



دار المنظومة  
DAR ALMANDUMAH  
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	ملاحح التربية الغذائية في ضوء ماورد في القرآن الكريم
المصدر:	المجلة التربوية - مصر
المؤلف الرئيسي:	توفيق، فيفي أحمد
مؤلفين آخرين:	علي، خديجة عبدالعزيز(م. مشارك)
المجلد/العدد:	ج21
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2005
الشهر:	يناير
الصفحات:	152 - 43
رقم MD:	69445
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	ACI, EduSearch
مواضيع:	التربية الصحية، الغذاء، التربية الغذائية، التربية الإسلامية، الإعجاز العلمي، المباحث القرآنية، الصحة، السلوك الغذائي
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/69445">http://search.mandumah.com/Record/69445</a>

© 2016 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.  
هذه المادة متاحة بناء على الإنفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.



كلية التربية بسوهاج

المجلة التربوية

\*\*\*

## ملاح التربية الغذائية في ضوء ما ورد في القرآن الكريم

### اعداد

السيدة الدكتورة

د / خديجة عبد العزيز علي

مدرس اصول التربية بكلية التربية

بسوهاج

السيدة الدكتورة

د / فيفي احمد توفيق

مدرس اصول التربية بكلية التربية

بسوهاج

المجلة التربوية - العدد الواحد و العشرون - يناير ٢٠٠٥م

# ملامح التربية الغذائية في ضوء ماورد في القرآء الكريم

إعداد

د. خديجة محمد العزيز علي

د. فيفي أحمد توفيق

مقدمة

يعتبر الإنسان هو أهم ثروة تمتلكها البلاد، حيث إن الإنسان هو الذى يقود عجلة التنمية والتقدم والإزدهار فى البلاد. "ورغم التقدم التقنى مازال الإنسان هو الأساس فى النشاط الإنتاجى والتكوين الاقتصادى وهو موجه التكنولوجيا ومسيرها وبدونه تتحول إلى أدوات جامدة لا حياة لها أو فعالية" (١)

والاهتمام بالإنسان لا يكون إلا بالإهتمام بصحته العامة وبن الاهتمام بالصحة لا يتم إلا عن طريق الغذاء السليم المتكامل الذى يمنع عنه الأمراض ويقوى الجسم والعقل ويعمل على مقاومة الأمراض. وأيضاً الغذاء ضرورى جداً لحياة الإنسان حيث إن جسمه يحتاج للغذاء أساساً للحصول على الطاقة اللازمة لنشاط أجهزة الجسم

---

(١) محمد مرعى مرعى، أسس إدارة الموارد البشرية. القاهرة، دار الكتب العلمية

للنشر والتوزيع. ١٩٩٩، ص ٣.

المختلفة وتنظيم حرارة الجسم وكذلك بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها<sup>(١)</sup>.

"ومما لا يدع مجالاً للشك أن التغذية والسرعات الحرارية تزيد من إنتاجية الفرد في العمل، وأن السرعات الحرارية التي يتناولها الإنسان في الوقت الحاضر تؤثر على الصحة العامة له في المستقبل مما يؤثر على إنتاجيته"<sup>(٢)</sup> وذلك يعنى ضرورة الاهتمام بغذاء الإنسان حتى يزيد إنتاجه ودخله ويتحسن مستواه الاقتصادى والاجتماعى.

إن التربية الغذائية جاءت فيها العديد من الآيات القرآنية التي توضح لنا أهمية أنواع الغذاء وتحثنا على أهمية تناوله وكذلك جاءت العديد من الآيات القرآنية التي تحثنا على السلوكيات الغذائية الصحيحة. منها قوله تعالى:

﴿يٰٓبَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا  
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

(سورة الأعراف: آية ٣١).

(١) مصطفى كمال مصطفى ونشأت مرتضى دومه، الأئعمه والتغذية فى المنازل

والمطاعم والفنادق، (القاهرة: المكتبة الأكاديمية، ١٩٩٥)، ص ٣٤.

(٢) Aziz, Fahima, "Nutrition, Health and Labour Productivity Analysis of Male and Female Workers: A Test of The Efficiency Wage Hypothesis", Ph.D. University of Minnesota, *Dissertation Abstracts International*, Vol. 56, No. 3A, September 1995, P. 1049.

وكذلك قوله تعالى: وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ الَّتِي ذَكَرَ  
 اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهَا وَإِنَّهُ لَفِضْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَيْكَ  
 أَوْلِيَاءَ بِهِمْ لِيقْتُلُوا كُفْرًا وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ ﴿١٢١﴾

(سورة الأنعام: آية ١٢١).

وهناك العديد والعديد من الآيات القرآنية التي توضح أهمية أغذية معينة  
 مازال العلم الحديث يكشف لنا عن فوائدها حتى الآن وكذلك يوضح لنا  
 العلم كل يوم أهمية التوجيهات الربانية مثل عدم الإسراف وعدم أكل  
 أطعمة معينة مثلاً وسوف يتم تناول هذه الجوانب بالتفصيل في هذا  
 البحث.

فمن هنا يعتبر موضوع الاهتمام بالتربية الغذائية للإنسان  
 ضرورة ملحة للحفاظ على صحة الإنسان حتى يستطيع النهوض  
 بالمجتمع ويعمل على تقدمه ورفقيه وتزداد الاستفادة بهذا الموضوع  
 عندما يتم ربطه بما ورد في القرآن الكريم من آيات قرآنية كريمة  
 توضح لنا أهم الأطعمة لصحة الإنسان وكذلك أهم السلوكيات الغذائية  
 التي يجب إتباعها ويجب أن يقوم بغرس هذه السلوكيات العديد من  
 الجهات والمؤسسات التربوية.

### موضوع البحث:

يتم البحث الحالي محاولة للتعرف على أهم الأنواع الغذائية  
 اللازمة للإنسان وصحته، وكذلك التعرف على أهم الأطعمة التي ورد  
 ذكرها في القرآن الكريم وما هي فوائدها وما هي التوجيهات الغذائية

التي حثنا الله سبحانه وتعالى عليها وبالتالي تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

"ما ملامح التربية الغذائية في ضوء ما ورد في القرآن الكريم؟"

والإجابة عن هذا السؤال تتطلب الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما مفهوم التربية الغذائية؟
- ٢- ما مكونات الغذاء وما هي فوائده لجسم الإنسان؟
- ٣- ما أنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم؟
- ٤- ما فوائد بعض الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم؟
- ٥- ما التوجيهات والسلوكيات الغذائية التي حثنا الله عليها؟
- ٦- ما التصور المقترح لنشر جوانب التربية الغذائية في ضوء ما ورد في القرآن الكريم؟

### أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من:

- ١- اعتماده على القرآن الكريم وهو المصدر الأساسي للتشريع.
- ٢- تأكيد الدور التربوي في تعريف الطلاب والمعلمين بموضوع التربية الغذائية الصحيحة.
- ٣- توعية عامة المجتمع وتوجيه المعلومات لهم بتعريفهم ما هو الغذاء المناسب الذي حثنا الله عليه.
- ٤- الالتزام بالتوجيهات الربانية في السلوكيات الغذائية ودورها في المحافظة على الصحة العامة للأفراد.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:-

- ١- مفهوم التربية الغذائية السليمة.

- ٢- فائدة الإمام بلامح التربية الغذائية السليمة، ودورها في المحافظة على الصحة العامة للإنسان.
- ٣- بعض أنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وفوائدها وأهم التوجيهات الربانية في السلوك الغذائي السليم.
- ٤- التصور المقترح لنشر ملامح التربية الغذائية الإسلامية.

### منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي لأنه أنسب المناهج لطبيعة هذا البحث من حيث استخدامه في الوصف الظاهري للظاهرة موضوع البحث وتحديد ملامحها الأساسية، هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب تحليل المحتوى كأداة أساسية لفهم الآيات القرآنية وتفسيرها واستخلاص جوانب التربية الغذائية منها.

### الدراسات السابقة:

هناك بعض الدراسات في مجال التربية الغذائية منها ما يلي:

#### \* دراسة: يس عبد الرحمن قنديل<sup>(١)</sup>:

وهي عن التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل وأظهرت هذه الدراسة انخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المصريات حتى نهاية التعليم الثانوي بصفه عامه.

---

(١) يس عبد الرحمن قنديل، "التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات

المستقبل" المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري - تنشئته ورعايته،

مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٨٨، صص ٨٦٧ -

٨٨٣.

\* دراسة Wooderson, Linda (١):

والهدف من هذه الدراسة كان التعرف على مدى تأثير معلمى التربية الرياضية واتجاهاتهم نحو التغذية والصحة وعلاقتها بالبدانة وكذلك تأثير مناهج التربية الصحية وبرامجها المقررة وتأثير كل ذلك على مستوى الصحة والتغذية على طلاب الصف الرابع الإبتدائى.

وتوصلت الدراسة إلى ضعف دور معلم التربية الرياضية فى تأثيره على اتجاهات الطلاب نحو الصحة والتغذية وكذلك ضعف مستوى تأثير مناهج التربية الصحية، وتوصلت الدراسة إلى أن الأمر يحتاج إلى المزيد من برامج ومناهج الصحة العامة التى تهتم بالتغذية والصحة.

\* دراسة رفعت محمود بهجات محمد (٢):

وهى عن فعالية إستراتيجيات التعلم فوق المعرفى فى تدريس التربية الغذائية على تنمية المفاهيم الغذائية و الوعى بالسلوك

---

(١) Wooderson, Lindakay, "Elementary Educators" Attitude And The Implementation of Fitness, Nutrition And Wellness Curriculum" Ed., D.. University of Missouri - Columbia, *Dissertation Abstracts International*, Vol. 59, No. 8A, February 1999, P. 2812.

(٢) رفعت محمود بهجات محمد، "فعالية استخدام استراتيجيات التعلم فوق المعرفى فى تدريس التربية الغذائية على تنمية المفاهيم والوعى بالسلوك الغذائى الجيد لدى معلمى العلوم قبل الخدمة". *مجلة كلية التربية بسوهاج، العدد الرابع عشر، ١٩٩٩م، ص ص ٢٥٣ - ٣٤٠.*

الغذائى الجيد لدى معلمى العلوم قبل الخدمة، وتوصلت هذه

الدراسة إلى انخفاض مستوى وعي معلمى العلوم قبل الخدمة.

### \* دراسة Murphy, Peggy (1):

وهذه الدراسة عن نتائج تطبيق برنامج فى التربية الغذائية على المرضى الذين لديهم معلومات ضئيلة من التغذية وتأثيرها على الصحة، والدراسة توصلت إلى أن التربية الغذائية وحدها تزود الشخص بمعلومات عن التغذية، لكنها لا تغير من عاداته وسلوكياته الغذائية (وذلك عند كبار السن).

وبالتالى يتطلب ذلك تدرس مناهج التربية الغذائية فى سن مبكرة فى الصف الرابع والخامس والسادس الأولى حتى تكون هناك فاعلية فى إكساب الأطفال المعلومات والعادات والسلوكيات الغذائية الصحيحة والسليمة بالسلوك الغذائى المرتبط بالمواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين والأملاح المعدنية والفيتامينات وكذلك السلوك الغذائى المرتبط بمجموعات الغذاء والوزن الزائد.

وأظهرت هذه الدراسات انخفاض مستوى الوعي الغذائى لدى الطلاب والطالبات فى المرحلة الثانوية وفى المرحلة الجامعية وعدم معرفة الطلاب بالسلوكيات الغذائية الصحيحة وذلك يتطلب البحث عن

---

(1) Murphy, Peggy Waddell, "Teaching Health Messages in adult Education Curriculums: A nutrition Education Program Designed For Low Literate Populations", Ph.D., Walden University, *Dissertation Abstracts International*. Vol. 56, No. 2A, August 1995, P. 469.

هذه السلوكيات الغذائية الصحيحة والعمل على غرسها في عقولهم بناءً على ما أمرنا به الله تعالى وهذا ما قامت به الدراسة الحالية وذلك بالإعتماد على ما جاء في القرآن الكريم.

والدراسة الحالية استفادت من هذه الدراسات في أنها سوف تسير على نفس الطريق في تحديد ودراسة الآيات القرآنية التي تنم بموضوع الغذاء والسلوكيات الغذائية والعمل على تحليلها للخروج منها بالمعلومات الغذائية السليمة والسلوكيات الغذائية القوية" وخاصة أن ما يقدم من علوم ومعارف تربوية في جامعاتنا ومراكز بحوثنا إنما هي معارف وعلوم تربوية قد كتبت من منظور غير إسلامي ولن نستطيع بالفعل أن نوجد الباحث التربوي المسلم إلا إذا أعدنا كتابة تلك العلوم والمعارف لتكون علومًا ومعارفًا تربوية ذات منظور إسلامي ( ) وسوف تحاول الدراسة الحالية أن تستفيد من القرآن الكريم ما يعينها على وضع بعض ملامح للتربية الغذائية الإسلامية.

---

(<sup>1</sup>) عبد الرحمن عبد الرحمن النقيب: نحو منهجية علمية في البحث التربوي الإسلامي المعاصر، بحوث المؤتمر التربوي، الجزء الثاني، مؤتمر نحو بناء نظرية تربوية إسلامية معاصرة، عمان: ٢٤-٢٧ يوليو ١٩٩٠م، ص ١١٠

## الإطار النظري للبحث

### أولاً: مفهوم التربية الغذائية:

اهتمت منظمة الصحة العالمية التابعة لهيئة اليونسكو بنشر الوعي الغذائي وتشجيع البحث العلمي في هذا المجال وعلى تبادل ونشر الأبحاث بين مختلف أنحاء العالم لأهمية الغذاء في صحة الفرد ونموه وقوته ومدى إنتاجه ليحيا سعيداً وليعيش عضواً نافعا في المجتمع. والإنسان يحتاج إلى أغذية تنمو والبناء والتجديد والوقاية والطاقة للحصول على مستوى عال من الصحة والجمال وكل هذا يمكن الحصول عليه من الغذاء الكامل والغذاء المتوازن في عناصره الغذائية والغذاء المثالي الذي يسر النفس ويعطي الصحة التي هي تاج عني رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى وللصحة برنامج علاجي في حالة المرضى وجانب وقائي في حالة الوقاية من الأمراض وجانب انشائي يتناول تقوية الفرد ورفع درجة قوته وقدرته<sup>(١)</sup>. وعلى الفرد أن يهتم بالجانب الوقائي والانشائي حتى يختصر الجانب العلاجي إلى أقل ما يمكن.

والتربية الغذائية ضرورية في البحث عن الغذاء والامام بالنظام الغذائي السليم حيث أن نقص التغذية يضعف الجسم ويستهلك أنسجة الجسم ويسئ إلى الصحة العامة والجمال.

---

(١) حنان عيسى سلطان: أساسيات في دراسة مفاهيم الصحة والجمال في

التربية الغذائية، (القاهرة: عالم الكتب، ١٩٨٧)، ص ٦.

كما أن زيادة الأغذية تسبب بعض الأمراض ومن هنا فالحاجة ماسة إلى إدراك مفاهيم الصحة والجمال والتربية الغذائية في معرفة ما يحتاجه الجسم من غذاء وتأثير نوع الغذاء وكميته على صحة وجمال الجسم. وإن إدراك مفاهيم التربية الغذائية لا يعنى الالمام بحساب السرعات الحرارية لكل وجبة غذائية في كل يوم ولكن المقصود بالتربية الغذائية هو الوصول بالفرد إلى الثقافة الصحية التي تمكنه من المحافظة على صحته ووقايته من الأمراض.

وتتحدى التربية الغذائية في إدراك مفاهيم الغذاء الأساسية، ومعرفة عناصر الغذاء وكميته الضرورية وأهميته وأغراضه، حتى يستطيع أن يضع برنامجا غذائيا مناسباً يفي باحتياجات الجسم ويمكن تطبيقه وتعديله أو تغييره بالبدائل حسب ظروف العمل والراحة والمناخ والعمر والصحة والمرض والسفر<sup>(١)</sup>.

والتربية الغذائية، يمكن إدراكها ببذل المحاولات والجهود في تعديل العادات الغذائية الخاطئة والتخلص منها ولا تتوقف التربية الغذائية والثقافة الصحية عند عمر معين بل يجب أن يتعلم الفرد تعليماً مستمراً ومدى الحياة كيف يحصل على إحتياجه الجسمي من العناصر الغذائية المختلفة عن طريق اختياره للأغذية التي تتناولها. والتربية الغذائية فردية وجماعية تهتم بالفرد وتهتم بالمجتمع وترتكز على الفروق الفردية بين الفرد والآخرين.

وقد أمر الله سبحانه وتعالى الإنسان أن يأكل الطيبات من الغذاء لكي يحافظ على صحته وجماله وحيويته وشبابه وعلى هذا فقد تبنت الباحثان مفهوم التربية الغذائية التالي والذي يتناسب مع طبيعة البحث

(١) حنان عيسى سلطان: مرجع سابق، ص ٧.

وهو "ضرورة السعى فى طلب الغذاء والإلمام بالنظام الغذائى السليم الذى يحفظ للإنسان صحته وحيويته وذلك فى إطار ما ورد فى القرآن الكريم من أوامر ونواهى".

## ثانياً: مكونات الغذاء وفوائدها لجسد الإنسان:

تنقسم مكونات الغذاء الرئيسية إلى ما يلى:

### (أ) البروتينات Proteins:

جاءت كلمة بروتين من اللاتينية ومعناها (أنا أولاً) للدلالة على أهمية البروتينات لجسم الإنسان<sup>(١)</sup> ، والمواد البروتينية تكون الجزء الأساسى من خلايا جسم الإنسان وهى ضرورية جداً لعمليات النمو والبناء وتوليد الطاقة وبناء أنسجة الجسم ، وترميم الأنسجة التالفة فى الجسم وهى ضرورية لكل العمليات الحيوية وتزداد حاجة الجسم إلى البروتينات بصغر عمر الإنسان وفى حالات خاصة مثل الحمل والرضاعة.

وتنقسم البروتينات إلى نوعين<sup>(٢)</sup>:

---

(١) عبده على مهدى حسن: *مبادئ الصناعات الغذائية*، (بغداد: المكتبة الوطنية،

١٩٧٩)، ص ٤٤.

(٢) انظر:

- مصطفى كمال مصطفى ونشأت مرتضى دومة ، مرجع سابق ، ص ٣٧-٣٨.

- عز الدين فراج: *تغذية الإنسان فى الصحة والمرضى على ضوء العلم*

الحديث، (القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٤) ص ١٠-١٢.

### - بروتينات حيوانية:

وهي توجد في اللحوم والطيور والأسماك والبيض واللبن الحليب  
وهي عالية في قيمتها الحيوية عن البروتينات النباتية.

### - بروتينات نباتية:

وهي توجد في الحبوب البقولية كالفول والعدس والفاصوليا  
والقمح والشعير.

### (ب) الدهون والزيوت Fats and Oils:

والدهون تفيد الجسم في توليد الطاقة والحرارة وتتقسم الدهون  
إلى نوعين أيضاً:

### - دهون حيوانية:

ومصدرها وأصلها حيوانى مثل الدهون التى تستخرج من  
الحيوانات ومن الطيور ومن الألبان وتسمى الزبد والدهون الحيوانية  
تحتوى على كميات كبيرة من الفيتامينات التى تذوب فى الدهون، ولكن  
الإكثار منها يزيد من نسبة الكوليسترول فى الدم التى تؤدى إلى تصلب  
الشرايين (١).

(١) انظر:

- جون. ت. ر. نيكسون: أسس علوم الأغذية، ترجمة: واصل محمد  
أبو العلاء وآخرون، (القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع. ١٩٩٠م)  
ص ٢٧٢.

- مصطفى كمال مصطفى ونشأت مرتضى دومة، مرجع ستايت،  
ص ٣٧، ٣٨.

## - دهون نباتية:

وهي من أصل نباتي وتوجد غالبا في صورة سائلة ومنها زيت جوز الهند وزيت ثمار النخيل وزيت الزيتون وزيت السمسم وزيت الذرة وزيت الفول الصويا وغيرها من الزيوت.

## (ج) الكربوهيدرات Carbohydrates

وتتضمن كل الأغذية السكرية والنشوية ووظيفتها الرئيسية هي إمداد جسم الإنسان بالطاقة والحرارة اللازمة للمجهود البدني وهي من أرخص مصادر الطاقة وملء البطون وكلما انخفض مستوى الدخل والمستوى الاجتماعي للفرد وزاد استهلاكه من الكربوهيدرات يستطيع الجسم أن يخزنها في الكبد والعضلات.

وتوجد الكربوهيدرات في القصب والمربي والخبز والأرز والمكرونة والبطاطس والفطائر<sup>(١)</sup> وبصفة عامة توجد في جميع الحبوب المختلفة التي توجد متاحة في جميع البلاد.

## (د) الأملاح المعدنية Minerals:

يحتاج جسم الإنسان إلى الأملاح المعدنية بجانب المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهنية لكي يتيسر استمرار نشاط الخلايا ولكي تمد الجسم بما يلزمه لتكوين الدم والعظام والعصارات الهامة والهرمونات، ومن هذه المركبات المعدنية الكالسيوم والفسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم<sup>(٢)</sup> وكذلك الفسفور والماغنسيوم واليود.

---

(١) سامية محمد على وآخرون: دليل الطهي الكامل للمرأة العصرية، (القاهرة:

مكتبة ابن سينا، ١٩٨٢م)، ص ١٠.

