

# غذاء الحبيب أفضل طبيب

الأسرار الصحية الكامنة في الأطعمة المفضلة لرسولنا ﷺ

- ◀ التذكرة الطبية النبوية للوقاية من حرقان القلب والحموضة والانتفاخ
- ◀ الأطيبان : الغذاء المتكامل لعلاج الضعف والأنيميا والهزال
- ◀ الفواكه التي أحبها الرسول ﷺ وفوائدها العظيمة للقلب ومقاومة السرطان.
- ◀ التلبينة : الغذاء النبوي المخفف للاكتئاب وهو ما أكدته الدراسات الحديثة.
- ◀ أنواع الخضراوات التي أشاد بها الرسول ﷺ وفوائدها الصحية المذهلة.
- ◀ الإفطار على التمر يقوى الجسد ويحمى من السم والسحر والجسد.
- ◀ هل تحتاج إلى منشطات؟! تناول هذا الغذاء الذي يشد العصب ويذهب التعب.

د. أيمن الحسيني





## مكتبة الجبليجا

### للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي  
والعالمي من خلال ما تقدمه  
لك من روائع الفكر العالمي  
والكتب العلمية والأدبية  
والطبية ونوادير التراث  
واللغات الحية. شعارنا:  
قدم الجديد..

وبسعر رخيص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

**مصطفى عاشور**

٢٦ شارع محمد قريبد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٦٢٧٩٨٦٤ - ٢٦٢٧٢٢٢٢٢٢ فاكس: ٤٨٢-٢٦٢٨

Web site: www.ibnsina-eg.com

E-mail: info@ibnsina-eg.com

### جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو  
تسجيل أو اقتباس أي جزء من  
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة  
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن  
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن

غذاء الحبيب أفضل طبيب: الأسرار الصحية الكامنة في الأطعمة  
لرسولنا صلى الله عليه وسلم/ أيمن الحسيني.

١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٤.

١٢٨ ص، ٢٤ سم

تدمك ٧ ٠٩٦ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الطب النبوي.

١- العنوان.

٦١٥٨٨٢

رقم الإيداع: ٢٠١٤/٢٢٤٤١

الترقيم الدولي: 978-977-447-096-7

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية من

### مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٩٤٥ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaa99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

## مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على خاتم المرسلين سيدنا محمد أشرف الخلق أجمعين. إنه لشيء مُشرف وممتع أن نتعرف إلى العادات الغذائية لرسولنا الكريم ﷺ وأطعمته المفضلة والأطعمة التي أشاد بها وشجّع المسلمين على تناولها .. وهو الناصح الأمين والمُعَلِّم الأول.

وإنه لمن المثير حقاً، وفي ضوء الدراسات والأبحاث الحديثة، أن (مائدة طعام) رسولنا ﷺ - تحمل العديد من الفوائد الصحية والخصائص العلاجية التي توفر لنا الوقاية وتساعد على الشفاء من كثير من أمراض العصر، على الرغم مما بيننا وبين زمنه ﷺ - من مئات السنين!

إنه ﷺ - لم يكن طبيباً وإنما كان يدركه الوحي والحكمة، وهو الذي لا ينطق عن الهوى.

إن الأطعمة التي ذكرها القرآن الكريم وجاءت في السنة النبوية لا بد أن تلقى اهتماماً خاصاً ببحثها والكشف عن أسرارها الغذائية.

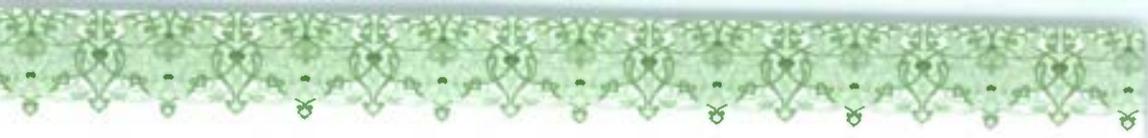
وفي هذا الكتاب نكشف عن أسرار وفوائد تلك الأغذية التي كان يتناولها حبيبنا ﷺ - وكذلك الأغذية التي جاء ذكرها في أثره الشريف.

فأرجو أن يلقي هذا الموضوع إعجابكم وتستفيدوا مما جاء به من معلومات صحية تهتم كل أفراد الأسرة.

مع أمنياتي لكم بالصحة والسعادة.

### دكتور أيمن الحسيني

استشاري الأمراض الباطنية  
وخبير التغذية والطب البديل



# 1 ولكم فى رسول الله أسوة حسنة



عادات الرسول ﷺ الغذائية  
تذكرة طبية لعلاج متاعب الجهاز  
الهضمى  
والوقاية من كثير من الأمراض

## الدعوة للاعتدال فى زمن الإفراط

### • شكاوى متكررة:

كم منا أصبح يعانى من متاعب الجهاز الهضمى؟  
إننى كطبيب تتردد على سمعى هذه الشكاوى بصورة متكررة شبه يومية.  
الانتفاخ أصبح لا يفارقنى. اللقمة واقفة هنا.  
العُصارة ترتد من المعدة وتحرق صدرى .. بعدما أكل وأنام أشعر بحموضة شديدة ..  
الوجع يتنقل ببطنى من هنا لهننا .. إلخ ...

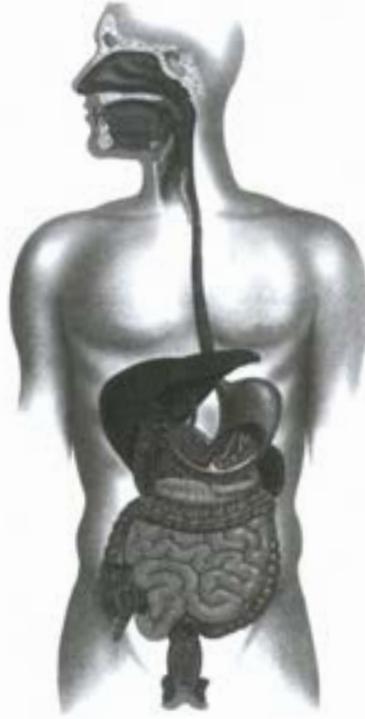
### • أضرار الإفراط فى الطعام على جهازنا الهضمى :

ولكن .. ما سبب انتشار هذه الشكاوى وما شابهها؟  
وما سبب ضعف استجابة هذه الحالات للعلاج فى أحيان كثيرة؟  
إن السبب يكمن فى اتباع عادات غذائية خاطئة وأهمها الإفراط فى الطعام أو حشو  
البطن بطعام يفوق قدرة المعدة على استيعابه و التعامل معه.  
بل والغريب أن بعضنا يأكل أحياناً دون أن يكون جائعاً بالفعل!.  
لقد أصبح تناول الطعام فى أحيان كثيرة وسيلة للتسلية!  
ولكن .. ما الذى يحدث لأجسامنا عندما نفرط فى تناول الطعام؟

إنه من المتوقع حدوث الأضرار التالية :

• حدوث ارتجاع لجزء من الطعام من المعدة للمريء .. ولأن هذا الطعام يكون مختلطاً بالحمض المعدى اللاذع (حمض الهيدروكلوريك) يحدث حرقان خلف الصدر .. وهو ما يوصف بالحموضة.

ومشكلة ارتجاع الطعام، أو ما يسمى مجازاً بارتجاع المريء، من أكثر المشاكل شيوعاً المرتبطة بالجهاز الهضمي. وتظهر هذه المشكلة بصفة خاصة عند اتخاذ وضع الرقود بعد تناول الطعام بسبب عامل الجاذبية الأرضية.



الجهاز الهضمي

الطعام يمر من الفم إلى أنبوب طويل وهو المريء والذي يتصل بفتحة المعدة ويفصل بينهما صمام .. وعندما تمتلئ المعدة بالطعام قد لا يُغلق هذا الصمام بكفاءة ويرتد جزء من الطعام للمريء فيحدث حرقاناً خلف الصدر أو حموضة.

امتلاء المعدة بقدر كبير من الطعام يجعل عملية هضمه أمراً عسيراً فيحدث عُسْر هضم .. ويؤدي بدوره لحدوث انتفاخ والإحساس بامتلاء وعدم الراحة. ومع تكرار عُسْر الهضم تتبقى بالأمعاء أجزاء غير مهضومة تمثل بؤراً عفنة تحدث اضطراباً بعمل القولون تؤدي لكثرة تولد الريح والغازات، وبخاصة مع الإفراط في تناول اللحوم الحمراء ويحاول



الجسم التخلص من جزء من هذا الطعام الزائد عن طريق الفم .. ولذا قد يحدث شعور بالغثيان وقد يحدث تقيؤ بالفعل في حالة وجود مشكلة بالحوصلة المرارية (كالالتهاب أو الحصيات) فإن الإفراط في تناول الطعام يحفز على حدوث انقباض متكرر لها يكون مصحوباً بألم وغثيان.

عندما تمتلئ المعدة بقدر كبير من الطعام يصبح الجسم في مواجهة ( محنة ) حيث يوجّه جزءاً كبيراً من اهتماماته لهضم وامتصاص هذا الكم الكبير من الطعام .. ومن صور ذلك زيادة تدفق الدم للجهاز الهضمي بينما يقل وصوله للأطراف، كالمخ أو الرأس، مما يجعل المرء يشعر بالخمول والكسل والرغبة في النوم ولا يقوى على مواصلة عمله بهمة ونشاط .. ذلك فضلاً عن إحساسه بالتخمة وعدم الارتياح بمنطقة البطن.



### ● العلاج الشافي:

إننا في الحقيقة، كأطباء، مهما قدمنا من علاجات لتنظيم عمل الجهاز الهضمي ومقاومة المتاعب السابقة فإن الأمر لن يحقق نجاحاً كافياً بدون تنظيم الغذاء.

فتجنّب تناول وجبات ثقيلة ترهق المعدة والجهاز الهضمي هو حجر الأساس للشعور بالارتياح. بل إنه من الأفضل أحياناً تناول عدة وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية ثقيلة.

### ● أضرار أخرى للإفراط في الطعام:

إن أضرار الإفراط في تناول الطعام تمتد لخارج الجهاز الهضمي إذ يمكن أن تتسبب مع مرور الوقت في الإصابة، أو بزيادة القابلية للإصابة، بأمراض ومتاعب صحية كثيرة قد يأخذ بعضها شكلاً مزمناً .. وهذه مثل:

**ارتفاع مستوى الكوليسترول:** ويحدث ذلك مع الإفراط في تناول الدهون المشبعة أي المأخوذة من مصادر حيوانية كالقشدة والألبان الدسمة واللحوم الحمراء.

وارتفاع مستوى الكوليسترول يمثل تهديداً قوياً لصحة القلب والمخ أيضاً لأنه يتسبب على جدران الشرايين ويعوق تدفق الدم للأعضاء المغذاة بهذه الشرايين .. مثل الشرايين التاجية المغذية للقلب.

**ارتفاع مستوى حمض البولييك والإصابة بمرض النقرس:** ويحدث ذلك مع

الإفراط فى تناول الأغذية الغنية بالبيورينات التى يتكون منها حمض البولىك مثل البقول والحبوب واللحوم وأعضاء الحيوانات كالكبء والكلاوى. وتحدث هذه المشكلة بصفة خاصة بين الأشخاص الذين لديهم مشكلة فى تمثىل هذه المواد (البىورينات).

**الإصابة بمرض السكر:** هل يمكن أن يؤدى الإفراط فى تناول الطعام للإصابة بمرض السكر؟ الإجابة (نعم).

إنه من المتوقع مع الإفراط فى تناول الطعام أن يزيد وزن الجسم وتحدث الإصابة بالسمنة. والسمنة تؤدى لضعف فعالية الأنسولين وهو الهرمون الضرورى لحرق سكر الدم (الجلوكوز) وتبعاً لذلك يرتفع مستواه بالدم ويبدأ ظهور أعراض ومتاعب مرض السكر.

وليس ذلك فحسب، بل أن الإفراط فى تناول الأطعمة الغنية بالسكريات (الحلويات عموماً) يمكن أن يؤدى للإصابة بمرض السكر عند الأشخاص الذين لديهم قابلية زائدة للإصابة بمرض السكر كأبناء مرضى السكر.

### الإصابة بضغط الدم المرتفع:

ويحدث ذلك مع الإصابة بالسمنة والتى هى نتيجة للإفراط فى تناول الطعام.

بل إن الإفراط فى تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) من خلال تناول الأطعمة المملحة كالمخللات .. وكذلك الأغذية المحفوظة التى بها نسبة عالية من الصوديوم (مثل اللحوم المحفوظة عموماً والصلصة الحمراء والكاتشب إلخ) يمكن أن يؤدى لارتفاع ضغط الدم بصورة مزمنة عند الأشخاص الذين لديهم قابلية زائدة للإصابة كأبناء المرضى بارتفاع ضغط الدم .. ويحدث ذلك عادة بعد سن الأربعين.

**أوجاع المفاصل:** إن السبب الأساسى وراء الشكوى من ألم المفاصل فى كثير من الأحيان يكمن فى زيادة وزن الجسم مما يعرض المفاصل لعبء شديد وحمل ثقيل، كمفصل الركبة وفقرات أسفل الظهر.

ولذا فإن تناول العقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب ليس هو العلاج الشافى، وإنما يكمن العلاج الصحيح فى الحد من تناول الطعام لتخفيض وزن الجسم وتقليل العبء الواقع على المفاصل.

**الإصابة بحصىات المرارة والكبد الدهنى:** إن الإفراط فى تناول الطعام يحفز على الإصابة بالسمنة .. والسمنة تحفز على الإصابة بحصىات المرارة والكبد الدهنى (تشحُم الكبد). ولذا يلاحظ أن أعلى نسبة للإصابة بحصىات المرارة تكون بين السمان..

وبخاصة النساء السمنات.

## ● وصايا رسولنا الكريم ﷺ عن الاعتدال في تناول الطعام:

عرفنا كم الأضرار الكثيرة الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام .. وعرفنا أن الاعتدال هو حجر الأساس لراحة الجهاز الهضمي والوقاية من متاعب صحية كثيرة تصيب أعضاء أخرى. ولذا ليس غريباً أن يؤكد رسولنا الكريم ﷺ في أكثر من حديث على أهمية أن يعتدل المؤمن في طعامه فلا يكون نهماً مفرطاً مسرفاً.

كما قال الله تعالى في آية موجزة تمثل في الحقيقة قاعدة صحية عظيمة: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ الأعراف: 31

## ● اترك مكاناً للنفس!

روى الإمام أحمد عن المقداد بن معديكرب الكندي عن النبي ﷺ قال: ( ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه حسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فتثقل طعامه، وثقل لشرابه، وثقل لنفسه)

وعن ابن ماجه: (... حسب الأدمى لقيمات يقمن صُلبه، فإن غلبت الأدمى نفسه، فتثقل للطعام، وثقل للشراب، وثقل للنفس). رواه أحمد في مسنده 132/4، وابن ماجه، كتاب الأَطعمة حديث رقم 3349

## ● ماذا قال ابن قيم الجوزية عن حديث النبي ﷺ؟

وعن هذا الحديث الشريف يقول الإمام ابن قيم الجوزية في كتابه «زاد المعاد»: فأخبر النبي ﷺ أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها، قليلاً في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس .. وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب بحمله بمنزله حامل الحمل الثقيل .. هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع .. فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن .. هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً، وأما إذا كان في الأحيان، فلا بأس به، فقد شرب أبو هريرة، رضى الله عنه، بحضرة النبي ﷺ من اللبن، حتى قال: والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلماً<sup>(1)</sup>، وأكل الصحابة بحضرة ﷺ مراراً حتى شبعوا (أه)

(1) رواه البخارى في صحيحه، كتاب الرقاق، باب، كيف كان عيش النبي ﷺ وأحمد في مسنده 408، 1.

## • اكبح زمام شهوتك!

روى ابن جرير عن ابن عباس قال: أحلَّ الله الأكل والشرب ما لم يكن سرفاً أو مخيلة<sup>(1)</sup>.. وروى الحافظ أبو يعلى في مسنده عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ: «إن من السرف<sup>(2)</sup> أن تأكل كل ما اشتهيت» وما أوجبنا إلى الالتزام بهذا الحديث العظيم في وقتنا الحالى حيث صار الإسراف صفة شائعة في مجتمعنا وأصبح إغراء المنتجات الغذائية الحديثة البراقة لا يستطيع الكثيرون منا مقاومتها!

## • المعدة بيت الداء!

روت عائشة عن النبي ﷺ: «أنه دخل عليها وهي تشتكى فقال لها: الأزم دواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل بدن ما اعتاد»<sup>(3)</sup>. وقال على: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الطب، والعادة طبع ثان» رواهما القاضى أبو يعلى. الأزم: ترك الأكل، فإن الجوع شفاء من الامتلاء، وقوله ﷺ: «المعدة بيت الداء» يشير إلى تقليل الغذاء وترك الشهوات. أما العادة فإنها كالطبيعة للمرء، كما قيل العادة طبع ثان، وهي قوة عظيمة في البدن وهي ركن حفظ الصحة، فلذلك أمر ﷺ بأن يجرى كل إنسان على عادته.

## • كثرة الطعام ثقسى القلوب!

قال رسول الله ﷺ: «المؤمن يأكل في معى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء»<sup>(4)</sup>. ما المقصود من هذا الحديث العظيم؟ جاء في تفسير البخارى: ولا تدخل الحكمة معدة ملئت طعاماً، فمن قل طعامه قل شربه، ومن قل شربه خف منامه، ومن خف منامه ظهرت بركة عمره، ومن امتلأ بطنه كثر شربه، ومن كثر شربه ثقل نومه، ومن كثر نومه محقت بركة عمره، وقال: «من اكتفى

(1) راجع تفسير القرآن العظيم لابن كثير عند تفسير الآية 31 من سورة الأعراف.

(2) المصدر السابق. (3) الجامع الكبير (10093) وعزاه للخلال عن عائشة.

(4) أخرجت البخارى (97/7) في الأطعمة: باب المؤمن يأكل في معى واحد، وأخرجه مسلم (25.24/4) في الأشربة:

باب المؤمن يأكل، والإمام مسند (12/2)، الترمذى (1878) في الأطعمة، وابن ماجه (3256)، (3257)، (3258) في الأطعمة، والدرامى (92/2).

بدون الشبع حسن اغتذاء بدنه، وصلح حال نفسه وقلبه، ومن تمنى من الطعام شيئاً غداً بدنه، وأشرت نفسه، وقسا قلبه، فأياكم وفضول المطعم، فإنه يسم القلب بالقسوة، ويبطئ بالجوارح عن الطاعة، ويصم الأذن عن السماع للموعظة، والطعام السخن مذموم وكذلك نهى ﷺ عن الأكل متكئاً<sup>(1)</sup>. رواه البخارى

### ● أصحاب البطون السمينه!



اعتبر البعض أن السمنة أو اكتساب مظهر ضخم دليل على الثراء وسعة اليد مما يزيد من قدره بين الناس.

لكن ذلك المعنى يتنافى تماماً مع حديث رسولنا الكريم ﷺ الذى قلل من قدر الأثرياء المتباهين بأجسامهم السمينه عندما تقوم الساعة.

عن أبى هريرة رضى الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: «إنه ليأتى الرجل العظيم السمين يوم القيامة لا يزن عند الله جناح بعوضة .. وقال: اقرءوا (فلا نقيم لهم يوم القيامة وزناً)<sup>(2)</sup> .

### ● الإنسان يأكل ليعيش وليس العكس!

إن الإفراط فى تناول الطعام عادة مذمومة صرنا نلاحظ آثارها السيئة من حولنا من خلال ما نشهده من سمنة واضحة بين الأطفال والكبار وما يرتبط بها من مشاكل صحية عديدة كتنقص اللياقة البدنية وصعوبة الحركة السلسة. ولقد علمنا رسولنا الكريم ﷺ من خلال أحاديث كثيرة أن نقتصد فى طعامنا ونتجنب الإفراط .. الإنسان يأكل ليعيش ولا يعيش ليأكل!

روى مسلم عن أبى هريرة رضى الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً»<sup>(3)</sup> .

(1) أخرجه البخارى (93/7) فى الأطعمة، باب الأكل متكئاً. ولفظه (لاأكل متكئاً). وأخرجه أحمد (308/4)، والدارمى (106/2). والبيهقى فى شرح السنة (286، 11). والبيهقى فى السنن (283، 7). وأبو نعيم فى الحلية (256، 7).

(2) رواه البخارى فى صحيحه، كتاب الرقاق، باب، كيف كان عيش النبي ﷺ وأحمد فى مسنده 1 408

(3) صحيح مسلم، كتاب الزهد، حديث رقم 1055.

أى كفايتهم من غير إسراف، وفي رواية أخرى: «كفافاً».

وروى مسلم عن عائشة رضی اللہ عنہا، قالت: ما شبع رسول اللہ ﷺ منذ قدم المدينة من طعام برّ، ثلاث ليالٍ تباعاً، حتى قبض<sup>(1)</sup>. وعنہا أيضاً قالت: لقد مات رسول اللہ ﷺ وما شبع من خبزٍ وزيتٍ، في يوم واحد، مرتين<sup>(2)</sup>.

وروى مسلم عن جابر بن عبد اللہ قال: سمعت رسول اللہ ﷺ يقول «طعام الواحد يكفى الاثنتين، وطعام الاثنتين يكفى الأربعة، وطعام الأربعة يكفى الثمانية»<sup>(3)</sup>.

## • شبع الدنيا .. وجوع الآخرة:

وروى ابن ماجه عن ابن عمر قال: تجشأ رجل عند النبي ﷺ فقال: «كُفَّ جُشَاءك عنَّا، فإن أطولكم جوعاً يوم القيامة، أكثركم شبعاً في دار الدنيا»<sup>(4)</sup>. وليست هذه دعوة إلى الجوع، فقد كان النبي ﷺ يتعوذ منه، يقول: «اللهم إني أعوذ بك من الجوع فإنه بئس الضجيع»<sup>(5)</sup>. وإنما هي دعوة للاعتدال والتوسط..

## • إياكم والبطننة!

قال عمر رضی اللہ عنہ. «إياكم والبطننة فإنها مفسدة للجسم مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم بالقصد فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف، وإن اللہ تعالی ليبغض الحبر السمين» رواه أبو نعيم.

## • نصيحة أبقرات .. أبو الطيب:

قال أبقرات: استدامة الصحة بشفت الماء وبترك الامتلاء من الطعام والشراب. وقال: «الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع».

قال الشهرستاني في كتاب الملل والنحل: أبقرات هذا واضع الطب، قال بفضله الأوائل والأواخر، أرسل إليه ملك من ملوك اليونان بقناطير من الذهب حتى يسير إليه فأبى، وكان لا يأخذ على المعالجة أجراً من الفقراء وأوساط الناس، وقد شرط أن يأخذ من الأغنياء أحد ثلاثة أشياء طوقاً أو إكليلاً أو سواراً من الذهب، وقيل له: أى العيش خيراً؟ قال: الأمن مع الفقر خير من الغنى مع الخوف، وقال: «يداوى كل عليل بعقاير أرضه»، ولما حضرته

(1) رواد مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، حديث رقم 2970.

(2) المصدر السابق، حديث رقم 2974. (3) رواد مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، رقم 2059.

(4) رواد ابن ماجه في سننه، كتاب الأطعمة، حديث رقم 3350 .. والجشاء، ریح يخرج من الفم مع صوت عند الشبع.

(5) المصدر السابق برقم 3354 أى بئس لصاحب الجوع، الذى يمنع أداء العبادات، ويشوش الدماغ.

الوفاة قال: خذوا جامع العلم منى: من كثر نومه ولانت طبيعته ونديت جلدته طال عمره.  
 وقال: الإمتلاء من الضار خير من الإكثار من النافع، وقال: لو خلق الإنسان من طبيعة  
 واحدة لما مرض لأنه لم يكن هناك شئ يضادها فيمرض.  
 ودخل على عليل فقال : أنا وأنت والعلة ثلاثة فإن اعنتنى عليها بالقبول منى صرنا  
 اثنين وانفردت العلة فقويننا عليها، والاثنان إذا أجمع على واحد غلباه.  
 وقيل لأبقراط: لم ثقل الميت؟ قال: لأنه كان اثنين خفيف رافع، وثقيل واضح، فلما  
 انصرف احدهما وهو الخفيف الرافع ثقل الواضع. وقال لتلميذ له: ليكن أفضل وسيلتك  
 للناس محبتك لهم، والتفقد لأموارهم ومعرفة حالهم واصطناع المعروف إليهم قال: كل  
 كثير فهو مضاد للطبيعة فلتكن الأطعمة والأشربة والجماع قصداً. وقال: من سقى السم  
 من الأطباء وألقى الجنين ومنع الحبل واجترأ على المريض فليس من شيعتى، وله أيمان  
 معروفة على هذه الشرائط المذكورة التى ستأتى فيما بعد إن شاء الله تعالى. وكتبه كثيرة  
 فى الطب من جملتها: كتاب الفصول، وكتاب مقدمة المعرفة، وكتاب قبر أبقراط، وهذا  
 الكتاب يشهد منه العجب فإن بعض ملوك اليونان فتح قبره فوجد هذا الكتاب معه فى  
 القبر.

## من أين يأتى الداء؟

سئل الحارث بن كلده طبيب العرب ما الدواء؟ قال: اللازم، يعنى الجوع.  
 وقيل فما الداء؟ قال: إدخال طعام على طعام.  
 وقال الطبيب العربى الشهير ابن سينا: احذر طعاماً قبل هضم طعام  
 واعلم أن الشبع بدعة ظهرت بعد القرن الأول.





## كيف كان يأكل ويشرب نبينا ﷺ؟



### ● عادات غذائية تجنبك المتاعب الصحية:

إن الاعتدال في تناول الطعام وتجنب الإفراط قاعدة صحية أساسية، كما عرفنا. ولكن لا يزال هناك قواعد وآداب ترتبط بتناول الطعام على قدر كبير من الأهمية، ويعد إهمالها من الأسباب الخفية لانتشار الشكوى من متاعب المعدة والقولون والإحساس بالوخم وعدم الارتياح بعد تناول الطعام. دعونا نستعرض أهم تلك القواعد والتي تتفق تماماً مع أسلوب نبينا ﷺ في تناول الطعام والشراب.



### ● السبب الخفي لانتشار الشكوى من الانتفاخ!

هل تعلم أن أهم سبب للانتفاخ الذي صار يشكو منه الكثيرون منا هو بلع الهواء! ولكن.. كيف يحدث ذلك؟



إن ذلك يحدث في أحوال كثيرة قد لا تنتبه لها .. مثل:

● عندما تشفط الماء شفطاً (أو الشورية أو الحساء) أي تتناوله بضم مفتوح أكثر من اللازم وبصوت مرتفع.



● عندما تستخدم «العصا الشفّاطة» في تناول المشروبات.



● عندما تفتح فمك أثناء مضغ الطعام.

● عندما تدخن السيجارة (أو الشيشة)

وتبعاً لذلك فإن تناول الطعام على مهل بضم مقفول أثناء المضغ ومُطبق على الملعقة أو الكوب أثناء الشرب يجنبك ابتلاع الهواء ويجنبك بالتالي سبباً مهماً للشكوى من الانتفاخ



### ● لماذا يشكو البعض منا من عسر الهضم؟

من أهم أسباب هذه المشكلة عدم مضغ الطعام جيداً وهو ما يصاحب عادة التسرع في تناول الطعام .. وكذلك تناول الماء مع الطعام أو عقب تناول الطعام مباشرة فذلك يخفف من العصارات الهاضمة وبالتالي قد يؤدي لعسر الهضم والذي قد تصحبه الشكوى من الانتفاخ.



## • آداب تناول الماء والفصل بينه وبين الطعام:

والآن دعونا نعرف شيئاً عن عادات الرسول ﷺ في تناول الطعام والشراب والتي تتعلق بالأمرين السابقين. من هدى رسول الله ﷺ في شرب الماء أنه كان يمص الماء مصاً ولا يعب الماء عباً. و(عب) الماء: هو شربه مع الهواء، ودخول الهواء في المعدة يسبب آلاماً وانتفاخاً في البطن ويعيق حركة المعدة مما يجعل هضم الطعام صعباً .. أما مص الماء يجعل الشفة ملاصقة لسطح الماء فإن ذلك يمنع دخول الهواء إلى المعدة.

وفي رواية: «كان ﷺ يستاك عرضاً، ويشرب مصاً» (1).

كما جاء عنه ﷺ ولا يشرب الماء عقيب أخذ الطعام ولا في خلاله، وليشرب نصف ما يرويه فهو أهضم لطعامه، وليجنب الشديد البرد فإنه مؤذ لآلات التنفس سيما بعد الطعام الحار، وعلى الحلو وعقيب الفاكهة والحلو والجماع، ولا يجمع بين ماء البئر وماء النهر، ولا يعب الماء عباً، فإن الكباد من العب (2). رواه البيهقي.

الكباد: وجع في الكبد، والعب: جرع الماء جرعاً كبيراً.

كما كان من عادته ﷺ في تناول الماء ألا يتنفس في الإناء روى عن أنس: «أن رسول الله ﷺ كان يتنفس في الشرب ثلاثاً، ويقول: إنه أروى وأبرأ وأمرأ، قال أنس رضی اللہ عنہ: وأنا أتففس في الشرب ثلاثاً هكذا (3). وروى أبو نعيم أنه «كان إذا شرب ﷺ قطع ثلاثة أنفاس: يسمى الله إذا بدأ ويحمده إذا قطع» (4). والمراد بالتنفس في هذا الحديث الشرب بثلاثة أنفاس بفصل فاه عن الإناء، وأما نهي ﷺ عن التنفس في الإناء فالمراد به أن يشرب وهو يتنفس في الإناء غير إبانة فيه، فربما خرج من الريق شيء في المشروب، وقد ينتن الإناء مع تكرار ذلك، فلا معارضه إذاً بين تنفسه وبين نهي، وأما تقسيمه الماء فإن فيه مصلحة عظيمة وذلك أن الحاجة قد تدعو إلى تناول الكثير من

(1) أورده الحافظ الهيثمي في مجمع الزوائد (81/5). وقال، رواد الطبراني وفيه ثبت بن كثير. وهو ضعيف. وضعفه الشيخ الألباني في ضعيف الجامع (221/4) من رواية. البغوي، وابن قانع، والطبراني في الكبير. وابن السنن، وأبي نعيم عن بهز، والبيهقي عن ربيعة بن أكثم.

