

# صيد الودائع

النسخة الإلكترونية خاصة بالموقع

saaaid.net

# التغذية في الإسلام

إعداد

محمد حامد محمد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

g

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلله فلا هادي له. وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

ثم أما بعد...

فقديماً قال الطبيب اليوناني (أبقراط): «ليكن غذاؤك دواءك، وعالجوا كل مريض بنبات أرضه؛ فهي أجلب لشفائه».

وهذا ما يسمى الآن العلاج بـ «لا دواء»، ومن الجميل أن يرجع الناس في هذا العصر - عصر التقدم والتكنولوجيا - إلى روافد الطب الشعبي، أو ما يسمى بـ «الطب البديل».

ولعل القارئ الكريم يجد بغيته في هذه السلسلة النافعة بإذن الله تعالى. والله من وراء القصد؛



## الفصل الأول

### الطيبات من الأغذية في الإسلام

وضع القرآن الكريم والسنة النبوية أسسًا قوية ومتينة للحفاظ على سلامة البنية البشرية، كي يستطيع الإنسان القيام بدوره في الحياة، والاضطلاع بالمسؤوليات الملقاة على عاتقه نحو أسرته ومجتمعه ووطنه.

فالله خلق الإنسان في أحسن تقويم، وزوده بنوعيات متعددة من الأغذية المختلفة في شكلها وطعمها ومكوناتها من العناصر الغذائية. ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَبَّرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ وَصِنَوَانٌ وَعَيْرٌ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَحَدِيدٍ وَنُفِصِلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ [الرعد:٤].

كما بين له الخبائث من الأطعمة ليتجنبها، والطيبات التي إن أحسن استغلالها جعلته يحافظ على هذا التقويم ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [الأعراف:١٥٧].

وقد ورد في القرآن الكريم كثير من الآيات التي تتحدث عن مختلف أنواع الفواكه والنباتات والطيور والحيوان التي أحلها الله للإنسان لتكون غذاء طيبًا، يشمل العناصر الأساسية من بروتينات، وكربوهيدرات، ودهون، وأملاح معدنية، وفيتامينات، وألياف، وماء.

وقد أثبتت الأبحاث العلمية في العصر الحديث، أن هذه الطيبات من الرزق التي يتكون منها غذاء الإنسان، تشكل المواد الأساسية لنمو الإنسان وإمداده بالطاقة ووقايته من الأمراض.

## أولاً: العناصر الغذائية التي تساعد على النمو:

تعتبر البروتينات من أهم العناصر المكونة للخلية الحية، والتي تدخل في جميع العمليات الحيوية التي تساعد على النمو. وهذه البروتينات عبارة عن جزيئات كبيرة مؤلفة من تجمعات أحماض أمينية مترابطة. وتشمل الأغذية الغنية بالبروتينات التي تساعد على النمو، جميع أنواع اللحوم (ما عدا المحرّم منها) والسمك والبيض والبقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص والفاصوليا السودانية... إلخ - وفيما يلي نعرض على سبيل المثال بعض هذه الأغذية الغنية بالبروتينات والتي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية والتي أثبت العلم الحديث فائدتها لجسم الإنسان.

### اللبن الحليب:

اللبن غذاء متكامل العناصر: فاللبن يتكون من الماء والبروتين والكربوهيدرات والأملاح المعدنية والفيتامينات، وهو الفطرة ولا يوجد أفضل منه في الغذاء، لقول رسول ﷺ: «من أطعمه الله الطعام فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه». وقال ﷺ: «ليس شيء يجزئ مكان الطعام والشراب غير اللبن» (رواه الترمذي).

وقد حثنا الإسلام على رعاية الحيوان الذي يدره من البقر والماعز والنعاج والجمال... إلخ يقول الله تعالى: ﴿وَلِئَلَّكُمْ فِي الْآنْعَامِ لَعِبْرَةٌ ۖ لُفَّيْكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنفَعٌ كَثِيرٌ ۖ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿١١﴾﴾ [المؤمنون: ٢١]، ﴿وَلِئَلَّكُمْ فِي الْآنْعَامِ لَعِبْرَةٌ ۖ لُفَّيْكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا ۖ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرْبِ ۖ ﴿١٦﴾﴾ [النحل: ٦٦].

ومن الأدلة على رعاية الإسلام للأنعام المنتجة للبن هي حادثة الجوع، عندما خرج النبي ﷺ من بيته بسبب الجوع، ثم لقي أبا بكر وعمر ، وعندما أراد الصحابي أن يذبح للنبي ﷺ أمره ألا يذبح شاة لبونة وأن يختار شاة ليست بذات لبن.

ويعتبر اللبن مصدرًا هامًا لعنصر الكالسيوم والفسفور والنحاس وفيتامين (أ) وفيتامين (ب المركب)، وتختلف نسبة تركيز الدسم باللبن حسب نوعية الحيوان والمناخ الذي يعيش فيه ونوعية الغذاء الذي يتناوله. كما يحتوي اللبن على الأحماض الأمينية الأساسية التي تدخل في تركيب البروتينات.

ويشير الأخصائيون إلى أهمية تواجد اللبن في طعام المصابين بقرحة المعدة وقرحة الاثني عشر، وكذلك طعام المصابين بالأرق وعسر الهضم، إذ إن اللبن سهل الهضم ومريح للأعصاب، وهو غذاء هام في حالات الصحة والمرض.

### اللحم:

اللحم هو أحد المصادر الرئيسية للبروتينات والمعادن والدهون، كما أن الأحماض الأمينية في اللحم متكاملة. فأكل اللحم دون إسراف يكسب الجسم الصحة والقوة، وقد يحتاج الفرد في الظروف العادية إلى جرام واحد تقريبًا من اللحوم لكل كيلو جرام من وزنه.

### مصادر اللحم:

مصادر اللحم مختلفة، من بينها الضأن والماعز والبقر والجمال والغزلان والأرانب والطيور والأسماك. ولما كان اللحم من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية فقد اهتم الإسلام به وجاء ذكره في القرآن وفي سنة الرسول ﷺ فقد قال الله تعالى: ﴿وَالْأَنْعَمَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ [النحل: ٥]، ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَمًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ﴾ [النحل: ٦]، ﴿وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ﴾ [النحل: ٧٣]، ﴿وَلَهُمْ فِيهَا مِنْفَعٌ وَمَشَارِبٌ أَفَلَا يَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ٧٣]. [يس: ٧١-٧٣]. ﴿أَحَلَّتْ لَكُمْ بِهَيْمَةَ الْأَنْعَمِ إِلَّا مَا يُبْلَى عَلَيْكُمْ﴾ [المائدة: ١].

ولقول رسول الله ﷺ: «سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم». (رواه



ابن ماجه عن أبي الدرداء). فأكل اللحم من حين لآخر يكسب الجسم الصحة والقوة، وأكله ضروري في كثير من حالات الضعف والأنيميا والنقاهة. وفي بعض الحالات الأخرى وقد يؤدي الإسراف في أكل اللحم إلى الإضرار بالصحة، خاصة المتقدمين في السن ومرضى تصلب الشرايين وضغط الدم والنقرس، والمصابين بأمراض الكلى، إذ إن هضم اللحم يساعد على إنتاج الأحماض الأمينية التي تقلل من قلوية الدم، وبالتالي الإصابة بأمراض الروماتيزم، والنقرس، وارتفاع ضغط الدم، وسرعة الانفعال، وهياج الأعصاب. لذلك ينصح في حالة تناول الإنسان كمية كبيرة من اللحوم في وجبة ما أن تكون الوجبة التالية غنية بالخضروات الطازجة والفاكهة الغنية بالألياف. أما عن الخصائص الغذائية للحوم الطازجة التي جاءت في الدراسات والبحوث التي أجراها العلماء، فبالإضافة إلى أنها مصدر للبروتين ذي القيمة الحيوية العالية، فإنها غنية بمجموعة من المعادن مثل الحديد والفسفور والزنك وفيتامينات النياسين والريبوفلافين والثيامين.

ويحتوي الكبد على الفيتامينات والحديد بنسبة أكبر من اللحوم، كما يحتوي الكبد والكلى على الأحماض النووية، فينصح بالتقليل من أكلها في بعض الحالات المرضية مثل حالة ارتفاع نسبة حمض اليوريا في الدم. كذلك يجب على مرضى القلب تجنب تناول المخ لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول.

واللحوم المستوردة من خارج البلاد الإسلامية، يحلل أكلها إذا كانت من اللحوم التي أحلها الله والتي زكيت الزكاة الإسلامية. أما إذا كانت من اللحوم المحرمة، مثل الخنزير أو كانت زكاتها غير شرعية، فإنها في هاتين الحالتين تكون محظورة لا يحل أكلها.

**السمك:**

السّمك من المصادر الهامة للبروتين والدهون والفيتامينات، خاصة فيتاميني (أ) و(د) والمعادن، كما أنه غني باليود والزيوت الطبية وعنصر الفسفور المغذي لخلايا المخ. وللسمك أصناف كثيرة وردت في القرآن الكريم بمعنى «الحوت»، كما وردت بمعناها العام «اللحم الطري». يقول تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ [النحل: ١٤]، ﴿أَجَلٌ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ، مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلنَّسَائِرِ﴾ [المائدة: ٩٦]، ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ، وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ [فاطر: ١٢].

والسمك سهل المضغ والهضم مما يجعله طعامًا مناسبًا للكبار والصغار. وللسمك نوعان، سمك البحر وهو أعلى في القيمة الغذائية من سمك النهر وأسهل هضمًا. وتتوقف جودة سمك النهر على نقاوة الماء الذي يعيش فيه وسرعة جريانه.

### أما عن الخصائص الغذائية للأسماك، كما وردت في الأبحاث العلمية والطبية فيمكن إيجازها على النحو التالي:

\* بروتين الأسماك ذو قيمة حيوية عالية، كما هو الحال في بروتينات باقي الحيوانات، ويمتاز عنها بأنه أسهل هضمًا، إذ يحتوي بعض الأسماك على حوالي ٢٠٪ بروتين تتراوح قيمته الحرارية ما بين ٥٠ و ٨٠ سعرة حرارية لكل ١٠٠ جرام، وأقل من ١٪ دهن. بينما تصل نسبة الدهون في أنواع أخرى إلى ١٥٪ وهي قيمة حرارية عالية تبلغ ١٦٠ كيلو سعر حراري أو أكثر لكل ١٠٠ جرام.

\* زيوت الأسماك من المصادر الجيدة للفيتامينات التي تذوب في الدهون.

\* الأسماك الصغيرة كالسردين مصدر جيد للكالسيوم عند أكلها بعظامها.

\* الأسماك غنية جدًا بالفسفور واليود. والفسفور من العناصر الضرورية

لنمو المخ والعظام والأعصاب، أما اليود فهو عنصر ضروري لوظائف الغدة الدرقية التي تفرز هرمون **Thyroxin** المسئول عن نمو البدن، ويؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية لنقص إفراز هذا الهرمون. ولما كانت الأسماك تحتوي على نسبة عالية من البيورين، فينصح المصابون بمرض النقرس (داء المفاصل) بعدم تناولها. وقد ثبت لدى العلماء أن اليابانيين أقل تعرضاً لمرض القلب من غيرهم ويعزي ذلك إلى تناولهم السمك بكثرة من ٤ إلى ٦ مرات أسبوعياً. كما ثبت لديهم أن الإسكيمو (في جزيرة جرينلاند)، الذين يتناولون سمك البحر باستمرار، لا يعانون من أمراض القلب ولا السمنة، ولا التهاب المفاصل، ولا مرض السكري، ولا ضغط الدم، كما لا يعانون من ارتفاع الكوليسترول.

### العدس:

العدس غذاء غني بالبروتين، يتناوله العديد من شعوب العالم، وهو غني بالألياف النباتية والحديد وبذلك يساعد على علاج الإمساك وفقر الدم. وهو مفيد للأطفال إذ يستعمل أحياناً كبديل بروتيني. ولقد ذكره الله في محكم تنزيله: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوِسِي لَنْ نَّضِيرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجَدِ قَادِعٌ لَنَا رَبِّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهَيْطُوا مِضْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ﴾ [البقرة: ٦١].

والقيمة الغذائية للعدس عالية، ولذا يلحق هو والبروتينات الجافة الأخرى بمجموعة البروتينات فكل مائة جرام من العدس جافاً غالباً ما تحتوي على ١٠ جرام ماء، و ٣٥.٧ جرام بروتين، و ٣٩.٣ جرام كربوهيدرات، و ١ جرام دهن، و ٣.٧ جرام ألياف، وفيتامين ب ١، وفيتامين ب ٢، وحمض نيكوتينيك ب ٣، وبيورين، و صوديوم، و بوتاسيوم، و كالسيوم، و ماغنسيوم، و حديد، و نحاس، و فسفور، و كبريت، و كلورين. وتزود كل مائة جرام من العدس الجاف الجسم

ب ٣٣٩ سعرة حرارية.

فالعدس غذاء جيد مفيد في حالات فقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد الذي يُمتص بسهولة عندما تتواجد أغذية غنية بفيتامين ج. كما أن العدس معرّق ومدر للبول. وينصح المصابون بالنقرس بعدم تناول العدس لاحتوائه على مادة اليورين المصنّعة للحمض البولي (Uric acid).

### ثانياً: أغذية الطاقة:

وهي المواد الغذائية الغنية بالكربوهيدرات والدهون التي تتكون من الكربون والهيدروجين والأوكسجين، وتشمل الكربوهيدرات النشا والدكسترين والجلالايكوجين والسكروز التي تتحول خلال عمليات الهضم إلى جلوكوز وسكريات أخرى كالجالاكتوز والفركتوز: أما الدهون فتشمل الدهون الحيوانية والزيوت النباتية المختلفة. وتلعب هذه المواد دوراً هاماً في التغذية، وتشكل المصدر الرئيسي للطاقة لجسم الإنسان كعسل النحل والرطب والتمر التي وردت في القرآن الكريم.

### عسل النحل:

العسل غذاء طبيعي صافٍ من الجراثيم، لذيذ الطعم. يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. وقد أثبتت التجارب المعملية التي يقوم بها الأخصائيون أن العسل مركباً دوائياً يحتوي على مجموعة من العناصر التي لها تأثير دوائي متعدد. وقد خلف الله هذه العناصر متوازنة لتصبح أكثر أمناً وفعالية من العقاقير المعتادة. يقول الله تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ [النحل: ٦٨-٦٩]، وفي الحديث النبوي الشريف: «عليكم بالشفاءين العسل

والقرآن» (رواه ابن ماجه عن عبد الرحمن بن مسعود).

فهذا الإرشاد والتوجيه القرآني والنبوي يدعو العلماء إلى التفكير في إجراء البحوث والتجارب لاستخلاص طرق لعلاج الأمراض المختلفة. وقد ظهرت عدة مؤلفات بكل اللغات عن العسل ومكوناته وقيمته الغذائية والدوائية.

\* وقد أثبتت نتائج التحاليل التي أجريت على عدة عينات من عسل النحل أن كل مائة جرام منه تحتوي على ٢٠ جرام ماء، ٠.٣ جرام بروتين، ٧٩.٥ جرام كربوهيدرات، ٠.٤ ملليجرام فيتامين «ب١»، ٠.٤ ملليجرام فيتامين «ب٢»، ٠.٣ ملليجرام فيتامين «حمض نيكوتين»، ٠.٤ ملليجرام فيتامين «ج»، ٠.٢ ملليجرام «حمض بانتوثنيك»، ٥٠ ملليجرام «حمض ستريك»، ٥ ملليجرام صوديوم، ١٠ ملليجرام بوتاسيوم، ٥ ملليجرام كالسيوم، ٦ ملليجرام ماغنسيوم، ٠.٢٠٩ ملليجرام منجنيز، ٠.٩ ملليجرام حديد، ٠.٢ ملليجرام نحاس، ١٦ ملليجرام فسفور، ٥ ملليجرام كبريت. وتعطي كل مائة جرام من عسل النحل حوالي ٢٩٤ سعرة حرارية للجسم، لذلك فإنه يمنح الطاقة المطلوبة بسرعة، وبطريقة متوازنة، وبكميات قليلة نسبيًا، مما يجعل الرياضيين، الذين يحتاجون إلى بذل مجهودات كبيرة لمدد طويلة، يفضلونه عن المواد السكرية الأخرى.

\* كذلك يتميز عسل النحل عن المواد السكرية الأخرى، بسهولة امتصاص الأمعاء له وبتنشيطها، وبأنه لا يضر الجدار الداخلي للجهاز الهضمي، وبأنه أخف وطأة على الكلى من المواد السكرية الأخرى، كما أن له تأثيرًا ملينًا ومهدئًا للأعصاب، ويفيد في تعويض السكريات التي يستهلكها الجسم نتيجة لبذل المجهود الجسماني والذهني. ويتميز عسل النحل باحتوائه على مواد مثبطة لنمو الجراثيم، وعلى مركب الماء الأكسجين **Peroxide** **Hydrogen** ذات التأثير القاتل للجراثيم، وعلى حمض النحل المضاد للعفونة، كما يمتاز بارتفاع تركيز السكريات التي تصل إلى ٨٠٪ من محتوياته،

وبمقاومته للفساد لمدة طويلة إذا ما تم حفظه بعيداً عن الرطوبة.

\* أما عن استخدام عسل النحل في الشفاء من الأمراض، فإنه كان يستخدم في علاج المرضى منذ العهود القديمة عند الإغريق والهنود والصينيين والعرب، وكانت كتب الطب لديهم مليئة بالوصفات التي يدخل في تركيبها عسل النحل بصفة أساسية. وفي العصر الحديث، مع التقدم الذي حدث في العلوم الإكلينيكية والتجارب المعملية، يستخدم عسل النحل في شفاء بعض الأمراض المستعصية. وقبل عرض أمثلة من هذه الاستخدامات يجد الإشارة إلى الحديث النبوي الشريف: «من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم من البلاء» (رواه ابن ماجه عن أبي هريرة) والغدوات جمع غدوة وهي أول النهار.

