الصاوي(ص:٣٣٥)

(٦) أي في الشبه. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية (٣/ ١٢٨٩) يتصرف

(٧) أنف كل شئ: أوله. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية (٤/ ١٣٣٢)

(٨) هي القطعة المنفردة عن الكبد المتعلقة به وهي أطيب الكبد وألذ. جامع غريب الحديث (١/ ٢٨)

(٩) أخرجه الامام البخاري في صحيحه . كتاب مناقب الأنصار (٥/ ٦٩) رقم (٣٩٣٨)

يؤكد هذا الحديث أن الجنين يُخلق في أطوار ويؤكد ذلك قوله تعالى ﴿وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا﴾ (١) بينما كان الناس في زمن النبوة وبعده بأكثر من عشرة قرون يعتقدون أن الانسان يُخلق كقرم (٢) كامل من دم الحيض، أو داخل البويضة (٣)، أو في رأس الحيوان المنوي (٤) بعد اكتشافها في القرن السابع عشر والثامن عشر إلى أن أبطل العالم سبالا نزالى (٥) عام ١٧٧٥م كل هذه النظريات وأثبت أن الانسان يُخلق من كل من الحوين المنوي والبويضة وهو عين ما أخبر به النبي ﷺ في الحديث (٦).

وأيضاً قد ورد في السنة مجموعة من الأحاديث التي تحدد زمن أطوار الجنين الأولى

مثل ما أخرجه الإمام مسلم بسنده عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: حدثنا رسول الله ﷺ، وهو الصادق المصدوق، قال: «إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، ثُمَّ يَكُونُ فِي ذَلِكَ عَاقَةً (٧) مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُونُ فِي ذَلِكَ مُضَغَةً (٨) مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يُرْسَلُ الْمَلَكُ فَيَنْفُخُ فِيهِ الرُّوحَ، وَيُؤَمَّرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ: بِكَنْبِ رِزْقِهِ، وَأَجَلِهِ، وَعَمَلِهِ، وَشَقِيٍّ أَوْ سَعِيدٍ (٩)». وأخرجه كذلك بسنده عن أبي حذيفة بن أسيد رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ، قال: «إِذَا مَرَّ بِالنُّطْفَةِ ثِنْتَانِ وَأَرْبَعُونَ لَيْلَةً، بَعَثَ اللَّهُ إِلَيْهَا مَلَكًا، فَصَوَّرَهَا وَخَلَقَ سَمْعَهَا وَبَصَرَهَا وَجِلْدَهَا وَلَحْمَهَا وَعِظَامَهَا، ثُمَّ قَالَ: يَا رَبِّ أَذْكَرٌ أَمْ أُنْثَى؟ فَيَقْضِي رَبُّكَ مَا شَاءَ، وَيَكْتُبُ الْمَلَكُ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ أَجَلُهُ، فَيَقُولُ رَبُّكَ مَا شَاءَ، وَيَكْتُبُ الْمَلَكُ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ رِزْقُهُ، فَيَقْضِي رَبُّكَ مَا شَاءَ، وَيَكْتُبُ الْمَلَكُ، ثُمَّ يَخْرُجُ الْمَلَكُ بِالصَّحِيفَةِ فِي يَدِهِ، فَلَا يَزِيدُ عَلَى مَا أَمَرَ وَلَا يَنْقُصُ (١٠)».

(١) [سورة نوح: ٤].

(٢) قرم: القرم: اللنيم الدنيء، الصغير الجثة. تهذيب اللغة (٨/ ٣٣٢)

(٣) التبويض إخراج البويضة إلى أحد بوقي فالوب، وتتم هذه العملية بعد ١٤ يوماً تقريباً من انتهاء دورة الحيض.

(٤) الحيوان المنوي: الخلية التناسلية الذكرية التي تتحد بالبويضة أي بالخلية التناسلية الأنثوية لتكوّن الزيجوت. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٥٩٩).

(٥) (ادزارو سبالانزاني) (Lazzaro Spallanzani) سكانيانو، ولد 10 يناير - 1729 م، 12 توفي في

فبراير (1799) قس وعالم أحياء إيطالي تجريبي، يعتبر أبو التلقيح الاصطناعي <https://ar.wikipedia.org/>

(٦) الاعجاز العلمي في القرآن والسنة. أ. د عبدالله بن عبدالعزيز المصلح، د/عبدالجواد الصاوي(ص:٤٩).

(٧) العلق: الدم الجامد قبل أن يببس. العين (١/ ١٦١).

(٨) المضغة: قطعة لحم.. منتخب من صحاح الجوهري (ص: ٤٩١٩).

(٩) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب القدر. باب كيفية خلق الأدمي في بطن أمه وكتابه رزقه

رزقه وأجله وعمله وشقاوته وسعادته (٤/ ٢٠٣٦) رقم (٢٦٤٣).

(١٠) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب القدر. باب كيفية خلق الأدمي في بطن أمه وكتابه رزقه وأجله

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

أخبر النبي ﷺ في الحديث الأول أن الجنين يجمع خلقه في أربعين يوماً، فما هو هذا الجمع للخلق؟ تعني كلمة "جمع" في اللغة: جمع الشيء عن تفرقة، قال ابن حجر رحمته الله: والمراد بالجمع ضم بعض الشيء إلى بعض بعد الانتشار^(١).

ما هو ذلك الشيء المنتشر المفروق الذي يضم بعضه إلى بعض لتحقيق تكون الخلق؟ إن هذه بدليها النبوية غاية في الدقة العلمية؛ حيث يمكن استنتاج أن النبي ﷺ، أشار بها إلى انقسام وتكاثر الخلايا الجنينية الهائل والسريع في اتجاهات متفرقة، وإلي تمايز هذه الخلايا في طور العلقه، ثم تجمع خلايا كل عضو من أعضاء الجنين ليتم تكوينه وتخليقه في طور المضغة في صورة براعم أولية ولا تنتهي الأربعون يوماً إلا وخلايا جميع أعضاء الجنين المختلفة قد تمايزت، فهاجر ما هاجر منها لتتجمع في الأماكن المحددة لها، بعد أن كانت من قبل متشابهة وغير متميزة في مرحلة تكاثرها الهائل والسريع في الأسابيع الأولى. كما أخبر النبي ﷺ، في نفس الحديث أن أطوار الجنين الأولى العلقه والمضغة تكتمل أوصافها وتتم خلال هذه الأربعين. فالحديث يتكلم عن التحديد الزمني لقضيتين: الأولى: جمع الخلق لخلايا أعضاء الجسم في صورة براعم أولية.

والثانية: زمن أطوار الجنين: العلقه والمضغة نصاً والنطفة لزوماً؛ إذ لا وجود لكلمة النطفة صراحة في الروايات الصحيحة.

والحديث بهذا اللفظ للإمام مسلم يختلف عن حديث الإمام البخاري في زيادة عبارة "في ذلك" والتي صححت الفهم وأظهرت التطابق التام مع حقائق علم الأجنة في الحديث، فأزلت شبه الزائغين وردت كيد أعداء الإسلام إلى نحورهم، بناء على هذه الرواية للحديث: فخلق أعضاء الجنين يجمع خلال الأربعين يوماً الأولى من عمره.

وأطوار النطفة والعلقه والمضغة تقع وتكتمل كلها في خلال هذه الأربعين؛ لأن لفظ "في ذلك" يعود إلي الوقت، أي إلى الأربعين يوماً. أما اسم الإشارة في قوله "مثل ذلك"، فلا بد أنه يعود إلى شيء آخر غير الوقت، وأقرب شيء إليه هنا هو جمع الخلق.

وَعَمَلِهِ وَسَقَاوَتِهِ وَسَعَادَتِهِ (٤/ ٢٠٣٧) رقم (٢٦٤٥).

(١) فتح الباري لابن حجر (١١/ ٤٧٩).

والمعنى: إن أحدكم يجمع خَلْقَهُ في بطن أمه أربعين يوماً، ثم يكون في ذلك (أي في ذلك العدد من الأيام) علقة (مجتمعة في خلقها مثل ذلك) أي مثلما اجتمع خلقكم في الأربعين (ثم يكون في ذلك) أي في نفس الأربعين يوماً (مضغة) مجتمعة ومكتملة الخلق المقدر لها (مثل ذلك) أي مثلما اجتمع خلقكم في الأربعين يوماً. وذلك من ترتيب الإخبار عن أطوار الجنين، لا من ترتيب المخبر به جنين في يومه الأربعين كما أخبر النبي ﷺ، في الحديث الثاني، أن الجنين قبل اليوم الثاني والأربعين لا يمكن تمييز صورته الإنسانية، ولا تخلق أجهزته بصورة تامة إلا بعد هذا التاريخ. فالحديث يشير بوضوح إلى أن تشكيل الجنين بتصويره وخلق سمعه وبصره وجلده ولحمه وعظامه وتمايز أعضائه الجنسية، لا يحدث إلا بعد اليوم الثاني والأربعين^(١).

ويُعد هذا إعجازاً علمياً في الحديث النبوي الشريف، لا يُمكن لبشر أن يعرفه إلا بعد اكتشافه في القرن العشرين فأنى لمحمد ﷺ أن يعرفه بدون وحي؟ إنه بلا أدنى شك كلام الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى^(٢).

(١) الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. (ص: ٦٤).

(٢) هل أحاديث الطب النبوي وحي (الإعجاز العلمي في الحديث النبوي في مجال الإنسان) (ص: ١٢).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

التوازن الغذائي

تعريف التوازن: ورزَن الشيء وزناً: ثَقَلَ، ووزنته: امتحنته بما يعادله^(١)، ووازن بين الشيءين موازنة ووزانا ساوَى وعادل الشيء ساواه في الوزْن وعادله وقابله وحاذاه وَقُلْنَا كافأه على فعاله^(٢).

وكذلك هو حالة الجسم عندما تتعادل المواد التي تدخله مع المواد التي تخرج منه^(٣).

الغذاء: (الْغِدَاءُ) مَا (يُغْتَذَى) بِهِ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ. يُقَالُ: (عَدَوْتُ) الصَّبِيَّ بِاللَّبَنِ مِنْ بَابِ عَدَا أَيُّ رَبَيْتُهُ. وَلَا يُقَالُ: عَدَيْتُهُ بِالْيَاءِ مُحَقَّقًا. وَيُقَالُ: (غَدَيْتُهُ) مُشَدَّدًا^(٤).

يعرف الغذاء بصفة عامة على أنه أي مادة صلبة أو سائلة، نيئة أو مطهية سواء كانت من أصل نباتي أو حيواني تساعد في تطوير الجسم ونموه وبنائه، ويعرف الغذاء في اللغة العربية على أنه كل ما به نماء الجسم بصفة عامة ويساعد في النمو، حيث تعتبر التغذية من أهم الخصائص المهمة التي تتميز بها الكائنات الحية بمختلف أنواعها سواء إنسان أو حيوان أو نبات، حيث يُساعد الغذاء في إتمام العمليات الحيوية المختلفة في الجسم ويساهم في توفير الطاقة اللازمة للأنشطة التي يقوم بها الكائن الحي وكذلك يوفر الطاقة اللازمة للعمليات الحيوية الداخلية، وتوجد بعض الكائنات الحية ذاتية التغذية أي تعتمد على نفسها في صنع الغذاء وتتمثل هذه الكائنات الحية في النباتات، بينما يعتمد البشر والحيوانات على الكائنات الحية الأخرى في الحصول على الغذاء حيث يعتمد بعضها على تناول اللحوم وبعضها على تناول الأعشاب وبعضها يتغذى على كلا من اللحوم والأعشاب^(٥).

وقال: الدكتور عبد الرحمن عبيد مصيقر، وهدي الحوراني: "يقصد بالتغذية المتوازنة الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول الطعام. ولا يوجد في الطبيعة طعام متكامل في العناصر الغذائية، فكل طعام يحتوي على بعض العناصر وتلقصه عناصر أخرى، لذا فإن عملية تكامل الأطعمة في الوجبة الغذائية أمر بالغ الأهمية،

(١) كتاب الأفعال لابن القوطية (ص: ٣٠١).

(٢) المعجم الوسيط (٢/ ١٠٢٩).

(٣) معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ٢٤٣٣).

(٤) مختار الصحاح (ص: ٢٢٥).

(٥) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ولا يمكن أن يتم ذلك إلا عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية.

وتلعب التغذية المتوازنة دورا هاما في الوقاية من الأمراض، خاصة تلك المرتبطة بالتغذية. وغالبا ما يكون سوء التغذية ناتجا عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية في الطعام المتناول. ومع استمرار تناول نفس الطعام، بالإضافة إلى عدم أو قلة التنوع في الأطعمة المتأولة في الوجبة، فإن النقص في العناصر الغذائية قد يستقل ويصاب الشخص بسوء التغذية^(١).

فوائد الغذاء المتوازن

للغذاء دور هام ورئيسي، ليس فقط في النمو الجسدي، وإنما أيضا في النمو العقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي. فسوء التغذية يعوق القدرة على التحصيل بالكفاءة المطلوبة نظرا لأنه يعوق تجدد الخلايا، وإمداد الفرد بالطاقة اللازمة للعمل^(٢).

وتؤكد جميع الأوساط العلمية المهمة بالغذاء وصحة الإنسان على ضرورة مراعاة التوازن الغذائي بين الطاقة المستهلكة، والطاقة التي يتناولها الإنسان من خلال الطعام. فالغذاء المتوازن لا يعتمد فقط على حجمه بل على نوعه، ويمكن تحديد كمية الطعام ونوعيته التي يحتاجها الفرد حسب نشاطه وعمله، بناء على المعلومات الآتية:

١. لا بد أن يحتوي الغذاء على عناصره الأساسية من الكربوهيدرات^(٣) والبروتينات^(٤) والدهون^(٥) والفيتامينات^(٦) والمعادن والماء.

(١) الغذاء والتغذية (ص: ٨٥).

(٢) علم نفس النمو (٢/ ٤٥).

(٣) مركبات عضوية تنتج في النباتات القائمة بعملية البناء الضوئي، وتحتوي على السكر والنشا والسيلولوز، وتعمل كلها كمصدر لتوفير الطاقة تُعد البطاطس من المأكولات الغنية بالكربوهيدرات.. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ١٩١٨)

(٤) مادة عضوية أساسها التركيبي الأحماض الأمينية، تُوجد بكثرة في حبوب القُرْنِيَّات واللحوم والأجبان وغير ذلك، وهي إحدى المواد الثلاثة الرئيسية لغذاء الإنسان والحيوان. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ١٩٨)

(٥) (الدهن) مادة في الحيوان والنبات دسمة جامدة في درجة الحرارة العادية فإذا سالت كانت زيتا. المعجم الوسيط (١/ ٣٠١)

(٦) مادة عضوية تأخذ أشكالا متنوعة، توجد في أغلب الخضروات والفواكه، وعلى شكل أدوية، وهي ضرورية

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

٢. ينبغي أن تكون نسبة الكربوهيدرات في كمية الغذاء لليوم الواحد حوالي ٦٠%، ونسبة البروتينات حوالي ١٥%، ونسبة الدهون حوالي ٢٥%.

٣. تُقسم كمية السعرات الحرارية^(١) اللازمة للشخص حسب طبيعة عمله من العناصر الثلاثة في الخطوة السابقة، على ما يعطيه كل جرام منها من السعرات الحرارية (إذ يمده الجرام الواحد من كل من الكربوهيدرات والبروتينات بـ ٤,١ كيلو كالوري^(٢)). ويمده الجرام من الدهون بـ ٩,٣ كيلو كالوري) وهكذا تحسب الكمية اللازمة بالضبط للفرد^(٣).

يُعتبر الغذاء الكامل والمتوازن أقرب طريق للحصول على جسد صحي، والوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض. حيث كثيراً ما يصاب الشخص بأمراض واضطرابات ناتجة عن سوء التغذية أو عدم تناول غذاء متوازن مما ينتج عن هذا المرض العديد من الأعراض والمضاعفات الخطيرة، وفي نفس الوقت يمكن للشخص أن يتفادى الإصابة بالعديد من الأمراض إذا تناول غذاء صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية المختلفة والتي يحتاجها الجسم والتي يقوم بتعويضها عن طريق تناول الأدوية والمكملات الغذائية^(٤).

٤. يحافظ على صحة القلب وقوته.

٥. يحافظ على ضغط الدم الطبيعي.

٦. يزيد من الكفاءة الذهنية والقدرة على التركيز وكفاءة طاقة المخ.

٧. يكسب الشعور بالهدوء والرغبة في النوم.

٨. يحافظ على الهضم الجيد.

٩. يحافظ على قوة السمع والبصر.

١٠. يزيد من كفاءة الجسم ويحافظ عليها ليقوم الانسان بالمجهود العضلي والأعمال الشاقة دون تعب.

=

لإتمام التغذية وتنشيط حيوية الجسم.. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ١٧٥٧)

(١) وحدة قياسية تُقاس بها قيمة طاقة الأغذية وما يحتاج إليه الإنسان من سُغرات في اليوم.. معجم المغني (ص: ١٤٧٥٢).

(٢) كألوري - سُغْر، حراري. معجم المغني (ص: ٢١١٧٢) بتصرف.

(٣) الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة (٤/ ١٧٧) بتصرف.

(٤) <https://www.healthline.com/health/balanced-diet>

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

المطلب الثالث

يشتمل على: المنهج النبوي في تناول الطعام، والمحافظة على صحة الإنسان.
أهم الأطعمة التي أوصى بها النبي ﷺ

أولاً: شرب النبي ﷺ للماء:

يُعد شرب الماء من أعظم النعم التي أنعم الله ﷻ بها على الانسان، وهو سر الحياة ،
وأساس البقاء فقال الله ﷻ في كتابه الكريم ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ (١).

فيه حياة الانسان، والحيوان، والنبات. لذا كان أحب الشراب إلى رسول الله ﷺ البارد
الحلو، قالت عائشة رضي الله عنها: «كان رسول الله ﷺ يُسْتَقَى لَهُ الْمَاءُ الْعَذْبُ مِنْ بئرِ
السَّقِيَا» (٢) (٣) ، ولما كان الماء البائت أنفع من الذي يشرب وقت استقائه، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ
اللَّهِ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ دَخَلَ عَلَى رَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ وَمَعَهُ صَاحِبٌ لَهُ، فَسَلَّمَ النَّبِيُّ ﷺ
وَصَاحِبُهُ، فَرَدَّ الرَّجُلُ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، يَا أَبِي أَنْتَ وَأُمِّي، وَهِيَ سَاعَةٌ حَارَّةٌ، وَهُوَ يَحْوُلُ (٤)
فِي حَائِطٍ (٥) لَهُ، يَغْنِي الْمَاءَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ فِي شِنَّةٍ (٦)، وَإِلَّا

(١) [سورة الأنبياء: ٣٠]

(٢) قيل: هي عَيْن على يَوْمين من المدينة. المجموع المغيث في غريب القرآن والحديث (٢/ ١٠٦)

(٣) أخرجه أبو داود في سننه. كتاب الأشرية . باب في إيكاء الآية (٣/ ٣٤٠) رقم (٣٧٣٥)، و أحمد في مسنده (٤١/ ٢٢٣) رقم (٢٤٦٩٣)، وابن حبان في صحيحه كما في الإحسان. كتاب الأشرية. باب آداب الشرب (١٢/ ١٤٩) رقم (٥٣٣٢)، والحاكم في المستدرک على الصحيحين للحاكم (ط التأصيل). كتاب الأشرية (٧/ ٢٥٢) رقم (٧٤٠٨)، وقال عقبه: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ مُسْلِمٍ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ، وَسَكَتَ عَنْهُ الذَّهَبِيُّ فِي التَّلْخِيسِ، وَابِيهَيْقِي فِي شَعْبِ الْإِيمَانِ (٨/ ١٥٦) رقم (٥٦٣١)، وقال ابن حجر في الفتح (١٠/ ٧٤) "إسناده جيد وصححه الحاكم". قلت إسناده حسن فيه عبد العزيز بن محمد الدروردي؛ صدوق. ينظر ترجمته في الثقات للعجلي (١/ ٣٠٦)، الجرح والتعديل لابن أبي حاتم (٥/ ٣٩٦)، الثقات لابن حبان (٧/ ١١٦) ، تاريخ ابن معين - رواية الدارمي (١٧٤/ ٦٢٩)، الكاشف (٢/ ٦٣٣) رقم (٥١٢٥)، التقريب (٣٥٨/ ٤١١٩).

(٤) إذا تحرك وانتقل. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم (ص: ٢٣٦).

(٥) يُقَالُ لِلأَرْضِ المُحَاطِ عَلَيْهَا حَائِطٌ وَحَدِيقَةٌ، فَإِذَا لَمْ يُحَاطَ عَلَيْهَا فِيهَا صَاحِبَةٌ. تهذيب اللغة (٥/ ١٢٠).

(٦) الأسقية الخلقة ، وكل جلد بال شن ويُقال للقرية منها شنة وهي أشد تبريدا للماء. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم (ص: ٧٠) بتصرف.

كَرَعْنَا^(١)». وَالرَّجُلُ يَحْوُلُ الْمَاءَ فِي حَائِطٍ، فَقَالَ الرَّجُلُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، عِنْدِي مَاءٌ بَاتَ فِي شِنَّةٍ، فَاَنْطَلَقَ إِلَى الْعَرِيشِ^(٢)، فَسَكَبَ فِي قَدَحٍ^(٣) مَاءً، ثُمَّ حَلَبَ عَلَيْهِ مِنْ دَاجِنٍ^(٤) لَهُ، فَشَرِبَ النَّبِيُّ ﷺ، ثُمَّ أَعَادَ فَشَرِبَ الرَّجُلُ الَّذِي جَاءَ مَعَهُ^(٥)، «وَالْمَاءُ الَّذِي فِي الْقَرَبِ وَالشَّنَانِ، أَلْدُّ مِنَ الَّذِي يَكُونُ فِي آيَةِ الْفَخَّارِ^(٦) وَالْأَحْجَارِ وَغَيْرِهِمَا، وَلَا سِيَّمَا أَسْقِيَةَ الْأَدَمِ^(٧)، وَلِهَذَا التَّمَسَّ النَّبِيُّ ﷺ مَاءً بَاتَ فِي شِنَّةٍ دُونَ غَيْرِهَا مِنَ الْأَوَانِي. وَفِي الْمَاءِ إِذَا وُضِعَ فِي الشَّنَانِ وَقَرِبَ الْأَدَمَ خَاصَّةً لَطِيفَةٌ لِمَا فِيهَا مِنَ الْمَسَامِ الْمُفْتِحَةِ الَّتِي يَرْتَشِحُ مِنْهَا الْمَاءُ، وَلِهَذَا كَانَ الْمَاءُ فِي الْفَخَّارِ الَّذِي يَرْتَشِحُ أَلْدُّ مِنْهُ، وَأَبْرَدُ فِي الَّذِي لَا يَرْتَشِحُ^(٨).

وورد عن النبي ﷺ أنه كان لا يعيب^(٩) الماء عبأ بل كان يشرب الماء على ثلاث مرات عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا، وَيَقُولُ: «إِنَّهُ أَرْوَى وَأَمْرًا وَأَبْرَأُ^(١٠)»، فهذه الصفة في الشرب هي أفضل الصفات على الإطلاق فهي أكثر رياً وأسهل انسياً^(١١) في مجاري الطعام وأسلم من الضرر؛ لأن دفع الماء مرة واحدة قد يحدث ضرراً كما أنه قد يسبب الشرى^(١٢).

وقال ابن القيم «الشَّرَابُ فِي لِسَانِ الشَّارِعِ وَحَمَلَةِ الشَّرْعِ: هُوَ الْمَاءُ، وَمَعْنَى تَنَفُّسِهِ فِي الشَّرَابِ: إِبَانَتُهُ الْقَدَحَ عَنْ فِيهِ، وَتَنَفُّسُهُ خَارِجَهُ، ثُمَّ يَعُودُ إِلَى الشَّرَابِ، كَمَا جَاءَ مُصَرَّحًا بِهِ فِي

(١) الكرع أن يشرب بفيه من النهر. غريب الحديث لابن الجوزي (٢/ ٢٨٦).

(٢) العريش: ما يستظل به. غريب الحديث لإبراهيم الحربي (١/ ١٧٤).

(٣) إناء يشرب به الماء ونحوه. معجم المغني (ص: ٢٠٣٩٠).

(٤) الشاة التي تألف البيت وتقيم به. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم (ص: ٥٣٣).

(٥) أخرجه الامام البخاري في صحيحه . كتاب الأشرية. باب الكرع في الحوض. (٧/ ١١١) رقم (٥٦٢١).

(٦) الطين المطبوخ. المغرب في ترتيب المعرب (ص: ٣٥٣).

(٧) لأديم: الجلد المدبوغ والجمع آدم. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم (ص: ٤٢٧).

(٨) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ٢٠٥) بتصرف.

(٩) العب: شرب الماء من غير مص. العين (١/ ٩٣).

(١٠) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب الأشرية. باب كراهة التنفس في نفس الإناء، واستحباب التنفس ثلاثاً خارج الإناء. (٣/ ١٦٠٢) رقم (٢٠٢٨).

(١١) انساب الماء جرى بنفسه. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير (١/ ٢٩٩).

(١٢) الإفادة الشرعية في بعض المسائل الطبية (ص: ١٥٧).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

الْحَدِيثِ الْآخِرِ: «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْقَدَحِ (١)» وَفِي هَذَا الشَّرْبِ حِكْمٌ جَمَّةٌ، وَقَوَائِدُ مُهِمَّةٌ وَقَدْ نَبَّهَ ﷺ عَلَى مَجَامِعِهَا بِقَوْلِهِ: «إِنَّهُ أَرَوَى وَأَمْرًا وَأَبْرَأُ»، فَأَرَوَى: أَشَدُّ رِيًّا وَأَبْلَغُهُ وَأَنْفَعُهُ، وَأَبْرَأُ: أَفْعَلُ مِنَ الْبُرْءِ، وَهُوَ الشَّفَاءُ، أَي يُبْرِئُ مِنَ شِدَّةِ الْعَطَشِ وَدَائِهِ لِتَرُدُّهُ عَلَى الْمَعِدَةِ الْمُلتَهَبَةِ دُفْعَاتٍ، فَتُسَكِّنُ الدُّفْعَةُ الثَّانِيَةَ مَا عَجَزَتِ الْأُولَى عَنْ تَسْكِينِهِ، وَالثَّلَاثَةُ مَا عَجَزَتِ الثَّانِيَةُ عَنْهُ، وَأَيْضًا فَإِنَّهُ أَسْلَمَ لِحَرَارَةِ الْمَعِدَةِ، وَأَبْقَى عَلَيْهَا مِنْ أَنْ يَهْجُمَ عَلَيْهَا الْبَارِدُ وَهَلَّةٌ وَاحِدَةٌ، وَنَهْلَةٌ (٢) وَاحِدَةٌ.

