

## الفصل السادس عشر

### الغذاء والنبات

يقول الله تعالى في سورة عبس [الآية ٢٤-٣٢] : ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۚ وَنَبَاً وَقَضْبًا ۚ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۚ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ۚ وَفِكَهَةً وَأُنَّابًا ۚ مِّنْعَا لَكُمْ وَلَا تَعْمِكُمْ ۚ .

فالغذاء الجيد المتوازن الحاوي على جميع المواد الغذائية ، ( نشويات وسكاكر ومواد دسمة بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن ) ، هو دليل سرالعافية ودوام الصحة وهناء العيش وسعادة الحياة ، نخص بدراستنا هذه الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تكثر في العالم النباتي ( الخضار والفواكه والحبوب والثمار ) فهي تقوم بوظائف فيزيولوجية مهمة في جسم الإنسان .

وهناك آيات عديدة في القرآن الكريم تدعو الإنسان إلى أكل الطيبات وعدم الإسراف كقوله تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

[الأعراف : ٣١]

وقوله تعالى : ﴿ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ ﴾ [طه : ٨١] .

وقوله تعالى : ﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِن مَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ﴾ [البقرة : ١٦٨] .

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم ، وسخر له ما في الأرض تكريماً له : ﴿ أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَهَرَ وَبَاطِنًا وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ ﴾ [لقمان : ٢٠] .

وجعل الله نبات الأرض غذاء لا غنى عنه ، وأوجد فيه الدواء لكل داء ، وجعل فيه مزيجاً من المواد الشافية . وطعام الإنسان من أهم مقومات

الحياة، ولا يستطيع أي كائن حي أن يعيش دونه ، فهو لازم لنمو الجسم وتعويض ما فقد منه وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته . يقول تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴾ [الملك : ١٥] .

فالغذاء هو الوقود الذي يمد الجسم بالطاقة والحرارة واستمرار الحياة كما يكتسب الجسم بالغذاء أيضاً قدرة على مقاومة كثير من الأمراض ، وهذا يعني أن لكل نوع من أنواع الغذاء دوره في مساعدة الجسم على القيام بوظائفه المعقدة .

من المعروف أن المواد الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان تنتمي إلى مجموعات هي المواد السكرية (Carbohydrate) والمواد الدسمة (Fats) والمواد البروتينية (Proteins) بالإضافة إلى العناصر المعدنية والفيتامينات (Vitamins) ولا بد من وجود توازن يبين نسبة المواد الغذائية التي تدخل الجسم للاستفادة منها استفادة كاملة وهذا ما يعرف بالتوازن الغذائي (Food balance) فالمواد السكرية والنشوية تؤدي مهمة الوقود وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة ، وتعتبر المواد الدسمة من أهم المواد الغذائية في هذا المجال ، أما المواد البروتينية فهي تكفل للجسم بناء أنسجته وتجديد خلاياه .

أما الأملاح المعدنية والفيتامينات فهي عوامل النمو والتجديد والهيمنة على وظائف الجسم المختلفة .

ونبات الأرض مصدر لهذه الأغذية جميعاً وعلى سبيل المثال تعتبر الحبوب الكاملة ( كالقمح والذرة ) مصدراً للمواد السكرية والنشوية ، والبقول ( كالفول والعدس ) مصدراً للبروتينات ، والثمار ( كالزيتون والجوز ) مصدراً للمواد الدسمة ، والفاكهة والخضراوات مصدراً للمعادن والفيتامينات ، تصديقاً لقوله تعالى : ﴿ أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَمَا أَبْلَلْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً وَمَا كَانَ أَكْثَرُهُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ [الشعراء : ٧-٨] .

وقوله تعالى : ﴿ وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُتَوَقِّينَ ﴾ [الذاريات : ٢٠] .

نذكر من الأغذية النباتية المهمة للإنسان والمذكورة في القرآن الكريم القمح من الحبوب والزيتون من الثمار .

### القمح (Triticum) Wheat :

يقول تعالى : ﴿وَأَيُّ لَّهُمُ الْأَرْضُ الَّتِي أَحْيَيْتَهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ۚ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَحِيلٍ وَأَعْنَبٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ۚ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ۚ سُبْحَنَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ﴾ [يس : ٣٣-٣٦] .

وفي سورة عبس يقول تعالى : ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۚ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۚ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۚ وَعَنْبًا وَقَضْبًا ۚ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۚ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ۚ وَفَلَكْهًا وَأَبًّا ۚ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَعْمَارِكُمْ﴾ [عبس : ٢٤-٣٢] .