\* استخدم عسل النحل في علاج بعض أمراض العين المستعصية، بعد اليأس من عدم جدوى استخدام الأدوية التقليدية في شفاء المريض. وقد أجريت عدة تجارب معملية عن التأثير العلاجي لعسل النحل على التهابات الملتحمة البكتيرية والتهابات القرنية الفيروسية التي عولجت بتنقيط عسل نحل البرسيم في العين الملتهبة ٥ مرات يومياً لمدة أسبوع، وأظهرت نتائج تلك التجارب الشفاء الكامل لـ ٩٠٪ من الحالات. كما أظهرت أن غالبية الميكروبات بالجروح الملوثة اختفت تماماً بعسل النحل رغم أن المضادات الحيوية لم تؤثر فيها إلا بطريقة ضعيفة جداً. كذلك لعسل نحل الموالح (الحمضيات كالبرتقال والليمون) تأثير قوي وفعال ضد فيروس الهربس، حيث أثبتت التجارب أن تقطير عسل الموالح في العين المصابة ثلاث مرات يومياً لمدة ٥ أيام أدى إلى الشفاء.

\* وفي علاج ضغط الدم بينت الدراسات المعملية أن وضع ملعقتين كبيرتين من عسل النحل في كوب فاتر من أي سائل (الماء - اللبن - الينسون)

وشربه قبل الإفطار بساعة وقبل العشاء بساعة، يحدث تأثيراً متوازناً على خفض ضغط الدم المرتفع، مع إنقاص كمية ملح الطعام التي يتناولها المريض، وذلك في حالات ضغط الدم البسيط والمتوسط. أما في حالات ارتفاع ضغط الدم الشديد فيستخدم عسل النحل كعامل مساعد. وبالنسبة للمرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم فإن عسل النحل لا يخفض ضغطهم أكثر لأنه ضابط للضغط فقط، لكونه ذا قدرة عالية على توسيع الأوعية الدموية وتقليل المقاومة الطرفية لجدران هذه الأوعية. كما أن عسل النحل له قدرة فائقة على إدرار البول بدون التأثير على نسبة أملاح البوتاسيوم والماغنسيوم في الدم، بينما يؤدي استخدام مدرات البول الدوائية إلى اضطراب ضربات القلب، التي تؤثر سلباً في قدرة القلب على الانقباض.

\* وفي علاج السرطان، أمكن عزل وتصنيف العديد من المركبات التي لها تأثير قاتل للخلايا السرطانية، من صمغ النحل البرازيلي. ويتم ذلك بوقف نشاط الخلية السرطانية.

\* وفي مرحلة الانقسام (التي يطلق عليها طور المغزل)، وحقن إحدى تلك المركبات (وهي سيلرودان ديتايربينات) يقلل من حجم السرطان ببطء دون إحداث تغيير في الأنسجة المجاورة للسرطان.

\* وفي علاج أمراض العقم، تبين أن حقن الأمهات الحوامل اللاتي تكرر إجهاضهن في الشهور الأولى من الحمل لعدة مرات، بسُم النحل بجرعات معينة أثناء فترة الحمل، يمكنهن من الإنجاب.

\* وفي علاج القرح المزمنة، كانت الأبحاث التي أجريت، أن استخدام عسل النحل وصمغ العسل، يؤدي إلى سرعة التئام القرح مع خلو هذا العلاج من الآثار الجانبية. فصمغ العسل له الكفاءة القاتلة للميكروبات بالإضافة إلى كونه مناعياً غير نوعي.

كما يستخدم عسل النحل، بصفة عامة، في علاج الجروح، ونزلات البرد، وأمراض أمعاء الأطفال، والأمراض المعدية مثل التيفوس والملاريا والدوسنتاريا والتهاب الحلق والحمى القرمزية والحصبة والتسمم، وغيرها من الأمراض. وما زالت الدراسات والأبحاث والتجارب المعملية عن عسل النحل ومشتقاته مستمرة في المراكز الطبية في كثير من بلاد العالم، من أجل اكتشاف علاج للعديد من الأمراض العادية والخطيرة والمستعصية، مصداقاً لقوله: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].

### الرطب:

الرطب والتمر، ثمرات النخيل، من المواد الغذائية الممتازة سهلة الهضم، سريعة الامتصاص، الغنية بالمعادن المختلفة التي لها فوائد عديدة لجسم الإنسان. فمن هذه المواد الغذائية ما يساعد على النمو، ومنها ما يساعد على بناء الأنزيمات الضرورية للعمليات الحيوية في الجسم والحفاظ على سلامته من الأمراض، ومنها ما يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له. فيمكن للإنسان أن يعيش وقتاً طويلاً اعتماداً على البلح، والشعوب التي عاشت على البلح لا ترضى بديلاً عنه. يقول: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَبِ نَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ [النحل: ٦٧].

ويقول رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله أو جاع أهله قالها مرتين أو ثلاثاً» (رواه مسلم وأبو داود والترمذي وابن ماجه والدارمي عن عائشة)، «من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي» (لابتيها: وهي الأرض ذات الحجارة السود، والمدينة بين لابتين شرقية وغربية)، (رواه الإمام مسلم عن عامر بن سعد بن أبي وقاص).



\* وقد أثبتت التحاليل أن كل مائة جرام من لحمية التمرة تعطي ٢٥٣ سعرة حرارية. وأهم السكريات الموجودة في الرطب والتمر، الجلوكوز (سكر العنب أو الديكستروز) والليفلولوز (سكر الفواكه أو الفركتوز) وهذه لأحادية السكر، لا تحتاج إلى تبسيط تركيبها الكيماوي كما في السكريات الأخرى، لذلك فهي تمتص بسهولة وبسرعة في جدران الأمعاء الدقيقة. فالتمر غني بالسكريات الأحادية التي تعطي سرعات حرارية عالية في فترة زمنية قصيرة لسهولة هضمه وامتصاصه، لذلك أوصى الرسول ﷺ الصائمين أن يبدأوا إفطارهم برطب أو تمر لكي يعرضوا ما فقدوا من سكريات في يوم صيامهم. فعن أنس : «كان رسول الله ﷺ يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء». (رواه الترمذي وأبو داود وأحمد). وقد أوضحت الدراسات العلمية والطبية الحديثة صحة وفاعلية ما نصح به الرسول ﷺ الصائمين عن بدء إفطارهم.

\* وقد بين البحث العلمي أن في التمر مادة قابضة للرحم تساعد على الولادة، وتساعد على منع النزيف بعد الولادة، كما أن فيه مليئة، والمعلوم طبيًا أن المليينات النباتية تفيد في تسهيل وتأمين عملية الولادة بتنظيفها للقولون. فإن الحكمة العلمية لوصف الرطب وتوقيت تناوله مع مخاض الولادة فيه دقة علمية واضحة. وقد ورد في سورة مريم هذه الحقائق منذ أربعة عشر قرنًا، لقول الله تعالى: ﴿فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنَسِيًّا ﴿١٣﴾ فَنَادَتْهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿١٤﴾ وَهَزَيْتِ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿١٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿١٦﴾﴾ [مريم: ٢٣-٢٦]، فذكر الرطب مع تلك المناسبة، هو تأكيد على أهميته الغذائية والعلاجية عند المخاض.

يقول رسول الله ﷺ: «أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر، فإن من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها حليمًا فإنه كان طعام مريم حين ولدت، ولو

على الله طعاماً خير من التمر لأطعمها إياه» (عن سلمة بنت قيس).

فالتمر من أغنى المصادر الغذائية لما يحويه من العناصر المعدنية التي تعمل - بمساعدة بعض المكونات الأخرى - على سهولة عملية انبساط وانقباض عضلات الرحم وليونة حركتها مخففاً الآلام التي تتعرض لها السيدة الحامل عند الولادة. ومن العناصر المعدنية عنصر الصوديوم الذي له علاقة وثيقة بجميع الحركات اللاإرادية للعضلات، وعنصر البوتاسيوم، الذي يدخل كعامل مساعد في إتمام بعض العمليات الحيوية، والذي يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع أثناء الولادة، وبالتالي منع حدوث تسمم الحمل. وعنصر الماغنسيوم الذي له تأثير مهدئ للأعصاب.

كما أن احتواء التمر على نسبة عالية من السكريات يجعل منه المصدر الرئيسي للطاقة الحرارية اللازمة لمواجهة وتحمل المجهود المبذول عند الولادة. كما يحتوي التمر على عنصر الحديد الذي يدخل في تكوين الشق الأول من هيموجلوبين الدم (الهيم)، وعلى حمض الفوليك الذي يدخل في تكوين الشق الثاني من هيموجلوبين الدم (الجلوبين)، وهي المادة اللازمة لتكوين الدم، مما يساعد الحامل على مواجهة حالة الأنيميا التي تصاب بها بعد الولادة. ويعوّض التمر فقد الأم لجزء من الكالسيوم الذي امتصه الجنين من جسمها لتكوين هيكله العظمي.

فالتمر يلعب دوراً حيوياً في فترة ما قبل الولادة حيث يعمل على تقوية عضلات الرحم، وفي أثناء الولادة إذ يعمل على تنظيم الانقباضات العضلية ويزيد من الطلق، وعقب الولادة يمنع النزيف ويبقي من حمى النفاس.

\* وقد أثبتت الدراسات والبحوث أن التمر يزيد من فاعلية الأعضاء، ويصلح المعدة وعصارتها، ويفيد الكبد، كما يفيد في عملية إدرار البول وغسل الكلى.

وقد لوحظ أن غالبية سكان الواحات لا يصابون بمرض السرطان ولا يعرفونه، لأن الرطب والتمر من الأغذية الرئيسية لهؤلاء السكان. ويقول رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة وهي شفاء من السم والكمأ من المن وماؤها شفاء للعين» (رواه أحمد والترمذي عن أبي هريرة). وقد ورد ذكر النخيل وثمره في عدة آيات من القرآن الكريم منها ما يأتي: يقول الله تعالى: ﴿ أَتَرَكُونَ فِي مَا ههْنَأَ

ءَامِنَاتٍ ﴿١٤٦﴾ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٤٧﴾ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَعهَا ههْضِيمٌ ﴿١٤٨﴾ ﴾ [الشعراء: ١٤٦-١٤٨]، ﴿ 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 ﴿٩٩﴾ ﴾ [الأنعام: ٩٩]، ﴿ وَزَلَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴿٩﴾ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لِّمَا طَلَعُ نَضِيدٌ ﴿١٠﴾ رِزْقًا لِلْعِبَادِ وَأَحْيَيْنَا بِهِ بَلَدَةً مِّثَاقًا كَذَٰلِكَ الْخُرُوجُ ﴿١١﴾ ﴾ [ق: ٩-١١]، ﴿ فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَاوَكُهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿١٩﴾ ﴾ [المؤمنون: ١٩]، ﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مَنِ الْعَيْونَ ﴿٢٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٢٥﴾ ﴾ [يس: ٣٤-٣٥].

### الزيتون:

الزيتون شجر مثمر زيتي من الفصيلة الزيتونية، أنعم الله به على عباده لما فيه من الفوائد الجمة، ويستخرج زيته لاستعماله في الأكل والدواء وفي أغراض أخرى، لقول الله: ﴿ وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ ﴿٤٠﴾ ﴾ [المؤمنون: ٢٠]، ﴿ الزَّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْفِيَةٍ وَلَا غَرْبِيَةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِئُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ ﴾ [النور: ٣٥]، ولقول النبي ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه شجرة مباركة» (رواه أحمد والترمذي عن أبي هريرة).

\* وتدل بعض الدراسات على أن زيت الزيتون لا يسبب في الغالب أمراضاً

للدورة الدموية أو تصلب الشرايين كغيره من الدهون وخاصة الحيوانية. ذلك لأن الزيوت النباتية تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة تساعد على الهضم، ولا تساعد على زيادة نسبة الكوليسترول، خاصة عند كبار السن لتوفير الحماية لهم من ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين. كما أن نسبة تركيب بعض المواد الدهنية الأساسية في زيت الزيتون تكاد تكون قريبة ومماثلة لدهون لبن الأم، الذي يعتبر من أسهل وأبسط الألبان لاحتوائه على كمية قليلة وبسيطة التركيب من المواد الدهنية. وهو متوسط في درجة اللإشباع بالهيدروجين، فحمض الزينيك أحادي الإشباع يشكل ٧٥٪ تقريباً من مجموع أحماضه الدهنية. كما يحتوي زيت الزيتون على بعض الفيتامينات المانعة للأكسدة مثل التوكوفول ومشتقات فيتامين (أ).

\* **زيت الزيتون مسهل ومسكن لآلام البطن، ويساعد على إذابة الحصوة المرارية كما أنه يساعد على تفرغ الصفراء.** ولزيت الزيتون استخدامات أخرى كدهان للشعر وتقويته، كما يدخل في تركيب أحسن أنواع الصابون، وفي تركيب عدة أنواع من الصناعات الغذائية والدوائية.

\* **وقد ثبت أن المبالغة في استهلاك الدهون عديدة اللإشباع (كما هو الحال في زيت الذرة والصويا) أو المشبعة (كما في الشحوم الحيوانية) لا تخلو من الضرر والمخاطرة الصحية.** ومن هنا تبرز أهمية زيت الزيتون كزيت وحيد اللإشباع.

### **أما عن الفيتامينات الموجودة في زيت الزيتون فهي:**

\* **فيتامين «أ»** الذي يحافظ على سلامة الجلد والأغشية المخاطية المبطنّة لجميع أجهزة الجسم، والذي يدخل في تركيب شبكة العين، كما أنه ضروري لنمو أنسجة الجسم وعضلاته.

\* **فيتامين «د»:** يوصي الأطباء بإطعام الأطفال الزيتون عند الفطام لأنه

يساعد على نمو العظام.

\* فيتامين «هـ»: الذي يساعد على نمو الخلايا التناسلية والحيوانات المنوية وعلى نمو الشعر والمحافظة عليه.

### ثالثاً: أغذية الوقاية:

يحتاج الجسم طاقة حرارية لكي يتسنى له القيام بكافة العمليات الفسيولوجية. فأي اختلال في عملية توفير الطاقة، له تأثير مباشر على الجسم، سواء أكان في عملية النمو أو في أداء الدور المناط به.

واستمرار الإنسان في تناول غذاء متكامل من الفيتامينات والمعادن والأملاح قد يحدث إخفاً غذائياً، بعد مرور فترات من الزمن، يؤثر سلباً على عمليات هضم الغذاء، والمحافظة على صحة البدن، والتصدي لهجمات الكائنات الدقيقة التي تهاجم الجسم، مما يؤدي إلى صعوبة العلاج الأمثل لهذه المؤثرات السلبية.

وتعتبر الخضروات والفواكه من أهم مصادر السكريات كما أنها من أهم مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف التي تلعب دوراً رئيسياً في هضم الغذاء وامتصاص الدم له. لذلك اهتمت المراكز الطبية الحديثة بالخضروات والفواكه، ليس فقط كمصدر للعناصر الغذائية، وإنما كأدوية لعلاج كثير من الأمراض، والوقاية من أمراض كثيرة أخرى.

فالألياف الغذائية التي توجد في الحبوب والخضروات والفواكه، تقي من الكثير من أمراض العصر المزمنة والمسئولة عن عدد هائل من الوفيات في المجتمعات المعاصرة. ولقد اقترن انخفاض استهلاكها في هذا القرن نتيجة الإكثار من الأغذية المصنعة من الحبوب المستخلصة (نخالها) بأمراض القلب والدورة الدموية التي أصبحت السبب الأول للوفيات في المجتمعات

الغربية وفي كثير من الدول العربية. كما اقترن أيضًا انخفاض استهلاكها بزيادة البدانة (السمنة) وبأمراض السرطان والتهاب الأمعاء الرديبي (داء الرداب **Diverticulitis**) والسكري وأمراض الكلى وغيرها.

أما نقص المعادن والفيتامينات فيؤدي إلى مجموعة كبيرة من الأمراض التي عرفتها البشرية منذ القدم مثل مرض الإسقربوط والعمى الليلي وجفاف العين والكساح وفقر الدم والبللاجرا. وإن مثل هذه الأمراض غير موجودة في المجتمعات التي تستهلك الخضروات والفواكه الطازجة. وقد جاء ذكر مجموعة منها في القرآن الكريم.

وقد سبق الطب النبوي هذه الاكتشافات الحديثة، لقول رسول الله ﷺ: «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء» (رواه البخاري وابن ماجه عن أبي هريرة). ونعرض فيما يلي على سبيل المثال بعض الأغذية من الفواكه والخضروات التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية والتي أثبت العلم الحديث فائدتها لجسم الإنسان.

### العنب:

العنب فاكهة قديمة من الأشجار المتسلقة، وقد زرع منذ العصور القديمة. وللعنب منافع غذائية وطبية، وهو غني بعدد من الفيتامينات، ويحتوي على سكر العنب الذي يستعمل كمصدر للطاقة. ويقول ابن قيم الجوزية عن العنب «هو أفضل فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات، وأدم من الأدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة». وقد ثبت أن زيت البذور غني بالأحماض الدهنية عديدة اللاإشباع، وأن عصير العنب نافع للناقهين، ومفيد لكثير من الحميات الغذائية وخاصة أحماض الكبد والمرارة، وهو غني بفيتامين ج الهام في التغذية والوقاية من بعض الأمراض.

وقد ورد ذكر العنب في أحد عشر موضعًا في القرآن الكريم منها: ﴿وَمِن

تَمَرَّتِ النَّخِيلُ وَالْأَعْنَبُ نَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾  
 [النحل: ٦٧]. ﴿أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتُفَجَّرَ الْأَنْهَارُ خِلَالَهَا تَفْجِيرًا ﴿٩١﴾  
 [الإسراء: ٩١]، ﴿أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٣٦﴾ فَأَبْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٣٧﴾ وَعِنَبًا  
 وَقَضًّا ﴿٣٨﴾﴾ [عبس: ٢٥-٢٨].

\* أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن العنب من أكثر الفواكه فائدة. وأن له دورًا فعالاً في بناء الجسم وتقويته، ووقايته من عدة أمراض بالإضافة إلى استخدامه في حمية وعلاج بعض الأمراض. والعنب غذاء سريع الهضم، وفيه نوعان من السكر: الجلوكوز (سكر العنب)، الفركتوز (سكر الفاكهة) وهما يشكلان عنصرين غذائيين لهما قيمة كبرى، ويمتصان مباشرة في الجسم بسهولة هضمهما ولذلك يعطى عصير العنب للناقمين. والعنب مفيد في علاج حالات سوء الهضم والإمساك والبواسير والحصاة البولية، والنقرس، والتسمم المزمن بالمعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص. وهو منشط لوظائف الكبد، لما يحتويه من طاقة جاهزة ولكونه منخفضاً بالدهون.