وَأَيْضًا فَإِنَّهُ لَا يَزِي لِمُصَادَفَتِهِ لِحَرَارَةِ الْعَطَشِ لِحُظَّةً، ثُمَّ يُقْلِعُ عَنْهَا، وَلَمَّا تَكُسَّرَ سَوْرَتُهَا وَجِدَّتْهَا، وَإِنْ انْكَسَرَتْ لَمْ تَبْطُلْ بِالْكَلِيَّةِ بِخِلَافِ كَسْرِهَا عَلَى التَّمَهْلِ وَالتَّنْدْرِجِ. وَأَيْضًا فَإِنَّهُ أَسْلَمَ عَاقِبَةً، وَأَمَّنْ عَائِلَةً (٣) مِنْ تَتَاوُلِ جَمِيعِ مَا يُزَوِّي دُفْعَةً وَاحِدَةً، فَإِنَّهُ يَخَافُ مِنْهُ أَنْ يُطْفِئَ الْحَرَارَةَ الْغَرِيظِيَّةَ بِشِدَّةِ بَرْدِهِ، وَكَثْرَةِ كَمِّيَّتِهِ، أَوْ يُضَعِفُهَا فَيُؤَدِّي ذَلِكَ إِلَى فَسَادِ مِرْجِ الْمَعِدَةِ وَالْكَبِدِ، وَإِلَى أَمْرَاضٍ رَدِيئَةٍ (٤).

وقال الأطباء حديثاً هناك حكمة أخرى من الشرب على ثلاث مرات: "وهي أنه إذا تنفس خارج الإناء فإن ذلك يكون فيه حفظ الماء من التلوث، لأن النفس يحمل معه بعض الميكروبات التي تعلق بما تباشره فإن كان ماءً أو غيره وفضل منه شيء انتقل الميكروب إلى من يشربه وإن لم يكن ثمة ماء فالإناء عرضة للتلوث أيضاً (٥)".

يقول د. النسيمي (٦): "وفي تقسيم الإنسان شرابه إلى ثلاثة أقسام فوائد أهمها: تذوق الماء والشراب ليدرك مدى صلاحيتها للشرب ودرجة حرارتها وما قد طرأ عليها من فساد أو تغير بمواد قد تكون سامة، فيحجم عن الشرب قبل فوات الأوان بشرها دفعة واحدة، وكثيراً ما تأذى أناس أو ماتوا بتجرعهم (٧) سائلاً ضاراً أو ساماً بطريق الخطأ إذ ظنوه ماءً. وفي المص وتقسيم الشراب البارد إلى جرعات بعد عن تنبيهه العصب المبهم تنبيهاً شديداً، هذا

(١) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتاب الأشرية. باب النهي عن التنفس في الإناء (٧/ ١١٢) رقم (٥٦٣٠)

(٢) شرب حتى روي المحيط في اللغة ط- أخرى (٣/ ٤٨٨) بتصرف

(٣) أي: شربة. العين (٤/ ٤٤٧)

(٤) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ٢١١)

(٥) الإفادة الشرعية في بعض المسائل الطبية (ص: ١٥٨)

(٦) محمود ناظم النسيمي في كتابه: "الطب النبوي والعلم الحديث"

(٧) [تجرع] الماء: إذا شربه جرعة جرعة. شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم (٢/ ١٠٧١)

العصب الذي يبطن القلب، فإذا تنبه بعنف كأن يكون الماء أو الشراب الوارد بارداً كثيراً فقد يؤدي تناوله بسرعة (عباً) إلى توقف القلب بالنهاي العصبي وقد يحدث الموت فجأة، ويؤكد د. الراوي^(١) هذا المعنى في مشاهدة له في القصر العدلي لشاب رياضي سقط ميتاً عند هجومه على كوب من الماء البارد وشربه بشره دون تأنّ دفعة واحدة^(٢).
هذا وقد اثبت الطب الحديث فوائد عديدة لشرب الماء منها^(٣) :

١. يعتبر الماء اهم عنصر غذائي لحياة الإنسان إذ يشكل ما بين ٥٠ و ٦٠% من وزن الجسم الكلي و ٧٢% من وزن العضلات و ٨٠% من الدم ولا يستطيع الإنسان أن يعيش بدونه إلا لبضعة (٤) أيام فقط. ويجب الاهتمام بتلبية حاجة الجسم من الماء لأهميته في تنظيم درجة حرارة الجسد^(٥).

٢. من فوائد شرب الماء أنه يزيد من الشعور بالامتلاء، ويقلل من تناول السعرات الحرارية اليومية. ولا تقتصر هذه الفائدة على شرب الماء على الريق كما أنها لا تعطي نفس النتيجة في جميع الأعمار؛ حيث أثبتت دراسة نُشرت في مجلة جمعية الحمية الأميركية عام ٢٠٠٨م، أن شرب الماء قبل الإفطار قلل من السعرات الحرارية في الوجبة التالية بنسبة ١٣%، بينما أثبتت دراسة أخرى نُشرت في مجلة السمنة عام ٢٠٠٧م نتائج مماثلة عند شرب الماء ٣٠ دقيقة قبل الغداء، وأيضاً، أشارت دراسة نُشرت في مجلة الغدد الصماء^(٦) والتمثيل الغذائي عام ٢٠٠٣م إلى أن شرب الماء على الريق يُنقص الوزن، حيث وجد أن زيادة الاستهلاك اليومي من الماء بمقدار ١,٥ لتر أدى إلى حرق ٤٨ سعراً حرارياً إضافياً في اليوم أي ١٧,٠٠٠ سعرة حرارية تقريباً إضافية على مدار العام، وهو ما يعادل ٢,٥ كجم من الدهون^(٧).

(١) إبراهيم الراوي عن مقالته "نظرة إلى نظام الإسلام في التغذية" مجلة حضارة الإسلام العدد ٩ لعام ١٩٦٧م.

(٢) روائع الطب الاسلامي. لمحمد نزار الدقر(٣٣/١)

(٣) فوائد مذهلة لشرب الماء تاريخ النشر ٢٠٢٢/٨/٣١ [/https://altibbi.com](https://altibbi.com)

(٤) ما بين الثلاث إلى التسع فإذا جاوز العشر ذهب البضع. التقفية في اللغة (ص: ٥٣٣)

(٥) الغذاء والتغذية (ص: ٥١٥)

(٦) غُدّة ليس لإفرازها منفذ إلى خارج الجسم، فهي تصبّ إفرازها مباشرة في مجرى الدّم مثل الغُدّة

الدّرقيّة. معجم اللغة العربية المعاصرة (٢/ ١٣٢١)

(٧) Adda Bjarnadottir. Should You Drink Water First Thing in the Morning? Retrieved on the

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

٣. تحسين التمثيل الغذائي^(١) : يمكن أن يساهم شرب الماء في الصباح في تحفيز التمثيل الغذائي بنسبة تصل إلى ٢٥%؛ مما يمنح الجسم الشعور بالنشاط والحيوية^(٢).

٤. تنشيط الدورة الدموية^(٣):

يعمل شرب الماء على الريق على تنشيط الدورة الدموية ويُفيد في حالات انخفاض ضغط الدم الانتصابي وانخفاض ما بعد الأكل. حيث يمنح استجابة سريعة في معالجة هبوط الضغط الوضعي، ومن ثم قد يكون بمثابة علاج مساعد لمرضى انخفاض الضغط^(٤).

ثانياً: شرب النبي ﷺ للعسل:

يُعتبر عسل النحل مصدراً غذائياً ممتازاً ومنتجاً قوياً للطاقة لأنه يحتوي على سكر بسيط، يمتصه الجسم بسرعة، كما يحتوي على أملاح معدنية وعلى مواد أخرى يحتاجها الجسم، ويُعد الغذاء السكري الوحيد الذي لا يحتاج إلى تقوية، فالعسل قديماً وحديثاً غذاء مهم^(٥)، وشراب مختلف الألوان، فمنه الأبيض والأحمر والزهري والأصفر، وفيه شفاء للناس من كثير من الأمراض^(٦). قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٦﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّتَّيْفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٧﴾﴾^(٧).

28th of August, 2022

(١) التمثيل الغذائي: تحوّل الموادّ الغذائيّة التي يتناولها الكائن الحيّ إلى موادّ يتألّف منها جسمه، وتعرف هذه العمليّة بالأبيض النّبّاتي. معجم اللغة العربيّة المعاصرة (٣/ ٢٠٦٧)

(٢) Jabeen Begum. Why Is Drinking Water In The Morning So Important? Retrieved on the 28th of August, 2022

(٣) دوران الدّم في الجسم من الأوردة إلى الشّرايين، ومن الشّرايين إلى الأوردة. معجم اللغة العربيّة المعاصرة (١/ ٧٧٢)

(٤) Shannon, J. R., et al. (2002). Water drinking as a treatment for orthostatic syndromes

(٥) أسماء الحيوان في القرآن (ص: ١٠٧)

(٦) التفسير الوسيط للزحيلي (٢/ ١٢٨٠)

(٧) [سورة النحل: ٦٨، ٦٩].

(٨) فتح الباري لابن حجر (١٠/ ١٤٠)

" وروي عن عائشة رضي الله عنها، قالت: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ الْحَلْوَاءُ وَالْعَسَلُ»^(١).
قال ابن حجر رحمه الله: " قَالَ ابْنُ الْمُنِيرِ وَتَبَّهَ بِقَوْلِهِ شَرَابُ الْحَلْوَاءِ عَلَى أَنَّهَا لَيْسَتْ
الْحَلْوَى الْمَعْهُودَةَ الَّتِي يَتَعَاطَاهَا الْمُتْرَفُونَ^(٢) الْيَوْمَ وَإِنَّمَا هِيَ حُلْوٌ يُشْرَبُ إِمَّا عَسَلٌ بِمَاءٍ أَوْ
غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَشَاكِلُهُ ، وَيَحْتَمَلُ أَنْ تَكُونَ الْحَلْوَى كَانَتْ تُطْلَقُ لِمَا هُوَ أَعْمٌ مِمَّا يُعْقَدُ أَوْ
يُوكَلُّ أَوْ يُشْرَبُ كَمَا أَنَّ الْعَسَلَ قَدْ يُوكَلُّ إِذَا كَانَ جَامِداً وَقَدْ يُشْرَبُ إِذَا كَانَ مَائِعاً^(٣) وَقَدْ
يُخْلَطُ فِيهِ الْمَاءُ وَيُدَابُّ ثُمَّ يُشْرَبُ^(٤) "، وعن جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ ﷺ ، قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ
يَقُولُ: « إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَتِكُمْ - أَوْ: يَكُونُ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَتِكُمْ - خَيْرٌ، فَفِي
شَرْطَةِ مِحْجَمٍ^(٥) ، أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ ، أَوْ لُدْعَةِ بِنَارٍ^(٦) تُؤَافِقُ الدَّاءَ ، وَمَا أَحْبَبُّ أَنْ أُكْتَوِيَ^(٧) . » ،
وقال ابن حجر: " وَلَمْ يَرِدِ النَّبِيُّ ﷺ الْحَصْرَ فِي الثَّلَاثَةِ فَإِنَّ الشِّفَاءَ قَدْ يَكُونُ فِي غَيْرِهَا وَإِنَّمَا
تَبَّهَ بِهَا عَلَى أُصُولِ الْعِلَاجِ^(٨) .

وَعَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخَدْرِيِّ ﷺ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ:
«اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ الثَّالِثَةَ فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ
أَتَاهُ فَقَالَ: قَدْ فَعَلْتُ؟ فَقَالَ: «صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا» فَسَقَاهُ قَبْرًا^(٩) .
قال النووي رحمه الله "الْمُرَادُ قَوْلُهُ تَعَالَى يُخْرَجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ
لِلنَّاسِ وَهُوَ الْعَسَلُ وَهَذَا تَصْرِيحٌ مِنْهُ ﷺ بِأَنَّ الضَّمِيرَ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى فِيهِ شِفَاءٌ يَعُودُ إِلَى
الشَّرَابِ الَّذِي هُوَ الْعَسَلُ وَهُوَ الصَّحِيحُ، وَهُوَ قَوْلُ ابْنِ مَسْعُودٍ وَابْنِ عَبَّاسٍ ﷺ ، وَالْحَسَنُ
وَقَتَادَةَ وَغَيْرِهِمْ وَقَالَ مُجَاهِدٌ الضَّمِيرُ عَائِدٌ إِلَى الْقُرْآنِ وَهَذَا ضَعِيفٌ مُخَالِفٌ لِظَاهِرِ الْقُرْآنِ
وَلِصْرِيحِ هَذَا الْحَدِيثِ الصَّحِيحِ .

(١) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتاب الطب. باب الدواء بالعسل. (٧/ ١٢٣) رقم (٥٦٨٢).

(٢) المترف: المتنعم المتوسع في ملاذ الدنيا وشهواتها. النهاية في غريب الحديث والأثر (١/ ١٨٧)

(٣) أي ذاتها سائلا. الغريبي في القرآن والحديث (٦/ ١٧٩١)

(٤) فتح الباري لابن حجر (١٠/ ٨٠)

(٥) المِحْجَمُ بِالْكَسْرِ: الألة التي يجتمع فيها دم الحِجَامَةِ عند المَصِّ، والمِحْجَمُ أَيضًا مِشْرَطٌ

الحِجَامِ. النهاية في غريب الحديث والأثر (١/ ٣٤٧)

(٦) اللُدْعُ: الخفيف من إخراج النار، يُرِيدُ الْكَيَّ. النهاية في غريب الحديث والأثر (٤/ ٢٤٧)

(٧) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتاب الطب. باب الدواء بالعسل (٧/ ١٢٣) رقم (٥٦٨٣)

(٨) فتح الباري لابن حجر (١٠/ ١٣٨)

(٩) سبق تخريجه (ص: ٢١)

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

قَالَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ الْآيَةُ عَلَى الْخُصُوصِ أَيُّ شِفَاءٍ مِنْ بَعْضِ الْأَدْوَاءِ وَلِبَعْضِ النَّاسِ وَكَانَ دَاءٌ هَذَا الْمُبْتُونَ مِمَّا يُشْفَى بِالْعَسَلِ وَلَيْسَ فِي الْآيَةِ تَصْرِيحٌ بِأَنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَكِنَّ عِلْمَ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّ دَاءَ هَذَا الرَّجُلِ مِمَّا يُشْفَى بِالْعَسَلِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ^(١).

وقال ابن قيم الجوزية: «وأما هديه ﷺ في الشراب، فمن أكمل هدي يُحفظ به الصحة، فإنه كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد، وفي هذا من حفظ الصحة ما لا يهتدي إلى معرفته إلا أفاضل الأطباء، فإن شربه ولعقه^(٢) على الريق يُذيب البلغم^(٣)، ويغسل خمل المعدة، ويجلو لزوجتها، ويدفع عنها الفضلات، ويسخنها باعتدال، ويفتح سدها، ويفعل مثل ذلك بالكبد والكلَى والمثانة^(٤)، وهو أنفع للمعدة من كل حلو دخلها^(٥)».

وقال ابن حجر رحمه الله: " وفيه مِنَ الْمَنَافِعِ مَا لَخَصَهُ الْمُؤَقِّقُ الْبُغْدَادِيُّ^(٦) وَغَيْرُهُ فَقَالُوا يَجْلُو الْأَوْسَاحَ الَّتِي فِي الْعُرُوقِ وَالْأَمْعَاءِ وَيَدْفَعُ الْفُضْلَاتِ وَيَغْسِلُ خَمْلَ الْمَعِدَةِ وَيُسَخِّنُهَا تَسْخِينًا مُعْتَدِلًا وَيَفْتَحُ أَفْوَاهَ الْعُرُوقِ وَيَشُدُّ الْمَعِدَةَ وَالْكَبِدَ وَالْكَلَى وَالْمَثَانَةَ وَالْمَنَافِدَ وَفِيهِ تَحْلِيلٌ لِلرُّطُوبَاتِ أَكْلًا وَطَلَاءً وَتَغْذِيَةٌ وَفِيهِ حِفْظُ الْمَعْجُونَاتِ وَأَذْهَابُ لِكَيْفِيَّةِ الْأَدْوِيَةِ الْمُسْتَكْرَهَةِ وَتَنْقِيَةُ الْكَبِدِ وَالصَّدرِ وَإِذْرَارُ النَّبُولِ وَالطَّمَثِ^(٧) وَنَفْعٌ لِلسُّعَالِ^(٨) الْكَائِنِ مِنَ الْبَلْغَمِ وَنَفْعٌ لِأَصْحَابِ الْبَلْغَمِ وَالْأَمْزِجَةِ الْبَارِدَةِ وَإِذَا أُضِيفَ إِلَيْهِ الْخَلُّ نَفَعُ أَصْحَابِ الصَّفْرَاءِ^(٩) ثُمَّ هُوَ غِذَاءٌ مِنَ الْأَغْذِيَةِ وَدَوَاءٌ مِنَ الْأَدْوِيَةِ وَشَرَابٌ مِنَ الْأَشْرِيَةِ وَحَلْوَى مِنَ الْحَلَاوَاتِ وَطَلَاءٌ مِنَ الْأَطْلِيَّةِ وَمُفْرَحٌ مِنَ الْمُفْرِحَاتِ^(١٠) "

(١) شرح النووي على مسلم (١٤ / ٢٠٣)

(٢) [لعق] لعقت الشيء بالكسر ألقه لعقا، أي لحيسته. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية (٤ / ١٥٥٠)

(٣) لأب مختلط بالمخاط الخارج من المسالك التنفسية. معجم اللغة العربية المعاصرة (١ / ٢٤٣)

(٤) كيس في الحوض يتجمع فيه البول رشا من الكلتيين. المعجم الوسيط (٢ / ٨٥٤)

(٥) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤ / ٢٠٥)

(٦) موفق الدين أبو عبد الله الحسين بن أحمد بن الحسين البغدادي الحنبلي الغزال المعروف بابن الخباري.

معجم الآداب في معجم الألقاب (٦ / ٦٠٠)

(٧) طمئت المرأة طمئت بالضم: حاضت. منتخب من صحاح الجوهري (ص: ٣١٥٠، بتزقيم الشاملة أليا)

(٨) خروج الهواء فجأة على إثر حركة داخلية في الرئة لدفع المادة المخاطية. معجم المغني (ص: ١٤٧٣٥)

(٩) الصفرأء: سائل مر جداً يُخْتَرَنُ فِي كَيْسِ الْمَرَارَةِ، لُوْنُهُ أَصْفَرٌ. معجم المغني (ص: ١٦٤٥٢)

(١٠) فتح الباري لابن حجر (١٠ / ١٤٠)

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «عَلَيْكُمْ بِالشَّفَائِنِ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ»^(١)
وقد روي عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه كان لا يشكو شيئاً إلا تداوى بالعسل، حتى إنه كان يدهن به الدم (٢) والقرصة ويقراً فيه شفاءً للنَّاسِ (٣).

وقد أكدت الأبحاث الطبية الحديثة فوائد العسل في عدد من المجالات، ومن هذه الأبحاث تلك التي قام بها استاذ جامعي في جامعة (waikato)^(٤) في نيوزيلندا، ويدعى البروفسير (بيتر مولان)، وقد قضى هو وزملاءه في مخابر (٥) البحث عشرين عاماً في تجاربهم العلمية وفق شروط البحث العلمي السليم على العسل، وخرجوا بعشرات الأبحاث العلمية التي نُشرت في أشهر المجلات الطبية في العالم؛ نُشر أحدها في شهر أبريل- نيسان ٢٠٠٣م. ولم يكن هو الباحث الوحيد في هذا المجال، فقد قام عشرات الباحثين الآخرين من خلال أبحاثهم التي نُشرت في أبحاث علمية خلال السنوات القليلة الماضية في

(١) أخرجه الامام ابن ماجة في سننه. كِتَابُ الطَّبِّ. بَابُ الْعَسَلِ. - (٤/ ٥٠٧) رقم (٣٤٥٢)، والحاكم في المستدرک على الصحيحين (ط التّأصيل) كِتَابُ الطَّبِّ (٧/ ٣٦٧) رقم (٧٦٤٠)، وقال عقبه: «هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ الشَّيْخَيْنِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ»، و وافقه الذهبي. قلت ذكره الدارقطني في العلل الواردة في الأحاديث النبوية (٥/ ٣٢٢) رقم (٩١٥) ورجح وقفه على ابن مسعود فقال عقبه: يرويه أبو إسحاق واختلف عنه فرواه زيد بن الحباب، عن الثوري، عن أبي إسحاق، مرفوعاً. وقيل: عن زيد بن الحباب، عن شعبة، عن أبي إسحاق، مرفوعاً أيضاً. ووقفه يحيى القطان، وأبو حذيفة، عن الثوري. وكذلك رجح البيهقي وقفه في السنن الكبرى للبيهقي ط الفكر (٩/ ٣٤٤)، و في شعب الإيمان (٤/ ١٧١) رقم (٢٣٤٥)

(٢) (الدَّمْلُ) وَاجِدُ (دَمَامِيل) الْقُرُوح. مختار الصحاح (ص: ١٠٧)

(٣) المحرر الوجيز لابن عطية (٣/ ٤٠٦)، حياة الحيوان الكبرى (٢/ ٤٦٨) -. لم أقف له على هذا الأثر إلا في هذين الكتابين، ولم أقف له على اسناد.

(٤) تأسست جامعة واكاتو عام ١٩٦٤ في هاميلتون بنيوزيلندا. والآن لديها حرم جامعي جديد مبني لهذا الغرض في تاورانجا، كما تعد جامعة واكاتو مؤسسة تقدمية ومبتكرة للتعليم العالي. توفر الجامعة للطلاب تعليماً دولياً يتماشى مع ثقافة بحثية ممتازة، مع التركيز على المستقبل. تم تصنيف جامعة واكاتو في المرتبة الأولى في نيوزيلندا من حيث البحث وتم تصنيفها ضمن أفضل ٢٥٠ جامعة في العالم حسب تصنيفات QS World University Rankings 2023 ، مع تصنيف ثلاثة عشر تخصصاً ضمن أفضل ٣٠٠ تخصصاً - <https://www.hotcourses.ae/study/newzealand/school-college-university/university-of-waikato/142320/international.html>

(٥) مكان الفحص والمراقبة والتحرّي وإجراء التجارب. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٦٠٩).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

مجالات طبية رصينة ليثبتوا استخدام العسل في علاج الربو^(١) وغير ذلك من الفوائد العديدة التي أثبتت أن الجراثيم^(٢) لا تستطيع مقاومة العسل، وكذلك يُستخدم كعامل مهم لالتئام^(٣) الجروح، ويُستخدم كمضاد الحروق، وفي علاج الأغشية المخاطية^(٤)، والتهاب المعدة والأمعاء، والتهاب القولون....^(٥)، وكذلك له تأثير كبير في علاج سرطان^(٦) الثدي. ففي مصر درس إبراهيم عبد السلام ١٩٩٧م الاستخدام الموضعي والفمي للعسل في معالجة سرطان الثدي، وقد عولجت في هذه الدراسة ١٥٠ مريضة من مختلف أشكال سرطان الثدي في مستشفيات جامعة عين شمس وكانت النتائج ممتازة. وفي بريطانيا قام الطبيب "بولمان" بالتضميد^(٧) بالعسل بعد عملية استئصال ثدي بسبب تسرطنه فتحسن الجرح بسرعة فائقة بعد استعمال العسل، واعتبر هذا الطبيب أيضاً أن العسل أنجح علاج لكثير من الجروح الملتهبة، فهو غير مُخدش^(٨)، وغير سام ومعقم وقاتل للجراثيم ورخيص الثمن وسهل التطبيق وفعال^(٩)، وقد ثبت أن للعسل تأثير حسن على مريض السل^(١٠)، وقد يكون السبب هو أن العسل يزيد مقاومة الجسم للتهاب السلي، فقد لوحظ أن إعطاء (١٠٠ - ١٥٠) جم من العسل يوميا لمرضى السل الرئوي، تؤدي لزيادة وزن ملحوظة، وتناقص السعال^(١١).

(١) الرُّبُو: داء يصيب الرئة. معجم اللغة العربية المعاصرة (٢ / ٨٥١)

(٢) ميكروب، بكتريا؛ كائن مجهري ذو خلية واحدة شكله مستطيل أو مُكَوَّر أو لولبي، يُسبب الأمراض. معجم اللغة العربية المعاصرة (١ / ٣٥٨)

(٣) لَأَمٌ: شُفي. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣ / ١٩٨٤)

(٤) الغشاء المخاطي: مادة مخاطية تبطن بعض أجواف الجسم. معجم اللغة العربية المعاصرة (٢ / ١٦٢١)

(٥) قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز. لـ/حسان شمسي باشا. دار القلم /دمشق. الطبعة الثانية. ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م (ص: ١٠٣/١٢٢) بتصرف.

(٦) وَرَمٌ خَبِيثٌ يَنْفَسِي فِي الْأَنْسَجَةِ الْمُجَاوِرَةِ وَيَنْشِيرُ دَاخِلَهَا، يَصْعَبُ التَّخْلُصَ مِنْهُ، لَهُ أَزْجُلٌ تُشْبِهُ السَّرَطَانَ.. معجم المغني (ص: ١٤٦٧).

(٧) تَضْمِيدُ الْجُرْحِ: شَدُّهُ وَلَفُّهُ بِضِمَادَةٍ. معجم المغني (ص: ٦٦٣٨).

(٨) خَدَشَ الْجِلْدَ: أَكْثَرَ مِنْ جِرْحِهِ دُونَ إِسَالَةِ دَمٍ. معجم اللغة العربية المعاصرة (١ / ٦١٩).

(٩) الاعجاز العلمي في القرآن والسنة. أ.د. عبدالله بن عبدالعزيز المصلح، د/عبدالجواد الصاوي (ص: ٣٣٥).

(١٠) السَّلُّ أَنْ يَنْتَقِصَ لَحْمُ الْإِنْسَانِ. معجم المصطلحات العلمية العربية للكندي والفارابي والخوارزمي وابن العزالي (ص: ١٩٩).

