

الفصل الخامس

الفاكهة في القرآن الكريم وأهميتها للإنسان

الفاكهة نعمة من نعم الله على الإنسان فهي من الأغذية الضرورية المهمة في غذائه لما تحتوي من الفيتامينات والألياف النباتية والأملاح المعدنية .
الغذاء الجيد هو سر من أسرار العافية ودوام الصحة ، ولنجعل من غذائنا الجيد المتوازن الحاوي على الفاكهة دواء طبيعياً وحماية وقائية من أمراض مختلفة .

والفاكهة في القرآن تقترن بتكريم أهل الجنة فمنها :

قوله تعالى : ﴿ وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفِكَهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ [الطور : ٢٢] .

و ﴿ لَهُمْ فِيهَا فَنَكِهَةٌ وَهُمْ مَا يَدَّعُونَ ﴾ [يس : ٥٧] .

﴿ وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ [المرسلات : ٤٢] .

ظاهرة النبات في القرآن الكريم وردت في آيات عديدة وهي من أعظم وأجل الآيات التي تدل على قدرة الله وحكمته فلقد جعل الله نبات الأرض غذاء لاغنى عنه وجعل فيه مزيجاً من المواد الشافية في غذائه قال تعالى : ﴿ يَتَأَيَّهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ﴾ [البقرة : ١٦٨] .

قال الله تعالى : ﴿ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ ﴾ [طه : ٨١] والطعام

من أهم مقومات الحياة إذ لا يستطيع الإنسان أن يعيش دونه فهو لازم لنمو الجسم وتعويضه عما فقد من الأنسجة ، وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته وعباداته قال تعالى : ﴿ فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ [النحل : ١١٤] .

لقد فضل الله سبحانه وتعالى في القرآن بعض الثمار على بعض في الأكل قال تعالى : ﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَوِّرَاتٌ وَجَنَّتْ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَجِدٍ وَنُفِضَلُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [الرعد : ٤] .

وأقسم ببعضها مما يدل على أن في بعضها منافع قد لا توجد في غيرها فأقسم بالتين والزيتون قال تعالى : ﴿ وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ [التين : ٤-١] وذكر القمح والنخيل والعنب : ﴿ وَآيَةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴾ [يس : ٣٢-٣٥] وذكر فاكهة الرمان فقال : ﴿ فِيهَا فَكْهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿١٨﴾ فَآيَاءِ الْآءِ رَبِّكَ مَا تَكْذِبَانِ ﴾ [الرحمن : ٦٨-٦٩] وفاكهة الموز : ﴿ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴾ [الواقعة : ٢٨-٢٩] .

ولقد ورد ذكر الفاكهة والفواكه في القرآن ست عشرة مرة وكذلك ذكرت كلمة الثمرات ست عشرة مرة أيضاً .

ونخص بالذكر هنا أسماء الفاكهة التي وردت في القرآن الكريم فنذكر فائدتها وقيمتها الغذائية وهي التين والعنب والنخيل والرمان والموز .

بعضها من فاكهة الصيف (التين والعنب) وبعضها من فاكهة الشتاء (التمر والموز) .

تكمّن فائدة الفاكهة بشكل عام بما تحتوي من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف النباتية .

١- التين fig :

أشجار يبلغ ارتفاعها ٦-٨م، وتكثر زراعتها في المناطق المعتدلة والحارة ، يقطف التين في شهر آب وأيلول ويؤكل غضاً ومجففاً ، يحتوي

التين على مادة لبنية مرة الطعم ينسب إليها الطعم الرديء للثمار قبل نضوجها،
وتتحول هذه المادة إلى مادة سكرية غروية طيبة المذاق عند النضج .

وتحتوي ثمرة التين على النسب المئوية التالية لكل ١٠٠ غ من وزنها :

ماء ٧٩٪

بروتين ٣,١٪

سكريات ١٨٪

ألياف ١,١٪

تحتوي فاكهة التين على كمية عالية من المواد السكرية، فنجد أن كل ١٠٠ غ منها تحتوي ٨٣ وحدة حرورية، تزيد هذه النسبة في حالات تجفيفه لذا يؤكل التين المجفف في الشتاء والأيام الباردة فيمد الجسم بطاقة حرارية عالية تساعد على مقاومة البرد، والبقاء في حالة قوة ونشاط .

وفي التين ألياف ومواد هلامية ملينة ومواد مطهرة وهو غني جداً بالكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وفيه فيتامين C وفيتامين B₂ والكاروتين .

قيمة التين الطبية : يعتبر التين من أصح الفاكهة غذاء فهو يقوي الكبد ويزيل الإمساك وينفع في الربو والسعال وأوجاع الصدر ومنقوع التين يفيد في التهاب الجهاز التنفسي وتخفيف السعال ويفيد في حالات الإمساك المزمن وخصوصاً عند المسنين وينصح بتناول التين الطازج في الصباح .