(2) إسناده ضعيف أورده البيهقي في الشعب من حديث أنس. الجامع الكبير للسيوطي (1/743) وضعفه الشيخ الألباني. كما في ضعيف الجامع (5/134).

(3) أخرجه البخاري (136/7) في الأشربة، باب الشرب بنفسين أو ثلاثة، بمعناد. ومسلم (13/199) في الأشربة.

(4) أورده السيوطي في الصغير، وعزاد لابن السنن والطبراني في الكبير، قال الشيخ الألباني، ضعيف جداً، انظر: ضعيف الجامع رقم (4430).

الماء لشدة العطش فلا يؤمن من تناوله دفعة واحدة انطفاء الحرارة وتقسيمه أمان من ذلك. كما أن التنفس داخل الإناء أو أثناء الشرب في غاية الخطورة حيث قد يدخل الماء في الجهاز التنفسي مسبباً الاختناق.



## ● لماذا يشكو البعض منا من حرقان الصدر عند النوم؟

إن الحموضة أو مشكلة حرقان الصدر أو القلب عادة ما تظهر عند اتخاذ وضع الرقود أو الاضطجاع في الفراش، أو ربما بمجرد الانشاء لأسفل وذلك بعد تناول الطعام وبخاصة بعد تناول وجبة طعام ثقيلة .. وأحياناً قد يكون الحرقان شديداً لدرجة تُوقظ النائم من نومه. هذا الأمر يرتبط بعامل الجاذبية الأرضية. إن المعدة يفصلها عن المريء صمام يسمح بمرور الطعام من المريء للمعدة ثم ينغلق فيمنع ارتجاعه .. كما ذكرنا. وأثناء الوقوف تشدُّنا الجاذبية لأسفل وتشد معنا الطعام لأسفل .. أما عندما نتخذ وضع الرقود أو نمدد في الفراش فإنه قوة شد الطعام لأسفل تقل ولذلك تزيد فرصة ارتجاعه مسبباً حرقاناً خلف الصدر بسبب اختلاطه بالحمض المعدي اللاذع .. وبخاصة مع تناول وجبات طعام ثقيلة أو أطعمة تسبب تهيجاً للطعام كالأطعمة الحريفة.



## ● الحكمة النبوية تجنبك الشكوى من الحموضة!

ولكن .. ماذا كانت عادة رسولنا الكريم ﷺ بعد تناول طعام العشاء .. وهي الوجبة التي يأتي عادة بعدها ميعاد النوم؟

قال رسولنا الكريم ﷺ: «أذيبوا طعامكم بذكر الله تعالى والصلاة. ولا تناموا عليه فتقسوا قلوبكم»<sup>(1)</sup> رواه أبو نعيم. وبذلك نرى أن الحكمة النبوية تقضى بتجنب النوم بعد العشاء تجنباً لحرقان الصدر والقلب وإنما يجب أن تكون هناك فترة فاصلة بين الاثنتين.. وأفضل ما نفعله خلالها هو ذكر الله تعالى والصلاة. كما يُنصح بالتمشي بعد العشاء



(1) أورده ابن السني في عمل اليوم والليلة (482)، والعقيلي (156/1)، والسيوطي في الكبير برقم (2841) وعزاه إلى العقيلي في الضعفاء، والطبراني في الأوسط وابن السني وأبي نعيم في الطب. والبيهقي في الشعب كلهم عن عائشة، وقال البيهقي: منكر تفرد به بزيع، وكان ضعيفاً. وأورده الهيثمي في مجمع الزوائد (3/5). وقال، رواه الطبراني في الأوسط وفيه بزيع أبوخليل، وهو ضعيف.. أنظر أقوال العلماء في الحكم بضعف الوضع الحديث في: لسان الميزان (38/2)، المجروحين (199:1)، الميزان (1159)، الفوائد المجمع (156)، كشف الخفاء (76/1) (258/2)، السلسلة الضعيفة (115)، تذكرة الموضوعات (143)، الإلهام المصنوعة (137/2)، الإحياء (92/3)، ضعيف الجامع (842).



ليستقر الغذاء بقعر المعدة فيُهضم جيداً ولا يرتجع. ولفس هذا السبب نهى رسولنا الكريم ﷺ عن الأكل متكئاً<sup>(1)</sup>.. كما روى البخارى.

## ● كيف تقاوم السمنة والكرش؟

والحقيقة أن من أكبر الأخطاء المعيشية التي أدت بالكثيرين للدخول إلى مشكلة السمنة والكرش ومضاعفاتها هو أن «تأكل ثم تنام» إن الجسم بطبيعته يقلل من معدل تمثيله وحرقة للطعام مع حلول المساء .. فالجسم فى الصباح يحرق الطعام بدرجة عالية ثم يقل معدل الحرق تدريجياً. ولذا فإن عادة «الأكل ثم النوم» تحفز على تخزين الطعام بالجسم وعدم حرقة بكفاءة. ولذا ينصح كل خبراء التغذية بأن يكون ميعاد تناول وجبة العشاء قبل النوم بمقدار ساعتين إلى ثلاث ساعات كما ننصح كذلك باستغلال هذه الفترة الفاصلة بين العشاء والنوم بعمل أى نشاط حركى مناسب مثل الخروج للتمشية.. أو التمشية داخل المنزل .. أو غسل الصحون بالمطبخ! كما يلاحظ أن الكثيرين من السمان يجعلون كذلك وجبة العشاء هى الوجبة الرئيسية لهم وهو ما يزيد من الطين بلة! فعندما تكون وجبة العشاء ثقيلة ويعقبها الخلود للنوم أو حتى التمديد فى الفراش فإن الإصابة بالسمنة واقعة لا محالة!

## ● مائدة طعام الرسول ﷺ وبعض عاداته الغذائية:

ذكر ابن قيم الجوزية فى كتابه القيم بعض عادات الرسول ﷺ الغذائية .. فجاء مما ذكره: كان معظم مطعمه يُوضع على الأرض فى السفرة، وهى كانت مائتته .. وكان يأكل بأصلبعه الثلاث، ويلعقها إذا فرغ، وهو أشرف ما يكون فى الأكلة، فإن المتكبر يأكل بأصبع واحدة، والَجشع الحريص يأكل بالخمس ويدفع بالراحة.

وكان لا يأكل متكئاً، والاتكاء على ثلاثة أنواع، أحدها : الاتكاء على الجنب، والثانى : التربع، والثالث الاتكاء على إحدى يديه، وأكله بالأخرى، والثلاث مذمومة. وجاء كذلك: وكان أكثر شربه قاعداً، بل نهى عن الشرب قائماً .. وشرب مرة قائماً، فقيل: هذا نسخ لنهيه، وقيل: بل فعله لبيان جواز الأمرين .. والذى يظهر فيه - والله أعلم - أنها واقعة بمن

(1) أخرجه البخارى (93/7) فى الأطعمة، باب الأكل متكئاً. ولفظه: (لا اكل متكئاً. وأخرجه أحمد (308/4).  
والدارمى (106/2)، والبغوى فى شرح السنة (286/11). والبيهقى فى السنن (283/7). وأبو نعيم فى الحلية (256/7).

شرب فيها قائماً لعذر، وسياق القصة يدل عليه، فإنه أتى ماء زمزم وهم يستقون منها، فأخذ الدلو، وشرب قائماً .. والصحيح في هذه المسألة: النهي عن الشرب قائماً، وجوازه لعذر يمنع من القعود، وبهذا تجمع أحاديث الباب .. والله أعلم. وكان إذا شرب، ناول مَنْ على يمينه، وإن كان مَنْ على يساره أكبر منه.

### ● التسمية على الطعام تكسبه البركة!

إن التسمية على الطعام لن تغيّر من عناصره الغذائية ولن تزيد من كميته .. هكذا يكون التفكير المادى البحت. ولكن في الحقيقة أن التسمية على الطعام وتقديم الشكر للخالق على نعمته تجعل الإنسان على المستوى النفسى بتقبله بقناعة ورضى ومن هنا تأتي «البركة» التي تجعل الإنسان يشعر بالشبع والارتياح حتى مع تناول قدر بسيط من الطعام أو غذاء متواضع في قيمته. ولذا فإنه كان من عادات رسولنا الكريم أن يُسمّى على الطعام قبل تناوله.

في الصحيحين من حديث عمر بن أبى سلمة رضى الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ «سَمَّ اللهُ وَكُلَّ بيمينك». وروى أبو داود والترمذى عن عائشة رضى الله عنها، قالت: قال رسول الله ﷺ «إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى في أوله، فإن نسى أن يذكر اسم الله تعالى في أوله فليقل: بسم الله أوله وآخره».

### ● البركة تجعل القليل كثيراً .. بإذن الله:

وفى صحيح مسلم من حديث أنس ما يدل على المعنى السابق وما يمثل معجزة ظاهرة من معجزات رسول الله ﷺ لما دعاه أبو طلحة وأم سليم للطعام، قال: ثم قال النبى ﷺ «انذن لعشرة» .. فأذن لهم، فدخلوا، فقال النبى ﷺ: «كلوا وسموا الله تعالى .. فأكلوا حتى فعل ذلك بثمانين رجلاً»<sup>(1)</sup>.

وروى الترمذى عن عائشة رضى الله عنها، قالت: كان رسول الله ﷺ يأكل طعاماً فى ستة من أصحابه، فجاء أعرابى فأكله بلقمتين، فقال رسول الله ﷺ: «أما إنه لو سمى لكفاكم» وروى أبو داود وابن ماجه عن وَحْشَى بن حرب، رضى الله عنه، أن أصحاب رسول

(1) رواد مسلم فى صحيحه. كتاب الأشربة، باب، جواز استباعه غيره، حديث رقم 2040.

اللَّهُ ﷻ قالوا: يا رسول الله، إننا نأكل ولا نشبع، قال «فلعلكم تفترقون» .. قالوا: نعم .. قال: « فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله ببارك لكم فيه»<sup>(1)</sup> .

روى جابر رضى الله عنه عن النبي ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: « إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء، وإذا دخل فلم يذكر الله تعالى عند دخوله، قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله تعالى عند طعامه، قال: أدركتم المبيت والعشاء»<sup>(2)</sup> .

### ● ابدأ طعامك بالتسمية:

قال الإمام النووي في الأذكار: أجمع العلماء على استحباب التسمية على الطعام في أوله، فإن ترك في أوله عامداً، أو ناسياً، أو مكرهاً، أو عاجزاً، لعارض آخر ثم تمكن في أثناء أكله، استحَب أن يسمى، ويقول: باسم الله أوله وآخره، كما جاء في الحديث.. والتسمية في شرب الماء، واللبن، والعسل، والمرق، وسائر المشروبات، كالتسمية في الطعام.

وقال العلماء: ويستحب أن يجهر بالتسمية، ليكون فيه تنبيه لغيره على التسمية، وليقتدى به في ذلك.

وكان عليه الصلاة والسلام. يسمي الله تعالى على أول الطعام، ويحمده في آخره، فيقول عند انقضائه: « الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، غير مكفٍ ولا مُودِع ولا مُسْتَعْن عنه ربنا»<sup>(3)</sup> ، وربما قال: « الحمد لله الذى يُطعم لا يُطعم، مَنْ علينا فهدانا، وأطعمنا وسقانا، وكل بلاء حسن أبلانا، الحمد لله الذى أطعم من الطعام، وسقى من الشراب، وكسا من العرى، وهدى من الضلالة، وبصّر من العمى، وفضل على كثير ممن خلق تفضيلاً، الحمد لله رب العالمين»<sup>(4)</sup> وربما قال: « الحمد لله أطعم وسقى، وسوّغَه»<sup>(5)</sup> .

وكان إذا فرغ من طعامه لَعق أصابعه.

(1) (رواه أبو داود في سننه، كتاب الأطعمة، باب في الإجتماع على الطعام، وابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب الإجتماع على الطعام.

(2) (رواه مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب، حديث رقم 2018.

(3) (رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب ما يقول إذا فرغ من طعامه، بلفظ ( الحمد لله كثيراً طيباً ) .. وفي بعض كتب السنن، ( الحمد لله حمداً كثيراً ) وغير مكفي، أي غير مردود عليه إنعامه .. أو غير محتاج إلى أحد لكنه هو الذى يطعم عباده ويكفيهم.

(4) (رواه ابن حبان من حديث أبي هريرة.

(5) (رواه أبو داود في سننه، باب الأطعمة، باب ما يقول الرجل إذا طعم، بزيادة ( .. وجعل له مخرجاً ).

## • لماذا نهى الرسول ﷺ عن النفخ في الطعام؟

قال أبي بن كعب: كان رسول الله ﷺ لا ينفخ في طعام أو شراب، ولا يتنفس في الإناء. لقد نهى الرسول ﷺ عن ذلك لأن الفم والأنف يحتويان على كميات هائلة من البكتريا والجراثيم التي قد تسكنها بصورة طبيعية .. وقد يحتويان كذلك على جراثيم معدية في حالة الإصابة بعدوى قد لا تكون ظاهرة .. ولذا فإن النفخ في الطعام أو الشراب أو التنفس في الإناء يمكن أن ينقل العدوى للآخرين الذين يشتركون في تناول طعام أو شراب من نفس الوعاء.

## • الرضا بما رزقنا الله من طيبات:

رسول الله ﷺ كان راضياً فتوحاً حامداً ربه يأكل ما رزقه الله تعالى به من طعام مهما كان بسيطاً متواضعاً ولم يطلب طعاماً غير موجود ولم يتعفف عن تناول طعام طالما كان من الطيبات واشتهته نفسه. وعن غذاء رسولنا الكريم ﷺ ذكر ابن قيم الجوزية في كتابه القيم: «كان ﷺ لا يرد موجوداً، ولا يتكلف مفقوداً، فما قرب إليه شيء من الطيبات أكله، إلا أن تعافه نفسه، فيتركه من غير تحريم، وما عاب طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإلا تركه، كما ترك أكل الضبِّ لما لم يعتده ولم يحرمه على الأمة، بل أكل على مائدته وهو ينظر».

## • التنوع في الأطعمة:

وهذه قاعدة غذائية هامة ينصح بها خبراء التغذية في وقتنا الحالي، وكانت من عادات الرسول ﷺ الغذائية. فالتنوع يعني حصول الجسم على عناصر غذائية مختلفة وفيتامينات ومعادن متنوعة وبالتالي يصل للجسم أغلب احتياجاته من المغذيات ولا يعاني من نقص عنصر أو فيتامين معين، وهو ما تظهر أعراضه في صورة متاعب صحية معينة.

وهذا التنوع والتوازن في التغذية نلاحظه في قوله، ﷺ: «كلوا الطعام شتى، فإن حرَّ هذا يطفئ برد هذا». وعن هذه الناحية يقول ابن قيم الجوزية: «وأكل الحلوى والعسل، وكان يجبهما، وأكل لحم الجزور، والضأن، والدجاج، والأرانب، وطعام البحر، وأكل الشوا، وأكل الرطب والتمر، وشرب اللبن خالصاً ومشوباً.



والسويق، والعسل بالماء، وشرب نقيع التمر، وأكل الخَزِيرَة، وهي حساء يتخذ من اللبن والدقيق، وأكل القثاء بالرطب، وأكل الأقط وأكل الخبز بالإهالة وهي الودك، وهو انشحم المذاب .. وأكل من الكبد المشوية، وأكل القديد، وأكل الدُّبَاء المطبوخة، وكان يحبها، وأكل المسلوقة، وأكل الثريد بالسمن، وأكل الجبن، وأكل الخبز بالزيت، وأكل البطيخ بالرطب، وأكل التمر بالزبد، وكان يحبه».

### ● أطعمة النبي ﷺ المفضلة والتي أشاد بها:

ولكن لاشك أن نبينا ﷺ كان يميل لتناول غذاء أكثر من الآخر ليس لأنه يشتهيهِ فحسب وإنما لأنه ﷺ بحكمته وما أوحى الله تعالى به إليه كان يدرك ما يحتويه من فوائد عظيمة وخصائص صحية وعلاجية للإنسان.

تلك هي الأغذية المفضلة التي أشاد بها الرسول ﷺ والتي سوف نذكرها في الجزء التالي.



## 2 الأطعمة المفضلة لرسولنا الكريم ﷺ وما يكمن بها من فوائد صحية وخصائص علاجية



التين- زيت الزيتون- التمر- اللين- التليينة  
ماء الشعير- الشعير- السُّلُق- عسل النحل  
القرع العسلي- القرع الصغير (الكوسة)- الخل  
اللحم- الأُرمان- العنب .. والزبيب - البطيخ-  
حبة البركة

### التين .. فاكهة الجنة



#### • الفاكهة التي امتدحها الرسول ﷺ:

ذكر الإمام ابن قيم الجوزية في كتابه «زاد المعاد»: ويذكر عن أبي الدرداء: أهدى إلى النبي ﷺ طبق من تين، فقال: «كلوا».. وأكل منه.. وقال: «لوقلت إن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها، فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس».

#### • هل كانت شجرة تفاح أم شجرة تين؟!

نحن لا نعرف على وجه اليقين ما إذا كانت الشجرة التي حُرِّم على آدم تناول ثمارها من جنة عدن شجرة تفاح أم غير ذلك! إن المؤرخين اختلفوا في هذه الناحية .. فإذا كان



كثير منهم ذكر أنها كانت شجرة تفاح .. إلا أن هناك من ذكر أنها كانت شجرة تين وليست شجرة تفاح! وربما يدعو للأخذ بهذا الإعتقاد الثانى أن أوراق شجرة التين كانت تستخدم بصورة شائعة فى فترات قديمة جداً من الزمان كغطاء للعورة.

## ● سورة التين:

وليس هناك ما يعزز من قيمة التين أكثر من إطلاق اسمه على سورة كاملة من سور القرآن الكريم .. وهى سورة « التين». فى هذه السورة الكريمة يقسم الله - سبحانه وتعالى - بالتين والزيتون. قال تعالى:- ﴿ وَالَّتَيْنَ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾ ( التين: 1-2).

ولكن .. علام يقسم الله تعالى؟

إن هذه السورة تعرض حقيقة يقسم الله عليها وهى أن الإنسان خلق بفطرة قويمه، لكنه قد ينحرف عنها ويخرج عن استقامة الإيمان. قد اختلفت أقاويل المفسرين عن التين والزيتون فى هذه السورة<sup>(١)</sup>. فقيل: إن التين إشارة إلى «طورتينا» بجوار دمشق.

وقيل: هو إشارة إلى شجرة التين التى راح آدم وزوجته يخصفان من ورقها على سواتهما فى الجنة التى كانا فيها قبل هبوطهما إلى هذه الحياة الدنيا. وقيل: هو منبت التين فى الجبل الذى استوت عليه سفينة نوح عليه السلام.

## ● أنواع التين:

تضم عائلة التين (**Ficus Carica**) ما يزيد عن 800 نوع مختلف .. بل إن كلمة تين (**Fig**) تُطلق كذلك على نوعيات أخرى من النباتات التى تنتج ثماراً شبيهة بالتين ويعتبر التين الذى ينمو بمنطقة حوض البحر المتوسط هو أصل التين وأكثر أنواعه شيوعاً.

وهناك بصفة عامة نوعان من التين: أحدهما فاتح اللون مثل التين الذهبى المصفر (**Calmyrans**) ومثل التين الأخضر المصفر (**Kadotas**) والنوع الثانى غامق اللون ويوجد بألوان قريبة للأسود أو القرمزى أو البنى. وهذا النوع الغامق هو النوع الألد طعماً والأغنى بالفوائد الصحية .. وهو النوع الأكثر انتشاراً بحوض البحر المتوسط، كما تنتج منه تركيا نوعيات عالية الجودة.

## ● ما القيمة الغذائية لثمار التين؟

العناصر الغذائية:

إن التين غذاء حلو الطعم لأنه يحتوى على نسبة عالية من السكريات تصل إلى حوالى

(١) انظر تفسير، سورة التين، للقرطبي.

20% من وزن الثمرة. ويحتوى على نسبة قليلة من البروتينات تبلغ حوالى 0.95% (أى لكل 100 جرام من التين) ونسبة أقل من الدهون تبلغ حوالى 0.3%.

### ● الغذاء الخلو المكسب للطاقة:

إذن فالسكريات تمثل العنصر الغذائى الرئيسى بالتين وهى التى تجعله غذاء مكسباً للطاقة ومنشطاً للقوى الذهنية لأن المخ يحتاج للسكريات كمصدر أساسى لطاقته. ويزيد تركيز السكريات بالتين المجفف عن التين الطازج (وكذلك بالنسبة لباقى المغذيات). ولذلك فإن تقديم التين المجفف على مائدة شهر رمضان الكريم يعد مناسباً تماماً لأن نسبة السكريات العالية به ترفع مستوى سكر الدم الذى يتعرض للهبوط خلال فترة الصيام مما يُنعش الصائم ويهدئ أعصابه ويقوى تركيزه. ويعطى مقدار 100 جرام من التين الطازج (حوالى ثمرتين) حوالى 74 سعراً حرارياً .. بينما يعطى نفس المقدار من التين المجفف (حوالى خمس ثمرات) حوالى 255 سعراً حرارياً. وبناء على ذلك فإن المصابين بالسمنة يفضل أن يتجنبوا تناول التين المجفف أو يحدوا من تناوله لغناه بالسعرات الحرارية.

### ● الفيتامينات الموجودة بالتين:

تحتوى ثمار التين على عدة فيتامينات، وأهمها:

#### فيتامين (ب 6) :

وهو أحد فيتامينات (ب) المركب. وتحتوى كل 3 ثمرات على حوالى 0.18 ملليجرام من هذا الفيتامين .. أى ما يعادل حوالى 9% من احتياجنا اليومى له.

#### ولكن .. ماذا يفعل لنا هذا الفيتامين؟

يعد هذا الفيتامين من أهم الفيتامينات التى يحتاجها الجسم، ونقصه يتسبب بالتالى فى حدوث متاعب صحية. فهو ضرورى لسلامة الأعصاب والجهاز الهضمى، ونقصه يسبب خللاً بالأعصاب كالتميل. ثبت أن نقص هذا الفيتامين يرتبط بحدوث الاكتئاب .. وتوفيره بالغذاء يؤدى لزيادة إنتاج السيروتونين (مادة بالمخ تعمل كموصل عصبى) والذى يرفع من الحالة المزاجية. يعتبر هذا الفيتامين من الفيتامينات الضرورية للاحتفاظ بذاكرة قوية .. ونقصه قد يسبب ضعفاً بالذاكرة والقدرات الذهنية عموماً.

ثبت كذلك أن توفير هذا الفيتامين يقاوم حالة تذبذب المزاج التى يعانى منها كثير من الفتيات والسيدات خلال الأسبوع السابق للحيض (PMS) بسبب التغيرات الهرمونية.



## ● الفاكهة المثالية للعجائز والمتقدمين في العمر:

إن فيتامين (ب6) أحد الفيتامينات التي تقل استفادة الجسم به مع التقدم في العمر (وكذلك فيتامين ب12) حيث تقل كفاءة الجسم على امتصاصه .. ولذا يعد من الفيتامينات الواجب الاهتمام بتوفيرها مع التقدم في العمر نظراً لأنه يقاوم بعض الأعراض المرتبطة بالشيخوخة مثل الاكتئاب وضعف الذاكرة، كما ذكرنا، وكذلك يقاوم التين بصفة عامة متاعب أخرى مصاحبة للشيخوخة مثل الإمساك.

### فيتامين (أ) :

كما يحتوى التين على نسبة جيدة من هذا الفيتامين الضروري لسلامة الجلد والأغشية المخاطية و عملية الإبصار. ونقصه يسبب ضعف القدرة على الإبصار وبخاصة مع حلول الظلام وهو ما يسمى بالعشى الليلي.

### فيتامين (ك) :

كما تحتوى ثمار التين على نسبة جيدة من فيتامين (ك) والذي يلعب دوراً مهماً وأساسياً في قيام الجسم بعملية تجلط الدم .. ولذا فإن نقصه يؤدي إلى حدوث نزيف طويل المدى بعد الجروح أو العمليات الجراحية.

## ● الأملاح المعدنية الموجودة بالتين:

### التين لمقاومة هشاشة العظام:

يحتوى التين عن بعض الأملاح المعدنية، وأهمها: الكالسيوم - الفوسفور والكالسيوم أهم المعادن التي تدخل في تركيب العظام .. ولذا فإن نقصه يسبب وهن العظام أو هشاشتها.

كما أن وجود الفوسفور كذلك بالتين يزيد من أهميته للعظام لأنه يلعب دوراً في بناء العظام والحفاظ على متانتها. وتزيد فرصة الإصابة بهشاشة العظام مع التقدم في العمر والعودة عن الحركة لفترات طويلة .. كما تزيد النسبة بين النساء بصفة خاصة مع بلوغ مرحلة سن اليأس بسبب توقف إنتاج هرمون الأستروجين من المبيضين والذي هو ضروري لترسيب الكالسيوم بالعظام.

ولا يزال هناك فوائد أخرى للكالسيوم والفوسفور .. فالكالسيوم ضروري لبناء الأسنان ويدخل في تركيب الأظافر .. ولذا فإن نقصه يسبب ضعفها وزيادة قابليتها للكسر. أما الفوسفور فيدخل في تركيب بعض الأنزيمات الضرورية بالجسم.

## ● الألياف الغذائية:

يحتوى التين على نسبة عالية من الألياف الغذائية، فيحتوى مقدار 3 ثمرات من التين الطازج على حوالى 5 جرامات من الألياف، أى ما يعادل حوالى 20% من الجرعة اليومية التى ينصح بالحصول عليها من الألياف. وهذه الألياف ليس لها قيمة غذائية فهى لا تهضم ولا تمتص وإنما تخرج مع البراز. لكنها تقدم للجسم فوائد صحية كبيرة .. دعنا نتعرف على أهمها:

## ● وصفات فعالة من التين لمقاومة الإمساك وتنظيف القولون:

إن الألياف تقاوم الإمساك، ولذا فإن ثمار التين تعد من أفضل الفواكه التى يمكن الاعتماد عليها لتليين حركة الامعاء وطرد الفضلات للخارج، حيث أن توافر الألياف بالتين يزيد من كتلة الفضلات ويساعد على انزلاقها ودفعها للخارج. وليس ذلك فحسب .. لقد وجد كذلك أن توافر الألياف بالأمعاء ينظف القولون ويزيل البؤر العفنة والمواد الضارة والخطرة والمسرطنة ويدفعها للخارج مع البراز .. وهو ما يقلل من القابلية للإصابة بسرطان القولون. ولذا فإن تناول التين يقاوم الشكوى من الإمساك. وفى حالة الإمساك الشديد يمكنك تجربة وصفة من هاتين الوصفتين:

انقع عدد 3-4 ثمرات من التين المجفف فى كوب ماء لليلة كاملة. وفى الصباح تناول الثمار واشرب منقوعها. من المتوقع أن تشعر برغبة قوية فى التبرز.

اطبخ عدد 3-4 ثمار من التين الطازج المقتطع فى مقدار مناسب من اللبن مع كمية من الزبيب بحوالى 10 حبات، على نار هادئة. تناول هذا الخليط صباحاً على الريق.

## ● التين والبواسير:

ولأن الإصابة بالبواسير ترتبط عادة بالشكوى من الإمساك .. فإنه عندما يزول الإمساك بتناول التين تنكمش البواسير تدريجياً. وهو ما يتفق مع ما ذكره نبينا ﷺ فى الحديث السابق عن أن التين «يقطع البواسير».

## ● التين يقلل القابلية للإصابة بالذبحة الصدرية!

وجد الباحثون فى جامعة هارفارد من خلال دراسة أجريت على عدد كبير من الأشخاص تراوحت أعمارهم ما بين 40 - 70 سنة، أن الذين اعتادوا منهم على تناول مقدار 10 جرامات من الالياف يومياً ضمن غذائهم انخفضت قابليتهم للإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) بحوالى 30% بالنسبة لغيرهم ممن تناولوا أغذية مفتقرة إلى الألياف.



## ولكن ما تفسير ذلك؟

إن أهم ما يفسر ذلك هو أن الألياف تقلل من مستوى الكوليسترول بالدم حيث تشتبك الألياف مع جزيئات الكوليسترول في الأمعاء الرفيعة وتعزل امتصاصه إلى تيار الدم، وهو ما يحافظ على سلامة الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب، ويقاوم التصاق الدهون (الكوليسترول) على جدرانها.

## ● التين مضاد للسرطان!

من الطريف حقاً أن نعرف أن ثمار التين تقاوم الإصابة بالسرطان! لقد اكتشف فريق من الباحثين اليابانيين وجود مركب كيميائي بثمار التين اسمه: بنزالدهايد (**Benzaldehyde**) يقاوم الإصابة بالسرطان. وقام الباحثون باستخلاص هذا المركب وتجربته على عدد 57 مريضاً بأورام سرطانية مختلفة. ووجدوا أن تقديم هذا المركب أدى لانكماش الورم السرطاني في حوالي 50% من الحالات! ولكن هذا لا يعني اعتبار التين علاجاً للسرطان، وإنما نعتبره من الأغذية المفيدة جداً لمرضى السرطان. كما اكتشف الباحثون هذا المركب الفعال في أغذية أخرى محدودة مثل نوع من عيش الغراب يسمى (**Agaricus bisporus**) وفي زيت اللوز الحلو.

## ● هل يستفيد مرضى المفاصل وخشونة الغضاريف من تناول التين؟

اكتشف الباحثون وجود مركب بثمار التين اسمه: فيسين **Ficin** يساعد بدرجة كبيرة في تخفيف ألم المفاصل، كالألم المصاحب لحالات خشونة الغضاريف والروماتيزم والنقرس، كما يفيد في حالات الألم الحاد المرتبط بالعضلات والمفاصل كالناتج عن الإصابات مثل التواء القدم.