(١١) خُرُوجُ الْهَوَاءِ فِجَاءً عَلَى إِثْرِ حَرَكَةٍ دَاخِلِيَّةٍ فِي الرِّئَةِ لِتَدْفِعَ الْمَادَّةَ الْمُخاطِيَّةَ. معجم المغني (ص: ٤٢٩)

وزيادة خضاب الدم^(١) وانخفاض سرعة التنقل، وذلك نسبة للمرضى الذين لم يتناولوا العسل^(٢).

ثالثاً: شربه ﷺ للبن:

يُعتبر اللبن (أو ما يُطلق عليه: الحليب) هو الغذاء الأول للإنسان منذ خروجه إلى هذه الدنيا. ويؤكد علماء التغذية أن اللبن هو الغذاء الوحيد الذي يُمكن للإنسان أن يعتمد عليه وحده في التغذية لفترة ما^(٣) لذا جعله الله ﷻ شراباً من شراب أهل الجنة فقال: ﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ

الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ﴾^(٤).

فهذه صفة الجنة الموعود بها للمتقين القائمين بأوامر الله وطاعته ما تسمعون فيها كذا وكذا، فيها أنهار جارية من ماء غير متغير الطعم والريح واللون لطول مكثه^(٥)، بل إنه ماء عذب فرات متدفق نقي، من شربه لا يظماً أبداً، وفيها أنهار من حليب طازج، لم يتغير طعمه بحموضة^(٦) أو غيرها، وفيها أنهار من خمر لذيذة الطعم، طيبة الشرب، ليست مرة أو كريهة الرائحة، ولا تُسكر ولا تصدع الشارب أو تذهب عقله، وإنما هي لذيذة للشاربين، وفيها أنهار من عسل صاف غير مشوب^(٧) بمادة أخرى، حسن اللون والطعم والريح، ولهم في الجنة مختلف الثمار والفاكهة ذات الألوان البديعة، والروائح الذكية، والطعوم الشهية^(٨).

وعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «رُفِعَتْ إِلَيَّ السِّدْرَةُ^(٩)، فَإِذَا أَرْبَعَةٌ أَنْهَارٍ: نَهْرَانِ ظَاهِرَانِ وَنَهْرَانِ بَاطِنَانِ، فَأَمَّا الظَّاهِرَانِ: النَّيْلُ وَالْفُرَاتُ، وَأَمَّا الْبَاطِنَانِ: فَنَهْرَانِ

(١) خضاب الدَّم: مادة بروتينية محتواة في كريات الدَّم الحُمْر ومشملة على حديد. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٦٥٥)

(٢) مع الطب في القرآن الكريم . د. عبد الحميد دياب . د. أحمد قرقوز . مؤسسة علوم القرآن - دمشق . . الطبعة الثانية ١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م (ص: ١٩٤)

(٣) قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز. لد/حسان شمسي باشا.(ص.٤٠)

(٤) [سورة محمد: ١٥].

(٥) المكث: اللَّبْثُ والانتظار. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية (١/ ٢٩٣)

(٦) صار لاذع المذاق . معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٥٥٩)

(٧) شاب الشَّرَابِ يَشُوبُهُ: إِذَا خَلَطَهُ بِمَاءٍ. وَكُلُّ خَلَطٍ شَوْبٌ. وَيُقَالُ لِلْبَيْنِ: الشَّوْبُ. المحيط في اللغة (٢/ ١٨٣)

(٨) التفسير الوسيط للزحيلي (٣/ ٢٤٣٨)

(٩) قال الهروي: زعم الليث أنها سدرة في السماء السابعة لا يجاوزها ملك ولا نبي، وقد أظلت السماء والجنة

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

فِي الْجَنَّةِ، فَأَتَيْتُ بِثَلَاثَةِ أَقْدَاحٍ: قَدَحٍ فِيهِ لَبَنٌ، وَقَدَحٍ فِيهِ عَسَلٌ، وَقَدَحٍ فِيهِ خَمْرٌ، فَأَخَذْتُ الَّذِي فِيهِ اللَّبَنُ فَشَرِبْتُ، فَقِيلَ لِي: أَصَبْتَ الْفِطْرَةَ أَنْتَ وَأُمَّتُكَ (١)».

وعن أم الفضل بنت الحارث (٢) رضي الله عنها «أنها أرسلت إلى النبي ﷺ بفدح لبن وهو واقف عشية عرفة فأخذه بيده فشربه» وزاد مالك بن النضر "على بغيره" (٣)، وعن ابن عباسٍ ﷺ، قَالَ: «دَخَلْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَا وَخَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ عَلَى مَيْمُونَةَ، فَجَاءَتْنَا بِإِنَاءٍ مِنْ لَبَنِ، فَشَرِبَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَنَا عَنْ يَمِينِهِ، وَخَالِدٌ عَنْ شِمَالِهِ، فَقَالَ لِي: الشَّرْبَةُ لَكَ، فَإِنْ شِئْتَ آثَرْتُ (٤) بِهَا خَالِدًا، فَقُلْتُ: مَا كُنْتُ أُوشِرُ عَلَى سُورِكَ (٥) أَحَدًا، ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ طَعَامًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَأَطْعَمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبْنًا، فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَزِدْنَا مِنْهُ، وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرُ اللَّبَنِ (٦)».

تهذيب اللغة (١٢ / ٢٤٧)

- (١) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتاب الأشرية. باب شرب اللبن. (٧ / ١٠٩) رقم (٥٦١٠)
- (٢) لِيَابَةُ أُمِّ الْفَضْلِ امْرَأَةُ عَبَّاسِ بْنِ الْمُطَّلِبِ، بِنْتُ الْحَارِثِ بْنِ حَزْنِ بْنِ بُجَيْرٍ. أخت ميمونة زوج النبي ﷺ، وزوجة العباس بن عبد المطلب، وأم أكثر بنيه. يقال: إنها أول امرأة أسلمت بعد خديجة - رضي الله عنها، فكان ﷺ يزورها ويقبل عندها. وروى عنه أحاديث كثيرة. ينظر: معرفة الصحابة لأبي نعيم (٦ / ٣٤٣٦)، الاستيعاب في معرفة الأصحاب (٤ / ١٩٠٧) رقم (٤٠٨٠) بتصرف.
- (٣) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتاب الحج. باب الوُفُوفِ عَلَى الدَّابَّةِ بِعَرَفَةَ (٢ / ١٦٢) رقم (١٦٦١).
- (٤) استأثرت على فلان بكذا وكذا، أي: آثرت به نفسي عليه دونه. العين (٨ / ٢٣٧).
- (٥) بَقِيَّةُ الشَّيْءِ: لسان العرب (٤ / ٣٤٠) بتصرف.
- (٦) أخرجه أبو داود في سننه. في الأشرية. باب مَا يَقُولُ إِذَا شَرِبَ اللَّبَنَ. (٣ / ٣٩٣) رقم (٣٧٣٢)، وأخرجه الامام الترمذي في سننه. باب مَا يَقُولُ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا التَّائَصِيلِ (٤ / ٤٦٤) رقم (٣٤٥٥). وقال عقبه: هذا حديث حسن، وأبو داود الطيالسي في مسنده (٤ / ٤٤٢) رقم (٢٨٤٦)، وعبد الرزاق في المصنف. باب الصَّبِّ. كتاب المناسك (٤ / ٥١١) رقم (٨٦٧٦)، وأحمد في مسنده (٣ / ٤٣٩) رقم (١٩٧٨)، وابن السني في عمل اليوم والليلة (٤٢٥ / ٤٧٤) والبيهقي في شعب الإيمان (٨ / ١٦٥) رقم (٥٦٤١) جميعاً عن علي بن زيد ابن جدعان، عن عمر بن أبي حرملة بمثله. قلت إسناده ضعيف. فيه علي بن زيد بن جُدعان؛ ضعيف. ينظر ترجمته في (تقريب التهذيب) (٦٩٦ / ٤٧٣٤)، وفيه: عمر بن حرملة؛ مجهول. ينظر ترجمته في تقريب التهذيب (٧١٥ / ٤٨٧٥)، وله شاهد من حديث أنس بن مالك ﷺ أخرجه البخاري في صحيحه. كتاب الأشرية. باب شرب اللبن بالماء (٧ / ١٠٩) رقم (٥٦١٢). فالحديث بمجموع طرقه حسن لغيره.

وقال ابن القيم: "اللبن: وإن كان بسيطاً في الحس، إلا أنه مركب في أصل الخلقة تركيباً طبيعياً من جواهر ثلاثة: الجبنيّة، والسمنيّة، والمائيّة، فالجبنيّة: باردة رطبة، معدية للبن، والسمنيّة: معتدلة الحرارة والرطوبة ملائمة للبدن الإنسانيّ الصحيح، كثيرة المنافع، والمائيّة: حارة رطبة، مطلقّة للطبيعة، مرطبة للبدن، واللبن على الإطلاق أبرد وأزطب من المعتدل. وقيل: فوته عند حله الحرارة والرطوبة، وقيل معتدل في الحرارة والبرودة.

وأجود ما يكون اللبن حين يخلب، ثم لا يزال تنقص جودته على مر الساعات، فيكون حين يخلب أقل برودة، وأكثر رطوبة، والحامض بالعكس، ويختار اللبن بعد الولادة بأربعين يوماً، وأجوده ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولدّ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة، ودسومة معتدلة، واعتدل قوامه في الرقة والغلظ، وخلب من حيوان فتى صحيح، معتدل اللحم، محمود المرعى والمشرب. وهو محمود يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، ويغذو غذاء حسناً، وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية^(١)، وإذا شرب مع العسل نقي الفروع الباطنة من الأخلط العفنة، وشربه مع السكر يحسن اللون جداً، والحليب يتدارك ضرر الجماع، ويوافق الصدر والرئة، جيد لأصحاب السؤل، رديء للرأس والمعدة، والكبد والطحال^(٢)، والإكثار منه مضر بالأسنان واللثة، ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء.

وفي "الصحيحين": «أن النبي ﷺ شرب لبناً، ثم دعا بماء فتمضمض وقال: إن له نسماً^(٣)». ثم تحدث ابن القيم عن لبن الضأن والماعز فقال: "لبن الضأن^(٤) أغلظ الألبان وأزطبها، وفيه من الدسومة والرهمومة^(٥) ما ليس في لبن الماعز والبقر، يولد فضولاً بلغمياً، ويحدث في الجلد بياضاً إذا أدمن استعماله، ولذلك ينبغي أن يشاب هذا اللبن بالماء ليكون ما نال البدن منه أقل، وتسكينه للعطش أسرع، وتبريده أكثر، ولبن الماعز: لطيف معتدل، مطلق للبنطن، مرطب للبدن اليابس، نافع من فروع الحلق والسعال اليابس ونفت الدم^(٦).

(١) يطلق على أمراض كثيرة مثل (البهق والجرب والقوب والجذام وداء الفيل والسرطان والوسواس وحصى الربع وكثير من الاورام) الطب النبوي لابن القيم - الفكر (ص: ٢٩٢).

(٢) الطحال عضو كبير في الجسد يقع بين المعدة والحجاب الحاجز في يسار البطن م.غ.م. (٢ / ١٣٨٩).

(٣) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتاب الأشربة. باب شرب اللبن (٧ / ١٠٩) رقم (٥٦٠٩).

(٤) الضأن: ذوات الأصناف من الغنم؛ ويقال للواحدة: ضائنة. تهذيب اللغة (١٢ / ٤٩).

(٥) أي دسمة: الصاحح تاج اللغة وصاحح العربية (٥ / ١٩٤٦).

(٦) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤ / ٣٥٣) بتصريف.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

وفي أثناء الحديث عن الألبان ومنتجاتها في كتاب الغذاء والتغذية قال: عبد الرحمن مصيقر مؤلف الكتاب (الغذاء والتغذية) "إن الألبان الطازجة تأتي من الإبل، والبقرة، والأغنام، والماعز. ففي العديد من المناطق يُشرب لبن الجمال طازجا بحالته الطبيعية بدون تسخين أو غلي، رغم ما قد يترتب على ذلك من مخاطر صحية، خاصة خطورة الإصابة بمرض البروسيلات^(١). وفي الآونة الأخيرة أصبح لبن الجمال ينتج على نطاق تجاري في المملكة العربية السعودية كحليب مبستر^(٢)، ويلاقي هذا النوع من الحليب إقبالا. خاصة لدى سكان البدو الذين نزحوا إلى المدن واستقروا فيها. ويعتبر لبن البقر أكثر أنواع الحليب استعمالاً وملاءمة للإنسان، ولبن الغنم يؤخذ في بعض المناطق في الدول العربية بخاصة المناطق الجبلية. ولقد وجد أن بعض سكان القرى والجبال يفضلون تناول لبن الأغنام وهو طازج "بدون غلي"، لذلك فقد يكون خطرا على صحتهم. ويُستخدم لبن الغنم كذلك في تحضير بعض الأغذية التقليدية مثل المدير والسمن. وفي دراسة على لبن نوعين من الأغنام في السعودية وجد أن محتوى هذا اللبن أقل في الدهون والبروتين مقارنة بلبن البقر، وقد يعزى ذلك إلى طبيعة الظروف القاسية التي تعيشها الأغنام في مناطق تربيتها.

وفيما يتعلق بلبن الماعز. في بعض المناطق في الدول العربية مثل السعودية وغيرها يُعتبر لبن الماعز من الأغذية الهامة للسكان. ويؤخذ هذا اللبن طازجا كما هو الحال في لبن الغنم، وهو لا ينتج على نطاق تجاري بل تتناوله الأسر التي تقوم بتربية الماعز. وهذا اللبن يحتوي على نسبة عالية من البروتين مقارنة بلبن البقر والغنم والجمال^(٣).

وقد أكد الأطباء حديثاً أن الذين يتعاطون اللبن تميزوا بقوة أجسادهم وأنهم يُعمرون أكثر من غيرهم وهم على التحصيل العلمي كانوا أقدر من الذين حرموا أنفسهم من اللبن وأن

(١) داء بكتيري تسببه أنواع مختلفة من البروسيلات التي تصيب بعدواها قطعان الماشية والخنازير والماعز والأغنام والكلاب في المقام الأول ويصاب البشر عموماً بالداء بواسطة مخالطتهم مباشرة للحيوانات المصابة بعدواه عن طريق تناول منتجاتها الحيوانية الملوثة أو شربها.

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/brucellosis>

(٢) أي: عقمه عن طريق التسخين لدرجة ٦٥م لمدة نصف ساعة ثم التبريد الفجائي؛ وذلك لقتل الجراثيم والكائنات الحية العضوية التي قد تسبب الأمراض أو التلف أو التخمر غير المرغوب فيه. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٢٠٢).

(٣) الغذاء والتغذية (ص: ١٢١) بتصرف.

بعض المعمرين ممن بلغوا من العمر فوق المائة كان غذاءهم اللبن صرفاً ولا يأكلون اللحم في الشهر إلا مرة وهم يتمتعون بصحة ونشاط^(١). وقد يُشرب اللبن طازجاً ومُخمرًا وهو ما يُعرف باسم (اللبن الرائب أو الزبادي) فالقيمة الغذائية فيه لا تقل عن اللبن الطازج؛ فاللبن الزبادي هو لبن تخمر بأحد أنواع البكتريا المفيدة التي تُحول سكر الحليب إلى حمض اللبن^(٢). ويحضر هذا اللبن من حليب الأبقار أو الأغنام أو الماعز، ومذاقه يميل إلى الحموضة قليلاً، ونكهته^(٣) تشبه الحليب منزوع الدسم^(٤) (٥).

وقد أثبت الطب الحديث أن لبن الزبادي قاتل للجراثيم فيما أكده علماء بريطانيون فقالوا: "إن تناول لبن الزبادي يُمكن أن يُساعد المرضى المُسنين^(٦) في مقاومة جرثوم يسبب مرضاً في الأمعاء يُطيل فترة بقائهم في المستشفيات، وقال البروفسور (بوليت) المختص بأمراض الشيخوخة في جامعة (إمبريال كوليدج)^(٧) في لندن: "من المعروف أن لبن الزبادي غني ببكتريا مُفيدة تدعى (Lactobacillus)^(٨) وهذا ما يجعل الأمعاء تُحافظ على نسبة عالية من تلك البكتريا النافعة التي تُساعد في علاج الإسهال، وتقي من أمراض جرثومة أخرى تُصيب الأمعاء والقولون^(٩)".

(١) الوقاية الصحية في السنة النبوية (ص: ٧٢)

(٢) قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز. لد/حسان شمسي باشا. (ص: ٤١)

(٣) "تَكْهَةُ الْفَمِّ" : زَائِحَةٌ.. معجم المغني (ص: ٢٨٠٤٥)

(٤) مفتقر إلى الدهون، تم إزالة محتويات الدهن منه. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٧٤٤)

(٥) الغذاء والتغذية (ص: ١٢٢)

(٦) اسم فاعل من أسن: من بدت عليه أعراض الشيخوخة أو الهرم. معجم اللغة العربية المعاصرة (٢/ ١١٢٢)

(٧) (اسمها الرسمي: الكلية الامبريالية للعلوم والتكنولوجيا والطب) هي جامعة بحثية عامة في لندن بالمملكة المتحدة، متخصصة في العلوم والطب والهندسة و إدارة الاعمال. وبقت جامعة مستقلة سنة ٢٠٠٧ مع مرور ١٠٠ سنة على تأسيسها، لأنها كانت واحده من كليات جامعة لندن <https://arz.wikipedia.org/wiki/>.

(٨) تعرف بكتيريا اللاكتوباسيلس (بالإنجليزية: Lactobacillus acidophilus) بأنها نوع من أنواع البكتيريا التي توجد في أمعاء الإنسان بشكل طبيعي، وهي واحدة من أشهر الكائنات الحية الدقيقة المفيدة للجسد وصحة الإنسان وحمايته من العدوى، وقد استُخدمت في علاج الكثير من المشكلات والأمراض منذ القدم.

تنظر: ما هي بكتيريا اللاكتوباسيلس؟ اسماء رابعه ٧ أغسطس ٢٠٢٣ <https://mawdoo3.com/>

(٩) قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز. (ص: ٤١) بتصرف.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

رابعاً: تناوله ﷺ الزنجبيل:

الزنجبيل نبات من نباتات المناطق الحارة. تستعمل جذاميره^(١) النامية تحت التربة، والتي تحتوي على زيت طيار، لها رائحة نفاذة^(٢) وطعم لاذع^(٣) ولونها إما سنجابي^(٤) أو أبيض مصفر. يستعمل كبهار وكتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز، ويستعمل كمشروب، فشرب الزنجبيل طارد للرياح ويتناول في النزلات البردية ويُفيد في الهضم ومنع التقلصات حيث أنه هاضم وطارد للغازات ويُفيد في علاج النقرس^(٥) ^(٦). قَالَ تَعَالَى: ﴿وَيُسَقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾^(٧). وعن أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَهْدَى مَلِكُ الرُّومِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ جَرَّةً زَنْجَبِيلٍ، فَأَطْعَمَ كُلَّ إِنْسَانٍ قِطْعَةً، وَأَطْعَمَنِي قِطْعَةً^(٨). وقال ابن القيم: «الزَّجْبِيلُ مُعِينٌ عَلَى هَضْمِ الطَّعَامِ، مُلَيِّنٌ لِلْبَطْنِ تَلْيِينًا مُعْتَدِلًا، نَافِعٌ مِنْ سُدَدِ الْكَبِدِ الْعَارِضَةِ عَنِ الْبُرْدِ وَالرُّطُوبَةِ، وَمِنْ ظَلْمَةِ الْبَصَرِ الْخَادِثَةِ عَنِ الرُّطُوبَةِ أَكْثَرًا وَكَتَحَالًا، مُعِينٌ عَلَى الْجَمَاعِ، وَهُوَ مُحَلَّلٌ لِلرِّيَاحِ الْغَلِيظَةِ الْخَادِثَةِ فِي الْأَمْعَاءِ وَالْمَعِدَّةِ وَبِالْجَمَلَةِ فَهُوَ صَالِحٌ لِلْكَبِدِ وَالْمَعِدَّةِ»^(٩).

- (١) جُذْمُورٌ كُلُّ شَيْءٍ: أصله، وَالْوَاوُ فِيهِ زَائِدَةٌ، والجميع جذامير. والجذرمه، رَعَمُوا: السرعة في المشي والعمل. جمهرة اللغة (٢/ ١١٣٦)
- (٢) أشد تأثيراً أو فعالية. تكملة المعاجم العربية (١٠/ ٢٦٦)
- (٣) مذاق حاد. تكملة المعاجم العربية (٩/ ٢٢٥)
- (٤) لَوْنٌ أَزْرَقُ رَمَادِيٌّ. معجم المغني (ص: ١٥١٢٩)
- (٥) النقرس: داءٌ يَأْخُذُ فِي المفاصل. تهذيب اللغة (٩/ ٢٩٣)
- (٦) النباتات في القرآن (ص: ٥٨) بتصرف
- (٧) [للإنسان: ١٧].
- (٨) أخرجه أبو سعيد بن الأعرابي في معجمه (١/ ١٧٥) رقم (٣٠٠)، والحاكم في المستدرک على الصحيحين كِتَابُ الْأَطْعِمَةِ (ط التناصيل) (٧/ ٢٤٤) رقم (٧٣٩٢)، وقال عقبه: «لَمْ أُخْرَجْ مِنْ أَوَّلِ هَذَا الْكِتَابِ إِلَى هُنَا لِغَلِيٍّ بِنِ زَيْدِ بْنِ جُدْعَانَ الْقُرَشِيِّ رَحِمَهُ اللَّهُ تَعَالَى حَزْناً وَاجِداً وَلَمْ أَحْفَظْ فِي أَكْلِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الزَّجْبِيلِ سِوَاهُ فَخَرَّجْتُهُ»، وقال الذهبي هذا «مما ضعفوا به عمرا تركه أحمد»، وأبو نعيم في الطب النبوي (١/ ٢٦٧) رقم (١٦١). قلت إسناده؛ ضعيف. فيه: عمرو بن حكّام، وعلي بن زيد؛ ضعيفان. ينظر ترجمة عمرو بن حكّام في المجروحين لابن حبان (دار الوعي) (٣/ ٢)، الكامل في ضعفاء الرجال (٦/ ٢٣٧) رقم (١٢٩٨)، تاريخ الإسلام (٥/ ٤٠٩) رقم (٢٩٣)، لسان الميزان (٤/ ٣٦٠) رقم (١٠٥٧)، وعلي بن زيد. سبق الإشارة إليه (ص: ٣٧).
- (٩) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٢٤٠).

وقد ثبت طبيياً أن الزنجبيل له فوائد لا تُحصى منها: طارد للغازات والرياح، ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية، ومعرق وملطف للحرارة، و يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، ويدخل في علاج آلام الحيض، ويزيد في قوة الحفظ، و يقوى المعدة، ويبعث الهضم، ويتغزر به، ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي^(١) بالجسم لتنشيطه الغدد (أي أنه مضاد حيوي طبيعي) ، ويقوي الهرمونات والدم، و يفتح السدد ويطرد البلغم إذا مضغ مع المستكة^(٢)، ومنشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر ومقوى، ويجلو الرطوبة عن الرأس والخلق، وجيد لظلمة البصر كحلا وشربا، و ينفع من سموم الهوام^(٣)، وينفع من الهرم (الشيخوخة)، وينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول^(٤).

وقد قال اخصائي الاعشاب البريطاني بول شوليك انه لاحظ بعض الأطباء يصرفون لمرضى الذبحة الصدرية^(٥) جرعة يومية من مسحوق الزنجبيل قدرها نصف ملعقة شاي يوميا، ويبدو أن للزنجبيل تأثيراً جيداً كمضاد للأكسدة حيث يحمي الاوعية الدموية من الخراب التي تحدثه المواد المؤكسدة مثل الكوليسترول^(٦)، كما يعمل الزنجبيل على تقوية أنسجة عضلات القلب بالضبط، كما يفعل عقار الديجتالس^(٧).

ويقول الدكتور جيمس دوك انه لو كان عنده ذبحة صدرية فانه لن يتردد في استعمال الزنجبيل بطريقة منتظمة واستعماله دائماً في الطبخ^(٨).

(١) الجهاز المناعي هو شبكة من العمليات الحيوية التي تحمي الكائن الحي من الأمراض. يكتشف ويستجيب لمجموعة واسعة من مسببات الأمراض، من الفيروسات إلى الديدان الطفيلية، وكذلك الخلايا السرطانية.

[/https://ar.wikipedia.org](https://ar.wikipedia.org).

(٢) هي مادة راتنجية تسيل من جذع الشجرة ثم تجف وهي تقوي المعدة وفتاح للشهية وتضاف للشوربة مع الحبهان. كنوز في الرقية والطب النبوي.

(٣) دواب الأرض؛ العقارب والحيات. غريب الحديث (٤ / ٢٢٥).

(٤) النباتات في القرآن (ص: ٦١) بتصرف.

(٥) ألم نوبي وضيق بالصدر مع إحساس بالاختناق وبالإشراف على المؤت. المعجم الوسيط (١ / ٣٠٩)

(٦) أحد أنواع الدهون التي يحتاجها الجسم لبناء الصحة السليمة. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣ / ١٩٧٢)

(٧) الديجوكسين (بالإنجليزية: Digoxin) أو ديجيتالس هو دواء يستخدم لعدد من الأمراض القلبية يتم استخراجه من النبتة الديجيتال الصوفي. يقوم الديجوكسين بزيادة انقباضية عضلة القلب وتقليل

قابلية العقدة الأذينية البطينية (AV node) لتوصيل النبضات العصبية. [/https://ar.wikipedia.org](https://ar.wikipedia.org)

(٨) دليل الطب البديل (ص: ٤٤).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

ولقد أظهرت دراسة حديثة أن للزنجبيل دوراً مثبتاً^(١) وخاصة عند المرضى المصابين بالسرطان ، وكذلك يمنع حدوث الغثيان^(٢) عند النساء الحوامل، ويعمل على تخفيض الكوليسترول والدهون الثلاثية، ويعمل على تقليل تجمع الصفحات الدموية مما قد يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية^(٣).

وأفادت دراسة حديثة ان الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي.

وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندينز^(٤)) المسببة للألم في الجسم فضلاً عن كونه راحياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة ، ولكن مزجه مع البابونج^(٥) وزهرة الزيزفون^(٦) يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء^(٧).