تعتبر حبوب القمح من أهم المحاصيل الغذائية والاقتصادية في العالم ، ويعرف حالياً أكثر ( ١٢٠٠٠ ) ضرب أوصنف Variety منها . والقمح من أقدم الأغذية التي عرفها الإنسان في العصور القديمة ، زرع في مصر قبل بناء الأهرام ، وزرع في أراضي ما بين النهرين قبل مولد المسيح بنحو ثلاثة آلاف عام ، ثم انتشرت زراعته في مناطق مختلفة من سطح الكرة الأرضية ، ويلعب دوراً مهماً في الاقتصاد القومي نظراً لاعتباره مادة أساسية في غذاء الشعوب النامية ، وإن شعوب الشرق الأوسط من أكثر شعوب العالم استهلاكاً للخبز المصنوع من القمح ، ومعدل استهلاك الفرد الواحد في هذه البلاد من مادة الخبز يبلغ سنوياً نحو ( ١٤٠ ) كغ ، ولهذا تهتم الدراسات والبحوث العلمية في الدول النامية والمتقدمة بزراعة القمح وتحسين أصنافه واستنباط أصناف جديدة تتحمل العوامل البيئية غير الملائمة ، كإيجاد أصناف مقاومة للجفاف ، وأصناف أخرى مقاومة للبرودة . يستخرج من القمح الدقيق أو الطحين ، ومنه يصنع الخبز والكعك والمعجنات بأنواعها ، ومن القمح القاسي (Triticum durum) تصنع المعكرونة والبسكويت ويستخرج أيضاً من القمح النخالة

والنشاء كما يصنع منه البرغل والفريكة بطرق خاصة .

يتألف دقيق القمح من العناصر الغذائية التالية :

ماء ١٢٪ .

بروتين ١٢,٩٪ .

دهون ١,٩٪ .

نشاء ٧٠,٢٪ .

سللوز ١,٦٪ .

معادن ١,٢٪ .

وحبة القمح تتألف من غلاف خارجي يؤلف ٩٪ من وزن القمح ، وهو ما يسمى بالنخالة ، وتلي الغلاف الخارجي طبقة رقيقة جداً تؤلف ٣٪ من وزن الحبة ، وهي تحتوي على عنصر الآزوت أما ما يتبقى من الحبة فهو الطبقة الداخلية النشوية ، وهي قوام الدقيق الأبيض الصافي ، وهذه الطبقة تشغل ٨٥٪ من وزن الحبة ثم الرشيم أو جنين القمح وهو قسم صغير يتركز في زاوية من زوايا حبة القمح ويؤلف ٤٪ من وزنها . وهو لا يكاد يرى بالعين المجردة إلا بصعوبة وهو الذي ينتش وينمو في الظروف الملائمة للزراعة ويعطي نباتاً جديداً ويعيد دورة حياته .

يتألف الخبز الأسمر ( راسه بعبه ) من طحين حبوب القمح الكاملة بأغلفتها وأجنتها وطبقاتها الداخلية ، ويعتبر جنين القمح أغنى أجزاء الحبة بالفيتامينات والمعادن ويليهِ الغلاف الخارجي ( النخالة ) ، أما الطبقة الداخلية المؤلفة لقوام الحبة فهي خالية من جميع هذه العناصر عدا النشاء .

تحتوي النخالة على فيتامين (B1, B2, B3) وفيتامين (pp) وفيتامين (E) وعلى هذا فإن تناول الخبز الأسمر المصنوع من الحبوب بكاملها يقي الجسم من أمراض مختلفة كمرض البلاغرا والتهاب العصاب وغيرها أما الخبز الأبيض

المصنوع من الدقيق الخالي من النخالة فهو خال من الفيتامينات ، كما تحتوي الطبقة الخارجية من القمح على معادن مختلفة هامة فهي تحتوي على الفوسفور الذي يغذي الدماغ والأعصاب ويقويها بالإضافة لمعدن الحديد الذي يمد الدم بالقوة والحيوية ، والأكسجين والكالسيوم الذي يبني العظام ويقوي الأسنان ، وعلى السيلكون الذي يقوي الشعريزيده قوة ولمعاناً ، واليود الذي يعدل عمل الغدة الدرقية ويساعد على السكينة والهدوء ، والبوتاسيوم والصوديوم والمنغنيز تلك العناصر التي تدخل في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة .

لقد ابتليت مدينتنا بالمطاحن الحديثة التي تسحق القمح سحقاً ناعماً جداً حيث يقتل جنين الحبة وتفصل النخالة عن القوام الداخلي للحبوب رغم ما فيها من فوائد جمة .

وعلماء الغذاء ينهون الناس إلى فوائد القمح الحقيقية التي يحرمون منها بنخل الطحين ، حتى عرف الناس اليوم مدى جودة الطحين في بياضه خلافاً للتقدير العلمي السليم .

بالإضافة لاحتواء النخالة على الفيتامينات والمعادن السابقة والتي لها فوائد عديدة أخرى فهي مفيدة في حالة تقرحات المعدة ، ومغلي النخالة يفيد كمهدئ ضد السعال والزكام ، كما أن الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض والخبز الجاف أسهل هضماً من الخبز الطازج الذي يكون أكثر قابلية للتكتل داخل المعدة بينما خلو الخبز الجاف من الماء يجعل العصارات المعدية تصل إليه بسهولة أكثر .

#### الزيتون (Olea eruopaea) Olives :

شجرة الزيتون شجرة مباركة ورد ذكرها في القرآن الكريم في مواضع عديدة نذكر منها : ﴿وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ﴾ [طُورِ سِينِينَ] [التين : ٢-١] . وقوله تعالى : ﴿يُتَبِّتُ

لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَبَ وَمَنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿[النحل : ١١-١٠] .

وفي سورة النور يذكر الله تعالى شجرة الزيتون المباركة بقوله : ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [النور : ٣٥] .

عرف الناس شجرة الزيتون منذ أقدم العصور ، فقدسها الأقدمون ، وتبركوا بزيتها في طقوسهم الدينية واستوقدوا عيدانها وأكلوا ثمارها ، وغصن الزيتون شعار من شعارات السلام والأمان ، وما زالت شعوب الأرض تتناقل هذا الرمز جيلاً بعد جيل حتى جعلته الأمم المتحدة شعارها .

شجرة الزيتون كبيرة معروفة بأوراقها الصغيرة الخضراء المقاومة للجفاف ، أزهارها عنقودية بيضاء ، تتحول إلى ثمار خضراء هي الزيتون الأخضر ، تضم الفصيلة الزيتونية (Oleaceae) أكثر من ٤٠٠ نوع ، وتنتشر زراعتها في المناطق المعتدلة والمدارية وهناك أنواع عديدة معروفة في سورية وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط .

يتركب الزيتون من :

ماء ٨٦٪ .

بروتين ٥٪ .

دهون ٢٠٪ .

ثمار الزيتون مغذية ومهضمة تفتح الشهية وتقوي المعدة وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك ، وتفيد في مكافحة الرواسب والحصى الصفراوية .

## زيت الزيتون :

هو الدهون المستخرجة من ثمار الزيتون بعصرها ، والزيتون الأسود أغنى بالزيت من الزيتون الأخضر ، ولذلك فللحصول على الزيت يترك الزيتون حتى ينضج تماماً ويصبح لونه مائلاً إلى السواد .

يعتبر زيت الزيتون من أغنى الزيوت النباتية من حيث القيمة الغذائية ، فهو يعطي قيمة حرارية عالية في غذاء الإنسان ( ١ غ منه يعطي ٢٢٤ حريرة ) ، ويشتمل زيت الزيتون على فيتامين (A,D,E) الذوابة في الدسم ، وعلى حموض عضوية غير مشبعة مفيدة للإنسان ، ويتألف الزيت من الغليسيرين وحمض الزيت وهولا يذوب في الماء لأنه أخف منه ويتحول الزيت إلى صابون كيميائياً بمزجها بمادة قلوية .

زيت الزيتون أسهل هضماً من جميع الزيوت الأخرى ، فإذا كانت عملية هضم طعام دسم في المعدة يحتاج إلى ثماني ساعات فإن هضم وجبة مؤلفة من الخبز والزيتون لا تتطلب سوى نصف تلك المدة ، ومن المعروف أن الدهون ذات المنشأ الحيواني ترفع نسبة الكوليسترول في الدم أما الدهون ذات المنشأ النباتي ( كزيت الزيتون ) فلا تسبب تلك العلة بل إنها تحل الكوليسترول وتخفض كميته ، فكأنها عامل علاجي في هذا السبيل . يقول تعالى : ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ لِّلْأَكْلِينِ﴾ [المؤمنون : ٢٠] .

ومن فوائد زيت الزيتون أيضاً أنه ينعم البشرة ، ويدبر البول ، ويسكن المغص وآلام المفاصل ، وأوجاع الظهر ، ويستعمل في حالات الحصيات المرارية الكبدية ، وفي حالات الإمساك والتشنج المعوي ، وأظهر العلماء أن زيت الزيتون يحتوي على مادة تسمى ليبوييد أو أشباه الدهون ، وأن هذه المواد ذات الأثر الفعال في تغذية الحجيرات السامية في جسم الإنسان وخاصة النسيج السنجابي في الدماغ ، وبهذا يمكن اعتبار زيت الزيتون عاملاً في زيادة القدرة على التفكير وحسن المحاكمة ( أي الذكاء ) .

ونظراً لاحتواء الزيتون على الفيتامين (D) فإنه يقي الأطفال من شر الكساح وتقوس الساقين ويضفي على الوجه حمرة وإشراقاً . وفيتامين (E) الموجود في زيت الزيتون هو مخصب مقوي للنسل ، ومضاد للعقم ، وإذا دهن الشعر بالزيت منع الشيب وقوى الشعر ومنع تساقطه ، ففي الحديث الشريف : ( كلوا الزيت وادهنوا به ) وباختصار ففي زيت الزيتون نور ونار ، ودواء وغذاء ، وشفاء وعافية .

\* \* \*