ولكن .. كيف تتداوى بالتين في هذه الحالات؟ إنه بالإضافة لتناول عدة ثمار من التين على مدار اليوم للانتفاع بالمادة الفعالة به يمكن كذلك استخدام التين المهروس موضعياً على طريقة اللبخة لتسكين المنطقة المؤلمة. ويمكن عمل ذلك على النحو التالي:

يُنقع عدد 6 ثمرات من التين في مقدار 2 ونصف فنجان من الماء المغلى لبضع دقائق. يُستخرج التين، ويُهرس جيداً، ثم يُوضع على المنطقة المؤلمة، كالركبة أو أسفل الظهر، ويُلف في مكانه بضمادة أو قطعة نسيج دافئة لمدة نصف ساعة.

## ● التين يساعدك في ضبط ضغط الدم المرتفع: إليك هذه المعلومة :

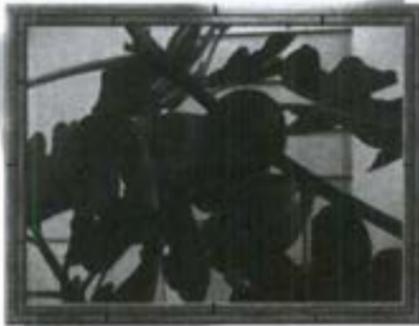
الصوديوم (كالموجود بملح الطعام) يرفع ضغط الدم .. أما البوتاسيوم (كالموجود بالخضراوات والفواكه) فيقاوم تأثير الصوديوم .. أى يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

والتين يعد من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم فتحتوى 3 ثمرات من التين الطازج على حوالى 248 مجم .. وتحتوى 3 ثمرات من التين المجفف على حوالى 400 مجم. وبالإضافة لذلك، فقد كشفت دراسة أجريت في جامعة ميسيسبى بالولايات المتحدة تحت إشراف دكتور «ديفيد . بى . يونج» أن توفير البوتاسيوم بالجسم، من خلال زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية به، يساعد في مقاومة ترسيب الكوليسترول الرديء (LDL) على جدران الشرايين .. وبعد ذلك سبباً آخر لمقاومة ارتفاع ضغط الدم.

## ● الفوائد الكامنة بأوراق شجر التين:

إن فوائد شجرة التين لا تقتصر على ثمارها، وإنما تمتد كذلك لأوراقها.

ففي الطب الشعبى يستخدم مغلى أوراق شجر التين كعلاج لتخفيف السعال المتكرر، وكعلاج ملطف ومطهر لحالات التهاب اللثة باستخدامه كفرغرة للضم، وأيضاً كعلاج مُسكّن لألم الحيض. ولهذا الغرض يُغلى عدد 25-30 ورقة من أوراق شجر التين في مقدار لتر ماء .. ويؤخذ ثلاثة أكواب دافئة يومياً.



## زيت الزيتون .. والشجرة المباركة



### ● المكانة الكبيرة للزيتون:

أقسم المولى عز وجل بالتين والزيتون معاً في قوله تعالى: ﴿ وَاللِّينَ وَالزَّيْتُونَ ۝۱۰ وَطُورِ سِينِينَ ۝۱۱ ﴾ (التين: 1، 2). ولم يكتف بذكر الزيتون مرة واحدة بل ذكره في القرآن الكريم ست مرات!

وهو ما يشير إلى أهميته ومكانته الكبيرة .. كما وصف شجرة الزيتون بالشجرة المباركة، حسب قوله تعالى: ﴿ يُوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ ﴾ (النور: 35). كما اكتسب زيت الزيتون في السنة النبوية مكانة كبيرة، وأوصى الرسول ﷺ بتناوله كغذاء وأيضاً بالتداوى به موضعياً باستخدامه كدهان.

روى الترمذي عن ابن ماجة عن حديث أبي هريرة، رضى الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كلوا الزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» والمقصود بالزيت هنا، زيت الزيتون، وبالشجرة المباركة، شجرة الزيتون.

وروى الطبراني عن الصعب بن حكيم عن أبيه عن جده قال: ضُفَّتْ عمر بن الخطاب، رضى الله عنه، ليلة عاشوراء، فأطعمني رأس بعير بارد، وأطعمنا زيتاً، وقال: هذا الزيت المبارك الذي قال الله لنبيه ﷺ.

ويقول الإمام الذهبي في كتاب «الطب النبوي»: زيت الزيتون هو المعتصر من الزيتون الفج وهو بارد يابس. والمتخذ من الزيتون المدرك حار باعتدال مائل إلى الرطوبة.

وكلما عُنُقُ قويت حرارته، والإدهان به يقوى الشعر والأعضاء، ويبطئ المشيب، وشربه ينفع السموم، ويطلق البطن، ويسكن وجعها، ويخرج الدود، ومنافعه جمّة. وجميع الأدهان تضعف المعدة إلا الزيت والإنفاق منه أفضل.... وأما الزيتون الأخضر فبارد يابس جيد للغذاء مقو للمعدة، مثير للشهوة، مانع تراقي الأبخرة. وأما الأسود فحار يابس يولد السوداء ردي بالمعدة.

وأما الزيتون المالح فينفع من حرق النار. ومضغ ورق الزيتون ينفع من قلاع الفم ومن الجمرة والنملة والشرى.

## ● ما الذى يكمن بزجاجة زيت الزيتون من فوائد صحية؟

إن فوائد زيت الزيتون تتعدى بكثير كونه زيتاً يضاف للأطعمة لإكساب النكهة. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هذا الزيت يحمل فوائد صحية وخصائص علاجية كثيرة، وبخاصة للقلب والشرايين.

## ● الصديق الوفى لصحة قلبك:

تشير الإحصائيات إلى أن دول حوض البحر المتوسط التى تعتمد على زيت الزيتون كمصدر أساسى للدهون وتجعله أحد الأغذية التقليدية لها، كما فى اليونان وقبرص وجنوب إيطاليا وأسبانيا، تنخفض بها نسبة الإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) والسكتة القلبية بدرجة كبيرة مقارنة بالولايات المتحدة وشمال أوروبا حيث يزيد الاعتماد على المرجرين والزبدة كمصدر رئيسى للدهون. ولكن كيف يحافظ زيت الزيتون على صحة القلب؟

إنه على الرغم من كونه من الدهون إلا أن الدهون (أو الأحماض الدهنية) الموجودة بزيت الزيتون تتميز كيميائياً بأنها أحادية اللاتشبع وهى نوعية محدودة الوجود فى الطبيعية. وقد وُجد أن هذه النوعية الخاصة من الدهون تقاوم ترسيب نوع آخر من الدهون، وهو الكوليستيرول، على جدران الشرايين كالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب.. كما أنها تحفز على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ورفع مستوى الكوليستيرول النافع (HDL). وتبعاً لذلك فإن زيت الزيتون يعد صديقاً وئياً للقلب حيث يحميه من انسداد الشرايين التاجية التى تحمل له الأكسجين والغذاء.. وهو ما يوفر بالتالى الوقاية من حدوث تصلب الشرايين وقصور الشريان التاجى.

من الخصائص الأخرى المميزة لزيت الزيتون أنه يحافظ على سيولة الدم ويبقى من حدوث الجلطات التى تسد الشرايين، كالجلطة القلبية.



إن الجلطة تحدث عندما تلتصق مجموعة من الصفائح الدموية ببعضها أو بدار شريان خشن. وقد وجد الباحثون أن الصفائح الدموية المُغذاة بزيت الزيتون تنتج كميات أقل من مادة ثرومبوكسين **Thromboxane A2** وهي المادة التي تسيطر على حدوث الجلطات. كما وجدوا أن جدران الصفائح الدموية التي تتشبع بزيت الزيتون، وتصير محملة بقدر أكبر من حمض الأوليك، وهو الحمض الدهني الرئيسي بزيت الزيتون، تقل قابليتها للالتصاق ببعضها البعض.

### ● زيت الزيتون لمقاومة ارتفاع ضغط الدم:



ولأن زيت الزيتون يصون الشرايين، ويمنع حدوث ترسيبات دهنية على جدرانها مما يساعد الدم على التدفق بحرية ولا يحدث بالتالي ضغطاً شديداً على جدران الشرايين أثناء مروره بداخلها، فإن المداومة على تناول زيت الزيتون توفر الوقاية من ارتفاع ضغط الدم. ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم أحد العوامل الهامة التي تؤثر على سلامة القلب وتلعب دوراً في الإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي).

### ● هل تعاني من مشكلة الكبد الدهني؟

عندما تزيد كمية الدهون بالكبد فإنه يسمى بالكبد الدهني (**fatty liver**) أو توصف الحالة باسم تشحُّم الكبد. وتزيد فرصة حدوث هذه الحالة بين السمان بصفة عامة وبين مرضى السكر بصفة خاصة. وقد وجد أن زيادة الدهون المتراكمة بالكبد يمكن أن تؤثر على كفاءته في العمل.

وقد وجد أن من أفضل الوصفات الطبيعية لمقاومة هذه الحالة هو تقديم زيت الزيتون والذي هو عبارة عن دهون .. فالدهون هنا تزيل الدهون .. وهو ما يذكرنا بالقول المأثور: وداوني بالتي كانت هي الداء.

## • هل تعاني من التهاب الحوصلة المرارية؟

إن فوائد زيت الزيتون تمتد من الكبد لجارته الحوصلة المرارية.

فقد وجد أن تناول زيت الزيتون ينشط إدرار العصارة المرارية التي تتخزن بالحوصلة المرارية بل وينشط كذلك زيادة إنتاجها من خلايا الكبد. وبناء على ذلك تتحسن عملية هضم المواد الدهنية والمأكولات الدسمة عموماً والتي قد يعاني البعض من متاعب بعد تناولها بسبب عدم الإدرار الكافي للعصارة المرارية، أو بسبب وجود التهاب بالحوصلة المرارية.

كما يفيد تقديم زيت الزيتون في مقاومة حصيات المرارة، إذ يمكن أن يساعد على إذابتها وطردها إلى الأمعاء الرفيعة والتخلص منها مع البراز.

وهناك عدة أنظمة لذلك .. مثل: يشرب في كل صباح مقدار حوالى 100 جرام من زيت الزيتون مع مقدار مماثل من عصير الليمون الطازج .. ثم يرقد المريض على جنبه الأيمن لمدة ساعتين مع رفع الحوض (الردفين) على وسادة مرتفعة.

## • زيت الزيتون كملطف لالتهاب وقرحة المعدة:

يبدو أن فوائد زيت الزيتون للجهاز الهضمي كثيرة، فبالإضافة للفوائد السابقة للكبد والمرارة، فإن تناوله كذلك مع الطعام يلطف من الألم والحرقان المصاحب لالتهاب المعدة وقرحة المعدة.

## • زيت الزيتون لتليين حركة الأمعاء:

كما يفيد تناول زيت الزيتون كسائل لزج في تليين حركة الأمعاء ودفع الفضلات للخارج وبذلك يقاوم حالات الشكوى من الإمساك.

## • لماذا تنخفض نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين اليونانيات؟

إن الاعتياد على تناول زيت الزيتون لا يجعل سكان حوض البحر المتوسط، كما في اليونان وقبرص، أقل عرضه للإصابة بالأزمات القلبية فحسب، بل إنه يجعل نساء تلك المنطقة أقل قابلية كذلك للإصابة بسرطان الثدي. في دراسة مشتركة قام بها باحثون من جامعة هارفارد وباحثون من جامعة أثينا اشتملت على عدد 2300 سيدة.. وجد أن النساء اللاتي يستخدمن زيت الزيتون أكثر من مرة واحدة يومياً تنخفض قابليتهن للإصابة بسرطان الثدي بحوالى 25 % مقارنة بالنساء اللاتي يستخدمن زيت الزيتون بمعدل أقل.



ووجد أن نسبة الوفاة بسبب سرطان الثدي بين اليونانيات أقل بكثير بالنسبة للأمريكيات.

ويذكر دكتور «تريكوبولوس» رائد فريق البحث اليونانى أن من أهم أسباب ذلك احتواء زيت الزيتون على نسبة عالية من فيتامين (هـ) الذى يقاوم حدوث تلف بالخلايا علي نحو يؤدي للإصابة بالسرطان. كما تلعب البوليفينولات المتوافرة بزيت الزيتون دوراً مهماً أيضاً، فمثلاً تحمى القلب من التأثير الضار للشوارد الحرة فإنها تحمى الثدي كذلك من هذا التأثير المُتلف للخلايا، والذى قد يغير من طبيعتها فى الانقسام على نحو شاذ يؤدي لحدوث ورم سرطانى.

### ● التين والزيتون .. لزيادة فرص الحمل والإنجاب!

البعض يعتقد أن شكل الغذاء يرتبط بفوائده الصحية، وقد يكون ذلك صحيحاً.

فعلى سبيل المثال: يشبه السطح الخارجى لثمار الجوز (عين الجمل) بما يحتوى عليه من تعاريج شكل فص المخ بتعاريجه وتلافيفه المميزة. وقد اتضح بالفعل أن الجوز يعد غذاء مفيداً للمخ والوظائف الذهنية، كالذاكرة. أما بالنسبة للتين والزيتون، فنجد أن حبة الزيتون شبيهة بالمبيض عند الأنثى .. وشكل البذور الصغيرة التى تحتوى عليها ثمرة التين أشبه بشكل الحيوانات المنوية.

فهل يساعد تناول المرأة للزيتون والرجل للتين فى زيادة درجة الخصوبة؟

إنه من المحتمل جداً حدوث ذلك .. حيث يتمتع الاثنان من ناحية أخرى بقيمة غذائية عالية.



بذور التين تشبه الحيوانات المنوية و تشبه المبيض

## • استخدام زيت الزيتون كدهان:



أوصى نبينا ﷺ بتناول زيت الزيتون كغذاء واستعماله كدهان، حسب الحديث السابق. فبماذا يفيد استعماله كدهان؟ إليك هذه الوصفات الفعالة:

### لتخفيف ألم المفاصل:

يُستخدم مزيج من زيت الزيتون وزيت الكافور دافئاً كدهان للمفاصل المؤلمة وألم الظهر.



وهناك وصفه أخرى بديلة ..

تُهرس مجموعة من فصوص الثوم وتُتقع في زيت الزيتون لمدة يومين أو ثلاثة أيام .. ثم يُصفى الثوم من الزيت، ويدلّك به مكان الألم، ويُثبت في المكان بضمادة لمدة نصف ساعة.



### لعلاج تشقق الجلد وحلمة الثدي:

لعلاج تشقق كعب القدمين، يُزال الجلد الزائد بحجر الحفّاف، ثم تُتطّس القدمان في كمية من الماء والصابون، ثم يُجفف الجلد ويدهن بكمية من زيت الزيتون .. أو بخليط من زيت الزيتون والجلسرين. ويمكن مقاومة جفاف وتشقق حلمة الثدي بدهانها بطبقة من زيت الزيتون مع عسل النحل أو زلال البيض.



كما يستعمل صابون زيت الزيتون لترطيب البشرة الجافة وتليين الجلد بدلاً من الصابون العادي.



### زيادة صلابة وحيوية الأظافر:

تُدهن الأظافر كل مساء قبل النوم بطبقة من زيت الزيتون مع عمل تدليك من أسفل لأعلى ودهان طبقة الجلد الرقيق المحيط بالظفر (cuticle) لتبقى سليمة مرنة وأقل قابلية للتهرؤ.

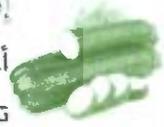
### زيت الزيتون لعلاج مشاكل الشعر:

يعد زيت الزيتون من أفضل الزيوت للشعر حيث يعمل على تليين أعواد الشعر، ويحفزه على النمو. ويمكن استخدامه مع زيوت أخرى لعمل «حمام زيتي للشعر» مثل زيت السمسم، وزيت اللوز، وزيت جوز الهند.

ويفيد عمل حمام زيتي للشعر من زيت الزيتون مع زيت الحصابان بكميتين متساويتين في مقاومة مشكلتي سقوط الشعر وقشر الشعر.



## التمر فى الإفطار يمنحك الطاقة وينجيك من الأسحار



### • الأهمية الكبيرة للتمر فى القرآن والسنة النبوية:

ذكر الله تعالى فى سورة الرحمن النخل والرمان منفردين بعد كلمة «فاكهة» وهو ما يدل على قيمتهما الكبيرة المميزة بين أصناف الفاكهة الأخرى. قال تعالى: ﴿فِيهَا فَكْهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (الرحمن: 68). وكان الرطب طعام مريم، ولو علم الله طعاماً خيراً منه لأطعمها إياه، قال تعالى: ﴿وَهَزَىٰ بِالنَّخْلِ يَدَيْهَا فَنَزَلَ مِنَ الشَّجَرِ لَقِينٌ وَمَا كَانَتْ تُرَىٰ عَلَيْهِمْ إِلَّا رُحْبًا حِينًا﴾ (٢٥) ﴿فَكَلَّمَا نَسِيًا﴾ (مريم: 25 - 26) والتمر كان من الأغذية التقليدية لرسولنا الكريم ﷺ وقيل عنه أحاديث وروايات كثيرة. فقيل: عن سعد بن أبي وقاص أن رسول الله ﷺ قال: «من تصبَّح بسبع تمرات عَجوة لم يضره ذلك اليوم سُمٌّ ولا سحرٌ»<sup>(1)</sup>. وعن أبي سعيد رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «خير تمراتكم البرنى، يذهب الداء، ولا داء فيه»<sup>(2)</sup>. وقيل: عن عائشة رضى الله عنها أن النبى ﷺ قال: «لا يجوع أهل بيت عندهم التمر» وفى رواية: «يا عائشة، بيت لا تمر فيه جِيع أهله» قالها مرتين أو ثلاثاً<sup>(3)</sup> والتمر هو ثمر النخلة فى مرحلته الأخيرة.

(1) رواد مسلم فى صحيحه، كتاب الأشربة، حديث رقم (2047).

(2) المعجم الأوسط للطبرانى (6/165) رقم (6092) مستدرک الحاكم (14/226) رقم (7450).

(3) رواد مسلم فى صحيحه، كتاب الأشربة، حديث رقم 2046.



## وجاء في كتاب « الطب النبوي » (1) :

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلى وفي إفطار النبي ﷺ على الرطب أو التمر، تدبير لطيف جداً، وذلك لأن الصوم يُغلي المعدة من الغذاء، فلا تجد المعدة فيها ما تجذبه وترسله إلى الأعضاء، ولما كان الشيء الحلو أسرع وصولاً إلى الكبد وأحب إلى المعدة - ولا سيما إذا كان رطباً فيشتد قبوله لها - فتنفع به وتسارع بحرقه وإرسال الطاقة الناتجة عنه إلى الأعضاء والمخ، فالثابت طبيياً أن السكر والماء أول ما يحتاج إليهما جسم الصائم بعد فترة الصوم، لأن نقص السكر في الجسم يسبب ضيق الخلق واضطراب الأعصاب، ونقص الماء في الجسم يسبب قلة مقاومته وضعفه. وذلك بعكس الصائم الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام والشراب عند الإفطار فإنه يحتاج إلى ثلاث ساعات أو أكثر حتى تمتص أمعاؤه السكر، ومع هذا تبقى عنده أعراض ذلك النقص ويكون كمن واصل صومه، أو كما قال الشاعر العربي القديم:

كالعيس في البیداء یقتلها الظما والماء فوق ظهورها محمول

ويستطيع الإنسان أن يعيش على التمر مدة طويلة من الزمن، حيث أنه غني بالمادة السكرية، وهي في صورة سهلة الهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم، وكثير من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز، وصحتهم أجود ما يكون، ونادراً ما يصابون بالأعراض الخبيثة أو المزمنة، وقليلاً ما تشاهد البدانة بينهم.

## ● وجبة الإفطار المثالية:

التمر يبعد عنك السم والسحر والحسد:

إن من أفضل ما تفرط عليه في الصباح أو في شهر رمضان الكريم وبعد التوقف عن تناول أي طعام لعدة ساعات طويلة هو التمر. ولكن .. لماذا؟

إن التمر يحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات (حوالي 72 جراماً لكل 100 جرام من التمر الخالي من النواة) والتي تتميز بسهولة الهضم والامتصاص مما يشحن الجسم بالطاقة ويرفع مستوى سكر الدم الذي يكون منخفضاً بعد فترة الصيام عن الطعام .. وتبعاً لذلك تزول الأعراض المزعجة التي تصاحب هبوط مستوى سكر الدم، كالصداع، والعصبية، والإحساس بالتعب، كما تتحسن الوظائف الذهنية كالذاكرة والتركيز.

وكان من عادة رسولنا الكريم ﷺ الإفطار على التمر وإدخال التمر في كثير من وجباته. وكان عليه الصلاة والسلام يوم دس له يهود خيبر السُم في كتف شاة متصبحةً

(1) للإمام الذهبي .. تحقيق مجدي السيد إبراهيم.

بتناول سبع تمرات عجوة ولذا لم يصبه السم في ذلك اليوم .. ( انظر الحديث السابق ) .  
وقد كشفت الدراسات الحديثة (ومنها بحث اليهودى جولدمان) عن هذا الموضوع أن تناول سبع تمرات من العجوة يقاوم تأثير المواد السامة والضارة كالمعادن الثقيلة، وأن هضم هذه التمرات يصحبه ظهور خط طيف بلون أزرق في «هالة» الإنسان يُبطل قدرة العين على السحر ويبطل تأثير العين الحسودة! كما ذكرت دراسة أجنبية أن تقديم التمر يقاوم التسمم الكحولى.

### المقصود بالأطيبين؟

عن عائشة رضی الله عنها، قالت: كان رسول الله ﷺ يسمى التمر واللبن: الأطيبان (رواه الحاكم).

### ولكن .. ما فائدة إضافة اللبن إلى التمر؟

إن تناول التمر مع اللبن .. أو تناول التمر المنقوع فى اللبن لا يمثل فحسب وجبة غذائية لذيذة الطعم وإنما يُقدم لنا فى الحقيقة وجبة غذائية متكاملة فى عناصرها الغذائية. وذلك لأن التمر يفتقر للبروتينات والدهون، بينما يعد اللبن غذاءً غنياً بالبروتينات كما يحتوى على كمية من الدهون على حسب نوعه (كامل أو متوسط أو منزوع الدسم).

### • أفضل كلوى تقدمها لطفلك:

هناك فرق بين السكريات الطبيعية كالموجودة بالتمر والسكريات الموجودة بالأغذية الجاهزة كالبسكويت والشيكولاته والبنبون وخلافه .. والنوعية الثانية تكون عادة مُصنَّعة أو مُعالِجَة (Refined) ولا يتقبلها الجسم بارتياح وقد تثير حدوث حالة من الحساسية عند بعض الأطفال .. فضلاً عن أنها تحفز على تسوس الأسنان.

أما السكريات الموجودة بالتمر فهى سهلة الهضم والامتصاص وتتوافق مع طبيعة الجسم ولا تتسبب فى تسوس الأسنان لاحتواء التمر فى نفس الوقت على عنصر الفلورين الذى يقاوم حدوث هذه المشكلة.

ولذا فإن تقديم ثمرات من التمر أو العجوة للطفل بدلاً من الحلوى المصنَّعة يعد سلوكاً غذائياً سليماً تماماً عندما يحتاج لغذاء حلو غنى بالسكريات. ويناسب ذلك بصفة خاصة الطفل الشقى عصبى المزاج لأن التمر يساعد على تهدئة النفس ويحد من سلوكه العصبى. ويعد تقديم التمر مع اللبن فى الصباح من أفضل ما يمكن تقديمه للطفل لتزويده بالطاقة ولزيادة تحمله للضغوط التى يتعرض لها فى المدرسة.



التمر بديل ممتاز للحلوى المصنعة .. فشجعي طفلك على تناوله

## ● خذ المعادن من التمر:

أما الخاصية الثانية التي تميز التمر كغذاء بعد خاصيته الأولى كغذاء غني بالسكريات، فهي احتواؤه على نسبة عالية من كثير من الأملاح المعدنية، وأهمها:

الماغنسيوم	اليود	الكالسيوم
النحاس	السيلينيوم	الفوسفور
البوتاسيوم	المنجنيز	الحديد
		الزنك

### ولكن .. بماذا يستفيد الجسم من هذه المعادن؟

إن الكالسيوم (بالإضافة للنحاس والفوسفور) يحافظ على متانة العظام ويقي من الإصابة بوهن أو بهشاشة العظام، حيث يمثل الكالسيوم المعدن الرئيسي في بناء العظام.

الحديد يبني الدم (مثلما يبني الكالسيوم العظام) ولذا فإنه يقاوم فقر الدم أو الأنيميا المرتبطة بنقص الحديد والتي تزيد فرصة حدوثها بين الفتيات والسيدات بسبب فقد كمية من الدم شهرياً من خلال الدورة الشهرية.

السيلينيوم والزنك يتميزان بتأثير مضاد للأكسدة .. أي يحافظ على سلامة الخلايا ويحميها من التفاعلات الكيميائية الضارة التي تقوم بها الشوارد الحرة.

الماغنسيوم يعمل (بالإضافة للكالسيوم) على مقاومة تشنج وتوتر العضلات، كما يتميز بتأثير مهدئ.

البوتاسيوم يقاوم ارتفاع ضغط الدم حيث يتميز بتأثير مضاد للصدويوم الذي يحفز على ارتفاع ضغط الدم.

كما أن ارتفاع نسبة الأملاح المعدنية بالتمر والتي تتميز بتأثير كيميائي قلوي يعادل حالات الحموضة الزائدة للجسم (للدّم) والتي من مصادرها الإفراط في تناول اللحوم والبروتينات الحيوانية عموماً، وكذلك تناول الكافيين والتدخين .. وقد ثبت من بعض الدراسات أن تلك الحموضة الزائدة تزيد من القابلية للإصابة ببعض الأمراض.

### ● **صيدلية الفيتامينات الموجودة بالتمر:**

إن التمر لا يحتوي على قدر كبير من المعادن فحسب لكنه يحتوي كذلك على مجموعة من الفيتامينات الهامة، مثل:

- فيتامينات (ب) (ب3، ب5، ب6، حمض الفوليك)
- فيتامين (ك)
- بيتاكاروتين (أو سابق فيتامين (أ))
- بيوتين

وهذه الفيتامينات تقدم للجسم خدمات كبيرة:

ففيتامينات (ب) بصفة عامة تنشط عملية استخلاص الطاقة من الغذاء .. وفيتامين (ب6) ضروري لسلامة الأعصاب ويقاوم الشكوى من التمثيل .. وحمض الفوليك يشارك مع الحديد المتوفر في التمر في بناء الدم .. وفيتامين (ك) يقاوم النزف ويساعد على التئام الجروح.

أما بيتاكاروتين فيتحول داخل الجسم لفيتامين (أ) والذي يعد ضرورياً لسلامة الجلد وقوة الإبصار، ولذا يلاحظ أن البدو الذين يعتمدون على تناول التمر بوفرة يتميزون بقوة الإبصار.

### ● **لماذا يعتبر التمر والرطب غذاءً مثالياً للحوامل وخلال فترة النفاس؟**

يقول الله تعالى في سورة مريم:

﴿ وَهَرَىٰ إِلَيْكَ بِمِزْعِ النَّخْلَةِ سَقِطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فِيمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴾

(مريم: 25-26).

وفي حديث لرسولنا ﷺ قال: «أطعموا نساءكم الوُؤد الرطب فإن لم يكن رطب فالتمر»<sup>(١)</sup>.

إنه فضلاً عن أن التمر (أو الرطب) غذاء مرتفع القيمة الغذائية، كما عرفنا، ويمد

(١) مسند أبي يعلى 1/353 رقم 455 وإسناده ضعيف 175.

جسم الحامل بأنواع شتى من الفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات (أو السكريات) التى تمنحها الطاقة وتعينها على تحمّل المجهود، فإن التمر يحتوى كذلك على كيماويات طبيعية شبيهة بهرمون الأوكسيتوسين (oxytocin) الذى يخرج من الفص الخلفى للغة النخامية .. حيث تقوى انقباضات الرحم (أو تقوى الطلق) مما يُسهّل من عملية الولادة، وتقلل فى نفس الوقت من احتمالات حدوث نزيف كثيف أثناء عملية التوليد، كما أنها من ناحية أخرى تحفز على إدرار لبن الثدي لإرضاع الوليد. ولأجل هذا يُنصح الحوامل اللاتى اقتربن من خوض عملية الولادة بتناول التمر والرطب، والاستمرار فى تناوله بعد الولادة.

### ● الوصفة الفعالة لمقاومة الإمساك:

يتميز التمر باحتوائه على نسبة جيدة من الألياف (حوالى 3 جرامات لكل 100 جرام من التمر منزوع النوى) .. وهذه الألياف تزيد من كتلة الفضلات وتساعد على التخلص منها بدفعها خارج الجسم، ولذا يعتبر التمر مليئاً طبيعياً للأمعاء. ويزيد هذا التأثير الملين والمقاوم للإمساك عندما يؤخذ التمر منقوعاً فى اللبن.

### ● تناول البلح كعلاج للإسهال!

ومن الطريف أن نجد أن ثمار النخيل تفيد فى مقاومة الإمساك وأيضاً فى مقاومة الإسهال.

فالتمر، وهو الثمار كاملة النضج، تفيد فى حالات الإمساك كما ذكرنا. أما البلح، وهو الاسم الذى يطلق على الثمار فى المرحلة ما قبل اكتمال نضجها، فيفيد فى مقاومة الإسهال. إن البلح يتميز بمذاق مُر إلى حد ما لاحتوائه على مادة قابضة وهى مادة التانين (tannin) ولأنها مادة قابضة فهى تقبض الأمعاء وتقلل من حركتها الزائدة التى تسبب الإسهال.



## اللبن .. الغذاء المتكامل لجسم الإنسان



### ● القيمة الكبيرة للبن في القرآن والسنة النبوية:

اللبن من الأغذية التي خصّها الله تعالى بالذكر في كتابه الكريم أكثر من مرة.

قال تعالى: ﴿وَأَنهَرُ مِنْ لَبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ﴾ (محمد: 15).

وقال تعالى: ﴿لَبَنًا حَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (النحل: 66).