(١) الثبیط ثبیطت الرجل عن الشئء وثبیطته عنه إذا ربثته نثبیطا وثبیطا. والرجل مثبیط ومثبیط إذا أَرَادَ شَيْئًا فَرَدَدْتَهُ عَنْهُ وَصَدَدْتَهُ. جمهرة اللغة (١ / ٢٥٩).

(٢) اضْطِرَابٌ وَجَيْشَانٌ نَفْسٌ وَقَدْ تَهَيَّأَتْ لِلْقِيَاءِ. معجم المغني (ص: ١٨٨١٩).

(٣) قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز. لد/حسان شمسى باشا(ص:٣٤/٣٥).

(٤) البروستاغلاندين هي مستقلبات حمض الأراكيدونيك، تنتج من فعل الفوسفوليباز (توجد عدة أنواع من هذا الأنزيم).

على الدهن الفسفوري الغشائي، وتلعب دورا هاما في الكائنات الحية [/https://ar.wikipedia.org](https://ar.wikipedia.org)

(٥) جنس نباتات عشبية من فصيلة المركبات يستعمل في الصباغة أو التداوي. المعجم الوسيط (١ / ٣٥).

(٦) شجر حرجي أبيض الخشب طري له زهر لا يعقد ثمرا يتخذ من زهره شراب معرق. المعجم الوسيط (١ / ٤٠٩).

(٧) دليل الطب البديل (ص: ٤٦).

طعام النبي ﷺ

أولاً: طعام النبي ﷺ من الخبز:

قال الله تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (١)، وقال النبي ﷺ عن المقدام بن معدى كريب يقول: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: « مَا مَلَأَ أَدَمِي وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسَبُ الْأَدَمِيِّ لَقِيَمَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْأَدَمِيَّ نَفْسُهُ، قَتَلَتْ لِلطَّعَامِ، وَتَلَّتْ لِلشَّرَابِ، وَتَلَّتْ لِلنَّفْسِ (٢) ». ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: « مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ طَعَامٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى قُبِضَ (٣) ». »

فالمرابي الناجح هو الذي يجسد أقواله أفعالاً تحتذى (٤). وهذه روعة التعاليم النبوية التي رافقها سلوك عملي وحلول واقعية من حياته فهذا محمد ﷺ ما شبع من طعام ثلاثة أيام متتالية، وكان يجلس لطعامه جلسة المتحفز (٥) للقيام بعد أن يتناول ما يقيم صلبه، وما أكل خبزاً مرققاً ليعلمنا بسلوكه الطريقة الأمثل لتنفيذ القاعدة الإلهية في الطعام والشراب " وكلوا واشربوا ولا تسرفوا (٦) ».

قال ابن القيم رحمه الله: «كَانَ مِنْ هَدِيَّةِ ﷺ وَسِيرَتِهِ فِي الطَّعَامِ لَا يَرُدُّ مَوْجُودًا وَلَا يَتَكَلَّفُ مَفْقُودًا، فَمَا قَرَّبَ إِلَيْهِ شَيْءٌ مِنَ الطَّيِّبَاتِ إِلَّا أَكَلَهُ، إِلَّا أَنْ تَعَافَهُ نَفْسُهُ فَيَبْزُكُهُ مِنْ غَيْرِ تَحْرِيمٍ كَمَا رَوَى عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه، قَالَ: «مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَابَ طَعَامًا قَطُّ، كَانَ إِذَا اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِنْ لَمْ يَشْتَهِهِ سَكَتَ (٧)». كَمَا تَرَكَ أَكْلَ الضَّبِّ (٨) لَمَّا لَمْ يَعْتَدْهُ، وَلَمْ يُحَرِّمَهُ

(١) [سورة الأعراف: ٣١].

(٢) أخرجه الامام أحمد في مسنده (٤٢٢ / ٢٨) رقم (١٧١٨٦)، والامام الترمذي في سننه. بَابُ مَا جَاءَ فِي كَرَاهِيَةِ كَثْرَةِ الْأَكْلِ (٤ / ٣٩١) رقم (٢٣٨٠)، وقال عقبه: حديث حسن صحيح.

(٣) أخرجه الامام في البخاري صحيحه . كِتَابُ الْأَطْعِمَةِ (٧ / ٦٧) رقم (٥٣٧٤).

(٤) الحَذْوُ التقدير والقطع. لسان العرب - ط المعارف (٢ / ٨١٤).

(٥) تحقَّرَ في جلسته: انتصب فيها غير مطمئن كأنه يريد القيام. معجم اللغة العربية المعاصرة (١ / ٥٢٢).

(٦) روائع الطب الإسلامي (١ / ١٩) بتصرف.

(٧) أخرجه الامام مسلم في صحيحه كتاب الأشرية، بَابُ لَا يَعْيبُ الطَّعَامَ (٣ / ١٦٣٣) رقم (٢٠٦٤).

(٨) حَيَوَانٌ مِنْ جِنْسِ الزَّوَاحِفِ مِنْ رُبْتَةِ الْعِظَاءِ غَلِيظِ الْجِسْمِ خَشِنَهُ وَلَهُ ذَنْبٌ عَرِيضٌ حَرَشٌ أَعْقَدُ كَثُرَ فِي صَحَارَى الْأَقْطَارِ الْعَرَبِيَّةِ. المعجم الوسيط (١ / ٥٣٢).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

عَلَى الْأُمَّةِ، بَلْ أَكَلَ عَلَى مَائِدَتِهِ وَهُوَ يَنْظُرُ^(١)»، وذلك لأن النبي الكريم ﷺ هو حامل لواء الآداب والأخلاق العظيمة وقد جاء متمماً لها، ومن ذلك أنه ﷺ ما عاب طعاماً قدم إليه لعلمه أنه إن عابه فستتأثر نفسية صاحب الطعام، وهذا من كرم أخلاقه ﷺ^(٢).

وقال تقي الدين المقرئ (٣)/(٤): "كان ﷺ لا يتأق (٥) في مأكَل، ويعصب على بطنه الحجر من الجوع! هذا وقد آتاه الله مفاتيح خزائن الأرض فلم يقبلها، بل زهد في الدنيا، واختار عليها الله والدار الآخرة، وأكل الخبز بالخل وقال: «نَعَمْ الْأُدْمُ^(٦)، أَوْ الْإِدَامُ، الْخُلُ^(٧)». وأكل لحم الدجاج ولحم الحُبَارَى^(٨)، وكان يأكل ما وجد، ولا يبرد ما حضر، ولا يتكلف ما لم يحضر، ولا يتورع عن مطعم حلال، إن وجد تمرًا دون خبز أكله، وإن وجد شواءً أكله وإن وجد خبزاً بَرَّ أو شعيراً أكله^(٩). وَعَنْ عَائِشَةَ، أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ رضي الله عنها أَنَّ النَّبِيَّ قَالَ: «أَكْرِمُوا الْخُبْزَ وَإِنَّ كَرَامَةَ الْخُبْزِ أَنْ لَا يُنْتَظَرَ بِهِ فَأَكَلَهُ وَأَكَلْنَا^(١٠)»، وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَبِيْتُ اللَّيَالِي الْمُتَتَابِعَةَ طَوِيلًا وَأَهْلُهُ لَا يَجِدُونَ عَشَاءً وَكَانَ أَكْثَرَ خُبْزِهِمْ خُبْزَ الشَّعِيرِ^(١١)».

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد (١/ ١٤٢).

(٢) شرح رياض الصالحين (١/ ٦٧).

(٣) أحمد بن علي بن عبد القادر، أبو العباس الحسيني العبيدي، تقي الدين المقرئ (المتوفى: ٨٤٥هـ).

ينظر: الضوء اللامع لأهل القرن التاسع (٢/ ٢١) رقم (٦٦).

(٤) نسبة لحارة المقارزة ببغلبك. ذيل لب اللباب في تحرير الأنساب (ص: ٢١٩).

(٥) أي يطلب أعجب الأشياء. تاج العروس (٢٥/ ٢٧).

(٦) قَالَ أَبُو عبيد: إِذَا سَمَاءُ إِذَا مَا لِأَنَّهُ يَصْطَبُغُ بِهِ وَكُلُّ شَيْءٍ يَصْطَبُغُ بِهِ لَزَمَهُ اسْمُ الْإِدَامِ يُعْنِي مِثْلَ الْخُلِّ

وَالزَّيْتِ وَالْمِزِيِّ وَاللَّبْنِ وَمَا أَشْبَهَهُ. غريب الحديث للقاسم بن سلام (٢/ ١٥٢).

(٧) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب الأطعمة. باب نعم الإدام الخ (٦/ ١٢٥) رقم (٥٤٠٠).

(٨) طَائِرٌ مِنْ فَصِيلَةِ الْحُبَارِيَّاتِ، مِنْ رُثْبَةِ الطَّوِيلَاتِ السَّاقِ، سَمِيحٌ بِحَجْمِ الْإِوْرَةِ، طَوِيلُ الْعُنُقِ وَالذَّنْبِ، غَلِيظُ الْمِنْقَارِ، لَوْنُهُ

بُنْيٌ زَمْيٌّ يَكْسُو جَانِبَيْ عُنُقِهِ رِيْشٌ أَسْوَدٌ وَأَبْيَضٌ، يَعِيشُ فِي الْمَنَاطِقِ الْحَارَّةِ وَالْمُعْتَدِلَةِ. معجم المغني ص: ٩٨٤٧.

(٩) إمتاع الأسماع (٢/ ١٩٠).

(١٠) أخرجه الحاكم في المستدرک على الصحيحين. كِتَابُ الْأَطْعَمَةِ (٧/ ٢٢٠) رقم (٧٣٤١)، وقال عقبه: «هَذَا حَدِيثٌ

صَحِيحٌ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ»، والبيهقي شعب الإيمان (٨/ ٤٩) رقم (٥٤٨١)، وذكره السيوطي في الجامع الصغير من

حديث البشير النذير (١/ ١٠٩) رقم (١٤٢٣)، وعزاه للحاكم والبيهقي، وقال عقبه: صحيح.

(١١) أخرجه الترمذي في سننه. أَبْوَابُ الزُّهْدِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. بَابُ مَا جَاءَ فِي مَعِيشَةِ

النَّبِيِّ ﷺ وَأَهْلِهِ (٤/ ١٥٨) رقم (٢٣٦٠)، وقال عقبه: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ، وابن ماجه في سننه. بَابُ

إِطْعَامِ الطَّعَامِ (٥٨٣/ ٣٣٤٧)، وأحمد في مسنده (٤/ ١٥٠) رقم (٢٣٠٣). قلت إسناده حسن فيه: هلال بن

وعن جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رضي الله عنه، قَالَ: كُنْتُ جَالِسًا فِي دَارِي، فَمَرَّ بِي رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، فَأَشَارَ إِلَيَّ، فَفُتُّتُ إِلَيْهِ، فَأَخَذَ بِيَدِي، فَانْطَلَقْنَا حَتَّى أَتَى بَعْضَ حُجْرٍ نِسَائِهِ، فَدَخَلَ ثُمَّ أَذِنَ لِي، فَدَخَلْتُ الْحِجَابَ عَلَيْهَا، فَقَالَ: «هَلْ مِنْ غَدَاءٍ؟» فَقَالُوا: نَعَمْ، فَأَتَيْتُ بِثَلَاثَةِ أَفْرِصَةٍ^(١)، فَوَضِعَنَ عَلَى بَيْتِي^(٢)، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ فُرْصًا، فَوَضَعَهُ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَأَخَذَ فُرْصًا آخَرَ، فَوَضَعَهُ بَيْنَ يَدَيَّ، ثُمَّ أَخَذَ الثَّلَاثَ، فَكَسَرَهُ بِأَثْنَيْنِ، فَجَعَلَ نِصْفَهُ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَنِصْفَهُ بَيْنَ يَدَيَّ، ثُمَّ قَالَ: «هَلْ مِنْ أَدْمٍ؟» قَالُوا: لَا إِلَّا شَيْءٌ مِنْ خَلٍّ، قَالَ: «هَاتُوهُ، فَنِعْمَ الْأَدْمُ هُوَ»^(٣).

وَعَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رضي الله عنه، أَنَّهُ قِيلَ لَهُ: هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم النَّعْيِيَّ؟ فَقَالَ سَهْلٌ: «مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم النَّعْيِيَّ، مِنْ حِينَ ابْتَعَنَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ» قَالَ: فَقُلْتُ: هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم مَنَاخِلٌ^(٤)؟ قَالَ: «مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم مُنْخَلًا، مِنْ حِينَ ابْتَعَنَهُ اللَّهُ قَبِضَهُ اللَّهُ» قَالَ: قُلْتُ: كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مَنْخُولٍ؟ قَالَ: كُنَّا نَطْحُهُ وَنَنْفُخُهُ، فَيَطِيرُ مَا طَارَ، وَمَا بَقِيَ تَرْتِيَاهُ فَأَكَلْنَاهُ^(٥).

وَعَنْ قَتَادَةَ، قَالَ: كُنَّا عِنْدَ أَنَسِ رضي الله عنه، وَعِنْدَهُ حَبَازٌ لَهُ، فَقَالَ: «مَا أَكَلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم حُبْرًا مَرْقَقًا^(٦)، وَلَا شَاءَ مَسْمُوطَةً^(٧) حَتَّى لَقِيَ اللَّهَ^(٨)» .

خِابَابِ الْعَبْدِي؛ صَدُوقٌ تَغْيِيرٌ بِأَخْرَجَ. يَنْظُرُ تَرْجُمَتَهُ فِي (مِيزَانِ الْإِعْتِدَالِ ٤/ ٣١٢) رَقْم (٩٢٦٤)، وَالْإِعْتِبَاطُ بِمَنْ رَمَى مِنَ الرَّوَاةِ بِالْإِحْتِلَاطِ (١١٤/٣٦٩)، تَقْرِيْبُ التَّهْذِيْبِ (١٠٢٦/٧٣٣٤).

(١) الْفُرْصُ مَعْرُوفٌ، لِأَنَّهُ عَجِيْبٌ يُفْرَضُ فُرْصًا. مَقَابِيْسُ اللُّغَةِ (٥/ ٧١).

(٢) أَي: مُتَدَبِّلٌ مِنَ صَوْفٍ، وَنَحْوِهِ، وَفِي رِوَايَةٍ: بُنْيٌ، بِالضَّمِّ وَبِالضُّوْنِ، أَي: طَبَقٌ، أَوْ نَبِيٍّ، بِتَقْدِيمِ النُّونِ، أَي: مَائِدَةٌ مِنْ خَوْصٍ. الْقَامُوسُ الْمَحِيْطُ (ص: ١٤٧) بِتَصْرِفٍ.

(٣) أَخْرَجَهُ الْإِمَامُ الْبَخَارِيُّ فِي صَحِيْحِهِ. كِتَابُ الْأَشْرِيَةِ. بَابُ فَضِيْلَةِ الْخَلِّ وَالتَّأْدِمِ بِهِ (٣/ ١٦٢٢) رَقْم (٢٠٥٢).

(٤) مُنْخَلٌ [مَفْرَدٌ]: ج مَنَاخِلٌ: اسْمُ آلَةٍ مِنْ نَخْلِ: أَدَاةٌ ذَاتُ ثَقُوبٍ ضَيْقَةٍ لِنَخْلِ الدَّقِيْقِ. مَعْجَمُ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ الْمَعَاوِرَةِ (٣/ ٢١٨٤)

(٥) أَخْرَجَهُ الْإِمَامُ الْبَخَارِيُّ فِي صَحِيْحِهِ. كِتَابُ الْأَطْعَمَةِ. بَابُ مَا كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم وَأَصْحَابُهُ يَأْكُلُونَ (٧/ ٧٤) رَقْم (٥٤١٣)

(٦) الْخُبْزُ الْمَرْقَقُ: الَّذِي يُوَلِّغُ فِي نَخْلِ دَقِيْقَةٍ وَحُورٍ أَيْ سَبْكٍ وَكُرَّرَ نَخْلَهُ وَتَرْقِيْقَهُ، وَقِيلَ: رَغِيْبًا مَرْقَقًا أَيْ مَلِيْنًا مَحْسَنًا كَخُبْزِ الْحَوَارِيِّ وَشَبِيْهِهِ وَالتَّرْقِيْقُ التَّلْيِيْنُ وَلَمْ يَكُنْ عِنْدَهُمْ مَنَاخِلٌ يُقَالُ جَارِيَةٌ رَقْرَاقَةٌ الْبِشْرَةُ أَيْ بِرَاقَةٌ الْبَيْضُ وَقَدْ يَكُونُ الْمَرْقَقُ الرَّقِيْقُ الْمَوْسَعُ. يَنْظُرُ: مُشَارِقُ الْأَنْوَارِ عَلَى صَحَاحِ الْأَثَارِ (١/ ٢٩٨)، بِتَفْسِيْرٍ غَرِيْبٍ مَا فِي الصَّحِيْحِيْنِ الْبَخَارِيِّ وَمُسْلِمٍ (ص: ٢٥٩)

(٧) الشَّاءُ السَّمِيْطُ: الْمَشْوِيَّةُ وَإِذَا عَلِقَتْ فِي النَّتْرِ فَقَدْ سَمِطَتْ. يَنْظُرُ الْمَوْضِعَ السَّابِقَ.

(٨) أَخْرَجَهُ الْإِمَامُ الْبَخَارِيُّ فِي صَحِيْحِهِ. كِتَابُ الْأَطْعَمَةِ. بَابُ الْخُبْزِ الْمَرْقَقِ وَالْأَكْلِ عَلَى الْجَوَانِ وَالسُّفْرَةِ (٧/ ٧٤)

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

ومن المعلوم أن الشره وتناول كمية كبيرة من الطعام تزيد عن طاقة تحمل المعدة إلى ما يُسمى بالتخمة والتي تقضي إلى عسرة الهضم وكثرة الغازات واحتقان الكبد والتخمة الشديدة يمكن أن تؤدي إلى توسع المعدة الحاد التي تسبب ضغطاً شديداً على القلب مما يُعيق العود الوريدي إليه فتحصل عسرة في التنفس واضطراب في ضربات القلب وتسوء حالة المريض وقد تنتهي بالموت^(١). فيجب على المسلم أن يعتدل في طعامه وشرابه وأن يحافظ على صحته.

هذا وقد أثبت الطب الحديث أن الحبوب السليمة أو المجروشة أو الرقائق أو المطحونة بكاملها والتي يوجد بها نفس محتوى ونسب الحبوب السليمة من النخالة^(٢) والجنين^(٣) لها فوائد عظيمة، ومنافع كبيرة من أجل الحفاظ على صحة الانسان ومن أهم الفوائد الصحية للحبوب الكاملة ما يأتي:

١. حماية القلب والأوعية الدموية فإن استبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة في النظام الغذائي، يقلل بصورة ملحوظة من نسبة الكوليسترول والدهون الكلية، والدهون الثلاثية، ومستويات الأنسولين^(٤)، وهذا كله مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية^(٥). واكتشف العلماء في كلية الطب بجامعة هارفارد عام ١٩٩٩م، أن النساء اللواتي تناولن مرتين إلى ثلاث مرات من منتجات الحبوب الكاملة يومياً على مدار عشر سنوات، كانوا أقل عرضة بنسبة ٣٠% من الإصابة بنوبة قلبية أو الوفاة بسبب أي من الأمراض القلبية، مقارنة بالنساء اللواتي تناولن الحبوب الكاملة مرة واحدة فقط في الأسبوع^(٦).

(٧٠) رقم (٥٣٨٥).

(١) روائع الطب الإسلامي (١/ ١٩) بتصريف.

(٢) نَحْلُ الدَّقِيقِ غَرْبَلُهُ ، وَ النَّخَالَةُ مَا يَخْرُجُ مِنْهُ، وَقِيلَ قَشْرُ الْحَبِّ وَلَا يَأْكُلُهُ الْإِنْسَانُ. ينظر: مختار الصحاح

- مكتبة لبنان (ص: ٦٨٨) بتصريف، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير (عصرية) (ص: ٣٠٧).

(٣) النَّبَاتُ الْأَوَّلُ فِي أَلْحَبَّةٍ وَالْحَيُّ مِنْ مَبْدَأِ انْقِسَامِ اللَّاقِحَةِ حَتَّى يَبْرُزَ إِلَى الْخَارِجِ. المعجم الوسيط (١/ ١٤١).

(٤) هرمون الأنسولين ينظم احتراق السكر في خلايا الجسم. المعجم المحيط (ص: ٦٧٤).

(٥) The Nutrition Source <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>

(٦) Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

٢. كما أظهر تحليل لسبعة دراسات رئيسية أنّ أمراض القلب والأوعية الدموية بما فيها السكتات الدماغية والنوبات القلبية وانسداد الشرايين، كانت أقل احتمالاً بنسبة ٢١ % عند الأشخاص الذين تناولوا وجبتين ونصف أو أكثر من الحبوب الكاملة يومياً، مقارنة بأولئك الذين تناولوا أقل من وجبتين من الحبوب الكاملة في الأسبوع، حيث أُجريت الدراسات عام ٢٠٠٨م في جامعة ويك فورست للعلوم الصحية في نورث كارولينا بالولايات المتحدة الأمريكية^(١).
٣. الوقاية من السكري^(٢). يمكن أن يُساعد تناول الحبوب الكاملة في النظام الغذائي بما لا يقل عن حصتين يومياً على تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، حيث تحتوي الحبوب الكاملة على مجموعة من الألياف، والمغذيات، والمواد الكيميائية النباتية^(٣) لأن الحبوب الكاملة تساعد على تحسين حساسية الأنسولين وأيض الجلوكوز، وإبطاء عملية امتصاص الطعام، مما يمنع ارتفاع نسبة السكر في الدم، وهذا عكس الحبوب المكررة التي تزيد من مؤشر نسبة السكر في الدم لأنها تحتوي على كمية أقل من الألياف والعناصر الغذائية^(٤).
٤. الوقاية من السرطان فقد أظهرت دراسة أنّ الحبوب الكاملة يمكن أن يكون لها تأثير وقائي من السرطان، حيث يمكن أن يساعد تناول الحبوب الكاملة على توفير حماية بسيطة من سرطان القولون والمستقيم^(٥)، وذلك في دراسة قامت بها كلية الصحة العامة في لندن عام ٢٠١١ م^(٦).

(١) Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta

/analysishttps://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov-

(٢) مرض يظهر فيه السُّكَّر في الدم أو البول نتيجة اضطراب وظائف وأسبابه متعدّدة أهمها نقص هرمون الأنسولين ويعرف أيضاً بالسُّكَّرِي. معجم اللغة العربية المعاصرة (٢/ ١٠٨٤).

(٣) The Nutrition Source .https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

(٤) الموضوع السابق.

(٥) جُزءُ الأَمْعَاءِ الَّذِي يَصِلُ مَا بَيْنَ نِهَائِيَةِ الْقَوْلُونِ وَالشَّرْجِ. معجم المغني (ص: ٢٤٣٤٠).

(٦) Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-

/response meta-analysis of prospective studies. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

٥. تعزيز صحة الجهاز الهضمي^(١): تحتوي الحبوب الكاملة على كمية كبيرة من الألياف الغذائية، التي تساعد على تليين البراز^(٢).

والوقاية من الإمساك^(٣)، وهي إحدى أشهر مشكلات الجهاز الهضمي شيوعاً، كما أن تناول الحبوب الكاملة يمكن أن يساعد على منع مرض الارتج^(٤) عن طريق تقليل الضغط في الأمعاء، وكل هذا يجعل الحبوب الكاملة من أفضل الخيارات لتعزيز صحة الجهاز الهضمي^(٥).

ثانياً: أكل النبي ﷺ للحوم: روى الإمام البخاري في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه، قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي دَعْوَةٍ، «فَرَفَعَ إِلَيْهِ الذَّرَاعُ، وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ فَهَسَّ مِنْهَا نَهْسَةً»^(٦) (٧). «، وقال بدر الدين العيني "كَانَتْ الذَّرَاعُ تَعْجَبُ رَسُولَ اللَّهِ، ﷺ وَكَانَ إِعْجَابُهُ لَهَا وَمَحَبَّتُهُ لَهَا لِنُضْجِهَا وَسُرْعَةِ اسْتِمْرَائِهَا»^(٨) مَعَ زِيَادَةِ لَذَّتِهَا وَحَلَاوَةِ مَذَاقِهَا وَبَعْدَهَا عَنِ مَوَاضِعِ الْأَدَى»^(٩)، و عن أبي هريرة رضي الله عنه «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَمَرَ أَنْ تَذْبَحَ شَاةٌ فَيُقْسَمُهَا بَيْنَ الْجِيرَانِ قَالَ فَذَبَحْتُهَا فَقَسَمْتُهَا بَيْنَ الْجِيرَانِ وَدَفَعْتُ الذَّرَاعَ لِلنَّبِيِّ ﷺ وَكَانَ أَحَبَّ الشَّاةِ إِلَيْهِ الذَّرَاعُ فَلَمَّا جَاءَ النَّبِيُّ ﷺ قَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا مَا بَقِيَ عِنْدَنَا مِنْهَا إِلَّا الذَّرَاعُ قَالَ كُلْهَا بَقِيَ إِلَّا هَذَا يَعْنِي الذَّرَاعُ»^(١٠). « وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا وَأُتِيَ النَّبِيُّ ﷺ بِلَحْمِ بَقْرٍ فَقِيلَ: هَذَا مَا تُصَدِّقُ بِهِ

(١) الجهاز الهضمي: مجموعة من الأعضاء مسئولة عن تناول الطعام وهضمه وامتصاص المواد المهضومة، وتضم الأسنان والغدد الهضمية والمعدة والأمعاء. معجم اللغة العربية المعاصرة (١/ ٤١٢).

(٢) البراز: في المعاجم بكسر الباء وفتحها، فالكلمة بالكسر لما تفرحه الأمعاء من فضلات، وبالفتح للأرض الفضاء، ويكنى بها عن قضاء الحاجة.. معجم الصواب اللغوي (١/ ١٧٩).

(٣) أي تجمّد ما في الأمعاء. معجم المغني (ص: ١٨٤٤)

(٤) التهاب الردب أو التهاب الارتج أو التهاب الارتوج بالإنجليزية: (Diverticulitis) هو مرض شائع في الجهاز الهضمي يشمل تكوّن انتفاخات مجوّفة كالجيوب في جدر الأمعاء، هذه العملية تسمى الرتاج أو الرتوج. يحدث هذا الذاء عادةً في الأمعاء الغليظة أو ما يسمى القولون <https://ar.wikipedia.org/>.