(٢) عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ٢٣-٣٠.

تقوم الأملاح المعدنية في الجسم بعمليات حيوية غاية في الخطورة والأهمية مع أن نسبة الأملاح المعدنية التي تدخل في تركيب الجسم لا تزيد عن ٥% من وزنه ولكن بغيابها يغزو الجسم بعض الأمراض المختلفة (١) وبالتالي من هنا تتبع أهمية الأملاح المعدنية في حمايتها للجسم من العديد من الأمراض.

وتوجد هذه الأملاح المعدنية في بعض الأغذية الغنية بها وكل معدن يوجد في أغذية معينة، ولكن يمكن القول أن غالبية المعادن المهمة توجد في اللبن ومنتجات الألبان وتوجد في جميع الخضروات والفواكه والأسماك والمكسرات وغيرها من الأغذية.

#### (هـ) الفيتامينات Vitamins:

الفيتامينات هي مركبات غذائية ضرورية لصحة الجسم ونموه، بحيث لو نقصت أو انعدمت ظهرت أعراض مرضية معينة ولهذا تسمى بالمركبات الغذائية الواقية وترجع تسمية الفيتامينات إلى (فونك، ١٩١٢م) عندما استطاع استخلاص المادة الفعالة الواقية من مرض البرى برى من قشور الأرز. والفيتامين كلمة من مقطعين: الأول "فيتا" Vita، وهو كلمة لاتينية معناها الحياة والمقطع الثاني "امين" Amine وهو يدل على الوصف الكيميائي وراح الاسم بعد ذلك يطلق على المادة أو ما شابهها (١).

---

(١) مصطفى كمال مصطفى ونشأت مرتضى دومة: مرجع سابق، ص ٣٨.

(٢) انظر:

- عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ٣٢.
- نجوى حسين عبد العزيز: العلاج بالأعشاب، (القاهرة: مكتبة الصناديق، ٢٠٠٠م)، ص ٤-٦.

وبذلك يمكن القول أن الفيتامينات تسعى إلى وقاية الجسم وأعضائه من أمراض متعددة مع أن جسم الإنسان يحتاج إليها بمقادير صغيرة ولكن لا غنى له عنها.

وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين (١):

المجموعة الأولى: مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الدهون والزيوت وهي فيتامين أ، د، هـ، ك.

المجموعة الثانية: مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء وهي فيتامين ب١، ب٢، ب٦، ب١٢ وحمض الفوليك وحمض البانتوثيك والبيوتين وفيتامين ج وهذه المجموعة مسئولة عن معظم نشاط وحركة العمليات الحيوية المختلفة وتساعد في عمليات التمثيل الغذائي التي تتم داخل الجسم.

وتوجد الفيتامينات في العديد من الأغذية مثل اللحوم والحبوب والكبد والألبان والخضروات والفواكه المختلفة.

ومن أنواع الأغذية التي تحتوى على العناصر الغذائية السابقة لعدة أنواع من الأغذية هي:

- ١- اللحوم الحيوانية.
- ٢- لحوم الطيور.
- ٣- لحوم الأسماك.
- ٤- الحبوب.
- ٥- الدهون والزيوت.
- ٦- الخضروات.
- ٧- الفواكه.

---

(١) مصطفى كمال مصطفى ونشأت مرتضى دومه: مرجع سابق، ص ١٦٤ -

وفيما يلي سوف يتم تناول هذه الأنواع من الأغذية وما تحتويه العناصر الغذائية وفوائدها للجسم في ضوء ما ورد في القرآن الكريم.

### ثالثاً: أنواع الأغذية وفوائدها لجسم الإنسان في ضوء ما ورد في القرآن الكريم

هناك العديد من الأغذية والأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم في العديد من السور القرآنية وفيما يلي سوف نتناول بعض الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وسوف يتم توضيح مكوناتها الغذائية وفوائدها لجسم الإنسان.

#### (أ) اللحوم الحيوانية Meat:

لقد ورد ذكر اللحوم في العديد من الآيات القرآنية بشكل صريح وضمني ومن هذه الآيات: قال تعالى:

وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشَاءٌ كُلُوا مِنَّمَا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٤٢﴾  
ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ مِّنَ الضَّأْنِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْمَعْزِ اثْنَيْنِ قُلْ ءَالذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الْأُنثَيَيْنِ أَمَا اشْتَمَلتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيَيْنِ نَبِيْعُونِ بِعَلْمٍ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿١٤٣﴾  
وَمِنَ الْإِبِلِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْبَقَرِ اثْنَيْنِ قُلْ ءَالذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ الْأُنثَيَيْنِ أَمَا اشْتَمَلتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيَيْنِ أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ وَصَّيْكُمُ اللَّهُ بِهِذَا فَمَنْ ظَلَمَ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا لِيُضِلَّ النَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴿١٤٤﴾

سورة الأنعام ، آية ١٤٢ - ١٤٤).

وقال تعالى: **وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلَنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبَشْرِحِ قَالُوا  
سَلِمًا قَالَ سَلِمٌ فَمَا لَيْتَ أَنْ جَاءَ بِعَجَلٍ حَنِيذٍ ﴿٦١﴾**

(سورة هود آية ٦٩).

وقال تعالى:

**وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ  
سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعٌ سُتُوبَاتٍ حُضِرٍ وَأُخْرَى يَأْكُلُ  
بِتَأْيِئِ الْمَلَأِ أَفْتُونِي فِي رُءْيَايَ إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ ﴿٤٣﴾**

(سورة يوسف آية ٤٣)

وقال تعالى: **وَالْيَدَّتْ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِّنْ شَعَائِرِ  
اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجِئْتُمُ  
بِجُنُوبِهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا  
لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٣٦﴾**  
سورة الحج، آية ٣٦.

وقال تعالى:

**أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا  
مَالِكُونَ ﴿٧١﴾ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ﴿٧٢﴾**

(سورة يس، آية ٧١، ٧٢).

## قال تعالى: - اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٧٩﴾

(سورة غافر ، آية ٧٩).

تعتبر اللحوم من المواد الغذائية الهامة لجسم الإنسان وتميل لان تكون لها الأفضلية بين الأغذية الحيوانية، وخاصة لحوم البقر ولحم الضأن بالإضافة إلى منتجاتها الثانوية مثل الجبن واللبن<sup>(١)</sup>. واللحم الجيد هو الذي يتخلل أليافه الحمراء نسبة خاصة من الدهن الرفيع الذي يكسب اللحم عند نضجه طعما مقبولا ويسمى هذا اللحم باللحم المرمرى<sup>(٢)</sup>. واللحوم متعددة خاصة التي أحلها الله سبحانه وتعالى ومنها لحم البقر - لحم الجاموس ولحم الماعز ولحم الجمل ولحم الغزلان والخيول، ولكن لا يستحب أكل لحم الخيول برغم أنه حلال وذلك لكرامتها لأنها تستخدم في الجهاد والحروب وتسمى كل هذه اللحوم باللحوم الحمراء. وتحتوى اللحوم الحمراء على العديد من العناصر الغذائية ونذكر منها ما يلي: <sup>(٣)</sup> \* تحتوى اللحوم على نسبة عالية من البروتين وتصل إلى ١٣-١٧%.

وتعتبر بروتينات اللحم عالية القيمة الغذائية لاحتوائها على الأحماض الأمينية الضرورية للجسم كاملة ، كما تحتوى البروتينات على محتوى عال من الدهن يصل إلى ١٠ - ٢٥% تقريبا فى المتوسط،

(١) جون ت. ر. نيكسون: مرجع سابق. ص ١٩٥.

(٢) عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ١٢٣-١٢٤.

(٣) عصمت محمد صابر الزلاقي: تكنولوجيا اللحوم، (الإسكندرية: دار المعارف



قال تعالى: - وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّئَلَّا تُسْقِيَكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ، مِنْ بَيْنِ قَرْتٍ وَدَرِّ لَبْنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

(سورة النحل، آية ٦٦).

وقال تعالى: - وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّئَلَّا تُسْقِيَكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٢١﴾

(سورة المؤمنون، آية ٢١).

يعتبر اللبن أحد المنتجات الحيوانية، ولقد عرف اللبن الحليب من آلاف السنين وكان في بداية الحياة الأولى يصفونه دواء لبعض الأمراض.

ويحتوى الحليب على العديد من المركبات (١) منها المركبات: النشوية و السكرية و الدهنية المولدة للنشاط و الطاقة و يحتوى على البروتينات و هى مركبات النمو و بناء الأنسجة و الخلايا داخل الجسم لتعويض ما يهدم من خلايا و لبناء أنسجة جديدة.

ويمكن القول أن اللبن يحتوى في المتوسط على ٣,٨% دهن و يسمى زبد و ٣,٣% بروتينات، ٤,٨% لاكتوز (سكروز)، ٧% أملاح

(١) أنظر: - عز الدين فراج. مرجع سابق، ص ص ١٣٤ - ١٣٥.

- جون ت. ر. نيكسون، مرجع سابق، ص ٢١٥.

- محمد ممتاز الجندي، الصناعات الغذائية، الجزء الرابع، )

دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، د. ت) ص ص ٣٢ - ٣٧.

معدنية، ٨٧،٤% ماء كما يحتوى على فيتامينات و عناصر غذائية أخرى بكميات قليلة مما يجعله أكثر الأغذية الكاملة.

ويعتبر اللبن غنياً جداً بمركبات الجير الضرورية لتكوين العظام والأسنان إلا أنه فقير في مركبات الحديد، والنسبة المئوية للمعادن في رماد اللبن تتراوح ما بين ١٤،٦ - ٢٣،٩% للبوتاسيوم، ١٤،٢ - ٢٠،٥% كالسيوم - ١،٩٣ - ٨،٢% للصدويوم، ١٢،٨% للفسفور و ١٢،٢ - ١٦،٤% كلور ١،٥٣ - ٢،٤٦% كبريت<sup>(١)</sup>.

كما يحتوى اللبن على العديد من الفيتامينات منها فيتامين أ، ب ١، ب ٢، ج.

مما سبق يتضح لنا أهمية اللبن الغذائية واحتوائه على غالبية العناصر الغذائية اللازمة للإنسان بصفة عامه وللصغير بصفة خاصة.

### (ب) لحوم الطير Poultry

ورد ذكر لحوم الطير في القرآن الكريم فقال تعالى :

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾  
(سورة الواقعة، آية ٢١).

معظم الطيور الداجنة تستخدم في الطعام وهى الدجاج والديوك الرومي وبعض البط والأوز وهذه اللحوم الداجنة تعتبر أرخص سعرا من اللحوم الحيوانية ولكنها تحتوى تقريبا على نفس المكونات الغذائية من البروتينات والدهون والأملاح المعدنية<sup>(٢)</sup>. وتشير الزيادة في استهلاك

(١) محمد ممتاز الجندي: مرجع سابق، ص ٣٧ - ٣٨

(٢) عبد على مهدي حسن: مرجع سابق، ص ٧٥

الطعام إلى الزيادة في استهلاك الطيور الداجنة وسوف تستمر في الزيادة نظراً لأنها رخيصة السعر. وتحتوى لحوم البط والأوز على نسبة كبيرة من الدهن وهي عسرة الهضم ولذا لا تناسب المرضى بالصفراء أو المراره أو المصران الغليظ، ولكن لحوم الأرناب من أسهل أنواع اللحوم هضماً وانسبها للمرضى والناقهين وأقلها احتواءً على الدهون<sup>(١)</sup>.  
ومن منتجات الطيور البيض وهو غنى جداً بالعناصر الغذائية من بروتين ودهن ومعادن ولكن البيض يحتوى على نسبة كبيرة من الكوليسترول والتي يقوم الناس في العالم حالياً بتجنبها في الوجبات الغذائية<sup>(٢)</sup>.

ويتضح مما سبق القيمة الغذائية العالية للحوم الطير وما بها من فوائد للإنسان وعلى الإنسان أن يختار ما يناسبه منها حسب حالته الصحية حتى تتحقق للجسم الفائدة القصوى مما تحتويه من عناصر غذائية.

### (ج) الأسماك Fish:

لقد ورد ذكر الأسماك بأنواعها المختلفة وذلك في العديد من

الآيات القرآنية فقال تعالى

أَجَلٌ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحَرَّمَ  
عَلَيْكُمْ صَيْدَ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي هُوَ إِلَهُكُمْ  
تُحْشَرُونَ ﴿١٦﴾ (سورة المائدة، آية ٩٦).

(١) عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ١٢٤

(٢) جون ت. ر. نيكسون، مرجع سابق، ص ٢٣٩.

وقال تعالى :- وَهُوَ الَّذِي

سَخَّرَ الْبَحْرَ لَكُمْ تَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ  
مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ  
وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾

(سورة النحل، آية ١٤).

وقال تعالى :-

وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا  
مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلِّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ  
حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاجِرَ لِيَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ  
وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾

(سورة فاطر، آية ١٢).

خلق الله سبحانه وتعالى أنواعاً متعددة من الأسماك و الأسماك القشرية  
والمحاريات التي تستخدم كغذاء للإنسان، وتعتبر الأسماك من اللحوم  
سهلة الهضم وهي غنية جداً بالبروتين وتحتوي على الكالسيوم  
والفوسفور الضروريان لتكوين العظام والأسنان<sup>(١)</sup>، وتحتوي على عدة  
عناصر غذائية أخرى مثل الدهون وعنصر اليود وتحتوي أيضاً على  
نسبة معتدلة من الفيتامينات ، فالأسماك بالتالي لا تقل قيمتها الغذائية عن

(١) عز الدين فراج، مرجع سابق، ص ص ١٣١.

للحوم العادية بل تفوقها فى قلة بل وخطوها تقريبا من الدهون والنشويات.

ومن منتجات البحار أيضا القشريات مثل جراد البحر والجمبرى والكابوريا "أبو جلمبو"، والأستاكوزا البحرية، وإستاكوزا المياه العذبة وغيرها من المحاريات الأخرى والغنية بالعديد من العناصر الغذائية والبروتينات والمعادن والأملاح وبصفة خاصة الحديد والفسفور والكالسيوم<sup>(١)</sup>.

يتضح مما سبق أن للأسماك فوائد متعددة ولها مكونات غذائية عالية القيمة ولا بد أن يحرص الإنسان على تناولها، كما أنه توجد العديد من المنتجات البحرية الأخرى "صيد البحر" من القشريات لبحرية والمحاريات وكلها ذات قيمة غذائية عالية وهى متعددة ومتنوعة.

#### (د) الحبوب Grains:

قال تعالى: **وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ 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 ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١٦﴾**

(سورة الأنعام، آية ٩٩).

(١) جون ت. ر. نيكسون: مرجع سابق، ص ص ٢٥٢ - ٢٥٣.

وقال تعالى:

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ  
سَبْعُ عِجَافٍ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ  
يَأْتِيهَا الْمَلَأُ أَفْتُونًا فِي رَأْيِنِي إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّءْيَىٰ تَعْبُرُونَ ﴿١٣﴾

(سورة يوسف آية ٤٣)

وقال تعالى:

وَعَايَةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيِّتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا  
فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾

(سورة يس، آية ٣٣)

وقال تعالى: وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ  
وَحَبَّ الْعَصِيدِ ﴿١﴾

(سورة ق، آية ٩)

وقال تعالى: وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾

(سورة الرحمن، آية ١٢)

وقال تعالى: فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾

(سورة عبس، آية ٢٧)

فمن كل النباتات التي يعتمد عليها الإنسان في غذائه تعتبر محاصيل الحبوب هي أكثرها أهمية، ومحاصيل الحبوب هي بذور الأعشاب التي تشمل القمح ، والذرة والشوفان والجاودار، والأرز والسرغوم والدخن والحنطة.

وهناك أسباب توضح أهمية هذه الحبوب في غذاء الإنسان وهي أنه ممكن لهذه النباتات النمو في مختلف مناطق التربة وهذه قدرة من الله سبحانه وتعالى وتعطى أيضا إنتاجية عالية وتكون لها مقدرة تخزين ثابتة وممتازة وذلك لقلة المحتوى المائي بها ولذا يمكن تخزينها ونقلها من مكان لآخر أكثر من الخضر والفواكه<sup>(١)</sup>.

والحبوب شئ مهم لحياة البشر فهي الغذاء اللازم لمعيشة الشعوب خاصة النامية<sup>(٢)</sup> وتمدهم بحوالى ٧٥% من الوحدات الحرارية اللازمة ليا، وحوالى ٦٧% من البروتين الكلى اللازم لهم، وتؤكل الحبوب بطرق متعددة إما في صورة دقيق أو نشا أو زيت أو شراب أو سكر، وغيرها من الأشكال بالإضافة إلى أنها تستخدم كغذاء للحيوانات والطيور التي تمدنا باللحوم والبيض واللبن والزبد والجبن<sup>(٣)</sup>.

وبالتحليل التقريبي لتركيب الحبوب وجد أنها تحتوى على نسب بروتين حوالى ١١%، وحوالى ٣% دهنا، ١٢% رطوبة، ٨٦% كربوهيدرات، ٦% أليافا<sup>(٣)</sup>. أى أن الحبوب ذات تكوين غذائى متكامل بالإضافة إلى العناصر المعدنية الأخرى.

---

(١) عيد على مهدي حسن، مرجع سابق، ص ٦٢.

(٢) جون ت. ر. نيكسون: مرجع سابق، ص ٢٩٩.

(٣) المرجع السابق، ص ٣٠٠.

## \* القمح: Wheat:

ويعتبر القمح من أكثر الحبوب رواجاً ويحتوى القمح الكامل على حوالى ١٣% بروتين أى أن نسبه البروتين فى القمح من أعلى ما يكون مقارنةً بالحبوب الأخرى، ويجب تناول حبة القمح كاملة بكل مكوناتها سواء قلب الحبة أو قشرتها لابد من تناولها فى المخبوزات وذلك لأن القشور التى فى الحبة "تحتوى على الفسفور الذى يغذى الأعصاب ويقويها والحديد الذى يمنع فقر الدم والكالسيوم الذى يبني العظام والأسنان ويحافظ على قلبية الدم، والسليكون الذى يقوى الشعر ويزيده لمعاناً واليود الذى يغذى بعض الغدد الداخلية وكذلك البوتاسيوم والصوديوم والماغنسيوم تلك العناصر التى تدخل فى تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة"<sup>(١)</sup>.

ويتضح مما سبق الأهمية الغذائية للحبوب وذلك بوصفها غذاء متكامل للإنسان ورخيصة السعر وفى متناول جميع الشعوب، ونباتاتها تنمو فى جميع أنواع التربة وهذه قدرة الله سبحانه وتعالى، بالإضافة إلى أن الحبوب سهلة التخزين والنقل والتبادل بين الشعوب والقبائل.

## (هـ) الدهون والزيوت: Fats and Oils:

تمثل الدهون أحد أقسام الغذاء المهمة التى تمد الإنسان بالطاقة والنشاط اللازم للمجهود البدنى وقد سبق الإشارة إلى الدهون وأنها قد تكون ذات أصل حيوانى أو أصل نباتى وفيما يلى توضيح أنواع الدهون المختلفة:-

(١) عز الدين فراج، مرجع سابق، ص ١١٦

### (١) مجموعة دهن اللين:-

وهى الدهون المستخرجة من ألبان الحيوانات الأليفة وأسم هذه المجموعة هي الزبد المستخرجة من لبن الأبقار<sup>(١)</sup> وتتميز بأنها تكون غنية بالحديد من الفيتامينات الذائبة فى الدهن وذلك يرفع من قيمتها الغذائية.

### (٢) مجموعة الدهن الحيوانى:

وهى مجموعة الدهن المستخرج من الشحم الحيوانى للحيوانات الأليفة التى أحلها الله سبحانه وتعالى "وتتميز بأنها تحتوى على حمضن مشبعان هما البالميتيك والأستياريك"<sup>(٢)</sup> وتعتبر الدهون الحيوانية مصدر رئيسى لفيتامينات D, A, K, E بالإضافة إلى أنها تمد الإنسان بمقدار هائل من الطاقة، والطاقة المنبعثة من احتراق الدهون تساوى ضعف الطاقة المنبعثة من احتراق الكربوهيدرات أى أنها تمد الإنسان بطاقة ضعف ما تمده بها الكربوهيدرات والنشويات.

### (٣) مجموعة الزيوت البحرية:

وهذه الزيوت هى الزيوت المستخرجة من زيوت الأسماك وزيوت الحيوانات البحرية مثل زيت الحوت، ومنها زيت السردين وزيت السلمون وزيت الرنجة وزيت كبد الحوت"<sup>(٣)</sup>.

(١) فؤاد عبد العزيز أحمد الشيخ: صناعة الزيوت والدهون، (القاهرة: دار النشر

للجامعة المصرية، ١٩٩٣م)، ص ١٦.

(٢) المرجع السابق، ص ١٨.

(٣) المرجع السابق، ص ١٨.

وتتميز هذه الزيوت بقيمتها الغذائية العالية في إمداد الإنسان بالطاقة وهى تختلف عن كل مجموعة الدهون المستخرجة من الحيوانات الأخرى والتي توجد بصورة صلبة، ونطلق عليها اسم الدهون، ولكن الزيوت البحرية برغم أنها مستخرجة من حيوانات إلا أنها توجد فى صورة سائلة مثل الزيوت المستخرجة من النباتات وهى سائلة بالطبع وتتميز الزيوت البحرية باحتوائها على العديد من العناصر المعدنية الهامة لجسم الإنسان.