وكان اللبّن أحد الأغذية المفضلة لرسولنا الكريم ﷺ.

جاء عن ابن عباس رضى الله عنهما: «كان رسول الله ﷺ يحب اللبّن» وقال النبي ﷺ: «من سقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنّي لا أعلم ما يجزئ عن الطعام والشراب غيره» (1).

### وجاء في كتاب الطب النبوي .. للإمام الذهبي:

واللبن مركب من ماء وسمن وجبن، والجبنية باردة رطبة مغذية غذاء غليظاً، والسمنية معتدلة ملائمة للبدن والمائية حارة رطبة ملطفة للطبع، واللبن الحليب حار رطب، والحامض بارد يابس، وأفضل الحليب لبن الشاة مشروباً من الضرع وكل لبن بعد عهده بالحليب أو تغير طعمه فهو رديء، ولذلك وصفه الله تعالى بقوله:

(1) رواه أبو داود والترمذي عن ابن عباس.

﴿ وَأَنْهَرُ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَغَيَّرْ طَعْمَهُ ﴾ (محمد : 15). وكل حيوان تطول مدة حملة على حمل الإنسان قلبه رديء، واللبن الحليب يعدل الكيموسات، ويتقى البدن، ويزيد فى المنى والنطفة، يهيج الباه ويطلق البطن، وينفع الوسواس ويزيد فى الدماغ وفيه نفخ، والإكثار منه يولد القمل، وبالسكر يحسن اللون ويسكن الحكمة العارضة فى الجلد والجرب، ويقوى الحفظ، وكل لبن مؤذى الأحشاء يسدد إلا لبن اللقاح ولذلك هو نافع من نوعى الاستسقاء.

فمن أنس قال «قَدِمَ ناسٌ من كل عكل أو عرينة فاجتووا المدينة فأمر لهم النبي ﷺ بلقاح وأمرهم أن يشربوا من أبوالها وألبانها فانطلقوا فلما صحوا قتلوا راعى النبي ﷺ». الحديث أخرجه البخارى ومسلم وأبو داود والترمذى والنسائى وابن ماجه، وفى رواية: «قَدِمَ رهط».

الرهط من ثلاثة إلى تسعة فقليل كان هؤلاء ثمانية، واجتوى: استوخم، والجوى داء فى الجوف، وعكل قبيلة وعرينة بطن من بجيلة، واللقاح النوق ذات اللبن. فهؤلاء أصابهم الاستسقاء وسببه مادة باردة تحلل الأعضاء فتربوا بها وهى لحمى ومائى وطبلى، وفى اللبن اللقاح جلاء وتليين وإدرار وإسهال لمائية الاستسقاء لأن أكثر رعيها الشيخ والإذخر والبابونج وغير ذلك من أدوية الاستسقاء.

### ● متى يكون اللبن ضاراً؟

وعن ابن عباس: «أن النبي ﷺ شرب لبناً فمضمض وقال: « إن دسم اللبن رديء للمحموم وذى الصداع»<sup>(1)</sup>. وصدق رسول الله ﷺ فإن دسم اللبن أضر شيء بالمحموم وصاحب الصداع لسرعة استحالته إلى الصفراء.

### ● لبن المعز ولبن البقر:

«وقد أتى رسول الله ﷺ بلبن شيب بالماء فشرب وقال الأيمن فالأيمن»<sup>(2)</sup>.

ولبن المعز لطيف معتدل يطلق البطن ويرطب وينفع السل، ولبن البقر بين لبن الضأن والمعز فى الرقة والغلظ يغذى ويسمن وعن أبى مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: « ما أنزل الله من داء إلا وله دواء فعليكم بالبان البقر فإنها ترم من الشجر» رواه النسائى.

(1) البخارى (1/63)، مسلم (4/46) بلفظ ( إن له دسماً ) وليس عندهما قوله: إن دسم اللبن رديء للمحموم.

(2) رواه البخارى (7/142).

قوله: « ترم » أى تأكل.

وهذا الحديث مشتمل على وجهين، أحدهما: أن الله لم ينزل داء إلا وله دواء، وذلك يقتضى حث العزائم وتحريك الهمم على تعلم الطب، وذلك أنه إذا علم إمكان شفاء كل داء وأن له دواء رغب الإنسان فى العلم به فإن حفظ الصحة أشرف المطالب كما تقدم فإنه يحصل تمام أمر الدين والدنيا. الوجه الثانى: التنبيه على كثرة منافع هذه الألبان لقوله ﷺ «عليكم» المقتضية لتأكيد الحث، وذلك يدل على أن فى هذه الألبان منافع شتى من أمراض شتى، ولم يقتصر ﷺ على ذلك بل علله بعلة صحيحة وهى قوله: «فإنها ترم من كل الشجر» لأن الألبان تختلف بحسب اختلاف مرعى حيوانها، فالمرعى الحار يجعل اللبن حاراً، والبارد يجعله بارداً، وعلى هذا فقس.

فقوله ﷺ «ترم» يريد به اختلاف لبنها، باختلاف مراعيها وإذا اختلف صح القول بنفعها من كثير من الأدوية، فما أحسن هذا الحكم والتعليل وأوجزه، ولبن الإبل أرق وأقل دسماً وأكثر إسهالاً ولا يتجبن فى المعدة، وقد ينفع لأصحاب الذرب<sup>(1)</sup> عن ضعف الكبد لتفتيحه السدد.

## • أنواع الألبان الأخرى:

وعنه ﷺ أنه قال: «إن فى أبوال الإبل وألبانها شفاء للذربة بطونهم»<sup>(2)</sup>. وفيه خاصية لا يشربه الفأر. فإن اليهود لا يأكلون لحوم الإبل ولا يشربون ألبانها. وأما «اللبن الحامض» فيضر المعدة الباردة لبرده ويبسه وينفع الحارة، ويهيج الجماع للمحرورين. وأما « اللبأ » وهو ما يحلب فى وقت الولادة فإنه يرطب البدن ويخصبه وهو سريع الاستحالة ويصلحه العسل. وأما «الماست» فهو خاضل كالبقر. وأما «لبن الجاموس» ففيه حرارة وما قيل إنه لا يقربه ديبب وتلك خاصيته.

## • القيمة الغذائية للبن:

### أول غذاء للإنسان:

ولكن .. لماذا يمتاز اللبن بهذه القيمة الكبيرة؟ إن اللبن هو أول غذاء يبدأ به الإنسان حياته، وكذلك كل الثدييات، وعليه ينمو ويكبر، فاللبن غذاء متكامل يحتوى على أغلب احتياجات الإنسان من المغذيات .. بل إنه يمكن للبالغ أن يعيش على تناول اللبن لفترة ما

(1) الذرب، داء يفرض للمعدة فلا تهضم الطعام.

(2) أحمد (1/ 293). مجمع الزوائد (5/ 88) وقال: رواه أحمد والطبرانى، وفيه ابن لهيعة.

دون أن يتعرض لنقص التغذية. ومن الطريف أن هذا السائل الفريد المميز يحتوى على أكثر من مائة مادة .. من أهمها وأبرزها ما يلي:

### الماء:

ويشكل أكبر مكون للبن حيث تصل نسبته إلى نحو 90% من وزنه. ولذا فإن تناول اللبن يروى الجسم ويحميه من الجفاف.

### الكربوهيدرات:

وتصل نسبتها إلى نحو 5% .. وتمثل أساساً في سكر اللبن المسمى لاكتوز .. وهو سكر ثنائى مكون من جلوكوز وجاللاكتوز ويمثل مصدراً للطاقة التى نستمدّها من اللبن.

### البروتينات:

وهي مواد نتروجينية مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية .. وفضلاً عن كونها مصدراً للطاقة فإنها ضرورية لبناء الأنسجة وتجديد ما يهلك منها. وتصل نسبتها إلى نحو 3.5%.

ويعد اللبن من أهم مصادر البروتينات والأحماض الأمينية الأساسية .. ويحتوى لتر واحد من اللبن على كمية من البروتينات تعادل الموجودة فى خمس بيضات. وأهم هذه البروتينات: الكازين، والألبوسين، والجلوبيولين.

### الدهون:

وهذه تشغل نحو 3,7% من مكونات اللبن. وتوجد فى صورة حُبيبات أو كريات صغيرة يسهُل على الجسم امتصاصها، وتشتمل على أنواع مختلفة من الأحماض الدهنية، ومن ضمن هذه الدهون الكوليستيرول الذى تزيد نسبته فى الأنواع كاملة الدسم.

### الفيتامينات:

يحتوى اللبن على عدة أنواع من الفيتامينات ومن أهمها:

- فيتامين (أ)
- (ب 2)
- (ب 12)
- (د)
- (ك).

### الأملاح المعدنية: ومن أهمها:

- الكالسيوم
- اليود
- الفوسفور
- البوتاسيوم

## الأنزيمات:

كما يحتوي اللبن عدة أنزيمات تعمل على تحليل المواد الغذائية إلى عناصر بسيطة، مثل: الجالاكتيز الذي يحوّل البروتينات لأحماض أمينية .. والليباز الذي يحول الدهون إلى أحماض دهنية وجليسرين .. واللاكتيز الذي يحول سكر اللبن إلى جلوكوز وجالاكتوز.

## الغذاء المثالي لسلامة العظام:

ونظراً لاحتواء اللبن على الكالسيوم وبنسبة كبيرة تبلغ حوالي 125 مجم لكل 100 جرام من اللبن يعد اللبن من أفضل الأغذية لسد حاجة الجسم للكالسيوم الذي يمثل عنصراً أساسياً في بناء العظام .. كما يحتوي اللبن أيضاً على فيتامين (د) والذي يساعد الجسم في امتصاص الكالسيوم والاستفادة به.

## وللنساء في اللبن فائدة خاصة!

خلال الأيام السابقة لنزول الطمث يعاني كثير من الفتيات والسيدات من حالة من التوتر والعصبية الزائدة (PMS) .. وقد وجد أن تقديم اللبن خلال هذه الفترة يساعد على استقرار ورفع الحالة المزاجية .. ومن أسباب ذلك احتواؤه على نسبة عالية من الكالسيوم وفيتامين (د).

## كوب لبن بارد يساعدك على التركيز!

عندما تكون في حاجة لمزيد من التيقظ والتركيز تناول كوب لبن بارد أو مثلج، حيث يساعد على تحفيز المخ على زيادة إنتاج الدوبامين (dopamine) والنورادرينالين (noradrenaline) واللذين يساعدان الجسم على التيقظ والانتباه والتركيز والنشاط

الذهني.



كوب اللبن يعد وجبة غذائية متكاملة



## التلبينة .. غذاء يُفرح القلب الحزين



### ● العادة المحمودة:

عن عائشة رضي الله عنها أنها إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرية، من تلبينة فطبخت، ثم صنع ثريد، فصبّت التلبينة عليها، ثم قالت: كُلن منها، فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مَجْمَةٌ<sup>(1)</sup> لفؤاد المريض، تذهب بعض الحُزن»<sup>(2)</sup>.

### ● ما المقصود بالتلبينة؟

التلبينة هي حساء يُجهز من دقيق حبوب الشعير المغلى فى الماء ويضاف له العسل واللبن .. ولأنها تشبه اللبن بقوامه وبياضه تسمى: التلبينة أو التلبين. وبذلك تعد التلبينة غذاء مكتمل العناصر الغذائية، فهي تحتوى على الكربوهيدرات (السكريات والنشويات)، والبروتينات، والدهون، كما تحتوى على عدة فيتامينات ومعادن هامة.

وتعتبر حبوب الشعير الكاملة (أى المحتفظة بنخالتها) هي أساس التلبينة، ولكنها عندما تُطحن وتُحوّل إلى دقيق ثم تُطبخ فإن خصائصها وفوائدها تصبح أقوى وتتوفر فى صورة يستفيد بها الجسم بدرجة أفضل.

(1) مجمة، بفتح الميم والجيم. أى تريح الفؤاد وتزيل عنه الهم وتنشطه.

(2) متفق عليه، رواه مسلم فى صحيحه. كتاب السلام، باب: التلبينة بحمة لفؤاد المريض. والبخارى فى صحيحه. كتاب الأطعمة، باب: التلبينة.

## • كيف تُحسّن التلبينة الحالة المزاجية؟

إن هناك أكثر من سبب لذلك. تحتوى التلبينة على ما يسمى كربوهيدرات مُعقّدة (comple carbohydrates) أى نشويات مع نُخالة (ردّة) .. وهذه النخالة تجعل امتصاص الكربوهيدرات بطيئاً تدريجياً مما يحافظ على مستوى سكر الدم (الجلوكوز) ويعول دون تذبذبه، ويمد الجسم والمخ بطاقة مستقرة تدوم لفترة طويلة.

تحتوى التلبينة على عدة أنواع هامة من فيتامينات (ب) التى تؤثر على نشاط المخ والحالة المزاجية تأثيراً إيجابياً.

تحتوى التلبينة على عدة أحماض أمينية هامة ومن ضمنها التربيتوفان إنتاج الموصّل العصبى المعروف باسم سيروتونين والذى يرفع الحالة المزاجية ويشعرنا بالهدوء والطمأنينة.

## • الغذاء المُنظّف للبطن!

عن عائشة أيضاً رضى الله عنها قالت: كان رسول الله ﷺ إذا قيل له: إن فلاناً وجع لا يطعم الطعام، قال: «عليكم بالتلبينة، فحسّوه إياه». ويقول: «والذى نفسى بيده، إنها تغسل بطن أحدكم، كما تغسل إحدكن وجهها من الوسخ»<sup>(1)</sup>.

وعن ابن ماجة : كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوَعَك، أمر بالحساء، قال: وكان رسول الله ﷺ يقول: «إنه لَيْرْتَوْفُؤَادِ الْحَزِينِ، ويسرو عن فؤَادِ السَّقِيمِ، كما تَسْرُو إحدَاكِنِ الوَسَخِ عن وجهها بالماء»<sup>(2)</sup>.

إن من أهم الأسباب التى نعرفها والتى تجعل التلبينة مُنظّفة للبطن هو ارتفاع نسبة الألياف بها والتى تتوفر فى نُخالة القمح .. فهذه الألياف الوفيرة تعمل بمثابة «المُكنّسة» التى تنظف القولون من الفضلات والبؤر العفنة وتطردها للخارج.



(1) رواه الترمذى والنسائى والحاكم

(2) رواه ابن ماجة فى سننه. كتاب الطب. باب، التلبينة. حديث رقم 3445 .. يرتو، يشد ويقوى .. يسرو، يكشف.

## النَّعْجُ الكثير فى ماء الشعير



### • ما الفرق بين التليينة وماء الشعير؟

التليينة تُجَهَّز من حبوب الشعير الكاملة المطحونة .. أما ماء الشعير فيجَهَّز من مغلى حبوب الشعير الصحيحة.

#### وهذه هى طريقة التحضير:

تُغلى حبوب الشعير فى الماء غلياناً وافياً لمدة نصف ساعة تقريباً .. وذلك بمعدل ربع كيلو جرام من الحبوب لكل خمسة أكواب من الماء.

ثم يصفى المغلى للحصول على ماء الشعير ثم يترك ليبرد ويؤخذ منه عند الحاجة ويمكن أن يضاف إليه عسل النحل وعصير الليمون لتحسين مذاقه ..

#### وجاء فى « الطب النبوى » للإمام الذهبى:

الشعير بارد يابس فى الأولى، أجوده الأبيض، وغذاؤه دون غذاء الحنطة وماء الشعير نافع للسعال وخشونة الحلق مبرد للبول جلاء للمعدة، قاطع للعطش، مصف للحرارة، محلل، وماؤه أغذى من سويقه.

#### وقال أبقراط:

فى ماء الشعير عشر خصال هذه المعدودة، ولزوجة معها بلاسة وهو أسرع الأغذية فى الأمراض الحادة.

### • الحساء الشافى:

وروت عائشة: «كان النبى ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير فيعمل لهم»<sup>(1)</sup> الحديث رواه ابن ماجة.

(1) أحمد (32/6)، الترمذى (2110) وقال، حسن صحيح، ابن ماجة (3440)، صحيح الجامع (4522) وقال، صحيح.

مذاقه بغيض أو غير مستحب .. ولكنه نافع. وهو ما يذكرنا بهذا الحديث الشريف الذي روته عائشة رضی اللہ عنہا عن النبی ﷺ: «عليكم بالبغيض النافع»

## ● فوائد ماء الشعير:

ولكن .. بماذا يفيد تناول ماء الشعير حسبما نعرف في وقتنا الحالي؟  
إن ماء الشعير من أقدم الوصفات الطبيعية التي عرفها الإنسان وانتشرت في الطب الشعبي لكثير من الشعوب.

وقد ثبتت فعاليته في مقاومة بعض الأمراض والمتاعب الصحية، ومنها:

- تناول ماء الشعير ينظف المجارى البولية، ويطرد الشوائب، ويدر البول ولذا يفيد في حالات التهاب المثانة البولية والتهاب مجرى البول عموماً. فإذا كنت (أو كنتِ) تعاني من حرقان بالبول، وبخاصة قرب انتهاء التبول، وتتبول مراراً وبكميات محدودة فأنت غالباً تعاني من التهاب المثانة البولية (cystitis) .. وأنت بالتالي من المرشحين لتناول ماء الشعير.

- يفيد تناول ماء الشعير في حالات الإسهال حيث «يمسك» البطن ويقلل من الحركة الزائدة للأمعاء.

- ماء الشعير يقاوم احتجاز السوائل بالجسم (fluid retensim) ولذا يفيد في حالات انتفاخ الجسم وتورم القدمين. ومن أسباب احتجاز كمية زائدة من الماء والسوائل بالجسم حدوث تغيرات هرمونية خلال الفترة السابقة لنزول الحيض. وكذلك تناول بعض العقاقير وأهمها الكورتيزون ومشتقاته.

- ماء الشعير من أفضل المشروبات للمرضعات لأنه يزيد من إدرار لبن الثدي. وهناك وصفة فعالة لذلك: تُضاف ملعقتان من مسحوق حبة البركة إلى مقدار لتر ونصف من ماء الشعير، ويغلى جيداً لمدة ربع ساعة، ثم يُصْفَى ويُشْرَب منه على فترات، ويمكن تحليته بعسل النحل.

- يفيد تناول ماء الشعير في مقاومة السعال وتخفيف التهاب الحلق ونزلات البرد المصحوبة بعطس ورشح.



## حبوب الشعير: الغذاء البسيط عظيم المكانة



### ● الطعام الذي استحسنته الرسول ﷺ وأشاد به:

تحدثنا عن التلبينة وماء الشعير واللذين يحملان كثيراً من خصائص حبوب الشعير.. ولكن ما القيمة الغذائية والفوائد الصحية لحبوب الشعير نفسها في صورتها الكاملة؟ ولماذا أشاد بها رسولنا الكريم ﷺ؟ لقد كان النبي ﷺ يحب تناول الشعير في غذائه كما كان يحبه خبزاً.. عن عبد الله بن علي، عن جدته سلمى، أن الحسن بن علي، وابن عباس وابن جعفر، أتوها، فقالوا لها: اصنعي لنا طعاماً مما كان يعجب رسول الله ﷺ ويحسن أكله، فقالت: يا بني، لا نستهيه اليوم.

قال: بلى، اصنعيه لنا.

قال: فقامت، فأخذت شيئاً من شعير، فطحنته، ثم جعلته في قدر، وصبت عليه شيئاً من زيت، ودقت الفلفل والتوابل، فقربته إليهم، فقالت: هذا مما كان يعجب النبي ﷺ ويحسن أكله<sup>(1)</sup>.

(1) رواه الطبراني في الكبير، وعزاد إليه الهيثمي.

## وجاء في حديث أم المنذر بنت قيس الأنصارية :

وصنعت شعيراً وسَلِقاً، فَجئتُ به، فقال رسول الله ﷺ: «يا على، أصب من هذا، فهو أنفع لك».

وعن سهل بن سعد قال: إنا كنا لنفرح بيوم الجمعة، وكانت لنا عجوز تأخذ أصول السَلق، فتجعله في قَدْرٍ لها، فتجعل فيه حبات من شعير، إذا صَلينا زناها، فقربته إلينا، وكنا نفرح بيوم الجمعة من أجل ذلك، وما كنا نتغذى ولا نقيل إلا بعد الجمعة، والله ما فيه شحم ولا وَدَك<sup>(1)</sup>.

## • القيمة الغذائية العالية لحبوب الشعير:

### الفيتامينات والمعادن:

إن حبوب الشعير صنف من الغلال، كالقمح والشوفان والراي، والنوعان الأخران من الغلال الأوروبية. وتتميز حبوب الشعير الكاملة، أي المحفوظة بقشرتها الخارجية، بقيمة غذائية عالية بالنسبة للحبوب منزوعة القشرة .. لأن هذه القشرة (أو النخالة) غنية بفيتامينات (ب) وبخاصة (ب1)، (ب3). فتحتوي الحبوب على نسبة عالية من هذه الفيتامينات:

- (ب1)
- (ب2)
- (ب3)
- (ب5)
- (ب6)
- فيتامين (هـ)
- فيتامين (ك)
- بيتاكاروتين
- حمض الفوليك.

كما تحتوى على نسبة جيدة من الأملاح المعدنية الهامة، وبخاصة :

- الكالسيوم
- الحديد
- المنجنيز
- البوتاسيوم
- الزنك
- النحاس
- الماغنسيوم
- الفوسفور
- السليكا

## • الكربوهيدرات المعقدة:

أما أهم العناصر الغذائية بحبوب الشعير فهو عنصر الكربوهيدرات (النشا) والذي يوجد في صورة مركبة أي مزودة بالألياف والتي تجعل امتصاص الكربوهيدرات بطيئاً تدريجياً مما يمد الجسم بطاقة طويلة المدى تحفظه من التعب وتنشط الوظائف الذهنية للمخ.

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب السلق والشعير .. والودك، الأسم، أو دسم اللحم ودهنه الذي يستخرج منه.

أما عنصر البروتين فهو يوجد بنسبة محدودة، وتفتقر الحبوب لعنصر الدهون. وإضافة اللبن إلى الشعير (أو الشعيرة) يعوّض هذا النقص ويجعله غذاءً متكاملًا.



حبوب الشعير .. كنز غني بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات المعقدة.

### ● غذاء الأقوياء والأصحاء:

وبناء على العرض السابق نجد أننا أمام غذاء رفيع المستوى يمد الجسم بكثير من احتياجاته الغذائية.

ففيتامينات (ب) تنشط عملية استخلاص الطاقة من الغذاء، وتقاوم الشعور بالكآبة، وتلعب دوراً هاماً في الحفاظ على سلامة الأعصاب والتي يحدث خلل بوظيفتها بسبب نقص أحد أو بعض أنواع من فيتامينات (ب).

أما الأملاح المعدنية كالسيوم، والمغنسيوم، والسليكا، والفوسفور فإنها ضرورية للحفاظ على متانة العظام ووقايتها من الهشاشة.

كما أن وجود الحديد مع حمض الفوليك بحبوب الشعير يقي من الأنيميا وفقر الدم. وارتفاع نسبة الكربوهيدرات المعقدة بالحبوب يجعلها مصدراً هاماً للطاقة والحفاظ على مستوى سكر الدم. ولذا ليس غريباً أن يصبح هذا الغذاء البسيط غذاء الأقوياء والأصحاء .. ومن الطريف عن الرومان أن جنودهم ومصارعي الأسود منهم كانوا يتناولون حبوب الشعير لتمدهم بالطاقة والحيوية وتعينهم على مواجهة المعارك والفوز في المسابقات.

## • الشعير يحميك من ارتفاع الكوليستيرول!

الشعير (barley) غذاء غنى بالألياف، كما ذكرنا، ومن ضمن هذه الألياف مُركَّب يذوب في الماء يسمى: بيتا - جلوكان (beta\_\_glucan) .. وقد وُجد أن هذا المركب يُعطل امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم، ويقلل بالتالي من مستواه بالدم. ولذا يعتبر الشعير من الأغذية النافعة لصحة القلب والشرايين، لأن ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم يؤدي لتصلُّب الشرايين والذبحة الصدرية أو الأزمات القلبية ويهدد كذلك بحدوث مشاكل بشرائين المخ قد تؤدي لجلطة مخية (stroke).

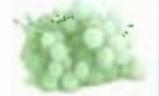
من خلال دراسة قام بها الباحثون بجامعة  
وسكونسن الأمريكية وجد أن الذين يداومون على  
تناول مخبوزات من الشعير تنخفض بينهم نسبة  
الكوليستيرول بالدم بحوالى 15% مقارنة بالذين  
يتناولون مخبوزات من القمح.

دراسة

ووجد أن هذا التأثير يرجع إلى احتواء الشعير على نوع مميز من الألياف وهو بيتا - جلوكان.

## • الشعير يحمى من سرطان القولون!

ومن الطريف أيضاً أن الباحثين قد وجدوا أن الألياف المتوفرة بالشعير، وبخاصة مركب بيتا - جلوكان تعمل على تنظيف القولون من المركبات السامة و الخطرة والمسرطنة وتطرحها للخارج مع البراز. وهذه الفائدة توفر الحماية ضد الإصابة بسرطان القولون.



## خضار السلّق .. المنظف للجسم من السموم

### ● فوائد السلّق:

من الأغذية الأخرى التي كان يتناولها الرسول ﷺ السلّق، والذي جاء ذكره مع الشعير.



جاء في حديث أم المنذر بنت قيس الأنصارية:

وصنعت شعيراً وسلّقا، فجئت به، فقال رسول الله ﷺ: «يا على، أصب من هذا، فهو أنفع لك»

ولكن .. ما الفوائد الكامنة في خضار السلّق؟

إن السلّق خضار داكن الاخضرار أشبه بالسبانخ .. وهذا اللون يدل على غناه بالكوروفيل .. وصيغ الكلوروفيل الذي كونه النبات ويصل لأجسامنا مع الخضراوات، كالسلّق، يعدّ مضادا قويا للسموم (detoxifier)، حيث يعمل على تنظيف الجسم من أنواع كثيرة من السموم والملوثات التي تصل إلينا سواء مع الهواء أو بعض الأطعمة الملوثة أو غير ذلك.

كما يمتاز بغناه ببعض الأملاح المعدنية وبخاصة الحديد والكالسيوم. ولذا فإنه يفيد في حالات الأنيميا (فقر الدم) وللوقاية من وهن وهشاشة العظام.

كما يحتوى على نسبة جيدة من فيتامين (أ) وفيتامين (ج).

كما يتميز خضار السلّق بتأثير مُلَيِّن ومضاد للانتفاخ ومساعد على إدرار البول.

ويطبخ السلّق كخضار السبانخ، ويضاف لبعض الأطعمة لإكساب النكهة كخضار القلقاس.

## عسل النحل .. غذاء ودواء



### ● الغذاء الرباني:

عسل النحل غذاء من نوع خاص جداً لا دخل ليد الإنسان في تكوينه، فهو غذاء يجمعه النحل من رحيق الأزهار بوحي وإلهام من الخالق عز وجل.

قال تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ (النحل: 68 - 69)

### ● العسل في السنة النبوية:

وكان العسل أحد الأغذية المفضلة لرسولنا ﷺ وأشاد بفائده كغذاء ودواء.

عن عائشة رضی اللہ عنہا قالت: كان رسول الله ﷺ يحب الحلو والعسل<sup>(1)</sup>.

وجاء في الصحيحين عن أبي سعيد الخدري قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إن أخي استطلق بطنه<sup>(2)</sup>، فقال رسول الله ﷺ: «اسقه عسلاً».

فسماه، ثم جاءه فقال: إنى سقيته عسلاً فلم يزد إلا استطلاقاً، فقال له ثلاث مرات،

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأشربة، باب شراب الحلو والعسل.

(2) استطلق بطنه، أصابه إسهال.

ثم جاءه في الرابعة، فقال: «أسقه عسلاً».. فقال: لقد سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً، فقال رسول الله ﷺ: «صدق الله، وكذب بطن أخيك» فسقاه فبرأ (1).

وعن ابن عباس، رضى الله عنهما، عن النبي ﷺ قال: «الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشربة محجم، وكية نار، وأنهى أمتي عن الكي» (2). والمقصود هنا من «شربة عسل» تناول العسل مذاباً في الماء (وليكن ذلك بمقدار ملعقة لكوب ماء) وقد ثبت من بعض الدراسات أن تناول العسل على هذا النحو يزيد من تأثيره القاتل للميكروبات.

وعن ابن مسعود رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن» (3).

وعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر، لم يصبه عظيم البلاء» (4).

### • كيف كان النبي ﷺ يتناول العسل؟

وكان من عادته ﷺ أن يشرب كل يوم قدح عسل ممزوجاً بالماء على الريق وهذه حكمة عجيبة في حفظ الصحة.

وكان ﷺ يراعى في حفظ صحته أموراً منها شرب العسل، ومنها تقليل الغذاء، وتجنب التخم، ومنها شرب نقيع الزبيب أو التمر بصرف بهما عدواً، ومنها استعمال الطيب والأدهان والاكتمال، وإتيان النساء، فما أتقن هذا التدبير وأفضله.

### • الطب البشري والطب الإلهي:

وفى قوله ﷺ: «عليكم بالشفاءين» (5).

جمع بين الطب البشري والطب الإلهي، وبين الفاعل الطبيعي والفاعل الروحاني، وبين طب الأجساد وطب الأرواح، وبين السبب الأرضي والسبب السمائي، وفى هذا سر لطيف، أى لا يكفى بالقرآن وحده ويبطل السعى والعمل، بل يعمل بما أمر ويسعى فى الرزق كما قدر، ونسأله المعونة والتوفيق لما يسر بمنزلة الفلاح الذى يحرث الأرض ويودعها البذر ثم يضرع إلى خالقه فى دفع العاهات وإنزال القطر، ويستعمل بعد ذلك التوكل عليه سبحانه وتعالى فى إتمام نعمته، حذر وأنذر فى جلب الصحة ورفع الضرر.

(1) رواه مسلم فى صحيحه. كتاب السلام. حديث رقم 91. والبخارى فى كتاب الطب. باب: الدواء بالعسل.

(2) صحيح البخارى 122، 7 رقم 5680.

(3) رواه ابن ماجة فى سننه 2 رقم 1142.

(4) رواه ابن ماجة فى سننه 2، 1142 رقم 3450.

(5) سبق تخريجه.

وقال بعض العلماء: إن الله تعالى جعل في العسل شفاء من الأمراض والآفات، كما جعل القرآن شفاء الصدر من الشكوك والشبهات.

## • العسل .. كغذاء:

### الغذاء المُكسب للطاقة والحيوية:

إن أكثر ما يميز عسل النحل احتواؤه على نسبة عالية من السكريات تصل إلى 80 %، ولذا:

- يتناوله الرياضيون قبل المسابقات ..
- ينصح بتناوله في فترات المرض والنقاهة ..
- يفيد في حالات التعب العام والإنهاك وفقر الدم ..
- وتتميز السكريات الموجودة بالعسل بأنها تمتص بسرعة لأن الأنزيمات الموجودة بالعسل بصورة طبيعية تساعد في هضمها، ولذا فإن العسل لا يتسبب في عسر هضم ولا يتخمر بالأمعاء.

ولأن أغلب سكر العسل من الفركتور (بينما يحتوى السكر الأبيض عادة على الجلوكوز) فإن هذا يجعله آمناً إلى حد كبير لمرضى السكر .. حيث أنه لا يتسبب في حدوث ارتفاع واضح بمستوى سكر الدم (الجلوكوز)، على عكس ما قد يحدث مع تناول السكر الأبيض. وفضلاً عن ذلك، فإن العسل يحتوى على نسبة جيدة من بعض الفيتامينات، وبخاصة فيتامينات (ب)، والأملاح المعدنية .. ومن أهمها:

### الفيتامينات:

- (ب3) • (ب5) • (ب6) • البيوتين • الفوليت

### الأملاح المعدنية:

- الكالسيوم • المنجنيز • الفوسفور • السيلينيوم
- الماغنسيوم • الحديد • البوتاسيوم • الزنك

وبذلك يمكن اعتبار العسل مكماً غذائياً لتدعيم حيوية الجسم .. بالإضافة للأغذية الأخرى التي نتناولها لسد حاجة الجسم من مختلف الفيتامينات والمعادن.

## • العسل .. كدواء:

العسل ينشط الهضم ويساعد على التئام قرحة المعدة ويقضى على البكتريا الحلزونية (H. pylori):



العسل صديق وضي للمعدة .. فهو ينشط عملية الهضم لاحتوائه على عدد كبير من الأنزيمات .. مثل:

- الدياستيز .. الذي يحوّل النشا والدكسترين إلى سكر.
  - الإنفرتيز .. الذي يعمل على تحويل السكر الثنائي (سكر القصب) إلى سكريات أحادية (فركتوز وجلوكوز).
  - الفوسفاتيز .. والذي يعمل على توليد الفوسفات، كما أن العسل يساعد على التئام القرح بصفة عامة كقرحة المعدة وقرح الأمعاء.
- لقد ثبت أن أغلب حالات قرحة المعدة والاثنا عشر تنتج بسبب نوع من البكتيريا يسمى البكتيريا الحلزونية (**Helicobacter pylori = H. pylori**) والتي يمكن الكشف عنها من خلال اختبارات مختلفة ويتأكد وجودها وارتباطها بحدوث القرح من خلال فحص المعدة بالمنظار.
- ومن الطريف أن الباحثين وجدوا أن تقديم عسل النحل (أو أنواع معينة منه) يقضى هلى هذه البكتيريا، وبالتالي تبدأ القرحة فى الالتئام.



العسل .. غذاء ودواء

إن خصائص العسل تختلف باختلاف الرحيق أو باختلاف المنطقة التي يحصل منها النحل على غذائه.

ويعد عسل الجبال والغابات من أفضل الأنواع.

وأفضل نوع من العسل للاستفادة بالخاصية السابقة القاضية على البكتيريا المسببة لقرحة المعدة نوع يسمى عسل المانوكا (Manuka) والذي يكثر تواجده في نيوزيلنده والذي يتميز بكونه مضاداً حيوياً واسع المجال.

## • العسل .. لالتهام الجروح والحروق والقرح الجلدية وعلاج فطريات القدم والتهاب اللثة:

إن استعمال العسل كدهان في هذه الحالات يقلل الالتهاب ويقضى على البكتيريا ويحفز على الالتئام.

كما يمتد تأثير العسل المقاوم للجراثيم إلى الفطريات .. ولذا يفيد كذلك في القضاء على العدوى الفطرية كالتى تصيب القدم .. كقدم الرياضيين.

لكن ذلك التأثير يقتصر على الأنواع الجيدة الخالصة غير المفشوشة من العسل .. كالعسل الجبلى وعسل المانوكا وغير ذلك.

ومن الطريف هنا أن نذكر أن العسل كان يُستخدم في المستشفيات الروسية خلال الحرب العالمية الأولى (1914 - 1919 م) كعلاج لجروح الجنود المصابين وحمايتهم من التلوث. ولنفس هذه الخاصية يستخدم العسل أيضاً كدهان لعلاج حالات التهاب اللثة. والحقيقة أن هذه الخاصية المقاومة للبكتيريا والعدوى عموماً لا ترجع فحسب إلى احتواء العسل على «مضادات حيوية» تجعله مطهراً وموقفاً لنشاط الجراثيم، وإنما ترجع كذلك لتأثيره المجفف والماص للافرازات التى تخرج من الجروح والتقيحات.

## • العسل . كعلاج للإسهال:

ذكر نبينا ﷺ من خلال الحديث السابق أن العسل يشفى الإسهال (أو استطلاق البطن).

والحقيقة أن أغلب حالات الإسهال تنتج من التلوث الغذائى أو العدوى المعوية .. ونظراً لأن العسل يتميز بخاصية مطهرة وقاضية على أنواع كثيرة من البكتيريا فإن ذلك يفسر لنا فائدته الصحية فى القضاء على الإسهال.

لقد أثبتت الدراسات العملية أن العسل يقضى بصفة خاصة على نوع من البكتيريا يسمى: شيجلا (Shigella) والذي يعد من أكثر أنواع الجراثيم المسببة للعدوى المعوية والإسهال.

ومن الطريف كذلك، حسبما ذكرت دراسة أجنبية، أن تناول العسل يعد من أفضل



الوصفات الطبيعية لمقاومة حالات التسمم الغذائي (food – poisoning).  
وليس ذلك فحسب. فمن أسباب الإسهال أيضاً الإصابة بقرح بالأمعاء والتي تتسبب في حدوث اسهال مزمن .. وهذه المشكلة أيضاً يساعد العسل في الشفاء منها لتأثيره الفعال في مساعده القرحة على الالتئام.

وفي جامعة «ناتال» بجنوب أفريقيا ذكر الباحثون أن تقديم محلول العسل للأطفال المصابين بالإسهال ساعد في تماثلهم للشفاء بدرجة أسرع بالنسبة لتقديم محلول الجلوكوز الذي اعتادوا على تقديمه من قبل.

### ● العسل غذاء مفيد للوقاية والعلاج من نزلات البرد:

إن الخاصية المطهرة للعسل تجعله غذاء مفيداً في حالات نزلات البرد واحتقان الزور والوقاية منها.

ومن الوصفات الشائعة المفيدة لهذا الغرض: تناول ملعقة كبيرة من العسل مذابة في كوب ماء دافئ مع عصير ليمونة. ولنفس هذا الغرض يُنصح كذلك بتناول شراب الزنجبيل المُحلى بعسل النحل.



## القرع العسلى .. الغذاء المفيد المنسى



### • النبى ﷺ يشيد بالقرع:

جاء فى الصحيحين عن أنس رضى الله عنه قال: دخلت مع النبى ﷺ على غلام له خياط، فقدم إليه قطعة فيها ثريد، قال: وأقبل على عمله، قال: فجعل النبى ﷺ يتتبع الدُّبَاء. قال: فجعلت أتتبعه، فأضعه بين يديه .. قال: فما زلت بعد أحب الدُّبَاء (1)!

وعند مسلم: فقرب إلى رسول الله ﷺ خبزاً من شعير ومرقاً فيه دبءاً وقديد (2).

وكان أنس يقول: فما صنع لى طعام بعد، أقدر على أن يصنع فيه دبء إلا صنع.

وأخرج الأمام أحمد فى مسنده من حديث أنس بن مالك رضى الله عنه قال: «كان النبى ﷺ يحب الدُّبَاء» (3).

وروى أنه قال: «عليكم بالقرع فإنه يزيد فى العقل والدماع» (4).

وإن أخذ بالرمان الحامض والسمان نفع الصفراء.

(1) رواه البخارى فى صحيحه، كتاب الأضعمة، باب، الثريد

(2) رواه مسلم فى صحيحه، كتاب الأشربة، حديث رقم 2041

(3) مسند أحمد 200/20 رقم 12811

(4) ضعيف الجامع (3777) وقال موضوع، وعزاه السيوطى للبيهقى فى الشعب عن عطاء مرسل. مجمع الزوائد (5/14)

وقال، رواه الطبرانى وفيه عمرو بن الحصين، وهو متروك.



وتقول الآية الكريمة: ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ ﴾ (الصفافات: 146)

## ● ما المقصود بالقرع والدباء واليقطين؟

إن اليقطين هو القرع العسلي أوقرع العسل ذو الحجم الكبير .. ويسمى كذلك الدُّبَّاء. والقرع الصغير هو خضار القرع المعروف والذي يسمى كذلك الكوسة. والقرع العسلي (اليقطين) هو المقصود أساساً هنا بالحديث .. والذي يعد من الأغذية عالية القيمة الغذائية.

## ● الكاروتينويدات العجيبة!



القرع العسلي وبذوره المميزة

أن أبرز ما يميز القرع العسلي (Pumpkin) والذي يُكسبه لونه البرتقالي المميز احتواؤه على نسبة عالية من الكاروتينويدات (Carotenoids) وهي صبغات ملونة مضادة للأكسدة وتضم عائلة كبيرة يفيد أفرادها الجسم من نواحٍ مختلفة.  
من هذه الأنواع (أو أفراد العائلة) :

## ● بيتاكاروتين:

ويتوفر في القرع العسلي بنسبة عالية، فيحتوي مقدار فنجان واحد من اليقطين المهروس على حوالي 5000 ميكروجرام من بيتاكاروتين. إن توافر هذه الصبغات (بيتاكاروتين) في النبات يصونه ويحفظه ضد التلف والمرض ويعتقد أن ذلك ينطبق كذلك على الإنسان. فتشير الدراسات إلى أن الغذاء الغني ببيتاكاروتين يوفر الحماية ضد مرض القلب (قصور الشريان التاجي) .. ويقلل القابلية للإصابة ببعض السرطانات كسرطانات الرئة والقولون والمعدة والمرئ. وهذا التأثير الواقي يساهم فيه أحماض الفينول (phenolic acids) التي تتوفر بالقرع العسلي حيث أنها تشترك مع المواد المسرطنة وتمنع امتصاصها.

الليوتين (lutein) والزيكسانثين (zeaxanthin) كلاهما من الصبغات الموجودة بصورة طبيعية في عدسة العين كما يتوفران في القرع العسلي. وقد وجد من الدراسات أن توافر هذين الصبغين في الغذاء يحمي من الإصابة بالكتاراكت ( عتامة عدسة العين) .. ويحمي كذلك من التغيرات الانحلالية التي تحدث بالبقعة البصرية مع التقدم في العمر (Macular degeneration). ولذا يعد اليقطين الغذاء رقم واحد من حيث فائدته لصحة العين وسلامة الرؤية.

### ● بيتا كريبتوزانسين:

أما هذا الصبغ (Beta - cryptoxanthin) فإنه يوفر الحماية ضد الإصابة بسرطان الرئة بصفة خاصة وبنسبة تصل إلى حوالي 30%. ولذا يعد القرع العسلي من الأغذية المفيدة للمدخنين بصفة خاصة الذين فشلوا في الإقلاع عن تلك العادة اللعينة. كما يوفر نفس هذا النوع الوقاية ضد الإصابة بمرض الروماتويد المفصلي بنسبته تصل إلى 41%.

### ● القرع العسلي يقاوم ارتفاع ضغط الدم:

يعد القرع العسلي من أغنى الأغذية بالبوتاسيوم، فيحتوي مقدار فنجان من القرع العسلي المهروس على حوالي 564 مجم من البوتاسيوم، أي ما يفوق الكمية الموجودة بثمرة موز متوسطة الحجم بحوالي 33% .. ومن المعروف أن الموز من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم.

والبوتاسيوم يعمل على زيادة التخلص من الصوديوم الذي يحفز على ارتفاع ضغط الدم، ولهذا السبب ينصح الأطباء مرضاهم بالإقلال من تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم). كما يحتوي القرع العسلي على أملاح معدنية أخرى هامة مثل: الكالسيوم، والحديد، والمغنسيوم، والفوسفور.

### ● بذور القرع العسلي وصحة الرجل:

أما بذور القرع العسلي فلها أيضاً فوائد كبيرة وبخاصة للرجال .. حيث أنها تزيد من درجة الخصوبة وتدعم صحة البروستاتا. ويرجع ذلك إلى احتوائها على المركبات التالية: بيتاستوستيرول (Beta - Sitosterol) وهو أحد الاستيرولات النباتية المميزة الذي وجد أنه يفيد في علاج تضخم البروستاتا مع التقدم في العمر (BPH). كما يتميز كذلك بتأثير خافض لمستوى الكوليستيرول بالدم.

كوكوربيتاسينات (Cucurbitacins) وهي مركبات تعوق تكوّن إحدى صور الهرمون



الذكرى (تستوستيرون) المعروفة باسم: دايهيدردتستوستيرون (DHT) .. وهى الصورة المسئولة فى الحقيقة عن تضخم البروستاتا وسقوط الشعر مع التقدم فى العمر. وهذا النوع من الهرمون الذكرى (DHT) يجب مقاومة تكوُّنه مع التقدم فى العمر .. وبذور القرع العسلى تحقق ذلك.

### كيف تتناول البذور؟

يمكنك تناولها نيئة أو محمصة .. والصورة الثانية هى الأفضل. يمكن تحميص البذور فى زيت الزيتون الساخن وإضافة توابل وأعشاب لإكساب النكهة مثل الثوم والكرم والشطة الحمراء. يمكن إضافة البذور لأنواع مختلفة من الأطعمة مثل طبق الشوفان وأطباق السلاطة. يمكن الحصول على البذور فى صورة جاهزة للتناول من المحال الكبرى (Supermakets).

## القرع الصغير .. خضار رفيع المستوى

### • القيمة الغذائية العالية للقرع:

تحدثنا عن القرع الكبير (أو اليقطين) .. أما القرع الصغير (الكوسة) فهو من أفضل أنواع الخضراوات، وبخاصة لمرضى السكر



خضار القرع (الكوسة)

يتميز خضار القرع (courgette) بأربع ميزات هامة، وهي:

مصدر جيد للفيتامينات والمعادن:

فيحتوى على الأنواع التالية:

الفيتامينات:

- (ب1) • (ب2) • (ب6) • فيتامين (ج)
- فيتامين (ك) • بيتاكاروتين • حمض الفوليك

المعادن:

- النحاس • المغنسيوم • المنجنيز
- الفوسفور • البوتاسيوم

مصدر جيد للألياف:

إن وفرة الألياف بالقرع تجعله مقاوماً للإسماك كما أن تقديمه مع غذاء يحتوى على كربوهيدرات بسيطة (أى يتحرر منها الجلوكوز ويمتص بسرعة) كالحلويات عموماً يُبطئ من امتصاص الجلوكوز الناتج ويجعل امتصاصه تدريجياً مما يمنع بالتالى ارتفاع مستوى سكر الدم بصورة سريعة مفاجئة، وفى ذلك فائدة خاصة لمريض السكر. ولذا فإنه من المفيد تقديم خضار الكوسة مسلوقة كسلطة خضراء إلى جانب الأطعمة الأخرى.

مصدر جيد للمنجنيز:

ثبت من الدراسات الحديثة أن توافر المنجنيز بالجسم يعمل على ضبط مستوى سكر الدم ويقاوم ارتفاعه. ويتميز خضار القرع بوجود نسبة عالية من المنجنيز، مما يجعله من الخضراوات المفضلة لمريض السكر بصفة خاصة.

مصدر جيد لبيتاكاروتين:

إن عادة التدخين البغيضة تقلل من كمية البيتاكاروتين بالجسم .. وتناول القرع يعوض ذلك حيث يعد مصدراً غذائياً غنياً بالبيتاكاروتين .. وفى ذلك فائدة خاصة للمدخنين الذين فشلوا فى الإقلاع عن التدخين.



## الخل .. سائل العجائب



### • الإدام المفضل لنبينا ﷺ:

قال رسول الله ﷺ: «نعم الإدام الخل»<sup>(1)</sup>. وروى مرفوعاً: «اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي»<sup>(2)</sup>. وفي رواية: «ما أفضر بيت فيه خل»<sup>(3)</sup>. عند جابر بن عبد الله - رضی الله عنهما - أن رسول الله ﷺ سأل أهله الأدم، فقالوا: ما عندنا إلا خلٌ فدعا به فجعل يأكل به ويقول: نعم الأدم الخل، نعم الأدم الخل<sup>(4)</sup>. وفي رواية عن عائشة، أن النبي ﷺ قال: «نعم الأدم، أو الإدام الخل»

### • السائل الذي وهبته لنا الطبيعة:

إن الخل سائل مميز جداً عُرف منذ القدم .. تكوُّنه التفاعلات الكيميائية التي تحدث بصورة تلقائية لبعض النباتات والتي تعرف باسم عملية التخمر (Fermentation) والتي تقوم خلالها أنزيمات الخمائر بتحويل المادة السكرية بالنبات إلى خل بعد سلسلة من

(1) مسلم (6/14)، أحمد (301/3)، 364، ابن ماجه (3317)، الإدام، هو ما يؤتدم به، وما يُستمرأ به الخبز.

(2) ابن ماجه (3318)، ضعيف الجامع (5973) وقال، موضوع.

(3) أحمد (353/3)، صحيح الجامع (5420) وقال حسن، وعزاد السيوطي للطبراني في الكبير، وأبي نعيم في الحلية

عن أم هانئ، عن الحكيم الترمذي عن عائشة.

(4) مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، حديث رقم 2052.

التفاعلات الكيميائية. ويمكن الحصول على الخل من نباتات كثيرة تحتوى على سكريات

مثل:

### ● التفاح:

وخل التفاح يعد أجود أنواع الخل، وينتشر استخدامه فى الولايات المتحدة على وجه الخصوص بسبب انتشار زراعة التفاح وتدنى سعّره. ويتمتع بكثير من الخصائص الصحية والعلاجية.



خل التفاح .. قابل وغذاء رفيع المستوى

### ● العنب:

وخل العنب يتميز بمذاق خاص، وينتشر استخدامه فى فرنسا وإيطاليا على وجه الخصوص، بسبب انتشار زراعة العنب هناك. ويحضّر منه بطريقة خاصة الخل البلسمى (balsamic vinegar) والذي يعد أعلى أنواع الخل.

### ● الأرز:

وخل الأرز هو النوع الشائع فى الصين على وجه الخصوص بسبب زيادة حجم محصول الأرز.



## ● الشعير:

وخل الشعير هو أرخص أنواع الخل وينتشر استخدامه في مصر بسبب انتشار زراعة الشعير ولأنه منخفض الثمن فإنه يستعمل لأغراض أخرى غير استخدامه كتابل .. مثل أغراض الحفظ والتنظيف.

ولكن على الرغم من أن مادة الخل نفسها واحدة (حمض الأستيك) إلا أن هناك اختلافات بين أنواع الخل لاختلاف مصادره وأيضاً لاختلاف طريقة تجهيزه وإعداده.

## ● القيمة الغذائية للخل:

هل يمكن اعتبار الخل غذاءً للجسم وليس مجرد تابل مُكسب للنكهة؟ نعم ..

إن سائل الخل بصفة عامة سائل مفيد صحى .. ولكن يحتل خل التفاح الناتج عن ثمار التفاح مكانة رفيعة بفضل محتوياته الأخرى، بل يمكن اعتباره غذاءً رفيع المستوى وليس مجرد تابل أو مُكسب للنكهة .. وينافسه الخل البلسمى الناتج من العنب الأحمر والذي تشتهر به إيطاليا حيث يحتوى على قدر كبير من مضادات الأكسدة.

## ● ما الذى يحتوى عليه سائل خل التفاح؟

إنه بالإضافة لمادة الخل نفسها (حمض الأستيك) يحتوى سائل خل التفاح على عدة مغذيات من أهمها الأملاح المعدنية.

فيحتوى مقدار 8 أوقيات (حوالى 25 جراماً) من خل التفاح على:

98.8%	• ماء
نسبة طفيفة	• بروتين
14.2%	• كربوهيدرات
لا شئ	• دهون
نسبة طفيفة	• ألياف (من نوع البكتين)
14 مجم	• كالسيوم
22 مجم	• فوسفور
1.4 مجم	• حديد
2 مجم	• صوديوم
240 مجم	• بوتاسيوم

## • الفوائد الصحية والخصائص العلاجية لخل التفاح:

العلاج المساعد للتخلص من الوزن الزائد:

هل تعاني من مشكلة السمنة؟

إن إضافة ملعقتين صغيرتين من الخل إلى طبق السلطة الخضراء أو تناول ملعقة خل في كوب ماء في الصباح يمكن أن يساعدك في علاج مشكلة السمنة. لقد وُجد أن خل التفاح يساعد في إنقاص الوزن من خلال تقليل امتصاص الدهون والمساعدة على زيادة حرق الدهون المخترنة بالجسم.

## • نَظِّفْ أَمْعَاءَكَ بِالْخَلِّ!

الخل يُطَهِّرُ الأمعاء من الجراثيم الضارة بل إنه يقي من حالات التسمم الغذائي .. ويساعد على قتل الديدان الطفيلية. ولذا ينصح بأخذ زجاجة من الخل عند السفر لمناطق تتخفف فيها العناية بسلامة الغذاء.

ومن الطريف أن باحثين من أثيوبيا توصلوا إلى أن  
خل التفاح يقتل حويصلة تسمى ( **Cysticercus bovis** )  
والتي تمثل أحد أطوار نوع من الديدان الطفيلية تنتشر  
الإصابة به في أفريقيا.

دراسة

## • اضبط السكر والكوليستيرول بالخل:

ومن غرائب الخل أن الاعتياد على تناوله،  
كإضافة لطبق الخل، يساعد في  
ضبط سكر الدم المرتفع  
وضبط مستوى الكوليستيرول  
المرتفع.

ولذا يعد من المكملات

الغذائية النافعة في الوقاية من مرض  
القلب ( قصور الشريان التاجي ) .. ومن أهم

أسباب ذلك تقليل امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء إلى تيار الدم، ومقاومة أكسدة الكوليستيرول الضار (LDL) وترسبه على الشرايين التاجية .. ويعتبر خل العنب هو الأفضل للانتفاع بهذا التأثير لغناه بمضادات الأكسدة القوية.

### ● هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

إن ارتفاع ضغط الدم أحد العوامل الأخرى الهامة التي تهدد صحة القلب (بالإضافة لارتفاع الكوليستيرول وارتفاع سكر الدم) .. ويعتبر الخل من أفضل الإضافات الغذائية لمقاومة ارتفاع ضغط الدم لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم الذى يقاوم تأثير الصوديوم الرافع لضغط الدم .. فيحتوى خل التفاح على حوالى 240 مجم من البوتاسيوم لكل 250 جراماً من الخل.

### ● خفف أوجاع مفاصلك بالخل!

تناول خل التفاح يُلطّف من أوجاع المفاصل ويقاوم التهابها .. وبالإضافة لتناوله كتابل يمكن فى حالات أوجاع المفاصل تناول خل التفاح فى صورة مستحضر على هيئة أقراص. ويذكر دكتور «جارفيس» الخبير فى العلاج بالوصفات الطبيعية أن تناول ملعقة صغيرة من خل التفاح فى كوب ماء قبل كل وجبة طعام يساعد فى تخفيف أوجاع المفاصل والتهابها. كما يفيد أيضاً لتخفيف أوجاع المفاصل إضافة الخل لماء الحمام والاسترخاء فى هذا الحمام لنحو 15 دقيقة.

### ● الخلل كعلاج لنزلات البرد والسعال وانسداد الأنف:

إن نزلات البرد عادة ما يصاحبها احتقان بالحلق والشعور بألم عند البلع، وربما يحدث انسداد بالأنف بسبب تراكم الإفرازات المخاطية. فى هذه الحالة يفيد تناول مزيج من مقدار كوب من الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من خل التفاح بالإضافة إلى ملعقة كبيرة من عسل النحل. يساعد تناول هذا المزيج على مهل، أى على عدة جرعات محدودة متتالية، فى تخفيف التهاب واحتقان الحلق واللوزتين. كما يفيد فى هذه الحالة استنشاق البخار المتصاعد من إناء ماء يغلى ممزوج بخل التفاح، حيث يساعد البخار المُحمّل بالخل فى تسليك الأنف وتليين المخاط الزائد وبالتالي يسهل التخلص منه.

### ● استعمال الخلل الظاهرية:

فوائد الخلل للبشرة والشعر وكعلاج لانتفاخ الأوردة (دوالى الساقين) يفيد استعمال خل التفاح أو خل العنب فى عمل تقشير خفيف للبشرة (exfoliation) لاحتوائه على أحماض

الفاكهة التي تزيل الخلايا الميتة والمتهالكة عن البشرة مما يكسبها النضارة والحيوية. يستخدم الخل كعلاج أولي سريع (first - aid) لتلطيف الجلد المتهيج ومقاومة الألم الناتج عن لسع الحشرات وفتاديل البحر.



يفيد غسل الشعر بمزيج من الماء والخل في مقاومة قشر الشعر وإكساب الشعر لمعاناً جذاباً .. ويستخدم الخل بمقدار نصف فنجان لكل لتر ماء.

عمل كمادات من الخل على الأوردة المنتفخة بالساقين (دوالي الساقين) يساعد على انكماشها تدريجياً .. كما يمكن الاستفادة بالخل لهذا الغرض من خلال عمل حمامات من الماء والخل والاسترخاء بها. كما تساعد هذه الحمامات أيضاً على استرخاء العضلات ومقاومة العدوى الفطرية بالقدمين. ويجهز الحمام بإضافة مقدار فنجان من خل التفاح إلى ماء الحمام.



## اللحم .. غذاء لا غنى عنه



### • تناول اللحم يُفرح ويفغذي:

كان النبي ﷺ يميل إلى تناول اللحم وكان يفضل لحم الظهر ولحم الكتف .. ففضلاً عن المذاق الشهى للحم هذين الجزئين فإنه يتميز كذلك بانخفاض الدهون وسرعة الهضم. عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: أتى رسول الله ﷺ بلحم، فرفع إليه الذراع، وكانت تعجبه، فنهس منه نهسة<sup>(1)</sup>. وقد روى ابن ماجه مرفوعاً «أطيب اللحم لحم الظهر» وروى أبو هريرة: قال رسول الله ﷺ: «إن للقلب فرحة عند أكل اللحم»<sup>(2)</sup>.

واللحم من النعم التي أنعم الله بها على الإنسان قال تعالى: ﴿وَالْأَنْعَمَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (النحل: 5). وقال تعالى: ﴿وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفِكَهَةٍ وَلَحْمٍ مِّنَ الشَّجَرِ﴾ (الطور: 22)

### • آراء فى أنواع اللحم:

قال ابن سينا:

أردأ اللحوم لحم الخيل والجمال والحمير «وقد أمر ﷺ بالوضوء من أكل لحم الجمل»<sup>(3)</sup>.

وقال جالينوس إمام الصناعة الطبية: أصلح اللحم مسلوقه، والسمين والشحم

(1) رواه البخارى فى صحيحه فى كتاب التفسير، باب، ذرية من حملنا من نوح. ومسلم فى كتاب الايمان حديث رقم 194. ونهس: أخذ بقبعة.

(2) الجامع الكبير (7028) وعزاه للبيهقى فى الشعب عن سلمان. وإسناده ضعيف جداً بل حكم البعض عليه بالوضع. أنظر: ميزان الاعتدال (127/1)، (2: 487)، تذكرة الموضوعات (145-146)، الفوائد المجموعة (170)، اللالى

المصنوعة (125: 2)، تنزيه الشريعة (2: 249)، لسان الميزان (1: 755).

(3) مسلم (484)، أحمد (5: 86 88 92 93 96 98 100)، أبو داود (184)، الترمذى (81)، ابن ماجه (494).

رديئان، قليلاً الغذاء، والجانب الأيمن أخف وأفضل من الأيسر.  
وقال نافع: كان عبدالله يأتي عليه الشهر لا يأكل لحماً فإذا كان رمضان لم يفته.  
وقال محمد بن واسع: أكل اللحم يزيد سبعين قوة.

وقيل: لحم الماعز أجوده الثنى قليل الحرارة فيه يبس، يولد خلطاً غير فاضل، وأردؤه  
التيس شديد اليبس عسر الهضم يولد السوداء، وقيل يورث الهم والنسيان، ولحم الأثني  
أنفع. والجدى معتدل لاسيما الرضيع هو أسرع هضماً وأقل فضولاً. والبقري أميل إلى  
البرد، واليبس عسر الهضم يولد السوداء، وأحمده العجل.  
ولحم الجمل حار يابس مولد للسوداء والصغير أمثل وله زهومة.

### • اللحم من اللحم!

عن علي قال: «اللحم من اللحم، فمن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه» وفي رواية:  
«من أكله أربعين يوماً متتالية قسا قلبه».

إن اللحم (العضلات) أساس بناء الإنسان واللحم يبني اللحم. فاللحم مصدر أساسي  
للحصول على البروتينات ذى الكفاءة العالية إذ يحتوى على الأحماض الأمينية الأساسية  
التي تكوّن عضلات الجسم وأنسجته. ويشكل البروتين نحو 20% من وزن اللحم.  
كما أن هذه البروتينات الحيوانية تدخل فى تكوين الأجسام المضادة التى تهاجم  
الجراثيم التى قد تغزو الجسم .. ولذا فإنها ترتبط بكفاءة الجهاز المناعى، ونقصها  
يسبب زيادة القابلية للعدوى والمرض.