(٥) The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>.

(٦) نَهَسْتُ اللَّحْمَ أَخَذْتُهُ بِمُقْتَمِ الْأَسْنَانِ لِلْأَكْلِ. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير (٢/ ٦٢٨).

(٧) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كِتَابُ أَحَادِيثِ الْأَنْبِيَاءِ. بَابُ قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: {إِنَّا أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَى قَوْمِهِ أَنْ أَنْذِرْ قَوْمَكَ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ} (٤/ ١٣٤) رقم (٣٣٤٠).

(٨) استمر الطعم وغيره: وجده مقبولاً مستساغاً. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ٢٠٨٢).

(٩) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (١٥/ ٢٢٠).

(١٠) أخرجه البزار في مسنده كما في البحر الزخار (١٦/ ٢٣٦) رقم (٩٤٠٢)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد عقبه:

البزار رجاله ثقات. ينظر: مجمع الزوائد - الفكر (٣/ ٢٨٢) رقم (٤٦٠٢).

عَلَى بَرِيرَةَ^(١)، فَقَالَ: «هُوَ لَهَا صَدَقَةٌ وَلَنَا هَدِيَّةٌ»^(٢). وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قدمت بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم عناقا^(٣) فنظر إلي وقال: «قد علمت حبنا للحم»^(٤). وذكر الحديث.

وقال ابن القيم: "قال الزُّهْرِيُّ^(٥): أَكَلُ اللَّحْمِ يَزِيدُ سَبْعِينَ قُوَّةً. وَقَالَ مُحَمَّدُ بْنُ وَاسِعٍ^(٦): اللَّحْمُ يَزِيدُ فِي الْبَصَرِ، وَيُرْوَى عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رضي الله عنه «كُلُوا اللَّحْمَ» فَإِنَّهُ يَصْفِي اللَّوْنَ وَيُخَمِّصُ الْبَطْنَ، وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ»^(٧)، وَقَالَ: «لَا زَيْبَ أَنْ أَحْفَ لَحْمِ الشَّاةِ لَحْمَ الرَّقَبَةِ وَلَحْمِ الدَّرَاعِ، وَالْعُضُدِ^(٨) وَهُوَ أَحْفُ عَلَى الْمَعِدَةِ، وَأَسْرَعُ انْهَضَامًا، وَفِي هَذَا مِرَاعَاةُ الْأَعْدِيَةِ الَّتِي تَجْمَعُ ثَلَاثَةً أَوْصَافٍ. أَحَدُهَا: كَثْرَةُ نَفْعِهَا وَتَأْثِيرِهَا فِي الْقُوَى. الثَّانِي: خِفَّتُهَا عَلَى الْمَعِدَةِ، وَعَدَمُ ثِقَلِهَا عَلَيْهَا. الثَّالِثُ: سُرْعَةُ هَضْمِهَا، وَهَذَا أَفْضَلُ مَا يَكُونُ مِنَ الْغِذَاءِ، وَالتَّغْدِي بِالْيَسِيرِ مِنْ هَذَا أَنْفَعُ مِنَ الْكَثِيرِ مِنْ غَيْرِهِ»^(٩).

(١) بَرِيرَةُ مَوْلَاةُ عَائِشَةَ بنت أبي بكر الصديق ، كانت مولاة لبعض بني هلال فكانت يها ثم باعوها من عائشة. ينظر: معرفة الصحابة لأبي نعيم (٦/ ٣٢٧٥)، الاستيعاب في معرفة الأصحاب (ط العلمية) (٤/ ٣٥٧) رقم (٣٢٩٠)، أسد الغابة ط العلمية (٧/ ٣٧) رقم (٦٧٧٧).

(٢) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كِتَابُ الزُّكَاةِ. بَابُ إِبَاحَةِ الْهَدِيَّةِ لِلنَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم وَلِبَنِي هَاشِمٍ وَبَنِي الْمُطَّلِبِ، (٢/ ٧٥٥) رقم (١٧١).

(٣) قَالَ الْخَلِيلُ هِيَ الْأُنْثَى مِنَ الْمَعَزِ. مشارق الأنوار على صحاح الآثار (٢/ ٩٢)

(٤) أخرجه الامام أحمد في مسند (٢٢/ ١٤٨) رقم (١٤٢٤٥)، أخرجه الدارمي في سننه. بَابُ مَا أُكْرِمَ بِهِ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم فِي بَرَكَةِ طَعَامِهِ (١/ ١٩١)، وابن حبان في صحيحه كما في الإحسان (٣/ ٢٦٤) رقم (٩٨٤)، وقال الهيثمي عقبه: رواه أحمد ورجاله رجال الصحيح خلا نبيح العنزي وهو ثقة. ينظر: مجمع الزوائد - الفكر (٤/ ٢٤٣) قلن اسناده صحيح، ونبيح ابن عبد الله العنزي؛ ثقة. ينظر ترجمته في ميزان الاعتدال (٤/ ٢٤٥) رقم (٩٠٠٨)، تهذيب التهذيب (١٠/ ٣٧٢) رقم (٧٥١)، لسان الميزان (٧/ ٤٠٨) رقم (لسان الميزان (٧/ ٤٠٨) (٥٠١٢).

(٥) مُحَمَّدُ بْنُ مُسْلِمٍ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْأَصْغَرَ بْنِ شَهَابِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ بْنِ زَهْرَةَ. يَكْنَى: أَبَا بَكْرٍ. " ولد سنة ٥٠ هـ - وتوفي ١٢٤ هـ " الطبقات الكبرى ط العلمية (٥/ ٣٤٨) بتصرف.

(٦) محمد بن واسع الأزدي من أهل البصرة كنيته أبو بكر. مات سنة ثلاث وعشرين ومائة. ينظر: الثقات لابن حبان (٧/ ٣٦٦) برقم (١٠٤٦٧) بتصرف.

(٧) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٢٨٢)، ولم أقف له على اسناد.

(٨) العضد: ما بين المرفق إلى الكتف. تهذيب اللغة (١/ ٢٨٧).

(٩) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ٢٠٠).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

وقال أيضاً: واللحم أجناسٌ يَخْتَلِفُ بِاخْتِلَافِ أَصُولِهِ وَطَبَائِعِهِ، فَلَحْمُ الضَّانِ: حَارٌّ فِي الثَّانِيَةِ، رَطْبٌ فِي الْأُولَى، جَيِّدُهُ الْحَوْلِيُّ، يُؤَلِّدُ الدَّمَ الْمُحْمُودَ الْقَوِيَّ لِمَنْ جَادَ هَضْمُهُ، يَصْلُحُ لِأَصْحَابِ الْأَمْزِجَةِ الْبَارِدَةِ وَالْمُعْتَدِلَةِ، وَلِأَهْلِ الرِّيَاضَاتِ النَّامَةِ فِي الْمَوَاضِعِ وَالْفُصُولِ الْبَارِدَةِ، نَافِعٌ لِأَصْحَابِ الْمِرَّةِ السُّودَاءِ، يُقَوِّي الدَّهْنَ وَالْحِفْظَ، وَلَحْمُ الْمَعَزِ: قَلِيلُ الْحَرَارَةِ، يَابِسٌ، وَخَلَطُهُ الْمُتَوَلَّدُ مِنْهُ لَيْسَ بِفَاضِلٍ وَلَيْسَ بِجَيِّدِ الْهَضْمِ، وَلَا مَحْمُودِ الْعِذَاءِ. وَلَحْمُ الْبَقْرِ: بَارِدٌ يَابِسٌ، عَسِرٌ الْإِنْهَضَامِ، بَطِيءٌ الْإِنْجَادَارِ. وَلَحْمُ الْفَرَسِ: تَبَّتْ فِي «الصَّحِيحِ» عَنْ أَسْمَاءَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: نَحَرْنَا فَرَسًا فَأَكَلْنَاهُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ (١).

وَلَحْمُ الْجَمَلِ: أَكَلَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابِيهِ حَضَرًا وَسَفَرًا. وَلَحْمُ الْفَصِيلِ مِنْهُ مِنْ أَلَدِّ اللَّحُومِ وَأَطْيَبُهَا وَأَفْوَاهَا عِدَاءٌ، وَهُوَ لِمَنْ اعْتَادَهُ بِمَنْزِلَةِ لَحْمِ الضَّانِ لَا يَضُرُّهُمُ النَّبْتَةُ، وَلَا يُؤَلِّدُ لَهُمْ دَاءً، وَإِنَّمَا دَمُهُ بَعْضُ الْأَطْبَاءِ بِالنِّسْبَةِ إِلَى أَهْلِ الرِّفَاقِيَّةِ مِنْ أَهْلِ الْحَضَرِ الَّذِينَ لَمْ يَعْتَادُوهُ، فَإِنَّ فِيهِ حَرَارَةً وَيُبْسًا، وَتَوَلِيدًا لِلْسُّودَاءِ، وَهُوَ عَسِرٌ الْإِنْهَضَامِ، وَفِيهِ قُوَّةٌ غَيْرُ مَحْمُودَةٍ. وَلَحْمُ الْأَرَانِبِ: تَبَّتْ فِي «الصَّحِيحِينَ»: عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ﷺ قَالَ: أَنْفَجْنَا (٢) أَرَنْبًا فَسَعَوْا فِي طَلَبِهَا، فَأَخَذُوهَا، فَبَعَثَ أَبُو طَلْحَةَ بِوَرِكِهَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَبِلَهُ (٣).

لَحْمُ الْأَرَنْبِ: مُعْتَدِلٌ إِلَى الْحَرَارَةِ وَالْيُبُوسَةِ، وَأَطْيَبُهَا وَرِكْهَا، وَأَحْمَدُهُ أَكَلُ لَحْمِهَا مَشْوِيًّا، وَهُوَ يَعْقِلُ الْبَطْنَ، وَيُدْرِئُ الْبُولَ، وَيَفْتَتِ الْحَصَى، وَأَكَلُ رُؤُوسِهَا يَنْفَعُ مِنَ الرَّعْشَةِ (٤).

وقد ثبت طبيياً أن اللحوم تزود الجسم بما يحتاجه من البروتين، وبعضها يزود الجسم بالحديد وهي لا تحتوي على الألياف الغذائية ولا على الكربوهيدرات (٥). وقد ثبت أيضاً تصنيف اللحوم حسب جودتها الغذائية من الأحسن إلى المتدني كالتالي. لحوم الجمال، ولحوم الأسماك، ولحوم الدجاج البري وكل الطيور الداجنة التي لا تخضع لتسمين مكثف، ولحوم الأرناب، ولحوم الغنم والماعز، ولحوم البقر ثم أخيراً دجاج المزارع (٦).

(١) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتابُ الدَّبَائِحِ وَالصَّيِّدِ. بَابُ لُحُومِ الْخَيْلِ (٧/ ٩٥) رقم (٥٥١٩).

(٢) أي أثرناها من مجتمها فنفتج أي وثبتت وعدت. مشارق الأنوار على صحاح الآثار (١/ ٩٧).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه. كتابُ الْهَيْبَةِ وَفَضْلِهَا وَالتَّحْرِيصِ عَلَيْهَا. بَابُ قُبُولِ هَدِيَّةِ الصَّيِّدِ (٣/ ١٥٥) رقم (٢٥٧٢)

(٤) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٢٨٢/٢٨٦) بتصرف.

(٥) الغذاء والتغذية (ص: ٩٩).

(٦) صحتك في غذائك لمحمد الفايد (ص: ١٧٦).

ثالثاً: أكل النبي ﷺ للسمك:

رَوَى الإِمَامُ أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ، وَابْنُ مَاجَةَ فِي "سُنَنِهِ" مِنْ حَدِيثِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «أَجَلْتُ لَنَا مَبْتَتَانَ وَدَمَانَ: السَّمَكُ وَالْجَرَادُ، وَالْكَبِدُ وَالطَّحَالُ»^(١). وقال ابن القيم: "أَصْنَافُ السَّمَكِ كَثِيرَةٌ، وَأَجْوَدُهُ مَا لَدَى طَعْمُهُ، وَطَابَ رِيحُهُ، وَتَوَسَّطَ مِقْدَارُهُ، وَكَانَ رَقِيقَ الْفُشْرِ، وَلَمْ يَكُنْ صُلْبَ اللَّحْمِ وَلَا يَابِسَهُ، وَكَانَ فِي مَاءٍ عَذْبٍ جَارٍ عَلَى الْحَصْبَاءِ، وَيَعْتَذِي بِالنَّبَاتِ لَا الْأَقْدَارِ، وَأَصْلَحَ أَمَاكِنُهُ مَا كَانَ فِي نَهْرِ جِيدِ الْمَاءِ، وَكَانَ يَأْوِي إِلَى الْأَمَاكِنِ الصَّخْرِيَّةِ، ثُمَّ الرَّمْلِيَّةِ، وَالْمِيَاهِ الْجَارِيَةِ الْعَذْبَةِ الَّتِي لَا قَذْرَ فِيهَا وَالسَّمَكِ الْبَحْرِيِّ فَاضِلٌ، مَحْمُودٌ، لَطِيفٌ، وَالطَّرِيُّ مِنْهُ بَارِدٌ رَطْبٌ، عَسِرُ الْإِنْهَضَامِ، يُوَلَّدُ بُلْعَمًا كَثِيرًا، إِلَّا الْبَحْرِيَّ وَمَا جَرَى مَجْرَاهُ، فَإِنَّهُ يُوَلَّدُ خَطَطًا مَحْمُودًا، وَهُوَ يُخَصَّبُ الْبَدْنَ، وَيَزِيدُ فِي الْمَنِيِّ، وَيُصْلِحُ الْأَمْرِجَةَ الْخَاةَ"^(٢).

فالسّمك من الأطعمّة التي أنعم الله بها علينا قال تعالى ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبًا كَثِيرًا وَرَبْوَةً وَمِنْهَا ثَمَرَاتٌ لَكُمْ وَلِكُلِّ شَيْءٍ مَخْرُجًا﴾ قال الطبري^(٤): "هو الذي فعل هذه الأفعال بكم، وأنعم عليكم، أيها الناس هذه النعم، الذي سخر لكم البحر، وهو كلّ نهر، ملحا ماؤه أو عذبا ﴿تَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ وهو السمك الذي يصطاد منه (٥) ."

أما من الناحية الغذائية فيمثل السمك مقاماً عالياً بين أنواع الغذاء، فهو مصدر من مصادر البروتين، وبه مقداراً كبيراً من المواد الدهنية، كما يحتوي على مقادير عالية من الفوسفور^(٦).

(١) أخرجه الإمام ابن ماجة في سننه - كتاب الصيد - باب صيد الجيتان ، والجراد (٤/ ٣٧٢) رقم (٣٢١٨)، الإمام أحمد في مسنده (١٠/ ١٦) قلت إسناده ضعيف فيه عبد الرحمن بن زيد بن أسلم؛ ضعيف. ينظر ترجمته في تهذيب التهذيب (٦/ ١٦١) رقم (٣٦١)، تقريب التهذيب (٣٤٠/ ٣٨٦٥).

(٢) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ٢٩٩)

(٣) [سورة النحل: ١٤].

(٤) محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي، أبو جعفر الطبري. مات سنة عشر وثلث مائة. ينظر: تاريخ بغداد ت بشار (٢/ ٥٤٨) رقم (٥٣٩) بتصرف

(٥) جامع البيان للطبري (١٧/ ١٨٠)

(٦) فوسفور. جسم بسيط شديد الالتهاب يضيء في الظلام، يدخل في تركيب العظام والجهاز العصبي والبول وغيرها. معجم الرائد اللغوي (ص: ١٦٣٨)

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

ولا يخفي ما للفوسفور من أهمية بالغة في حياة الأنسجة إذ يُساعد العمود الفقري والأسنان على النمو كما يحقق التوازن الحامضي الأساسي في الدم، وبه نسبة عالية من الكالسيوم^(١). كما أثبتت البحوث الطبية أن لزيت السمك فوائد كثيرة تؤكد أنه ذو مفعول قوي على خفض نسبة الكوليسترول الذي يتسبب في تصلب الشرايين، ويعمل على تقليل نسبة الدهون بالدم المسببة لأمراض القلب، ويعمل على خفض ضغط الدم، ويساعد على منع الالتهابات الجلدية وعلاجها ومنع التهاب المفاصل^(٢).

رابعاً: أكل النبي ﷺ للزيتون:

شجرة الزيتون من الأشجار المعمرة وتعتبر ثروة لما لها من فوائد اقتصادية وبيئية. فهي غذاء كامل ويستخرج منها زيت الزيتون ذو فوائد صحية وغذائية، فهو لا يحتوي على الكوليسترول المضر للقلب^(٣). لذا أقسم الله ﷻ به في القرآن الكريم فقال تعالى ﴿وَالزَّيْتُونَ وَالزَّيْتُونَ﴾^(٤) لا كما أشار القرآن الكريم إلى ذكر الزيتون في سُورَةُ الْمُؤْمِنُونَ في قوله تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ وَصَيِّغَ اللَّكْلِيتِ﴾^(٥) قال ابن كثير المقصود بالشجرة: "الزيتونة، والطور هو الجبل". وقال بعضهم: "إنما يسمى طوراً إذا كان فيه شجر، فإن عري عنها سمي جبلاً لا طوراً، والله أعلم"، وطور سيناء هو طور سينين، وهو الجبل الذي كلم الله عليه موسى بن عمران عليه السلام، وما حوله من الجبال التي فيها شجر الزيتون. وقوله: ﴿تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ﴾ قال بعضهم: الباء زائدة، وتقديره تنبت الدهن كما في قول العرب: ألقى فلان بيده، أي يده، وأما على قول من يضمن الفعل، فتقديره تخرج بالدهن أو تأتي بالدهن، ولهذا قال: ﴿وَصَيِّغَ﴾ أي أدم، ﴿لِللَّكْلِيتِ﴾ أي فيها ما ينتفع به من الدهن والأصباغ^(٦). ويعود أصل الزيتون إلى منطقة شرق البحر

(١) كلسيوم؛ عُنْصُرٌ فلزِّيٌّ جيرِيٌّ أبيض يوجد دائماً على هيئة مركَّب لشدة نشاطه الكيميائي يُعدّ المادّة

الرئيسية في تكوين العظام والأسنان والأنسجة النباتية. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ١٨٩١)

(٢) صحتك في غذائك لمحمد الفايد(ص١٨٠).

(٣) النباتات في القرآن (ص: ٤٧).

(٤) [سورة التين: ١].

(٥) [سورة المؤمنون: ٢٠]

(٦) تفسير ابن كثير / دار الفكر (٣/ ٢٩٨).

الأبيض المتوسط وخاصة المنطقة الواقعة بين أضنة^(١) في تركيا وشمال غرب سوريا التي تُعد الموطن الأول لشجرة الزيتون وسلسلة الجبال الساحلية السورية وصولاً إلى منطقة جبال نابلس في فلسطين جنوباً، بما يشمل كل المنطقة الجبلية الواقعة بين هاتين النقطتين. انتقل الزيتون من بلاد الشام إلى المغرب العربي ومنه إلى إسبانيا والبرتغال وجنوب فرنسا، وينتشر الزيتون اليوم في بلاد الشام وتونس والجزائر واليونان وإسبانيا وإيطاليا^(٢).

وقد ورد ذكر الزيتون في السنة النبوية المطهرة كما جاء عن أبي هريرة رضي الله عنه ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ طَيِّبٌ مُبَارَكٌ»^(٣). أما عن فوائده فقال ابن القيم «يَنْفَعُ مِنَ السُّمُومِ، وَيَطْلُقُ الْبَطْنَ، وَيُخْرِجُ الدُّوْدَ، وَالْعَتِيقُ مِنْهُ أَشَدُّ تَسْخِينًا وَتَحْلِيلًا، وَمَا اسْتُخْرِجَ مِنْهُ بِالْمَاءِ، فَهُوَ أَقْلُ حَرَارَةً، وَأَلْطَفُ وَأَبْلَغُ فِي النَّفْعِ، وَجَمِيعُ أَصْنَافِهِ مُلَيِّنَةٌ لِلْبَشَرَةِ، وَتَبْطِئُ الشَّيْبَ»^(٤).

(١) بلدة كانت من الثغور الشامية قرب المصيصة تقع على نهر (سيحان) في منطقة كليكيا. تعريف بالأماكن الواردة في البداية والنهاية لابن كثير (١/ ٢٤، بترقيم الشاملة آليا)

(٢) النباتات في القرآن (ص: ٤٧)

(٣) أخرجه الترمذي في سنته. أَبْوَابُ الْأَطْعِمَةِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. بَابُ مَا جَاءَ فِي أَكْلِ الزَّيْتِ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَمْرِ بْنِ الْخَطَّابِ رضي الله عنه (٣/ ٣٤٩) رقم (١٨٥١)، وقال عقبه "هَذَا حَدِيثٌ، لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ عَبْدِ الرَّزَّاقِ عَنْ مَعْمَرٍ، وَكَانَ عَبْدُ الرَّزَّاقِ يَضْطَرِبُ فِي رِوَايَةِ هَذَا الْحَدِيثِ، فَرُبَّمَا ذَكَرَ فِيهِ عَنْ عُمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وَرُبَّمَا رَوَاهُ عَلَى الشَّكِّ فَقَالَ: أَحْسَبُهُ عَنْ عُمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَرُبَّمَا قَالَ: عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ مُرْسَلًا." وله شاهد من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أخرجه ابن ماجه في سنته. أَبْوَابُ الْأَطْعِمَةِ . بَابُ اللَّسَنِ (٤/ ٤٣٤) رقم (٣٣٢٠)، والحاكم في المستدرک على الصحيحين للحاكم (ط الحرمین) (٢/ ٤٦٩) رقم (٣٥٦٢)، وقال عقبه: " هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخْرِجَاهُ " ، وله شاهد عن أبي أسيد بن ثابت رضي الله عنه أخرجه أحمد في مسنده (٢٥/ ٤٥١) رقم (١٦٠٥٥)، وأخرجه النسائي في السنن الكبرى. كِتَابُ الْوَلِيَمَةِ (٦/ ٢٤٤) رقم (٦٦٦٩)، والحاكم في المستدرک . تَفْسِيرُ سُورَةِ الثُّورِ (٢/ ٤٦٩) رقم (٣٥٦١)، وقال عقبه: " هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخْرِجَاهُ " وتعقبه ابن حجر في إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة (٤/ ٣٠٢) رقم (٣٦٢٠) فقال "وَلَيْسَ كَمَا زَعَمَ فَإِنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ سَعِيدِ الْقَمْبَرِيِّ ضَعِيفٌ" ينظر ترجمته في الكامل في ضعفاء الرجال (٥/ ٢٦٨) رقم (٩٨٣)، وتهذيب الكمال في أسماء الرجال (١٥/ ٣١) رقم (٣٣٠٥)، وميزان الاعتدال (٢/ ٤٢٩) رقم (٤٣٥٣)، وديوان الضعفاء (ص: ٢١٧) رقم (٢١٨٣). قلت الحديث حسن لغيره بشواهد.

(٤) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٢٣٨).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

هذا وقد ثبت طبيياً أن للزيتون فوائد طبية عديدة منها:

- يساعد على تقليل مخاطر أمراض القلب وذلك لوجود نسبة عالية من حمض الأوليك^(١).
- ينظم الكوليسترول في الجسم.
- يكافح الجلطات والنوبات القلبية، خاصة إذا كان الزيت بكرة وبجودة عالية (أي يحتوي على نسبة عالية من البولي فينول^(٢)).
- يطري الجلد عند دهنه عليه ويقوي الشعر .
- له علاقة إيجابية بكل من: - أمراض الجهاز الهضمي، والاضطرابات المعوية، والإمساك، والقرح، وحموضة المعدة، وتنشيط الكبد، وزيادة إفراز العصارة الصفراوية، والحصوات المرارية، ونمو المخ وشبكة الأعصاب للجنين والأطفال بعد الولادة، وهشاشة العظام^(٣).

(١) هو حمض دهني أوميغا-٩ أحادي غير مشبع موجود في مختلف المصادر الحيوانية والنباتية. وله

الصيغة $C_{18}H_{34}O_2$. ينظر: <https://ar.wikipedia.org/>

(٢) البوليفينولات أو متعددات الفينول (Polyphenole) هي مركبات عطرية تتكون من حلقة أو أكثر من حلقات فينيل مرتبطة بجزيء هيدروكسيل؛ توجد تلك المواد طبيعياً كمواد نباتية ثانوية. تكوّن تلك البوليفينولات في النبات اللون والطعم والرائحة؛ كما توجد في العفص (مادة الدباغة). تحمي تلك المواد النبات من أعدائه من الحشرات أو تجذب إليها حشرات مفيدة وعلى الأخص النحل بغرض نقل حبوب اللقاح والتخصيب. تحمي البوليفينولات النبات من تأثيرات الأوكسدة. ينظر:

https://ar.wikipedia.org

(٣) النباتات في القرآن (ص: ٥١) بتصرف

فاكهة النبي ﷺ :

أولاً: أكل النبي ﷺ للتمر (١) :

لثمرة النخيل أصنافا عديدة، متقاربة من حيث القيمة الغذائية. سواء أكانت بصورة البلح أو الرطب أو التمر أو العجوة^(٢)، قال تعالى: ﴿يُبْدِثُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَبَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(٣)

وعن عبد الله بن بسر رضي الله عنه قال: « أَتَانَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَأَلْقَتْ لَهُ أُمِّي قَطِيفَةً (٤) فَجَلَسَ عَلَيْهَا فَأَتَتْهُ بِتَمْرٍ فَجَعَلَ يَأْكُلُ وَيَقُولُ بِالنَّوَى هَكَذَا ، وَوَصَفَ أَنَّهُ كَانَ يُلْقِيهِ مِنْ فِيهِ عَلَى ظَهْرِ أَصْبُعِيهِ الْوُسْطَى وَالسَّبَابَةَ (٥) ، ثُمَّ يُقَلِّبُ السَّبَابَةَ عَلَى الْوُسْطَى فَيَرْمِي بِالنَّوَاةِ مِنْ أَعْلَاهَا ، ثُمَّ دَعَا بِشَرَابٍ فَشَرِبَ وَنَاوَلَ الَّذِي عَنْ يَمِينِهِ ، ثُمَّ قَالَ : «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِيمَا رَزَقْتَهُمْ وَاعْفِرْ لَهُمْ وَارْحَمَهُمْ (٦) » ، وقال أنس بن مالك رضي الله عنه : «رَأَيْتُ ﷺ مُفْعِيًا (٧) يَأْكُلُ تَمْرًا (٨)»

(١) تعتبر أشجار نخيل البلح أكثر أشجار الفاكهة انتشارا في الدول العربية، خاصة في العراق والسعودية ومصر وتونس والامارات وسلطنة عمان. وتتميز ثمار النخيل "البلح" بأنها مصدر جيد للطاقة وتمر ثمار التمر بأربع مراحل رئيسية هي: الخلال وفيها تكون الثمار ذات لون أخضر وصغير الحجم ويكون طعمها قابض، ثم المرحلة الثانية وهي البسر حيث تكون الثمار أكبر حجما ونسبة الرطوبة فيها أكبر، ثم مرحلة الرطب وفيها يحدث زيادة في نضج الثمرة وتصبح فيها نسبة أكبر من الرطوبة والليونة، وأخيرا مرحلة التمر التي تكون فيها نسبة الرطوبة منخفضة مع تركيز العناصر الغذائية فيها. ينظر: الغذاء والتغذية (ص: ١٣١) وما بعدها بتصرف.