فلا عجب أن الله أقسم بالتين فقال ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ [التين : ١-٤] .

٢- العنب Grapes :

أشجار العنب متسلقة (تسمى عريشة) ، تطول السوق وتتفرع منها الأغصان التي تمتد طولاً وتتسلق ، تزهر العريشة في أواخر الربيع بأزهار

عنقودية بيضاء ، ثم تتحول إلى حبيبات خضراء اللون ، وتكبر وتنضج في أواخر فصل الصيف وهي الفاكهة المحببة ، تؤكل عند النضج أو تجفف (الزبيب) ويستخرج منها الخل والحبس وتزرع في سورية ولها أنواع عديدة ومعروفة جيداً تتميز بالطعم واللون المميز لكل نوع .

يحتوي العنب على النسب التالية :

ماء ٧٧٪

بروتين ١٪

أملاح معدنية ٠,٥٪

مواد سكرية ٢١٪

كما يحتوي العنب على فيتامينات أهمها فيتامين C و A و B ومعادن منها الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والحديد .

ومن فوائد العنب أنه ينقي الدم، وينشط الكلى، وهو مدر وملين يفيد المصابين بفقر الدم والحوامل والمرضعات لوجود عنصر الحديد .

يعتبر العنب في مقدمة الفاكهة التي تمد الجسم بالحرارة والطاقة، فإن ١ كغ من العنب يعطي الجسم طاقة تعادل (٦١٥) حريرة ولا ينصح بأكله للمصابين بمرض السكري نظراً لغناه بسكر الغلوكوز ، وعصير العنب مدر للبول ومعدل للسموم في الجسم ومرطب .

لقد ذكرت فاكهة العنب والأعناب في القرآن في مواطن عديدة نذكر منها :
قوله تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴾

[يس : ٣٤]

وأيضاً : ﴿ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَتْهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ ﴾
فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَاوِكُهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ [المؤمنون : ١٨-١٩] .

وفي سورة عبس : ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا

الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَبْلَثْنَا فِيهَا جَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَنْبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَكَهْهَ
وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَنَّاعًا لَكُمْ وَلَا تَعْمَلُوا ﴿٣٢﴾ [الآيات : ٢٤-٣٢] .

٣- التمر Date :

أشجار لها سوق أسطوانية ، يبلغ ارتفاعها ١٥-٢٠ م ، وهي غير متفرعة ، تزرع في كثير من البلاد العربية وخاصة في آسيا وشمال إفريقيا ، وهي من الأشجار المقاومة للجفاف والمعمرة ، تعطي ثماراً مختلفاً ألوانها وأشكالها وأنواعها يمكن حفظها فترة طويلة . ويعتبر التمر من فاكهة الشتاء حيث يولد طاقة حرارية عالية في جسم الإنسان فهو غني جداً بقيمته الغذائية ويمد الجسم بطاقة حرارية وغذائية عالية لاحتوائه على مواد سكرية ومعادن مختلفة كالسيوم والحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت ، وفيتامينات مثل فيتامين A وفيتامين B بالإضافة لوجود الألياف النباتية الهامة في عملية الهضم .

تصديقاً لقوله تعالى : ﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴾ [الشعراء : ١٤٨] .

وقد ثبت في الصحيح قول الرسول صلى الله عليه وسلم : « بيت لا تمر فيه جياع أهله » ، وقوله أيضاً : « من تصبَّح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر » .

ويتألف التمر من المواد التالية :

ماء ٢١٪

بروتين ١,٢٪

مواد سكرية ٧٣٪

مواد دسمة ٠,٨٪

ألياف ٣,٤٪

ومن فوائد التمر الصحية أنه ينفع في أوجاع الصدر ويقطع السعال وهو مقشع إذا أكل على الريق ، كما يفيد في التهاب المفاصل ويقوي الكلى

والكبد ، يحتوي البلح على قلويات مضادة للسموم ، فالتمر هو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى .

ذكر النخل في القرآن الكريم في أماكن كثيرة نذكر منها : ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴿١﴾ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴿٢﴾ [ق: ١٠٨] .

وقوله تعالى : ﴿ وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنْبَاءِ ﴿١﴾ فِيهَا فَكْهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿٢﴾ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿٣﴾ فَبِأَيِّ آيَاتِنَا تَكْفُرُونَ ﴿٤﴾ [الرحمن: ١٠-١٣] .

وقوله تعالى : ﴿ أيود أحدكم أن تكون له جنة من نخيل وأعناب تجري من تحتها الأنهار له فيها من كل الثمرات كذلك يبين الله لكم الآيات لعلكم تتفكرون ﴾ سورة البقرة (٢٦٦) .

٤- الرمان Pomegranate :

شجيرات متوسطة الارتفاع متساقطة الأوراق أزهارها حمراء اللون والغلاف الثمري أحمر مصفر أو قرمزي داكن أملس صلب . الرمان من الفواكه لذيذة الطعم مرطبة منها الحلو والحامض ، يقطف الرمان في فصل الخريف ويحفظ ويؤكل طيلة أيام الشتاء .

يحتوي الرمان على النسب التالية :

ماء ٧٩٪

مواد سكرية ١٦٪

مواد آزوتية ١,٢٪

كما تحتوي فاكهة الرمان على فيتامينات منها : فيتامين C وفيتامين B₂ أو ريبوفلافين Riboflavin وأملاح معدنية وخاصة الكالسيوم والحديد والمغنيزيوم ، يؤكل حب الرمان ويشرب عصيره ، ويستخرج من عصيره (دبس الرمان) المعروف والمستخدم لتحميض الأطعمة .

من فوائد الرمان : أنه يزيل اليرقان، وينقي الدم، ويمنع العطش، ويقطع السعال، ويقوي المعدة، ويسكن الصفراء، والرمان الحلو يزيل السعال المزمن وأوجاع الصدر، كما تحتوي بذور الرمان على سائل قلوي طيار يعرف باسم Peietierine وهو مركب طبي هام يستخدم طارداً للديدان الشريطية .

ذكر الرمان في القرآن بقوله تعالى : ﴿ فِيهَا فَكِّهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ سورة الرحمن (٦٩) ، وقوله تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا مَخْرُجًا مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ سورة الأنعام (٩٩) .

٥- الموز Banana :

تنمو أشجار الموز في المناطق الحارة والمعتدلة ، وتكثر زراعتها في إفريقية وأمريكا الجنوبية . جذور النبات لحمية رفيعة غير متخشبة والساق كورمية Corne (ساق منظم) مدفون في الأرض أما ما يظهر فوق سطح الأرض فهي أعماد الأوراق الملتفة ، الأزهار بشكل عنقودي ، تحتاج الثمار للنضوج من شهر إلى أربعة أشهر بعد إتمام عملية التلقيح ، يتكاثر الموز خضرياً والبذور ضامرة .

القيمة الغذائية : يحتوي الموز على المواد التالية :

ماء ٧٠-٧٥٪

نشاء ومواد سكرية ٢٤٪

بروتين ٤٪

مواد دسمة ٢٪

وفاكهة الموز تحتوي أيضاً على الكاروتين Carotene وهو طليعة فيتامين A وعلى فيتامين C وأملاح معدنية عديدة كالفوسفور والمغنيزيوم والكبريت

والحديد . والموز الناضج سهل الهضم يوصى به للمرضى والأطفال والمسنين على حد سواء .

قيمه الطبية : ينفع في السعال وأوجاع الصدر وفقر الدم والمصابين بالزحار والتهاب الأمعاء عند الأطفال ويؤخذ مع الحليب ، أما ثمار الموز الفجة (غير الناضجة) فصعبة الهضم وتؤدي إلى التخمة والنفخة والإمساك لذا ينصح باختيار الثمار الناضجة صفراء اللون .

ورد ذكر الموز في القرآن بقوله تعالى : ﴿ وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ﴾ ٢٧ في سِدْرِ مَخْضُودٍ ٢٨ وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ ٢٩ وَظَلِّ مَمْدُودٍ ٣٠ وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ ٣١ وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ ٣٢ لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ ﴿ [الواقعة : ٢٧-٣٣] .

الفاكهة والألياف النباتية

لقد دلت الأبحاث الحديثة على دور الغذاء الغني بالألياف النباتية كالفاكهة والخضار والحبوب الكاملة في الوقاية من أمراض عديدة كسرطان الكولون وأمراض القلب والحصيات الصفراوية والإمساك والبواسير وداء السكري والسمنة وغيرها .

والألياف النباتية هي الجزء الذي لا يهضم من الأطعمة بوساطة المفرزات المعوية كالسللوز والهيمي سللوز والخشبين والبكتين والهلام النباتي Mucilages في حين أن البروتين Protein والدهن Fates والسكريات Carbohydrates تمتص من الأمعاء الدقيقة بشكل كلي تقريباً بينما تنتقل الألياف إلى الأمعاء الغليظة دون أن يطرأ عليها تبديل يذكر وفي الأمعاء الغليظة تحللها الجراثيم .

تستهلك البلدان النامية من الألياف أكثر بأربع إلى خمس مرات من البلدان الغربية إذ يستهلك الفرد الواحد في البلدان النامية من ٦٠-١٢٠ غ من الألياف في اليوم الواحد بينما لا يستهلك الفرد الواحد في البلدان الغربية سوى ١٥-٢٠ غ .

وإن الأغنياء يستهلكون البروتين من مصادر حيوانية أكثر بسبع مرات من الفقراء، كما يزيد استهلاك الدسم في البلدان الغربية بثلاث مرات عن استهلاكه في غذاء البلدان الفقيرة، أما استهلاك السكر فيزيد عن ذلك ليصل إلى أكثر من عشر مرات .

واستنتج العلماء أن زيادة أو نقصان ألياف الفاكهة والخضار متعلقة بالتوزيع الجغرافي والحضاري للأمراض، فمثلاً أكل الفاكهة أفضل للصحة من شرب عصيرها، فالألياف في الفاكهة تجعلها ذات قيمة صحية كبيرة في هضم الغذاء والتخلص منه ، ومن أهم خواص الألياف نذكر ما يلي :

أ - امتصاصها للماء (Water adsorption) : تنتفخ الألياف عندما توضع في الماء وتمتلأ الفراغات البينية لجزيئاتها بالماء وتشكل هلاميات ذات محتوى مائي مرتفع بحسب نوعها ومصدرها النباتي ، وهذه الخاصة هي العامل المهم في التخلص من الإمساك .

ب - امتصاصها للمواد العضوية : خاصة ألياف الفاكهة والخضار حيث تقوم بامتصاص الحموض الصفراوية الضارة التي توجد في الكولون ولها تأثير واضح جداً في العمليات الاستقلابية التي تتم في الكولون .
ومن وظائف الألياف أنها تساهم في تحسين الصحة من خلال وظائفها الأساسية التالية :

١- تُشكل الألياف جزيئات ضخمة تملأ الأمعاء وتنشط مرور الطعام وتسرعه مؤدية إلى اختصار الفترة التي تتعرض لها بقايا نواتج الطعام لتحلل الجرثومي ، وتقلل بالتالي نشاط الجراثيم لإنتاج السموم والمواد المسرطنة .

٢- تقوم الألياف بدور مضاد للسموم اعتماداً على امتصاصها النوعي وهذه الألياف قادرة على ضم السموم الخطرة مانعة من تفككها وامتصاصها ومسهلة طرحها إلى الخارج .

٣- تقوم الألياف بتثبيط نشاط نمو الأحياء الدقيقة الممرضة .

٤- تقوم الألياف النباتية باستقلاب المواد الدسمة وضم الأملاح الصفراوية وهي بذلك تقوم بحماية الكولون من السرطان ، ومن خلال حجمها نسبياً تعمل على تمديد مكونات البراز وطرحها .

٥- تقوم الألياف الموجودة في الفاكهة بخفض كولسترول الدم عبر ارتباطها بالحموض الصفراوية .

٦- تفيد الألياف النباتية في الوقاية من أمراض عديدة (درهم وقاية خير من قنطار علاج) ، ومن هذه الأمراض نذكر : سرطان الكولون، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والتخلص من الأملاح الصفراوية، وتمنع زيادة الكولسترول، وتحمي الجسم من السممة عن طريق إحداث الشعور بالشبع ، وتزيل الإمساك نتيجة زيادة حجم البراز وكمية الماء فيه ، وتفيد في الوقاية من أمراض الأمعاء الوظيفية، والتهاب الزائدة ، والدوالي الوريدية ، وتساعد الألياف النباتية أيضاً على منع تسوس الأسنان عن طريق إزالة بقايا الغذاء بين الأسنان وخاصة المواد السكرية .

الفاكهة والصحة :

كتب ابن قيم الجوزية في كتابه « الطب النبوي » تحت عنوان : هدي الرسول صلى الله عليه وسلم في حفظ الصحة ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ فأرشد عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب وينفعه في الكمية والطريقة فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً وكلاهما مانع من الصحة وجالب للمرض (عدم الأكل والشرب أو الإسراف فيه) .

فالصحة والعافية من أجل نعم الله على عباده وأجزل عطاياه، وقد روى البخاري في « صحيحه » من حديث ابن عباس قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفراغ) .

وذكر المؤلف أيضاً في كتابه المذكور عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في المطعم والمشرب، أنه كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله : من اللحم والفاكهة والخبز والتمر . فتناول الفاكهة من أكبر أسباب حفظ الصحة وسلامة الم ، فإن الله سبحانه وتعالى بحكمته جعل في كل بلد من الفاكهة ما ينفع أهلها في وقته، فيكون في تناولها من أسباب صحتهم وعافيتهم وما يغني عن كثير من الأدوية ، فمن أكل من الفاكهة ما ينبغي في الوقت الذي ينبغي على الوجه الذي ينبغي كانت له دواءً نافعاً وصحة دائمة ، ففي أكل الفاكهة المتنوعة نعمة من الله وسر من أسرار العافية .

* * *