\* والعنب مفيد للرضع ولكبار السن والرياضيين والعمال الذين يبذلون جهداً كبيراً.

ويحتفظ المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج، بل يمد الجسم بسرعات حرارية أكثر. فكل مائة جرام من الزبيب تمد الجسم بـ ٢٦٨ سعرة حرارية مقارنة بـ ٦٨ سعرة فقط للمائة جرام من العنب الطازج. وتتميز أوراق العنب بأنها غنية بالأملاح والفيتامينات، وهي تؤكل في بلدان حوض البحر المتوسط، ويحتوي عصير العنب على عدد من الأحماض العضوية الطبيعية التي تقوم بمعادلة الأحماض الضارة، وإبطال آثارها.

### التين:

التين ثمرة مباركة أقسم الله تعالى به في كتابه الكريم: ﴿وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ ﴿١﴾﴾

﴿٤﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٣﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ [التين: ١-٣]. وهذه الآية تكفي للدلالة على أهمية التين وفائدته للإنسان، إذ أن الله لا يقسم إلا بما هو عظيم وجليل. كما أن تقديمه على الزيتون في القسم يدل على أن له أهمية، وفائدة تفوق تلك التي في الزيتون.

والتين نبات من الفصيلة التوتية، وهي شجرة صغيرة ذات أوراق سمكية تنمو في البلاد المعتدلة. وقد جاء في كتب الطب النبوي أن ثمار التين تغسل الكبد والطحال، وتقطع البواسير، وتدر البول، كما أثبتت التجارب على أنها تساعد على تسهيل البطن. وقد ثبت في العلم الحديث أن التين مصدر لكثير من العناصر الغذائية، وأنه مفيد في عدد من الحمات، فهو غني بالألياف الغذائية وبمجموعة من المعادن والفيتامينات.

ولما كان التين يحتوي على مواد قلووية، فإنه يساعد على إزالة حموضة الجسم التي تتسبب في المرض والشعور بالضعف، ويقول أبو بكر الرازي: إن التين يقلل الأحماض في الجسم، ويدفع أثرها السيئ. كما يقول ابن سينا: إن التين مفيد للحوامل والرضع. وقد ثبت في العلم الحديث أن التين ينتهي برماد قلوي **alkaline ash** ويعادل بذلك الأحماض المرفقة للحوم والحبوب كما هو الحال في كثير من الفواكه والخضروات.

### الرمان:

لقد أفرد الله النخيل والرمان بالذكر في سورة الرحمن ﴿٦٨﴾ ﴿٦٨﴾ وَرَمَّانٌ ﴿٦٨﴾ [الرحمن: ٦٨]، وذلك لشرفهما على غيرهما ولمزيد فضل ثمارهما على غيرهما من الثمار، لما أودع الله فيهما من مزايا أثبت العلم وجودها فيهما، فالتمر (كما ذكرنا أعلاه) يحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات، وهو سهل الاحتراق ويستفيد منه الجسم في إنتاج طاقة عالية وسعرات حرارية كبيرة. أما الرمان فقد وجد أنه يحتوي على نسبة عالية من حامض الليمونيك الذي يساعد



عند احتراقه على تقليل أثر الحموضة في البول والدم، كما أن فيه نسبة لا بأس بها من السكريات السهلة الاحتراق والمولدة للطاقة. وقد ورد أيضًا في القرآن الكريم الآيات التالية التي تتحدث عن الرمان وبعض الفواكه الأخرى:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأنعام: ١٤١].

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [الأنعام: ٩٩].

وفي الرمان نسبة كبيرة من الأنزيمات والمواد البكتينية المساعدة في الهضم، وله فوائد طبية عديدة فشرابه مسكن للألام، وقشره قابض للإسهال، وبدوره وعصيره قاتلان للديدان المعوية، ومنقوع قشر ثماره مانع للتنظيف الدموي خاصة في حالات البواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة. كما أن عصير الرمان مفيد في الحميات وفي تقليل الظمأ في الحر الشديد. وهو غني بالألياف الغذائية الواقية من الأمراض.

### الخضروات:

الخضروات كالفاكهة غنية بالفيتامينات والمعادن، وهي أغذية واقية من كثير من الأغراض المرضية. والخضروات مواد غذائية خالية من الدهون والكوليسترول اللذان يتسببان في إصابة الشرايين بالتصلب عند الإكثار من تناولها، وفي الأضرار التي تلحق بالجهاز الهضمي والقلب. وتناولها بما فيها من ألياف غذائية، يقلل أيضًا من امتصاص الكوليسترول من مصادره الغذائية الحيوانية.

وبالرغم من احتواء الخضروات والفواكه على أحماض عضوية إلا أن هذه الأحماض تتحول عادة إلى رماد قلوي التأثير، يعمل على معادلة الأحماض الضارة الناشئة عن هضم اللحوم والأسماك والبيض والخبز، فيخفف بعض أضرارها وآثارها السلبية. وتحتوي الخضروات على كثير من الألياف التي تقاوم العصارات الهاضمة والمذيبات، فتبقى دون تغيير حتى تبلغ الأمعاء الغليظة، وفيها تبدأ أهمية الألياف وفائدتها، إذ تدخل كتلة الأطعمة وبقاياها في الجزء الأول من هذه الأمعاء وهي في حالة سائلة حيث يمتص هذا الجزء أغلب ما في كتلة الطعام من ماء، وتبقى الفضلات بما فيها من الألياف التي تنفس بالماء ويزداد حجمها نتيجة لذلك، فتملأ الأمعاء الغليظة وتحك جدرانها فتنشط حركتها الدودية ويتحرك ما بداخلها ويندفع إلى الأمام ليترد إلى الخارج في صورة براز وتمنع بذلك الإمساك.

فالخضروات عنصر مهم لا غنى عنه في غذاء الناقهين، وكذلك في غذاء كبار السن حيث تكون الأمعاء آخذة في الارتخاء والكسل ولا تؤدي وظيفتها العادية. وتتغذى بعض البكتريا الموجودة في الأمعاء الغليظة على الألياف، فينتج عن ذلك فيتامين ب التي يمتصها الجسم.

### ومن أمثلة الخضروات التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية:

#### القرع:

قال تعالى: ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ ﴾ [الصافات: ١٤٦]، وعن أنس بن مالك: «كان النبي ﷺ يحب القرع» (رواه ابن ماجه). والقرع والقثيات الأخرى أطعمة هامة، لأنها تطبخ بأشكال مختلفة ولها طعم مستساغ لتخفيف الوزن وأمراض القلب وزيادة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم. والقرع ملين للبطن ويذهب الصداع ويبقي من العطش لما فيه من ماء يصل إلى ٩٦٪ من وزنه.

## البصل:

قال تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاجِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومَهَا وَعَدْسَهَا وَبَصَلَهَا﴾ [البقرة: ٦١]، وتقول عائشة : «إن آخر طعام أكله رسول الله ﷺ فيه بصل». (رواه أبو داود عن عائشة).

وقد أثبتت الأبحاث الطبية فائدة البصل لعلاج مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وتنظيم عملية هضم الطعام كما أنه مدر للبول.

وقد وجد أن مائة جرام من البصل الطازج تحتوي على ١٠ ملليجرام من فيتامين «ج»، كما وجدت مقادير جيدة نسبياً من الحديد والكالسيوم، إلا أنه قد ثبت أن الجسم يمتص حديد البصل بنسبة عالية، ويساعد عصير البصل على تفتيت الحصوات الكلوية، كما يدر لبن المرضع.

## الثوم:

الثوم طعام وتابل فاتح للشهية، غني بالحديد، وفيه نسبة لا بأس بها من فيتامين «ج» وهو مكروه كراهة تنزيهية لما يبعثه من روائح بعد استهلاكه. ولذا نصح رسول الله ﷺ بأكله مطبوخاً وتجنب تناوله قبل الصلاة.

وقد أثبتت الأبحاث الطبية أنه يفيد بعض الأمراض منها ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وتطهير الأمعاء، كما أنه مدر للبول، ومسكن لأمراض الأسنان، ومساعد في عملية الهضم، وفي علاج أمراض السكر. ويؤثر تأثيراً مباشراً على عضلات القلب فينشطها وينشط معظم الدورة الدموية.

ويحتوي الثوم على مواد كبريتية تساعد في تطهير المسالك التنفسية وتزليل البلغم وتبطل مفعول السموم. لذا فإن الثوم مفيد في قتل الجراثيم وله مفعول يضاها المضادات الحيوية.

## الماء:

لا تقل أهمية الماء للجسم عن أهمية الهواء الذي نتنفسه، وهو يعتبر عنصراً غذائياً هاماً يفوق في أهميته الأغذية الأخرى. فقد نستطيع العيش بغير طعام وقتاً طويلاً، ولكن لا نستطيع الحياة بغير ماء إلا وقتاً قصيراً، فالماء هو الوسط الذي تجرى فيه جميع العمليات الحيوية في الجسم كالهضم وامتصاص الأغذية. فهو أساس الحياة وبدونه لا توجد حياة. يقول الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا﴾ [الأنبياء: ٣٠].

وللماء فضل نقل الفضلات الضارة الناتجة عن عمليات الأكسدة إلى خارج الجسم، بواسطة الجلد في صورة عرق، وبواسطة الكليتين في صورة بول، هذا عدا الماء الذي يخرج من البراز.

ويدخل الماء في تركيب جميع أنسجة وسوائل الجسم سواء كانت موجودة بين الخلايا أو في المفاصل أو السائل النخاعي والليمفاوي أو الدم أو الدمع أو العصارات الهاضمة... إلخ. ويعمل الماء على تخفيف العصارة الحامضية للمعدة، فيمنع من ضررها، أما قلة الماء فإنها تؤدي إلى تقليل حجم السوائل في الجسم، خصوصاً الموجودة في الأوعية الدموية، مما يزيد من خفقان القلب، ويزيد بالتالي من الإجهاد لعضلات القلب. ويكون الماء نسبة عالية من جسم الإنسان، فهو يكون حوالي ٩٠٪ من جسم الجنين و ٨٠٪ من جسم المولود حديثاً و ٦٢٪ من جسم الشاب البالغ. كما يكون الماء حوالي ٦٤٪ - ٦٥٪ من وزن كرات الدم الحمراء و ٩١٪ من مصبل الدم ويحتاج الإنسان البالغ إلى عشرة أكواب من الماء صيفاً، وخمسة أكواب في الشتاء. والماء الذي ينزله الله من السماء طاهر نظيف - صالح للشرب وللتطهير والتنظيف، وذلك فيما عدا المياه الملوثة بالغازات الضارة وبالإشعاع الذري بفعل الإنسان.

يقول الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ﴾ [النحل: ١٠] ﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا﴾ [الفرقان: ٤٨]، ﴿وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ

السَّمَاءُ مَاءٌ يُطَهَّرُكُمْ بِهِ ﴿ [الأنفال: ١١].

هذا عدا ما يتناوله الإنسان من الماء في صورة خضروات وفواكه والتي تحتوي عادة على ٨٥٪ - ٩٠٪ من وزنها ماء.

فالإسلام حرص على تحريم الخبائث من الأطعمة التي تؤدي إلى الإضرار بصحة الإنسان، كما حرص على تحليل الطيبات من الأطعمة الضرورية لنموه وإمداده بالطاقة ووقايته من الأمراض في مراحل العمر المختلفة، مع مراعاة أسس التغذية الصحيحة المتوازنة، وهذا ما سنتناوله في الفصل القادم.



## الفصل الثاني العلاج بالغذاء

### الغذاء الأسبوعي المتوازن :

من أجل إعادة بناء الصحة مرة أخرى، وإصلاح ما فيها من خلل فإنه يجب اتباع نظام معين في تناول الوجبات، وأن أي خلل في هذا النظام يفقد الرجيم أو العلاج قيمته، وأن إعداد هذه الوجبات جاء بعد دراسات وأبحاث مستفيضة، فمن أجل الحصول على نتائج أفضل يجب اتباع برنامج التغذية بدقة كما يشير إليه الطبيب المعالج. وفيما يلي أنواع هذه الوجبات والأغذية، على أن يستخدم كل منها فيما يتناسب مع حالة المرض والمريض كما سبق شرحه في علاج الأمراض:

#### (١) السبت :

**الإفطار:** عصير فواكه - طماطم - خبز القمح بالعلس.

**الغداء:** دواجن أو أرانب - خضروات مسلوقة - فواكه طازجة.

**العشاء:** خضروات نيئة - سلطة خضراء - جبنة - خبز بالزبد - بلح.

#### (٢) الأحد :

**الإفطار:** قليل من الخبز - عسل نحل - عصير برتقال.

**الغداء:** سبانخ - بيض - طماطم - جزر - تفاح.

**العشاء:** خس - طماطم - خبز (توست) بالزبد - قليل من البلح.

**(٣) الاثنين:**

**الإفطار:** عصير طماطم - خبز التوست - برتقالة.

**الغداء:** سمك مسلوق طازج - خضروات مسلوقة - فاكهة.

**العشاء:** سلطة خضراء بها كرنب وقنبيط.

**(٤) الثلاثاء:**

**الإفطار:** عصير فواكه - سلطة فواكه طازجة - خبز القمح والعسل.

**الغداء:** قطعة لحم مسلوقة - سلطة خضراء - فواكه مسكرة.

**العشاء:** خس - طماطم - موز - بلح - (لا يوجد خبز).

**(٥) الأربعاء:**

**الإفطار:** عصير فواكه - خبز - قطعة جبن.

**الغداء:** بيض - سبانخ - سلطة خضراء - بطاطس مسلوقة.

**العشاء:** شوربة خضار - تفاح.

**(٦) الخميس:**

**الإفطار:** كوب من اللبن - خبز القمح - عسل النحل - تفاح.

**الغداء:** قنبيط بالزبد - جزر مسلوقة - بطاطس - جبن - فواكه طازجة.

**العشاء:** خس - كرنب مسلوقة - طماطم - بلح - عنب.

**(٧) الجمعة:**

**الإفطار:** تفاح - خبز - عسل.

**الغداء:** خس - طماطم - كرنب مسلوقة - موز - بيض.

**العشاء:** جبن - فاكهة طازجة.

**ملاحظات:**

\* **اللبن:** لا تستخدم اللبن المبستر أو لبن البودرة. لأن اللبن لا بد أن يكون طازجًا. واللبن يعتبر غذاء له أهمية وليس فقط مجرد شراب ولضمان هضمه والاستفادة منه يجب أن يمكث في الفم أطول مدة ممكنة ولا يبلع مباشرة، ولذلك فإن أفضل طريقة لتناوله عن طريق استخدام المصاصة، تمامًا مثل عصير الفواكه.

\* **الماء والشاي:** يجب عدم تناول أي من هذه السوائل أثناء تناول الطعام وأن تناول قليلاً من الماء الدافئ عقب الاستيقاظ تساعد على تنظيف الجهاز الهضمي.

\* يمكن استبدال اللحوم باللبن والجبن.

\* بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بعمل مجهود جسماني وعضلي والذين يرون أن هذا الغذاء المتوازن غير كاف فيمكنهم تناول كوب من اللبن قبل الإفطار ثم كوب من الحساء (الشوربة) في منتصف النهار وذلك قبل ميعاد تناول الغذاء بحوالي ربع ساعة حتى لا تضعف من العصارات الهاضمة.

\* لا يفضل استخدام الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض.

\* لا يفضل إضافة السكر إلى عصير الفواكه، وأن العسل هو الشيء المحلّي المسموح به فقط.

\* إن الطبخ الزائد عن اللازم بالنسبة للخضروات يسبب تلفاً لكثير من الفيتامينات الموجودة بها مما يجعلها عديمة الفائدة، لذلك يجب طبخها باستخدام قليل من الماء وبسرعة، وهذا لا يجعلها تفقد لونها الأخضر أو أملاحها العضوية. كما يجب أيضاً عدم إضافة الملح إليها أو الكربونات أو



الصودا لأن ذلك يسبب كثيرًا من المشاكل للجسم، أما بالنسبة لشوربة الخضار فلا يجب إلقاؤها والتخلص منها لأنها تحتوي على كثير من العناصر المفيدة.

\* يمكن تناول كوب من الشاي في فترة بعد الظهر ويفضل أن يكون خفيفًا، ويمكن استبداله بعصير الفواكه.

\* في حالة استخدام الغذاء المتوازن بغرض العلاج فيجب الالتزام به وعدم وضع أية إضافات أخرى إليه ويسمح فقط باستبدال الغداء بعشاء نفس اليوم أو العكس ولكن لا يسمح باستبداله بوجبة من يوم آخر ويمكن السماح باستبدال الفواكه التي لا توجد في نفس الموسم بتلك الموجودة في الموسم.

### غذاء الفواكه المجتمعة أو الكلية (The All Fruit Diet) :

وتستخدم لذلك مجموعة من الفواكه الطازجة: التفاح والكمثرى والعنب والبرتقال أو أي فاكهة موجودة في نفس الموسم. ولا يفضل إضافة الموز أو أية فاكهة مجففة أو محلاة أو أية إضافات صناعية. وعند الشرب يفضل ماء الليمون غير المحلى.

إن تناول أي غذاء إضافي بجانب وجبة الفواكه هذه سوف يفقدها قيمتها، وإذا كان فقدان الوزن كثيرًا أثناء الاستمرار على تناول هذه الوجبة فإنه يمكن إضافة كوب من اللبن أثناء كل وجبة، ويجب ملاحظة أن تكون الثمرات المستخدمة في هذه الوجبة ناضجة تمامًا وتستبعد الثمرات غير الناضجة.

### وجبة البصل والبرتقال :

تعتبر هذه الوجبة إضافة خاصة للأشخاص الذين لا يطيقون الصيام لفترة طويلة أو الذين يبذلون جهدًا ذهنيًا زائدًا حيث يتطلب عملهم ذلك.

وهذه الوجبة لها تأثير مفيد جدًا للرئة والقلب حيث تعمل على إزالة السموم من هذه الأعضاء كما تعمل على التخفيف من الوزن الزائد.