(٢) مع الطب في القرآن الكريم (ص: ١٥٩) بتصرف.

(٣) [سورة النحل: ١١]

(٤) نسيج من الحرير أو القطن ذو أهداب تتخذ منه ثياب وفُرَش. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ١٨٣٩)

(٥) السَّبَابَةُ: الإصْبَعُ الَّذِي تَلِي الإِبْهَامَ، وَهِيَ الْمُسَبَّحَةُ عِنْدَ الْمُصَلِّينَ. تهذيب اللغة (١٢/ ٢٢٠)

(٦) أخرجه أبو داود في سنن. كتاب الأَشْرِيَّةِ. بَابُ فِي النَّفْخِ فِي الشَّرَابِ وَالتَّنْفِيسِ فِيهِ (٣/ ٣٣٨) رقم (٣٧٢٩)، والترمذي في سننه. أَبْوَابُ الدَّعَوَاتِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. بَابُ فِي دُعَاءِ الضَّيْفِ (٥/ ٤٦٠)، وقال عقبه: " هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ ". وأبو داود الطيالسي في مسنده (٢/ ٦٠٨) رقم (١٣٧٥)، وابن أبي شيبة في مصنفه (٧/ ١٤٣)، وأحمد في مسنده (٢٩/ ٢٢٢) رقم (١٧٦٧٥)، والبخاري في مسنده كما في البحر (٨/ ٤٢٨) رقم (٣٤٩٨) جميعاً من طريق شُعْبَةَ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ حُمَيْرٍ بِهِ. قلت صحيح بهذا الاسناد.

(٧) أي جالسا على أليتيه ناصبا ساقيه. الفائق في غريب الحديث (٣/ ٢١٢)

(٨) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب الأَشْرِيَّةِ. بَابُ اسْتِحْبَابِ تَوَاضُعِ الْأَكْلِ، وَصِفَةِ فُعُودِهِ (٣/ ١٦١٦) رقم (١٤٨)

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

وَعَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا^(١) حِينَ يُصْبِحُ، لَمْ يَضُرَّهُ سُمْ حَتَّى يُمْسِيَ^(٢)»، وعنه أيضاً، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمْ وَلَا سِحْرٌ^(٣)»، وعن ابن عباس ؓ قَالَ: «كَانَ أَحَبَّ التَّمْرِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الْعَجْوَةُ^(٤)»، عَنْ عَائِشَةَ ؓ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا عَائِشَةُ، بَيِّتْ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعُ أَهْلُهُ، يَا عَائِشَةُ، بَيِّتْ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعُ أَهْلُهُ» أَوْ «جَاعَ أَهْلُهُ» فَأَلْهَاهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا^(٥)، وَ عَنْ عَائِشَةَ ؓ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً - أَوْ إِنَّهَا تَزِيْقُ^(٦) - أَوْلَ الْبُكَرَةِ^(٧)»، وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ؓ، قَالَ: أَتَى النَّبِيَّ ﷺ بِتَمْرٍ عَتِيقٍ^(٨)، فَجَعَلَ يُفْتِّشُهُ، يُخْرِجُ السُّوسَ مِنْهُ^(٩).

- (١) ما بين طرفي المدينة. الغربيين في القرآن والحديث (١٧٠٨ / ٥)
- (٢) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب الأشربة. بَابُ فَضْلِ الْكُمَاءِ، وَمُدَاوَاةِ الْعَيْنِ بِهَا (١٦١٨ / ٣) رقم (٢٠٤٧)
- (٣) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كِتَابُ الْأَطْعِمَةِ. بَابُ الْعَجْوَةِ صَحِيحُ الْبُخَارِيِّ (٨٠ / ٧) رقم (٥٤٤٥)
- (٤) أخرجه أبو نعيم الأصبهاني في الطب النبوي (٧٣٣ / ٢) رقم (٨٤٥)، قلت اسناده ضعيف. فيه: عون بن عمارة العبدى القيسى؛ ضعيف. ينظر ترجمته في "الكامل في ضعفاء الرجال (٧ / ١٠٢) رقم (١٥٤٧)، ميزان الاعتدال (٣ / ٣٠٦) رقم (٦٥٣٤)، ديوان الضعفاء (٣١٠ / ٣٢٦١)، وفيه أيضاً: حفص بن جميع العجلي؛ ضعيف. ينظر ترجمته في تهذيب الكمال في أسماء الرجال (٧ / ٦) رقم (١٣٨٦)، ميزان الاعتدال (١ / ٥٥٦) رقم (٢١١٢) ديوان الضعفاء (ص: ٩٤) رقم (١٠٤٥)، وفيه أيضاً ياسين الزيات؛ لم أقف عليه، وقال العراقي في تخريج أحاديث إحياء علوم الدين عقبه: (٣ / ١٤٣١) رقم (٢٢٠٢) واسناده ضعيف.
- (٥) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب الأشربة. بَابُ فِي ادِّخَارِ التَّمْرِ وَنَحْوِهِ مِنَ الْأَقْوَاتِ لِلْعِيَالِ (٣ / ١٦١٨) رقم (٢٠٤٦).
- (٦) التزيق ما يستعمل لدفع السم. غريب الحديث لابن الجوزي (١ / ١٠٦)
- (٧) أخرجه الامام مسلم في صحيحه. كتاب الأشربة. بَابُ فَضْلِ تَمْرِ الْمَدِينَةِ. (٣ / ١٦١٩) رقم (٢٠٤٨).
- (٨) العتيق المتقدم في الزمان أو المكان أو الرتبة مجمع بحار الأنوار (٣ / ٥١٦).
- (٩) أخرجه أبو داود في سننه (ط التاصيل) كتاب الأطعمة. بَابُ فِي تَفْتِيشِ التَّمْرِ الْمُسْوَسِ عِنْدَ الْأَكْلِ (٦ / ١١٩) رقم (٣٧٨٤)، وابن ماجة في سننه بَابُ تَفْتِيشِ التَّمْرِ - التاصيل (٣ / ٣١٤) رقم (٣٣٣٣)، والبيهقي في السنن الكبرى. جُمَاعُ أَبْوَابِ الْوَلِيمَةِ. بَابُ مَا جَاءَ فِي تَفْتِيشِ التَّمْرِ عِنْدَ الْأَكْلِ (٧ / ٤٥٨) رقم (١٤٦٣٤)، وفي شعب الإيمان (٨ / ٥٨) رقم (٥٤٩٤) جميعاً عن عمرو بن جبلة به. قلت صحيح بهذا الاسناد؛ رواه ثقات.

أما الفوائد الغذائية للتمر:

١. يحوي التمر على ٧٠ - ٧٨ % من تركيبه موادا سكرية. لذلك فهو أغنى أنواع الفاكهة بالسكريات الطبيعية.
٢. يتفوق التمر على جميع الفواكه بنسبة البروتين والدهم التي يحويها حيث يحوي على ٢ % من وزنه بروتينات وعلى ٢ - ٣ % من وزنه مواد دهنية.
٣. يسمى التمر أحيانا بالمنجم^(١) لكثرة العناصر المعدنية التي يحويها، فمائة جم من البلح تحوي: (٤٠ - ٧٢) مجم فوسفور، و (٦٥ - ٧١) مجم كالسيوم، و (٦٥) مجم منغنسيوم و (٢ - ٤) جم حديد، و (٩، ٠) صوديوم، و (٧٩٠) جم بوتاسيوم، و (٦٥) جم كبريت، و (٢٨٣) جم كلورين، و (٣) جم كلور. ونلاحظ مما سبق أن التمر هو أغنى الفواكه بعنصر الفوسفور (اللازم لتركيب العظام والأسنان والنسيج الدماغي) كما يحوي نسبة عالية من البوتاسيوم، وثمة ميزة أخرى للتمر هي احتواؤه على عنصر المغنيزيوم الذي ينعدم تقريبا في بعض الفواكه، ويتواجد بنسبة قليلة في الأخرى.
٤. يحوي التمر على بعض الفيتامينات مثل فيتامين (أ)، و (د) و (ب ١)، و (ب ٢)، و يحوي على مادة تتبه تقلصات الرحم وتزيد من انقباضها، وخاصة أثناء الولادة، وهذه المادة تشبه مادة الاكسيتوسين Oxytocin (٢)، ويقول البروفيسور (مارشال) في بحث نُشر بعنوان هل يُمكن استخدام التمر كأفضل غذاء في المستقبل؟ وهو بحث نُشر في مجلة (int I food scinur) عام ٢٠٠٣م جامعة (لندن ميتروبوليتان)، وأجاب قائلاً. "إن التمر يحتوي على (١٥) عنصراً معدنياً، ومن هذه المعادن البورونو والكالسيوم، والكوبالت والنحاس والفلور والحديد والمغنسيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والزنك"، و يحتوي التمر على الفلور المستخدم في حماية الأسنان من التسوس كما يحتوي على السلينيوم الذي يساعد في الوقاية من السرطان، ويختم البروفيسور (مارشال) بحثه بالقول: إن التمر يُمكن اعتباره الغذاء المثالي تقريباً؛ حيث يُقدم طيفاً واسعاً من العناصر الغذائية والفوائد الصحية المختلفة^(٣).

(١) مصدر غني لشيء ما. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ٢١٧٣).

(٢) مع الطب في القرآن الكريم (ص: ١٦٠، ١٥٩) بتصرف.

(٣) قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز (٣٦/٣٧) بتصرف.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

ثانياً: تناوله ﷺ للرمان:

لقد ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم في سُورَةِ الْأَنْعَامِ فقال تعالى ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا مَخْضُجًا مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنْهُ نَخْلٌ مِنْ مَنَاطِرِهَا وَمِنْهُ لَعُنَ النَّارُ وَبِئْسَ لِلظَّالِمِينَ حِسَابًا﴾ (١).
وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُشْتَبِهٍ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٦٨﴾ (١).

وفي سُورَةِ الرَّحْمَنِ قَالَ تَعَالَى: ﴿فِيهِمَا فَكَاهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (٢) فالرمان فاكهة محبوبة لدى الناس لأنها من فواكه الجنة، وهي صالحة لصحة الإنسان (٣)، وعن عَبْدِ الْحَمِيدِ بْنِ جَعْفَرٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ ابْنَ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا كَانَ يَأْخُذُ الْحَبَّةَ مِنَ الرُّمَّانِ فَيَأْكُلُهَا، قِيلَ لَهُ: يَا ابْنَ عَبَّاسٍ، لِمَ تَفْعَلُ هَذَا؟ قَالَ: إِنَّهُ بَلَّغَنِي أَنَّهُ لَيْسَ فِي الْأَرْضِ رُمَّانَةٌ تُلْفَحُ إِلَّا بِحَبَّةٍ مِنْ حَبِّ الْحَبَّةِ، فَلَعَلَّهَا هَذِهِ (٤). وقال أَبُو مَعْمَرٍ الْهَلَالِيُّ، حَدَّثَنِي جَدَّتِي رُبْعِيَّةُ ابْنَةُ عِيَاضِ الْكَلَابِيَّةِ، قَالَتْ: سَمِعْتُ عَلِيًّا يَقُولُ: كُلُوا الرُّمَّانَ بِشَحْمِهِ (٥) فَإِنَّهُ دِبَاغُ (٦) الْمَعِدَّةِ (٧).

أما من الناحية الطبية فقد لاحظ الدارسون أن لكل من ثمرة الرمان خواص تساعد على سهولة هضم الطعام بصفة عامة والدهون بصفة خاصة، كما أن لهما فعلاً قابضاً مضاداً لكل من الجراثيم والطفيليات (٨) ولذلك استخدما بكفاءة في معالجة حالات الاسهال

(١) [سورة الأنعام: ٩٩].

(٢) [سورة الرحمن: ٦٨].

(٣) صحتك في غذاءك لمحمد الفايد (ص ٤٦٠).

(٤) رواه الطبراني في المعجم - ط إحياء التراث (١٠ / ٣١٩) رقم (١٠٦١١)، أبو نعيم في الطب النبوي (٢ /

٧١٤) رقم (٨٠٢)، والبيهقي في شعب الإيمان (٨ / ١٠٥) رقم (٥٥٥٩) قلت صحيح بهذا الاسناد؛ رواه ثقات، وقال

الهيتمي في مجمع الزوائد - ط الفكر (٥ / ٥٩) رقم (٨٠٤٠) رواه الطبراني ورجاله رجال الصحيح.

(٥) ما في جوفه سيوى الحب. النهاية في غريب الحديث والأثر (٢ / ٤٤٩).

(٦) مادة حافظة تُوضع على الجلد تحفظه وتجعله مهيئاً للاستعمال. معجم اللغة العربية المعاصرة (١ / ٢٢٢)

(٧) أخرجه الامام أحمد في مسند (٣٨ / ٢٧٣) رقم (٢٣٢٣٧)، وأبو نعيم في الطب النبوي. باب أوجاع الصدر

والمعدة والخفقان والنفوس (١ / ٤٠٨) رقم (٣٦٥)، والبيهقي في شعب الإيمان (٨ / ١٠٤) رقم (٥٥٥٧) جميعاً

عن سعيد بن خنيس به. قلت صحيح بهذا الاسناد؛ رواه ثقات، وقال الهيتمي في مجمع الزوائد - ط الفكر

(٥ / ٥٩) رقم (٨٠٤١) رواه أحمد ورجاله ثقات.

(٨) كائن حي يعيش مُتطفلاً في داخل كائن حي مُضيف، أو على جسمه يستمد منه غذاءه ويضر به. معجم

اللغة العربية المعاصرة (٢ / ١٤٠٦).

والزحار^(١) (الدوسنطاريا^(٢)) كما استخدم كمسكنات للألم لمعدة، وكمركبات طاردة للديدان خاصة نقيع قشرة الرمان بعد غليه وتبريده. ويستخدم زيت بذور الرمان لمعالجة أمراض القلب الوعائية، وهشاشة العظام، وللوقاية من الأورام السرطانية، وترهلات الجلد كذلك فإن لب ثمرة الرمان يُهدئ من السعال، ويُستخدم كمادة صابغة تتميز بالثبات وعدم تغير اللون ومن الفوائد المعروفة لكل من قشرة الرمان وشحم ثمرة الرمان استخدامها بعد تجفيفها في علاج حالات الزيادة في حموضة المعدة، ويستخدمان كذلك في علاج قروح الاضطجاع التي كثيراً ما تُصيب قعيد الفراش^(٣).

ثالثاً: تناوله ﷺ للتين:

ذكر الله ﷻ في كتابه الكريم ثمار (التين) نظراً لأهميتها فقال تعالى ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾^(٤) أي قسماً بالتين الذي يأكله الناس، وبالزيتون الذي يعصرون منه الزيت، فالمراد من التين والزيتون هذان الشيطان المشهوران، قال ابن عباس رضي الله عنهما، والحسن ومجاهد: هو تينكم وزيتونكم هذا^(٥)^(٦).

ثم ذكروا من خواص التين والزيتون أشياء. روي عن أبي زر رضي الله عنه قال: أهدى إلي النبي ﷺ طبقاً من تين، فقال: «كُلُوا» وأكل منه، وقال: لو قلت: إن فاكهته نزلت من الجنة

(١) الزحار، بالضم. (و) الزحير: (تقطيع في البطن يُمشي دماً). تاج العروس (١١ / ٤١٣)

(٢) مرض يصيب الأمعاء الغليظة يتميز بكثرة التبرز، ويُسمى بالزحار، ويعرف أيضاً بالدوسنطاريا. معجم اللغة العربية المعاصرة (١ / ٧٨٧)

مرض يصيب الأمعاء الغليظة يتميز بكثرة التبرز، ويُسمى بالزحار، ويعرف أيضاً بالدوسنطاريا.

(٣) الاعجاز العلمي في السنة النبوية. أد زغلول النجار (ص: ٣٣٥)

(٤) [سورة التين: ١].

(٥) قال الامام الطبري في تفسيره {وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ} يَعْنِي: مَسْجِدَ نُوحِ الَّذِي بُنِيَ عَلَى الْجُودِيِّ، وَالزَّيْتُونُ: بَيْتُ الْمُقَدِّسِ؛ قَالَ: وَيُقَالُ: النَّيْنُ وَالزَّيْتُونُ وَطُورُ سَيْنِينَ: ثَلَاثَةُ مَسَاجِدَ بِالشَّامِ وَالصَّوَابُ مِنَ الْقَوْلِ فِي ذَلِكَ عِنْدَنَا: قَوْلٌ مَنْ قَالَ: النَّيْنُ: هُوَ النَّيْنُ الَّذِي يُؤْكَلُ، وَالزَّيْتُونُ: هُوَ الزَّيْتُونُ الَّذِي يُعَصَّرُ مِنْهُ الزَّيْتُ، لِأَنَّ ذَلِكَ هُوَ الْمَعْرُوفُ عِنْدَ الْعَرَبِ، وَلَا يُعْرَفُ جَبَلٌ يُسَمَّى تَيْناً، وَلَا جَبَلٌ يُقَالُ لَهُ زَيْتُونٌ. ينظر: تفسير الطبري = جامع البيان ط هجر (٢٤ / ٥٠٤).

(٦) ذكره أبو منصور الماتريدي في تفسيره = تأويلات أهل السنة (١٠ / ٥٧٠)، والسمرقندي في تفسيره = بحر العلوم (٣ / ٥٩٥).

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

قُلْتُ: هَذِهِ، لِأَنَّ فَائِكَةَ الْجَنَّةِ بِلَا عَجَمٍ^(١)، فَكُلُوا مِنْهَا فَإِنَّهَا تَقَطُّعُ الْبُؤَاسِيرَ^(٢)، وَتَنْفَعُ مِنَ النَّفْرِسِ^(٣)»^(٤).

وقال ابن القيم "يَجْلُو رَمَلَ الْكُلَى وَالْمَثَانَةَ، وَيُؤْمِنُ مِنَ السُّمُومِ، وَهُوَ أَغْدَى مِنْ جَمِيعِ الْفَوَاكِهِ وَيَنْفَعُ خُشُونَةَ الْحَلْقِ وَالصَّدرِ، وَقَصَبَةَ الرَّئَةِ، وَيَغْسِلُ الْكَبِدَ وَالطَّحَالَ، وَيُنْقِي الْخَلْطَ الْبُلْغَمِيَّ مِنَ الْمَعِدَةِ، وَيَعْدُو الْبَدَنَ غِذَاءً جَيِّدًا"^(٥).

وقد ثبت في الطب الحديث أن ثمرة التين تعتبر غذاءً مُنشطاً ومرحياً للأعصاب، كما يدخل التين وشرايه، ودبسه (fig syrup) في العديد من المركبات الطبية المهمة. وقد ثبت بالتحليل الكيميائي الدقيق أن ثمرة التين تحوي كمية كبيرة من الألياف، ونسبة عالية من الكربوهيدرات بما فيها من السكريات الأحادية، والمركبات النشوية، وأملاح العديد من العناصر مثل البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والفسفور، والحديد، والنحاس، والزنك، والكبريت، والصوديوم، والكلور، وكذلك أنزيم فيسين (ficin) ثبت أن له دوراً مهماً في عملية هضم الطعام، ويوجد به مادة البنزالدهايد (Benzaldehyde) ثبت أن لها القدرة على مقاومة مسببات الأمراض السرطانية، وثبت أيضاً أن به بعض المواد الفعالة مثل (السوالينز) التي تستخدم في علاج الالتهاب الكبدي، وثبت أيضاً أن له فوائد في علاج البواسير لاحتوائه على مكونات مُسهلة، وأخرى قابضة، والإمساك المزمن، والنقرس لما له من قدرة على إذابة حمض البوليك المترسبة في المفاصل الناتجة عن الإفراط في أكل اللحوم الحمراء، وأمراض الصدر، واضطراب الحيض، وحالات الصرع، وتقرحات الفم، والتهاب اللثة، واللوزتين^(٦)

(١) يعني لا نوى فيها. مجمع البحرين (٦/ ١١٢)

(٢) علة أو مرض تحدث في المعدة. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية (٢/ ٥٨٩) يتصرف

(٣) تفسير الرازي: مفاتيح الغيب. العلمية (٣٢/ ٩)

(٤) رواه أبو نعيم في الطب النبوي (٢/ ٤٨٦) رقم (٤٦٨)، وذكره الديلمي الفردوس بمأثور الخطاب عن أبي ذر (٣/ ٢٤٣) رقم (٤٧١٦) قلت: في اسناده؛ محمد بن محمد ابن عبد الوهاب بن أبي عصمة العكبري، عبد الله بن الحسن بن نصر الواسطي، إسحاق بن وهيب الواسطي، أحمد بن نصر الخراساني. لم أقف فيهم على جرح أو تعديل، وقال ابن القيم في زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ٢٦٩) عقبه: وفي ثبوته نظر، وذكره السيوطي في الجامع الصغير من حديث البشير النذير (ط-أخرى) (٢/ ١٦٦) رقم (٦٣٩٣)، وقال عقبه؛ ضعيف.

(٥) زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ٢٦٨)

(٦) لحمة في جانب الحلق قرب اللهاة، وهما لُوزتان. معجم اللغة العربية المعاصرة (٣/ ٢٠٤٧)

واندمال الجروح والتقرحات لأن به مواد قاتلة للجراثيم، ومضادة لكل من البكتريا والديدان^(١).

رابعاً: تناوله ﷺ للعنب:

قال ابن القيم "قد ذكر الله ﷺ العنب في ستة مواضع من كتابه في جملة نعمه التي انعم بها على عباده في هذه الدار وفي الجنة وهو من افضل الفواكه وأكثرها منافع وهو يؤكل رطباً يابساً وأخضر ويانعا^(٢). وهو فاكهة من الفواكه وقوت من الاقوات وادم مع الادم ودواء مع الادوية وشراب مع الاشربة^(٣)".

قال أبو نُعيم عن أمية بن زيد العبسي أن «النبى ﷺ كان يحب من الفاكهة العنب والبطيخ^(٤)»، وعن مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَكُمْ فِي الْعَنْبِ سَبْعُ خِلَالَ: تَأْكُلُونَهُ عَنَبًا وَعَصِيرًا مَا لَمْ يَنْشُ، وَتَتَخَذُونَ مِنْهُ زَبِيبًا وَرَبَا وَخَلًا^(٥)». ويُعتبر العنب غنياً بالمواد السكرية، وتحتوي ثماره على البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد وكثير من الألياف، ولقد اكتشف الباحثون في بريطانيا وجود مادة في العنب تتحول في الجسم إلى عنصر مضاد للسرطان وهذه المادة تسمى (ريزفتراتول) فقد أكد الباحثون من جامعة (ليستر^(٦)) في إنكلترا في بحث نشر في مجلة السرطان البريطانية أن هذه المادة تعمل أساساً كعنصر دفاعي مضاد للفطريات في العنب وبعض النباتات الأخرى، وفي

(١) الاعجاز العلمي في السنة النبوية. أد زغلول النجار(ص:٣٤٩/٣٥٠)

(٢) شديد الرطوبة. المحيط في اللغة ط- أخرى (٢/ ١٦٧)

(٣) الطب النبوي لابن القيم - (ص: ٢٦٢)، وقال العراقي عقبه في تخريج أحاديث إحياء علوم الدين (٣/

١٤٢٤) رقم(٢١٨٢)، والسيوطي في الجامع الصغير من حديث البشير النذير (ط-أخرى) (٢/ ٢٠٨)

رقم(٦٩٩٨)وسنده ضعيف، فيه: رشدين بن سعد المهري المصري؛ ضعيف. ترجمته في: تهذيب الكمال

في أسماء الرجال (٩/ ١٩١) رقم(١٩١١)، وميزان الاعتدال (٢/ ٤٩) رقم(٢٧٨٠).

(٤) أخرجه أبو نعيم في الطب النبوي (٢/ ٧١٨) رقم (٨٠٨)

(٥) أخرجه ابن بشكوال في الآثار المروية في الأطعمة السرية (٢٣١/ ٧٢) وإسناده؛ ضعيف. فيه: إسماعيل

بن مسلم اليشكري. ذكره أبو جعفر العقيلي في كتابه، وقال: «لا يعرف بنقل الحديث، وحديثه منكر غير

معروف» ينظر ترجمته في الضعفاء الكبير للعقيلي ط-أخرى (١/ ٢٨٤) رقم(١٠٧)، تهذيب الكمال في

أسماء الرجال (٣/ ٢٠٦) رقم(٤٨٧).

(٦) جامعة لستر (بالإنجليزية: University of Leicester) إحدى الجامعات البريطانية الرائدة، تقع في

مدينة لستر في وسط إنجلترا <https://ar.wikipedia.org/>.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

دراسة أجريت في مجلة (circulation) وأجريت في جامعة (ويكنسن^(١)) وجد الباحثون أن عصير العنب الأحمر يشكل وسيلة جيدة لمحاربة تصلب الشرايين، ووجد علماء معهد الطب الوقائي بمستشفى (كوميونهو) أن الأشخاص الذين يشربون عصير العنب باستمرار يقل خطر الإصابة بخرف الزهايمر^(٢) بحوالي النصف بالمقارنة مع غيرهم، كما أن تناول العنب باستمرار أدى إلى الإقلال من حدوث التجاعيد وتأخر مظاهر الشيخوخة^(٣).