### • الاعتدال مطلوب!

ولكن .. وفقاً لحديث علىّ السابق، فإن الإفراط فى تناول اللحوم أو تناولها بصورة  
يومية أمر غير مستحب لأنها تعد فى نفس الوقت مصدراً للكوليستيرول والذى إذا زاد  
مستواه بالدم زادت القابلية للإصابة بتصلب الشرايين وممرض القلب (قصور الشريان  
التاجى). كما أن الإفراط فى تناول البروتينات كالتى تتوفر فى اللحوم يؤدي لزيادة  
مخلفات وفضلات ضارة ترهق الكليتين فى استخلاصها وطردها مع البول.

ولذا يُنصح مريض الكلية بالإقلاع عن تناول البروتينات. وفضلاً عن ذلك، فإن اللحوم  
الحمراء وأعضاء الحيوانات عموماً من أغنى المصادر بمركبات البيورينات التى ينتج  
عنها حمض البوليك .. والذى ترتبط زيادة مستواه بالدم بالإصابة بمرض النقرس أو ما  
يسمى داء الملوك .. لأن الملوك كانوا يفرطون فى تناول اللحم! كلما أن الإفراط فى تناول

اللحوم الحمراء يصحبه زيادة بالفضلات التي تتراكم بالأمعاء وتتخمر بفعل البكتريا وينتج عن ذلك مركبات ضارة وعفونة بالأمعاء.

ولذا فإن حرمان الجسم من اللحم (كما ينتهج النباتيون) أمر غير مستحب .. كما أن الإفراط في تناول اللحم محفوف بالمخاطر .. ولا بد من مراعاة الاعتدال.

قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف : 31).

### • المصدر الهام للأملاح المعدنية:

وفضلاً عن ارتفاع نسبة البروتينات باللحوم فإن اللحم يعد كذلك مصدراً هاماً للأملاح المعدنية التي تقدم للجسم فوائد مختلفة .. وتزيد نسبة الأملاح المعدنية باللحوم الحمراء عن اللحوم البيضاء (كالدجاج والأسماك).

ومن أهم هذه الأملاح المعدنية الحديد الذي يبنى الدم. كما تحتوى على الزنك، والماغنسيوم، والبوتاسيوم، والسيلينيوم. ويعتبر الزنك من المعادن الهامة للصحة الجنسية للرجل، كما يقاوم الشعور بالإجهاد. أما السيلينيوم فيعتبر واحداً من أهم مضادات الأكسدة.



اللحم من المصادر الأساسية للأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم والأملاح المعدنية الهامة

### • الفيتامينات الموجودة باللحم:

كما تتميز اللحوم باحتوائها على نسبة جيدة من فيتامينات (ب) مثل (ب1)، و(ب2)، وحمض النيكوتينيك.

ويحتوى اللحم الضأن على فيتامين (أ) بالإضافة لفيتامينات (ب).

# الرُّمان .. يجعل قلبك فى أمان



## ● الفاكهة الشافية:

الرُّمان فاكهة مميزة جداً .. خصَّها الله تعالى بالذكر، فى سورة الرحمن، بعد كلمة فاكهة، مما يدل على مكانتها الكبيرة المميزة. قال تعالى: ﴿فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (الرحمن: 68).

وفى بعض الأثر: «عليكم بالرمان واكلوه بشحمه فإنه دباغ المعدة»<sup>(1)</sup>

(1) مجمع الزوائد (5 45)، وقال، رواد أحمد ورجاله ثقات. وهو موقوف على على رضى الله عنه.

ومن فوائد الرمان .. كما جاء في « الطب النبوي » للإمام الذهبي :

والحلو منه حار رطب، شربه يقطع السعال، وأكله على الطعام يمنع فساده في المعدة، وأفضله الإمليس، والحامض منه بارد يابس يجمع الصفراء، ومنه يعمل شراب الرمان المنعنع يمنع القيء، ويقوى المعدة، والمز بينهما، وجميع أصناف الرمان يسكن الخفقان.

### ● القيمة الغذائية للرمان:

يحتوى الرمان على قدر كبير من الفيتامينات والمعادن المختلفة.

#### الفيتامينات:

- (ب 3)
- (ج)
- بيوتين
- (ب 5)
- (هـ)
- فوليت
- (ب 6)
- بيتاكاروتين

#### الأملاح المعدنية:

- الكالسيوم
- المغنسيوم
- السيلينيوم
- النحاس
- الفوسفور
- الزنك
- الحديد
- البوتاسيوم

كما يحتوى الرمان على كربوهيدرات وألياف.



الرمان .. فاكهة مرتفعة القيمة الغذائية

### ● الرمان .. الصديق الوفى للقلب:

إن أبرز فوائد الرمان ترتبط بصحة القلب. فى دراسة نُشرت بجريدة أطباء القلب الأمريكية (American Journal of the College of Cardiologists) أدى تقديم

عصير الرمان يومياً لمدة 3 أشهر لعدد من مرضى القلب (قصور الشريان التاجي) إلى زيادة كمية الأوكسيجين المغذية لعضلة القلب أثناء المجهود بسبب زيادة تدفق الدم وانخفاض أعراض القصور .. وذلك مقارنة بمجموعة أخرى قُدم لها عصائر زائفة (placebo). كما وجد من خلال عدة دراسات أن عصير الرمان يقاوم أكسدة الكوليستيرول الرديء (LDL) ويقاوم بالتالي ترسبه على جدران الشرايين التاجية. كما ذكرت دراسة أخرى أن تقديم عصير الرمان يقاوم تكوين الرواسب الدهنية على جدران الشرايين (arterial plaques) بنسبة تصل إلى 30%.

وحسب ما ذكرته عيادة «مايو» الأمريكية الشهيرة (Mayo Clinic) المتخصصة في التغذية والرجم، فإن عصير الرمان يقلل كذلك من مستوى الكوليستيرول الكُلِّي. وأغلب هذا التأثير الإيجابي يرجع إلى احتواء الرمان على مضادات أكسدة قوية .. كما يحتوى على نسبة من الألياف التي تعرقل امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم.

### • الرمان الأحمر للدم الأحمر!

من الطريف أن لون بذور الرمان الحمراء الذي يقترب من لون الدم يتماشى مع فائدة الرمان الكبيرة للدم .. إذ يفيد في مقاومة أنيميا نقص الحديد وفقر الدم عموماً لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد وفيتامين (ج)، ويحتوى كذلك على حمض الفوليك والزنك .. وكلها عناصر مهمة لصحة وتقوية الدم.

### • الفياجرا الطبيعي!

اكتسب الرمان أهمية خاصة في الطب القديم والأساطير لاعتباره منشطاً جنسياً ومقوياً للخصوية. واعتبر البعض أن بذوره الكثيرة دليل على زيادة الخصوية وأنها ترمز للآباء الكثيرين الذين ينجبهم آكلو الرمان! ولكن من الطريف أن بعض الدراسات الحديثة اعتبرت بالفعل الرمان منشطاً جنسياً. ففي دراسة نشرت في جريدة المسالك البولية الأمريكية (Journal of Urology) ذكر الباحثون أن عامل الأكسدة يلعب دوراً هاماً في حدوث اضطرابات الانتصاب (Erectile Dysfunction = Ed) التي نعنى بها عدم حدوث انتصاب قوى وكاف لتأدية الجماع وتقديم الرمان يقاوم عملية الأكسدة، ويقاوم تأثير الشوارد الحرة (free radicals) بفضل خاصيته القوية المضادة للأكسدة .. ولذا أطلق عليه بعض الباحثين تسمية «الفياجرا الطبيعي».

ولكن ليس معنى ذلك أن تتناولك لكوب من عصير الرمان سيؤدي لتحقيق الانتصاب!

ولكن ما نعنيه هو أن الاهتمام بتناول الرمان أو عصير الرمان يحميك على المدى البعيد من اضطرابات الانتصاب.

وبالإضافة لهذا التأثير فإن الرمان يحتوى كذلك على نسبة جيدة من الزنك الذى يدعم الغدد الجنسية ويحمى من متاعب البروستاتا ويلعب دوراً فى زيادة الخصوبة.

### ● الرمان مضاد للسرطان!

ويذكر الباحثون أن عصير الرمان يتميز بخاصة عالية كمضاد للأكسدة ويفوق فى ذلك الشاي الأخضر حيث تتركز به نسبة عالية جداً من الفلافونويدات (flavonoids) تفوق فى درجة تركيزها عن تلك الموجودة بالعنب الأحمر والذى يعتبر مصدراً غنياً جداً بهذا النوع من مضادات الأكسدة. وفى جامعة كاليفورنيا ذكر الباحثون كذلك أن خاصية عصير الرمان المضادة للأكسدة تتفوق على خاصية الشاي الأخضر كمضاد للأكسدة بنحو ثلاث مرات! وفى جامعة سان أنطونيو بالولايات المتحدة، قُدِّم عصير الرمان يومياً لعدد 48 حالة من المصابين بسرطان البروستاتا، ووجد أن ذلك قد أدى لزيادة الوقت الذى يستغرقه أحد دلالات أورام البروستاتا (PSA) لى تتضاعف نسبته.

ويذكر الباحثون أن عصير الرمان فضلاً عن أنه يقاوم مرض السرطان، فإنه فى حالة حدوثه يبطئ بدرجة كبيرة وواضحة من تقدمه وانتشاره لاحتوائه على مركبات مضادة للسرطان والتي يعتقد أنها من الفلافونويدات.

### ● الرمان مضاد للبكتريا والطفيليات:

فى الهند، توصل باحثون إلى احتواء بذور الرمان على مضادات حيوية طبيعية أوقفت نشاط البكتيريا فى أنابيب الاختبار. كما يفيد تقديم بذور الرمان فى علاج الديدان الطفيلية التى تصيب الأمعاء، والتي قد تكون سبباً للإصابة بفقر الدم. وهناك وصفة لذلك .. حيث يؤخذ يوماً مقدار ملعقة من بذور الرمان المجففة بعد تعريضها لأشعة الشمس أو تسخينها ثم طحنها.

### ● الرمان مضاد للحموضة وقرحة المعدة:

ثبت بالفعل أن الرمان مفيد للمعدة .. حسبما جاء فى حديث نبينا ﷺ «عليكم بالرمان فكلوه بشحمه فإنه دباغ المعدة»<sup>(1)</sup>.

(1) سبق إخراجها.

إن هذا الشحم المقصود هو القلق الأبيض أو النسيج الأبيض المحيط بفصوص الرمان. وهو عبارة عن طبقة من الألياف تحتوى على مادة قابضة ولذا تتميز بمذاق مُر .. وقد وجد أنها تخفف من حموضة المعدة وتحفز على التئام قرحة المعدة والاثنا عشر.

ومن الطريف أنه فى إحدى الدراسات تم حَقْن قرحة المعدة والاثنا عشر بمستخلص مائى من فصوص الرمان من خلال استخدام منظار المريء والمعدة، ووجد أن ذلك قد نشط عملية التئام القرحة.

كما يفيد الرمان أيضاً فى تطهير المعدة والأمعاء من البكتريا المعديّة وربما يتضمن ذلك البكتيريا الحلزونية (*H. pylori*) المسببة لقرحة الاثني عشر والشكوى من الحموضة. وذكر ابن القيم فى كتابه الطب النبوى: «إذا أكل الرمان بالخبز يمنع من فساد المعدة وحامضه بارد يابس قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويدر البول ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء...»<sup>(1)</sup>.



(1) الطب النبوى ص 237 حراء الرء.

## ثمر العنب الغنية بالفوائد الصحية



### ● العنب في القرآن الكريم:

قال تعالى: ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الشَّجَرِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل 11)

### ● العنب .. فاكهة مفضلة للنبي ﷺ:

وروى عن النبي ﷺ: «أنه كان ﷺ يحب العنب والبطيخ» (1).

### ● القيمة الغذائية للعنب:

يحتوى العنب على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

#### الفيتامينات:

- (ب 3)
- بيتاكاروتين
- (ب 6)
- بيوتين
- (ج)
- فوليت
- (ك)

#### المعادن:

- الكالسيوم
- المغنسيوم
- السيلينيوم
- النحاس
- المنجنيز
- الزنك
- اليود
- الفوسفور
- الحديد
- البوتاسيوم

هذا بالإضافة إلى احتواء العنب على كربوهيدرات (سكر العنب) وألياف كما يحتوى

(1) ضعيف الجامع (4546) وقال، ضعيف، وعزاد السيوطي لأبي نعيم في الطب.

على كيمائيات طبيعية مضادة للأكسدة تعرف باسم فلافونويدات (flavonoids) وكاروتينويدات (Carotenoids) والعنب الغامق (الأحمر والأسود) يمتاز بوفرة مضادات الأكسدة بالنسبة للعنب الفاتح والتي تتمثل فى الصبغات الملونة التى تكسبه اللون الغامق.

## ● العنب .. مُنظّف جيد للجسم ومُزيل للسميّة:

نسمع أحياناً عما يسمى ببرامج تنظيف الجسم أو إزالة السُميّة (detoxification) والعنب يعد من أفضل الأغذية التى يمكن تناولها لهذا الغرض لاحتوائه على نسبة كبيرة من الماء والألياف. تعتمد هذه البرامج على الصيام لفترات متقطعة والاعتماد أثناء ذلك على تناول السوائل والفاواكه والخضراوات لإراحة الأعضاء الداخلية وبخاصة الكبد وتنقية الدم وتنظيف القولون. ويعتبر تناول كوب من عصير العنب فى الصباح من أفضل الوصفات للقيام بهذا البرنامج المنظف للجسم والمزيل للسميّة.



العنب غذاء مرتفع القيمة الغذائية  
وغنى بمضادات الأكسدة

## ● العنب يحمى من السرطان ويحفظ القلب من المرض:

من أبرز أنواع مضادات الأكسدة الموجودة بالعنب مركب اسمه: ريزفيراترول (Resveratrol) وهو من الكيمائيات التى تحمى النبات نفسه ضد المرض. ويتركز هذا المركب بجلد العنب الغامق وقد وجد أن تناول الإنسان له يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) كما يوفر له الحماية ضد الإصابة بالسرطان. فى جامعة إلينويس الأمريكية وجد الباحثون أن هذا المركب يقاوم نشوء السرطانات، حيث يقاوم التغيرات الخلوية التى تؤدى لظهور الخلايا السرطانية. حيث يتميز بمفعول قوى كمضاد للأكسدة يمنع القلق الذى يتعرض له الحمض النووى الموجود بالخلايا بفعل الشوارد الحرة (كيمائيات ضارة تتولد بالجسم) وبذلك يمنع عملية التسرطن فى مهدها (antimutagen).

## ● العنب .. يطيل فترة شبابك ويؤخر أعراض الشيخوخة!

ونفس هذا المركب السابق (Resveratrol) يعتبر من مضادات التغيرات الانحلالية (degeneration) التى تؤدى للشيخوخة .. مثل التغيرات التى تؤدى لبياض الشعر وضعف



مرونة الغضاريف المفصلية واختبر الباحثون في جامعة هارفارد ذلك الأمر على نماذج مختلفة من الكائنات الحية كالفئران، وحشرات الفاكهة، والديدان، ووجدوا أن تقديم هذا المركب يساعد في إطالة عمرها الافتراضى. ولذا يعتبر الباحثون أن مستحضرات الديزفيراترول من أفضل المكملات الغذائية التي يمكن تناولها. ولكن ذلك لا يغنى عن تناول هذا المركب من خلال تناول العنب، وبخاصة العنب الغامق.

### ● بذور العنب العجيبة!

ليست ثمار العنب وجلدها هي مصدر مركباته الفعالة بل تحتوى بذور العنب كذلك على مركبات هامة. ولذا فإنه ليس من الحكمة إهدار تناولها. إن بذور العنب، وكذلك جلد العنب، تحتوى على نسبة عالية من مركبات من الفلافونويدات تعرف باسم (**Oligomeric proanthocyanidins = Opc**) وهذه المركبات تعمل كمضادات قوية للأكسدة بدرجة تفوق مفعول فيتامين (ج) وفيتامين (هـ). وتحمى من تأثير الملوثات البيئية (مثل التعرض لأدخنة المصانع) وكذلك من تأثير دخان السجائر (التدخين السلبي). كما تعمل هذه المركبات على تصحيح صورة دهون الدم غير الطبيعية (**dyslipidemia**) أى تساعد في ضبط مستوى الكوليستيرول ولذا تعتبر حامية للقلب (**cardioprotective**) وفى دراسة طريفة قام بها الباحثون في أسبانيا، حيث تنتشر زراعة العنب، وجدوا ان تقديم 100 ملليمتر من عصير العنب الأحمر مع البذور يومياً ولمدة أسبوعين فقط أدى إلى خفض مستوى الكوليستيرول الضار (**LDL**)، وزيادة مستوى الكوليستيرول النافع (**HDL**) وتخفيف درجة الالتهاب الشريانى.

### ● العنب وبذور العنب غذاء مفيد لمرضى الحساسية:

كما تعمل نفس هذه المركبات على مقاومة أعراض الحساسية حيث تعمل كمضادات للهستامين وهى المادة التى تثير حدوث أعراض الحساسية.

### ● أهمية زيت بذور العنب:

إذا لم تكن ترغب فى تناول بذور العنب .. أو للحصول على فائدة أكبر من هذه البذور زود مطبخك بزجاجة من زيت بذور العنب لاستخدامه فى إعداد أطباق الأطعمة. كطبق السلطة. يحتوى زيت بذور العنب (**grape seeds oil**) على نسبة عالية من مركبات (**Opc**) التى تحدثنا عنها.

## • الزبيب .. فى السنة النبوية:

الغذاء المقاوم للتعب والشاد للعصب:

الزبيب هو العنب المجفف ويجمع فوائد العنب الطازج فى صورة مركزة. والنبي ﷺ أشاد بفوائد الزبيب وشجع المسلمين على تناوله. يروى عن تميم الدارى: أنه أهدى إلى النبي ﷺ زبيباً فلما وضعه بين يديه قال لأصحابه: «كلوا فنعم الطعام الزبيب يذهب التعب، ويطفى الغضب، ويشد العصب، ويطيب النكهة ويذهب البلغم ويصفى اللون»<sup>(1)</sup>. وقال على: «من أكل كل يوم إحدى وعشرين زبينة حمراء لم يجد فى جسده ما يكره»<sup>(2)</sup>. ويروى عن ابن عباس: «كلوا الزبيب واطرحوا عجمه فإن فى عجمه داء وفى لحمه شفاء»<sup>(3)</sup>. وعنه: «كان رسول الله ﷺ ينقع الزبيب فيشربه فى اليوم والغد أو بعد الغد ثم يأمر به فيسقى الخدم» ونهى رسول الله ﷺ أن يجمع بين التمر والزبيب فى النقع<sup>(4)</sup>. وقال الزهرى: من أحب حفظ الحديد فليأكل الزبيب. وكان الزهرى يأكله ولا يأكل التفاح الحامض.



(1) قال ابن القيم، لا يصح، الطب النبوى (ص/294)، وقال السيوطى، رواد ابن السنى، وفيه سعيد بن زياد بن قاندى مجهول.

(2) مختصر الطب النبوى (ص/105) للسيوطى. وعزاه لابن السنى.

(3) أنظر الطب النبوى لابن القيم (ص/295).

(4) البخارى (7/140)، مسلم (13/158)، وأورد ابن القيم (ص/294) فى الطب النبوى.

## البطيخ .. ليس مجرد فاكهة لذينة منعشة وإنما مفيدة لصحتك كذلك



### ● فاكهة الرسول ﷺ المفضلة:

عن النبي ﷺ: «أنه كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول: يدفع حر هذا برد هذا، وبرد هذا حر هذا»<sup>(1)</sup> وكان ﷺ: «يجب من الفاكهة العنب والبطيخ»<sup>(2)</sup>.

وعن ابن عباس مرفوعاً: «البطيخ طعام وشراب وريحان يغسل المثانة، وينظف البطن، ويكثر ماء الظهر، ويعين على الجماع وينقى البشرة ويقطع الأبردة»<sup>(3)</sup>.

### وجاء في « الطب النبوي » للإمام الذهبي:

الأخضر منه بارد رطب، والأصفر أميل إلى الحرارة، والعبدلى منسوب إلى عبد الله، وتكثر حرارته بزيادة حلاوته وكله جلاء، مدر للبول، سريع الهضم، ودلوك الأصفر مذهب لنمشة الوجه لاسيما بذره، ويذيب حصى الكلى والمثانة، وهو يستحيل إلى أى خلط صادف المعدة، وقشر الأصفر إذا طبخ مع اللحم الغليظ أنضجه.

(1) أبو داود (3836)، الترمذى (1904)، صحيح الجامع (4754) وقال، صحيح.

(2) ضعيف الجامع (4546) وقال، ضعيف. وعزاد السيوطى لأبى نعيم فى الطب.

(3) قال ابن القيم، فى البطيخ عدة أحاديث لا يصح منها شئ غير هذا الحديث الواحد (يقصد الحديث الأول السابق)

أورده أبو شجاع الديلمى فى الفردوس حديث (4371) وقوله، الأبردة، أى كسر الوهج والحرارة.

كيف تختار بطيخة حلوة؟  
وقال أبو مسهر الغساني: كان أبي إذا اشترى البطيخ قال: يا بني اعدد خطوط التي فيها  
فإن بالفرد فخليق أن تكون حلوة.

### • القيمة الغذائية للبطيخ:

يحتوي البطيخ على الفيتامينات والمعادن التالية.

#### الفيتامينات:

• (ب 1) • (ب 6) • (ج) • (ك) • بيتاكاروتين

#### المعادن:

• البوتاسيوم • الماغنسيوم

أما أهم ما يميز البطيخ احتواؤه على نوع قوى من مضادات الأكسدة يسمى ليكوبين  
(lycopene) وهو الصبغ الذي يعطى لحم البطيخ لونه الأحمر .. كما يتوفر في الطماطم  
ويكسبها اللون الأحمر.



البطيخ .. ليس مجرد فاكهة منعشة وإنما غنية بالمغذيات المفيدة كذلك.

### • البطيخ يحافظ على خلايا جسمك من التلف:

البطيخ غني بثلاثة أنواع قوية من مضادات الأكسدة وهي: فيتامين (ج)، وبيتاكاروتين،  
وليكوبين.

إن أجسامنا تتولد بها كيماويات ضارة تحدث تلفاً بالخلايا من خلال قيامها بعملية  
أكسدة .. وهذه الكيماويات تنتج بصورة طبيعية من خلال عملية تمثيل وحرق الطعام،



وبخاصة الدهون، ومن خلال مصادر أخرى مثل التعرض لأشعة الشمس، وممارسة الرياضيات العنيفة، ومن خلال التدخين وغير ذلك. وهذا التلف الذى تتعرض له الخلايا هو فى الحقيقة أهم أسباب نقص حيوية الجسم وحدوث أعراض الشيخوخة. والبطيخ بمضادات الأكسدة القوية التى تتوفر به يقاوم عملية الأكسدة ويقاوم بالتالى التأثير الضار لهذه الكيماويات التى تسمى بالشوارد الحرة (free radicals) على سلامة خلايا وأنسجة الجسم.

### ● البطيخ يحافظ على سلامة غدة البروستاتا:

إذا أردت تناول غذاء مفيد لصحة غدة البروستاتا فتناول البطيخ والطماطم لاحتوائهما على الليكوبين.. لقد أكدت دراسات عديدة على ان الليكوبين يوفر الحماية ضد الإصابة بسرطان البروستاتا؟

دراسة

فى إحدى الدراسات.. قُسم عدد من المرضى الذين رفضوا إجراء جراحات للبروستاتا إلى مجموعتين .. إحدهما ظلت مجموعة مراقبة لما يحدث (control group) .. والأخرى خضعت لنظام غذائى نباتى إلى حد كبير .. فكان غذاؤهم يتميز بخفض تناول الدهون الحيوانية إلى أقصى درجة .. وزيادة تناول الأغذية الغنية بالليكوبين (كالطماطم و البطيخ)، والسيلينيوم، وفيتامين (هـ)، والزنك .. واستمر هذا التنظيم الغذائى لنحو 54 أسبوعاً.

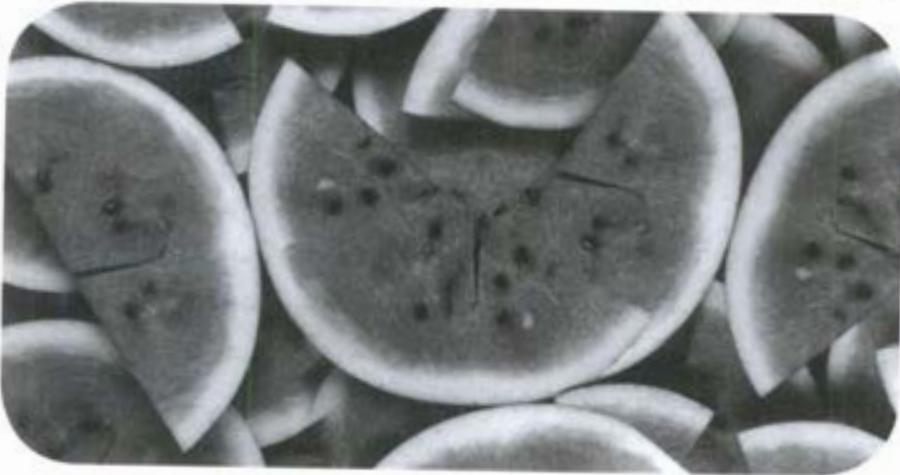
#### فماذا كانت النتيجة؟

إن المجموعة المُراقبة التى لم تخضع لتنظيم غذائى استمرت تتميز بمستوى مرتفع من دلالة أورام البروستاتا (PSA) وظلت بالتالى فى حاجة إلى عمليات جراحية. أما المجموعة الثانية التى خضعت لتنظيم غذائى حدث لأفرادها انخفاض بمستوى (PSA) بحوالى 40% .. ولم تظهر حاجة ملحة للجراحة على مدار سنتين تاليتين. ومن الطريف كذلك أنه بعد مضى 54 أسبوعاً أخذت عينة من الخلايا السرطانية من البروستاتا وُخلطت بعينة من الدم للمرضى المصابين بسرطان البروستاتا .. وُوجدت أن دماءهم صارت أكثر قدرة على مقاومة نمو هذه الخلايا السرطانية.

## • البطيخ يقاوم الجفاف:

والبطيخ يعد أغنى الفواكه بالماء الذي يروى الجسم ويقاوم حالة الجفاف. وهذا الجفاف تزيد القابلية لحدوثه في المناخ الحار المصحوب بزيادة فقد العرق .. وبعد التمرينات الرياضية الشاقة .. ومن فضل الله تعالى أنه أنبت لنا البطيخ في فصل الصيف الحار لترتوي به .. وأيضاً لتتغذى مما به من أملاح معدنية يزيد فقدها في المناخ الحار مما يكسبنا النشاط والقدرة على مواصلة أعمالنا.

ويجب أن نلاحظ أن البطيخ بعد تقطيعه لشرائح يفقد جزءاً من قيمته الغذائية وبخاصة إذا لم نحفظ بها داخل الثلاجة. ولذا لا ينبغي تخريط كمية كبيرة من البطيخ تزيد عن حاجتنا.



## أضف حبة البركة إلى غذائك تساعدك على الشفاء من دائك



### • ما المقصود بحبة البركة:

تناول الرسول ﷺ حبة البركة (أو الحبة السوداء) ونصح بالتداوى بها. روى أبوهريرة مرفوعاً: «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السَّامَ والسَّامَ الموت» رواه البخارى ومسلم.

والحبة السوداء تُعرف كذلك بحبة البركة وكانت تسمى الشونيز في بلاد فارس القديمة. والشونيز هو الكمون الأسود ويسمى كذلك الكمون الهندي. وحبة البركة، كما يعرفها الكثيرون، حبة سوداء صغيرة الحجم لها رائحة عطرية تفوح منها عندما تُفرك بالأصابع. ومن الشائع استخدامها في إعداد الخبز والمخبوزات المختلفة. ونبات حبة البركة من النباتات العشبية ويُزرع في أواخر السنة في شهرى أكتوبر ونوفمبر عادة .. ويعتبر موطنه الأصلي منطقة حوض البحر المتوسط. وتنتشر زراعته في مصر، وفي شمال أفريقيا عموماً، وفي جنوب أوروبا، وفي آسيا.

### • السر المكنون في حبة البركة:

هذا هو زيتها.. فهذا الزيت عظيم الفائدة واليه ترجع الخصائص الصحية لحبة البركة. ويستخرج الزيت من الحبوب بعد نضجها، ويُجهَّز ويُعبأ للاستعمال. وهو نوعان: زيت ثابت بنسبة 30 - 35 %، وزيت طيار بنسبة 1 - 1.5 %. ويحتوى الزيت الطيار

على مركب اسمه: نيجيلون (Nigellone) وهو المركب الفعال الذى ترجع إليه أغلب التأثيرات الإيجابية لحبة البركة.

## ● كيف تكون الحبة السوداء شفاء لكل داء؟!

لاشك أن قول رسولنا ﷺ وهو الذى لا ينطق عن الهوى: «شفاء من كل داء» كما جاء فى الحديث الشريف يستدعى تفسيراً وتوضيحاً.

قال الإمام الخطابى: قوله ﷺ: «من كل داء» هو من العام الذى يراد به الخاص، لأنه ليس فى طبع شئ من النبات ما يجمع جميع الأمور التى تقابل الطبائع فى معالجة الأدواء بمقابلها .. وإنما المراد أنها شفاء من كل داء يحدث من الرطوبة.

وقيل كذلك: كان النبى ﷺ، يصف الدواء بحسب ما يشاهده من حال المريض.. ففعل قوله فى الحبة السوداء وافق مرض مَنْ مزاجه بارد، فيكون معنى قوله «شفاء من كل داء» أى من هذا الجنس الذى وقع القول فيه .. والتخصيص بالحيثية كثير شائع والله أعلم.

### ويقول الإمام الذهبى فى كتاب «الطب النبوى»:

الشونيز نافع من جميع الأمراض الباردة الرطبة، وينفع من الحارة مع غيره ليسرع تنفيذها وهذا مثل تركيب الأطباء للزعفران فى قرص الكافور، والشونيز مُذهب للنفخ والبرص وحمى الربع البغمية، مفتح للسدد، محلل للرياح، مجفف للمعدة الرطبة، مدر للبول والحيض واللبن مع مداومة، وإن سحق بخل يسمى حب القرع، ويشفى من الزكام الحاقلى، وشم دهنه نافع من أدواء ذاتية والتآليل والخيلاق<sup>(1)</sup>، وإذا دهن به أسرع نبات الشعر واللحية ومنع الشيب وشرب مثقال منه نافع من ضيق النفس، ولسع الرتيلا<sup>(2)</sup>، وسف منه كل يوم درهمين بماء نفع من عضه الكلب وأمن من الهلاك، ودخانته يطرد الهوام، وهو مع الخبز يُذهب نفخه وينفع الصداع والفالج والقوة والشقيقة والنبضة والسلبية والسبات والنسيان والدوار والسدد، ومنافعه كثيرة من أرادها كلها عليه بكتب الأطباء المطولات فإنهم قد ذكروا لها من المنافع ما لا يتسع له هذا المختصر، فإن كان الأطباء قد علموا فيها هذه المنافع فما ظنك بعلم الرسول ﷺ، وأين علم الأزليين الأقلين من علم سيد الأولين والآخريين صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه صلاة دائمة إلى يوم الدين.

(1) الخيلاق، عبارة عن شامة فى البدن. تبدأ فى الظهور على شكل بثرة سوداء، يكثر حولها الشعر.

(2) الرتيلا: ضرب من العناكب.



## ● التفسير الحديث: زيادة كفاءة الجهاز المناعي:

أما رأى العلم الحديث، وبناء على الدراسات التي أجريت حول هذه الحبة العجيبة (حبة البركة) فهو أنها قد تكون «شفاء من كل داء» لأنها ترفع من كفاءة الجهاز المناعي .. وهو الجهاز المُكَلَّف بحمايتنا من غزو عدد هائل من الجراثيم، ومقاومة الأجسام الغريبة كالخلايا السرطانية .. وبذلك فإن تناول حبة البركة يحفظ الجسم من العدوى ومن كثير من الأمراض، والتداوى بها يساعد على انتصار الجسم على المرض. ومن الطريف أن نذكر أنه اختُبرت فعالية حبة البركة في علاج مرضى نقص المناعة المكتسب (مرض الإيدز) وساعد ذلك في تحسين كفاءة الجهاز المناعي للمرضى بهذا المرض الخطير.

## ● مواد أخرى بحبة البركة:

وبالإضافة للزيت الفعال بحبة البركة والذي يرجع إليه أغلب الخصائص الصحية لهذه الحبة، فهي تحتوى كذلك على بعض المواد الهامة المؤثرة، مثل: فيتامين (هـ) المعروف بتأثيره المفيد للصحة الجنسية بصفة خاصة. وبعض فيتامينات (ب) التي تساعد في استخلاص الطاقة من الغذاء .. والمهمة لنشاط الأعصاب. كما تحتوى على مضادات أكسدة، مثل الكاروتين، والتي تقاوم تلف الخلايا بالشوارد الحرة، وتلعب دوراً في مقاومة مرض السرطان. وتحتوى على مواد هرمونية يعتقد أنها تنشط الغدد الجنسية وترفع الخصوبة. وتحتوى على مضادات حيوية تقاوم نشاط الجراثيم بالإضافة لاحتوائها على بعض الأنزيمات الهاضمة.

## ● كيف تتناول حبة البركة؟

- يمكنك إضافتها للأطعمة المناسبة مثل كوب الزبادى أو العصائر .. وإضافتها للمخبوزات عند إعدادها.
- فتلك عادة صحية تعمل على رفع مناعة الجسم فضلاً عن النكهة الجيدة والشكل الجذاب لحبة البركة وبخاصة عندما تظهر على سطح رغيف خبز.
- يمكنك تناولها كسوفوف.
- يمكن استخدام زيت حبة البركة بمقدار معين كعلاج منشط للمناعة وللتداوى من المرض. ويفضل استخدام المستحضرات الطبية لهذا الزيت والتي تقدم عادة في صورة كبسولات.

## ● وصفات من الطب الشعبي للتداوى بحبة البركة:

### لعلاج الانتفاخ والقولون العصبي:

المكونات: حبة البركة وسكر النبات يُطحن مقدار 100 جم من حبة البركة مع مقدار 75 جم من سكر النبات.

يؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً مع تناول كوب ماء.

وفي الحالات الحادة (الانتفاخ المؤلم): يضاف مقدار 3 نقط من زيت حبة البركة لشراب مناسب كالشاي أو الينسون أو البابونج.

### لعلاج حصيات مجرى البول:

المكونات: حبة البركة وعسل النحل يُطحن حوالي 100 جرام من حبة البركة ويضاف لزجاجة صغيرة من العسل (حوالي 250 جم). يؤخذ من هذا الخليط ملعقة كبيرة وتمزج في كوب ماء ويشرب المزيج على الريق في الصباح.

### لعلاج ضعف الانتصاب:

المكونات: حبة البركة وزيت الزيتون ولبان الدكر تطحن حبة البركة وتخلط مع كمية مناسبة من زيت الزيتون ولبان الدكر، ويؤخذ ملعقة صغيرة من هذا الخليط يومياً

### لمقاومة الحساسية الصدرية ونزلات البرد والسعال:

يؤخذ يومياً مقدار ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق مع الامتناع عن تناول الماء والسوائل لمدة ساعتين.



## أطعمة أخرى ذكرها القرآن الكريم وأيدت فوائدها الدراسات الحديثة

3



الموز- البصل- الزنجبيل  
الريحان- الثوم- الكمأة  
العدس

الموز .. فاكهة ترفع المزاج  
وتخفض ضغط الدم المرتفع



### • هل جاء ذكر الموز في القرآن الكريم؟

قال تعالى: ﴿ وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ۝٢٧ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ۝٢٨ وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ ۝٢٩ وَظِلِّ مَمْدُودٍ ﴾ 27 - 30 سورة الواقعة

جاء في تفسير ابن كثير:

جاء أعرابي فقال يا رسول الله أسمعك تذكر في الجنة شجرة لا أعلم أكثر شوكا منها  
يعنى الطلح فقال رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يَجْعَلُ مَكَانَ كُلِّ شَوْكَةٍ مِنْهَا ثَمْرَةً مِثْلَ خُصْوَةٍ

التيس الملبود فيها سبعون لونا من الطعام لا يشبه لون الآخر». وقوله «وطلح منضود» الطلح شجر عظام يكون بأرض الحجاز من شجر العضاة واحده طلحة وهو شجر كثير الشوك وأنشد ابن جرير لبعض الحداة:

### بشرها دليلها وقال غدا تيرين الطلح والجبالا

وقال مجاهد « منضود » أى متراكم الثمر. وقال السدى منضود مصفود قال ابن عباس يشبه طلح الدنيا ولكن له ثمر أحلى من العسل، قال الجوهري والطلح لغة فى الطلح (قلت) وقد روى ابن أبى حاتم من حديث الحسن بن مسعد عن شيخ من همدان قال سمعت عليا يقول هذا الحرف وفى طلح منضود قال طلع منضود فعلى هذا يكون من صفة السدر فكأنه وصفه بأنه مخضود وهو الذى لا شوك له وأن طلعه منضود وهو كثرة ثمره والله أعلم.

وقال ابن أبى حاتم حدثنا أبوسعيد الأشج حدثنا أبو معاوية عن إدريس عن جعفر بن إياس عن أبى نضرة عن أبى سعيد «وطلح منضود» قال الموز، قال وروى عن ابن عباس وأبى هريرة والحسن وعكرمة وقسامة بن زهير وقتادة وأبى حزره مثل ذلك وبه قال مجاهد وابن زيد وزاد فقال أهل اليمن يسمون الموز الطلح ولم يحك ابن جرير غير هذا القول.

### وجاء فى «الطب النبوى» للإمام الذهبى:

(موز) حار رطب فى الأولى، غذاؤه قليل، والمبرود يأكله بالعسل، وقيل: الطلح هو الموز.

### • القيمة الغذائية للموز:

يحتوى الموز على بعض الفيتامينات الهامة والكثير من الأملاح المعدنية، بالإضافة لاحتوائه على كربوهيدرات وألياف.

#### الفيتامينات:

- (ب 2)
- (ج)
- (ب 6)

- بيتاكاروتين
- حمض الفوليك

#### الأملاح المعدنية:

- الكالسيوم
- النحاس
- اليود
- الحديد
- الماغنسيوم
- المنجنيز
- الفوسفور
- البوتاسيوم
- السيلينيوم
- الزنك



## ● الغذاء اللذيذ المكسب للطاقة:

أغلب الناس يحيون تناول الموز، سواء من الأطفال أو الكبار، لمذاقه الطيب الحلو وملمسه الكريمي الناعم. ويمتاز الموز باحتوائه على كربوهيدرات سهلة الهضم والامتصاص تمنح الجسم طاقة تؤهله للعمل والنشاط. فتناول ثمرة موز يعد من أفضل الوجبات الخفيفة لتزويد الجسم بطاقة سريعة.



الموز .. فاكهة يحبها الصغار والكبار

## ● الموز يحسن حالتك المزاجية!

إن سبب ذلك يرجع لاحتواء الموز على نسبة عالية من حمض أميني اسمه:

تريبتوفان (tryptophan) .. ولكن ماذا يفعل هذا الحمض الأميني؟

إن الجسم يحوله إلى سيروتونين (serotonin) وهذا عبارة عن موصِّل عصبي يوجد بالمخ ويتميز بتأثير محسّن للحالة المزاجية ومقاوم للاكتئاب ومساعد على الاسترخاء. ولذا فإن تناول الموز يعقبه عادة الإحساس بشيء من الارتياح والبهجة.

## ● وللنساء في الموز فائدة خاصة!

ويعتبر الموز من أغنى مصادر فيتامين (ب6) .. وقد وجد من الدراسات أن توافر هذا الفيتامين بالجسم يقاوم حالة التوتر والعصبية والتعب أو الأعراض المزعجة عموماً التي تحدث للمرأة خلال الأيام السابقة لنزول الطمث (PMS).

ولذا فإن الموز من الأغذية المرشحة لتناولها خلال الأسبوع السابق لميعاد نزول الطمث، خاصة وأنه يقاوم التوتر من ناحية أخرى بفضل احتوائه على التريبتوفان، كما ذكرنا.

## ● هل تستعمل عقاقير مُدرة للبول؟

إذا كنت كذلك فاحرص على تناول الموز ولكن .. لماذا؟

إن الموز من أغنى مصادر البوتاسيوم .. ويتعرض الجسم لنقص البوتاسيوم مع استخدام العقاقير المدرة للبول؟ والتي يستخدمها عادة المرضى بضغط الدم المرتفع. كما يتعرض الجسم لنقص البوتاسيوم بعد حدوث نوبات متكررة من الإسهال.

### • الموز غذاء مثالي للمرضى بضغط الدم المرتفع:

إن احتواء الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم يجعله من الأغذية المفضلة لمرضى ضغط الدم المرتفع .. لأن البوتاسيوم يقاوم تأثير الصوديوم الراجع لضغط الدم .. والصوديوم يدخل أجسامنا من مصادر عديدة أهمها ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) كما تحتوى أغلب الأغذية المحفوظة (مثل علب صلصة الطماطم والمخللات واللاشون) على نسبة عالية من الصوديوم.

### • الموز والقولون:

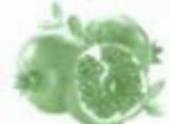
إن الموز غذاء مفيد لأمعائك..فهو من المصادر الغنية بمركب كيميائي اسمه: (FOS = fructogliosaccharides) .. وهو من المركبات التي تتغذى عليها البكتيريا النافعة الموجودة بأمعائنا. وتبعاً لذلك فإن هذه البكتيريا تتعش وتزيد وتتكاثر في وجود الموز وترجح كفتها على كفة البكتريا الضارة .. وهو ما يساعد في انتظام وظائف القولون، ويقوى من المناعة. كما يحتوى الموز على نسبة عالية من الألياف التي تنظف القولون وتزيد من كتلة الفضلات. ويوصف كذلك تناول الموز في حالات الإسهال.

### • الموز وقرحة المعدة والاثنا عشر:

في حيوانات التجارب وجد أن تقديم الموز يحفز على إفراز كمية زائدة من المخاط الذى يحمى جدار المعدة من تأثير الحمض المعدي، وفي ذلك فائدة للمصابين بقرحة المعدة أو الاثنا عشر. كما وجد أن الموز يحتوى على مركبات تسمى: مثبطات البروتيز (protease inhibitors) والتي تساعد في إهلاك البكتيريا المسببة لقرحة المعدة والتي تسمى بالبكتيريا الحلزونية (*H. pylori*).

### • الموز مضاد للسرطان!

من خلال دراسة طريفة قام بها الباحثون في السويد، وُجد أن تناول الموز بصورة متكررة يوفر الحماية ضد سرطان الكلى، وبخاصة إذا اقترن ذلك بتناول النباتات الجذرية كالجزر و البنجر، وكذلك الكرنب والأوراق الخضراء للخضراوات. في تلك الدراسة التي نشرتها الجريدة الدولية للسرطان



(International Journal of Cancer) وُجد أن النساء موضع الدراسة اللاتي تناولن مقدار 4 - 6 ثمرات من الموز أسبوعياً انخفضت قابليتهن للإصابة بسرطان الكلى بنحو 50 - 65% مقارنة بالنساء اللاتي لم يتناولن الموز.

### ● الموز .. فى علم اليوجا:

ويعتبر الموز من الأغذية المفضلة فى علم اليوجا .. حيث يعتبر مُنظفاً للجسم ومساعداً على الانتعاش .. ويعتبر من الفواكه النادرة المغلفة والنظيفة.

### ● الموز .. ومرضى السكر:

لقد اكتشف الموز شهرة بأنه من الأغذية التي ترفع مستوى سكر الدم بدرجة كبيرة وتؤدى كذلك لزيادة الوزن.

وهذا ليس صحيحاً تماماً، لأن الموز يتميز بمعامل تسكر (Glycaemic index) معتدل أى أن تأثيره على مستوى سكر الدم معتدل إذا ما قورن بأغذية أخرى مرتفعة فى معامل التسكر مثل الحلوى عموماً. كما أن ثمرة الموز الواحدة متوسطة الحجم تحتوى على قدر ليس كبيراً من السعرات الحرارية يبلغ حوالى 100 سعر حرارى. ومن الطريف أن أوراق شجر الموز تحتوى على حمض اسمه (corosolic acid) وقد وجد الباحثون أنه يُخفّض مستوى سكر الدم، ولذا يُطلق عليه أحياناً تسميه «الأنسولين النباتى» كما يخفض كذلك مستوى الدهون الثلاثية.

### ● المغذيات الكامنة بقشرة الموز:

ومن الطريف أن السطح الداخلى لقشرة الموز يعد غنياً بالمغذيات المفيدة، ولذا يفضل حَكّها وتناول لحمها مع ثمرة الموز.



## ولكم فى الزنجبيل فوائد شتى



### • شراب أهل الجنة:

الزنجبيل من الأشربة التى خصّها الله تعالى بالذكر فى كتابه الكريم وجعله شراباً لأهل الجنة. يقول سبحانه وتعالى فى سورة الإنسان: ﴿وَسُقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِنْ أَجْهَا زَنْجَبِيلًا﴾ (الإنسان: 17)

### • النبى ﷺ والزنجبيل:

وذكر أبو نعيم فى كتابه الطب النبوى من حديث أبى سعيد الخدرى -رضى الله عنه- قال: «وأهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمنى قطعة».

### • ماذا قال ابن القيم عن الزنجبيل؟

وذكر ابن القيم فى الطب النبوى أن الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلييناً معتدلاً، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة، أكلاً واحتحلاً .. معين على الجماع .. وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة فى الأمعاء والمعدة .. وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة. يُستعمل منقوعه قبل الأكل كدواء قوى بالفعل فى القولنج الروماتيزمى أو النقرس، ويستعمل أيضاً لبحه الصوت .. وقد كان معروفاً فى زمن «ديسقوريدس» بأنه عام النفع، مُعَرِّقٌ، مُقَوِّ للقلب والمعدة .. ولذلك دخل فى كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية .. وكثيراً ما يُضم للمسهلات، فشاهدوا أنه يزيد من قوتها الدوائية.

## ● القيمة الغذائية للزنجبيل:

يحتوى على:

### الفيتامينات:

- (ب 3)
- (ج)
- (هـ)
- فوليت

### المعادن:

- الكالسيوم
- الحديد
- الفوسفور
- السيلينيوم
- النحاس
- الماغنسيوم
- البوتاسيوم
- الزنك

ولكن في الحقيقة أن أبرز فوائد الزنجبيل ترتبط باحتوائه على كيمائيات فعالة من أبرزها مركب موجود بالزنجبيل (**ginger**) اسمه جنجيرول (**gingerol**).



جذر الزنجبيل

## ● الزنجبيل مضاد للسرطان!

وجد الباحثون أن مركبات الجنجيرولات (**gingerols**) الموجودة بالزنجبيل لها تأثير مضاد لنمو سرطان القولون والمستقيم (**colorectal Cancer**) في الإنسان. وفي دراسات عديدة أجريت على الحيوانات، اتضح أن هذه المركبات تعمل كمضادات لأنواع أخرى من السرطانات. ووجد الباحثون أن هذه المركبات تعمل على تنشيط الجهاز المناعي بشكل يساعد في الفتك بالخلايا السرطانية.

## • الغشب الفعال لمقاومة التهاب المفاصل:

فى دول الشرق - وبخاصة الهند - يستخدم الزنجبيل والكركم على نطاق واسع لمقاومة التهاب وأوجاع المفاصل ولتخفيف أعراض الروماتويد ويرجع هذا التأثير إلى مركبات أخرى بالزنجبيل وهى الزينجيرون (**zingerone**) والشاجول (**shagaol**) وكلاهما يتميز بتأثير مضاد للالتهاب من خلال تثبيط مفعول بعض الكيماويات المرتبطة بحدوث الالتهاب .. وهى البروستاجلاندينات (**prostaglandins**). ولذا فإن جذور الزنجبيل وشرابه من الأغذية الموصوفة والفعالة لتخفيف ألم المفاصل. وهناك عقاقير بالفعل تحتوى على خلاصة الزنجبيل لهذا الغرض.

## • الزنجبيل والحوامل:

يعد الزنجبيل أفضل ما يمكن تناوله لمقاومة الشعور بالغثيان .. هذه المشكلة التى تظهر بين أغلب الحوامل خلال الشهور الأولى من الحمل حيث تشكو الحامل من الغثيان أو التقيؤ والدوار والدوخة وبخاصة فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم .. وهو ما يسمى: تَعَبُ الصباح (**morning sickness**). وفى دراسة دنمركية وجد أن تقديم مشروب الزنجبيل للحوامل فى الصباح يقلل من هذه الشكوى بنحو 75%. ويرجع ذلك إلى مركب الجينجيرون الفعال بالزنجبيل وهو الذى يكسبه مذاقه اللاذع المميز.



## • الزنجبيل ونزلات البرد والأنفلونزا:

كما يعد الزنجبيل من أفضل المشروبات التى يمكن تناولها لتخفيف نزلات البرد



والأنفلونزا .. حيث يتميز بتأثير مضاد لأنواع كثيرة من البكتريا والفيروسات وللحصول على نتيجة جيدة يجب تناول مشروب الزنجبيل بمجرد الشعور بقدوم نزلة البرد.

### ● الزنجبيل والدورة الدموية والوقاية من الجلطات:

من أبرز خصائص الزنجبيل تأثيره المدفئ والدافع للدم، والمنشط للدورة الدموية، ولذا اشتهر منذ زمن بعيد بتأثيره المنشط للقدرة الجنسية، والمساعد على الانتصاب بسبب تحفيزه على زيادة تدفق الدم للأطراف، بما في ذلك القضيب الذكرى. ولذا يوصف كذلك لمقاومة حالات برودة اليدين والقدمين. كما يعمل الزنجبيل على مقاومة تجلط الدم، ويحافظ على سيولته، ولذا فإنه من المشروبات المفيدة - بصفة خاصة - لمرضى القلب. وتذكر إحدى الدراسات أن هذا التأثير المميز للزنجبيل قد يفوق تأثير الأسبرين الذي يوصف للمحافظة على سيولة الدم.

### ● كيف تتناول الزنجبيل؟

يمكن عمل شاي من الزنجبيل (منقوع) سواء من مسحوق الزنجبيل، أو من قطع صغيرة من جذوره .. وذلك بإضافة كمية بسيطة من الزنجبيل لكوب فارغ ثم ملء الكوب بماء مغلي ثم تغطيته لمدة 10 دقائق. تُضاف قطع من جذور الزنجبيل للمخبوزات، وتستخدم كتابل لأطعمه مختلفة. ويفضل - بصفة عامة - الاعتماد على تناول الجذور بدلاً من المسحوق.



## فصوص الثوم .. صيدلية من الكيماويات الشافية!



### • الثوم فى القرآن والسنة:

قال الله سبحانه وتعالى: ﴿فَادْعُ لِنَارِكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا﴾ (البقرة: 61).

إن العرب والمسلمين استخدموا الثوم فى العلاج منذ زمن بعيد .. ويذكر عن النبى ﷺ أنه دعا المسلمين لتناول الثوم فى فترات انتشار الأوبئة والأمراض المعدية لتوفير الحماية لهم ضد العدوى، لكنه ﷺ نهى عن تناوله عند الذهاب إلى المسجد بسبب رائحته النفاذة. قال ﷺ: «من أكل هذه البقلة»، وفى رواية: «من البصل والثوم فلا يقرب مسجدنا هذا، فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم» .. رواه البخارى .. ونهيه نهى تنزيه. وذكر السيوطى فى جمع الجوامع (628/1) وعزاه للدلمى عن أن رسول الله ﷺ قال: «كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء»

### • ماذا قال ابن قيم الجوزية عن الثوم؟

وفى كتابه «الطب النبوى» يقول الإمام ابن قيم الجوزية عن فوائد الثوم: «فهو حاز يابس فى الرابطة، يُسخن إسخاناً قوياً، ويجفف تجفيفاً بالغا نافعاً للمبرودين ولمن أشرف على الوقوع فى الفالج. وهو مجفف للمنى. مفتح للسدد محلل للرياح الغليظة. هاضم للطعام، قاطع للعطش، مطلق للبطن، مدر للبول. يقوم فى لسع الهوام وجميع الأورام الباردة، مقام الترياق، وإذا دُقَّ وعُمِلَ به ضماد على نهش الحيات، أو لسع العقارب نفعها، وجذب السموم منها، ويُسخن البدن، ويزيد فى حرارته، ويقطع البلغم، ويحلل النفخ، ويصفى الحلق، ويحفظ صحة أكثر الأبدان، وينفع من تغير المياه والسعال المزمن. ويؤكل نيئاً ومطبوخاً

ومشروباً. وينفع من وجع الصدر من البرد، ويخرج العلق من الحلق. وإذا دق مع الخل والملح والاعسل، ثم وضع على الضرس المتأكل: فنتته وأسقطه، وعلى الضرس الوجع: سکن وجعه. وإن دُق منه مقدار درهمين، وأخذ مع ماء العسل: أخرج البلغم والدود.. وإذا طلى بالاعسل على البهق: نفع.

### • الثوم النيئ والثوم المطبوخ:

وقد روى: «يا على كل الثوم نيئاً فلولا أن الملك يأتيني لأكلته»<sup>(١)</sup> وقال على: «نهى رسول الله ﷺ عن أكل الثوم إلا مطبوخاً»<sup>(٢)</sup>

### • القيمة الغذائية للثوم:

يحتوى على عدة أنواع من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

الفيتامينات:

- (ب 1)
- (ب 6)
- (ج)

الأملاح المعدنية:

- الكالسيوم
- الحديد
- المنجنيز
- السيلينيوم
- الفوسفور
- البوتاسيوم
- النحاس

كما يحتوى على نسبة بسيطة من البروتين. ولكن ما يُميز الثوم عن باقى الأغذية هو احتواؤه على مركبات كبريتية أبرزها الأليسين (Allicin)

### • الثوم غذاء صديق للقلب!

الثوم منافس قوى للعقاقير الخافضة للكوليستيرول. ذكرت جريدة الكلية الملكية للأطباء (Journal of the Royal College of Physicians) أن تقديم خلاصة الثوم لمدة 4 أسابيع لمجموعة من المصابين بارتفاع الكوليستيرول أدى إلى خفض الكوليستيرول الكلى بنسبة 12% والكوليستيرول الضار (LDL) بنسبة 4 - 15% بينما ارتفع الكوليستيرول المفيد (HDL بنسبة 22%)، كما انخفض مستوى الدهون الثلاثية

(1) الفردوس (8341)، الطب النبوى للكحال (ص/41)، وهو يخالف فى المعنى الحديث القادم، والحديث الذى بين

أيدينا تفرد به الديلمى. وقد قال الإمام السيوطى: إن ما تفرد به الديلمى فهو ضعيف.

(2) أبو داود (3828)، الترمذى (1868).

بنسبة بلغت 17% في المتوسط. وليس ذلك فحسب، بل يتميز الثوم كذلك بتأثير مقاوم لتجلط الدم، حيث يمنع الصفائح الدموية من التصاق بعضها ببعض (antiplatelet) ويرجع هذا التأثير إلى مركب الأليسين وهو أبرز المركبات الفعالة بالثوم.



الثوم .. غذاء ملئ بالمركبات الكيماوية المفيدة

### • الثوم .. علاج طبيعي لضغط الدم المرتفع!

كما يتميز الثوم أيضاً بتأثير مُخفِّض لضغط الدم المرتفع. وقد نشرت الجريدة الأمريكية لارتفاع ضغط الدم (**Journal of Clinical Hypertension**) في عدد مايو 2004 م أن الثوم يعد أحد الأغذية الهامة التي تُخفِّض ضغط الدم المرتفع. أما الأغذية الأخرى فكانت تشتمل على الأرجينين (حمض أميني)، وزيت السمك، ومساعد الأنزيم Q 10. وفي دراسة استمرت لمدة 4 أسابيع انخفضت قيمة ضغط الدم بنسبة تراوحت ما بين 2 - 7%. ولكن يجب هنا أن نؤكد على أن الثوم يفيد في حالات الارتفاع البسيط لضغط الدم .. أما حالات الارتفاع المتوسط أو الشديدة فإنها تحتاج لتناول عقاقير مخفضة للضغط، ويمكن الاستعانة بتناول الثوم في هذه الحالات كعلاج مساعد.

### • الثوم مضاد للسرطان:

من خلال التجارب التي أجريت على حيوانات المعمل اتضح للباحثين أن الثوم يتميز بتأثير كيميائي يوفر الوقاية ضد مرض السرطان (**chemoprotective**) وقد أكدت الدراسات الإحصائية صحة ذلك .. ففي المناطق التي يزيد تناول السكان بها للثوم

ولأفراد عائلة (Alliam) عموماً والتي تنتمي إليها نباتات أخرى كالبصل، ينخفض معدل الإصابة بالسرطان بدرجة واضحة وبخاصة سرطان المعدة وسرطان القولون. وفي دراسة نشرتها جريدة التغذية الأمريكية (Journal of Nutrition) جاء أن تقديم خلاصة الثوم «القديم» أدت إلى وقف انتشار سرطان القولون والمستقيم. كما وجد من خلال عدة دراسات أن مركبات الكبريت الموجودة بالثوم وبخاصة الأليسين (allicin) ومُرْكَب (diallyl sulphide) تحمي الجسم من تأثير المواد المسرطنة وقد تساعد في وقف نمو الخلايا السرطانية بمجرد ظهورها. كما وجد الباحثون أن مُرْكَب (ajoene) والذي ينتج من الأليسين قد يفيد في علاج سرطان الجلد عندما يستخدم موضعياً. ومن المركبات الأخرى بالثوم المضادة للسرطان نوعان من المعادن المضادة للأكسدة وهما: السيلينيوم (selenium) والجرمانيوم (germanium).

### ● الثوم .. مضاد حيوى واسع المجال!

يرجع تاريخ الثوم لنحو 5000 سنة، واستخدمته شعوب كثيرة، وبخاصة قدماء المصريين، كعلاج للعدوى ونزلات البرد. ولقد أثبتت التجارب المعملية أن الثوم يتميز بتأثير مضاد للبكتريا، ومضاد للفيروسات، ومضاد للفطريات. ويعد المركب الفعال في الثوم والمضاد للجراثيم هو الأليسين (allicin) والذي ينتج من مركب آخر وهو الألين (allin) عندما يُهرس أو يُقطع فص الثوم ويتعرض ما بداخله للهواء. وتكوّن هذا المركب (الآلين) هو المسئول عن الرائحة القوية النفاذة للثوم المهروس.

وقد وجد الباحثون أن هذا المركب لا يفيد في مقاومة العدوى الفيروسية كالأنفلونزا ونزلات البرد وكذلك العدوى بالفطريات والخمائر فحسب بل يفيد كذلك في مقاومة ميكروبات أشرس من ذلك مثل البكتيريا المسببة لمرض السل وكذلك البكتيريا من نوع (Staphylococcus aureus) والتي تعجز أنواع كثيرة من المضادات الحيوية في التصدي لها.

وفي إحدى الدراسات التي نشرتها جريدة العلاج الطبيعي الأمريكية (Advances in Natural Therapy) قُدِّمَ لعدد 70 متطوعاً خلاصة من الثوم .. وقُدِّمَ لعدد 72 متطوعاً كبسولات زائفة .. ووجد من خلال الدراسات التي استمرت لمدة 12 أسبوعاً أن المجموعة الأولى استطاعت مقاومة نزلات البرد والأنفلونزا بدرجة كبيرة مقارنة بالمجموعة الثانية.. حيث تعرض عدد 24 فرداً من أفرادها للإصابة بنزلات البرد في مقابل 64 فرداً من أفراد المجموعة الثانية. كما انخفضت مدة المرض بين المجموعة الأولى بالنسبة للمجموعة الثانية.