إن الاستمرار على تناول هذه الوجبة لمدة عشرة أيام يعمل على تنظيف الدم والأنسجة وإزالة الفضلات والمواد السامة التي تلتصق بالسطح الداخلي لجدار الأوعية الدموية وتعوق حركة تيار الدم. ولهذه الوجبة تأثير مفيد أيضاً للكبد والكليتين والرئة والحلق. ويمكن إعداد الجسم بتناول عصير الفواكه السابق ذكره **All Fruit Diet** لمدة يومين ثم تناول وجبة البصل والبرتقال لمدة عشرة أيام.

**في الصباح:** برتقال فقط. ولا يجب إضافة أي طعام آخر.

**في الغذاء:** ٢-٣ بصلة مسلوقة أو معرضة للبخار. وأثناء السلق يجب إضافة قليل من الماء فقط. ويمكن شرب هذا الماء.

**بعد الظهر:** برتقال.

**في المساء:** بصل مسلوقة.

وإذا تم تناول هذه الوجبة والاستمرار عليها دون أية إضافات أخرى فإن النتيجة ستكون جسماً نشيطاً جديداً وطاقة ذهنية ممتازة.

وللاستمرار على هذه النتيجة والمحافظة عليها يجب الاستمرار على الغذاء المتوازن أسبوعياً، كما يجب تجنب استخدام الأدوية والعقاقير الطبية. إلا الأعشاب إذا لزم الأمر. كما يجب تجنب الدقيق الأبيض. وأثناء ممارسة هذا النوع من الرجيم يجب عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام إلا عصير البرتقال وشوربة البصل فقط. أما شرب الماء فيكون بين الوجبات فقط، ساعتان قبل أو بعد تناول الوجبة.

وأثناء ذلك الرجيم أيضاً يجب استخدام حقنة شرجية في الصباح مرة أو مرتين حمام أملاح إبسوم (Epsom - salt Bath).

**وجبة اللبن الحليب (Milk Diet):**

هذه الوجبة أعدت خصيصًا لمرضى قرحة المعدة والإثني عشر حيث يجب أن يتناولوها عقب الرجيم الخاص بهم لمدة أسبوع أو أسبوعين. واللبن المستخدم هو غير المبستر، حيث يعطى كوب اللبن تدريجيًا كل ساعتين في اليوم الأول، (٦ أكواب من اللبن خلال ١٢ ساعة من النهار)، وفي اليوم الثاني: كوب من اللبن كل ساعة ونصف، وفي اليوم الثالث: كوب كل ساعة وهكذا في بقية الأيام. وقد تسبب وجبة اللبن إمساكًا. وفي هذه الحالة يمكن تناول قليل من عصير الفواكه، أو استخدام حقنة شرجية. وعند اقتراب نهاية فترة العلاج فإن وجبة اللبن يتم تخفيفها حيث تؤخذ حتى فترة منتصف النهار فقط ثم يستكمل بوجبات من السلطة ثم يستمر المريض بعد ذلك على تناول الغذاء المتوازن.



## الغذاء المتكامل (المتوازن)

لكي تقوم بإعداد غذاء مناسب لك أو لمريض فإنه لا بد أن تُلم بأهمية وعلاقة عناصر الغذاء بعضها ببعض. وكذلك لا بد من الإلمام ببعض المعلومات عن عملية الهضم حيث إن بعض عناصر الغذاء يحتاج إلى وسط حمضي بينما تحتاج العناصر الأخرى إلى وسط قلوي.

فالبروتين من العناصر التي تحتاج إلى وسط حمضي حيث يتم هضمها في المعدة، بينما تحتاج النشويات إلى الوسط القلوي حيث تبدأ عملية الهضم في الفم، وقليل يُهضم في المعدة بينما تستكمل الأمعاء هضم الجزء الأكبر من النشويات. أما السكريات فيتم هضمها في المعدة، ولا يصيب الدهون أي شيء يذكر قبل وصولها إلى الأمعاء.

ومن العرض السابق يتضح لنا أنه إذا كان هناك اجتماع لعناصر الغذاء فليكن ذلك في صورة دهون مع بروتينات أو دهون مع نشويات حيث يمكن تناول أي من المجموعتين معاً، ولكن يجب عدم تجمع البروتينات والنشويات معاً وتجنب مثل هذا الاختلاط، حيث إن تناول البروتينات مع النشويات يسبب عسر الهضم (**dyspepsia**) وذلك لأن النشويات سوف تمكث فترة بدون هضم قبل وصولها إلى الأمعاء مما يجعلها تتعرض للتعفن (**fermentation**)، وينتج عن ذلك حدوث غازات مسببة (انتفاخاً) في المعدة، مما يجعلها تسبب ضغطاً على الرئتين، وهذه بدورها تضغط على القلب مما يجعل المريض يشكو من أعراض تشبه أمراض القلب التي لا وجود لها في هذه الحالة.

ومن الأخطاء الشائعة أيضاً تناول النشويات مع الفواكه الحمضية، حيث إن

- النشويات كما ذكرنا سابقا تحتاج في هضمها إلى الوسط القلوي.
- ولا يمكن القول بأن عسر الهضم سوف يحدث إذا تناولنا هذا الخلط السيئ بين عناصر الطعام مرة أو مرتين، ولكنه بالتأكيد سوف يحدث إذا تكرر ذلك وبصفة مستمرة وسيعاني منها كثير من أصحاب الأمراض المزمنة.
- وقد أجريت دراسات عديدة لمدة سنوات في المصحات البريطانية والكلية الإنجليزية للعلاج بالطبيعات (British Naturopathic college)، وأسفرت تلك الدراسات عن وضع نظام كامل للأغذية مع بعضها، ومن أمثلة ذلك:
- ١- دهون مع فواكه حمضية: الكريمة أو الزبدة مع الفواكه الطازجة.
  - ٢- بروتينات مع مواد سكرية: الفواكه المجففة مع اللبن، أو العسل الأبيض مع اللبن.
  - ٣- بروتينات مع فواكه حمضية: الفواكه الطازجة مع اللبن.
  - ٤- بروتينات مع خضروات خضراء: بيض مع الخضروات المعرضة للبخار أو مع السلطة الخضراء الطازجة.
  - ٥- دهون ونشويات وخضروات خضراء: الموز والخبز والكريمة أو الزبد مع السلطة الخضراء أو بها قليل من الزيت.
  - ٦- نشويات وسكريات: الخبز والعسل أو البقوليات والعسل.
  - ٧- نشويات وفواكه مجففة: البقوليات والبلح أو التين.
  - ٨- النشويات والدهنيات: الخبز والزبد، البقوليات والكريمة، الموز مع الكريمة.
  - ٩- النشويات والخضروات الخضراء: الخبز مع السلطة الخضراء.
  - ١٠- النشويات والدهنيات والخضروات والفواكه الجافة: الخبز والموز وزيت الزيتون والسلطة الخضراء، والزبد والكريمة.

لذلك عند اختيار الطعام لا بد أن نضع في الاعتبار تناول الأطعمة التي تأخذ نفس الفترة في عملية الهضم. ويلاحظ في الجدول السابق أنه يمكن استبدال الأطعمة البروتينية بالأسمك، ويفضل أيضًا أنه عند تحضير وجبات لشخص مريض أن تكون الوجبة الواحدة تشتمل على نوع واحد أو نوعين بالأكثر من الأطعمة لأن ذلك يريح كثيرًا الجهاز الهضمي ولا يعوق وظيفته.

### أهمية بعض الأطعمة من الناحية الطبية :

لبعض الأطعمة أهمية خاصة من الناحية الطبية، ويمكن الاعتماد عليها وعلى تركيبها الكيميائي في منع وعلاج الأمراض، بل إنه كثيرًا ما يمكن الاعتماد عليها كلية وبدون تعاطي الأدوية الكيماوية في علاج بعض الأمراض حيث تستطيع هذه الأطعمة في تركيبها العضوي الطبيعي أن تفعل أكثر مما تفعله المركبات غير العضوية وغير الطبيعية من الأدوية، وبطبيعة الحال فإن قائمة الأغذية التي سنذكرها هنا في هذا المجال ليست كاملة ولكنها تشكل جهدًا لخبراء الأغذية الذين قضوا وقتًا طويلاً من أعمارهم في تصنيف ودراسة هذه المواد، وعلى أية حال فإنه يكفي اعتبارها دليلاً نافعاً للعلاج من بعض الأمراض:

### التفاح:

لعلاج حالات عسر الهضم، داء النقرس (gout)، كسل الكبد الصفراء، الإمساك.

### الخيار:

لعلاج الإمساك، مخفض للحرارة، مفيد لأمراض المثانة والكليتين.

### الزبدة:

تفيد في حالات التهابات الزائد الدودية المزمنة، الإمساك، والانسداد

المعوي.

### **الكرنب:**

يفيد في حالات التهابات المثانة البولية والكليتين ويساعد على تخفيض الوزن.

### **الجزر:**

يفيد في علاج فقر الدم (الأنيميا)، والإجهاد الجسماني والعصبي.

### **البقوليات: (كالفول):**

يفيد في علاج مرض البول السكري، ويساعد على بناء الأنسجة العضلية، واكتساب الوزن.

### **التنبيط:**

يفيد في حالات التهابات الكليتين والمثانة البولية.

### **الموز:**

يفيد في علاج حالات الإسهال وبناء الأنسجة العضلية وزيادة الوزن.

### **النخالة (الردة):**

يفيد في علاج حالات الإمساك وتساعد على بناء العضلات والعظام.

### **البلح:**

يفيد في علاج الإمساك، ونقص التغذية، ويزيد من القدرة الجنسية.

### **البيض:**

يفيد في بناء العظام والأنسجة العضلية.

### **التين:**

يفيد في حالات الكحة ونزلات البرد وعلاج الإمساك وعسر الهضم.

### **العنب:**

يفيد في علاج الإمساك، ومخفض للحرارة، ويفيد في علاج مرض النقرس والأمراض الروماتيزمية، وثبت أن له فاعلية في المحافظة على منع حدوث التحولات السرطانية خاصة في الجهاز الهضمي.

### **عسل النحل:**

يعمل على زيادة الوزن، ويساعد على تنظيف المعدة والأمعاء وثبت أيضًا أن له فاعلية في المحافظة على منع حدوث التحولات السرطانية خاصة في الجهاز الهضمي.

### **الليمون: علاج مفيد ومانع لمرض الإسقربوط (scurvy):**

وهو يحدث نتيجة لنقص فيتامين (C) في الجسم، والليمون علاج مفيد أيضًا في حالات نزلات البرد والأنفلونزا والكحة وارتفاع درجة الحرارة واضطرابات المعدة.

### **العدس:**

يساعد على بناء الجسم والعضلات.

### **المعكرونة:**

تساعد على زيادة وزن الجسم.

### **اللبن:**

يساعد اللبن على زيادة وزن الجسم في بعض الحالات، بينما في البعض الآخر يعمل على الإقلال من الوزن، وفي بعض الحالات أيضًا يؤدي إلى إمساك بينما يحدث إسهالاً في البعض الآخر.



### زيت الزيتون:

يعمل على زيادة الوزن، وعلاج الإمساك، ومفيد في حالات اضطرابات الكبد والحصى المرارية.

### المشمش:

يفيد في علاج حالات الإمساك وعلاج السمنة والغثيان.

### اللوز:

يفيد في علاج الغثيان ويعمل على زيادة الوزن.

### الكرات:

يساعد على تنقية الدم، ويفيد في الإمساك.

### الجبن القريش:

يفيد في علاج أمراض القولون ويساعد على الإقلال من وزن الجسم.

### التوت:

يفيد في علاج فقر الدم (الأنيميا)، وانقباض العضلات (cramp) وداء النقرس (gout) والروماتيزم، وحالات عسر الهضم.

### الزيتون الأسود:

يفيد في علاج الإمساك ويعمل على زيادة الوزن.

### الزيتون الأخضر:

يفيد في علاج الإمساك أيضًا ويعمل على الإقلال من وزن الجسم.

### البرتقال:

يفيد في علاج الإمساك واضطرابات المعدة ويساعد في خفض درجة حرارة

الجسم المرتفعة وينقي الدم ويخفض من وزن الجسم.

### البصل:

يقلل من الزيادة في وزن الجسم ويفيد في علاج حالات ارتفاع درجة الحرارة، ويفيد في علاج حالات الأرق، ومهدئ للأعصاب ومفيد كذلك في علاج نزلات البرد والكحة والأنفلونزا وله تأثير قاتل على ميكروب الدرن (السل) والمالاريا.

### العسل الأسود:

يفيد في علاج حالات فقر الدم وينقي الدم وعلاج للإمساك.

### الكمثرى:

تفيد في علاج الإمساك.

### البطاطا أو البطاطس:

تعمل على زيادة الوزن.

### الأرز:

يعمل على زيادة الوزن ويفيد في علاج الإسهال.

### الفروالة:

تعمل على خفض درجة حرارة الجسم وتفيد في علاج اضطرابات الكبد والمثانة والإمساك.

وفيما يلي أمثلة لبعض الأغذية التي تحتوي على العناصر المعدنية

### والأملاح:

اسم العنصر	الأطعمة التي تحتوي على العنصر	القيمة الطبية للعنصر
------------	-------------------------------	----------------------

<p>هام لبناء أنسجة العظام والمحافظة عليها ويساعد على التئام الجروح ومعادلة الحموضة.</p>	<p>الجزر- القنبيط - الخيار - البصل - السبانخ - اللبن - البيض - التين - الطماطم - نخالة القمح.</p>	<p><b>الكالسيوم</b></p>
<p>يقوم بحمل الأكسجين إلى خلايا الدم.</p>	<p>السبانخ - الخس - العدس - التين - البلح - النخالة - الحبوب.</p>	<p><b>الحديد</b></p>
<p>عنصر هام جدًا في تنظيم عمل الغدد الصماء ويحتاجه الجهاز العصبي والمخ في الطاقة الذهنية.</p>	<p>البطاطا- الجزر- الكرنب- الفول- الطماطم- الخس - الفراولة.</p>	<p><b>اليود</b></p>
<p>عنصر مضاد للالتهابات ويحافظ على حيوية الجسم وشبابه.</p>	<p>الكرنب الطازج- السبانخ- البصل- القنبيط- الجبن- البيض- اللبن- الحبوب.</p>	<p><b>الفلوريد</b></p>
<p>يساعد على معادلة الحموضة وتحسين مناعة الجسم.</p>	<p>الموالح- البيض.</p>	<p><b>الماغنسيوم</b></p>

وقد يكون لبعض الأشخاص حساسية ضد أنواع معينة من الأغذية دون البعض الآخر، وللعوامل الوراثية دخل كبير في هذا المجال، وقد وجد

د. ماكارنيس (Mackarness) الطبيب النفساني في مستشفى بارك برويت (Park Prewett) أن للخبز الأبيض تأثيراً سيئاً وضاراً على المخ، كما وجد أن للشاي والقهوة تأثيراً خاصاً على الجهاز العصبي لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من حساسية لهذه المواد حيث يؤدي ذلك إلى الشعور بالصداع والاكئاب والقلق والشعور بعدم الاستقرار. وقد وجد أن حوالي ثلث المرضى الذين يشكون من مشاكل ذهنية في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا يعانون من حساسية لبعض أنواع الأطعمة، وأن الذين يعانون من الحالات الشديدة شعروا بالصحة التامة والشفاء بمجرد منع هذه الأطعمة عنهم.

ومن أشهر الأطعمة التي تحدث حساسية: الفرولة، والتوت، والموز، والخبز الأبيض، والبسكويت، والحلوى، والكيك، وقد تأخذ الحساسية مظاهر مختلفة من أشهرها ترشيع الأنف واحمرار الجلد. وينصح خبراء الأغذية الأشخاص الذين يعانون من فترات من الصداع والاكئاب وآلام المعدة والتعرض للترشيع من الأنف، أن يلاحظوا طعامهم باستمرار لمعرفة ما إذا كان هناك نوع من هذه الأطعمة يسبب هذه الأعراض، وبالتالي فإنه يجب تجنب هذا الصنف من الطعام في المرات القادمة، ومن الأمثلة المشهورة لبعض الأطعمة التي تحدث الحساسية: البيض، حيث يسبب لبعض الأشخاص آلاماً في المعدة. وكذلك وجد أن بعض الأشخاص يعانون من أعراض تشبه التهاب الزائدة الدودية الحاد عقب تناول الموز غير الناضج، وخاصة لدى الأطفال.

### إرشادات ونصائح:

\* لا تقشر الفواكه أو الخضار إلا إذا كانت القشرة غير صالحة للأكل كقشرة البرتقال أو القرع مثلاً، ولا تستعمل منها إلا الطازج (ما عدا الفواكه المجففة) ولا تحضر للمائدة إلا قبيل استعمالها، لأنها بعد تقطيعها بعشر دقائق تكون قد فقدت الكثير من فيتاميناتها.

\* يجب مضغ اللقمة جيداً بطحنها ومزجها باللعاب قبل بلعها، وإذا يتطلب وجود أسنان طبيعية أو صناعية قادرة على المضغ.

\* يُفضل التفاح على غيره من أنواع الفاكهة، بعد أن دلت التجارب على أن التفاح يحتوي على جميع أنواع المعادن التي يحتاجها الجسم، وبنسب موافقة لمتطلبات الجسم، كما يحتوي التفاح على مادة البكتين التي تنبه حركة الأمعاء وتسهل عملها. لذلك تؤكل التفاحة دائماً بكاملها أي مع قشرتها وبذورها على أن تمضغ وتنعم جيداً قبل بلعها.

\* إن استعمال ملح الطعام في فترة ما بعد الصيام محفوف بأخطار جدية، ذلك لأن الصوم يجفف خلايا الجسم إلى حد بعيد، ومن المعروف أن ملح الطعام يجذب الماء، فإذا ما استعمل في أيام التحول جلب الماء بسرعة وبكثرة إلى خلايا الجسم وعرضها إلى أخطار جسيمة. والمصحات في ألمانيا لا تستعمل في مطابخها قطعاً ملح الطعام المكرر (ملح المائدة) بل تستعيز عنه. بماء البحر أو بالملح المستخرج منه دون تكريره لأن فيه إلى جانب ملح الطعام أملاحاً أخرى تعاكسه وتحد من ضرره.

\* الأرز المقشور يفقد كثيراً من الفيتامينات الموجودة في قشرته. فقد وجد أن الشعوب الشرقية التي جعلت الأرز المقشور المادة الأساسية في غذائها تصاب بأعراض مرضية نتيجة نقص هذه الفيتامينات.

### الخبز الأسمر والخبز الأبيض: أيهما أفضل؟

يصنع الخبز الأسمر من دقيق مطحون طحناً ناعماً، بحيث تنفتت فيه الردة (النخالة) إلى أجزاء صغيرة وتختلط مع باقى الطحين (الدقيق)، أما الخبز الأبيض، فالدقيق الذي صنع منه طحن طحناً خشناً، وفصلت عنه الردة (النخالة) بواسطة منخل تمر من مساماته الضيقة أجزاء الدقيق الناعمة، بينما يمسك فوقه الردة الخشنة. ففي الطحن الناعم (الخبز الأسمر) تظل جميع

أجزاء القمحة في الدقيق بما في ذلك محتوياتها من المواد الزلالية والفيتامينات، أما في الطحين الخشن (الخبز الأبيض) فقد بقيت هذه المواد الزلالية والفيتامينات في الردة (النخالة) وفصلت عن الدقيق (الطحين) بالتنخيل.

وقد أجريت تجارب على جماعتين من الفئران، غذيت الأولى بالخبز الأسمر، والثانية غذيت بالخبز الأبيض، فوجدوا أن التي غذيت بالخبز الأبيض كلها أصيبت بأعراض نقص الفيتامين، ولم يمت أحد من الفئة الأولى التي غذيت بالخبز الأسمر، كما أنها لم تصب بأعراض نقص الفيتامين. ولكن هذه النتائج لا يصح تطبيقها على البشر الذين يتناولون مع الخبز أنواعاً أخرى من الأغذية لا ينقصها الفيتامينات. وهكذا نرى أن كفة الميزان تميل لمصلحة الخبز الأسمر، لما ثبت له من مميزات لا توجد في الخبز الأبيض. غير أن تجارب أخرى أثبتت أن هذه المميزات في الخبز الأسمر تقابلها بعض السيئات إذ أنه يوجد في الخبز الأسمر حامض يسمى (الفيتين **Phytin**) يعوق عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم، ويعرضه للإصابة بمرض لين العظام (الكساح). لذلك يفضل في الغذاء العادي أن يكون الخبز من كلا النوعين.

### وماذا عن الأطعمة النيئة (غير المطهوه)؟

إن المواد الغذائية الخام حينما تدخل الجسم، لا بد لها من أن تتحول إلى مواد بسيطة وقيمة تتفوق في فاعليتها وقيمتها على المواد الخام ذاتها. ويتم ذلك التحول بواسطة عمليات كيميائية معقدة ودقيقة، وهذا العمل تقوم به مواد كيميائية متخصصة في الجهاز الهضمي تسمى الأنزيمات.

مصدر الأنزيمات: يستطيع الجسم أن يقوم بتصنيع عدة أنزيمات من الأطعمة التي يتناولها الإنسان، والماء الذي يشربه، وتوجد هذه الأنزيمات أيضاً في الأطعمة الطازجة غير المطهوه مثل الخضروات والفواكه والبقول والحبوب. ولذلك عندما تأكلها طازجة فإنك تمد الجهاز الهضمي بالأنزيمات

اللازمة لهضم وامتصاص المواد الغذائية الموجودة بها. وعندما تنتهي الأنزيمات من عملها تكون قد استهلكت ولهذا السبب يعمل الجسم على تكوين أنزيمات أخرى جديدة.

فهناك نوعان من الأنزيمات: النوع الأول من إنتاج الجسم، والنوع الثاني هو ما يأتي للجسم عن طريق الأطعمة غير المطهورة. ورغم اختلاف مصدر النوعين إلا أن لهما نفس الخصائص، ومن البديهي أن زيادة نسبة الأنزيمات التي تناولها مع طعامنا تسهل مهمة الجسم في القيام بوظائف الأخرى. وعندما يمرض الجسم أو يضعف وتقل بالتالي قدرته على إنتاج الأنزيمات فإن الأطعمة غير المطهورة تنهض لتزويد الجسم بالأنزيمات التي تلزمه. يمكن الحصول على أكبر قدر ممكن من الأطعمة غير المطهورة ضمن غذائنا، وليكن يمثل نصف ما نأكله على الأقل تقريباً.

### ما الذي يقضي على الأنزيمات؟

توجد الأنزيمات في الأطعمة الطازجة التي لا تجري عليها عمليات الطهو أو التعليب أو البسترة. وإذا زادت درجة الحرارة عن ٥١ درجة مئوية فإن ذلك يقضي على الأنزيمات الموجودة بالطعام. أي أنه عندما نطهو طعامنا فإننا نقضي على الفيتامينات مما يجعل هضم المواد الدهنية والبروتينية أكثر صعوبة بالنسبة للجهاز الهضمي.

### كيف نحصل على الأنزيمات اللازمة لأجسامنا؟

يمكن الحصول على الأنزيمات اللازمة لأجسامنا إذا اتبعنا الطرق الآتية:

- \* يجب عدم تخزين الأطعمة وتناولها طازجة بقدر الإمكان.
- \* عندما يقل أو يندر وجود الفواكه والخضروات فإنه يمكن الاستعانة بالتجميد لأنه يحافظ على الأنزيمات.

\* إذا كان لابد من ظهور بعض الخضروات فلنحاول طهوها بسرعة والإبقاء عليها متماسكة كما هي.

\* لابد من مضغ الطعام جيداً ولا سيما الخضروات والفواكه والأطعمة النشوية.

\* لا يجب تناول الجبن المحفوظ وإنما تناول الجبن الطبيعي.

\* يجب تناول الأطعمة المتخمرة مثل اليوغورت yogurt واللبن الرائب (الحليب الخام).

\* يجب شرب الكثير من عصير الفواكه والخضروات الغنية بالأنزيمات.

\* يجب أن ندخل خميرة البيرة وعسل النحل كثيراً في طعامنا.

### فضل عصير الفاكهة والخضر:

على الرغم من أن الشعب الأمريكي يعتبر من أكثر شعوب العالم إقبالاً على عصير الفواكه والخضروات إلا أنه أكثر عرضة للإصابة بالأمراض من الشعوب الأوربية مثلاً، ويرجع السبب في ذلك إلى حفظ هذه العصائر بطريقة صناعية تدخل فيها الحرارة والمواد الكيماوية والمواد الحافظة التي تعمل على أن تفقد العنصر قيمته الغذائية الموجودة به وخاصة الأنزيمات والفيتامينات وذلك بالإضافة إلى التأثير السام لهذه المواد على الجسم.

فإذا كنا نبحث عن الفائدة ونريد الابتعاد عن الأمراض فيجب أن يكون العصير طبيعياً وطازجاً بل ومن الأفضل أن تؤكل الفواكه والخضروات بحالتها الطبيعية كما هي حسبما أنتجتها المزرعة وذلك لاحتوائها على السيلولوز (Cellulose) الذي يقوم بتنبيه حركة الأمعاء والتخلص من الفضلات، وذلك العصير يفقد وجود هذه المادة ما تم تقشيرها، بالإضافة إلى أن العصير يفقد هذه الفواكه والخضروات بعض العناصر الغذائية التي توجد في اللب التي غالباً



ما تنزع قبل عملية العصير، ولذلك فإنه من الأفضل أن نأكل طعامنا كما هو ولا نحوله إلى شراب، وأن القليل من العصير الطبيعي لا يضر. أما ما يخشى منه فهو كميات العصير ولفترات طويلة.

### المعادن الموجودة في الفواكه والخضروات

يوضح الجدول الآتي بعض المعادن الموجودة في بعض الفواكه والخضروات:

اسم الفاكهة أو الخضار	المعدن
يوجد في الليمون واليوسفي واللفت ويحتاج إليه الجسم لتكوين العظام وللمنع الالتهابات.	الكالسيوم (Calcium)
يوجد في العنب واليوسفي والليمون والسبانخ والبطاطس، وهذا العنصر هام بالنسبة لوظائف الأعصاب والعضلات.	البوتاسيوم (Potassium)
يوجد في البنجر والكرز والخوخ.	الصوديوم (Sodium)
يوجد في الليمون والفراولة ويحتاج إليه الجسم للمحافظة على هدوء الأعصاب ومساعدة العضلات في أداء عملها.	الماغنسيوم (Magnesium)
ويوجد في العنب والفراولة والسبانخ وهو يلعب دورًا حيويًا هامًا في بناء العظام.	الفوسفور (Phosphorus)

اسم الفاكهة أو الخضار	المعدن
يوجد في الفراولة والسبانخ والمشمش وهو ضروري لتكوين هيموجلوبين الدم.	<b>الحديد (Iron)</b>
ضروري لتكوين المادة الحمراء بالدم (الهيموجلوبين) ويوجد في الزبيب والبطاطس وهو يساعد على امتصاص الحديد	<b>النحاس (Copper)</b>
يوجد في الفراولة والمشمش والبرتقال والخس والسبانخ ويدخل ضمن عناصر أخرى في المحافظة على القدرة التناسلية.	<b>المنجنيز (Manganese)</b>
يوجد في التفاح والكمثرى والخس وهو عنصر هام بالنسبة للأعصاب كما يحافظ على وظيفة غدة البروستات.	<b>الزنك (Zink)</b>
ويوجد في التفاح والبصل وهو يساعد في تكوين هيموجلوبين الدم.	<b>الكوبالت (Cobalt)</b>
يوجد في الزبيب والسبانخ وهو ضروري لبناء خلايا الجلد.	<b>الكبريت (Sulpher)</b>

### الفيتامينات والأنزيمات في الفواكه والخضروات:

الجدول الآتي يوضح بعض الفيتامينات والأنزيمات الموجودة في بعض الفواكه والخضروات:

اسم الفاكهة أو الخضار	الفيتامينات
يوجد في الفواكه والخضروات على شكل مادة الكاروتين (Carotene) التي يحولها الجسم إلى فيتامين (أ) ويوجد الكاروتين في الجزر والفلفل والبرتقال.	فيتامين (أ)
يوجد في الجريب فروت والسبانخ.	فيتامين (ب١)
يوجد في البقدونس والسبانخ.	فيتامين (ب٢)
يوجد في البقدونس والبطاطس.	فيتامين (ب٣)
يوجد في الكرنب والقنبيط.	فيتامين (ب٥)
يوجد في الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر	فيتامين (ب٦)
يوجد في السبانخ والبقدونس والبطاطس والبرتقال.	حمض الفوليك (folic acid)
وهو أشهر الفيتامينات المعروفة ويوجد في الزبيب والحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والليمون والفلفل والبقدونس.	فيتامين (ج)
يوجد في السبانخ والكرنب.	فيتامين (ك)
يوجد في الزيوت النباتية.	فيتامين (ي)
توجد في كل الفواكه والخضروات الطازجة غير أنها تفقد فاعليتها إذا ما تم	الإنزيمات (enzymes)

تسخينها إلى ٦٠ درجة مئوية فأكثر.

## الفصل الثالث

### العلاج بعصير الفواكه والخضروات

نظرًا لما يحتويه عصير الفواكه والخضروات من عناصر معدنية وفيتامينات وأنزيمات، فإنه يمكن استخدام هذه المحتويات لعلاج بعض الأمراض أو للوقاية منها. ولا شك أن العلاج عن طريق الفواكه والخضروات يختلف تأثيره من شخص لآخر، بل قد يختلف أثره لدى الفرد الواحد حسب مراحل عمره. ولذلك يجب أن نقول إن طرق العلاج هذه ما هي إلا مجرد عوامل مساعدة مع طرق العلاج الأخرى، ويجب استشارة الطبيب لاختيار العلاج المناسب.

#### الأمراض وطرق معالجتها:

##### الأمراض المعدية:

إن العصير المكون من الزبيب والليمون والبرتقال والبنجر والجزر والطماطم والثوم (بكمية صغيرة) مفيد جدًا في الشفاء من الأمراض المعدية، كما يفيد أيضًا في علاج التهاب اللوزتين.

##### أمراض الأمعاء:

ينصح باستخدام عصير الكرنب لعلاج قرحة المعدة. ويمكن التغلب على عسر الهضم والإمساك بتناول عصير الفواكه والخضروات لاحتوائه على كميات كبيرة من الأنزيمات التي تساعد على الهضم والإخراج ويفضل أن يكون هذا العصير من السبانخ والثوم والجزر والخيار والطماطم والبنجر. وللثوم أثر كبير في تنظيف الأمعاء والتخلص من الغازات.

### أمراض الدم:

يمكن علاج حالات الأنيميا بتناول عصير سبانخ إذ أنه غني بعنصري الحديد والكلوروفيل بالإضافة إلى تناول عصير العنب والبنجر الذي يساعد على زيادة إنتاج كرات الدم الحمراء.

### ارتفاع ضغط الدم:

إن أفضل شيء لعلاج ضغط الدم المرتفع هو الاعتماد على العصير، لأنه يمد الدم والخلايا بمعدن البوتاسيوم الذي يساعد على التخلص من كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) الموجود في الخلايا على أن يستمر هذا العلاج لمدة أربعة أسابيع، وسيظهر مدى الانخفاض الذي يحدث تدريجياً في ضغط الدم. وبعد انقضاء هذه المدة يمكن العودة إلى نظام الأكل العادي على أن يستأنف العلاج بالعصير كل ستة شهور للمحافظة على المعدل الطبيعي لضغط الدم. وتعتبر الحمضيات والعنب من أفضل أنواع العصير لعلاج الضغط المرتفع ويليهما الجزر والسبانخ والبقدونس والبصل والثوم.

### البدانة:

يمكن التخلص من الوزن الزائد بالاعتماد - بالدرجة الأولى - في التغذية على العصير مع تقليل الوجبات العادية بقدر الإمكان.

### الآلام الروماتزمية:

ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن للعصير تأثيراً إيجابياً على الروماتيزم حيث إن العصير القلوي يستطيع أن يحل الترسيبات المتركمة على المفاصل، وللحصول على فائدة أكبر يمكن تدليك الأجزاء المصابة في الجسم للإسراع في عملية الشفاء. وأفضل أنواع العصير بالنسبة لهذا المرض هو العصير المكون من الجزر والبنجر والكرفس.

### حصوات الكلى:

ويفيد فيها العصير المكون من الجزر والكرفس والليمون الذي يعمل على إذابة مادة اليوريا (UREA) التي تسبب تكوين حصوات القناة البولية. ولا بد أن يكون العصير طازجاً، وتخزين الزائد في الثلاجة يفقده بعضاً من قيمته الغذائية.

### تحذير من البروتين الحيواني!

تعتبر الحقيقة العلمية التي تقول إن معظم أجزاء الجسم مبنية من البروتين المسئول الأول عن إقبال الناس على التهام كميات كبيرة من البروتين الحيواني يومياً، بالإضافة إلى أنهم في معظم بقاع الأرض يتعرضون دائماً لإعلانات الأطعمة التي تركز على اللحوم فقط ومدى فائدتها بالنسبة لهم. ومن الطبيعي أنه عندما تتحالف الحقيقة العلمية مع الدعاية المستمرة تكون النتيجة أن يركز الإنسان في الحصول على أكبر قدر ممكن من البروتين الحيواني. والآن نستعرض بعض الحقائق العلمية عن البروتينات.

### ما مقدار ما يحتاجه الشخص البالغ من البروتين؟

يحتاج الإنسان إلى مقادير معينة من البروتين الذي يتحول إلى أحماض أمينية (Amino Acid)، وهي بمثابة وحدات البناء أو اللبنات التي تبنى خلايا الجسم. وقد توصل علماء التغذية في فنلندا بعد أبحاث طويلة ومكثفة على أن حاجة الجسم من البروتين لا تزيد عن ٣٠ جراماً فقط في اليوم. ويطابق هذا التقدير ما توصل إليه عالم أمريكي إذ يقول: «إن أفضل كمية بالنسبة للإنسان الناضج تتراوح ما بين ٣٠ - ٥٠ جراماً فقط» - ويقول عالم أمريكي آخر: «إذا كان الشخص يتناول اللبن (الحليب) يومياً فإنه لا يحتاج لأكثر من ٢٧ جراماً من اللحوم».

وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في اليابان أن كمية البروتين اللازمة للشخص البالغ تتراوح ما بين ٢٥ - ٣٠ جرامًا. وإذا وضعنا في الاعتبار التفاوت في الاحتياجات البروتينية من شخص لآخر نتيجة الجهد الذي يبذله أحدهما عن الآخر أو لمرض يتعرض له فإن كمية البروتين اللازمة له لن تزيد عن ٥٠ - ٦٠ جرامًا في اليوم.

أما البروتينات التي تزيد عن هذا القدر فإن الجسم يحرقها كوقود حيث تتحول إلى طاقة، وهذه الطاقة أقل شأنًا عن مثلتها التي تتولد عن المواد الكربوهيدراتية والدهون بالإضافة إلى عملية هضم البروتين الزائد تخلف في الجسم بعض الفضلات السامة مثل البولينا (Urea) التي تؤدي إلى إصابة الجسم بالأمراض.

### معتقدات خاطئة عن البروتينات!

فيما يلي بعض الاعتقادات الخاطئة عن البروتينات والتي رسخت في أذهان الناس لفترة من الزمن.

#### ١- يجب أن تأكل كمية كبيرة من البروتينات يوميًا:

والحقيقة أنه يمكن لجسم الإنسان أن يستغنى عن البروتين عدة أسابيع، بل إن في ذلك فائدة للجسم، فقد لوحظ أن مستوى البروتين في الدم يبقى ثابتًا على الرغم من تناول الشخص للبروتين، وذلك لقدرة الجسم على إعادة استخدام البروتين الموجود به عدة مرات عند الحاجة له.

#### ٢- اللحوم هي المصدر الوحيد للبروتينات:

والحقيقة أنه لما كان البروتين ذا أهمية حيوية بالنسبة للإنسان فإن حكمة الخالق العظيم قضت بأن يوجد البروتين في كل أنواع الأطعمة التي تشمل البقول والحبوب والخضروات بالإضافة إلى اللبن الحليب والبيض. ومن



المعروف علمياً أن اللحوم إذ تمد الجسم بالبروتين إلا أنها فقيرة بالفيتامينات.

### ٣- البروتين الحيواني هو فقط البروتين الكامل:

وهذا القول ينطوي على مغالطة كبيرة، لأن فول الصويا والسمسم والبطاطس وكثيراً من الخضروات تحتوي على البروتينات الموجودة في اللحوم. ولا غرابة أن تكون نوعية بعض البروتينات الموجودة في الخضروات أفضل من البروتين الحيواني مثل فول الصويا والبطاطس التي يعتقد معظم الناس أنها مصدر للمواد النشوية فقط. وبالإضافة إلى ذلك فإن الأغذية التي تحتوي على بروتينات ناقصة تكمل بعضها إذا تم أكلها معاً في وقت واحد وبالتالي تقوم بدور البروتين الكامل فمثلاً رغيف الخبز المصنوع من دقيق القمح إذا أكل مع الجبن فإنه يكمل بعضه بعضاً. والفول المدمس إذا أكل معه بعض الخضروات فإن الجسم يحصل على البروتين الكامل.

### ٤- البروتين الحيواني مصدر للقوة:

لقد ثبت عن طريق التجربة العلمية أن الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم على البروتين النباتي واللبن الحليب أكثر قوة وتحملاً من الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم على البروتين الحيواني.

### الأضرار الناتجة عن تناول كميات كبيرة من البروتينات:

لا يقوم الجسم بتخزين الفائض من البروتين وإنما يكون مصيره الحرق لاستخدامه كطاقة أو يترسب في الدم على شكل دهون. ومن المعروف أن البروتين كمولد للطاقة يأتي في المرتبة الثالثة بعد الدهون والكاربوهيدرات وعملية هضم البروتين تخلف في الجسم بعض السموم، مثل اليوريا (Urea) الذي يترسب في القنوات البولية مسبباً وجود حصوات وكذلك في الحويصلة المرارية. كما ينتج عنها حمض البوليك (Uric Acid) الذي يترسب في

تجفيف المفاصل مسبباً داء النقرس (gout) وما يسببه من آلام مبرحة. وزيادة نسبة البروتين الحيواني في الطعام تؤدي إلى حدوث عفونة في الأمعاء والإصابة بالإمساك. ولقد ثبت أن العقاقير التي تعطى للحيوانات ومن بينها المضادات الحيوية مثل البنسلين والستربتومايسين والتتراسيكلين تدخل إلى جسم الإنسان إذا تناول قدرًا كبيرًا من هذه اللحوم.

وإذا قورنت اللحوم بالأطعمة التي يتناولها الإنسان دون طهو مثل الخضروات أو البقول، نجد أنها تحتوي على كميات متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والخمائر، أما اللحوم فإنها لا تحتوي إلا على البروتين وتكاد تخلو من معظم الفيتامينات كما أنها فقيرة في المعادن، ولقد ثبت أيضًا أن الوجبة التي تحتوي على كمية كبيرة من البروتين الحيواني تخل بتوازن الفيتامينات الموجودة بالجسم، حيث تبين بالتجربة أن تناول البروتين الحيواني لفترات طويلة ينشأ عنه نقص فيتامين (ب٦)، كما يتسبب في تصلب الشرايين وأمراض القلب وزيادة الكوليسترول بالدم، وقد اكتشف الباحثون أن زيادة البروتين الحيواني في الجسم لها علاقة وثيقة بالتهاب المفاصل.

ومن المعروف أن شعوب دول الكومنولث هي من الشعوب المعمرة ويرجع السبب في ذلك إلى انخفاض كمية البروتين الحيواني في طعامهم بدرجة كبيرة واعتمادهم على الحبوب والخضروات ومنتجات الألبان.

### كيف يمكن الإقلال من البروتين الحيواني؟

- ١- تناول اللبن ومنتجاته مثل الجبن والزبادي.
- ٢- تناول الحبوب والبقول لأنها غنية بالبروتين الكامل.
- ٣- تناول الخضروات ولا سيما ذات الأوراق الخضراء.

٤- الخميرة مصدر هام وغني من مصادر البروتينات، بالإضافة على احتوائها على فيتامين (ب). إن ملعقتين صغيرتين منها تحتويان على بروتين يعادل ما هو موجود في ١٠٠ جرام لحم.

### الغذاء بين الطب والإسلام:

يقول الله تعالى: ﴿يَبْنَىْ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١]. هذه الآية الكريمة قد وعت وجمعت، إذ لخص فيها قانون من قوانين الصحة أحسن تلخيص، فيقول سبحانه: ﴿وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١] ولا مرأ في أن من تناول طعامه وشرابه باعتدال دون إسراف، ضمن لنفسه الصحة وأبعد عن جسمه المرض.

إن الله تعالى قد أنعم بنعم لا تعد ﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾ [النحل: ١٨] وأوجد لنا من المأكولات والمشروبات ما لا يحد ولكنه أمرنا بألا نسرف في تعاطيها.

فالإنسان له معدة محدودة الاتساع ولهذه المعدة جهد محدود أيضًا فإن زادها بالإفراط في الطعام عملاً، زادها جهداً وألماً، وحملها عجزاً وسقماً. حيث لا تستطيع للطعام هضمًا، فتتمدد بتراكمه فيها، وإذا تمددت المعدة بالطعام والشراب والغازات الناتجة عن التخمر سببت ضغطاً كبيراً على القلب، فهو يقع فوق المعدة ولا يفصل بينهما سوى الحجاب الحاجز وهذا الضغط يسبب عسرًا في التنفس واضطراباً في القلب، ثم تتمدد الأمعاء حيث يلقي إليها الحمل وهو ثقيل لم يذلل ولم يهضم، فيصاب الإنسان بالقيء والإسهال أو الإمساك والصداع والانحلال والضعف.

ألم تروا إلى نشاط أولئك الذين يأكلون فلا يفرطون، وخمول أولئك الذين يأكلون ويكثرون، ولا يغرركم سمنة الأكل، فما هي إلا سيمة الضعف وهو انتفاخ كالرغوة وضخامة رخوة، وهو شحم لا لحم، وأين منه العضلات الفتية

وقوة البنية التي ترونها فيمن يأكل باعتدال؟

والله سبحانه قد خلق الإنسان فجعل له قيّدًا في فمه، وحاجزًا في معدته، فهذا فمه تملؤه اللقمة، وهذه معدته تكتظ بالأكلة، حتى لا يجعل همه في بطنه، ويتساوى في ملئها الغني المبطان، والفقير الجوعان. وعن أبي هريرة، قال رسول الله ﷺ: «المعدة حوض البدن إليها العروق واردة، فإذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة وإذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم». هذا وأن رسول الله ﷺ بيّن المقدار الواجب تناوله من الطعام فقال: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» فيجعل الإنسان ثلث حجم المعدة لطعامه وثلثها لشرابه، وثلثها خاليًا، حتى لا تعوق التنفس، وليس الغرض من الأكل إلا إقامة الصلب، وذلك بتعويض ما فقده الجسم والعمل على حفظ حرارته، والمساعدة على تكوينه ونموه، فترون أن النبي ﷺ قد حث في هذا الحديث على الإقلال من الطعام، ولكنه جعل حدا لهذا الإقلال بقوله: «يقمن صلبه» حتى لا يكون جوع ولا ضوى، فيأكل الإنسان ما بيني جسمه فلا يصلب جلده ولا يضمّر لحمه، فإن الإسلام يدعو إلى قوة الأبدان، إذ يقول تعالى في سورة القصص: ﴿قَالَتْ إِحْمَدُهُمَا يَتَأَتِبِ اسْتَعِجْرَهُ<sup>ط</sup> إِنَّكَ خَيْرٌ مِّنْ اسْتَجْرَتِ الْقَوِيُّ<sup>ق</sup> الْأَمِينُ ﴿٢٦﴾﴾ [القصص: ٢٦]. وقد جعل رسول الله ﷺ مواعيد للطعام بينها بقوله: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع».

فهذا الحديث يبين أهمية مواعيد تناول الطعام، لأن الأكل لكي يهضم من المعدة يستغرق زمنًا يتراوح بين ثلاث ساعات أو أربع، فيشعر الإنسان بعدها بالجوع والرغبة في الطعام فإذا ما أقبل على وجبته الثانية تناولتها معدته وهي مستعدة لهضمها نشيطة في عملها، فإذا أكلنا لا نأكل حتى نشعر بالشبع والتخمة، وهذا هو سبيل الصحة، وغاية ما يدعو إليه الإسلام ويقره الطب، وقد أكد ذلك

رسول الله وبين حدّ السرف المنهي عنه في الطعام إذ يقول: «إن من السرف أن تأكل من كل ما اشتهيت».

### بعض النصائح الطبية في تناول الطعام:

**أولاً:** لا نستطيع أن نحدد لكل إنسان مقدار الطعام الواجب تناوله، حيث إن الناس يختلفون في مدى صحتهم وفي قابليتهم للطعام، وفي قدرتهم على الهضم، أما نوع الطعام فيمكن تحديده بحيث يشمل المواد الزلالية والدهنية والنشوية والأملاح والفيتامينات، فالمواد الزلالية هي التي تبني ما استهلك من الجسم وتعوض ما فقده في اللحوم والأسماك والبيض والجبن واللبن وغيره.

والمواد الدهنية هي التي تكسب الجسم الدفء وتمده بالنشاط للعمل والحركة، وتوجد في الزبدة والقشدة وصفار البيض وزيت السمك وغيره.

والمواد النشوية هي التي تساعد على حفظ حرارة الجسم، وتوجد في الخبز والأرز والدقيق إلخ... وفي الأطعمة الحلوة كالسكر والعسل والأشربة.

والأملاح المتنوعة التي يحتاجها الجسم: كالحديد والكالسيوم وغيرهما: والفيتامينات وهي مواد ضرورية ونقصها من الأغذية يسبب بعض الأمراض، وهي توجد في الخضروات الطازجة والفاكهة.

**ثانياً:** إذا جاء ميعاد تناول الغذاء، ولم يجد الإنسان لديه الشهية لتناوله أو أحس بثقل في منطقة المعدة، وجب عليه أن يمتنع عن تناوله.

**ثالثاً:** في أثناء تناول الطعام يجب أن يكون الصدر منشرحاً والفكر خالياً.

**رابعاً:** نهى رسول الله ﷺ عن إدخال الطعام على الطعام بمعنى أنه بعد الوجبة لا يجب تناول فاكهة إلا بعد ساعتين من الوجبة.

**خامساً:** عدم تناول أي طعام بين الوجبات إلا الفاكهة بعد الغذاء بساعتين على الأقل.

**سادساً:** تناول ملء ملعقة عسل بعد إذابتها في الماء غير المثلج ورجها جيداً. عملاً بقول رسول الله ﷺ عليكم بشراب العسل. وثبت أن تقليب العسل في الماء يرتب جزيئات الماء المكونة من سلاسل حسب ترتيب جزيئات العسل وذلك في الصباح على غيار الريق.

**سابعاً:** المداومة على تناول ملء ملعقة زيت زيتون مع نقطتين من الخل على السلطة مع شرب مائها.

**ثامناً:** للحفاظ على الوزن يمكن استبدال وجبة الغداء بكوب من اللبن منقوع فيه سبع تمرات عجوة.

### الجزء العلمي في أحوال بدن الإنسان:

وأحوال البدن ثلاثة: الصحة، والمرض، وحالة لا صحة ولا مرض كالناقه والشيخ، فالصحة هيئة بدنية تكون الأفعال معها سليمة، فالعافية أفضل ما أنعم الله تعالى بها على الإنسان بعد الإسلام إذ لا يتمكن من حسن تصرفه والقيام بطاعة ربه إلا بوجودها ولا مثيل لها فليشكرها العبد ولا يكفرها.

وقد قال ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ» رواه البخاري (١٠٩ / ٨) في الرقاق، والترمذي (٢٤٠٥) في الزهد: باب الحكمة.

وقال ﷺ: «إن لله (عباداً) يضمن بهم عن القتل والسقم فيحييهم في عافية ويتوفاهم في عافية ويعطيهم منازل الشهداء» أورده السيوطي في الجامع الصغير، وعزاه للطبراني في الكبير عن ابن مسعود، قال الشيخ الألباني: ضعيف جداً ضعيف الجامع (١٩٣٤)، وأورده الهيثمي في مجمع الزوائد (٢٠٣ / ١٥)، وقال: رواه الطبراني وفيه جعفر بن محمد الواسطي الوراق، ولم أعرفه، وبقية رجاله ثقات.

وقال أبو الدرداء: قلت: يا رسول الله لأن أعافى فأشكر أحب إليّ من أن

أبتلى فأصبر، فقال رسول الله ﷺ: «الله يحب معك العافية».

وروى الترمذي: قال رسول الله ﷺ: «من أصبح معافى في بدنه، آمناً في سربه، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا» أخرجه الترمذي (٢٤٤٩) في الزهد: باب ما جاء في الزهادة في الدنيا، وابن ماجه (٤١٤١).

سربه: أي طريقه، قوت يومه: ما يحتاج إليه من طعام وشراب، حيزت: أي جمعت.

وروى الترمذي أيضاً عن أبي هريرة عن النبي ﷺ: «أول ما يسأل عنه العبد من النعيم يوم القيامة أن يقال له: ألم أصح لك جسمك وأروك من الماء البارد» أخرجه الترمذي (٣٤١٦) في تفسير القرآن، وقال: هذا حديث غريب. وأخرجه الحاكم في مستدركه (١٣٨/٤).

وعنه عن النبي ﷺ قال: «يا عباس أسأل الله تعالى العافية في الدنيا والآخرة» رواه البزار، أخرجه الترمذي (٣٥٨١) في الدعوات، وقال: هذا حديث صحيح.

وقال ﷺ: «اسألوا الله العفو والعافية، فإنه ما أوتي أحد بعد يقين خيراً من معافاة» رواه النسائي، أخرجه الترمذي (٣٧٩٢) وقال: حسن غريب.

وعنه: «ما سئل رسول الله ﷺ شيئاً أحب إليه من العافية» رواه الترمذي (٣٦١٦) في الدعوات، والحاكم (٤٩٨/١).

وسأل أعرابي رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله: ما أسأل الله تعالى بعد الصلاة؟ قال: «سأل العافية» في أحمد بلفظ: «أسأل الله العفو والعافية»، (١٢٧/٣)، والترمذي (٣٧٤٢) بمعناه.

وفي حكمة داود ÷: العافية ملك خفي، وغم ساعة وهرم سنة.  
وقيل: العافية تاج على رءوس الأصحاء لا يصرها إلا المرضى.

وقيل: العافية نعمة مغفول عنها.

وكان بعض السلف يقول: كم نعمة تحت كل عرق ساكن، اللهم ارزقنا العافية في الدين والدنيا والآخرة.

والمرض حالة مضادة لها، وكل مرض له ابتداء فيزيد وانحطاط وانتهاء.

### الأسباب المؤدية لصحة الإنسان:

#### والأسباب ستة:

**أحدها:** الهواء، ويضطر إليه لتعديل الروح، فما دام صافياً لا يخالطه نتن وريح خبيثة كان حافظاً للصحة.

يتركب الهواء الجوي من عدة غازات أهمها الأكسجين، وكلما قلت نسبة الأكسجين في الهواء الجوي قلت بذلك أيضاً فائدته، وأصبح تأثيره ضاراً على أنسجة الجسم وأجهزته. والأكسجين هو الذي يقوم بأكسدة المواد الغذائية التي تم هضمها، حتى يمكن الاستفادة منها وهو ما يعرف باسم «التمثيل الغذائي». وتلوث الهواء الجوي بالغازات المختلفة مثل ثاني أكسيد الكربون وأول أكسيد الكربون الناتج من احتراق وقود السيارات والمصانع يؤدي إلى إصابة الرئة بأمراض كثيرة تبدأ من الالتهاب المزمن للشعب الهوائية حتى سرطان الرئة والحنجرة. أما الغازات التي تحتوي على أبخرة الرصاص فلها كذلك تأثير سيئ على أنسجة الرئة وأعصاب الجسم خاصة العصب السمعي. وأثبتت الأبحاث الحديثة: أن نقص الأكسجين عامل هام جداً في حدوث مرض السرطان. ولكل فصل أمراضه، فالصيف يثير الصفراء (ينتشر مرض الصفراء في الصيف بسبب انتقاله بواسطة الذبابة المنزلية التي تحمل الفيروس المسبب لهذا المرض في الشعيرات الموجودة بأرجلها وتلوث به الغذاء) ويوجب أمراضها، ويبرئ الأمراض الباردة، وعلى هذا فقس في سائر الفصول. والهواء البارد يشد البدن



ويقويه، ويجيد الهضم والحرار بالضد، وعند تغير الهواء يكون الوباء، وسيأتي ذكره إن شاء الله تعالى.

**والثاني:** ما يؤكل ويشرب فإن كان حارًا أثر في البدن حرارة وبالعكس.

**والثالث:** الحركة والسكون البدنيان، فالحركة تؤثر في البدن تسخينًا، والسكون بالعكس.

**والرابع:** الحركة والسكون النفسانيان كما في القبض والفرح، والهم والغم والخجل. فإن هذه الأحوال تحصل بحركة الروح إما إلى داخل البدن وإما إلى الخارج، وسيأتي الكلام عليهما إن شاء الله تعالى.

**والخامس:** النوم واليقظة، فالنوم طرح مؤقت للروح إلى خارج البدن فيبرد الظاهر ولذلك يحتاج النائم إلى الدثار، واليقظة بالضد. ويعتبر النوم هدنة للروح من صراع الحياة العنيف، فيلقي سلاحه - طائعًا أو كارهاً - ويستسلم لفترة من السلام الآمن. وحاجة الجسم إلى النوم كحاجته إلى الطعام والشراب. والنوم فترة راحة للأعصاب المجهددة، والمخ المثقل بتكاليف الحياة ومشقاتها، وفيه يعيد العقل ترتيبه للالتزامات المقبلة، وإعادة تقييم وتكوين للتفاعلات الكيماوية التي تحدث في الجسم والعقل. والنوم فترة راحة للعضلات المنهكة، وتجديد لغذائها، واستعدادها لأخرى من الشقاء والتعب. وإذا لم يحظ بقسط مناسب من النوم فإن ذلك يؤدي إلى اختلال في القوى العقلية، وأرق وإجهاد، وتوتر في المخ والأعصاب، وعدد ساعات النوم يتوقف على سن الشخص، فالطفل يحتاج إلى فترة أطول من الشخص البالغ، وهذا يحتاج إلى فترة أطول من الشيخ، وكلما كان النوم أعمق استفاد منه الجسم أكثر. أي أن النوم لفترة قصيرة - نومًا عميقًا - أفضل من النوم مدة طويلة - نومًا خفيفًا سطحيًا - حيث تكثر الضوضاء.

**والسادس:** الاستفراغ والاحتباس فالمعتدل منهما نافع حافظ للصحة.

### علامات الصحة:

فسواد الشعر والبدن دالان على الحرارة، وضد ذلك البرودة، وكذلك سمن البدن وفظاظته، وكثرة اللحم دال على الحرارة والرطوبة، وكثرة الشحم دال على الرطوبة والبرد، وكذلك كثرة النوم للرطوبة وقَلته لليبس، واعتدالهما للاعتدال، وكذلك هيئة الأعضاء، فسعة الأعضاء للحرارة وبالضد وكذلك الأحلام فرؤية الألوان الصفر والحمر والنيران تدل على الحرارة وبالضد، وكذلك أحوال النبض فعظمته وسرعته للحرارة وبالضد، وكذلك أحوال البول والبراز فحدته وناريته للحرارة وبالضد، وكذلك رائحته للحرارة وعدم رائحته للبرد.

### قواعد حفظ الصحة:

والجزء العلمي ينقسم إلى حفظ الصحة ومداواة المرض؛ ولنبدأ بحفظ الصحة: اعلم أن أخذ الغذاء في وقت الحاجة سبب لدوام الصحة. إن تناولنا ثلاث وجبات من الطعام في اليوم هو أفضل نظام غذائي للجسم. ومن الأفضل أن يكون مواعيد تناول الطعام في ساعات محددة، والفترة بين وجبتين ينبغي ألا تقل عن أربع أو خمس ساعات. فهذه هي المدة الضرورية لهضم الطعام في المعدة. أما تناول الطعام بطريقة غير منتظمة كما يحدث مثلاً في حالات الانشغال بالأعمال أو عدم انتظام مواعيد العمل فإن ذلك يؤدي إلى اضطراب في الأمعاء وعملية الهضم ويكون نتيجة ما يسمى «بالقولون العصبي» حيث يحدث دائماً انتفاخ وإمساك وأحياناً إسهال وتقلصات في الأمعاء، وهذا ما يصيب عادة رجال الأعمال الذين لا يتظمون في تناول وجباتهم. كما ينبغي أيضاً عدم الأكل بين الوجبات، وخير ما ننصح به عند الإحساس باضطراب معوي نتيجة وجبة ثقيلة أن يمتنع الإنسان عن تناول الوجبة التالية، لإراحة المعدة بعد الإثقال عليها يهيئ لها فرصة طيبة لاستعادة نشاطها وإعادة تنظيم

وظائفها. والجوع يزكي حاسة الشم، ويقلل اللعاب في الفم، ويصبغ البول ويحيد ريحه بتزايد الطلب فعند ذلك يجب استعمال الغذاء.

ومن علامات الحاجة إلى الطعام أن تصبح حاسة الشم حادة لاستقبال روائح الطعام المختلفة التي سبق التعرف عليها، وهذا الإحساس تقوم به مراكز معينة في المخ طُبعت في داخلها روائح الطعام المختلفة وعندما تقل كمية المياه الموجودة بالجسم تقل إفرازات الغدد اللعابية ويصبح اللعاب جافاً، وكذلك تمتنع الكُلية عن إخراج البول ويصبح البول مركّزاً في اللون قليلاً في الكمية، ذائحة نفاذة نتيجة لتركيز البولينا والأملاح به. والمدافعة بالغذاء متأهلة للبدن مجففة محرقة لمزاجه، وكذلك إن أخذ الغذاء من غير حاجة إليه يورث الخمول وهو أحد الأسباب في حدوث الأمراض.

الغذاء الفائض عن حاجة الجسم يتم اختزانه على هيئة دهون وشحوم تحت سطح الجلد، وفي جدران الأوعية الدموية، وسبب معظم الأمراض ينتج من هذا الاختزان. ومن هذه الأمراض: مرض تصلب الشرايين، حيث يصبح جدار الأوعية الدموية صلباً غير مرن، لا يستطيع الانقباض والانبساط حين تتطلب حاجة الجسم، أو التغيرات المختلفة في ضغط الدم ويسبب ذلك أمراضاً كثيرة في الجسم فمنها: في المخ: فقدان الذاكرة وعدم القدرة على التركيز وتغيرات في النواحي الأخلاقية والعاطفية، وإصابة مراكز السمع والبصر، وأحياناً حدوث الشلل النصفي. في القلب: الذبحة الصدرية وهبوط في عضلة القلب. في الكليتين: الفشل الكلوي. في الأذن الداخلية: صمم عصبي وعدم القدرة على الاتزان. ارتفاع ضغط الدم: له آثار سيئة على المخ والقلب. وأيضاً التهابات المفاصل ومرض البول السكري وداء النقرس (داء الملوك) نتيجة تركيز بلورات حامض البولينا في المفاصل.

قال الموفق عبد اللطيف: كان من سنة الهند أنهم إذا أرادوا تناول الغذاء

اغتسلوا ولبسوا الثوب النظيف وشموا الطيب وأمسكوا عن الحركات وهجروا الرفث ثم أقبلوا على الطعام، وسيأتي الكلام على ما تيسر من هذا الكلام، وينبغي أن يصلح حاره ببارده، وحلوه بحامضه، ودسمه بمالحه، وقابضه بدسمه. ينبغي أن يتكون الطعام من المكونات الرئيسية وهي: البروتينات والنشويات والدهنيات والفيتامينات والأملاح، وهذا هو الغذاء المتكامل والمتوازن، فلا ينبغي أن يكون الطعام كله دسماً أو كله نشويات. وينبغي كذلك أن يكون هناك تعادلاً وتوازناً بين طبيعة مكونات الطعام فإذا كان بعضها حامضياً فيجب أن يكون الجزء الآخر قلوياً يعادل هذه الحموضة. وتكثير الألوان محير للطبيعة، واللذيذ أحمد لولا الإكثار منه، وملازمة الطعام التفه يسط الشهوة ويوجب الكسل، وكثرة الحامض يسرع الهرم، وإدمان الحلو يرخي الشهوة ويحمي البدن، والمالح يجفف البدن ويهزله، وينبغي أن يترك الطعام وفي النفس منه بقية. قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» رواه الترمذي، وذلك لأن امتلاء المعدة بالطعام والشراب فيه خطورة على حركة المعدة نفسها وعلى ما حولها من أجهزة وأعضاء فقد تضغط المعدة على القلب أو الرئة أو الحجاب الحاجز مما يعيق وظيفة التنفس ويقلل إدخال الأكسجين اللازم لهضم هذا الطعام بالإضافة إلى أن الطعام الزائد لا حاجة للجسم به، ويخزن على هيئة شحوم. وملازمة الحمية تنهك البدن وتهزله، بل هي في الصحة كالتخليط في المرض، ومراعاة العادة جيدة إلا أن تكون عادة رديئة فينتقل منها بتدرج، ومن اعتاد استمرار أغذية فلا يفترها وليحذر الطعام الحم والفاكهة العفنة، ولحس الإناء يعين على الهضم ويفتق الشهوة وكان ﷺ يلعق أصابعه بعد الطعام وقال: «إذا أكل أحدكم طعاماً فلا يمسح يده حتى يلعقها» متفق عليه، أخرجه البخاري (١٠٦/٧) في الأطعمة:

باب لعق الأصابع، ومسلم (٢٠٥/١٣) في الأشربة: باب استحباب لعق الأصابع.

وقال: «من لحس الإناء استغفر له» أي: دلالة على عدم ترك بقايا في الإناء أي: ترشيد وعدم إسراف. أخرجه الترمذي (١٨٦٤) بلفظ: «من أكل في قصعة، ثم لحسها استغفرت له القصعة» وبنفس اللفظ أخرجه ابن ماجه (٣٢٧١).

وقد نهى عن الجمع بين اللبن والسمك، وبين الخل واللبن، وبين الفاكهة واللبن، وبين الخس والسمك، وبين الثوم والبصل، وبين قديد وطري، وبين حامض وحريف، وبين سماق وخل، وبين خل وأرز، وبين العنب والرءوس المغموسة، وبين رمان وهريسة، وبين غذاءين باردين أو حارين أو منفخين.

وينبغي أن يتجنب الخل والهن إذا باتا تحت إناء نحاس، وكذلك الجبن والشواء والطعام الحار إذا كمن في خبزه أو غيره، وهذا أحد الأسباب في تحريم الميتة، وكذلك يتجنب الطعام المكشوف والماء المكشوف لئلا يسقط فيه حيوان سمي فيقتل آكله وشاربه ولنهيهِ ﷺ بقوله: «غطوا الإناء وأكواب السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء من السماء لا يصادف إناء مكشوفاً إلا وقع فيه من ذلك الوباء» رواه مسلم (١٨٢ / ١٣) في الأشربة: باب استحباب تغطية الإناء، وابن ماجه (٣٤١٠) في الأشربة: باب تخمر الإناء.

فكان في نهيه ﷺ ما قالته الأطباء وزيادة خبر السماء: «ومن أكل البصل أربعين يوماً فكلف وجهه فلا يلومن إلا نفسه، ومن اقتصد فأكل مالحاً فأصابه جرب فلا يلومن إلا نفسه، ومن أكل السمك والبيض معاً ففلج (الشلل النصفي) فلا يلومن إلا نفسه، ومن شبع ودخل الحمام ففلج فلا يلومن إلا نفسه، ومن احتلم فلم يغتسل حتى جامع فولد له مجنون أو مختل فلا يلومن إلا نفسه، ومن نظر في المرأة ليلاً فأصابته القوة فلا يلومن إلا نفسه» هذا الكلام أورده ابن القيم في الطب النبوي (ص/٣٧٩) ونسبه لابن ماسويه في كتابه

«المحاذير».

وروى عن أنس عن النبي ﷺ: «أصل كل داء البردة» وروى أيضاً عن ابن مسعود. وأورده السيوطي في الصغير (١٠٨٧) وقال الشيخ الألباني: ضعيف جداً. والبردة: التخممة لأنها تبرد حرارة الشهوة، فينبغي الاقتصاد على الموافق للشهوة بلا إكثار، قال النبي ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» رواه النسائي والترمذي.

وأكلات: جمع أكله وهي لقمة، وهذا باب من أبواب حفظ الصحة، وقال علي بن حسن: وقد جمع الله الطب كله في نصف آية فقال: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].

وقال عمر : «إياكم والبطنة فإنها مفسدة للجسم مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم بالقصد فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف، وإن الله تعالى ليبيغض الحبر السمين» رواه أبو نعيم.

قال أبقراط: استدامة الصحة بشقت الماء وبترك الامتلاء عن الطعام والشراب.

وقال: «الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع».

قال الشهرستاني في كتاب الملل والنحل: أبقراط هذا واضع الطب، قال بفضلله الأوائل والأواخر، أرسل إليه ملك من ملوك اليونان بقناطير من الذهب حتى يسير إليه فأبى، وكان لا يأخذ على المعالجة أجراً من الفقراء وأوساط الناس، وقد شرط أن يأخذ من الأغنياء أحد ثلاثة أشياء طوقاً أو إكليلاً أسواراً من الذهب، وقيل له: أي العيش خير؟ قال: الأمن مع الفقر خير من الغني مع الخوف، وقال: «يداوي كل عليل بعقاقير أرضه»؛ ولما حضرته الوفاة قال: خذوا جامع العلم مني: من كثر نومه ولانت طبيعته ونديت جلده طال عمره.

وقال: الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع، وقال: لو خلق الإنسان من طبيعة واحدة لما مرض لأنه لم يكن هناك شيء يضادها فيمرض. ودخل على عليل فقال: أنا وأنت والعلة ثلاثة فإن أعنتني عليها بالقبول مني صرنا اثنين وانفردت العلة فقوينا عليها، والاثنان إذا اجتمعا على واحد غلباه.

وقيل لأبقراط: لم ثقل الميت؟ قال: لأنه كان اثنين: خفيف رافع، وثقيل واضح، فلما انصرف أحدهما وهو الخفيف الرافع ثقل الواضع. وقال لتلميذ له: ليكن أفضل وسيلتك للناس محبتك لهم، والتفقد لأموالهم ومعرفة حالهم واصطناع المعروف إليهم. قال: كل كثير فهو مضاد للطبيعة فلتكن الأطعمة والأشربة والجماع قصداً. قال: من سقى السم من الأطباء وألقى الجنين ومنع الحبل واجترأ على المريض فليس من شيعتي، وله أيمان معروفة على هذه الشرائط المذكورة التي ستأتي فيما بعد إن شاء الله تعالى. وكتبه كثيرة في الطب من جملتها: كتاب الفصول، وكتاب مقدمة المعرفة، وكتاب قبر أبقراط، وهذا الكتاب يشهد منه العجب فإن بعض ملوك اليونان فتح قبره فوجد هذا الكتاب معه في القبر.

وسئل الحارث بن كلده طبيب العرب ما الدواء؟ قال: اللزوم، يعنى الجوع. وقيل فما الدواء؟ قال: إدخال الطعام على الطعام. قال ابن سينا: احذر طعاماً قبل هضم طعام واعلم أن الشبع بدعة ظهرت بعد القرن الأول.

قال رسول الله ﷺ: «المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء» أخرجه البخاري (٧/٩٣) في الأطعمة: باب المؤمن يأكل في معي واحد، وأخرجه مسلم (١٤/٢٤-٢٥) في الأشربة: باب المؤمن يأكل.

لا تدخل الحكمة معدة ملئت طعاماً، فمن قل طعامه قل شربه، ومن قل شربه خف منامه، ومن خف منامه ظهرت بركة عمره، ومن امتلأ بطنه كثر شربه،

ومن كثر شربه ثقل نومه، ومن كثر نومه محقت بركة عمره، وقال: من اكتفى بدون الشبع حسن اغتذاء بدنه، وصلح حال نفسه وقلبه، ومن تمنى من الطعام شيئاً إذا بدنه، وأشرت نفسه، وقسا قلبه، فإياكم وفضول المطعم، فإن يسم القلب بالقسوة، ويبطئ بالجوارح عن الطاعة، ويصم الأذان عن السماع للموعظة، والطعام السخن مذموم ونهى عنه صلى الله عليه وسلم وكذلك نهى صلى الله عليه وسلم عن الأكل متكئاً، أخرجه أحمد (٣٠٨/٤)، والدارمي (١٠٦/٢).

قال أبي بن كعب: لأن هذا فعل الجبابة، وكان صلى الله عليه وسلم لا ينفخ في الطعام ولا الشراب، ولا يتنفس في الإناء. نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن النفخ في الطعام أو الشراب، وذلك لأن الفم والأنف يحتويان على كميات لا حصر لها من الميكروبات والجراثيم، والتي قد تصيب الطعام أو الشراب إذا نفخ فيه - وبذلك تنتقل العدوى إلى الإنسان، ويصاب بأمراض كثيرة. وتعتبر هذه واحدة من أفضل الإرشادات النبوية في الطب الوقائي.

والتمشي بعد العشاء نافع وتجزئ عنه الصلاة ليستقر الغذاء بقعر المعدة فإنه جيد الهضم، وروى عنه صلى الله عليه وسلم: «أذيبوا طعامكم بذكر الله تعالى والصلاة، ولا تناموا عليه فتقسوا قلوبكم» رواه أبو نعيم، وأورده ابن السني في عمل اليوم والليلة (٤٨٢).

ولا تكثروا من الحركة عليه فتضروا، ولا تتركوا العشاء فتهرموا، يروى عن أنس مرفوعاً: «تعشوا ولو بكف من حشف فإن ترك العشاء مهممة» إسناده ضعيف، أخرجه الترمذي (١٩١٧) في الأطعمة: باب ما جاء في فضل العشاء، وقال: هذا حديث منكر، لا نعرفه إلا من هذا الوجه

وعن جابر مرفوعاً: «لا تدعوا العشاء ولو بكف من تمر فإن تركه يُهرم» إسناده ضعيف جداً، أخرجه ابن ماجه (٣٣٥٤) في الأطعمة: باب ترك العشاء.

وينبغي أن يغسل اليدين من الذفر فقد قال صلى الله عليه وسلم: «إذا بات أحدكم وفي يده



غمر فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه» إسناده صحيح. أخرجه الترمذي (١٩٢١) وابن ماجه (٣٢٩٧) في الأئطعمة. وقوله غمر: أي الدسم وأثر الطعم من اللحم.

ويروى عنه ﷺ: «الوضوء قبل الطعم ينفي الفقر وبعده ينفي الهم» إسناده موضوع. أورده الطبراني في الأوسط.

قال أفلاطون: من عرض نفسه على الخلاء قبل النوم دام له حسن صورته، وقد أمر ﷺ بذلك في حديث البراء بن عازب بقوله: «إذا أخذت مضجعتك فتوضأ وضوءك للصلاة» الحديث صحيح. أخرجه البخاري (٧١/١) في الوضوء: باب: فضل من بات على الوضوء، (٤٨/٨)، (١٧٤/٩)، وأخرجه مسلم (٣٣/١٧) في الذكر والدعاء: باب الدعاء عند النوم.