#### (٤) مجموعة الزيوت النباتية:

وهذه المجموعة من الزيت "تستخرج من ثمار الأشجار مثل زيت الزيتون وزيت النخيل، وتستخرج من بذور مثل زيت نوى البلح (النخيل)، وزيت بذر القطن وزيت جنين القمح، وزيت الخردل"<sup>(١)</sup> وهى توجد فى حالة سائلة وهى زيوت غذائية ممتازة وفيما يلي سوف نتناول بالشرح مثالا للزيوت النباتية التى ورد ذكرها فى القرآن الكريم.

#### زيت الزيتون:

الزيتون وزيته كلاهما ذكر فى القرآن الكريم وحظى بمكانة كبيرة، ففي سورة النور وصف الله زيت الزيتون بالصفاء والجودة فهو من الشفافية بذاته والإشراق بذاته حتى ليكاد يضى بغير احتراق.

---

(١) فؤاد عبد العزيز أحمد الشيخ: المرجع السابق، ص ١٨.

قال تعالى :- ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ  
 وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُورٍ 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  
 نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ  
 لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾ (سورة النور، آية ٣٥)

كما أشار الله تعالى إلى فوائد شجرة الزيتون

بقوله تعالى في سورة المؤمنون (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ  
 طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ ﴿٢٠﴾

(سورة المؤمنون، آية ٢٠).

فقد قال المفسرون إن الشجرة المقصودة هي شجرة الزيتون،  
 والدهن هو زيت الزيتون، والصبغ : الأدم أى أن هذه الشجرة فيها  
 ما ينتفع به من الدهن والإصطباغ وشجرة الزيتون هي أكثر الشجر  
 فائدة بزيتها وطعامها وخشبها أقرب منابتها في بلاد العرب طور  
 سيناء عند الوادي المقدس المذكور في القرآن الكريم<sup>(١)</sup>. وقد  
 أقسم الله سبحانه وتعالى بالزيتون في سورة التين<sup>(٢)</sup>.

(١) أيمن الحسيني: صحتك في زيت الزيتون، (القاهرة: مكتب ابن سينا،

فقال تعالى

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾

(سورة التين، آية ١ ، ٢).

والله سبحانه وتعالى أقسم بالزيتون لأهميته وفوائده الكثيرة التي لا تحصى وقيل عن الزيتون لأهميته وفوائده الكثيرة التي لا تحصى وقيل عن الزيتون فى تفسير القرطبي إنه إشارة إلى طور زيتا فى بيت المقدس نفسه، وقيل أنه إشارة إلى غصن الزيتون الذى عادت به اليمامة التى أطلقها سيدنا نوح عليه السلام من السفينة لترتاء حالة الطوفان فلما عادت ومعها الغصن عرف أن الأرض انكشفت وأنبئت، وقيل بل التين والزيتون هما هذان الأكلان اللذان تعرفهما بحقيقتهما وليس هناك رمز لشيء وراءهما، وأنها رمز لمنبتهما فى الأرض<sup>(١)</sup>.

كما أشار الله تعالى إلى أشجار الزيتون فى سورة النحل

فقال تعالى: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُثْمِتُ كُنُوزَهُ لِلْزَّيِّعِ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

(سورة النحل، آية ١٠ - ١١).

(١) ابن عبد الله بن أحمد الأنصارى: تفسير القرطبي الجامع لأحكام القرآن،

ط ٢، الجزء العشرين، (القاهرة: دار الحديث، ١٩٩٦م)،

وبالنسبة للقيمة الغذائية للزيتون<sup>(١)</sup> فإنه يحتوى على قيمة حرارية عالية بمقدار ١٦٠ - ٢٠٠ سعر لكل ١٠٠ جم من الزيتون، ويحتوى على نسبة بروتين فى أصناف الزيتون جميعها لا تزيد عن ١,٥% أما الأملاح المعدنية فلا تزيد عن ١,٩%.

وزيت الزيتون يحتوى على الأحماض الدهنية أحادية اللاتشع التى تعمل على خفض الكوليسترول الضار، كما يحتوى على اثنين من أهم مضادات الأكسدة هما فيتامين (هـ)، البوليفينول ولذا فهو يحمى من الإصابة بالشيخوخة المبكرة والسرطان وغيرها.

يحتوى الزيتون وزيته على فيتامينات ومعادن بالإضافة إلى فيتامين هـ، والبوليفينول التى ذكرت فإنه يحتوى على فيتامين أ وفيتامين ب١، فيتامين ب٢، والكبريت، والفوسفور، والصوديوم والنيوتاسيوم، الماغنسيوم، والكالسيوم، والحديد، والنحاس.

ويمكن تلخيص فوائد زيت الزيتون فيما يلى:

- تناول زيت الزيتون مفيد للمرضى بالذبحة الصدرية.
- زيت الزيتون غذاء مفيد جدا للوقاية من حدوث الجلطات
- زيت الزيتون يعد من أفضل الأغذية للحفاظ على سلامة القلب والشرايين.
- زيت الزيتون ينشط من خلايا الكبد والحويصلة المرارية.
- زيت الزيتون دواء طبيعى من عسر الهضم والإمساك.

---

(١) أنظر: - عز الدين فراج: لمرجع سابق، ص ٢٢٧.

- أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٢٦-٢٨.

- يساعد زيت الزيتون على تخفيف ألم قرحة المعدة والأثنى عشر.
- تناول زيت الزيتون يقلل من فرصة تكوين أو ترسيب أملاح.
- استخدام زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون يقلل من فرصة الإصابة بسرطان الثدي والجلد.
- زيت الزيتون يقلل من معدل الكوليسترول بالدم ويمكن إضافة زيت الزيتون لوجبة دسمة يقلل من خطورتها في حدوث ارتفاع في مستوى الكوليسترول.
- زيت الزيتون يقاوم تشقق الجلد وجفافه.
- زيت الزيتون يحمى من أشعة الشمس الضارة (فرق البنفسجية).
- زيت الزيتون يستعمل للأنيميا وفقر الدم.

ومما سبق تتضح لنا الفوائد الغذائية المتعددة لزيت الزيتون والتي أثبتتها العلم الحديث والتي حثنا الله سبحانه وتعالى على إدراكها ونزلت في ذلك العديد من الآيات القرآنية التي جاء بها ذكر الزيتون وزيته وبالتالي لا بد من الحرص على تناوله للمحافظة على الصحة العامة للإنسان في عصر انتشرت فيه الأمراض الخطيرة وتعددت.

### (و) الخضروات : Vegetables

إن الخضروات تمد الإنسان بكثير من احتياجاته الغذائية مثل البروتينات والنشويات والدهون والمعادن والسكريات والفيتامينات وهي أغذية متباينة النكهات والروائح<sup>(١)</sup>.

(١) جون ت. ر. نيكسون، مرجع سابق، ص ٣١٩.

ومن أمثال الخضروات:- الفاصوليا، البنجر، البروكولي،  
الكرنب، الجذر، القرنبيط، الكرفس، الذرة السكرية، الخيار، الخس،  
عيش الغراب، الزيتون، البصل، الفول السوداني، البسلة الخضراء،  
البطاطس، البطاطا، فول الصويا، القرع، السبانخ، الطماطم، اللفت والثوم  
والعدس والفول وغيرها من الخضروات.

ولقد كرم الله سبحانه وتعالى بعض الخضروات بذكرها في  
القرآن الكريم وإن دل ذلك على شئ فهو يدل على قيمتها الغذائية العالية  
والميزة عن غيرها من الخضروات وفيما يلي ذكر بعض الخضروات  
التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.

#### \* الزيتون:-

وقد سبق الكلام عنه وعن مكوناته وفوائده وخاصة زيت  
الزيتون وما به من فوائد وذكرت الآيات القرآنية التي جاء ذكره بها.

#### البصل:

ورد ذكر البصل في الآية القرآنية التالية:-

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعِ لَنَا رَبَّكَ  
يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومَهَا  
وَعَدْسِهَا وَبَصِلَهَا <sup>ۗ</sup> قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ  
بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهِيطُوا مَضْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ  
وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءَ وَيَغَضَبُ مِنْ  
اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ  
الَّذِينَ يَبْدِئُونَ بِالْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿١١﴾

(سورة البقرة، آية ٦١).

ويستهلك البصل كمنتج طازج، ويعلب ويجمد ويخلل<sup>(١)</sup>، ويحتوى البصل على الزيوت الطيارة والأملاح ٤,٥% ونيتروجين ١,٩٨% ومركبات بكتينية ٤,٤٥% وهيمسليولوز ١,٨٨%، وكذلك يحتوى على سكريات ويحتوى بصفة رئيسية على حامض الأسكوربيك وترتفع نسبته فى الأوراق الداخلية عنها فى الأوراق الخارجية، ويفقد البصل حوالى ٤٧% - ٨٠% من حامض الأسكوربيك أثناء التخزين، وبالطهى يفقد حوالى ١٠ - ٦٥% من الحامض<sup>(٢)</sup>، ويحتوى البصل على فيتامين ب، ث وكالسيوم وبوتاسيوم وفوسفور وكبريت وحديد واليود<sup>(٣)</sup> وتوجد للبصل العديد من الفوائد منها ما يلى:<sup>(٤)</sup>

- تناول البصل طازجا أو شوى أو مسلوقا أو مقليا يقلل من احتمالات الإصابة بالجلطات.
- يعمل البصل على علاج قبضة الصدر واحتباس البول وإلتهاب السحايا والزكام وإلتهاب اللوزتين واحتباس الصوت.
- تناول البصل مفيد للأوعية اللمفاوية وهو يقوى العظام.
- بخار البصل يزيل آلام الشقيقة (الصداع النصفى)، والبصل مشويا مفيد فى علاج الخراييج والتشقق.
- عصير البصل منق للبشرة ومزيل لبقع الوجه ونافع للحروق البسيطة والكثير من الأمراض الجلدية.

---

(١) جون ت. ر. نيكسون. مرجع سابق، ص ٣٣٢.

(٢) محمد ممتاز حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ١٩٧-١٩٨.

(٣) نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٤٦.

(٤) أنظر: - عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ١٧٠-١٩٧.

- نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٤٦-٤٧.

- تناول البصل مفيد كعلاج لمرضى السكر وينقى الجسم من أملاح الطعام ويمنع نمو الميكروبات بجميع أنواعها بالجسم.

كل ما سبق يوضح لنا أهمية البصل الغذائية والتي لا بد أن نحرص عليه كطعام لعلاج العديد من الأمراض وللمحافظة على الصحة الجسمية والصحة العامة لنا ولأبنائنا.

### \* الثوم:

وقد ذكر الثوم في القرآن الكريم في الآية سابقة الذكر مع البصل لأن الثوم يعتبر من البصليات (سورة البقره، آية ٦١) وذلك يوضح لنا أهميته الكبيرة والثوم يحتوى على زيوت طيارة عديدة والتي تعمل على وقف نمو البكتريا ويعزى الأثر المضاد لتكاثر البكتريا إلى وجود مادة فى الثوم هى الـallicin ونسبتها فى الثوم ٣ - ٤% وهى تضاد نمو البكتريا الموجبة والسالبة الجرام على حد سواء<sup>(١)</sup>.

ومن مكونات الثوم البروتين والدهون والكربوهيدرات وأملاح الكالسيوم، الفسفور وفيتامين أ، ب، ج بالإضافة لحمض النيكوتيك وهو قاتل ليكروب الدفتريا والدوسنتاريا<sup>(٢)</sup>.

ومن فوائد الثوم الصحية ما يلى: <sup>(٣)</sup>

(١) محمد ممتاز: مرجع سابق، ص ١٩٦-١٩٧.

(٢) نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٤٨ - ٤٩.

(٣) أنظر: - عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ١٩٣ - ١٩٧.

- نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٤٨ - ٤٩.

- يعالج العديد من الأمراض منها علاج البثور والقروح والبيق والجرب المنقرح.
- تناول الثوم مدر للبول وطارد للطفيليات المعوية المختلفة.
- يوقف الثوم الإسهال الميكروبي ويخفف السعال ومفيد للأعصاب والقدرة الجنسية.
- مطهر للأمعاء والرئتين ومنبه للدورة الدموية والقلب.
- الثوم مقوى عام ومخفض لضغط الدم المرتفع.
- الثوم موسع للشرايين والشعيرات الدموية ومفيد للمغص.
- مزيل لحمض البوليك ومدر لبول ومزيل لالتهابات المفاصل وفتاح للشهية ومزيل لغازات القولون.
- يستعمل الثوم فى علاج التيفود والأنفلونزا والدفترى والإسهال والدوسنتاريا.
- يستعمل الثوم فى علاج الأزمات الربوية وطارد للبلغم.
- يستعمل الثوم فى علاج البواسير والدوالى والانتفاخ.
- يستعمل الثوم فى علاج حصوات القناة البولية وآلام الأذن ومفيد فى لدغات الحشرات.
- يتضح ما سبق أهمية الثوم الذى يجب أن نحرص على تناوله فى كل الوجبات.

### الفول:

ورد ذكره فى (سورة البقرة، آية ٦١) والفول غذاء به مقادير وفيرة من المركبات البروتينية اللازمة لتكوين خلايا الجسم وبناء أنسجته وقد برزت أهمية الفول كغذاء شعبى بروتينى بسبب ارتفاع أثمان الأغذية البروتينية الأخرى.

والفول يحتوى على نسبة عالية من الحديد الذى يدخل فى تكوين الدم كما يحتوى على نسبة عالية من مركبات الكالسيوم والفوسفور التى تدخل فى تكوين العظام و الأسنان<sup>(١)</sup>. ومن فوائد الفول الصحية أنه مدر للبول وينشط الهضم ويعمل على التخلص من الرمال ويوقف القيء ويهدئ الكليتين.

ولب الفول الأخضر يعالج مشربه المصابين بالرمل والحصى والتهاب الصفراء والكليتين والمثانة. وتتضح بذلك القيمة الغذائية التى يتمتع بها الفول خاصة ارتفاع محتواه من البروتينات والأملاح المعدنية.

### العدس:

ينتمى العدس إلى العائلة البقولية مثل الفول ولذلك لا داعى لتكرار ما سبق ولكن يمكن القول أن العدس غنى جدا (مثل الفول) بالبروتين النباتى وغنى بعنصر الفوسفور والبوتاسيوم والفوسفات<sup>(٢)</sup>. وغالبية الفوائد التى توجد فى الفول توجد فى العدس وذلك لاحتوائهما تقريبا على نفس لمركبات الغذائية.

### الكوسة : (اليقطين):

قال تعالى: (فَأَبْتَنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقِطِينَ) والكوسة أو اليقطين

منها قرع الكوسة الشتوى وقرع الكوسة الصيفى وهى من أشير الخضروات فى العالم وهى غنية بالجوامد والسكريات والأحماض

(١) عز الدين فراخ: مرجع سابق، ص ١٥٢.

(٢) محمد ممتاز: مرجع سابق، ص ٢٣٤.

والثانينات والبروتينات وتعتبر الكوسة من المواد الجيدة للثيامين وحامض الأسكوربيك وحامض البانتوثيك خصوصا الثمار الصغيرة السن<sup>(١)</sup>.

وهناك أيضا القرع العسلى ويستخدم كغذاء للإنسان وفى عمل الحلويات وسكريات القرع العسلى هى سكروز وجلوكوز وفركتوز ونسب البكتين والكاروتين والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والفوسفات والسليكا مرتفعة بها<sup>(٢)</sup>.

وبذلك تتضح أهمية الكوسة كغذاء يحتوى على العديد من العناصر المعدنية والفيتامينات التى تقى جسم الإنسان من عدة أمراض

### الريحان:

ويوجد من الريحان نوعان ريحان حلو وريحان كافورى وقد ورد ذكره فى القرآن الكريم:-

قال تعالى: **أَفَلَمْ أَنْزَلْ مِنَ الْمُقْرَبِينَ**

**فَرْوَحَ وَرَيْحَانَ وَجَنَّتَ نَعِيمٍ**

(سورة الواقعة، آية ٨٨، ٨٩).

(١) محمد ممتاز: مرجع سابق، ص ٢٠٠ - ٢٠١.

(٢) محمد ممتاز: مرجع سابق، ص ٢٠٠.

قال تعالى: **وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنْسَامِ ١٠**  
**فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ١١** وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ  
**وَالرِّيحَانُ ١٢** (سورة الرحمن، آية ١٠ - ١٢).

ويستعمل الريحان كمادة علاجية أكثر منها كمادة غذائية حيث ثبت بالتحليل الكيميائي له أنه يحتوى على سينمات المثيل واليوجينول واللينالول والبروينول وكلها بدعكها تساعد على جلب الدم مكان الألم وتساعد على تخفيفه<sup>(١)</sup>.

وتوجد للريحان العديد من الفوائد الصحية منها ما يلي: <sup>(١)</sup>

- يزيد التشيخات ومقو للأعصاب وطارد للأرق.
- يعالج آلام الحيض ويفيد ويهدئ الأعصاب والدوار والمغص.
- يعالج حالات الأرق عند الأطفال والمزاج العصبي والسعال.
- الريحان ينفع البواسير ويعالج تمدد المعدة وإرتخاءها.
- يعالج حالات الصداع والاختناق الرحمي.
- يعالج الصداع الناتج عن الزكام.
- يعمل الريحان كمنشط ومهضم للأعضاء ومسكن للمغص المعدي ويعالج الدوسنتاريا ويعالج السعال.

(١) يحيى حامد عثمان: التداوى بالأعشاب، مجلة أسيرط للدراسات البيئية.

(عدد خاص) أكتوبر ١٩٩٤م. ص ٥٩ - ٨.

(٢) أنظر: - يحيى حامد عثمان: مرجع سابق. ص ٧٤ - ٧٦.

- نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق. ص ١٣.

تلك كانت فوائد الريحان الصحية بالإضافة إلى رائحته الطيبة التي تطيب الفم وتطيب المنزل والمكان.

### الحنجيل (الزنجبيل):

ولقد ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم في سورة الإنسان

قال تعالى:

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴿١٧﴾

(سورة الإنسان ، آية ١٧).

والزنجبيل هو مادة غذائية تكسب الطعام رائحة جميلة وجذابه ومن فوائد الزنجبيل ما يلي: (١)

- يمنح الزنجبيل الجسم الدفاع ويحميه من أخطر الأمراض.
- الزنجبيل موسع للأوعية الدموية وهو فاتح للشهية.
- الزنجبيل يحمي الجهاز التنفسي من الأمراض.
- الزنجبيل يساعد على الهضم وهو ملين ومحلل للرياح.
- الزنجبيل مقوى للقدرة الجنسية ويقينا من النقرس وذبحه الصوت.
- الزنجبيل يقوى القلب والمعدة.

تلك كانت بعض فوائد الزنجبيل التي اكتشفها العلم الحديث وهناك الكثير الذي لم يكتشف بعد.

(١) نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٣٢.

## الفواكه: Fruit

لقد كرم الله سبحانه وتعالى الفاكهة وثم ذكرها في العديد من المرات في القرآن الكريم ومن مواضع ذكر كلمة فاكهة أو فواكه ما يلي:-

قال تعالى: **فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَاوَاكِهِ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿١٩﴾**

(سورة المؤمنون، آية ١٩).

وقال تعالى:

**فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿١١﴾**

(سورة الرحمن، آية ١١).

وقال تعالى:

**فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾**

(سورة الرحمن، آية ٦٨).

وقال تعالى:

**وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾**

(سورة عبس، آية ٣٠، ٣١).

وعندما كان يأتي ذكر كلمة فاكهة في القرآن الكريم نجد الآيات السابقة لها أو التالية لها تذكر بعض أمثلة للفواكه خاصة الأعناب والتخيل والرمان وذلك يوضح أهميتها للإنسان.

تعتبر الفواكه في تقسيمها نباتيا هي الأجزاء النباتية ذات البذور أو المبايض الناضجة وتشتمل الفواكه على بعض الأنواع التي تعتبر خضروات في السوق مثل الطماطم.

ويسرى التعريف الدارج للفاكهة فقط على تلك التي هي سكرية بطبيعتها والتي تستعمل في الحلويات ، على أنه المفهوم مثلا أن الطماطم رزيتون تعامل غالبا على أنها خضروات (١).

وبالتالي تعتبر الفاكهة هي ثمار النباتات ذات الطعم السكري والنكهات المميزة لكل نوع منها ومن الفواكه التفاح والبطيخ والبلح والموز والفرولة والتين والعنب والرمان والفرولة، وغيرها من الفواكه المتعددة وفيما يلي سوف يتم توضيح الفوائد الغذائية والصحية لبعض الفواكه التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.

### العنب:

وقد ورد ذكر العنب في القرآن الكريم فقال تعالى: - يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

(سورة النحل، آية ١١).

(١) جون ر. نيكسون: مرجع سابق، ص ٣٤٣.

وقال تعالى: - أَيُودُّ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ

لَهُ جَنَّةً مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَةٌ ضِعْفَاءُ فَاصَابُهَا أَيُّعْصَارٍ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٣١﴾

(سورة البقرة، آية ٢٦٦).

وقال تعالى: - وَفِي الْأَرْضِ

قَطْعٌ مُّتَجَوِّزَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعِزْرٌ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَحِدٍ وَنُقْضِلُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾ (سورة الرعد، آية ٤).

وقال تعالى: - وَأَضْرِبْ

لَهُمْ مَثَلًا لِّرَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زُرْعًا ﴿٣٢﴾

(سورة الكهف، آية ٣٢).

وقال تعالى: ﴿تَحْدِثُ قَرْيَةً وَأَعْنَابًا﴾

(سورة النبا، آية ٣٢).

والعنب من أهم الفواكه حيث إنه يؤكل طازجاً أو يجفف فيكون الزبيب وكوكتيل الفواكه وبالتالي يمكن تناول العنب طازجاً أو مجففاً في طوال العام، والعنب من أغنى فاكهة الصيف بمركبات الحديد الضرورية تكوين الدم، كما أنه يحتوى على نسبة عالية من السكريات التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط والحركة، والسكر الموجود بالعنب هو سكر العنب كما يحتوى على بعض الأحماض الطبيعية مثل حمض الطرطريك وهذه الأحماض لا تسبب الحموضة، كما يحتوى العنب على كميات كبيرة من البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والحديد وتختلف نسب هذه المكونات من نوع لآخر حسب درجة النضج<sup>(١)</sup>.

والعنب مصدر متواضع لفيتامين أ، ج ولكنه مصدر جيد للحديد الضروري لتكوين الدم ونظراً لارتفاع نسبة السكريات في العنب فقد أعتبر عصير العنب من خير المنشطات والمقويات للمتعبين والمجهدين وذلك لقيمته الغذائية.

(٢) ومن أهم الفوائد الصحية للعنب ما يلي:-

- عصير العنب يفيد السعال والرئة.
- شاي أوراق العنب يدر البول ويعالج الدوسنتاريا والإسهال وإنحباس البول واليرقان ويوصف للرمل وأمراض الكلى.
- يحتوى شاي أوراق العنب على حمض البولييك وهوملين ويقلل الاختمار داخل المعدة وينبه الكبد ويزيد من إدرار الصفراء.

(١) أنظر: - محمد ممتاز الخندي: مرجع سابق، ص ٢٨٣.

- عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ص ٢٠٨-٢١٠.

(٢) نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ص ٢٨ - ٢٩.

- يساعد العنب على مقاومة الجسم للضعف ويزيد من مقاومة الأمراض.
  - يقلل العنب من الإصابة بالسرطان وهو منشط للأعصاب والعضلات.
  - يعمل العنب على تجديد وطرده السموم ومرطب ومطهر ومفرغ للصفراء.
  - يفيد العنب في حالات فقر الدم والإرهاق ودور النقاهة ونقص التغذية واضطرابات الكبد والحصى والأمراض الجلدية.
  - العنب مفيد للرياضيين وأصحاب الحرف الشاقه لأنه يساعد على إستعادة القوى ومرونة العضلات.
  - العنب مفيد للأطفال الرضع والكهول والمصابين بفقر الدم والعصبين ونقص الكالسيوم والناقهين.
  - أوراق العنب غنية بالأملاح والفيتامينات المختلفة والزييب مزج للحموضة من الدم وملطف للصدر.
- تلك كانت مكونات العنب وفوائده الغذائية والصحية التي لا تحصى مما يجعلنا ندعو إلى ثقافة غذائية إسلامية وضرورة تناول هذه الأطعمة التي كرمها الله بذكر اسمها لفوائدها العديدة لنا.

### البلح:

وذكر البلح فى القرآن الكريم فقال تعالى للسيدة مريم حين

حضرتها ولادة السيد المسيح:-

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ وَسَقَطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾  
فَكُلِي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي  
إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

(سورة مريم، آية ٢٥، ٢٦).

وقال تعالى: **وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ**

(سورة الشعراء، آية ١٤٨).

وقال تعالى: **وَالنَّخْلِ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ**

(سورة ق، آية ١٠).

وقال تعالى:

**فِيهَا فَكِكْهُمُ وَالنَّخْلُ ذَاتُ آلَاءَ كَامِرٍ ﴿١١﴾**

(سورة الرحمن، آية ١١).

يعتبر البلح من أكثر أنواع الفواكه انتشارا في غالبية البيئات وذلك لتعدد أنواع التمر وأشكاله، وثمار التمر تؤكل طازجة أو تدخل في صناعه الحلوى والمكسرات والمربى ويجفف البلح للحفظ ويحتوى البلح على السكريات والماء والبكتين<sup>(١)</sup>.

والبلح إذا نضج فهو الرطب وإذا جفف فهو التمر والبلح أو التمر قيمة غذائية عالية وذلك لأنه يحتوى على المركبات النشوية والسكرية والمولدة للحرارة والنشاط والقدرة على الحركة والعمل وذلك لأنه يمد الجسم بمقدار هائل من السرعات الحرارية التى تفوق نظيرتها فى المانجو والعنب وهما يظهران معه فى السوق فى نفس الوقت ويحتوى البلح على قدر من الفيتامينات، ويحتوى على مركبات الحديد التى تدخل فى تركيب الدم ومركبات الكالسيوم التى تدخل فى تكوين العظام والأسنان، كما يحتوى البلح على الألياف السليولوزية التى تحمى من

(١) محمد ممتاز الجندى: مرجع سابق، ص ٣٠٥-٣٠٦.

الإمساك" (١) فهو غذاء متكامل وتوجد عدة فوائد غذائية وصحية للبلح منها ما يلي: (٢)

- فاكهة البلح مفيدة وطعاما هاما لأن فيتامين (أ) يحفظ للعين بريقها ويمنع جفاف ملتحمة العين والعشى الليلي وجفاف الجلد.
- يفيد البلح الشيوخ خاصة المصابين بقلة السمع.
- يعالج البلح العصبية عند الطفل العصبى لأنه يضىف السكينة والهدوء النفسى على الإنسان.
- يعمل البلح على تنبيه حركة الرحم ويساعد على الوضع ويضىف السكينة على النفوس القلقة المضطربة فكان الأمر الإلهى للسيدة مريم بالغذاء والإطعام منه.
- يفيد البلح فى اضطرابات المجارى البولية ويدر البول ويزيل الإمساك.
- البلح قبل نضجه يعالج الإسهال ويوقفه.
- يستعمل البلح فعليا فى علاج الالتهابات وهو يوقف النزيف خاصة نزيف البواسير والتهاب اللثة.

تلك كانت فوائد البلح وقيمته العالية فهو غذاء متكامل يحتوى على غالبية المواد الغذائية لذا أمر الله للسيدة مريم بتناوله ولو أن هناك طعاما خيرا منه كغذاء لها لأمرها أن تأكله وبذلك لا بد من أن تحرص على تناول البلح كغذاء وفاكهة إلهية تغذى الإنسان وتمنع عنه الكثير من الأمراض.

(١) عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ٢٠٦-٢٠٧.

(٢) نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٢٢-٢٣.

## التين:

ورد ذكر التين في القرآن الكريم فقال تعالى:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾

(سورة التين ، آية ١ ، ٢).

لقد كرم الله سبحانه وتعالى التين وذكره في القرآن، في سورة تحمل اسمه، وهو غنى بالعديد من المكونات الغذائية وثمار التين تؤكل طازجةً ومُجففةً ومعلبةً وتدخل في عمل المربى والحلوى وشراب التين له فوائد طبية كثيرة "ويحتوى التين على الجلوكوز والفركتوز والسكروز والنشا والألياف وحامض البكتيك والبروتين وتحتوى ثمار التين أيضا على أحماض الخليك والستريك وقليل من المايليك وتحتوى على عدة إنزيمات وأملاح معدنية وتحتوى بذور التين على ٢٣ و٥% زيت، ويمثل ٥،٧% من الوزن الجاف للثمرة"<sup>(١)</sup>.

"ويحتوى على فيتامين ب، ج وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود وهو بالتالى قلوئ"<sup>(٢)</sup>.

تلك كانت بعض فوائد التين الغذائية والصحية فهو غذاء متكامل يحمى من العديد من الأمراض فلا بد من الحرص على تناوله والاهتمام به وبقيمته كغذاء لكل الأعمار.

(١) محمد ممتاز الجندى: مرجع سابق، ص ٣٠٦-٣٠٧.

(٢) نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٤٨.

فبإلها من قدرة الرحمن فى خلقه هذه الفاكمة التى تحتوى على كل من هذه المكونات والمركبات الغذائية المفيدة للإنسان واللى تحتوى على غالبية المركبات الغذائية.

وللتين العديد من الفوائد الصحية والغذائية يمكن تلخيصها فيما يلى:- ( )

- تناول التين مفيد للكلى ومفيد للنزلات الصدرية.
- يستعمل التين كمضمضة فى تقرحات الفم واللثة وهو أيضا ملين.
- يستعمل فى علاج الجروح والحروق وعلاج الإمساك.
- تناول التين واحتوائه على البروتين والأملاح المعدنية تعين الجسم على أداء وظائفه.
- التين مفيد للحوامل والرضع ولأنه يقلل الحوامض فى الجسم ويقلل من أثرها.

### الموز:

ورد ذكر الموز فى القرآن الكريم فى قوله تعالى:-

اَفِى سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴿٢٩﴾

(سورة الواقعة، آية ٢٨، ٢٩).

والموز له أنواع متعددة وتختلف مكونات الموز حسب درجة نضجه ويحتوى الموز على السكريات والنشويات وعلى الهيمسليولوز وعلى البكتين ومن أهم السكريات التى توجد فى الموز الناضج هى

(١) أنظر:- عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ٢١١.

- نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ٤٨.

السكروز والمالتوز والفركتوز والجلوكوز ويحتوى كذلك على حمض  
الماليك<sup>(١)</sup>.

يحتوى الموز أيضا على الكالسيوم وعلى مركبات الحديد كما  
يحتوى على فيتامين ج، وفيتامين أ، كما يحتوى على كمية كبيرة من  
البوتاسيوم ويحتوى على الفوسفور الضرورى للذكاء الذى هو أساس كل  
نشاط فكري<sup>(٢)</sup> ولذلك يطلق على الموز أنه طعام الفلاسفة لأنه يساعد  
على التأمل والتفكير.

ونظرا لتعدد مكونات الموز فإنه ذا قيمة غذائية عالية، ومن أهم  
فوائد الموز الغذائية والصحية ما يلى:-

- يفيد الموز فى حالات زيادة أملاح الصوديوم فى الجسم وذلك  
لأنه يحتوى على كمية كبيرة من البوتاسيوم.
- تناول الموز يخفف حموضة الكلى ويمنع تصلب الكلى  
والشرايين.
- تناول الموز ينظم القناة الهضمية وينظم عملية التبرز.
- تناول الموز مغذ ومسهل ومدد للبول ومفيد للمسالك البولية.
- الموز يمنع التقرحات ويخفض الكوليسترول فى الدم ويحمى  
المعدة.
- تقيد أوراق الموز حديثة التكوين فى إزالة البثور.
- لجذور الموز فوائد كثيرة فهي مقوية ومفيدة فى بعض الأمراض  
التناسلية.

---

(١) محمد ممتاز الجندى: مرجع سابق، ص ٣٠٤.

(٢) أنظر: - نجوى حسين عبد العزيز: مرجع سابق، ص ١٧-١٨.

- عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ٢٠٢-٢٠٦.

- يستخدم الموز غير الناضج فى علاج الإسهال والدوسنتاريا.
  - يستخدم أحيانا دقيق الموز من ثمار الموز وهو ذا قيمة غذائية عالية وهو غنى بالكربوهيدرات والأملاح المعدنية.
- تلك كانت العديد من الفوائد التى تعود على الإنسان من تناول الموز.

### النبق:

ورد ذكر النبق فى قوله تعالى:

إِنِّى سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ ﴿٢٩﴾

(سورة الواقعة، آية ٢٨، ٢٩).

ورد عن النبى ﷺ أن سيدنا آدم عليه السلام لما هبط إلى الأرض كان أول شئ أكله هو ثمار النبق.

ومن فوائد النبق أنه ينفع فى الإسهال ويدبغ المعدة ويغذى البدن.

### الرمان:

قال تعالى: وَهُوَ الَّذِى أَنْزَلَ

مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١٩﴾

(سورة الأنعام، آية ٩٩).

وفى قوله تعالى:

فِيهَا فَكِيهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾

(سورة الرحمن، آية ٦٨).

الرمان شجرة قديمة المهد منذ أيام الفراعنة وتستهمل فى العديد من الأغراض، ويحتوى الرمان على ١٦،١٤% سكر، ٥٢% بروتين، ١٧،٥٢% مواد ذاتية، ١٣% أحماض، ٧٣% أملاح معدنية، ٣٠% دهن وتختلف نسبة الحموضة فى الرمان تبعا للصنف فأقلها حموضة هو الرمان النباتى وأكثرها حموضة هو الرمان البلدى<sup>(١)</sup>، والرمان يؤكل طازجا ويشرب عصيره وترجع حموضة الرمان إلى حامض الستريك الموجود به، وتحتوى بذور الرمان على ١٥% زيت ومن أشهر الأملاح المعدنية بالرمان النحاس<sup>(٢)</sup>.

وللرمان العديد من الفوائد الغذائية منها ما يلى:-

- يعمل الرمان على تقوية القلب وهو قابض وطارد للدودة الشريطية.
- يعمل الرمان على إبادة الدوسنتاريا ويشقى من عسر الهضم
- يفيد خشب الرمان فى علاج السعال ونزلات البرد.
- يعمل الرمان على تنظيف مجارى التنفس والصدر ويظهر الدم.
- الرمان مسكن للألام أما قشره فهو قابض للإسهال.
- تستعمل بذور وعصير الرمان فى قتل الدود المعوى.

(١) عز الدين فراج: مرجع سابق، ص ص ٢٢٧-٢٢٨.

(٢) محمد ممتاز الجندى: مرجع سابق، ص ص ٣٠٨-٣٠٩.

- منقوع قشر الرمان يمنع النزيف المعوي خاص نزيف اليواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة.
  - عصارة الرمان هي شراب مفيد في الحميات والعطش والظمأ وتستخدمه بعض البلاد في عمل المياه الغازية.
  - يفيد مغلى قشر الرمان في علاج الإسهال الحاد والدوسنتاريا.
- تلك كانت بعض فوائد الرمان الغذائية والصحية حيث إنه ليس غذاء فقط بل علاج للعديد من الأمراض والأعراض المرضية فلا بد من الحرص على تناوله باستمرار.

#### رابعاً: بعض جوانب التربية الغذائية في القرآن الكريم:

- سوف نتناول، بالشرح جوانب التربية الغذائية التالية:-
- ١- ضرورة السعى والبحث عن الرزق والتوكل على الله.
  - ٢- ضرورة أن يكون الرزق حلالاً.
  - ٣- ضرورة شكر الله على الرزق.
  - ٤- الاعتدال والوسطية في الغذاء.
  - ٥- مراعاة حق الله فيما رزقنا (في الإطعام).

وفيما يلي نتناول هذه الجوانب بالتفصيل عن طريق تحديد النصوص القرآنية التي تناولت هذه الجوانب وتفسيرها واستخلاص بعض جوانب التربية الغذائية منها.

#### أولاً: ضرورة السعى والبحث عن الرزق (الغذاء):

وقد بلغ عدد الآيات القرآنية التي تناولت هذا الجانب ست آيات وهي كالاتى كما جاءت بترتيبها في القرآن الكريم:-

قوله تعالى: وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا

التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أُنزِلَ إِلَيْهِمْ مِنْ رَبِّهِمْ لَأَكْفَلُوا مِنْ  
فَوْقِهِمْ مَنْ نَحْتِ أَرْجُلِهِمْ مِنْهُمْ أُمَّةٌ مُقْتَصِدَةٌ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ

سَاءَ مَا يَعْمَلُونَ ﴿٦٦﴾

(سورة المائدة، آية ٦٦).

وكذلك قوله تعالى:

وَهَزَى إِلَيْكَ بِمِجْذَعِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾  
فَكُلِّي وَأَشْرِبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي  
إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

(سورة مريم، آية ٢٥، ٢٦).

وكذلك قوله سبحانه وتعالى:

الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَاكٍ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا وَأَنْزَلَ  
مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْ نَبَاتٍ شَتَّى ﴿٥٣﴾ كُلُوا  
وَارْعُوا أَنْعَمَ اللَّهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِأُولِي النُّهَى ﴿٥٤﴾

(سورة طه، آية ٥٣، ٥٤).

وجاء قوله تعالى: هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ

الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْسُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

(سورة الملك: آية ١٥).

وقد جاء في تفسير هذه الآيات أن جميعها دعوة صريحة من قبل الخالق عز وجل إلى ضرورة السعى والبحث عن الرزق والأخذ بالأسباب بدلاً من الكسل والتواكل.

فمثلاً جاء في تفسير الآية الأولى أن الله تعالى يخبر عن بنى إسرائيل ويحدد سبيل الحصول على النعم والخيرات وهذه السبيل هي مراعاة ما جاء في التوراه والإنجيل من الأحكام التي من جملتها شواهد نبوة سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام ومبشرات بعثته، وكذلك ما جاء به القرآن الكريم المصدق لما بين يديه<sup>(١)</sup>.

فكان الله سبحانه وتعالى جعل مراعاة هذه الأحكام سبباً في توسعة الرزق عن طريق المطر من السماء والنبات والخير من الأرض. كما أنه جعل عدم تنفيذ هذه الأحكام والالتزام بها سبباً في حرمانهم من هذا الرزق الكثير تماماً يحرم الإنسان الكسول والمتواكل نفسه من النعم والخيرات.

وقد ورد تفسير هذه الآية في موضع آخر أن الله سبحانه وتعالى جعل التقى والعمل بمقتضى ما جاء في التوراة والإنجيل والقرآن سبباً من أسباب الرزق، ووعد بالمزيد لمن شكر<sup>(٢)</sup>.

---

(١) أنظر الألويسى: روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، الجزء الرابع، (القاهرة: دار الفكر العربي ١٩٩٧)، ص ٧٣٣-٧٤٠، حقق أصوله ووثق نصوصه طه عبد الرزوف سعد.

(٢) أنظر تفسير القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، راجعه وضبطه محمد إبراهيم الحفناوي. الطبعة الثانية، الجزء السادس، (القاهرة: خراج أحاديثه محمود حامد عثمان، دار الحديث ١٩٩٦، ص ٢٢٩-٢٣٠. أبي جعفر محمد بن جرير الطبري. جامع البيان في تأويل القرآن، الجزء الرابع، (القاهرة: دار الغد العربي. ١٩٩٦ م. ص ٥٧٤ - ٥٨٢.

أما بالنسبة للآيتين التاليتين فقد ورد تفسيرها كما يلي "أن في هاتين الآيتين أمر من الله عز وجل للسيدة مريم بهز الجذع اليابس لترى آية أخرى في إحياء موات الجذع حتى تتأكد من قدرة الله على كل شيء وقد استدل بعض الناس من هذه الآية على أن الرزق وإن كان محتوماً، فإن الله تعالى قد وكل ابن آدم إلى سعي ما فيه والأمر بتكليف الكسب في الرزق الذي سنه الله تعالى في عباده، وأن ذلك لا يقترح في التوكل (١).

ويظهر من الآيتين أن أمر الله سبحانه وتعالى للسيدة مريم بهز الجذع إشارته إلى أن السعي في تحصيل الرزق في الجملة مطلوب وهو لا ينافي التوكل، كما أن هاتين الآيتين تشيران إلى قيمة وفائدة الرطب للنفساء. وجاء في تفسير الآيتين التاليتين أن الله تعالى جعل الأرض مهيأة للإنسان للقرار فيها والاستقرار عليها، وسلك له فيها طرقاً عديدة وبعد ذلك أنزل له الماء من السماء فأخرج له أصنافاً شتى من النبات بعد الحرث والمعالجة، وبعد ذلك يكون الأكل ورعى الأنعام (٢).

ونفهم من الآية أن الإنسان يجب عليه السعي والعمل وبذل الجهد وبعد ذلك يكون له تحصيل الرزق ثم الأكل منه ولكن مع إيمان واضح بأن الرزق هو الله والمنعم هو الله.

---

(١) تفسير القرطبي: الجزء الحادى عشر، ص ص ١٠١ - ١٠٣.

(٢) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الثامن، ص ص ٤٧٩ - ٤٧٠.

- تفسير القرطبي، الجزء الحادى عشر، ص ص ٣٢٠ - ٢٢٢.

- تفسير الألوسى، الجزء الحادى عشر، ص ص ٢٤٨ - ٢٥٣.

وكذلك ورد التفسير الآية التالية<sup>(١)</sup> أن الله تعالى جعل الأرض سهلة للناس لكي يستقروا عليها ولم يجعلها غليظة، وثبتها بالجبال لئلا تزول بأهلها، وأمرهم بعد ذلك بالمشي على أطرافها ونواحيها، والأكل مما أحله لهم وفي النهاية يرجعون إليه مرة أخرى لأن القادر على خلق السموات بلا تفاوت والأرض سهلة ممهدة قادر على أن ينشرهم ويبعثهم مرة أخرى. وعبر عن وجوه الانتفاع بالأكل لأنه الأعم الأهم.

وتعد هذه الآية إشارة صريحة إلى ضرورة السعي وطلب الرزق الحلال من جميع مناكب الأرض وقد تكون هذه الآية دعوة إلى الشباب الذي يعاني من مشكلات اقتصادية أن يسعى في الأرض ولا ييأس لأن الأرض مليئة بالخير وعلى الإنسان أن يسعى بحثاً عن هذا الخير في كل مكان بشرط أن تكون الوسيلة مشروعة.

**ثانياً: ضرورة أن يكون الطعام (الرزق) حلالاً: (بعد عن المحرمات)**

وصل عدد الآيات القرآنية التي تحدثت عن هذا الجانب اثنتين وعشرين آية وهي كالاتي مرتبة حسب مجيئها في المصحف الشريف، فقد ورد قوله تعالى:

وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا

حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٣٥﴾

(سورة البقرة، آية ٣٥).

(١) أنظر: تفسير القرطبي. الجزء الثامن عشر، ص ٢٠٥ - ٢٠٦.

- تفسير الألوسي. الجزء السابع عشر. ص ٦٩٢ . ٦٩٣.

- تفسير الطبري. الجزء الثاني عشر. ص ١٨٤ . ١٨٥.

وجاء فى تفسير هذه الآية (١) أن الله تعالى قال لسيدنا ادم وزوجه السيدة حواء بأن يسكنا الجنة ويأكلا منها أكلا هنيا واسعا لا مشقة فيه ولا تعب من أى مكان شاءا من الجنة، ولكن نهاهما عن الأكل من شجرة معينة ولم يصرح بها فقول هو شجرة الحنطة، وقيل النخلة، وقيل شجرة الكافور، وقيل شجرة التين، وقيل شجرة الحنظل، وقيل شجرة الكرم لذلك حرمت علينا الخمر، وقيل هى السنبله، والحبه منها ككلى البقر، أحلى من العسل وألين من الزبد، ولم يرد ما يعضد تعيين هذه الشجرة، وإنما الصواب أن يعتقد أن الله تعالى نهى آدم عن شجرة فخالف وعصى فى الأكل منها، وأيا ما كان تفهيم سببه ما تقدم لكونهما من الظالمين، أى الذين ظلموا أنفسهم بارتكاب المعصية أو نقصوا حظوظهم بمباشرة ما يخل بالكرامة والنعيم أو تعدوا حدود الله تعالى.

والمراد هنا أن الإنسان المؤمن يجب أن يلتزم بكل ما أمر به الله تعالى ويتجنب كل ما نهى عنه، حتى ولو لم يعرف سبب النهى عن هذه الأشياء المنهى عنها لأن الله تعالى هو الأعم بما يصلح حياة الأفراد ويفسدها وعندما ينهانا عن أشياء معينة بالضرورة يكون فى تجنب هذه الأشياء فائدة وصلاح لنا، وعليه يجب أن نلتزم ونخضع ولا نستمتع لإغراءات الشيطان لأنه للإنسان عدو واضح وظاهر.

وكذلك ورد قوله تعالى:

(١) أنظر: تفسير القرطبي، الجزء الأول، ص ٣١١ - ٣١٩.

- تفسير الألوسى، الجزء الأول، ص ٥٥٣ - ٥٥٩.

- تفسير الطبرى، الجزء الأول، ص ٣٤٦ - ٣٥٤.

# يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِن مَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا حُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾

(سورة البقرة، آية ١٦٨).

وذكر في تفسير هذه الآية (١) أنها نزلت في المشركين الذين حرّموا على أنفسهم البحيرة (وهي الناقة التي تلد خمس مرات آخرها ذكر فكانوا يشقون أذنّها ويتركونها للأصنام)، والسائبة (وهي الناقة التي كانوا يذرونها لآلهتهم أي يتركونها لخدمة الأصنام)، والوصيلة (وهي الشاة التي تلد ذكرا وأنثى معا فقالوا وصلت الأنثى أخاها في عدم ذبحه)، والحام (وهو الفحل من الإبل الذي خرج من صلب عشرة أبطن، فإنهم كانوا يقولون حمى الفحل ظهره، فلا يركب عليه ولا يحمل عليه، ولا يمنعونه من الماء ولا المرعى). وقيل الآية نزلت في عبد الله بن سلام وأضرابه حيث حرّموا على أنفسهم لحم الإبل لما كان حراما في دين اليهود، وقيل في قوم من ثقيف وبنى عامر وبنى منلج حيث حرّموا على أنفسهم التمر والإقط وهو لبن يستحجر ويطح به، فآله تعالى يأمرهم جميعا بالأكل مما في الأرض حلالا لذيدا لا يعافه من الشرع ولا يكرمه وقيل المراد بالحلال ما نص الشرع على حله وما يستلذه ويشتهي الضع المستقيم ولم يكن في الشرع ما يدل على حرّمته أو ضرره، وألا يتبعوا آثار الشيطان وأعماله ولا يستتوا بسنته فيحرّموا الحلال ويحلّوا الحرام

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الثاني ص ص.

- تفسير الألوسي، الجزء الثاني، ص ص ٢٧١ - ٢٧٤.

- أبي جعفر محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، القاهرة:

دار الوعد العربي، الجزء الثاني، ١٩٩٦، ص ص ١٠٧ - ١١٠.

لأن الشيطان عدو لهم ظاهر العداوة عند ذوى البصيرة وإن كان يظهر  
الولاية لمن يقويه.

وفى الآية دلالة واضحة على ضرورة أكل الحلال المباح الذى أباحه الله  
تعالى، وتحريم أكل الحرام الذى حرمه الله سبحانه وتعالى، وليس تحريم  
أو إحلال من عند أنفسنا حسب عادات أو تقاليد أو أعراف معنية، لأن  
ذلك يعتبر مخالفا للشرع ولتعاليم الله.

وقد ورد قوله تعالى فى هذا الجانب : **إِنَّمَا حَرَّمَ**

**عَلَيْكُمْ أَلْسَيْتَةً وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلَلَ بِهِ**  
**لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ أَضْطُرَّ غَيْرَ بَاطِلٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ**  
**عَفُورٌ رَحِيمٌ**

(سورة البقرة، آية ١٧٣).

وجاء فى تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup> أن الله تعالى حرم ما فارقتة الروح من  
غير ذكاه مما يذبح، والدم والمقصود به الدم المسفوح والآية عامة دخلها  
التخصيص بقول الرسول ﷺ: "أحللت لنا ميتتان: الحوت والجراد،  
ودمان: الكبد والطحال"، ولحم الخنزير وخصن الله تعالى ذكر اللحم من  
الخنزير ليدل على تحريم عينة ذكى أم لم يذك ولتعم الشحم وما هنالك  
الغضاريف وغيرها، وكذلك حرم الله تعالى كل ما ذكر عليه غير اسم  
الله تعالى، وهى ذبيحة المجوسى والوثنى والمقطل. فالوثنى يذبح للوثن،

(١) أنظر: تفسير القرطبي، الجزء الثانى ص ص ٢٢١ - ٢٣٨

- تفسير الألوسى، الجزء الثانى، ص ص ٢٨٠ - ٢٨٤.

- تفسير الطبرى، الجزء الثانى، ص ص ١١٩ - ١٢٧.

والمجوس للنار، والمقطل لا يعتقد شيئاً فيذبح لنفسه وبعد ذلك أوضح أنه إذا اضطر الإنسان إلى تناول شيء من هذه المحرمات يغير بغىه. ولا تجاوز ما يسد الرمق والجوع فلا ذنب عليه ولا إثم ، حيث أن الله تعالى غفور رحيم بعباده ويغفر المعاصي.

ونفهم من تفسير هذه الآية أن الله تعالى حرّم على المسلمين بعض أنواع الطعام مثل الدم المسفوح والميتة التي تموت بدون ذكاة ، وكذلك لحم الخنزير والواجب عليهم الالتزام بذلك والبعد عن هذه الأنواع إلا إذا دعيتهم الحاجة الماسة إلى ذلك لحفظ حياتهم بشرط عدم البغى أو تجاوز الحد، واعتقد أن في ظل الظروف المعاصرة والمدنية والتحضر قليلا ما نجد أناسا يعتمدن على هذه الأنواع من الطعام. كما أنه ورد في هذا الجانب

قوله تعالى:- **إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ الْكِتَابِ وَيَشْتَرُونَ بِهِ شَتْرًا قَلِيلًا أُولَئِكَ مَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ إِلَّا النَّارَ وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ** (١٧٤)

(سورة البقرة، آية ١٧٤).

وجاء تفسير هذه الآية كالآتي (١) أنها نزلت في علماء اليهود كانوا يصيبون من سفلتهم هدايا، وكانوا يرجون أن يكون النبي المبعوث منهم،

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الثاني ص ص ٢٣٨ - ٢٤٠.

- تفسير الألوسي، الجزء الثاني، ص ص ٢٨٤ - ٢٨٦.

- تفسير الطبري، الجزء، ص ص ١٢٧ - ١٣٣.

فلما بعث من غيرهم كتموا أو غيروا صفته حتى لا يتبع فتزول رياستهم وتنقطع هداياهم، فكانوا يأخذون بدله عوضا حقيرا - فوصف الله هؤلاء بأنهم يأكلون في بظونهم النار وهي الرشا ولا يكلمهم الله لمزيد غضبه عليهم ولا يطهرهم من دنس الذنوب ولا يثنى عليهم ولهم عذاب مؤلم وقد سمي الله تعالى ما أكلوه من الرشا لأنه يؤذيهم إلى النار، أى أنه يعاقبهم على كتمانهم بأكل النار في جهنم حقيقة هكذا قال أكثر المفسرين.

ونفهم من هذه الآية أنها وإن كانت تخبر عن اليهود فإنها تتناول من المسلمين من كتم الحق مختارا بسب دنيا يصيبها، فهذه الآية تحذير لمن تسول له نفسه أن يقبل رشوة نظير شهادة زور أو كتمان حق وتصوره بأنه يأكل النار في بطنه ويلقى غضب الله وعذابه في الدنيا والآخرة.

وكذلك ورد قوله تعالى: - **وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ** ﴿١٨٨﴾

(سورة البقرة، آية ١٨٨).

ويظهر من تفسير هذه الآية (١) أن الله تعالى ينهانا عن أكل الأموال بالباطل وعبر بالأكل لأنه أهم الحوائج وبه يحصل إتلاف

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الثاني ص ص ٣٦٦ - ٣٣٩.

- تفسير الألوسي، الجزء الثاني، ص ص ٣٤٤ - ٣٤٦.

- تفسير الطبري، الجزء الثاني، ص ص ٢٦٢٦ - ٢٦٦.

المال غالباً والمراد بالباطل الحرام كانسرفة، والغصب، وكل ما لا يأذن الشرع بأخذه فيدخل في هذا القمار والخداع وجدد الحقوق، وما لا تطيب به نفس مالكة، ونهى أيضا عن الإدلاء بهذه الأموال إلى الحكام على وجه الرشوة ليأخذ جزءا أو كل أموال الناس بالإثم كشهادة الزور واليمين الفاجرة وهم يعلمون تمام العلم أنهم مبطلون،

والخطاب في هذه الآية يتضمن جميع أمه محمد ﷺ.

وهذه الآية توجهنا إلى ضرورة المحافظة على المال وعدم إنفاقه إلا في وجوه الخير والنفع للأفراد والمجتمعات، ولذلك يجب أن يوجه الشباب بالذات إلى هذا الأمر أولى من أي فئة أخرى حيث إن الشباب اليوم أصبح غير واع بضرورة المحافظة على المال وقد ينفقه في الملاهي أو الشراب أو الغناء أو قد يحصل عليه عن طريق الرشوة.

وورد في هذا الجانب أيضا قوله تعالى:-

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي  
يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ  
مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ  
مِّن رَّبِّهِ فَآتَنَّهُمْ فَأُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٧٥﴾

(سورة البقرة، آية ٢٧٥).

وورد فى تفسير هذه الآية (١) أنا نهيت عن أكل الربا وهو زيادة المثل الذى لا تقابلها عوض فى معاوضة مال. بمال وشبهت من يأكل الربا بالمتخبط المصروع فى الدنيا وقيام المرابى يوم القيامة يكون كالمجنون الذى يتخبط فقد أخرج الطبرانى عن عوف بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ "إياك والذنوب التى لا تغفر، الفلول فمن غل شيئاً أتى به يوم القيامة، وأكل الربا فمن أكل الربا بعث يوم القيامة مجنوناً يتخبط" ولعن الله تعالى جعل ذلك علامة له يعرف بها يوم الجمع الأعظم عقوبة له.

وفى ذلك إشارة إلى الأكل أو ما نزل بهم من العذاب أرادوا جعل الربا والبيع فى سلك واحد لإفضائهما إلى الربح ولكن الله تعالى رد عليهم وأنكر تسويتهم بين البيع والربا، ووعد من بلغه وعظ وزجر عن الربا واستحلاله فالتقط وتبع النهى فإنه يأخذ ما أخذه قبل التحريم ولا يسترد منه وأمره إلى الله بعد التحريم إن شاء عصمه من الربا، ومن عاد إلى أخذ الربا واعتقد جوازه والاحتجاج عليه بقياسه على البيع وهؤلاء أصحاب النار وملازموها وماكثون فيها أبداً لكفرهم.

وفى هذه الآية توجيه إلى عدم استغلال الفرص أو الضغط على الآخرين نتيجة فقرهم أو عوزهم لأن ذلك محرم من قبل الله تعالى ويدخل فى نطاقه الربا وأخذ أموال الغير بغير الحق.

(١) أنظر: - تفسير القرطبي. الجزء الثالث، ص ٣٤٨ - ٣٦٢

- تفسير الألوسى. الجزء الثانى، ص ٦٦٥ - ٦٧١

- تفسير الطبري، الجزء الثالث، ص ١٤٧ - ١٥٢.

وورد أيضاً فيه قوله تعالى: **يَتَابِعُهَا الَّذِينَ**  
**ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا الرِّبَا أَضْعَافًا مُضَاعَفَةً وَاتَّقُوا اللَّهَ**  
**لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ** (١٣٠)

(سورة آل عمران، آية ١٣٠).

وجاء في تفسير هذه الآية (١): أنها نهى عن أكل الربا أضعاف مضاعفة لأنهم كانوا يبيعون البيع إلى أجل فإذا حلَّ الأجل زادوا في الثمن على أن يؤخروا فأنزل الله تعالى هذه الآية، وخص الربا من بين سائر المعاصي، لأنه الذي أذن الله فيه بالحرب في

قوله تعالى:

**فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ**

فكانه يقول إن لم تتقوا الربا هزمتم وقتلتهم، فأمرهم بترك الربا وقد ورد ذلك تفصيلاً في سورة البقرة والأمر بترك الربا فيه فائدة للإنسان وطاعة لله تعالى لأنه يدخل في نطاق أخذ حقوق بدون وجه حق.

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الثالث، ص ٥٨٧ - ٥٨٨

- تفسير الألوسي، الجزء الرابع، ص ٢١٣، ٢١٤

- تفسير الطبري، الجزء الثالث، ص ٣٤٧، ٣٤٩

وكذلك جاء في هذا الجانب قوله تعالى: **أَوْءَامُوا إِلَيْنَا أَمْوَالَهُمْ  
وَلَا تَتَّبِعُوا الْخَيْبَ بِأَلْطِيبٍ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَى أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ  
كَانَ حُبًّا كَبِيرًا** ﴿٢﴾

(سورة النساء، آية ٢).

ويتضح من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أن الخطاب فيها للأوصياء والأولياء على اليتامى بأن يدفعوا إليهم أموالهم إذا بلغوا الرشد، ولا يتبدلوا الخبيث من أموالهم بالطيب من أموال اليتامى فقد كانوا في الجاهلية لا يترجون عن أموال اليتامى، فكانوا يأخذون الطيب والجيد من أموال اليتامى ويبدلونه بالردئ من أموالهم ويقولون اسم باس ورأس برأس، فنهاهم الله عن ذلك، كما أن هذه الآية نهت عن الخلط في الإنفاق بين نفقة الأوصياء واليتامى لأن ذلك يعد إثما كبيرا.

وعلى هذا يجب البعد عن أموال اليتامى وعدم التبديل فيها أو الأكل منها، لأن هذا يعتبر إثما عظيما فهذا المال يعد أمانه عند الأوصياء والأمانة يجب أن تصان وترد إلى صاحبها كاملة غير منقوصة ولا متغيرة.

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الخامس، ص ١٣ - ١٦

- تفسير الألوسي، الجزء الثالث، ص ٦١٢ - ٦١٨.

- تفسير الطبري، الجزء الثالث، ص ٧٣٧ . ٧٣٨.

وكذلك جاء في هذا الجانب قوله تعالى: **وَابْتَلُوا**

الْيَتَامَى حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا  
إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَن يَكْبَرُوا وَمَن كَانَ  
غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ وَمَن كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ فَإِذَا  
دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهِدُوا عَلَيْهِمْ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا ﴿٦﴾  
(سورة النساء، آية ٦).

ويتبين من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها تبين شروع في تعيين وقت تسلم أموال اليتامى إليهم وهو حد البلوغ وهو إما بالإحتلام أو بالسن وهو عمر خمس عشرة سنة عند الشافعي، وهذه الآية حددت شروط تسلم أموال اليتامى إليهم وهي إيناس الرشد أى الصلاح فى العقل والدين وكذلك البلوغ (الحلم) ونهت هذه الآية عن أكل أموال اليتامى إسرافا وإفراطا، ووضحت أنه يجوز للفقير أن يأكل بالمعروف من هذه الأموال كأن يأكل ما يسد جوعته، ويكتسى ما يستر عورته، أما الغنى فيجب عليه أن يستعفف.

وعلى ذلك يجب الالتزام بأوامر الله تعالى فيما يتعلق بالأكل من أموال اليتامى لأن هذه الأموال تعتبر أمانة عند الولى أو الوصى فيجب المحافظة على هذه الأموال وعدم الإسراف والإنفاق منها إلا إذا كان

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الثالث، ص ص ٧٥٩ - ٧٧١.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس، ص ص ٣٩ - ٥٠.

- تفسير الطبرى، الجزء الثالث، ص ص ٦٤٧ - ٦٥٦.

فقيراً ويكون إنفاقه منها بقدر ما يسد جوعه ويستتر عورته لأنه هذه الحاجات تعتبر لازمة لحفظ حياة الإنسان.

وورد أيضاً في هذا الجانب قوله تعالى:

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَكُونُونَ فِي  
بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا ﴿١٠﴾

(سورة النساء، آية ١٠).

ويظهر من تفسير هذه الآية (١): أنها تبنى عن أكل مال اليتيم لأنه من الكبائر فقد قال رسول الله (ﷺ) "اجتنبوا السبع الموبقات وذكر منها مال اليتيم"، وقد صورت الآية من يأكل مال اليتيم بمن يأكل في بطنه ناراً أى حراماً لأن الحرام يوجب النار، وقيل أن هذه الآية من آيات الوعيد ولا حجة فيها لمن يكفر بالذنوب فهي تبين عظم ذنب من يأكل أموال اليتامى ظلماً.

وجاء أيضاً في هذا الجانب قوله تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ  
تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ  
إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

(سورة النساء، آية ٢٩).

(١) انظر: - تفسير القرطبي، الجزء الخامس، ص ٥٨ - ٦٠.

ويتضح من تفسير هذه الآية (١): أنها تنهى المؤمنين عن أكل الأموال بينهم بالباطل وهو ما يخالف الشرع كالربوا والقمار والبخس والظلم، واستثنى التجارة والمال الحاصل عنها بالتراضى فإنه مباح و مشروع وقد قال رسول الله ﷺ "تسعة أعشار الرزق فى التجارة والعشر فى المواشى". وقال أيضا "أطيب الكسب كسب التجار الذين إذا حدثوا لم يكذبوا وإذا وعدوا لم يخلفوا وإذا أئتمنوا لم يخونوا وإذا اشتروا لم يذموا وإذا باعوا لم يمدحوا وإذا كان عليهم لم يطلوا وإذا كان لهم لم يعسروا".

وعلى ذلك تعتبر التجارة أعظم فائدة حيث أنها أطيب انكسب، وهذه دعوة للشباب فى الوقت الحاضر الذى لم تساعده ظروفه على الحصول على وظيفة حكومية أن يعمل بالتجارة الحرة بالحلال كل على قدر جهده وماله بدلاً من وقت الفراغ الذى قد يؤدي إلى مشكلات أخلاقية واجتماعية خطيرة.

وورد كذلك فى هذا الجانب قوله تعالى:-

(١) أنظر:- تفسير الطبرى. الجزء الرابع. ص ٣٤ - ٣٩.

- تفسير القرطبي. الجزء الخامس، ص ١٥٤ - ١٦١.

- تفسير الأئوسى، الجزء الرابع، ص ٢٩ - ٣١.

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ  
 بِهِ، وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ  
 السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا  
 بِالْأَزْوَاجِ لَكُمْ فَسُقِ الْيَوْمَ بَيْسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ  
 فَلَا تَحْسَبُوهُمْ وَآخِشُوا الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ  
 عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي  
 مَخْصَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣﴾

(سورة المائدة، آية ٣).

ويفهم من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها بينت المحرمات التي أشير إليها  
 بقوله تعالى: - (إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ) والمراد تحريم أكل الميتة  
 وهي ما فارقت الروح حتف أنفه من غير سبب خارج عنه، الدم  
 المسفوح: كان أهل الجاهلية يجعلون من المباعر ويشوونه ويأكلونه  
 أما الدم غير المسفوح كالكبد فمباح والطحال الأكثرون عنى  
 إباحته، ولحم الخنزير لأن أكله اليوم صار من علامات الكفر، وما  
 أهل لغير الله تعالى عند ذبحه كاللوات والعزى مثلا، والمنخقة هي  
 التي تخنق بحبل الصائد فتموت، والموقوذة التي تضرب حتى  
 تموت، والمتردية أي التي تقع من مكان عال أو في بئر

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء السادس، ص ٥٠ - ٦٧.

- تفسير الألوسي، الجزء الرابع، ص ٤٧٩ - ٤٨٨.

- تفسير الطبري، الجزء الرابع، ص ٤٤٩ - ٤٧٢.

فتموت، والنطيحة أى التى ينطحها غيرها فتموت، وما أكل السبع أى ما أكل منه السبع فمات، إلا ما أدركتموه وفيه بقية حياة وذكيتموه، وكذلك حرم ما ذبح على النصب وهى حجارة كانت حول التربة وكان أهل الجاهلية يذبحون عليها، وكذلك حرم الاستقسام بالأزلام وهو ضرب الأقداح لأنه يعتبر ذنب عظيم وخروج عن طاعة الله تعالى إلى معصيته.

وهذه الآية حرمت على الإنسان أكل أنواع معينة من الطعام ولذا يجب على الإنسان أن يلتزم بها ويبتعد عن تناول هذه المحرمات لأن تناولها يعتبر مخالفا للشرع ولتعاليم الله تعالى.

وورد فى هذا الجانب أيضا قوله تعالى :-

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكَنَّ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ  
(سورة المائدة، آية ٤).

ويتضح من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها شرعت فى تفصيل المحلات التى ذكر بعضها على وجه الإجمال، والمقصود بالطيبات أى ما تم تستخبطه الطباع السليمة، ولم تنفر عنه، فهذه الطيبات حلال بالإضافة إلى صيد الكلاب التى تعلم الصيد بواسطة المكلب أى مؤدب الكلاب، ومدربها على الصيد فهى أيضا حلال بشرط أن تكون معلمة وضرورية

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء السادس، ص ص ٦٧ - ٧٧.

- تفسير الألوسي، الجزء الرابع، ص ص ٤٩٢ - ٤٩٤.

- تفسير الطبري، الجزء الرابع، ص ص ٤٧٣ - ٤٨٥.

ذكر الله عند إرسالها للصيد، وبعد ذلك أمرنا الله تعالى بإتقانه  
 فى شأن محرمانه ومنها أكل صيد الجوارح الغير معلمة لأن  
 الله سريع إتمام حسابه إذا شرع فيه.

وكذلك ورد قوله تعالى فى هذا الجانب : **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا  
 لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ  
 لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾** **وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا  
 وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِى أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾**

(سورة المائدة، آية ٨٧، ٨٨).

ويتضح من تفسير هاتين الآيتين (١): أن سبب نزولهما أن جماعة من  
 أصحاب رسول ﷺ عندما سمعوا خطبة الرسول ﷺ عن يوم القيامة  
 وأهوالها اجتمعوا فى دار عثمان بن عفان واتفقوا على أن يصوموا  
 النهار ويقوموا الليل ولا يناموا على الفرش ولا يأكلوا اللحم ولا  
 السورك ولا يقربوا النساء والطيب، ويرفضون الدنيا ويترهبون فأنزل  
 الله تعالى الآية الأولى ليبين لهم أن هذه الأمور التى اتفقوا عليها من  
 الطيبات التى أحلها الله تعالى للإنسان ولا يحق له أن يحرم نفسه منها  
 طالما أنها مباحة واستخدامه لها فى حدود الاعتدال.

وعلى هذا يجب على الإنسان ألا يغالى فى تحريم ما أحله الله تعالى  
 طالما أن استمتاعه به فى حدود الاعتدال وعدم العدوان، لأن هذا يعد من

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء السادس، ص ص ٢٤٧ - ٢٥٠.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس، ص ص ٤٥ - ٤٧.

- تفسير الطبرى، الجزء الخامس، ص ص ١٠ - ١٥.

قبيل الزهد المبالغ فيه الذي يرفضه الدين، وفي نفس الوقت فيه إساءة للدين.

وبالنسبة للآية الثانية ففيها أمر بالأكل من رزق الله الحلال الطيب والتمتع بالأكل والشرب واللباس وخص الذكر لأنه أعظم وأخص الإنشغالات للإنسان، واختلفت المذاهب في تمكين النفس من شهوة الأثنياء الملذة ومنازعة النفس إلى طلب الأنواع الشهية، فمنهم من يرى صرف النفس عن هذه الأثنياء وقهرها لأن في ذلك فائدة في إذلالها وحسن قيادتها، ومنهم من يرى إعطاءها المراد وتمكينها من لذاتها لأن فيه إرتياحها ونشاطها بإدراك إرادتها، وقال آخرون: بل التوسط في ذلك أولى لأن في إعطائها ذلك مرة ومنعها أخرى جمع بين الأمرين.

والرأى عندي هو التوسط لأن هذا يتناسب مع تعاليم ديننا السمحة التي أباحت للإنسان التمتع بكل الشهوات في حدود المشروع والمباح والاعتدال، وهذه الآية بمثابة توجيه من الله تعالى للمؤمنين بأن الحلال الطيب لا ضرر من أكله ولا إثم، لأن الإنسان يجب عليه أن يتمتع بكل ما وهبه الله من نعم ومنها اللذيذ من الطعام طالما أن ذلك في حدود الاعتدال وعدم التبذير أو التقتير.

وجاء في هذا الجانب قوله تعالى:

فَكُلُوا مِمَّا ذَكَرَ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ ﴿١١٨﴾

(سورة الأنعام، آية ١١٨).

ويتبين من هذه الآية<sup>(١)</sup>: أن سبب نزولها أن أناساً أتوا النبي ﷺ فقالوا: يا رسول الله إنا نأكل ما نقتل ولا نأكل ما قتل الله فنزلت هذه الآية لتبين لهم ضرورة ذكر اسم الله على الشراب والذبح وكل مطعوم، لأن الإيمان بإحكام الله وأوامره يقتضى الأخذ بها والانقياد لها.

ومن الثابت أن ذكر اسم الله على الطعام والشراب يصرف الشيطان ويجلب البركة والخير إلى الضعام والشراب، وعلى هذا يجب تربية الأطفال منذ نعومة أظفارهم على التسمية قبل الطعام والشراب وحمد الله بعد الفراغ منهما، ويؤيد ذلك قول رسولنا الكريم ﷺ لغلامه وهو يعلمه ويوجهه "يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك" فإن في هذا تربية غذائية سليمة تعود الطفل على ترديد ذكر اسم الله في كل وقت.

كما أنه جاء في هذا الجانب قوله تعالى: - وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يَذْكُرْ  
أَسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى  
أَوْلِيَآئِهِمْ لِيُجَدِّدُوا لَكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ ﴿١٢١﴾

(سورة الأنعام: آية ١٢١).

(١) أنظر: - تفسير الطبرى، الجزء الخامس، ص ص ٣٥٨ - ٣٥٩.

- تفسير القرطبي، الجزء السابع، ص ٧٤.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس، ص ص ٥٥٨ - ٥٥٩.

وجاء فى تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها ظاهرة فى تحريم متروك التسمية عمداً أو نسياناً لأن ذلك فسق وإن إبليس وجنوده يوسوسون إلى الذين اتبعوهم من المشركين ليجادلوكم بالوساوس الشيطانية، أو بما نقل من أباطيل الجوس، وإن الذى يطيع الشيطان فى استحلال الحرام وترك طاعة الله تعالى إلى طاعة غيره بمثابة الشرك به بل وتفضيله على الله تعالى.

وهذه الآية نص صريح على ضرورة عدم تناول الطعام الذى لم يذكر اسم الله عليه عمداً لأن ذلك يعتبر بمثابة الذنب العظيم وشرك بالله وطاعة للشيطان وجنوده فى وساوسه.

ورود فى هذا الجانب أيضا قوله تعالى :

وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَسَاتٌ كُلُّوا مِمَّا رَزَقَكُمُ  
 اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٤٢﴾  
 (سورة الأنعام، آية ١٤٢).

ويتضح من تفسير هذه الآية<sup>(٢)</sup>: أنها أمر من الله تعالى بالأكل من لحوم الثمانية أزواج الضأن، والماعز، أو قد يكون أمر بالأكل

(١) انظر: - تفسير القرطبي، الجزء السابع، ص ٧٦.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس، ص ص ٥٦٢ - ٥٦٧.

- تفسير الطبرى، الجزء الخامس، ص ص ٣٦٣ - ٣٦٩.

(٢) انظر: - تفسير الطبرى، الجزء الخامس، ص ص ٤١٥ - ٤١٧.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس، ص ص ٥٦٢ - ٥٦٧.

- تفسير الطبرى، الجزء الخامس، ص ص ٣٦٣ - ٣٦٩.

من المباح الذي أحله الله تعالى وهو الرزق الحلال الذي أعطاهم الله تعالى إيَّاه، وأمرهم أيضا بعدم اتِّباع خطوات وطرق الشيطان بتقليد السابقين المجازفين في التحريم والتحلل من تلقاء أنفسهم لأن الشيطان عدو ظاهر العداوة لبني الإنسان.

وعلى هذا يجب على الإنسان أن يأكل من رزق الله الحلال ولا يتبع خطوات الشيطان في التحريم والتحليل من تلقاء نفسه لأن الشيطان عدو له يريد غوايته وإبعاده عن طريق الصواب.

وورد في هذا الجانب قوله تعالى :

يَتَأْتِيهَا الرُّسُلُ كُلُّهَا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَأَعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾

(سورة المؤمنون، آية ٥١).

ويتضح من تفسير هذه الآية (١): أن فيها إباحة الطيبات شرع قديم جرى عليه جميع الرسل عليهم الصلاة والسلام، وفيها أمر بالعمل الصالح وجاء الخبر أن الله تعالى لا يقبل عبادة من في جوفه لقمة من حرام، ووضحت بعد ذلك أن الله عليم بالأعمال الباطنة والظاهرة ويجازى عليها.

(١) أنظر: - تفسير الطبري، الجزء الخامس، ص ص ٤١٥ - ٤١٧.

- تفسير القرطبي. الجزء السابع، ص ص ١١١ - ١١٣.

- تفسير الألوسي - الجزء الخامس، ص ص ٦١٤ - ٦١٧.

وعلى هذا يجب أن يتأكد الإنسان من مصدر الطعام الذى يتناوله فإن كان حلالا أكل منه وإن كان حراما فليتجنبه، لأن ما نبت من حرام فالنار أولى به. وجاء حول هذا الجانب

قوله تعالى: **لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَالَاتِكُمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ بُيُوتِ النَّاسِ أَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعًا أَوْ أَشْتَاتًا فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ كَذَلِكَ بَيَّنَّ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٦١﴾**

(سورة النور، آية ٦١).

وفيهم من تفسير هذه الآية (١): أنها نزلت لتبين أن الله تعالى أحل للمسلمين أن يأكلوا من بيوت آبائهم أو أمهاتهم أو إخوانهم أو أخواتهم أو

(١) أنظر: - تفسير الطبرى، الجزء التاسع، ص ٢٢٤.

- تفسير القرطبي، الجزء الثانى عشر، ص ص ١٣٤، ١٣٥.

- تفتير الألوسى، الجزء الثانى عشر، ص ص ٢٢٤ - ٢٤٦.

أعمامهم أو عماتهم أو أخوالهم أو خالاتهم لأن القرابة التي بينهم هي إذن منهم فلا حرج عليهم أن يأكلوا من هذه البيوت، وكذلك أحل لهم الأكل من الشيء الذي يملكون مفاتيحه أو يكونون خزناء عليه، فإذا ملك الرجل المفتاح، وهو خازن فلا بأس أن يطعم الشيء اليسير إذا لم يكن له أجره، فإذا كانت له أجره على الخزن حرم عليه الأكل، وكذلك أحل الله تعالى الأكل من بيوت الأصدقاء التي تجمع بينهم المودة وقد قرن الله تعالى في هذه الآية الصديق بالقرابة المحصنة الوكيدة لأن قرب الصديق لصيق، فقد قال ابن عباس الصديق أوكد من القرابة، وعلى هذا لا تجوز شهادة الصديق لصديقه، كما لا تجوز شهادة القريب لقريبه، كما بينت الآية نزلت في بنى ليث بن بكر وهم حى من بنى كنانة كان الرجل منهم لا يأكل وحده ويمكث أياما جائعا حتى يجد من يواكله. وقال ابن عطية إن هذه السيرة موروثه عندهم عن إبراهيم عليه السلام فإنه كان لا يأكل وحده، فنزلت هذه الآية مبنية سنة الأكل كان عند العرب محرمان وهذه الآية بينت ضرورة إلقاء السلام والتحية على أصحاب البيوت التي يدخلها الإنسان، لأ، فيهما الدعاء واستجلاب مودة المسلم وبها طيب نفس سامعها.

وعلى هذا تكون هذه الآية بينت مشروعية الأكل من بيوت الأقارب والأصدقاء بشرط طيب النفس وإلقاء السلام على أصحاب هذه البيوت، كما أنها بينت أن الأكل يجوز أن يكون منفردا أو فى جماعات وهذه تعد تربية سليمة للفرد أن تبين له ضرورة إلقاء السلام على أصحاب أى بيت يدخله المرء لأن هذا فيه إشاعة المودة والمحبة بين الناس، بالإضافة إلى ضرورة ذكر اسم الله على الطعام لأن فى هذا بركة وحفظ للطعام من الشيطان وأصحابه، واعتقد أن انتزاع البركة الآن من عديد من البيوت قد يكون سببها هو الغفلة عن ذكر اسم الله عند

تناول الطعام نتيجة التسرع والعجلة في الأكل، بالإضافة إلى عدم اتباع الطرق السليمة عند تناول الطعام، فقد يتناول الشباب الطعام اليوم في الشوارع وفي الطرقات وفي قاعات الدرس والمحاضرات ومع العجلة والتسرع قد يغفلون عن التسمية عند تناول الطعام.

وورد أيضا في هذا الجانب قوله تعالى :

إِنَّ اللَّهَ يَدْخُلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ بِهَا كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴿١٢﴾

(سورة محمد، آية ١٢).

ويظهر من تفسير هذه الآية (١): أنها تبين حال الذين آمنوا وعملوا الصالحات وأن الله تعالى يدخلهم جنات تجري من تحتها الأنهار ومنها ما لا عين رأت ولا إذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، وكذلك بينت الآية حالة الذين كفروا وأنهم كالأنعام يتمتعون في الدنيا، وليس لهم هم إلا بطونهم وفروجهم، ساهون وغافلون عما في غداهم وقيل المؤمن في الدنيا يتزود، والمنافق يتزين، والكافر يتمتع والنار مقام ومنزل له. وهذه الآية توجهنا إلى أن الغاية في الدنيا ليست الأكل والشرب والتمتع بالملذات واتباع الشهوات سواء أكانت شهوة البطن أم الفرج، وإنما هي غاية أسمى وأعظم.

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الثاني عشر، ص ٣١٠ - ٣١٨.

- تفسير الألوسي، الجزء الثاني عشر، ص ٦٦٠ - ٦٧٣.

- تفسير الطبري، الجزء التاسع، ص ٣٩٠ - ٣٩٨.

وكذلك جاء في هذا الجانب قوله تعالى :

وَتَأْكُلُونَ التَّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا ﴿١٩﴾

(سورة الفجر، آية ١٩).

ويتبين من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها بينت صفة من صفات الكافر الذى لا يؤمن بالبعث فهو يأكل ميراث اليتامى أكلاً شديداً بدون وجه حق أو بدون عوز أو فقر وهدفه فقط هو أن يجمع بين نصيبه ونصيب غيره ولا يفكر أكل من خبيث أم طيب؟ وقيل إن أهل الشرك كانوا لا يورثون النساء والصبيان بل يأكلون ميراثهم مع ميراثهم. وقيل: يأكلون ما جمعه الميت من الظلم وهم يعلمون بذلك، فيلم في الأكل بين الحلال والحرام، ويجوز أن ندم الوارث الذى ظفر بالمال سهلاً مهلاً، من غير أن يعرق فيه جبينه، فيسرف فى إنفاقه ويأكله أكلاً واسعاً جامعاً بين المستهيات من الأطعمة والأشربة والفواكه، كما يفعل الوراث السبالون. وهذه الآية توجيه صريح من الله عز وجل وتحذير واضح من أكل ميراث النساء أو اليتامى أو الصغار وجمع أموالهم إلى أموالنا، كما أنها تحذر الوارث من الإسراف فى إنفاق الأموال التى يرثها فى الملذات من الأطعمة والأشربة.

---

(١) أنظر: - - تفسير القرطبي، الجزء السادس عشر، ص ٢٢٦

- تفسير الألوسى، الجزء السادس عشر، ٨٥٨، ٥٨٩.

- تفسير الطبرى، الجزء الحادى عشر، ص ٣٣٥.

### ثالثاً: ضرورة شكر الله على الطعام والرزق:

بلغ عدد الآيات القرآنية التي تناولت هذا الجانب عشر آيات وهي كالآتي كما جاءت مرتبة في القرآن الكريم :

فورد قوله تعالى: **وَوَضَّلْنَا عَلَيْكُمْ**

**الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ** ﴿٥٧﴾

(سورة البقرة، ٥٧).

ويتبين من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أن الخطاب فيها لجميع بني إسرائيل فقد روى أنهم لما أمروا بقتال الجبارين امتنعوا وقالوا "فاذهب أنت وربك فقاتلا" ابتلاهم الله تعالى بالتيه بين الشام ومصر أربعين سنة فشكوا حر الشمس فلفظ الله تعالى بهم بأظلال الغمام، وإنزال المن الذي قيل أنه الترنجيبين وهو شئ يشبه الصمغ، حلو مع شئ من الحموضة وكان ينزل عليهم من طلوع الفجر إلى غروب الشمس في كل يوم ما عدا يوم السبت، والسلوى وهو طائر يشبه السمانى بعينه وكانت تأتيهم من جبة السماء بكرة وعشيا وطلب منهم أن يأكلوا من هذه الطيبات أو المستلذات بشرط الشكر ومقابلة هذه النعم بالحمد والشكر ولكن بني إسرائيل قابلوها هذه النعم بالكفران.

(١) أنظر: - تفسير الطبري، الجزء الثاني عشر، ص ٦١٦ - ٦١٩.

- تفسير القرطبي، الجزء العشرون، ص ٥٣ - ٥٥.

- تفسير الألوسي، الجزء الثامن عشر، ص ٤٩٦ - ٤٩٧.

ونفهم من هذه الآية ضرورة أن يقابل الإنسان نعم الله عليه بالشكر حتى يقيد هذه النعم ويحافظ عليها من الزوال وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول

"قيدوا النعم بالشكر". وكذلك ورد قوله تعالى:

وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا  
وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةٌ نَعْفِرْ لَكُمْ خَطِيئَتِكُمْ  
وَسَتَّزِيدُ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾

(سورة البقرة، آية ٥٨).

ويتضح من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أن الخطاب فيها لبنى إسرائيل أيضا، والمراد بالقرين بيت المقدس وقد كان هذا الأمر بعد التيه والتحير أي أمرهم الله تعالى بدخول القرية (بيت المقدس) والأكل منها حيث شاءوا أكلا واسعا هنيئا ولكن بشرط السجود والركوع والتواضع والخضوع لله وطلب المغفرة والعفو بعد الذنوب لأن هذا هو الذى يكون سببا فى بقاء النعم وزيادتها بعكس الإنسان الذى يجحد نعم الله عليه فيكون ذلك سببا فى زوالها وحرمانه منها.

وعلى هذا يجب على الفرد أن يتمتع بما أنعم الله به عليه من نعم ومنها الأكل الواسع الهنيئ مع ضرورة التواضع والخضوع والشكر له على هذه النعم والعطايا. وكذلك ضرورة الإحسان الذى يتضمن حسن سياسة النفس والإقبال على أداء الفرائض وكفاية المسلمين شره.

(١) أنظر: - تفسير الألوسى، الجزء الأول، ص ص ٦٢٦ - ٦٢٩.

- تفسير القرطبي، الجزء الأول، ص ص ٤١١ - ٤١٤.

- تفسير الطبرى، الجزء الأول، ص ص ٤٣٧ - ٤٤٥.

كما أنه ورد حول هذا الجانب قوله تعالى: ﴿وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرِبَهُمْ كُتُوبًا وَأَشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ ﴿٦٠﴾

(سورة البقرة، آية ٦٠).

وجاء في تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها تكملة للآية (٥) أى كلوا المن والسلوى واشربوا الماء المتفجر من الحجر المنفصل بشرط عدم الفساد أو العبث في الأرض وهذا تأكيدا لإباحة النعم وتعدادها ولكن مع الالتزام بضرورة البعد عن المعاصي والذنوب والبعد عن المعاصي والذنوب يعد شكرا على النعم واعترافا بفضل الله.

وهو رد أيضا في هذا الجانب قوله تعالى:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ  
وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ لِيَاءَهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

(سورة البقرة، آية ١٧٢).

(١) انظر تفسير الألويسي، الجزء الأول، ص ص ٦٢٩ - ٦٣٤.

- تفسير القرطبي، الجزء الأول، ص ص ٤١٤ - ٤٢٠.