خامساً: تناوله ﷺ للسفرجل^(٤):

روى ابن ماجه في سننه، والحاكم في المستدرک: عَن طَلْحَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَفِي يَدِهِ سَفْرَجَلَةٌ فَرَمَاهَا إِلَيَّ أَوْ، قَالَ: أَلْقَاهَا إِلَيَّ، وَقَالَ: «دُونَكَهَا أَبَا مُحَمَّدٍ، فَإِنَّهَا تُجْمُ»^(٥) الْفُؤَادُ^(٦)»، ورواه الطبراني من طريق موسى بن طلحة، عن أبيه، قال: أتيت النبي ﷺ وهو في جماعة من أصحابه،

(١) جامعة ويسكونسن-ماديسون (بالإنجليزية: University of Wisconsin-Madison)، وتعرف أيضاً بجامعة ويسكونسن (بالإنجليزية: University of Wisconsin:)، هي جامعة بحثية أمريكية عامة مقرها مدينة ماديسون بولاية ويسكونسن، وهي من الجامعات المؤسسة لرابطة الجامعات الأمريكية. ينظر [/https://ar.wikipedia.org](https://ar.wikipedia.org)

(٢) يفتح الهمزة، وسكون اللام والزاي، وكسر الميم مرض تتكسب في المخ يتميز بموت خلايا العصب في قشرة الدماغ. معجم الدخيل في اللغة العربية الحديثة ولهجاتها (ص: ٣٤)

(٣) قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز. لد/حسان شمسي باشا. (ص. ٣١/٣٢/٣٣) بتصرف.

(٤) شجر مثمر من الفصيلة الوردية، أزهاره بيضاء، وتطلق الكلمة أيضا على ثمر ذلك الشجر، وهو ثمر يشبه التفاح، رائحته عطرية يكون أخضر قبل نضجه وإذا نضج اصفر.. معجم اللغة العربية المعاصرة (٢/ ١٠٧٣) رقم (٢٥٣٢)

(٥) أي تكشف عنه وتخفف وتريح وقيل تجم أي تكمل إصلاحه ونشاطه وتريح ألمه وتببه شهوته. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم (ص: ٥١٤)

(٦) أخرجه ابن ماجه في سننه. كتاب الأَطْعِمَةِ. بَابُ إِطْعَامِ الطَّعَامِ (٤/ ٤٦١) رقم (٣٣٦٩)، والحاكم في المستدرک. المستدرک على الصحيحين للحاكم (ط التأسيس) (٦/ ١٥٥) رقم (٥٦٩٩)، وفي كتاب الطب (٨/ ١٤٦) رقم (٨٤٨٥) وقال عقبه هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه، وخالفه الذهبي فقال: "قلت: ابن حماد قال أبو حاتم: منكر الحديث".، وإسناده ضعيف فيه: عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ حَمَادِ بْنِ عِمْرَانَ بْنِ مُوسَى بْنِ طَلْحَةَ؛ منكر الحديث. ينظر: علل الحديث لابن أبي حاتم (٤/ ٤٢٦) رقم (١٥٣٩)، العلل المتناهية في الأحاديث الواهية (٢/ ١٦٦) رقم (١٠٨٧)، ميزان الاعتدال (٢/ ٥٥٧) رقم (٤٨٥٣)، لسان الميزان لابن حجر (٥/ ٩٧) رقم (٤٦٢٣)

وَفِي يَدِهِ سَفْرَجَلَةٌ يُقَالُهَا، فَلَمَّا جَلَسْتُ إِلَيْهِ دَحَىٰ بِهَا نَحْوِي، ثُمَّ قَالَ: « دُونَهَا أَبَا مُحَمَّدٍ، فَإِنَّهَا تَشُدُّ الْقَلْبَ، وَتُطَيِّبُ النَّفْسَ، وَتَذْهَبُ بِطَخَاوَةِ (١) الصَّدْرِ (٢)»، ومن طريق أبان، عَن أَنَسٍ رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «كَلُوا السَّفْرَجَلَ عَلَى الرِّيقِ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ وَغَرَّ الصَّدْرَ (٣)» وَالسَّفْرَجَلُ بَارِدٌ يَابَسٌ، وَيَخْتَلِفُ فِي ذَلِكَ بِاخْتِلَافِ طَعْمِهِ، وَكُلُّهُ بَارِدٌ قَابِضٌ، جَيِّدٌ لِلْمَعِدَةِ، وَالْحَلْوُ مِنْهُ أَقْلُ بَرُودَةٍ وَبَيْسَاءٌ، وَأَمِيلٌ إِلَى الْإِعْتِدَالِ، وَالْحَامِضُ أَشَدُّ قَبْضًا وَبَيْسَاءٌ وَبَرُودَةٌ، وَكُلُّهُ يَسْكُنُ الْعَطْسَ وَالْقِيءَ، وَيَدْرُ الْبَوْلَ، وَيَعْقِلُ الطَّبْعَ، وَيَنْفَعُ مِنْ قَرْحَةِ الْأَمْعَاءِ، وَنَفَثِ الدَّمِ، وَالْهِبْضَةِ (٤)، وَيَنْفَعُ مِنَ الْغَثِيَانِ، وَيَمْنَعُ مَنْ تَصَاعَدَ الْأَبْخَرَةُ إِذَا اسْتَعْمَلَ بَعْدَ الطَّعَامِ، وَهُوَ قَبْلَ الطَّعَامِ يَقْبِضُ، وَيَعْدَهُ يُلَيِّنُ الطَّبْعَ، وَيُسْرِعُ بِإِنْجَادِ النَّفْلِ، وَالْإِكْتَارِ مِنْهُ مُضِرٌّ بِالْعَصَبِ، مَوْلِدٌ لِلْقَوْلَنْجِ (٥)، وَيَطْفِئُ الْمِرَّةَ الصَّفْرَاءَ الْمُتَوَلِّدَةَ فِي الْمَعِدَةِ. وَأَجُودُ مَا أَكَلَ مَشْوِيًّا أَوْ مَطْبُوحًا بِالْعَسَلِ، وَحَبُّهُ يَنْفَعُ مِنْ خُسُوفَةِ الْحَلْقِ، وَقَصَبَةِ الرَّئَةِ، وَكَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَذَهْنُهُ يَمْنَعُ الْعَرَقَ، وَيَقْوِي الْمَعِدَةَ، وَالْمُرَبِّي مِنْهُ يَقْوِي الْمَعِدَةَ وَالْكَبِدَ، وَيَشُدُّ الْقَلْبَ، وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ (٦).

(١) قال أبو عبيد: الطخاء: نقل وغشى [يتجلاه وكل شيء ألبس شيئاً فهو طخاء]. غريب الحديث (٣/ ٥٥)
(٢) أخرجه أبو القاسم الطبراني في المعجم الكبير - ط إحياء التراث (١/ ١١٧) رقم (٢١٩)، والضياء المقدسي في المختارة (٣/ ٣٩) رقم (٨٣٩)، وقال عقبه إسناده حسن. قلت؛ ضعيف بهذا الإسناد. فيه: سليمان بن أيوب بن سليمان بن موسى بن طلحة التيمي؛ صدوق يخطئ. ينظر ترجمته في تقريب التهذيب (٤٠٥ / ٢٥٣٦)، وفيه: أيوب بن سليمان؛ ذكره ابن أبي حاتم في الجرح والتعديل (٢/ ٢٤٨) رقم (٨٨٧) ولم يذكر فيه جرحاً ولا تعديلاً.

(٣) أخرجه أبو نعيم في الطب النبوي (٢/ ٧٠٨) رقم (٧٩٣)، وذكره السيوطي في الجامع الصغير من حديث البشير النذير (٢/ ١٦٧) رقم (٦٤٠٤)، وعزاه لابن السني، وأبي نعيم، وقال عقبه؛ ضعيف. قلت إسناد ضعيف جداً؛ فيه أبان بن عياش؛ متروك. ينظر ترجمته في تاريخ ابن معين (رواية الدوري) (٢/ ٩٥) رقم (٣٦٢٥)، والضعفاء الصغير للخاري ت أبي العيين (٢٩/ ٣٣)، والضعفاء والمتروكون للنسائي (٤/ ٢١)، وميزان الاعتدال (ط العلمية) (١/ ١٢٤) رقم (٢١٥٦)، وتقريب التهذيب. العاصمة (١٠٣ / ١٤٢).

(٤) الهيبضة: انطلاق البطن، وهو القيء والقيام. معجم متن اللغة (٥/ ٦٨١).

(٥) مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج النفل والريح. معجم متن اللغة (٤/ ٦٨٣).

(٦) الطب النبوي لابن القيم (ص: ٢٤٢) بتصرف.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

سادساً: تناوله ﷺ للدباء (القرع)

الدُّبَّاءُ وَالْقَرْعُ، وما يُطلق عليه يقطين، وَإِنْ كَانَ الْيَقِطِينُ أَعَمَّ، فَإِنَّهُ فِي اللَّغَةِ: كُلُّ شَجَرٍ لَا تَقُومُ عَلَى سَاقٍ، كَالْبَيْطِخِ، وَالْفَيْءِ وَالْحَيَارِ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿وَأَثْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقِطِينَ﴾^(١). وَالْيَقِطِينُ الْمَذْكُورُ فِي الْقُرْآنِ: هُوَ نَبَاتُ الدُّبَّاءِ، وَتَمْرُهُ يُسَمَّى الدُّبَّاءَ وَالْقَرْعَ، وَشَجَرَةُ الْيَقِطِينِ. عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه، يَقُولُ: إِنَّ حَيَّاطًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لِيَطْعَمَ صَنَعَهُ، قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ رضي الله عنه: فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِلَى ذَلِكَ الطَّعَامِ، فَقَرَّبَ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ خُبْرًا وَمَرَقًا، فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ، فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ «يَتَّبَعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالِي الْقَصْعَةِ»، قَالَ: «فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَّاءَ مِنْ يَوْمِئِذٍ»^(٢). وَقَالَ ابْنُ الْقَيْمِ: «هُوَ لَطِيفٌ مَّائِيٌّ يَغْدُو غَدَاءً رَطْبًا بَلْغَمِيًّا، وَيَنْفَعُ الْمَحْرُورِينَ، وَلَا يَلَانِمُ الْمَبْرُودِينَ، وَمَنْ أَلْغَابُ عَلَيْهِمُ السُّبْغُ، وَمَاؤُهُ يَقْطَعُ الْعَطَشَ، وَيُذْهِبُ الصَّدَاعَ الْحَارَّ إِذَا شُرِبَ أَوْ غُسِلَ بِهِ الرَّأْسُ، وَهُوَ مَلِينٌ لِلْبَطْنِ كَيْفَ اسْتَعْمِلَ، وَلَا يَتَدَاوَى الْمَحْرُورُونَ بِمِثْلِهِ، وَلَا أَعْجَلَ مِنْهُ نَفْعًا. وَمِنْ مَنَافِعِهِ: أَنَّهُ إِذَا لَطَّخَ بِعَجِينٍ، وَشَوِيَ فِي الْفُرْنِ أَوْ النَّوْرِ، وَاسْتُخْرِجَ مَآؤُهُ وَشُرِبَ بِبَعْضِ الْأَشْرِيَةِ اللَّطِيفَةِ سَكَنَ حَرَارَةُ الْحُمَى الْمُلتَهَبَةِ، وَقَطَعَ الْعَطَشَ، وَغَدَى غَدَاءً حَسَنًا، وَإِذَا شُرِبَ بِتَرْنَجِينَ^(٣) وَسَفْرَجِلٍ مَرَّتَى أَسْهَلَ صَفْرَاءَ مَحْضَةً. وَإِذَا طُبِخَ الْقَرْعُ، وَشُرِبَ مَآؤُهُ بِشَيْءٍ مِنْ عَسَلٍ، وَشَيْءٍ مِنْ نَطْرُونٍ^(٤)، أَحْدَرَ بَلْغَمًا وَمِرَّةً مَعًا، وَإِذَا دُقَّ وَعَمِلَ مِنْهُ ضِمَامًا عَلَى الْبِأْفُوحِ^(٥)، وَنَفَعَ مِنَ الْأَوْزَامِ الْحَارَّةِ فِي الدِّمَاغِ. وَإِذَا عَصِرَتْ جِرَادَتُهُ، وَخَلِطَ مَآؤُهَا بِدُهْنِ الْوَرْدِ، وَقُطِرَ مِنْهَا فِي الْأُذُنِ، نَفَعَتْ مِنَ الْأَوْزَامِ الْحَارَّةِ، وَجِرَادَتُهُ نَافِعَةٌ مِنَ الْأَوْزَامِ الْعَيْنِ الْحَارَّةِ، وَمِنَ النَّفْرِسِ الْحَارِّ، وَهُوَ شَدِيدُ النِّفْعِ لِأَصْحَابِ الْأُمْزِجَةِ الْحَارَّةِ وَالْمَحْمُومِينَ، وَمَتَى صَادَفَ فِي الْمَعِدَةِ خَلْطًا رَدِيئًا، اسْتَحَالَ إِلَى طَبِيعَتِهِ، وَفَسَدَ، وَوَلَدَ فِي الْبَدَنِ خَلْطًا رَدِيئًا، وَدَفَعُ مَضَرَّتَهُ بِالْحَلِّ وَالْأُومِيكَاسِ^(٦): وَهِيَ مَكُونَاتٌ تَقِي الْجِسْمَ مِنَ السَّرَطَانِ نَظَرًا لِخَاصِيَةِ مُضَادَاتِ الْأَكْسِدَةِ فِي كَيْحِ^(٦) انْقِسَامِ الْخَلَايَا السَّرَطَانِيَّةِ، وَتَسَاعَدَ عَلَى ضَبْطِ السُّكَّرِ بِالِدَمِ، وَتَسَاعَدَ عَلَى الْحَدِّ مِنَ تَضَخْمِ الْبُرُوسَتَاتَا عِنْدَ الرِّجَالِ

(١) [سورة الصافات: ٤٦: ١].

(٢) أخرجه الامام البخاري في صحيحه. كتاب البُيُوعِ. بَابُ ذِكْرِ الْخَيْطِ (٣/ ٦١) رقم (٢٠٩٢)

(٣) بِالضَّمِّ، وَهُوَ الْمُنُّ الْمَذْكُورُ فِي الْقُرْآنِ. تَاجُ الْعُرُوسِ (٣٤/ ٣١٧)

(٤) «البورق»، وَهُوَ مَادَةٌ أَقْوَى مِنَ الْمَلْحِ. مَعْجَمُ الرَّانِدِ (ص: ١٤٤١)

(٥) حَيْثُ التَّقَى عَظْمٌ مُقَدَّمُ الرَّأْسِ وَعَظْمٌ مُؤَخَّرُهُ. الْمَحْكَمُ وَالْمَحِيطُ الْأَعْظَمُ ط- أُخْرَى (٥/ ٢٣٩)

(٦) إِذَا رَدَّهُ عَنْهَا. تَهْذِيبُ اللَّغَةِ ط- أُخْرَى (٤/ ٦٨)

لاحتوائها على الفايستروجينات^(١)، وتساعد على تنشيط الجهاز التنفسي، وتقي من الإصابة بسرطان الرئة لأنها تحتوي على مكون البتاكربيتوزانتين، وتعمل على الحد من ارتفاع الضغط لاحتوائها على فيتامينC، وتعمل على حفظ القولون من السرطان نظراً لتنشيط حادث البروبيوتيك الذي يحفظ خلايا القولون من التسمم.^(٢)

(١) الفيتوستروجينات هي مركبات نباتية طبيعية تشبه هرمون الاستروجين، الذي يعتبر هرمون الأنوثة الأساسي في جسم الإنسان. تتواجد هذه المركبات في العديد من الأطعمة والنباتات، مثل الصويا وبذور الكتان والفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات والحبوب. <https://al9alam.com>.
(٢) صحتك في غذائك (٤٣/٤٢)

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

الخاتمة، والنتائج

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده حمداً كثيراً يوافي نعمه ويكافئ مزيده، وأسأل الله أن ينفعنا بما علمنا من سنة نبيه ﷺ، وأن يرزقنا العمل بها، وإفادة طلابها ومتعلميها فبعد الانتهاء من كتابة هذا البحث المعنون ب"التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية. دراسة موضوعية" أردت أن أخص أهم الأفكار والنتائج التي توصلت إليها. في عدة نقاط من أهمها:

١. أثبتت الأدلة المعتبرة الصحيحة الصريحة من القرآن الكريم، والأحاديث النبوية، وإجماع الأمة على أن السنة النبوية مصدر أصيل من مصادر التشريع الإسلامي وأكدت، على إثبات حجيتها، ومكانتها في التشريع الإسلامي.

٢. أحاديث الطب النبوي وحي من الله ﷻ إلا إذا جاءت قرينة تدل على أنه من رأيه ﷺ.

٣. اهتمام الهدي النبوي بالمحافظة على صحة الانسان ووضع بعض الآداب التي تحقق التوازن الغذائي، وبين النبي ﷺ وسائل كيفية حماية الإنسان من ضرر الإفراط في تناول الطعام.

٤. التغذية السليمة والمتوازنة من أهم الخصائص المهمة التي تتميز بها الكائنات الحية بمختلف أنواعها سواء إنسان أو حيوان أو نبات.

٥. ربط المنهج النبوي في تحقيق التوازن الغذائي بما توصل إليه الطب الحديث في هذا الجانب.

٦. يرجع انتشار الأمراض التي تتعلق بسوء التغذية مثل مرض السمنة بصورة كبيرة خاصة في البلدان الإسلامية والعربية إلى عدم تحقيق التوازن الغذائي.

٧. أكدت السنة النبوية على أن للغذاء دور هام ورئيسي، ليس فقط في النمو الجسدي، وإنما أيضاً في النمو العقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي.

٨. بيان الهدي النبوي في تناول الغذاء الكامل والمتوازن لأنه أقرب طريق للحصول على جسد صحي وكذلك الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض.

٩. اظهر الاعجاز العلمي في السنة النبوية حيث تتسابق الأنظمة الطبية الحديثة في تطبيق عادات النبي ﷺ في تناول الطعام وسموها بمسميات جديدة مثل (الريجيم، والصيام المتقطع، والكيو دايت، وغيرها من المسميات) على الرغم من الاكتشافات العلمية والطبية والكونية.

١٠. لقد جمع الطب النبوي جميع أنواع علوم الطب بينما نجد الأفاض من الأطباء الأن يتخصصون في نوع واحد فقط من الطب مثل طب القلب، والباطنة، والأسنان ، وغيرها من التخصصات. بل ربما في العضو الواحد نجد فيه أكثر من متخصص. وتظهر أن القرآن، والسنة النبوية المطهرة قد سبقتا علماء الغرب في ميادين العلم الحديث. حيث وضعت لهم الدواء حتى قبل اكتشاف الدواء.

١١. تؤكد أحاديث الرسول الكريم ﷺ للعلماء كل في فنه، وتثبت لهم أن كل كلمة نطق بها هذا النبي الخاتم ﷺ هي وحي من عند الله تعالى.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

فهرس المصادر والمراجع

١. إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة: لأبي العباس شهاب الدين أحمد بن أبي بكر بن إسماعيل البوصيري الكناني الشافعي (ت ٨٤٠ هـ)، المحقق: دار المشكاة للبحث العلمي، دار النشر: دار الوطن للنشر، الرياض، الطبعة الأولى: ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م.
٢. الآثار المروية في الأطعمة السرية. لأبي القاسم خلف بن عبد الملك بن مسعود بن بشكوال الخزرجي الأندلسي (المتوفى: ٥٧٨ هـ). المحقق: أبو عمار محمد ياسر الشعيري. الناشر: أضواء السلف - الرياض. الطبعة: الأولى ٢٠٠٤ م. عدد الأجزاء: ١.
٣. الأحاديث المشككة في الطب النبوي د/حنان عبدالرحمن الخشت (١٢) مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بدمنهور العدد الخامس الجزء الثاني.
٤. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان. لمحمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن معبد، التميمي، أبو حاتم، الدارمي، البستي (المتوفى: ٣٥٤ هـ) ترتيب: الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي (المتوفى: ٧٣٩ هـ) حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط. الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت. الطبعة: الأولى، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م. عدد الأجزاء: ١٨ (١٧ جزء ومجلد فهارس)
٥. أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها. المؤلف: محمد بن محمد المختار الشنقيطي. الناشر: مكتبة الصحابة، جدة. الطبعة: الثانية، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م. عدد الأجزاء: ١.
٦. إرشاد الفحول إلي تحقيق الحق من علم الأصول. لمحمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (المتوفى: ١٢٥٠ هـ) المحقق: الشيخ أحمد عزو عناية، دمشق - كفر بطنا. قدم له: الشيخ خليل الميس والدكتور ولي الدين صالح فرفور. الناشر: دار الكتاب العربي. الطبعة: الأولى ١٤١٩ هـ - ١٩٩٩ م. عدد الأجزاء: ٢.
٧. أساس البلاغة. المؤلف: أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد، الزمخشري جار الله (المتوفى: ٥٣٨ هـ) تحقيق: محمد باسل عيون السود. الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان.

٨. الاستيعاب في معرفة الأصحاب: لأبي عمر ابن عبد البر النَّمْرِي (ت ٤٦٣ هـ) ، تحقيق: علي محمد البجاوي، دار الجيل، بيروت، الطبعة الأولى: ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م. عدد الأجزاء: ٤.
٩. أسد الغابة في معرفة الصحابة. لأبي الحسن علي بن أبي الكرم الجزري، عز الدين ابن الأثير (المتوفى: ٦٣٠ هـ) دار الكتب العلمية. سنة النشر: ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م. عدد الأجزاء: ٨ (٧ ومجلد فهارس).
١٠. أسماء الحيوان في القرآن. لمحمد بن فنخور العبدلي.
١١. الاعجاز العلمي في السنة النبوية. أد زغلول النجار. طبعة دار نهضة مصر.
١٢. الاعجاز العلمي في القرآن والسنة. أ. د عبدالله بن عبدالعزيز المصلح، د/عبدالجواد الصاوي.
١٣. الأعلام المؤلف: خير الدين بن محمود بن محمد بن علي بن فارس، الزركلي الدمشقي (المتوفى: ١٣٩٦ هـ). الناشر: دار العلم للملايين. الطبعة: الخامسة عشر - أيار / مايو ٢٠٠٢ م
١٤. الإفادة الشرعية في بعض المسائل الطبية. لوليد بن راشد السعيدان .
١٥. إمتاع الأسماع بما للنبي من الأحوال والأموال والحفدة والمتاع. لأحمد بن علي بن عبد القادر، أبو العباس الحسيني العبيدي، تقي الدين المقريزي (المتوفى: ٨٤٥ هـ) المحقق: محمد عبد الحميد النميسي. الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت. الطبعة: الأولى، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م. عدد الأجزاء: ١٥.
١٦. بحر العلوم. المؤلف: أبو الليث نصر بن محمد بن أحمد بن إبراهيم السمرقندي (المتوفى: ٣٧٣ هـ) السنة النبوية مكانتها و أثرها في حياة مسلمي البوسنة و الهرسك لأحمد بن عبد الكريم نجيب.
١٧. تاج العروس من جواهر القاموس: لأبي الفيض المرْتَضَى الرَّيْدي (ت ١٢٠٥ هـ) ، تحقيق: مجموعة من المحققين، دار الهداية.
١٨. تاريخ ابن معين - رواية الدوري: لأبي زكريا يحيى بن معين البغدادي (ت ٢٣٣ هـ) ، تحقيق: د. أحمد محمد نور سيف، مركز البحث العلمي، مكة المكرمة، الطبعة الأولى: ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م .