وللاستفادة بخاصية الثوم كمضاد حيوي يجب تناوله نيئاً مهروساً (حتى يتم التفاعل السابق الذي ذكرناه) وأن يترك معرضاً للهواء لمدة 5 - 10 دقائق. ويمكن إضافته نيئاً لأطعمة مناسبة مثل سلطة الطحينة أو الباذنجان المقلّى.

### • الثوم يساعدك في التخلص من الوزن الزائد!

أما أحدث الاكتشافات عن مزايا الثوم فهي أنه يقاوم زيادة الوزن (السمنة). في إحدى التجارب التي أجريت على فئران المعمل قسمت الفئران إلى مجموعتين، وقُدِّم لهما نفس الغذاء وكان عبارة عن وجبات غنية بسكر الفركتوز .. وقُدِّم لفئران المجموعة الأولى فقط مستخلص الأليسين المستخرج من الثوم. ووجد في نهاية الدراسة أن المجموعة الثانية التي لم تتناول خلاصة الثوم ارتفع عندها مستوى سكر الدم وزاد وزنها .. بينما لم تحدث زيادة بالوزن لفئران المجموعة الأولى. كما وُجد كذلك أن تغذية الفئران بخلاصة الثوم زادت من حساسية الأنسولين، ولذا لم يظهر عند أغلبها ارتفاع واضح بمستوى سكر الدم.



## العدس .. غذاء الأبدان القوية المكسب للطاقة والحيوية



### ● غذاء أهل مصر الذي خصه الله تعالى بالذكر في كتابه الكريم:

العدس من الأغذية التي خصها الله تعالى بالذكر في القرآن، كما جاء في سورة البقرة، كما ذكرنا. ﴿فَأَنْذِرْ لِنَارِكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَآئِهَا فُؤُومَهَا وَعَدْسِهَا وَسَبْغَهَا﴾ (البقرة: 61).

### ● القيمة الغذائية للعدس:

العدس من الأغذية الغنية بالفيتامينات، وبخاصة فيتامينات (ب) وبالأملاح المعدنية وبخاصة الحديد.

#### الفيتامينات:

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ● (ب 1)        | ● (ب 2)   |
| ● (ب 3)        | ● (ب 5)   |
| ● (ب 6)        | ● الفوليت |
| ● (هـ)         | ● (ك)     |
| ● بيتا كاروتين | ● بيوتين  |

## الأملاح المعدنية :

- الكالسيوم
- النحاس
- اليود
- الحديد
- الماغنسيوم
- المنجنيز
- الفوسفور
- البوتاسيوم
- السيلينيوم
- الزنك



كما يحتوى على نسبة مرتفعة من الكربوهيدرات المعقدة، والألياف، والبروتين النباتي. ويأتى العدس بأنواع وألوان مختلفة كالأصفر، والبني، والبني المحمر. ويمتاز العدس بمعامل تسكّر منخفض (low glycaemic index) مما يجعله غذاءً مناسباً لمرضى السكر.



يأتى العدس بأنواع وألوان مختلفة وكلها أنواع مفيدة



## • الغذاء المدعم للطاقة والنشاط:

عندما تتناول في الصباح - على سبيل المثال - قطعة حلوى فإن الجلوكوز الناتج عنها يُمتصّ بسرعة ويُسْتَهْلَك بسرعة .. فتشعر بعد فترة قصيرة بالتعب.

أما لو تناولت كمية من العدس فإنك تحتفظ بطاقةك ونشاطك لفترة طويلة على مدار اليوم.. وسبب ذلك يرجع إلى أن الكربوهيدرات الموجودة بالعدس من النوع المركّب الذي



يهضم ويمتص ببطء وبالتالي يحافظ على مستوى سكر الدم لفترة طويلة خلال مستواه الطبيعي وهو ما يرتبط بإحساسنا بتوافر الطاقة والنشاط وقد كان العدس والبصل من الأغذية التقليدية لبناء الأهرامات لاكتساب الطاقة والقوة!

### ● العدس يقوّى الأبدان:

هذا صحيح تماماً .. فالعدس يحتوى على عدة أملاح معدنية كالحديد الذى يبني الدم ويقاوم الإصابة بفقر الدم (أنيميا نقص الحديد).

ويحتوى على مجموعة من فيتامينات (ب) التى تلعب دوراً هاماً فى توليد الطاقة من الغذاء وتقاوم الإحساس بالتعب. ويحتوى على كربوهيدرات معقدة تمنح الجسم طاقة طويلة المدى كما يحتوى أيضاً على بروتينات نباتية تسد حاجة الجسم لكثير من الأحماض الأمينية.

وفى نفس الوقت يفقر العدس للدهون. وبذلك فإنه يكون خليطاً صحياً من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن.

### ● الألياف المميزة بالعدس وفوائدها الصحية:

يحتوى العدس على نوعين من الألياف: نوع يذوب فى الماء وآخر لا يذوب فى الماء. والألياف التى لا تذوب فى الماء (**insoluble fibre**) تزيد من كتلة الفضلات، وتُتظّف القولون، وتقاوم الإمساك.

أما الألياف التى تذوب فى الماء (**soluble fibre**) فإنها تعوق امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء إلى تيار الدم .. وبذلك يعتبر العدس من الأغذية الموصوفة لخفض مستوى الكوليستيرول بالدم.



## البصل .. غذاء مضاد لكثير من أمراض العصر



### البصل أحد الأطعمة القرآنية:

لقد خص الله تعالى البصل بالذكر في كتابه الكريم، كما ذكرنا في سورة البقرة الآية (61). وجعله من الأغذية النافعة التي يقبل أهل مصر على تناولها.

#### البصل في الطب النبوي:

وجاء في «الطب النبوي» للإمام الذهبي عن البصل: حار وفيه رطوبة، فضيلة أكله ينفع من تغيير المياه، ويُسَهِّى الطعام، ويهَيِّج الباه، ويقطع البلغم، وشمُّه لشارب الدواء يمنع القيء، ومع اللحم يقطع زهومته.

وعن معاوية: «أنه قرَّب طعاماً ببصل لوفد، وقال: كلوا من هذا الفحل فإنه قلما أكل قوم من فحال الأرض فضرَّهم ماؤها» والنبي ﷺ نهى أكله عن دخول المسجد بسبب رائحته القوية المنفرة، كما ثبت في الصحيحين، لكن ذلك لايعنى التقليل من شأنه كغذاء مفيد.

## ● القيمة الغذائية للبصل:

يحتوى البصل على الفيتامينات والأملاح المعدنية التالية:

### الفيتامينات:

- (ب6)
- فوليت
- (ج)

### الأملاح المعدنية:

- الكروميوم
- المنجنيز
- الفوسفور
- النحاس
- المولبيديام
- البوتاسيوم

ولكن أهم ما يميز البصل احتواؤه على مركبات كبريتية، كالثوم، واحتواؤه كذلك على كيماويات طبيعية مضادة للأكسدة ومن أبرزها عائلة الفلافونويدات (flavonoids) وهذه تتوفر فى البصل المُلَوَّن لأن هذا التلوين بلون أحمر أو أصفر غامق ناتج من توافر الفلافونويدات بالبصل.



البصل... غذاء مليء بالفوائد الصحية

## • البصل والكوليستيرول:

من أبرز المركبات المضادة للأكسدة والتي تنتمي لعائلة الفلافونويدات مركب اسمه كويرسيتين (Quercetin) والذي يقاوم أكسدة الكوليستيرول الرديء (LDL) وبالتالي يقاوم ترسيبه بالشرايين. كما أنه يرقق الدم ويحول دون التصاق الصفائح الدموية ببعضها.. أى يمنع الجلطات.

كما أن المركبات الكبريتية بالبصل لها نفس تأثير المركبات الكبريتية بالثوم فيما يختص بصحة القلب والشرايين، فهي تقلل مستوى الكوليستيرول العام، وترفع مستوى الكوليستيرول الجيد (HDL)، وتقلل مستوى الدهون الثلاثية، وترقق الدم، كما تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

## • البصل مضاد للحساسية الصدرية ومفيد في نزلات البرد:

إن المركبات الكبريتية والرائحة النفاذة للبصل تطهر الممرات التنفسية، وتطرد البلغم، وتقاوم الحساسية عند مرضى الربو.

ولذا يفيد تناول البصل في حالات نزلات البرد والانفلونزا والتهاب الشعب الهوائية. وفي إحدى الدراسات وجد أن مركب الكويرسيتين يثبط حدوث بعض التفاعلات الكيميائية بالممرات التنفسية والتي تؤدي لضيق الشعب الهوائية وانسداد الأنف. ولذا فإنه يفيد في السيطرة على حالات الحساسية الصدرية، والحساسية الأنفية، وحُمى القش (hay fever) وهذا المركب يوجد في صورة مستحضرات طبية

## • هل يستفيد مريض السكر من تناول البصل؟

من ضمن الكيماويات المفيدة بالبصل مركب اسمه: أورينيز (Orinase) والذي ثبت من الدراسات أنه ينشط البنكرياس وبالتالي يفيد في السيطرة على مرض السكر من النوع الثانى (النوع الذى يُعالج بالحبوب الخافضة لسكر الدم). ولذا أصبح هذا المركب يُجهز في صورة مستحضرات طبية.

كما أن فوائد البصل للقلب والشرايين تجعله كذلك غذاء مفيداً لمريض السكر حيث يحميه من مضاعفات مرض السكر على القلب.

## • لماذا تنخفض الإصابة بالسرطان في جمهورية جورجيا؟

في منطقة (فيداليا) بجمهورية جورجيا يشتهر نوع من البصل يسمى « بصل فيداليا» ويتناوله السكان بكثرة ضمن غذائهم اليومي .. وقد سجلت الإحصائيات تمتع السكان



هناك بوقاية ضد السرطانات، وبانخفاض نسبة الوفاة بسبب الإصابة بسرطان المعدة بوجه خاص، وذلك بنسبة وصلت إلى 50% مقارنة بباقي الجمهوريات المحيطة. وعن دراسة أجراها المعهد القومي للسرطان بالولايات المتحدة، وجد أن تناول البصل بوفرة، وبخاصة مع أنواع أخرى من نفس العائلة النباتية (Allium Family) كالثوم يوفر الوقاية ضد مرض السرطان. وبخاصة سرطان المعدة، وسرطان المريء، وسرطان البروستاتا. ووجد الباحثون أن من أسباب ذلك أن البصل يحتوى على مركب كبريتى اسمه (Diallyl sulfide) يزيد من إنتاج إنزيم مقاوم للسرطان اسمه (glutathione - s - transferase).

### ● البصل غذاء مفيد للوقاية من هشاشة العظام!

فى إحدى الدراسات تم استئصال مبايض مجموعة من إناث الفئران (الغرض من ذلك تعريضها لفقد كتلة العظام .. مثلما تزيد فرصه النساء للإصابة بهشاشة العظام بعد توقف نشاط المبيضين ببلوغ سن اليأس) ووُجد أن تغذيتها بالبصل قلل من احتمال إصابتها بهشاشة العظام.

وفى دراسة أخرى نشرتها صحيفة الطبيعة (Nature) أدت تغذية مجموعة من ذكور الفئران على مسحوق البصل يوميا إلى حدوث زيادة بكالسيوم العظام بلغت نحو 17%.

### ولكن .. كيف يقاوم البصل هشاشة العظام؟

إن ما يفعله البصل لمقاومة هشاشة العظام شبيه بما يفعله عقار فوزاماكس (Fosamax) الشهير الذى يعد من أحدث العقاقير الطبية فى هذا المجال.

### دعنا نتعرف كيف يحدث ذلك؟

إن العظام بها نوعان من الخلايا، خلايا تبنى، وأخرى تهدم .. والاثتان يعملان بشكل متوافق. ولكن عندما تزيد كفة الهدم عن كفة البناء، تقل كتلة العظام وتحدث هشاشة العظام. وعقار فوزاماكس يوقف نشاط الخلايا الهادمة والتي تسمى (Osteoclasts) ونفس الشيء يحققه البصل بدرجة ما، حيث تعمل مركباته على خفض نشاط الخلايا الهادمة بالعظام ولكن ذلك يحدث دون أضرار جانبية على عكس عقار فوزاماكس.



## الريحان .. نبات يجمع بين الرائحة الذكية والفوائد الصحية



### ● الريحان .. فى القرآن والسنة:

قال تعالى: ﴿ وَالْحَبُّ ذُرٌّ وَالْعَصْفُ وَالرَّيْحَانُ ﴾ (الرحمن: 12)

وقال تعالى: ﴿ فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقْرَبِينَ ﴾ (88) ﴿ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتْ بُعِيرٌ ﴾ (الواقعة: 89)

وروى البخارى عن النبى ﷺ أنه قال: «من عرض عليه ريحان فلا يردّه فإنه خفيف الحمل طيب الرائحة» (1).

### ● القيمة الغذائية للريحان:

الريحان (basil) يحتوى على قدر محدود من الفيتامينات والمعادن وهى:

الفيتامينات:

• فيتامين (أ)

• فيتامين (ج)

(1) أخرجه مسلم (9/14). أبو داود (4172).



## المعادن:

- الحديد
- الكالسيوم
- الماغنسيوم
- المنجنيز
- البوتاسيوم

لكن أهمية الريحان تكمن في احتوائه على كيماويات تقتل الجراثيم، وتحمى من السرطان، وتعين على الهضم.

والريحان لا يعد غذاء نأكله وإنما يستخدم كتابل لإكساب النكهة للطعام .. وذلك بإضافة بضع أوراق من أوراقه للطعام بعد الانتهاء من الطهي، وهو ما يفيد كذلك في الانتفاع بفوائده الصحية. كما يمكن تناول الريحان في صورة شاي (منقوع)



الريحان .. نبات يجمع بين الرائحة الذكية والفوائد الصحية

## • الريحان علاج للانتفاخ والمغص والقولون العصبي:

الريحان له تأثير فعال ضد هذه المتاعب السابقة التي يعاني منها الكثيرون. من خلال الدراسات التي أجريت على الريحان وجد الباحثون أن هذا التأثير الإيجابي للريحان على الجهاز الهضمي والقولون بصفة خاصة يرجع إلى مركبات الإيجينول (Eugenol) التي تمثل أهم المواد الفعالة بالريحان .. حيث تساعد في تخفيف تقلص العضلات الملساء بالبطن والتي يؤدي تقلصها إلى المغص المؤلم، كما تساعد في تحريك الغازات

وطردها.. كما أن رائحة الريحان نفسها لها تأثير ملطف مهدئ مفيد في حالات توتر الأمعاء ( القولون العصبي ) .

ولذا ينصح الذين يعانون من الانتفاخ ومتاعب القولون بإضافة أوراق النعناع كتابل لغذائهم (كما سبق التوضيح) .. أو تناول الريحان في صورة شاي يُجهز بإضافة مقدار 1 - 2 ملعقة صغيرة من العشب المجفف أو بضع أوراق من النبات الطازج لكوب فارغ ثم يُمَلَأ بماء مغلي ويغطى لمدة 10 دقائق. ويمكن تناول مثل هذا الشاي لثلاث مرات يوميا.

### • الريحان مضاد للسرطان!

وُجِد من خلال الدراسات أن مركبات الريحان «تقطع» سلسلة التفاعلات الخطرة التي تؤدي في النهاية لحدوث الإصابة بالسرطان.

وفي إحدى الدراسات، قُسمت حيوانات التجارب إلى مجموعتين، وقُدِّم لإحدهما غذاؤها المعتاد ولكنه مزود بخلصة الريحان. وبعد مرور 15 يوماً، وجد الباحثون حدوث ارتفاع بمستوى بعض الأنزيمات بأجسامها والمعروفة بقدرتها في وقف فعالية المواد المسرطنة، وذلك في أفراد تلك المجموعة التي تغذت على خلاصة الريحان. ونم يستدل الباحثون حتى الآن على مركب معين يختص بهذا التأثير الوافي من الإصابة بالسرطان، وإنما يعتقدون أن هناك أكثر من مركب من مركبات الريحان يشارك في هذا الدور .. هذه المركبات التي لم يُكشف بعد عنها جميعاً.

### • ولكن .. هل ما ينطبق على حيوانات التجارب ينطبق على الإنسان؟

إن هذا ما يحدث عادة .. وحتى تثبت فعالية الريحان في وقف النشاط السرطاني عند الإنسان .. أقترح عليك نثر كمية من أوراق الريحان على بعض ما تتناوله من طعام.

### • الريحان يحميك من التسمم الغذائي!

كشفت الدراسات عن أن أوراق الريحان غنية بزيوت تقلل الالتهاب وتقتل أنواعاً خطيرة من البكتيريا والتي قد يستعصى قتلها بالمضادات الحيوية ومن ضمن تلك الأنواع البكتيريا الخطرة المسببة للتسمم الغذائي ( food poisoning ) والبكتيريا التي تلوث الجروح وتعوق التئامها. كما أن هذه الزيوت الموجودة بالريحان والتي تكسبه رائحة ذكية تطرد كذلك الحشرات الطائرة. ولذا فإنها فكرة جيدة أن تحتفظ داخل شرفة منزلك أو بحديقتك بقصرية زرع ممتلئة بالريحان!

## الكمأة .. غذاء غنى بالأسرار والفوائد الصحية



### • الكمأة فى القرآن والسنة:

قال تعالى: ﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَوى كُلوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾ (البقرة: 57)

وقال رسول الله ﷺ: « الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين»<sup>(1)</sup>.  
ويروى مرفوعاً: « الكمأة جدرى الأرض لأنها تكثر بكثرة»<sup>(2)</sup>.  
وقال أبوهريرة رضى الله عنه « أخذت ثلاثة أكمؤ أو خمس أو سبع فعصرتهن وجعلت ماءهن فى قارورة وكحلته به جارية لى فبرئت».

### • المقصود بالكمأة؟

الكمأة فى اللغة تعنى: الشيء المستتر. وهى نوع من الفطور<sup>(3)</sup> المفيدة النافعة التى تنمو فى تستر واختباء تحت سطح الأرض، وبخاصة بالمناطق الصحراوية.

(1) أخرجه البخارى فى كتاب الطب، ومسلم فى كتاب الأشربة (3 1619).

(2) أورده بصيغة التمرىض، ولكن أورده الترمذى (2148) الطرف الأول من كلام الصحابة.

(3) ومن الفطور الأخرى المفيدة التى نأكلها، عيش الغراب.

والكمأة من المَنِّ (كما جاء في حديث الرسول ﷺ .. أى هي مما مَنَّ الله تعالى به على عباده بلا تعب ولا عمل ولا يحتاج إلى حرث وسقى ولا إلى غير ذلك.

وثمار الكمأة أشبه بالبطاطس، وتختلف في ألوانها، فمنها ما هو مائل للبياض، وآخر مائل للاحمرار، ومنها ما يتدرج من البيج إلى الأسود.

وهي تنمو في المناطق الصحراوية .. ومنها ما ينمو في الغابات .. وهي تنمو في اختباء، كما ذكرنا، ويستدل الحاصدون للكمأة على وجوده بتشقق التربة فوقها.

وتعتبر المملكة العربية السعودية المُنْتِج العربي الأول للكمأة والتي تنتشر بصفة خاصة في منطقتي حفر الباطن وسدير. كما توجد الكمأة في العراق والشام ومنطقة الخليج وشمال أفريقيا (حيث توجد في مصر وكذلك في ليبيا والجزائر وتونس والمغرب). كما توجد في بعض الدول الأوروبية وبخاصة فرنسا، وإيطاليا، وأسبانيا.



شكل ثمار الكمأة (truffle)

### ● القيمة الغذائية للكمأة:

تحتوى الكمأة على نسبة عالية من البروتينات والتي تصل نسبتها إلى 20%.

كما تحتوى على كربوهيدرات وألياف بينما تفتقر إلى الدهون.

وتحتوى على نسبة جيدة من أنواع مختلفة من الفيتامينات والأملاح المعدنية وأهمها

ما يلي:

## الفيتامينات:

- (ب1) •
- حمض الفوليك • (ج) •
- (ب2) •
- (ب6) •
- النياسين •
- (أ) •

## الأملاح المعدنية:

- الكالسيوم •
- النحاس •
- البوتاسيوم •
- المغنسيوم •
- الفوسفور •

كما تحتوى الكمأة على مركبات أخرى لها خصائص صحية مميزة.

## • الكمأة بديل صحي للحوم:

نحن نحتاج لتناول اللحوم لأنها تمد أجسامنا بالأحماض الأمينية الأساسية. ولكن إذا أردت بديلاً عن اللحوم أحياناً فاعتمد على تناول الكمأة. فقد وجد من الدراسات أن الكمأة تحتوى على أكثر من 30 نوعاً من الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم.

ويمتاز بروتين الكمأة بأنه سهل الهضم .. بل إن طعمه قريب من طعم اللحم وذلك لاحتواء أنسجته على الكربون العضوى والنروجين والأكسجين والهيدروجين مما يجعلها شبيهة بأنسجة اللحم.

كما يمتاز بروتين الكمأة بأنه لا يختلط بدهون مشبعة (أو دهون حيوانية) على عكس عندما نأخذ أغلب البروتينات من اللحوم. ومن المعروف أن هذه الدهون المشبعة ترفع مستوى الكوليستيرول بالدم.

## • هل تعاني من التهاب الأعصاب؟

مثلما تتميز الكمأة بارتفاع نسبة البروتينات بها فإنها تتميز كذلك بوجود نسبة مرتفعة من فيتامينات (ب) .. والتي تلعب دوراً هاماً فى المحافظة على سلامة الأعصاب .. ونقصها يسبب متاعب بالأعصاب كالتميل والوخز.

فإذا كنت تعاني من التهاب الأعصاب (كما هو الحال عند بعض مرضى السكر) فإن تناول الكمأة يفيدك فى السيطرة على هذه المشكلة.

## • الغذاء الواقى من هشاشة العظام:

إن الكمأة تتميز بارتفاع نسبة الكالسيوم بها، وهو العنصر الأساسى فى بناء العظام،

كما تحتوى على معادن أخرى مهمة لصحة ومتانة العظام وهى الفوسفور والنحاس والماغنسيوم.

ومن المعروف أن القابلية للإصابة بهشاشة العظام تزيد مع بلوغ المرأة سن اليأس .. وبسبب القعود عن الحركة لفترات طويلة، كما يحدث بين العجائز.

ولذا يعتبر تقديم الكمأة فى هذه الحالات من الوصفات الغذائية المفيدة لتوفير الوقاية ضد هشاشة العظام.

## ● هل تعاني من الشحوب والضعف ونقص الطاقة؟

إن شحوب الوجه والضعف العام ونقص الطاقة من العلامات المميزة للأنيميا (فقر الدم). والتغذية على الكمأة تفيد فى السيطرة على هذه المشكلة لأنها غنية بالحديد الذى يبنى الدم، وبحمض الفوليك الذى يشارك فى بناء الدم، وبيتامين (ج) الذى يزيد من امتصاص الجسم للحديد والاستفادة به .. فضلاً عن كونه من أهم مضادات الأكسدة التى تقاوم تلف الخلايا بفعل الشوارد الحرة. وتصل نسبة فيتامين (ج) فى بعض أنواع الكمأة لأكثر من 100% مثل الكمأة الخلاسى.

كما تعتبر الكمأة كذلك غذاء مكسباً للطاقة لاحتوائها على كربوهيدرات يوجد أغلبها فى صورة معقدة .. أى تمتص ببطء مما يحافظ على مستوى سكر الدم فى المعدل الطبيعى لفترة طويلة وهو ما يعطى إحساساً بتوافر الطاقة والنشاط.

## ● الكمأة تجلو البصر وتعالج العيون!

قال عليه الصلاة والسلام، وهو الذى لا ينطق عن الهوى، نبينا الكريم: «الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين»<sup>(1)</sup>.

ولما أجرى الباحثون دراساتهم، وقاموا بأبحاثهم، ورسدوا نتائجهم حول هذا النوع من العلاج (الكمأة) وجدوا فعلاً أنه يفيد البصر، ويلطف العين الملتهبة، ويساعد فى الشفاء من مرض التراكوما أو التراخوما (الرمم الحبيبي) ويوفر الوقاية من مضاعفاته الوخيمة.

وتعتبر الكمأة إحدى الأغذية الهامة التى تفسر لنا تمتع أهل البادية والصحراء برؤية قوية ممتدة.

ومن الطريف أن الدراسات العلمية كشفت عن أن الكمأة تقوى بالفعل أنسجة العين وتنشطها وبخاصة الشبكية وهى الغشاء الذى يغطى العين من الخلف وتوجد به الخلايا

(1) سبق تخريجه.



الحساسية للضوء، والذي تتكون الصورة عليه. والعلماء الروس كان لهم سبق في هذا الاكتشاف .. واستطاعوا استخلاص دواء من الكمأة لعلاج حالات قصور البصر .. وهو دواء «نورفورت».

ومن الطريف كذلك، أن استخدام عصير الكمأة أو مائها ككحل للعين يجلى البصر ويقويه.

وهناك وصفة عربية قديمة وهي تجهيز كحل للعين من خليط الأثمد مع الكمأة، ويذكر أن هذا الكحل يقوى البصر أيضاً، ويقوى الجفون، ويقاوم تهيج وتدميع العين ومن أبرز أمراض العيون التي تساعد الكمأة في شفاؤها التراكوما ( trachoma ) والذي يحدث نتيجة عدوى بميكروب الكلاميديا .. وإذا أهمل علاج هذا المرض أدت مضاعفاته إلى حدوث تليّف بالأنسجة المصابة وندوب .. وهو ما يؤدي لأضرار مختلفة قد تصل إلى حد فقد البصر، وحدوث انسداد بالقنوات الدمعية، وحدوث عتامة بالقرنية.

ومن خلال دراسات إكلينيكية اعتمدت على استخدام ماء الكمأة كعلاج موضعي اتضح أن تقديم هذا العلاج قادم من فرصة تكوّن الندوب والتليّف .. حيث اتضح أن المواد الفعالة بالكمأة تعوق تكون الخلايا المكونة للألياف أو تعوق حدوث نمو طبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة .. بل تعمل كذلك على زيادة تغذية الملتحمة وبالتالي على زيادة قدرتها على التصدي للمرض بتوسيع الأوعية الدموية المغذية لها.





## المراجع

### • المراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- الطب النبوي لإمام الحُفَاط محمد بن أحمد الذهبي .. تحقيق مجدى السيد إبراهيم .. ومراجعة طبية للدكتور محمد كمال عبد العزيز
- ماذا كان يأكل النبي ﷺ وبم كان يتداوى للدكتور محمد كمال عبد العزيز
- من كنوز الطب الشعبى .. الأطعمة الشافية والنباتات المداوية- دكتور أيمن الحسينى
- الثنائى العجيب القرفة والزنجبيل- دكتور أيمن الحسينى
- أفضل 50 غذاء على وجه الأرض - دكتور أيمن الحسينى
- كنوز التغذية-دكتور أيمن الحسينى
- 20 غذاء تغير حياتك وتطيل شبابك- دكتور أيمن الحسينى
- الثوم الشافى- دكتور أيمن الحسينى
- جسم الإنسان- دكتور أيمن الحسينى
- التين والزيتون وسرهما المكنون- دكتور أيمن الحسينى
- العلاج بالخل .. زجاجة العجائب- دكتور أيمن الحسينى
- عجائب العلاج بالكمأة- دكتور أيمن الحسينى

## • المراجع الأجنبية:

- The Top 100 healing foods. Paula Bartimeus.
- The Top 100 healing foods. Janet Wright.
- Power food. Janette Marshall.
- The 150 Healthiest foods on earth. Jonny Bowden.
- Super foods. Michael Vau Straten and Barbara Griggs.
- Food remedies. Selene Yeager.
- The Doctors book of food remedies. Prevention.
- You staying young. Michael F. Roizen, M.D. Meamet C. 02. M.D. Discovery.



# الفهرس

الصفحة	الموضوع
3	مقدمة
5	ولكم في رسول الله ﷺ أسوة حسنة
5	الدعوة للاعتدال في زمن الإفراط
9	وصايا رسولنا الكريم ﷺ عن الاعتدال في تناول الطعام
14	كيف كان يأكل ويشرب نبينا ﷺ
17	مائدة طعام الرسول ﷺ وبعض عاداته الغذائية
22	التين.. فاكهة الجنة
29	زيت الزيتون.. والشجرة المباركة
36	التمر في الإفطار يمنحك الطاقة وينجيك من الأسحار
42	اللبن.. الغذاء المتكامل لجسم الإنسان

- 47 التلبينة.. غذاء يُفرح القلب الحزين
- 49 النَّفْعُ الكثير من ماء الشعير
- 51 حبوب الشعير: الغذاء البسيط العظيم المكانة
- 55 خضار السُّلُق.. المنظف للجسم من السموم
- 56 عسل النحل.. غذاء ودواء
- 62 القرع العسلي.. الغذاء المفيد المُنسي
- 65 القرع الصغير.. خضار رفيع المستوى
- 67 الخل.. سائل العجائب
- 73 اللحم.. غذاء لا غنى عنه
- 76 الرُّمان.. يجعل قلبك في أمان
- 81 ثمار العنب الغنية بالفوائد الصحية
- 85 البطيخ.. ليس مجرد فاكهة لذيذة منعشة وإنما مفيدة لصحتك كذلك
- 89 أضف حبة البركة إلى غذائك تساعدك على الشفاء من دانك



الصفحة	الموضوع
93	أطعمة أخرى ذكرها القرآن الكريم وأيدت فوائدها الدراسات الحديثة
93	الموز.. فاكهة ترفع المزاج وتُخفِّض ضغط الدم المرتفع
98	ولكم في الزنجبيل فوائد شتى
102	فصوص الثوم.. صيدلية من الكيماويات الشافية
107	العدس.. غذاء الأبدان القوية المُكسب للطاقة والحيوية
110	البصل.. غذاء مضاد لكثير من أمراض العصر
114	الريحان.. نبات يجمع بين الرائحة الذكية والفوائد الصحية
117	الكمأة.. غذاء غني بالأسرار والفوائد الصحية
123	المراجع