- تفسير الطبري، الجزء الأول، ص ص ٤٤٥ - ٤٥١.

ويظهر من تفسير هذه الآية (١): أن الله سبحانه وتعالى خص المؤمنين بالنداء تفضيلاً وبما يليق بشأنهم من طلب الطيبات وعدم التوسع في تناول ما رزقوا من الحلال، ولذلك وجب الشكر على النعم الله تعالى الرزاق الوهاب والتعليل في طلب الشكر لأنه من أجل العبادات ولذلك جعل نصف الإيمان.

ويتضح من تفسير هذه الآية أنه يجب على الفرد أن يكون مطعمه حلال ومشربه حلال وملبسه من حلال حتى يكون على يقين من استجابة الله تعالى لدعائه فقد جعل رسولنا الكريم ﷺ شرط قبول الدعاء هو البعد عن الحرام وضرورة أن يكون المأكل حلال والمشرب حلال والملبس حلال، بالإضافة إلى وجوب شكر الله على نعمه وأفضاله.

وكذلك ورد حول هذا الجانب قوله تعالى: **وَأَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّاتِ وَالسَّلَوىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُوا وَلَكِنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ** ﴿١٦٠﴾

(سورة الأعراف، آية ١٦٠).

وجاء في تفسير هذه الآية (٢): أن ورد ذكرها في سورة البقرة والكلام عن نبي إسرائيل عندما رأف الله تعالى بهم وأنزل عليهم النبات الذي

(١) أنظر: - تفسير القرطبي، الجزء الأول، ص ص ٤٢٢ - ٤٢٦.

- تفسير الألوسي، الجزء الأول، ص ص ٦٤١ - ٦٤٩.

- تفسير الطبري، الجزء الأول، ص ص ٤٥٥ - ٤٥٩.

(٢) أنظر: تفسير الألوسي، الجزء السادس، ص ص ٣١٩ - ٣٢٠.

- تفسير القرطبي، الجزء السابع، ص ص ٢٨٨ - ٢٨٩.

يشبه الصمغ وهو حلو مع شئ من الحموضة وكذلك السمانى الطائر وبعد ذلك طلب منهم أن يأكلوا من الطيبات التى رزقهم الله إياها بشرط الشكر والاعتراف بفضل الله ولكن بنو إسرائيل قابلوا النعم بالكفران والجود وبذلك كانوا قد ظلموا أنفسهم.

وورد حول هذا الجانب ؛

قوله تعالى: **فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا**  
**وَأشْكروا نعمتَ اللَّهِ إن كنتم إِيَّاهُ تعبدون** ﴿١١٤﴾

(سورة النحل، آية ١١٤).

ويظهر من تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أن الله تعالى يوجه أمر المسلمين بن يأكلوا من الغنائم، وقيل الخطاب فى هذه الآية للمشركين، لأن النبى ﷺ بعث إليهم بطعام رقة عليهم؛ وذلك لأنهم ابتلوا بالجوع سع سنين، وقطع العرب عنهم الميرة بأمر النبى ﷺ أكلوا فيها العظام المحرقة، والجيفة، والكلاب الميتة والجلود ثم إن رؤساء مكة كلموا رسول الله ﷺ حين جهدوا وقالوا: هذا عذاب الرجال فما بال النساء والصبيان. وقال له أبو سفيان: يا محمد، إنك جئت تأمر بصلة الرحم والعفو، وإن قومك قد هلكوا، فادع الله لهم فدعا الرسول ﷺ لهم، وإن للناس بحمل الطعام إليهم وهم بعد مشركون.

(١) أنظر: تفسير القرطبي. الجزء العاشر. ص ٢٠١.

- تفسير الألوسى. الجزء التاسع، ص ص ٥٢٠ - ٥٢٢.

- تفسير الطبرى، الجزء السابع، ص ص ٧٢١ - ٧٢٢.

وبعد ذلك أمرهم بشكر نعمة الله إن كانوا يعبدونه حق عبادته فالشكر يلزم لهم إن كانوا يطيعون الله.

وفهم من تفسير الآية ضرورة الالتزام بالشكر لله تعالى على نعمه وآلائه لأنه هو الأحق بهذا الشكر أولاً وأخيراً ولأن الشكر يلزم نه على الإنسان الذى يطيعه ويعبده حق عبادته.

وكذلك جاء حول هذا الجانب قوله تعالى:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي  
وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ﴿٨١﴾

(سورة طه، آية ٨١).

وجاء فى تفسير هذه الآية (١): أن الأمر فى هذه الآية لبنى إسرائيل بالأكل من لذائذ رزق الله وحلالاته، والمراد بالطيب ما يستطيعه الشرع أو الطبع، ولا تحملنكم السعة والعافية أن تعصوا بالإخلال يشكر الله وتعدى حدوده فيه بالإسراف والبطر والإستعانة به على معاصى الله تعالى ومنع الحقوق الواجبة فيه حتى لا ينزل عليكم غضبى لأن من يحلل عليه غضب الله تعالى يهلك ويصير إلى الهاوية أى النار.

ونفهم من هذه الآية أنها دلالة على ضرورة الأكل من الحلال الطيب الذى أباحه الله تعالى مع عدم الطغيان وتجاوز الحد حتى لا يكون ذلك سبباً فى هلاك الإنسان وعذابه، كما أن الآية تتضمن الشكر على النعمة والقناعة والرضا بما هو موجود أو متيسر للإنسان.

(١) أنظر: تفسير الطبرى، الجزء الثامن، ص ص ٤٨٧-٤٨٨.

- تفسير القرطبي، الجزء الحادى عشر، ص ص ٢٤٤ - ٢٤٥.

- تفسير الألوسى، الجزء الحادى عشر، ص ص ٣٢٣ - ٣٢٦.

وكذلك ورد حول هذا الجانب قوله تعالى: **يَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ**

**وَمَا عَمَلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ** ﴿٣٥﴾

(سورة يس، آية ٣٥).

ورد فى تفسير هذه الآية والآيتين السابقتين عليا (١): أنها تنبيه للناس من الله تعالى على إحياء الموتى، ونكرهم وتوحيده، وكمال قدرته وهى الأرض الميئة أحيائها بالنبات وإخراج الحب منها الذى يتغذون عليه، وجعل هذه الأرض بساتين من الأعتاب والنخيل وقد خصهما بالذكر لأنهما أعلى الثمار، وفجر الله تعالى فى هذه البساتين عيون الماء الذى هو سبب ظهور الثمر الذى منه يأكلون وكذلك يأكلون ما عملته أيديهم والثمار وهى أصناف الحلوات والأطعمة، أو من الحبوب كالخبز والدهن المستخرج من السمسم والزيتون. وهذا يستوجب الشكر لله وحده على هذه النعم العظيمة.

وكذلك ورد حول هذا الجانب قوله تعالى:

**أُولَئِكَ يَرَوْنَ أَنَا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِيهِمْ أَنْعَمْنَا لَهُمْ لَهَا**

**مَلِكُونَ** ﴿٧١﴾ **وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ** ﴿٧٢﴾

**وَهُمْ فِيهَا مَنفَعٌ وَمَسَارِبٌ** **أَفَلَا يَشْكُرُونَ** ﴿٧٣﴾

(سورة يس، آية ٧١ - ٧٣).

(١) انظر: تفسير القرطبي. الجزء الخامس عشر. ص ص ٢٨-٢٩.

- تفسير الألوسي. الجزء الخامس عشر. ص ص ١٥٩ - ١٦٤.

- تفسير الطبري. الجزء العاشر، ص ص ٤٨٧-٤٨٨.

وقد جاء فى تفسير هذه الآيات (١): أنها توجيه لنظر الناس إلى رؤية القلب للأشياء التى خلقها الله تعالى وأبدعها من غير واسطة. ولا وكثة ولا شركة مثل: الأنعام التى أصبحت ملكاً لهم ضابطون لها وقاهرونها عن طريق تسخيرها لهم فقد يركبونها وقد يأكلون من لحومها ولبنم فيها منافع كثيرة من أصوافها وأوبارها وأشعارها وشحومها ولحومها وكذلك يشربون لبنائها، أليس كل هذا يستوجب شكر الله على نعمه البالغة العديدة.

فالأيات دعوة صريحة إلى ضرورة شكر الله تعالى على النعم التى يمن بها على العباد لأن ذلك حق لله على عبادة الذين لا يملكون لأنفسهم شيئاً ولا يستطيعون الحياة بدون الاعتماد على الله وطلب العون والمساعدة منه فى كل الأمور.

#### رابعاً: ضرورة الاعتدال والوسطية فى تناول الغذاء:

وصل عدد الآيات القرآنية التى تناولت هذا الجانب ثلاث آيات

هى كالاتى مرتبة بترتيبها فى المصحف الشريف قوله تعالى:

﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا  
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

(سورة الأعراف: آية ٣١)،

(١) انظر: تفسير القرطبي، الجزء الخامس عشر، ص ٥٨-٥٩.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس عشر، ص ١٥٩ - ١٦٤.

تفسير الأطبرى، الجزء العاشر، ص ٤٨٧-٤٨٨.

وورد قوله تعالى: **وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا**  
**كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٦٦﴾**

(سورة الإسراء، آية ٢٩).

وجاء أيضا قوله تعالى: **أَوَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا**

**لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾**

(سورة الفرقان، آية ٦٧).

فبالنسبة لتفسير الآية الأولى فقد ورد تفسيرها كالاتي: (١) ستر العورة  
فهى فرض من فروض الصلاة وعلى الإنسان أن يسترها عن أعين  
الناس فى الصلاة وغيرها، وقيل أن سبب نزول هذه الآية أن جماعة من  
الأعراب كانوا يطوفون بالبيت عراة حتى أن كانت المرأة لتطوف  
بالبيت وهى عريانة فتعلق على سفنها سيورا، وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا  
قال ابن عباس: أحل الله فى هذه الآية الأكل والشرب ما لم يكن  
سرفا ولا مخيلة، والمعنى أن فى قلة الأكل منافع كثيرة، منها أن الفرد  
يكون أصح جسما وأجود حفظا وأزكى فهما وأقل نوما وأخف نفسا،  
وقوله تعالى (ولا تسرفوا) أى فى كثرة الأكل، وعنه يكون كثرة الشرب

(١) انظر تفسير الطبرى، الجزء الخامس، ص ص ٧٥٤ - ٧٥٦.

- تفسير القرطبي، الجزء السابع، ص ص ١٨٣ - ١٨٩.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس، ص ص ٧٥٧ - ٧٦٠.

وذلك يتقل المعدة، ويشبط الإنسان عن خدمته لرب، والأخذ بحظه من نوافل الخير، فإن تعدى ذلك إلى ما فوقه مما يمنعه الغام بالواجب عليه حرم عليه، وكان قد أسرف في مطعمه ومشربه.

وهذه الآية توجيه من قبل الله تعالى إلى عدم الإسراف في تناول الطعام والشراب لأن الإسراف يسبب أمراضا عديدة ويمنع الفرد من أداء الفرائض و العبادات على خير وجه وتلك هي التربية الغذائية السليمة التي تحمى صحة المرء وتحافظ على قوته ونشاطه، وقد قال بعض الحكماء: أكبر الدواء تقدير الغذاء، كما أن رسول الله ﷺ قال: "من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت"، وقد قال لقمان لأبنيه "يا بني لا تأكل شبعاً فوق شبع. فإنك إن تنبذه للكلب خير من أن تأكله".

أما بالنسبة لتفسير الآية الثانية فقد جاء تفسيرها على النحو التالي (١):  
أن هذه الآية قيل: خطاب للنبي ﷺ والمراد أمته، وكثيراً ما جاء في القرآن الكريم، فإن النبي ﷺ لما كان سيدهم وواسطتهم إلى ربهم عبر به عنهم على عادة العرب، وهذه الآية نهى عن إفراط في الإنفاق وإخراج ما حوته يده من المال، وكذلك نهت الآية عن الشح المبالغ فيه فخير الأمور وأوسطها وروى رسول الله ﷺ قوله "ما عال من اقتصد" وقال أيضا "الاقتصاد في النفقة نصف المعيشة" وفي رواية عن أنس رضي الله عنه "التدبير نصف المعيشة، والتودد نصف العقل، والهم نصف الهرم، وقلة العيال أحد اليسارين". وقيل أن سبب نزول هذه

(١) انظر تفسير القرطبي، الجزء العاشر، ص ص ٢٥٤ - ٢٥٦.

- تفسير الألوسي، الجزء التاسع، ص ص ٧٠٠ - ٧٠٢.

- تفسير الطبري، الجزء الثامن، ص ص ٧٧ - ٧٩.

الآية عندما أتى صبي إلى رسول الله ﷺ فقال له إن أمي تستكسبك  
درعاً: فقال الرسول ما عندنا اليوم شيء، قال: فنقول لك اكسني قميصك  
فخلع الرسول ﷺ قميصه فدفعه إلى الصبي وجلس في البيت حاسراً  
ولم يستطيع الخروج إلى الصلاة.

ونفهم من هذه الآية أنها تشير بدلالة واضحة إلى الاقتصاد وعدم  
الإسراف وكذلك عدم البخل بل لا بد أن تكون معاملاتنا متصفة بالاعتدال  
والوسطية حتى لا نتعرض للوم والحسرة حتى لا يكون ذلك سبباً في  
تضييع من نعول وقد قال رسول الله ﷺ "كفى بالمرء إثماً أن يضيع  
من يعول".

وبالنسبة للآية الثالثة فقد ورد تفسيرها كما يلي<sup>(١)</sup>:

أن هذه الآية تبين نفقة الطاعات في المباحات، فأدب الشرع فيها ألا  
يفرط الإنسان حتى يضيع حقاً آخر أو عيلاً، وألا يضيق أيضاً ويقترحن  
يجيع العيال ويفرط في الشح، والحسن في ذلك هو القوام أي العدل،  
والقوام في كل واحد بحسب حاله وعياله، وحفة ظهره وصبره وجلده  
على الكسب، وخير الأمور أوساطها، ولهذا ترك الرسول ﷺ أبا بكر  
يتصدق بجميع ماله، لأن ذلك وسط بالنسبة لجلده وصبره في الدين،  
ومنع غيره من ذلك.

وقال يزيد بن أبي حبيب: هم الذين لا يلبسون الثياب لجمال، ولا  
يأكلون طعاماً للذة، وقال يزيد أيضاً في هذه الآية أولئك أصحاب محمد

(١) انظر: تفسير القرطبي، الجزء الثالث عشر، ص ٧٨ - ٨٠.

- تفسير الألوسي، الجزء الثالث عشر، ص ١٠٥ - ١٠٧.

- تفسير الطبري، الجزء التاسع، ص ٤٥٥ - ٤٥٧.

كانوا لا يأكلون طعاما للتعيم واللذة، ولا يلبسون ثيابا للجمال، وإنما كانوا يريدون من الطعام ما يسد عنهم الجوع ويقويهم على عبادة ربهم، ومن اللباس ما يستر عوراتهم ويكنهم من الحر والبرد.

وهذه الآية في رأيي تعبر عن اختلاف أحوال الناس بالنسبة للطعام واللباس عن أحوالهم أيام الرسول ﷺ فأغلب الناس اليوم نظرتهم إلى الطعام واللباس نظرة مفاخرة وتباهى وتقنن في التصنيف في الطعام والأزياء وكأن الطعام اللذيذ واللباس الفاخر هو الهدف والغاية في هذه الحياة وهذا يستلزم تربية غذائية سليمة مستوحاة من هدى القرآن الكريم وسنة المصطفى عليه الصلاة والسلام.

### خامسا: مراعاة حق الله تعالى في الإطعام:

بلغ عدد الآيات القرآنية التي تضمنت هذا الجانب سبع آيات هي كالاتى حسب ترتيبها في القرآن الكريم :

وجاء أيضا قوله تعالى: **وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ  
عَلَيْهَا أَكْلُهُمُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّاتُ مُتَشَكِّهَا وَغَيْرَ  
مُتَشَكِّهَا كُلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ  
حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴿١٤١﴾

(سورة الأنعام، الآية (١٤١).

وقد جاء تفسير هذه الآية كالآتي<sup>(١)</sup>: أنه خص النخل والزرع بعد التعميم وأنشأهما مختلفين في الهيئة والكيفية وثمره الذى يوكل منه وكذلك أشأ الزيتون والرمان يتشابه بعض أفرادهما فى اللون والطعم ولا يتشابه فى بعضها وبعد ذلك أمرهم بالأكل من كل ما تقدم إذا نضج وطاب وكذلك إتيان حقه الذى أوجبه الله تعالى يوم الحصاد وهو حق المال غير الزكاة وأمرهم بعدم الإسراف وتجاوز الحد فى الإتيان لأن الله يبغض المسرفين ويعذبهم على إسرافهم.

وهذه الآية اشتملت على ضرورة مراعاة حق الله فى إطعام الفقراء والمحتاجين من كل ما يرزقنا الله تعالى به وهذا حق الفقراء والمساكين على الأغنياء والقادرين حتى تشيع المودة ويتحقق التوازن الاجتماعى وقد جعل الله تعالى هذه الصفة من صفات المؤمنين فى

قوله تعالى: (وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾

أى الذين يخصصون جزءاً من أموالهم للسائل والمحروم ويعتبرون ذلك حقاً عليهم تجاه هؤلاء السائلين والمحرومين.

وورد قوله تعالى: **لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَةٍ عَلَىٰ مَارِقَتِهِمْ مِنْ يَهَيِّئَ الْأَنْعَامَ فَكَلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا أَلْبَاسَ الْفَقِيرِ ﴿٢٨﴾**

(سورة الحج، آية ٢٨).

(١) انظر: تفسير القرطبي، الجزء السابع، ص ٩٨ - ١١١.

- تفسير الألوسى، الجزء الخامس، ص ٦١١ - ٦١٤.

- تفسير الطبري، الجزء الخامس، ص ٤٠٣ - ٤١٤.

وجاء فى تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها توضح المنافع التى يحصل عنها الإنسان المسلم فى الحج وقد تكون هذه المنافع هى المناسك كعرفات والشهر الحرام، وقد تكون المغفرة، وقد تكون التجارة، وقد تكون كل هذه الأمور السابقة التى تتضمن ما يرضى الله تعالى من أمر الدنيا والآخرة والمقصود بذكر الله أى التسمية عند الذبح والنحر مثل قولك بسم الله والله أكبر، اللهم منك ولك، وقوله كلوا منها أمر معناها الندب عن الجمهور ويستحب للرجل أن يأكل من هديه وأضحيتيه وقوله كلوا منها وأطعموا يدل على أنه لا يجوز بيع جميعه و لا التصدق بجميعه، بل الأكل منها وإطعام البائس الذى ناله البؤس وشدة الفقر. وعلى هذا جعل الله إطعام الفقراء من الأضحية حق له على عباده القادرين الذى يجب أن يلتزم به كل القادرين لأن هذا بمثابة تطهير لهم ولأضحيتهم ولأن الله تعالى لا ينال من الأضحية للحوم ولا الماء ولكن يناله التقوى والعمل الخالص لوجهه الكريم.

وكذلك ورد قوله تعالى: **وَالْبَدَنَ جَعَلْنَاهَا لَكُم مِّنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجِئْتُم بِهَا فَأَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ** ﴿٣٦﴾

(سورة الحج، آية ٣٦).

(١) انظر: تفسير الطبرى، الجزء التاسع، ص ١٤٨ - ١٥٧.

- تفسير القرطبي، الجزء الثانى عشر، ص ٤٦ - ٥٤.

- تفسير الألوسى، الجزء الثانى عشر، ص ٩٠٦.

وجاء فى تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أن المقصود هنا الأضحية والى تشدّد الإبل والبقر والغنم، وأن هذه الأضحية من المنافع التى سبق ذكرها وقد طلب الله تعالى من عبادة المسلمين ذكر اسم الله عند نحرها وبعد ذلك أمرهم بالأكل منها إذا سقطت على الأرض وماتت وأمرهم بإطعام السائل والراضى بما عنده وبما يُعطى من غير مسألة وكذلك إطعام المعتر أى المعترض للسؤال لأن هذا حق لله على عباده الذى سخر لهم هذه البدين وجعلها منقادة لهم وكل هذا يستوجب شكر الله على نعمة وإنعاماته وهذا الشكر يكون بالتقرب والإخلاص.

كما أنه ورد قوله تعالى:

إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ۝  
عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا ۝<sup>(٦)</sup> يُوفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ  
يَوْمًا كَانَتْ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا ۝<sup>(٧)</sup> وَيُطْعَمُونَ أَلْطَعَامَ عَلَىٰ حَيْثُمَا مَسْكِينًا  
وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۝<sup>(٨)</sup> إِنَّمَا نَطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا

(سورة الإنسان، الآية ٥ : ٩).

وورد فى تفسير هذه الآيات<sup>(٢)</sup>: أنها تتحدث عن الأبرار وهم أدلّ الصديق وهم من إمتثلوا أمر الله تعالى بأنهم يطعمون المساكين واليتامى

(١) انظر: تفسير القرطبي، الجزء الثانى عشر، ص ص ٦٥-٧٠.

- تفسير الألوسى، الجزء الثانى عشر، ص ص ٢٩ - ٣٦.

- تفسير الطبرى، الجزء التاسع، ص ص ١٦٨ - ١٧٥.

(٢) انظر: تفسير الطبرى، الجزء الثانى عشر، ص ص ٣٨٦ - ٣٩٠.

- تفسير القرطبي، الجزء التاسع عشر، ص ص ١٢٣ - ١٣٠.

- تفسير الطبرى، الجزء الثامن عشر، ص ص ٢٢١ - ٢٢٥.

والأسرى عن طيب خاطر، ويكون في إطعامهم قربة إلى الله تعالى وطمعاً في ثوابه، ولا يريدون مكافأة ولا شكر من هؤلاء المساكين أو اليتامى أو الأسرى لأن النية متجهة إلى التقرب إلى الله والطمع في مكافأته وابتغاء مرضاته.

فالغاية في هذه الآية من إطعام الفقراء والمساكين واليتامى هي مرضاة الله تعالى وليس الحصول على شكر أو مدح من البشر، وإن كانت أحوالنا في الوقت الحاضر بعيدة كل البعد عن هذه الغاية السامية فأصبح الإنفاق أو التصدق على الفقراء والمساكين له أغراض أخرى قد تكون الحصول على سمعة طيبة أو التقرب إلى الناس من أجل تحقيق مصلحة معينة مثال ذلك ما يحدث في الانتخابات المحلية فإن المرشح يتظاهر بالعطف على الفقراء والمساكين والتصديق عليهم حتى يفوز بأصواتهم ويقال عنه أنه رجل خير وبر وإحسان.

وكذلك جاء قوله تعالى:

وَلَا يَحْضُرْ عَلَى طَعَامِ الْمَسْكِينِ ﴿٣﴾

(سورة الماعون، آية ٣).

وجاء في تفسير هذه الآية<sup>(١)</sup>: أنها حددت صفة من صفات الشخص الذى يكذب بيوم القيامة وهي عدم أمره بإطعام المسكين من أجله بخله وتكذيبه بالجزاء، ولكن هذه الآية اقتصررت على من كان يبخل ويفتدر لنفسه بقوله إن الله إذا أراد أن يطعمه أطعمة "أنطعم من لو يشاء الله أطعمته" فنزلت هذه الآية فيهم موجبة الذم إليهم، حتى لا يكون الذم عاما فيتناول من ترك إطعام المسكين عجزا.

(١) انظر: تفسير القرطبي، الجزء العشرين، ص ٢٠٩.

- تفسير الألوسى. الجزء الثامن عشر. ص ص ٦٩٦ - ٦٩٧.

وهذه الآية توضح ضرورة إطعام المسكين وجعل له حق فيما رزقنا الله تعالى لأن هذا حقه الذي حدده الله تعالى، وفي هذا إشاعة للمودة والمحبة بين الناس وفرصة لنبذ الأحقاد والكرهية من نفوس الناس فلا يكون هناك مجال لحقد الفقراء والمساكين على الأغنياء الموسرون.

وبهذا تكون الباحثتان قد أقيتا بعض الضوء على بعض جوانب التربية الغذائية في القرآن الكريم لعلها تكون مرشدة وموجهة للأفراد في حياتهم خاصة في ظل الظروف الاقتصادية المعاصرة التي نحن فيها في أمس الحاجة إلى دستور سماوى ينظم حياتنا ويحمينا من العادات السلوكية الخاطئة ويوجهنا إلى الطريق الصواب.

#### رابعاً: التصور المقترح لتوعية ببعض جوانب التربية الغذائية ضوء ما ورد في القرآن الكريم:

وتتركز هذه التوعية حول العناصر التالية:

- ١- أنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.
- ٢- فوائد الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.
- ٣- بعض جوانب التربية الغذائية في ضوء القرآن الكريم.

ويمكن أن تتم هذه التوعية من خلال بعض المؤسسات التربوية مثل: الأسرة - المدارس والجامعات - كليات التربية - وسائل الإعلام خصوصاً المذياع والتلفاز.

وفيما يلي تناول ذلك بالتفصيل:

لا غرو أن اليرعى بأنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرن الكريم يشكل جزءاً أساسياً في المحافظة على صحة الإنسان وحمائته

من بعض الأمراض خاصة وأن هذه الأنواع من صنع الخالق عز وجل واستخدام الإنسان لها في حدود ما أقرده الله سبحانه وتعالى من وسطية واعتدال وعدم مجاوزة للحد يسهم بدرجة كبيرة في التغلب على كثير من المشكلات الصحية التي نعاني منها في الوقت الحاضر ويمكن التوعية بهذا الجانب عن طريق بعض المؤسسات التربوية وخاصة الأسرة، المدارس والجامعات ووسائل الإعلام خصوصا المذياع والتلفاز.

و فيما يلي تفصيل دور كل منها:

### (أ) الأسرة:

هي المؤسسة الثقافية الأولى التي يبدأ فيها الإنسان حياته، وتكاد تنفرد بالدور الأكبر في حياة الطفل إلى أن يذهب إلى المدرسة، وبذلك فهي البيئة الطبيعية التي تتعهد الطفل بالتربية والتنشئة الاجتماعية، وهذه غريزة أوجدها الله في عباده وأسكنها قلب الوالدين ليقوما برعاية الطفل وحراسته وحمايته خصوصا في السنوات الأولى من عمره. والطفل يحتاج في السنوات الأولى من تربيته وتنشئته إلى الوالدين أكثر مما يحتاجه الوليد الحيواني، ولذلك فإنه يقضى سنواته الأولى في أحضان الأسرة، وهذه السنوات الأولى لها دورها الفعال في تكوينه الوجداني والخلقي، وتكوين العادات والعواطف. والطفل يمو جسما وهذا النمو يتأثر بظروف الأسرة والمنزل من حيث توفر أسباب الصحة كالهواء والشمس والضوء والنظافة والراحة. وعلى هذا تكون الأسرة مسؤولة عن صحة الطفل وحمايته من الأمراض وهذه المسؤولية يمكن أن تتحقق عن طريق توعيته بأنواع الغذاء التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وذلك عن طريق أو (من خلال) أنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن:

١- حرص الأسرة على قراءة القرآن الكريم أمام الأبناء خاصة الآيات التي تنور حول أنواع الغذاء.

٢- تعويد الأبناء على تناول الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم منذ نعومة أظافرهم.

٣- حرص الأم على إعداد الطعام المتضمن لأنواع الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم بصفة مستمرة.

٤- ضرورة أن تتضمن وجبات الطعام بعضاً من أنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.

٥- حرص الأسرة على أن تكون توعية الأبناء بأنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم ليست مجرد معلومات تحفظ وإنما هي مساعدة الأبناء على تناول هذه الأطعمة بصفة مستمرة.

٦- استبدال عادات الأبناء الغذائية السيئة بعادات غذائية سليمة تتفق مع ما ورد ذكره في القرآن الكريم.

أما بالنسبة للتوعية بفوائد الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن فيمكن تحقيق ذلك عن طريق:

١- تشجيع الأبناء على قراءة الكتب التي تتناول فوائد الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.

٢- يجب أن يكون الوالدين على دراية تامة بفوائد هذه الأطعمة حتى يسهل عليهما إقناع الأبناء بهذه الفوائد.

٣- حث الأبناء على مشاهدة البرامج التي تتناول فوائد الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم، والجلوس معهم لمشاهدة هذه البرامج حتى يحس الأبناء بأهمية هذه البرامج وفائدتها.

٤- تشجيع الأبناء على سماع البرامج التي تتناول فوائد الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والاستفادة منها في حياتهم والالتزام بما جاء فيها من نصائح.

٥- حرص الأسرة على اقتناء الكتب والمجلات التي تتناول فوائد الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.

٦- حرص الوالدين على أن يكونا قدوة أخلاقية واجتماعية واقتصادية لأولادهما في المنزل، وألا يتركوا أولادهما لتيارات تربوية أو أخلاقية سواء أكانت من المجتمع أم من وسائل الإعلام.

وبالنسبة للتوعية ببعض جوانب التربية الغذائية في القرآن الكريم فيمكن تحقيق ذلك من خلال:

١- تعريف الأبناء بأن لكل إنسان حقوق وعليه واجبات فيجب عليه القيام بواجباته أولاً ثم المطالبة بحقوقه.

٢- تعويد الأبناء على ضرورة التعب وبذل المجهود في الحصول على الحاجات وضرورة التوكل والسعي في طلب الرزق.

٣- غرس العطف على الفقراء والمحتاجين في نفوس الأبناء منذ الصغر لأن هذا حق لهم علنياً.

٤- حث الأبناء على مساعدة زملائهم المحتاجين بشتى الطرق الممكنة.

٥- تعويد الأبناء على البحث عن الرزق الحلال والبعد عن المحرمات.

٦- تعويد الأبناء منذ الصغر على ذكر اسم الله عند تناول الطعام، وأن يكون الوالدان قدوة لهم في ذلك.

٧- غرس شكر الله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى في نفوس الأبناء وتعريفهم أن هذا سببا في المحافظة على النعم ودوامها،

كما ورد قول الرسول (صلى الله عليه وسلم) "قيدوا النعم بالشكر".

٨- غرس التواضع فى نفوس الأبناء وعدم التعالى على الآخرين بسبب ما فضلهم به الله تعالى على غيرهم.

٩- حث الأبناء على الاعتدال والتوسط فى كل أمر من أمور حياتهم.

١٠- أن يكون الوالدان أنفسهما قدوة لأبنائهم فى عدم الإسراف والتبذير خاصة الأم لأن هذا يكون أفضل من الوعظ النظرى والحث القولى.

١١- حرص الآباء على أن يكون المصروف اليومى للأبناء مناسباً للمرحلة العمرية واحتياجاتهم حتى لا يكون عاملاً من عوامل التبذير والانحراف.

١٢- إيمان الوالدين بأن مجاوزة حد الاعتدال والتوسط سوف يقود أبناءهم إلى الضرف والانحلال الخلقى.

### (ب) المدارس والجامعات:

تلعب المدارس والجامعات وسائر المؤسسات التعليمية الرسمية دوراً بارزاً فى تحقيق أهداف التربية الغذائية باعتبارها المنظمات الاجتماعية المتخصصة فى توجيه حياة الناشئين والشباب ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

١- أن تتضمن المقررات الدراسية فى المدارس والجامعات أجزاء واسعة عن أنواع الأغذية التى ورد ذكرها فى القرآن الكريم.

٢- أن تحسبى المناهج الدراسية على موضوعات تتناول فوائد الأغذية التى ورد ذكرها فى القرآن الكريم.

٣- أن تركز الأنشطة المدرسية في المدارس والجامعات على توعية التلاميذ والطلاب بأنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وفوائدها.

٤- أن يكون المعلمون وأعضاء هيئة التدريس على وعى تام بأنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وبفوائد هذه الأغذية.

٥- عقد ندوات في المدارس والجامعات يحث المحاضرون فيها المتعلمين على تناول الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وتوضيح الفائدة العظيمة لتناول هذه الأطعمة.

٦- ضرورة أن تتضمن مكاتبات المدارس والجامعات العديد من الكتب والمجلات التي تتناول أنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وبيان فائدتها للجسم.

٧- أن يكون المعلمون في المدارس وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات قدوة للتلاميذ والطلاب في العطف على الفقراء والمحتاجين لأن هذا الحق يجب توفيره لهم.

٨- ضرورة أن يخلص المعلمون في المدارس وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات في عملهم بالنسبة لتحضير الدروس والالتزام بالمواعيد لأن هذا ينعكس على الطلاب بالعمل وبذل الجهد.

٩- أن يكون المعلمون في المدارس وأعضاء هيئة التدريس قدوة لطلابهم في السعي الجاد في طلب الرزق وعدم الكسل والتواكل.

١٠- أن يكون المعلمون في المدارس وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات قدوة لطلابهم في التواضع وعدم التعالي على الآخرين.

١١- ضرورة غرس شكر الله على نعمه في نفوس التلاميذ والطلاب عن طريق السلوك الواقعي الفعلي وليس عن طريق الوعظ والإرشاد النظري.

١٢- أن يكون المعلمون أنفسهم قدوة لتلاميذهم في الاعتدال والتوسط في كل أمور حياتهم.

١٣- أن يكون المعلمون قدوة لتلاميذهم في عدم التبذير والإسراف.

١٤- حب التلاميذ والطلاب على ضرورة أن يكون رزقهم حلال دائما، وتجنب كل المحرمات التي نهى الله عنها.

١٥- تعويد المعلمين تلاميذهم على الاعتراف بأفضال الآخرين عليهم، وتقدير الشكر لهم ولا سيما الله عز وجل صاحب أعظم الأفضال وأجلها.

١٦- تعويد التلاميذ على ذكر الله والتسمية عند البدء في أي عمل وأن يكون المعلم نفسه قدوة لتلاميذه في ذلك فيجب عليه التسمية عند بدء الشرح.

### (ج) وسائل الإعلام:

تؤدي وسائل الإعلام بما تشمله من مذياع وتلفاز وصحف وكتب ومجلات وسينما وغيرها دورا هاما في الترويج لأفكار بعينها دون غيرها، وتكمن أهمية المؤسسة وخطورتها في قدرتها على اختراق الحواجز وتمكنها من توصيل رسالتها الأيديولوجية إلى المواطنين في منازلهم في إطار من الترفيه والتسلية عبر نماذج عديدة، كالبرامج والتمثيلات الدرامية والإعلانات.

ولقد أصبح اقتناء المذياع فى متناول كل فرد، ويتميز المذياع بقدرته على نقل الأحداث بطريقة سريعة فهو يقدم المحاضرات والبرامج التمثيلية والموسيقية وهو أيضا يقدم البرامج الخاصة بالطفل والمرهق والمرأة والرجل والعامل والفلاح، هذا بالإضافة إلى تقديمه أحاديث تهم المتخصصين.<sup>(١)</sup>

أما عن التلفاز فقد دخل الآن بيوت عدد كبير من الأسر المصرية، إن لم يكن كلها، ويشترك التلفاز مع المذياع فى إمكانية مخاطبته مراحل العمر المختلفة وفى تقديمه للبرامج المتنوعة إلا أن تأثير التلفاز أقوى لأنه يجمع بين الصوت والصورة.

ومن الممكن أن يصبح المذياع والتلفاز أداتين للتسلية والتربية فى نفس الوقت، ويتوقف نوع التسلية والتربية على ما يطلبه الرأى العام.

ويمكن استغلال المذياع والتلفاز فى تحقيق أهداف التربية الغذائية وذلك من خلال:

١- تقديم برامج إذاعية تتناول الحديث عن أنواع الأغذية التى ورد ذكرها فى القرآن الكريم وتوعية الجماهير بأهمية هذه الأغذية وفوائدها.

٢- تؤثر أجهزة الإعلام فى تشكيل سلوكيات الأفراد وخصوصا الأطفال لذلك يجب استغلال هذا التأثير فى

---

(١) حسن الفقى: الثقافة والتربية، الطبعة الثانية، (القاهرة: دار المعارف ١٩٧٧).

توعيتهم بأنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن  
وبفوائدها.

٣- نشر التراث الإسلامي في ربوع كل من المجتمع المصري  
والعربي والإسلامي بما فيه التراث الذي يتناول عادات الرسول  
والصحابية الغذائية.

٤- عقد لقاءات مع كبار المشايخ والعلماء والمسلمين والاستفادة  
من معلوماتهم عن فوائد الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن  
الكريم.

٥- عقد لقاءات مع أساتذة كليات الزراعة المتخصصين للحديث عن  
أنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وكذلك فوائدها  
للجسم ولصحة الإنسان.

٦- ابتعاد أجهزة الإعلام خصوصاً التلفاز عن تقديم  
الإعلانات التي تؤثر على عادات الأطفال الغذائية  
السليمة.

٧- تقديم برامج إذاعية وتلفزيونية عن آداب الطعام والسلوكيات  
الغذائية السليمة.

٨- عرض البرامج والمسلسلات التي تحث الأفراد على  
ضرورة السعي والبحث عن الرزق بدلاً من الكسب  
والتواكل.

٩- أن تسهم وسائل الإعلام بدور فعال في أن يتحلى الأفراد  
بالعطف على الفقراء والمحتاجين، وبالابتعاد عن عبودية  
الشهوات.

١٠- أن تسهم وسائل الإعلام بدور فعال في توعية الجماهير  
بأنواع الأغذية المحرمة من قبل الله عز وجل.

١١- توعية المرأة من خلال البرامج الخاصة بها بأنواع الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم وبفوائدها العظيمة.

١٢- قيام أجهزة الإعلام بتقديم أعمال فنية واقية تحث على الاعتدال والتوسط في كل أمور الحياة، وتتفر من الإسراف والتبذير.

١٣- ابتعاد أجهزة الإعلام عن تقديم الأفلام والمسلسلات التي تقلل من قيمة رد الجميل أو الاعتراف بأفضال الآخرين في ظل الظروف المعاصرة.

وفي ضوء ما تقدم تكون الباحثتان قد أجابتا عن التساؤلات التي أثارها البحث.

## المراجع

### ١- القرآن الكريم:

٢- أبي الشفاء محمود بن عبد الله بن محمود بن درويش شهاب الدين الألوسى:  
روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، الأجزاء  
من ١-١٨. (القاهرة: دار الغد العربي ١٩٩٧).

٣- أبي جعفر محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، الأجزاء من  
١-١٢، (القاهرة: دار الغد العربي، ١٩٩٦).

٤- أمين الحسيني: صحتك في زيت الزيتون. (القاهرة: مكتب ابن سينا، ٢٠٠٠)

٥- ابن عبد الله بن أحمد الأنصاري: تفسير القرطبي الجامع لأحكام القرآن، ط  
٢، الجزء العشرين. (القاهرة: دار الحديث، ١٩٩٦).

٦- جون. ت. ر. نيكسون: أسس علوم الأغذية، ترجمة: واصل محمد أبو العلاء  
وآخرون، (القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع، ١٩٩٠).

٧- حسن الفقى: الثقافة والتربية، الطبعة الثانية، (القاهرة: دار المعارف ١٩٧٧).

٨- حنان عيسى سلطان: أساسيات في دراسة مفاهيم الصحة والجمال في التربية  
الغذائية، (القاهرة: عالم الكتب . ١٩٨٧).

٩- رفعت محمود بمجات محمد، "فعالية استخدام استراتيجيات التعلم فوق المعرفي في  
تدريس التربية الغذائية على تنمية المفاهيم والوعي بالسلوك الغذائي الجيد  
لسدى معلّمى العلوم قبل الخدمة". مجلة كلية التربية بسوهاج، العدد  
الرابع عشر. ١٩٩٩.

- ١٠- سامية محمد على وآخرون: دليل الطهي الكامل للمرأة العصرية، (القاهرة: مكتبة ابن سينا، ١٩٨٢م).
- ١١- عبد الرحمن عبد الرحمن النقيب: نحو منهجية علمية في البحث التربوي الإسلامي المعاصر، بحوث المؤتمر التربوي، الجزء الثاني، مؤتمر نحو بناء نظرية تربوية إسلامية معاصرة، عمان: ٢٤-٢٧ يوليو ١٩٩٠.
- ١٢- عز الدين فراج: تغذية الإنسان في الصحة والمرض على ضوء العلم الحديث، (القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٤).
- ١٣- عصمت محمد صابر الزلاقي: تكنولوجيا اللحوم، (الإسكندرية: دار المعارف الحديث، ٢٠٠١).
- ١٤- عيد على مهدي حسن: مبادئ الصناعات الغذائية، (بغداد: المكتبة الوطنية، ١٩٧٩).
- ١٥- فوزا عبد العزيز أحمد الشيخ: صناعة الزيوت والدهون، (القاهرة: دار النشر للجامعة المصرية، ١٩٩٣).
- ١٦- محمد مرعي مرعي، أسس إدارة الموارد البشرية، (القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
- ١٧- محمد ممتاز الجندي. الصناعات الغذائية. الجزء الرابع، (القاهرة دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، د. ت).
- ٢٨- مصطفى كمال مصطفي ونشأت مرتضى دومة. الأطعمة والتغذية في المنازل والمطاعم والفنادق، (القاهرة: المكتبة الأكاديمية، ١٩٩٥).

١٩- نجوى حسين عبد العزيز: العلاج بالأعشاب، (القاهرة: مكتبة  
الصفاء، ٢٠٠٠).

٢٠- يحيى حامد عثمان: التداوى بالأعشاب. مجلة أسيوط للدراسات البيئية.  
(عدد خاص) أكتوبر ١٩٩٤م.

٢١- يس عبد الرحمن قنديل، "التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائى لدى  
أمهات المستقبل" المؤتمر السنوى الثالث للطفل المصلى -  
تنشئته ورعايته. مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٨٨.

(<sup>22</sup>) Aziz, Fahima, "Nutrition, Health and Labour Productivity Analysis of Male and Female Workers: A Test of The Efficiency Wage Hypothesis", Ph.D. University of Minnesota, *Dissertation Abstracts International*, Vol. 56, No. 3A, September 1995.

(<sup>23</sup>) Murphy, Peggy Waddell, "Teaching Health Messages in adult Education Curriculums: A nutrition Education Program designed for low literate Populations", Ph.D., Walden University, *Dissertation Abstracts International*. Vol. 56, No. 2A, August 1995.

(<sup>24</sup>) Wooderson. Lindakay, "Elementary Educators" Attitude And The Implementation of Fitness, Nutrition And Wellness Curriculum" Ed., D.. University of Missouri - Columbia, *Dissertation Abstracts International*, Vol. 59, No. 8A, February 1999.