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

١٩. تاريخ الإسلام ووفيات المشاهير والأعلام: لشمس الدين الذهبي (ت ٧٤٨ هـ) ،
المحقق: الدكتور بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي، الطبعة الأولى: ٢٠٠٣ م.
٢٠. تخريج أحاديث إحياء علوم الدين. المؤلفون: العراقي (٧٢٥ - ٨٠٦ هـ)، ابن السبكي (٧٢٧ - ٧٧١ هـ)، الزبيدي (١١٤٥ - ١٢٠٥ هـ). استخراج: أبي عبد الله محمود بن محمد الحداد (١٣٧٤ هـ - ؟). الناشر: دار العاصمة للنشر - الرياض. الطبعة: الأولى، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٧ م. عدد الأجزاء: ٧ (٦ ومجلد للفهارس).
٢١. تدريب الراوي في شرح تقريب النواوي: لجلال الدين السيوطي (ت ٩١١ هـ) ، تحقيق: نظر محمد الفارابي، دار طيبة. عدد الأجزاء: ١.
٢٢. تفسير الماتريدي (تأويلات أهل السنة) لمحمد بن محمد بن محمود، أبو منصور الماتريدي (المتوفى: ٣٣٣ هـ). المحقق: د. مجدي باسلوم. الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، لبنان. الطبعة: الأولى، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م. عدد الأجزاء: ١٠.
٢٣. التفسير الوسيط للرحيلي. د. وهبة بن مصطفى الرحيلي. الناشر: دار الفكر - دمشق. الطبعة: الأولى - ١٤٢٢ هـ. عدد الأجزاء: ٣.
٢٤. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم. لمحمد بن فتوح بن عبد الله بن فتوح بن حميد الأزدي الميورقي الحميدي أبو عبد الله بن أبي نصر (المتوفى: ٤٨٨ هـ) (المحقق: الدكتورة: زبيدة محمد سعيد عبد العزيز. الناشر: مكتبة السنة - القاهرة - مصر. الطبعة: الأولى، ١٤١٥ - ١٩٩٥. عدد الأجزاء: ١.
٢٥. تقريب التهذيب: لأبي الفضل أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢ هـ) ، تحقيق: محمد عوامة، دار الرشيد، سوريا، الطبعة الأولى: ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م. عدد الأجزاء: ١.
٢٦. التقيفة في اللغة. لأبي بشر، اليمان بن أبي اليمان البندنجي، (المتوفى: ٢٨٤ هـ) (المحقق: د. خليل إبراهيم العطية. الناشر: الجمهورية العراقية - وزارة الأوقاف - إحياء التراث الإسلامي (١٤) - مطبعة العاني - بغداد. عام النشر: ١٩٧٦ م. عدد الأجزاء: ١.
٢٧. تهذيب التهذيب. لأبي الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (المتوفى: ٨٥٢ هـ). الطبعة: الأولى ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م. الناشر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

٢٨. تهذيب اللغة: لمحمد بن أحمد الأزهري الهروي، أبو منصور (ت ٣٧٠ هـ)، تحقيق: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الأولى: ٢٠٠١ م. عدد الأجزاء: ٨.
٢٩. جامع البيان في تأويل القرآن. المؤلف: محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الآملي، أبو جعفر الطبري (المتوفى: ٣١٠ هـ). المحقق: أحمد محمد شاكر. الناشر: مؤسسة الرسالة. الطبعة: الأولى، ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م. عدد الأجزاء: ٢٤.
٣٠. الجامع الصغير من حديث البشير النذير. المؤلف: عبد الرحمن بن أبي بكر بن محمد ابن سابق الدين الخضير السيوطي، جلال الدين (المتوفى: ٩١١ هـ).
٣١. جامع بيان العلم وفضله. لأبي عمر يوسف بن عبد الله القرطبي (المتوفى: ٤٦٣ هـ) تحقيق: أبي الأشبال الزهيري. الناشر: دار ابن الجوزي، المملكة العربية السعودية. الطبعة: الأولى، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م. عدد الأجزاء: ٢.
٣٢. جمهرة اللغة: لأبي بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (ت ٣٢١ هـ)، تحقيق: رمزي منير بعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الأولى: ١٩٨٧ م. عدد الأجزاء: ٣.
٣٣. حجية السنة النبوية ومكانتها في التشريع الإسلامي. المؤلف: عبد القادر بن حبيب الله السندي. الناشر: الجامعة الإسلامية المدينة المنورة. الطبعة: السنة الثامنة - العدد الثاني - رمضان ١٣٩٥ هـ - سبتمبر ١٩٧٥ م. عدد الأجزاء: ١٠.
٣٤. حجية السنة وتاريخها. المؤلف: د. الحسين شواط. الطبعة: الأولى. سنة النشر: ١٤٢٥ هـ / ٢٠٠٤ م. حقوق الطبع محفوظة للجامعة الأمريكية العالمية.
٣٥. الحديث والمحدثون الحديث والمحدثون. المؤلف: محمد محمد أبو زهو. الناشر: دار الفكر العربي. الطبعة: القاهرة في ٢ من جمادى الثانية ١٣٧٨ هـ. عدد الأجزاء: ١٠.
٣٦. الدر النقي في شرح ألفاظ الخرقى. لجمال الدين أبو المحاسن يوسف بن حسن بن عبد الهادي الحنبلي الدمشقي الصالحي المعروف بـ «ابن المبرد» (المتوفى: ٩٠٩ هـ) المحقق: رضوان مختار بن غريبة. الناشر: دار المجتمع للنشر والتوزيع، جدة - المملكة العربية السعودية. الطبعة: الأولى، ١٤١١ هـ - ١٩٩١ م. عدد الأجزاء: ٣.
٣٧. دفاع عن السنة ورد شبهة المُستشرقين والكتاب المعاصرين. لمحمد بن محمد بن سويلم أبو شهبة (المتوفى: ١٤٠٣ هـ) الناشر: مجمع البحوث الإسلامية - القاهرة. الطبعة: الثانية، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٥ م. عدد الأجزاء: ١.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

٣٨. دليل الطب البديل. المكتبة الشاملة.
٣٩. ديوان الضعفاء والمتروكين: لأبي عبد الله محمد بن أحمد الذهبي (ت ٧٤٨ هـ) ، المحقق: حماد بن محمد الأنصاري، مكتبة النهضة الحديثة - مكة، الطبعة الثانية: ١٣٨٧ هـ - ١٩٦٧ م. عدد الأجزاء: ١٠.
٤٠. روائع الطب الاسلامي. لمحمد نزار الدقر.
٤١. الروض النضر في ترجمة أدباء العصر. لعصام الدين عثمان بن علي بن مراد العمري (١١٣٤ - ١١٨٤ هـ) المحقق: الدكتور سليم النعيمي. الناشر: المجمع العلمي العراقي - بغداد. الطبعة: الأولى، ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م. عدد الأجزاء: ٣.
٤٢. زاد المعاد في هدي خير العباد. محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: ٧٥١ هـ) الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت. الطبعة: السابعة والعشرون ، ١٤١٥ هـ / ١٩٩٤ م. عدد الأجزاء: ٥ .
٤٣. سبل الهدى والرشاد، في سيرة خير العباد، وذكر فضائله وأعلام نبوته وأفعاله وأحواله في المبدأ والمعاد. المؤلف: محمد بن يوسف الصالحي الشامي (المتوفى: ٩٤٢ هـ) تحقيق وتعليق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، الشيخ علي محمد معوض. الناشر: دار الكتب العلمية بيروت - لبنان.
٤٤. السنة النبوية المصدر الثاني للتشريع الإسلامي ومكانتها من حيث الاحتجاج والمرتبة والبيان والعمل. المؤلف: رقية بنت نصر الله نياز. الناشر: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف بالمدينة المنورة. عدد الأجزاء: ١ .
٤٥. السنة النبوية وحي من الله محفوظة كالقرآن الكريم. المؤلف: الحسين بن محمد آيت سعيد. الناشر: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف بالمدينة المنورة. عدد الأجزاء: ١ .
٤٦. السنة ومكانتها في التشريع الإسلامي. المؤلف: مصطفى بن حسني السباعي (المتوفى: ١٣٨٤ هـ) الناشر: المكتب الإسلامي: دمشق - سوريا، بيروت - لبنان. الطبعة: الثالثة، ١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م (بيروت) عدد الأجزاء: ١ .
٤٧. سنن ابن مآجَه. لأبي عبد الله محمد بن يزيد ابن ماجه القزويني (ت ٢٧٣ هـ) ، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي. عدد الأجزاء: ٢.

٤٨. سنن الترمذي. = الجامع الكبير المؤلف: محمد بن عيسى بن سَوْرَة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (المتوفى: ٢٧٩ هـ) (المحقق: بشار عواد معروف. الناشر: دار الغرب الإسلامي - بيروت. سنة النشر: ١٩٩٨ م. عدد الأجزاء: ٦ .
٤٩. السنن الكبرى للبيهقي. المؤلف: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُو جَرْدِي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: ٤٥٨ هـ) الناشر: دار الفكر. عدد المجلدات: ١٠ .
٥٠. سير أعلام النبلاء: لشمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان بن قَائِمَاز الذهبي (ت ٧٤٨ هـ) ، تحقيق: مجموعة من المحققين بإشراف الشيخ شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة: ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م. عدد الأجزاء : ٢٥ (٢٣) ومجلدان (فهارس)
٥١. شعب الإيمان. المؤلف: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُو جَرْدِي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: ٤٥٨ هـ) حققه وراجع نصوصه وخرج أحاديثه: الدكتور عبد العلي عبد الحميد حامد. أشرف على تحقيقه وتخريج أحاديثه: مختار أحمد الندوي، صاحب الدار السلفية ببومباي - الهند. الناشر: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي بالهند. الطبعة: الأولى، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م .
٥٢. الشفا بتعريف حقوق المصطفى - مزيلا بالحاشية المسماة مزيل الخفاء عن ألفاظ الشفاء. المؤلف: أبو الفضل القاضي عياض بن موسى اليحصبي (المتوفى: ٥٤٤ هـ) (الحاشية: أحمد بن محمد بن محمد الشمني (المتوفى: ٨٧٣ هـ) الناشر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عام النشر: ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م. عدد الأجزاء: ٢ .
٥٣. شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم: لنشوان بن سعيد الحميري اليمني (ت ٥٧٣ هـ) ، المحقق: د حسين بن عبد الله العمري، ومطهر بن علي الإيراني، ويوسف محمد عبد الله، دار الفكر، الطبعة الأولى: ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م. عدد الأجزاء: ١١ مجلد.
٥٤. الصَّحَاح تاج اللغة وصحاح العربية: لأبي نصر إسماعيل بن حماد الجوهري (ت ٣٩٣ هـ) ، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الرابعة: ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م. عدد الأجزاء: ٦ .
٥٥. صحتك في غذائك لحمد الفايد.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

٥٦. صحيح البخاري: لأبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦ هـ) ، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية) ، الطبعة الأولى: ١٤٢٢ هـ.. عدد الأجزاء: ٩.
٥٧. صحيح مسلم: لمسلم بن الحجاج النيسابوري (ت ٢٦١ هـ) ، ترقيم: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت. عدد الأجزاء: ٥.
٥٨. الضعفاء الكبير: لأبي جعفر محمد بن عمرو العقيلي (ت ٣٢٢ هـ) ، المحقق: قسم التحقيق بدار التأصيل، دار التأصيل، الطبعة الأولى: ٢٠١٣ م. عدد الأجزاء: ٤.
٥٩. الضعفاء والمتروكون: لأحمد بن شعيب بن علي النسائي (ت ٣٠٣ هـ) ، تحقيق: محمود إبراهيم زايد، دار الوعي، حلب، الطبعة الأولى: ١٣٩٦ هـ.. عدد الأجزاء: ١.
٦٠. الضعفاء: لمحمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦ هـ) ، تحقيق: أحمد بن إبراهيم بن أبي العينين، مكتبة ابن عباس، الطبعة الأولى: ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م. عدد الأجزاء: ١.
٦١. الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم) المؤلف: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: ٧٥١ هـ) الناشر: دار الهلال - بيروت. - عدد الأجزاء: ١.
٦٢. الطب النبوي. لأبي نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى بن مهران الأصبهاني (المتوفى: ٤٣٠ هـ) المحقق: مصطفى خضر دونمز التركي. الناشر: دار ابن حزم الطبعة: الأولى، ٢٠٠٦ م. عدد الأجزاء: ٢. الطبعة: الأولى، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م. عدد الأجزاء: ٢.
٦٣. طبقات الأطباء والحكام لابن جلجل.
٦٤. العلل المتناهية في الأحاديث الواهية: لأبي الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (ت ٥٩٧ هـ) ، المحقق: إرشاد الحق الأثري، إدارة العلوم الأثرية، فيصل آباد، باكستان، الطبعة الثانية: ١٤٠١ هـ - ١٩٨١ م. عدد الأجزاء: ٢.
٦٥. العلل لابن أبي حاتم. المؤلف: أبو محمد عبد الرحمن بن محمد بن إدريس بن المنذر التميمي، الحنظلي، الرازي ابن أبي حاتم (المتوفى: ٣٢٧ هـ) .تحقيق: فريق من الباحثين بإشراف وعناية د/ سعد بن عبد الله الحميد و د/ خالد بن عبد الرحمن الجريسي. الناشر: مطابع الحميضي. الطبعة: الأولى، ١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م. عدد الأجزاء: ٧ (٦ أجزاء ومجلد فهارس)

٦٦. عُمْدَةُ الْقَارِي شرح صحيح البخاري: لأبي محمد محمود بن أحمد بن موسى بدر الدين العَيْنِي (ت ٨٥٥ هـ) ، دار إحياء التراث العربي، بيروت. عدد الأجزاء: ٢٥ × ١٢ .
٦٧. الْعَيْنُ: لِلخَلِيلِ بْنِ أَحْمَدَ الْفَرَاهِيدِي (ت ١٧٠ هـ) ، تحقيق: د. مهدي المخزومي، د. إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال. عدد الأجزاء: ٨ .
٦٨. عيون الأنبياء في طبقات الأطباء. المؤلف: أحمد بن القاسم بن خليفة بن يونس الخرزجي موفق الدين، أبو العباس ابن أبي أصيبعة (المتوفى: ٦٦٨ هـ) (المحقق: الدكتور نزار رضا. الناشر: دار مكتبة الحياة - بيروت. عدد الأجزاء: ١ .
٦٩. غريب الحديث. المؤلف: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (المتوفى: ٥٩٧) (المحقق: الدكتور عبد المعطي أمين القلعجي. الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان. الطبعة: الأولى، ١٤٠٥ - ١٩٨٥. عدد الأجزاء: ٢ .
٧٠. غريب الحديث: لأبي سليمان حَمْدُ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ إِبراهيمِ الْخَطَّابِي (ت ٣٨٨ هـ) ، حققه: عبد الكريم إبراهيم الغرباوي، وخرج أحاديثه: عبد القيوم عبد رب النبي، دار الفكر، الطبعة: ١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م. عدد الأجزاء: ٣ .
٧١. الغريب المصنف. المؤلف: أبو عُبيد القاسم بن سلام بن عبد الله الهروي البغدادي (المتوفى: ٢٢٤ هـ) (الناشر: المجمع التونسي للعلوم والآداب والفنون ودار سحنون - تونس. المحقق: د. محمد المختار العبيدي.
٧٢. فتح الباري شرح صحيح البخاري. المؤلف: أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي. الناشر: دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩. رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه: محمد فؤاد عبد الباقي. قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه: محب الدين الخطيب. عليه تعليقات العلامة: عبد العزيز بن عبد الله بن باز. عدد الأجزاء: ١٣ .
٧٣. القاموس المحيط: لمجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزآبادي (ت ٨١٧ هـ) ، إشراف: محمد نعيم العرقسوسي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، الطبعة الثامنة: ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.
٧٤. القانون في الطب. المؤلف: الحسين بن عبد الله بن سينا، أبو علي، شرف الملك: الفيلسوف الرئيس (المتوفى: ٤٢٨ هـ). المحقق: وضع حواشيه محمد أمين الضناوي. عدد الأجزاء: ٣ .

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

٧٥. قيمة الطب النبوي بين العلم والإعجاز. لد/حسان شمسي باشا. دار القلم /دمشق. الطبعة الثانية. ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م.
٧٦. الكامل في ضعفاء الرجال: لأبي أحمد بن عدي الجرجاني (ت ٣٦٥ هـ) ، تحقيق: عادل أحمد عبد الموجود، وعلي محمد معوض، الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى: ١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م.
٧٧. كتاب الأفعال لابن القوطية. المؤلف: ابن القوطية (المتوفى: ٣٦٧ هـ)المحقق: علي فوده، العضو الفني للثقافة بوزارة المعارف. الناشر: مكتبة الخانجي بالقاهرة. الطبعة: الثانية، ١٩٩٣ م.
٧٨. كتابة السنة النبوية في عهد النبي ﷺ والصحابة وأثرها في حفظ السنة النبوية. المؤلف: أحمد بن عمر بن إبراهيم بن إسماعيل بن محمد بن هاشم. الناشر: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف بالمدينة المنورة. عدد الأجزاء: ١.
٧٩. كنوز في الرقية والطب النبوي. المؤلف: كمال مختار إسماعيل.
٨٠. لسان العرب: لجمال الدين محمد بن مكرم ابن منْظور الإفريقي (ت ٧١١ هـ) ، دار صادر، بيروت، الطبعة الثالثة: ١٤١٤ هـ.. عدد الأجزاء: ١٥.
٨١. لسان الميزان: لأبي الفضل أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢ هـ) ، المحقق: عبد الفتاح أبو غدة، دار البشائر الإسلامية، الطبعة الأولى: ٢٠٠٢ م. عدد الأجزاء: ١٠، العاشر فهارس.
٨٢. المجروحين من المحدثين والضعفاء والمتروكين: لمحمد بن حبان البستي (ت ٣٥٤ هـ) ، تحقيق: محمود إبراهيم زايد، دار الوعي، حلب، الطبعة الأولى: ١٣٩٦ هـ.. عدد الأجزاء: ٣.
٨٣. مجلة حضارة الإسلام العدد ٩ لعام ١٩٦٧.
٨٤. مجمع الآداب في معجم الألقاب. المؤلف: كمال الدين أبو الفضل عبد الرزاق بن أحمد المعروف بابن الفوطي الشيباني (المتوفى: ٧٢٣ هـ) المحقق: محمد الكاظم. الناشر: مؤسسة الطباعة والنشر - وزارة الثقافة والإرشاد الإسلامي، إيران. الطبعة: الأولى، ١٤١٦ هـ. عدد الأجزاء: ٦.
٨٥. مجّمع الرّوائد ومُنْبَع الفوائد: لأبي الحسن نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي (ت ٨٠٧ هـ) ، تحقيق: حسام الدين القدسي، مكتبة القدسي، القاهرة، عام النشر: ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م. عدد الأجزاء: ١٠.

٨٦. مجمع بحار الأنوار في غرائب التنزيل ولطائف الأخبار. المؤلف: جمال الدين، محمد طاهر بن علي الصديقي الهندي الفَنِّي الكجراتي (المتوفى: ٩٨٦ هـ). الناشر: مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية. الطبعة: الثالثة، ١٣٨٧ هـ - ١٩٦٧ م. عدد الأجزاء: ٥.
٨٧. المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز. المؤلف: أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي المحاربي (المتوفى: ٥٤٢ هـ) المحقق: عبد السلام عبد الشافي محمد. الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت. الطبعة: الأولى - ٥١٤٢٢.
٨٨. المحكم والمحيط الأعظم: لأبي الحسن علي بن إسماعيل بن سيده المرسي (ت ٤٥٨ هـ)، المحقق: عبد الحميد هنداوي، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة الأولى: ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م. عدد الأجزاء: ١١ (١٠ مجلد للفهارس).
٨٩. المحيط في اللغة. المؤلف: إسماعيل بن عباد بن العباس، أبو القاسم الطالقاني، المشهور بالصاحب بن عباد (المتوفى: ٣٨٥ هـ).
٩٠. مختار الصحاح. المؤلف: زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي (المتوفى: ٦٦٦ هـ) المحقق: يوسف الشيخ محمد. الناشر: المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت - صيدا. الطبعة: الخامسة، ١٤٢٠ هـ / ١٩٩٩ م. عدد الأجزاء: ١ المستشرقون والسنة.
٩١. الْمُخْتَارَةُ: لضياء الدين محمد بن عبد الواحد المقدسي (ت ٦٤٣ هـ)، تحقيق: د. عبد الملك بن عبد الله بن دهيش، دار خضر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الثالثة: ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م. عدد الأجزاء: ١٣.
٩٢. مسند الإمام أحمد بن حنبل المؤلف: أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى: ٢٤١ هـ) المحقق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون. إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي. الناشر: مؤسسة الرسالة. الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
٩٣. مسند البَزَّار = البحر الزَّخَّار: لأبي بكر أحمد بن عمرو بن عبد الخالق البزار (ت ٢٩٢ هـ)، تحقيق: محفوظ الرحمن زين الله، وغيره، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، الطبعة الأولى: ١٩٨٨ م. عدد الأجزاء: ١٨.
٩٤. مشارق الأنوار على صحاح الآثار. المؤلف: عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن يحيى السبتي، أبو الفضل (المتوفى: ٥٤٤ هـ) الناشر: المكتبة العتيقة ودار

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

- التراث. عدد الأجزاء: ٢ المصباح المنير في غريب الشرح الكبير: لأحمد بن محمد بن علي الفيومي (ت ٧٧٠ هـ) ، المكتبة العلمية، بيروت. عدد الأجزاء: ٢.
٩٥. مع الطب في القرآن الكريم . د. عبد الحميد دياب -د. أحمد قرقوز . مؤسسة علوم القرآن - دمشق. . الطبعة الثانية ١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م.
٩٦. معجم ابن الأعرابي. المؤلف: لأبي سعيد بن الأعرابي أحمد بن محمد بن زياد بن بشر بن درهم البصري الصوفي (المتوفى: ٣٤٠ هـ).تحقيق وتخريج: عبد المحسن بن إبراهيم بن أحمد الحسيني.
٩٧. معجم الدخيل في اللغة العربية الحديثة ولهجاتها. المؤلف: الدكتور ف. عبد الرحيم. الناشر: دار القلم - دمشق. الطبعة: الأولى، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م. عدد الصفحات: ٢٣٥ .
٩٨. معجم الرائد اللغوي. معجم لغوي عصري ألفبائي رتبت مفرداته وفق لحروفها الأولى. المؤلف: جبران مسعود.
٩٩. معجم الصواب اللغوي دليل المثقف العربي. المؤلف: الدكتور أحمد مختار عمر بمساعدة فريق عمل. الناشر: عالم الكتب، القاهرة. الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م. عدد الأجزاء: ٢ .
١٠٠. المعجم الكبير: لأبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني (ت ٣٦٠ هـ) ، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، الطبعة الثانية. عدد الأجزاء: ٢٥.
١٠١. معجم اللغة العربية المعاصرة لد أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: ١٤٢٤ هـ) بمساعدة فريق عمل. الناشر: عالم الكتب. الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م. عدد الأجزاء: ٤.
١٠٢. المعجم المحيط. المؤلف: أديب اللجمي -شحادة الخوري - البشير بن سلامة-عبد اللطيف عب - نبيلة الرزاز. المراجعة والتنسيق: أديب اللجمي-نبيلة الرزازمعجم المصطلحات العلمية العربية للكندي والفارابي والخوارزمي وابن سينا والغزالي.
١٠٣. معجم المغني. المؤلف: عبد الغني أبو العزم.
١٠٤. معجم المؤلفين: لعمر بن رضا كحالة (ت ١٤٠٨ هـ) ، مكتبة المثني، بيروت، ودار إحياء التراث العربي، بيروت. عدد الأجزاء: ١٥.
١٠٥. المعجم الوسيط. المؤلف: مجمع اللغة العربية بالقاهرة(إبراهيم مصطفى / أحمد الزيات / حامد عبد القادر / محمد النجار) الناشر: دار الدعوة.

(مجلة الدراية) تصدرها كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنين بسوق العدد الرابع والعشرون [يونيو ٢٠٢٤ م]

١٠٦. معجم متن اللغة (موسوعة لغوية حديثة) المؤلف: أحمد رضا (عضو المجمع العلمي العربي بدمشق) الناشر: دار مكتبة الحياة - بيروت. عام النشر: [١٣٧٧ - ١٣٨٠ هـ]

١٠٧. معجم مقاييس اللغة. المؤلف: أحمد بن فارس بن القزويني الرازي، أبو الحسين (المتوفى: ٣٩٥ هـ) المحقق: عبد السلام محمد هارون. الناشر: دار الفكر. عام النشر: ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م.

١٠٨. معرفة الصحابة: لأبي نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني (ت ٤٣٠ هـ)، تحقيق: عادل بن يوسف العزازي، دار الوطن للنشر، الرياض، الطبعة الأولى: ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م. عدد الأجزاء: ٧ (٦، ومجلد فهراس)

١٠٩. المغرب. المؤلف: ناصر بن عبد السيد أبي المكارم ابن علي، أبو الفتح، برهان الدين الخوارزمي المَطْرَزِيّ (المتوفى: ٦١٠ هـ). الناشر: دار الكتاب العربي. الطبعة: بدون طبعة وبدون تاريخ. عدد الأجزاء: ١.

١١٠. مفاتيح الغيب. لأبي عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (المتوفى: ٦٠٦ هـ). دار النشر: دار الكتب العلمية - بيروت - ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م. الطبعة: الأولى. عدد الأجزاء: ٣٢.

١١١. منتخب من صحاح الجوهري. المؤلف: أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي (المتوفى: ٣٩٣ هـ)

١١٢. منظمة الصحة العالمية:

١١٣. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج. المؤلف: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦ هـ) الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت. الطبعة: الثانية، ١٣٩٢. عدد الأجزاء: ١٨ (في ٩ مجلدات).

١١٤. ميزان الاعتدال في نقد الرجال. المؤلف: شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي (المتوفى: ٧٤٨ هـ) تحقيق: علي محمد البجاوي. الناشر: دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت - لبنان. الطبعة: الأولى، ١٣٨٢ هـ - ١٩٦٣ م. عدد الأجزاء: ٤. الناشر: دار ابن الجوزي، المملكة العربية السعودية. الطبعة: الأولى، ١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م. عدد الأجزاء: ٣.

١١٥. النباتات في القرآن. المؤلف: أبو إسلام أحمد بن علي.

التوازن الغذائي في ضوء السنة النبوية "دراسة موضوعية"

١١٦. النزهة المبهجة في تشحيد الأذهان وتعديل الأمزجة. لداود بن عمر الأنطاكي. مؤسسة البلاغ. بيروت. لبنان.
١١٧. النّهاية في غريب الحديث والأثر: لأبي السعادات المبارك بن محمد ابن الأثير الجزري (ت ٦٠٦ هـ) ، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي، ومحمود محمد الطناحي، المكتبة العلمية، بيروت، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م. عدد الأجزاء: ٥.
١١٨. هل أحاديث الطب النبوي وحي (الإعجاز العلمي في الحديث النبوي في مجال الإنسان) الأستاذ الدكتور شرف محمود القضاة. كمية الشريعة الجامعة الأردنية - عمان الأردن (ص:٨).
١١٩. الوافي بالوقيات: لصالح الدين خليل بن أيبك الصفدي (ت ٧٦٤ هـ) ، تحقيق: أحمد الأرنؤوط، وتركي مصطفى، دار إحياء التراث، بيروت، سنة النشر: ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م. عدد الأجزاء: ٢٩.
١٢٠. وقيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان: لأبي العباس أحمد بن محمد بن إبراهيم ابن خلكان (ت ٦٨١ هـ) ، تحقيق: إحسان عباس، دار صادر، بيروت. عدد الأجزاء: ٧.
١٢١. الوقاية الصحية في السنة النبوية دراسة موضوعية «بحث مُقدم لنيل درجة التخصص الماجستير في العلوم الإسلامية. شعبة: كتاب وسنة إعداد الطالب/عيد بلالي، وتحت إشراف الدكتور/عبدالمجيد بيرم. ٢٠١٠م/٢٠١١م.

فهرس المواقع الالكترونية

122. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
123. [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/analysis/The Nutrition Source](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/analysis/The%20Nutrition%20Source)
124. [/www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource) Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies
125. [https://altibbi.com /Adda Bjarnadottir. Should You Drink Water First](https://altibbi.com/AddaBjarnadottir.ShouldYouDrinkWaterFirst)
126. <https://ar.wikipedia.org>
127. <https://journals.ekb.eg/>
128. <https://mawdoo3.com/https://mksq.journals>
129. <https://www.healthline.com/health/balanced-diet2022>
130. <https://www.hotcourses.ae/study/newzealand/school-college-university/university-of-waikato/142320/international.html>
131. <https://www.who.int/ar>

132. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/brucellosis>
. <https://arz.wikipedia.org/wiki/٢٠٢٣/>
133. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
134. Jabeen Begum. Why Is Drinking Water In The Morning So Important?
Retrieved on the 28th of August, 2022
135. Shannon, J. R., et al. (2002). Water drinking as a treatment for orthostatic syndromes
136. The Nutrition Source .<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource> .
137. The Nutrition Source <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>
138. Thing in the Morning? Retrieved on the 28th of August, 2022.
139. Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta
