

# مخات تغذوية في الكتاب الكريم والسنة النبوية

إعداد: "معز الإسلام" عزت فارس

ماجستير تغذية الإنسان

قسم التغذية - كلية الصيدلة والعلوم الطبية المساندة - جامعة البترا الأردنية

[moezf@uop.edu.jo](mailto:moezf@uop.edu.jo)

جاء الإسلام في فترة ساد فيها الظلام الجهل، والبعد عن المنهج السليم في التعامل مع مفردات الحياة ومكونات الكون الرحيب، بما فيه من نعم وخيرات وهبها الله عزوجل للإنسان حتى يتمكن -من خلالها- من إعمار الأرض والقيام بواجب الاستخلاف، فأبان سبيل العلم وحفز الإنسان إلى الكشف عن مكونات الأرض وسير أغوارها، وأسس المنهج التجريبي في البحث العلمي، الذي كان النواة الأولى والأساس المتين الذي قامت عليه الحضارة الإسلامية العالمية، ومن بعدها المدنية الغربية التي نعيش اليوم آثارها.

لقد كانت إسهامات الحضارة الإسلامية كبيرة وشاملة، وسعت ميادين الحياة العلمية والعملية، وقد حظي جانب الزراعة والغذاء بسهم كبير وحظ وافر منها، كيف لا؟ وآيات القرآن الكريم قد حفلت بذكر العديد من أنواع الغذاء، من الخضار والفاكهة والمحاصيل الحقلية والماشية، وبنوع من التفصيل، فقد ورد ذكر التمر والزيتون والعنب والتين والقثاء، وهو الفقس، والفوم، أي الثوم، والبصل والقمح والعسل واللبن، ومن الأغذية الحيوانية ورد ذكر الطيور والماشية وما سواها، وقد جسدت وقائع وأحداث سورة يوسف -عليه السلام- بعض موارد الأغذية بشكل مؤثر وعاطفي. وفيما يلي بعض تلك اللمحات التي وردت في متاب الله تبارك وتعالى وأسهمت في تطوير الحس التغذوي لدى المسلمين.

## أولاً: الأمن الغذائي في الإسلام

لقد لفت القرآن الكريم أنظار البشرية إلى أهمية الغذاء في حياة الأمم والشعوب، وذلك من خلال ربطه بالأمن والاستقرار السياسي. وقد تجلّى ذلك المعنى من خلال سورة قريش، حيث أمتن الله عز وجل على قريش بما أفاء عليهم من نعمة الأمن الغذائي {الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ} ونعمة الأمن والاستقرار السياسي {وَأَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ} وجعل ذلك من النعم العظيمة التي تستحق الشكر والعبادة لله عز وجل ولا يجوز أن تقابل بالنكران {فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ، الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ} قريش (4).

ولم تغفل السنة النبوية ذكر أهمية الأمن الغذائي في حياة الفرد والجماعة، وجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذلك ركناً ثالثاً من أركان الحياة الآمنة المستقرة " من أصبح منكم اليوم آمناً في سربه معافاً في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بما فيها" رواه الترمذي عن عبيد الله بن حفص الانصاري. كما تجلت نظرة الإسلام إلى الأمن الغذائي في سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم من خلال أمر النبي صلى الله عليه وسلم بإنشاء سوق خاص بالمسلمين وذلك عند قدومه المدينة، حيث كان سوق المدينة محصوراً بأيدي يهود، مما يشكل تهديداً لأمن المسلمين الاقتصادي والغذائي، ومن ثم السياسي. وقد عمل الإسلام على وضع الأسس النظرية لتحقيق الأمن الغذائي من خلال حث النبي صلى الله عليه وسلم على الزراعة وإعمار الأرض وإحياء الموات من الأرض بالزراعة " من أحيا أرضاً مواتاً فهي له " رواه الترمذي، " إذا قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها فليفعل" رواه أحمد عن أنس بن مالك.

فالأمن الغذائي والاكتفاء الذاتي من الغذاء شرط لازم لحفظ كرامة الأمة وصيانة وحدتها وحماية ديارها ولدرء تحكم الأعداء في مقدراتها وتدخلهم في قراراتها وسياساتها. ولا أدل على ذلك ما نعيشه في هذا العصر، إذ

نتج عن العجز في تحقيق الأمن الغذائي لدى الدول العربية والإسلامية إلى اعتمادها على الدول الغربية في توفير غذائها الأساسي (وخاصة القمح)، والذي أدى بدوره إلى استلاب كرامة الأمة وارتها تحت ضغط الدول الكبرى المصدرة للغذاء، وعلى رأسها الولايات المتحدة الأمريكية، المصدر الأهم للقمح في العالم. ويقدر حجم الواردات إلى العالم العربي (لوحده) من الغذاء في عام 2000 م بـ 35 مليار دولار، في الوقت الذي تقدر به المساحات المزروعة في العالم الإسلامي بنحو 400 مليون فدان، وهي تشكل 11% من مساحة الأراضي المزروعة في العالم، وفي الوقت الذي تقدر به نسبة العاملين بالزراعة في الدول النامية (ومعظمها من الدول الإسلامية) بين 70 إلى 85% من مجموع القوى العاملة، في حين لا يتعدى هذا الرقم 4 إلى 10% في البلدان المتقدمة. ومن المفارقات الحزنة والمفجعة أنه في الوقت الذي يشكل فيه سكان الولايات المتحدة الأمريكية 7% من سكان العالم، فإنهم ينتجون 50% من الغذاء في العالم\*.

\*أضواء على مشكلة الغذاء بالمنطقة العربية، دار الكتب القطرية، وزارة الأوقاف القطرية، 1999، (كتاب الأمة 68).

وتعد سورة يوسف - عليه السلام - من أكثر السور وضوحاً ودلالة في عرض مسألة الأمن الغذائي، وقد تجلّى ذلك في قصة سيدنا يوسف - عليه السلام - مع عزيز مصر والرؤيا التي رآها في منامه. فقد أشارت الآيات الكريمة إلى أهمية حفظ الغذاء وتخزينه بطرق مناسبة تمنع فساد، وإلى أهمية الإنتاج الزراعي في توفير الأمن الغذائي، وإلى ضرورة ترشيد الاستهلاك الغذائي، وعدم الإسراف به. بما يتلاءم واحتياجات السكان، وبما يمنع حدوث الجاعة ونقص الغذاء، ووفق خطة مدروسة لاستهلاك المخزون الغذائي على مدى سنوات القحط والجفاف: { قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ ، ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تُحْصِنُونَ ، ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ } يوسف (47-49). وتجدد الإشارة في هذا المقام إلى السبق الحضاري والإعجاز العلمي في الآيات المذكورة، إذ أشارت إلى حفظ القمح في سنبله. وقد دلت الدراسات العلمية الحديثة أن الحفظ بهذه الطريقة يعد من أكثر الوسائل نجاحاً ونجاعة في حفظ القمح، حيث تعمل القشور المحيطة بحبوب القمح في السنبل على منع مهاجمته من قبل الحشرات الضارة والمؤثرات الجوية الخارجية.

### ثانياً: ضبط جودة الغذاء في الإسلام

يعد الغذاء من أكثر المواد عرضة للفساد، نظراً لما يحتويه من الرطوبة والعناصر الغذائية اللازمة لنمو الأحياء الدقيقة، وذلك في حال عدم تخزينه في ظروف جيدة.

وقد احتوت بعض آيات القرآن الكريم إشارات ضمنية إلى مشكلة فساد الغذاء واحتمال تغير صفاته من لون أو طعم. فقد ورد في سورة البقرة في الآية (259) في معرض قصة صاحب القرية المهجورة { أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَٰذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِئَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِئَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ } ، وفي قوله تعالى: { مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّنْ لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٌ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ } محمد (15). فأسن الماء وتغير طعم اللبن كلها مؤشرات على فساد الغذاء.

وقد شدد القرآن الكريم على ضرورة إحسان اختيار الغذاء والتأكد من خلوه من الآفات عند التصديق به للفقراء والمحتاجين ، فقال تعالى : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ } { البقرة (267) . كما أشار القرآن الكريم إلى أن الغذاء المتوافر يتفاوت في مدى جودته وسلامته وصلاحيته ، ووجه إلى الاهتمام باختيار الغذاء المتناول، وذلك في قوله تعالى: { وَكَذَلِكَ بَعَثْنَا لَهُمْ لَيْسَاءَ لُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِئْتُمْ قَالُوا لَبِئْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِئْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا } { الكهف (19) .

أما السنة النبوية ، فقد حفلت بالأدلة على ضرورة الحفاظ على سلامة الغذاء وجودته ومنع غشه والتغريب به ، فقد ورد عنه صلى الله عليه وسلم أنه مر ذات يوم على رجل يبيع طعاماً، فوضع صلى الله عليه وسلم كفه الشريف أسفل منه فوجده مبلولاً فسأل البائع عن ذلك فقال: أصابته السماء (أي المطر) ، فقال صلى الله عليه وسلم : " من غش فليس منا " رواه مسلم وابن ماجه والدارمي، كما نهي صلى الله عليه وسلم عن بيع الغرر (وهو ما كان ظاهره يغري المشتري وباطنه مجهول) رواه الترمذي وابن ماجه واحمد والدارمي ، كما نهي عن الملامسة والمنازلة (الشراء دون التعرف على السلعة المطلوب شراؤها).<sup>(1)</sup>

وفي سيرة الخلفاء الراشدين ، كان في قصة صاحبة اللبن التي أرادت أن تخلطه بالماء خير دليل على حرص المسلمين آنذاك على عدم الغش، إذ كافأ أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه ابنة صاحبة اللبن على رفضها الغش بأن زوجها من أحد أبنائه ، وكان أن خرج من نسلهما خامس الخلفاء الراشدين عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه.

### ثالثاً: نظرة الإسلام إلى الغذاء والتغذية

لما كانت الزراعة ضرورية لتوفير الغذاء وتأمين احتياجات الإنسان منه، فقد حث الإسلام على الاهتمام بالزراعة باعتبارها الركيزة الأساسية في بناء الاقتصاد القوي وتأمين الحياة الكريمة، وباعتبارها المصدر الأساسي والرئيس في توفير الغذاء ، فقال صلى الله عليه وسلم : " لا يغرَس المسلم غرساً ولا يزرع زرعاً فياًكل منه إنسان ولا دابة ولا شيء إلا كانت له صدقة". رواه مسلم عن جابر بن عبد الله، وقال عليه الصلاة والسلام : " إذا قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها فليفعل " رواه أحمد عن أنس بن مالك.

كما حث الإسلام على تنمية القطاع الزراعي وزيادة رقعته من خلال حثه على إعمار الأرض البوار واستصلاحها بالزراعة ، فقال عليه الصلاة والسلام : " من أحيا أرضاً ميتة فهي له " ، رواه الترمذي عن جابر بن عبد الله، وقد نهي الإسلام عن كل ما يؤدي إلى الضرر بالقطاع الزراعي ويتسبب في الإخلال بالأمن الغذائي ، فقال عليه الصلاة والسلام : "من قطع سدره صوب الله رأسه بالنار" ، رواه أبو داود عن عبد الله بن حبشي. <sup>(2)</sup>

وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا المعنى من خلال فهمه عن الفساد والإفساد في الأرض، والذي يتضمن الإضرار بالثروة الحيوانية والنباتية ، فقال تبارك وتعالى: { ومن الناس من يعجبك قوله في الحياة الدنيا ويشهد الله

(1) فقه السنة ، سيد سابق، ج3، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، 1997.

(2) الغذاء والتغذية في الإسلام : مجموعة من الباحثين ، منظمة الأغذية والزراعة العالمية ، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، 1999.

على ما في قلبه وهو ألد الخصام . وإذا تولى سعى في الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل والله لا يجب الفساد { البقرة (205).

ونظرا لما يتطلبه الحصول على الغذاء من بذل للجهد والوقت ، ولما يحتاجه من تطوير لأساليب العمل والإنتاج والتصنيع، ومنه الإنتاج والتصنيع الزراعي، فقد حث الإسلام على العمل والاحتراف والكسب الحلال الطيب، لقوله صلى الله عليه وسلم : " خير الكسب كسب يد العامل إذا نصح " رواه أحمد عن أبي هريرة ، وقال عليه الصلاة والسلام حاثا على الأكل من كسب اليد الحلال: " ما أكل أحد طعاما قط خيرا من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده " ، رواه البخاري. وقد دلت الآية الكريمة على ضرورة السعي في طلب الرزق والسير في الأرض وبذل الجهد في سبيل تأمين الرزق ، فقال جل من قائل: { هو الذي جعل لكم الأرض ذلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور } الملك (15).

وقد حث الإسلام أتباعه على الانتفاع بما خلق الله لعباده من الطيبات بغية التعرف على نعم الله وعطاياه ، والتي من أظهرها أنواع الطعام المختلفة ، قال جل وعلا : { ولقد مكناكم في الأرض وجعلنا لكم فيها معاش، قليلا ما تشكرون } الأعراف (10)، وقال عز من قائل : { يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون } البقرة (172) .

وحرّم الإسلام على أتباعه حرمان أنفسهم من التمتع والتلذذ بطيبات ما أحل لهم من الرزق فقال جل وعلا: { يا أيها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم } المائدة (87)، وبين أن في ذلك تعديا على حدود الله وتجاوزا لأوامره ، فقال جل وعلا في آخر الآية : { ولا تعتدوا ، إن الله لا يحب المعتدين } المائدة (87) . وقال جل من قائل: { وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا واتقوا الله الذي انتم به مؤمنون } المائدة (88). وفي الربط ما بين التقوى والأكل من رزق الله دليل واضح وصريح على ضرورة الالتزام بمنهج الله وتطبيق أوامره واحتساب نواحيه فيما يتعلق بالحصول على الغذاء وتناوله ، والتأكيد على ضرورة الحرص على الحلال وتجنب الحرام، لما لذلك من تأثير كبير على حياة الإنسان وسلوكه ومعاشه.

#### رابعاً: فلسفة التغذية في الإسلام

لقد ربط الإسلام كل عمل يقوم به المسلم في حياته بغاية عظمى وهدف سام يعيش له المسلم ويحيا من أجله، ألا وهو تحقيق العبودية لله عز وجل، { قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين } الأنعام (162). { وما أمروا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين حنفاء ويقيموا الصلاة ويؤتوا الزكاة وذلك دين القيمة } البينة (5).

والتغذية شأنها شأن أي مفردة من مفردات حياة الإنسان المسلم غايتها التقوي على طاعة الله والاستعانة بهذا الغذاء في توفير الطاقة اللازمة للجسم وللمحافظة على صحته بما يضمن بقاءه واستمراره على تأدية الواجبات والقيام بحقوق العبودية لله عز وجل وإعمار الأرض وفق منهج الله ، وهذا ما دل عليه أحد السلف الصالح رضوان الله عليهم حين قال : " إني لأحتسب لله أكلتي وشربتي كما أحتسب نومي وقومتي " . وقد كان لهذه الفلسفة الأثر الكبير في ترشيد نظرة المسلم للغذاء وترشيد التعامل معه، فهو يعتبره وسيلة لا غاية يجهد من أجلها وفي سبيل تحقيقها إشباعاً لرغباته وشهوات نفسه ، وهو بذلك يضمن لنفسه أن يجنبها غوائل الإسراف والتبذير في طلب الطعام وتناوله ويكون بذلك قد أعفى نفسه من الكثير من المشكلات الصحية .

وفي هذا المعنى يصدق حديث النبي صلى الله عليه وسلم : " تعس عبد الدرهم ، تعس عبد الدينار، وتعس عبد القطيفة ، تعس عبد الخبيصة ( وهي نوع من أنواع الطعام ) ، تعس وانتكس ، وإذا شيك فلا انتقش " ، وهذا دعاء من النبي صلى الله عليه وسلم وعلى من يجعل جل همه وتفكيره في إشباع رغبات نفسه وشهواتها. وبما أن

الإسلام قد أوجب على اتباعه حفظ أجسامهم وتجنبها كل ما يؤديها ويلحق الضرر بها { ولا تقتلوا أنفسكم ، إن الله كان بكم رحيماً } ، وقول النبي صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار " ، وقوله : " إن لجسدك عليك حقاً " فقد أصبح تباعاً من الواجب شرعاً على المسلم أن يعتني بغذائه وأن يحرص على تلبية احتياجات جسمه من جميع العناصر الغذائية التي يضمن توفرها الإبقاء على الجسم صحيحاً سليماً بعيداً عن الأدوية والأمراض ، وكذلك الحرص على تجنب الأغذية الضارة التي تسبب المشكلات الصحية والأمراض للجسم .

#### خامساً: إسهام الحضارة الإسلامية في مجال علوم الغذاء والتغذية

انعكست نظرة المسلم إلى الغذاء على حياة العرب في صدر الإسلام ، إذ لم يهتم العرب كثيراً في تحسين وتطوير أطعمتهم ، ولم يعرف عنهم التفتن في ذلك ، بل سلكوا أسلوب التقليد للأمم والشعوب الأخرى التي دخلت الإسلام فيما بعد ، فكان أن تعرف العرب على تقاليد هذه الأمم والشعوب في تحضير الأطعمة والوجبات ، وكان أن انتقلت إليهم العديد من الأكلات والوجبات التي ما زالت تحتفظ بأسمائها غير العربية حتى يومنا هذا ، مثل : الكباب والبرياني والقوزي والبرغل والطرشي والشركسي والكشري والمعكرونة وغيرها من الأطعمة والأغذية.<sup>(3)</sup> ومع مرور الوقت ، واتساع رقعة الأقطار الإسلامية ، أصبح لدى علماء المسلمين اهتماماً متزايداً في تدبير الأطعمة وعاداتها وآدابها ، فكان أن ظهرت بعض الكتب التي تهتم بهذا الشأن ، مثل كتاب (الولائم) لشمس الدين محمد بن علي بن طولون الدمشقي (1475-1546) ، وكتاب ( آداب الأكل ) لابن عماد الأقفهسي (1349-1405) ، وكتاب (تدبير الأطعمة) للكندي (801-856).<sup>(4)</sup>

ولم يقتصر إسهام الحضارة الإسلامية على تدبير شؤون الغذاء وعاداته فحسب ، بل كان لها الأثر الأبرز في تطوير المفاهيم الغذائية والتغذوية والصحية ، وفي تكوين السلوك التغذوي السليم وإبراز الغذاء كعامل مهم في صحة الإنسان ، وهو ما كان يشكل سبقاً حضارياً وإعجازاً علمياً يؤكد صدق النبوة والرسالة المحمدية .

فقد حثت آيات القرآن الكريم على عدم التبذير والإسراف في تناول الطعام ، وعلى سلوك منهج التوسط والاعتدال في كل شؤون الحياة ، فقال جل وعلا: { وكذلك جعلناكم أمة وسطاً لتكونوا شهداء على الناس ويكون الرسول عليكم شهيداً } البقرة (143) ، وقال عز من قائل: { وأقيموا الوزن بالقسط ولا تخسروا الميزان } الرحمن (9) وأفردت آيات القرآن الكريم مساحة خاصة للغذاء ، وإلى ضرورة ترشيد استعماله وعدم الإفراط به ، فقال عز وجل: { وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ، إنه لا يحب المسرفين } الأعراف (31) . وقد ورد في السنة النبوية الأدلة الموجهة إلى النهي عن الإكثار والإفراط في تناول الطعام والشراب ، فقال صلى الله عليه وسلم : " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن أوده ، فإن كان لا بد فاعل فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه " حديث صحيح .

وقد جاءت الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة بتخصيص ذكر الأطعمة كاللحوم والتمر والعسل واللبن وتبيان أهميتها وفائدتها الصحية والتغذوية ، فقال جل وعلا مبيناً أهمية العسل الصحية : { فيه شفاء للناس } النحل (69) ، وقال صلى الله عليه وسلم منبهاً إلى أهمية التمر الغذائية : " بيت لا تمر فيه جياع أهله " رواه مسلم وأحمد ، وقد ورد عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا شرب اللبن (الحليب) قال : " اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه ، وكان إذا أكل أو شرب غيره من الأغذية قال : " الله بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه " ، وغيرها من الدلائل الكثيرة التي تظهر علاقة الغذاء بصحة الجسم وحيويته ، وتبرز دور الغذاء في علاج الأمراض والوقاية منها .

<sup>(3)</sup> موسوعة الغذاء ، المجلد الأول: الغذاء : مكوناته وطرق حفظه ، إصدار الاتحاد العربي للصناعات الغذائية ، المجلد الأول ، 1995 .

<sup>(5)</sup> تغذية الإنسان : حامد التكروري وحضر المصري ، الطبعة الثانية ، 1997 ، دار حنين ، عمان ، الأردن .

ونتيجة لتلقي المسلمين واستيعابهم للهدى الرباني والنبوي المتعلق بالغذاء ودوره في الصحة والمرض، فقد غدت المعالجة بالأغذية من أهم أسس العلاج الطبي لكثير من الأمراض مستشفيات الحواضر الإسلامية في العصرين الأموي والعباسي. <sup>(5)</sup> ، وجاء تخصيص الأغذية في كتب الأطباء المسلمين ، كالرازي (850-932) وابن سينا (980-1037) ، وقد لخص ابن سينا كتاب (القانون في الطب) في منظومته المشهورة " الأرجوزة في الطب" والتي أظهر فيها اهتمامه الكبير بالأغذية والمعالجة بها، ومن الأمثلة على الكتب الأخرى التي ألفها العلماء المسلمون في التغذية كتاب (الأشربة) لابن ماسويه (777-857) وكتاب (تدبير الأصحاء بالمطعم والمشرب) لحنين ابن اسحق (809-873) و(الأرجوزة في الحميات) لابن عزروت و (الأرجوزة في الأغذية والترياق) للسان الدين ابن الخطيب (1313-1375).

---

(5) المرجع السابق.