### باب شرب الماء:

ولا يشرب الماء عقيب أخذ الطعم ولا في خلاله (سيأتي الحديث عن شرب الماء في أثناء الطعم)، وليشرب نصف ما يرويه فهو أهضم لطعامه، وليجتنب الشديد البرد فإنه مؤذ لآلات التنفس سيما بعد الطعم الحار، وعلى الحلو وعقيب الفاكهة والحلو والجماع، ولا يجمع بين ماء البئر وماء النهر ولا يعب الماء عبًا فإن الكباد من العب. رواه البيهقي. من هدى الرسول ﷺ في شرب الماء أنه كان يمص الماء مصًا ولا يعب الماء عبًا. وعب الماء: هو شربه مع الهواء، ودخول الهواء في المعدة يسبب آلامًا وانتفاخًا في البطن ويعيق حركة المعدة مما يجعل هضم الطعم صعبًا. أما مص الماء يجعل الشفة ملاصقة لسطح الماء فإن ذلك يمنع دخول الهواء إلى المعدة. وكان ﷺ يشرب على ثلاث فترات، ويتنفس خلالها (من بين هذه الفترات) خارج الإناء وليس داخله، وذلك حتى يتمكن من مص الماء دون أن ينفخ ولا يتنفس داخل الإناء أو وقت الشرب. والتنفس داخل الإناء أو أثناء الشرب في غاية الخطورة حيث قد يدخل

الماء في الجهاز التنفسي مسبباً للاختناق.

الكباد: وجع في الكبد، والعب جرع الماء جرعاً كبيراً، وروى عن أنس: «أن رسول الله ﷺ كان يتنفس في الشرب ثلاثاً ويقول: إنه أروى وأبرأ وأمرأ» قال أنس: وأنا أتنفس في الشراب ثلاثاً. هكذا أخرجه البخاري (١٣٦/٧) في الأشربة: باب الشرب بنفسين أو ثلاثة، بمعناه، ومسلم (١٣/١٩٩) في الأشربة. وروى أبو نعيم أنه «كان إذا شرب ﷺ قطع ثلاثة أنفاس: يسمي الله إذا بدأ ويحمده إذا قطع» أورده السيوطي في الصغير، قال الشيخ الألباني: ضعيف جداً. والشراب هنا هو الماء، لأن الشراب عرضاً ويشرب مصّاً. أورده الحافظ الهيثمي (٨٠/٥) في مجمع الزوائد. وضعفه الشيخ الألباني في ضعيف الجامع (٢٢١/٤) من رواية البغوي.

والمراد بالتنفس في هذا الحديث الشرب بثلاثة أنفاس بفصل فاه عن الإناء؛ وأما نهيهِ ﷺ عن التنفس في الإناء فالمراد به أن يشرب وهو يتنفس في الإناء غير إبانة فيه، فربما خرج من الريق شيء في المشروب، وقد يتن الإناء مع تكرار ذلك، فلا معارضة إذاً بين تنفسه وبين نهيهِ، وأما تقسيمه فإن فيه مصلحة عظيمة وذلك أن الحاجة قد تدعو إلى تناول الكثير من الماء لشدة العطش فلا يؤمن من تناوله دفعة واحدة انطفاء الحرارة وتقسيمه أمان من ذلك، والحاجة تشتد إلى الماء والتنفس فإذا تنفس ولج شيء من الماء في مجرى النفس فكانت سبباً للاختناق أو الشرق، فإذا تنفس الشارب في خلال شربه أمان من ذلك، وأما كونه ثلاثة أنفاس فإنه لا حاجة إلى أكثر من ذلك، وينبغي لكل شارب أن يتنفس ثلاثة أنفاس اقتداءً بفعل نبيه ﷺ وأما كونه أروى أي: أشد رياً من تناوله دفعة، وأما أبرأ فهو من برئ من مرضه إذا صح أي أشد في البرد لما يشرب من أجله، وأما أمرأ أي أخف لأنه من مرئ الطعام أي أشهى فهذه دقائق حكمية، وحقائق نظرية يعجز عن جزالتها غير ذوي البصائر ويقتصر حكماء الأوائل والأواخر،

فصلوات الله وسلامه على هذا النبي الطيب الطاهر صلاة دائمة لا نهاية لها ولا آخر، وقال أنس: «نهى رسول الله ﷺ عن الشرب قائماً» أخرجه مسلم (١٣ / ١٩٤) في الأشربة: باب في الشرب قائماً.

قال الخطابي: هذا نهى تنزيه وتأديب، وأجاز الشرب قائماً عمر وعثمان وعلى وجمهور الفقهاء، وكرهه قوم، وقد شرب ﷺ قائماً. أخرجه البخاري (٧ / ١٤٣) في الأشربة: باب الشرب قائماً، ومسلم (١٣ / ١٩٧)، وابن ماجه.

«وقد نهى رسول الله ﷺ عن اختناث الأسقية» معناه أن يثنى رأسه ويشرب منها. أخرجه البخاري (٧ / ١٤٥) في الأشربة: باب اختناث الأسقية، ومسلم (١٣ / ١٩٣) في الأشربة باب آداب الطعام والشراب.

وقال ابن عباس: «نهى رسول الله ﷺ أن يشرب من في السقاء» رواه البخاري (٧ / ١٤٥) في الأشربة: باب الشرب من فم السقاء، وأخرجه ابن ماجه (٣٤٢٠)، (٣٤٢١). وعلة ذلك أنه لا يدري ما يأتي إلى فيه لأنه قد يكون في الماء علقة أو غيرها فتقف في حلقه وقد حكى مثل هذا.

وقد روى ابن ماجه عن ابن عباس قال: «كان رسول الله ﷺ قدح من قوارير يشرب فيه» إسناده ضعيف، أخرجه ابن ماجه (٣٤٣٥) في الأشربة: باب الشرب في الزجاج.

وقال الموفق عبد اللطيف: الزجاج فاضل للشرب، والهنود تفضله وملوكها تشرب فيه وتختاره على الذهب والياقوت لأنه قل ما يقيل الضوء، ويرجع بال غسل جديداً، وأن يرى فيه السم، وهذه أشرف الخلال التي دعت ملوك الهند إلى اتخاذه.

### باب تدبير الحركة والسكون:

اعلم أن الحركة المعتدلة أقوى الأسباب في حفظ الصحة. الرياضة المعتدلة من الأسباب الضرورية والهامة للمحافظة على صحة الجسم حيث تقوم الرياضة بإحراق المواد الدهنية والشحوم الزائدة في الجسم والتي يؤدي تراكمها إلى أمراض كثيرة كضغط الدم، وتصلب الشرايين، والسكر والتهاب المفاصل. وممارسة الرياضة تزيد من كفاءة الجهاز الدوري والقلب حيث يساعد على مرونة الأوعية الدموية، وانتظام ضربات القلب، ووصول الدم إلى جميع أجهزة الجسم وأنسجته. وممارسة الرياضة تساعد أيضًا على زيادة كفاءة الجهاز التنفسي حيث يزيد من مرونة الرئتين ومن قدرتهما على الانبساط واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين. والرياضة أيضًا تساعد الكليتين على التخلص من فضلات الجسم من المواد الأزوتية والأحماض البولية وهي مواد ضارة بالجسم. فالرياضة تسخن الأعضاء، وتحلل فضلاتها وتجعل البدن خفيفًا نشيطًا، ووقتها بعد انحدار الغذاء عن المعدة ويقدر ذلك بخمس أو ست ساعات أو أقل أو أكثر بحسب أمزجة الناس، وبحسب الغذاء، والحركة المعتدلة هي التي تحمر فيها البشرة، وتربو وتبدي العرق، فعند ذلك ينبغي القطع، وأما التي يكثر فيها سيلان العرق فمفرطة، وأي عضو كثرت رياضته قوي ونشط، وكذلك في القوى الباطنة فإن من أراد أن يقوي ذاكرته فليكثر من الحفظ وكذلك الذكر والفكرة، ولكل عضو رياضة تخصه، فللصدر القراءة وابتدئ فيها من الخفية إلى الجهرية، وللبصر الخط الدقيق، وللسمع الأصوات الرفيعة الطيبة، وركوب الخيل باعتدال رياضة البدن كله وقد شرع لنا رسول الله ﷺ رياضة تصلح أبداننا وقلوبنا كقوله ﷺ: «اغزوا تغنموا، وسافروا تصحوا». إسناده ضعيف. أورده الطبراني في الأوسط، ورجاله ثقات. قاله الهيثمي في المجمع (٣٢٤ / ٥) وضعفه الشيخ الألباني.

وقوله: «الصوم صحة» أخرجه بهذا اللفظ، ولكن أورده الإمام السيوطي في

الجامع الصغير وعزاه لابن السني ولأبي نعيم في «الطب» عن أبي هريرة، ضعفه الشيخ الألباني كما في ضعيف الجامع (٣٥٠٦).

وأما تدبير النوم فأفضله بعد هضم الغذاء، وينبغي أن يبدئ بالنوم على اليمين كما كان رسول الله ﷺ يفعل ذلك، عن عائشة: «أنه كان يتدئ على اليمين بالنوم مستقبلاً القبلة»

ونوم النهار مضر يفسد اللون ويورث الأمراض ويكسل فيحذر إلا في هاجرة الحر لقوله ﷺ: «قلوا فإن الشياطين لا تقيل» إسناده حسن. أخرجه الطبراني في الأوسط، وحسنه الشيخ الألباني كما في السلسلة الصحيحة برقم (١٦٤٧)، صحيح الجامع (٤٣٠٧).

وقال ﷺ: «استعينوا على قيام الليل بقلولة النهار» أورده ابن ماجه (١٦٩٣) في الصيام: باب ما جاء في السحور، ولفظه: «استعينوا بطعام السحر على صيام النهار وبالقلولة على قيام الليل» وإسناده ضعيف. وأخرجه بنفس السند واللفظ الحاكم في المستدرک (١/٤٣٥).

ويروى عنه ﷺ: «نومة الصبح تمنع الرزق» إسناده ضعيف جداً، أورده السيوطي في مختصر للطب النبوي (ص/٤٩)، وقال: رواه عبد الله بن أحمد في زيادات المسند.

وروى جابر أنه ﷺ: «نهى أن ينام الرجل بعضه في الشمس وبعضه في الظل» وفي رواية: «أن يجلس الرجل بعضه في الظل وبعضه في الشمس». رواهما الحافظ أبو نعيم وقد ذكره أبو داود أيضاً في سننه. وصححه الشيخ الألباني.

وقالت عائشة: «من نام بعد العصر فاختمت عقله فلا يلومن إلا نفسه» أخرجه أبو يعلى في مسنده من حديث عائشة، كما في الجامع الصغير، وقد ضعفه الشيخ الألباني كما في السلسلة الضعيفة برقم (٣٩).

وقال الإمام أحمد: «أكره للرجل أن ينام بعد العصر، أخاف على عقله». ويكره النوم بعد صلاة الصبح حتى تطلع الشمس، وقبل العشاء الآخرة، وكان رسول الله ﷺ يكره النوم قبلها والحديث بعدها إلا في خير، فإن كان في علم أو ذكر أو محادثة أهله فلا يكره. ويكره النوم على الوجه فإنها نومة جهنمية، ويستحب النوم على طهارة لما تقدم من حديث البراء.

قال أبقراط في فصوله: من كان لحمه رطباً فينبغي أن يجوع، فإن الجوع يخفف الأبدان؛ وقد شرع لنا الصوم، وينبغي أن يجتنب الدواء المسهل إلا لضرورة لا سيما لمن يعتاده.

سئل طيب كسرى عن المسهل فقال: سهم ترمي به في جوفك أصاب احتاج فذره إلا لحاجة.

وقد قال أبقراط: من كان بدنه صحيحاً فاستعمال الدواء فيه ضرره، فإن احتاج إليه استعمل بشرطه.

روت أسماء بنت عميس أن رسول الله ﷺ سألها: «بم تستشمين؟» قالت: بالشبرم، قال: «دواء حار بارد»، ثم استشمت بالسنا، فقال: «لو أن شيئاً فيه شفاء من الموت لكان بالسنا» إسناده ضعيف. أخرجه الترمذي (٢١٦٤) في الطب: باب ما جاء في السنا. تستشمين: تسهلين بطنك. والشبرم: حب يشبه الحمص. والسنا: نبات كأنه الحناء. وفي رواية: قال: «أين أنت من السنا»، وفي رواية: «عليك بالسنا».

وهذا الفعل كان منها والسؤال منه ﷺ وهي في حال الصحة.

وهذا بالفعل عند الأطباء يسمى التقديم بالحفظ، وهو أن يوجد سبب المرض في البدن غير تام فيتدارك بالدواء قبل تمامه، وهذا الحديث دال على أن النبي ﷺ عارف بقوى الأدوية وتفاوتها في الدرجة واشتراكها في الأفعال، فإن الشبرم دواء حار مقرح، والسنا دواء جيد مبارك، وسيأتي الكلام عليهما

إن شاء الله.

وأما تدبير الاحتباس فمتى لانت الطبيعة استعمل لها الأدوية القابضة والأشربة القابضة وسيأتي الكلام عليهما إن شاء الله تعالى.

### باب في الحمام:

قال أبو هريرة مرفوعاً: «نعم البيت الحَمَّام يدخله المسلم يسأل الله الجنة ويستعيد من النار» إسناده موضوع، وقال الشيخ الألباني: هذا الحديث موضوع. وعن ابن عمر مرفوعاً: «ستفتح لكم أرض الأعاجم وستجدون فيها بيوتاً يقال لها الحَمَّامَات، فلا يدخلها الرجال إلا بإزار وامنعوا منها النساء إلا مريضة أو نفساء». وستر العورة مجمع عليه لا سيما في الحَمَّام. إسناده ضعيف. أخرجه أبو داود (٤٠١١) في الحمام، وأخرجه ابن ماجه (٣٧٤٨) في الأدب: باب دخول الحمام، بنفس الإسناد.

روى جابر مرفوعاً: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يدخل الحَمَّام إلا بمئزر». إسناده صحيح. هو جزء من حديث طويل عند الترمذي (٢٩٥٣) في الآداب: باب ما جاء في دخول الحمام، وابن ماجه (٣٧٤٩) في الأدب بمعناه.

وينبغي أن لا يدخله إلا بالتدريج، فكيف الخروج منه، وطول المقام فيه يورث الجفاف والغشى وبأس المزاج. يستعمل الماء أكثر من الهواء ورطبه بالعكس، وما دام الجلد يربو فلا إفراط، فإذا أخذ في الضمور فقد أفرط ووجب الخروج منه ويزاد الدثار بعده خصوصاً في الشتاء، والاعتسال بالماء البارد يقوي البدن ويجمع القوى، وينبغي أن يستعمل وقت الظهيرة في وقت الحر للحرار المزاج المعتدل اللحم للشباب، ويمنع منه الصبي والشيخ ومن به إسهال أو نزلة. والاعتسال بالمياه الكبريتية يزيل الجرب والحكة وينفع الأمراض الباردة، وقد جاء عن عمر أنه قال: «الشمس حمام». وقد كره الشافعي

الوضوء بالماء المشمس فالحديث فيه لا يصح، ولا أعلم أحداً من الأطباء كرهه.

### باب في الجماع:

من أراد الولد فليمسك مدة عن الجماع ثم يطأ في أول الظهر بعد طول ملاعبته، كما قد جاء عن رسول الله ﷺ في حديث جابر قال: «فهللا اخترت بكرًا تلاعبها وتلاعبك» أخرجه البخاري (١٢٣/٥) في فضائل الصحابة باب إذا همت طائفتان، وأخرجه مسلم (٥٢/١٠) في النكاح: باب استحباب نكاح البكر.

وقال جابر: «نهى رسول الله ﷺ عن الوقاع قبل الملاعبة» إسناده موضوع أخرجه الخطيب في التاريخ (٢٢٠/١٣)، وقال الحاكم: سقط حديثه برواية حديث نهى عن الوقاع قبل الملاعبة.

مداعبة الأنثى قبل الجماع يهيئها نفسياً وجسمانياً لإتمام العملية الجنسية والوصول إلى الغاية المنشودة منها. وذلك أن هناك مراكز متخصصة في المخ تقوم بإرسال إشارات إلى الجهاز التناسلي لكي يتهيأ لإتمام هذه العملية، حيث تحدث انقباضات في الرحم والمهبل، وكذلك يزداد إفراز الغدد الموجودة في هذه الأماكن لتسهيل الإيلاج. ومن الأماكن الحساسة جنسياً في الأنثى: الشفة واللسان ومقدمة الرقبة ومنتصف الظهر وأسفل البطن، والأجزاء الخارجية من المهبل، وحلمة الثديين، حيث تثير هذه الأماكن الرغبة الجنسية في الأنثى، وإثارة الرغبة الجنسية في الأنثى على قدر من الأهمية حيث يجعلها تتجاوب مع الذكر في أداء العملية الجنسية. أما عدم إثارة الرغبة الجنسية في الأنثى ففي غاية الخطورة ويأتي بنتيجة عكسية حيث يكون الذكر قد تشبع وانتهى من لذته بينما تكون الأنثى لم تصل بعد إلى قمة شهوتها، أو ربما يتركها الذكر وتكون وصلت إلى قمة شهوتها، وفي ذلك كل الخطورة على الجانب النفسى للأنثى، وربما



يدفعها ذلك إلى طلب اللذة أو الشهوة بطرق غير مشروعة.

والنكاح من سنن المرسلين، وأفضل ما وقع بعد هضم الغذاء، وعند اعتدال البدن في حره وبرده، وخلائه وامتلائه، فإن وقع خطأ فضرورته عند الامتلاء أقل، وقد جاء عن ابن عمر أنه كان يفطر على الجماع؛ وينبغي أن يجتنب عقيب التعب والهم والغم.

الإرهاق الجسماني والنفساني من أهم أسباب حدوث عدم الانتصاب في الرجل حيث تشكل هذه الأسباب حوالي ٩٠٪ من أسباب العُنة عند الرجال، ولذلك يفضل عدم الإقدام على الجماع عقب أي مجهود جسماني أو أي مشكلة نفسية وتأجيله لفترة أخرى، حيث تؤثر هذه الأسباب على مراكز المخ المتخصصة لإجراء العملية الجنسية.

وعقيب استعمال الدواء، ولا ينبغي أن يستعمل إلا إذا قويت الشهوة التامة التي ليست عن تكلف ولا فكرة ولا نظر وإنما أهاجه كثرة المنى، والمعتدل منه ينعش الحرارة، ويفرح ويهيبى البدن للاغتذاء، ويزيل الفكر الردي والوسواس السودائي؛ وربما وقع تارك الجماع في أمراض وهو حينئذ أحد الأسباب الحافظة للصحة. والإفراط فيه يورث الرعشة والفالج ويضعف القوة والبصر، فقال رسول الله ﷺ: «من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج» الحديث صحيح أخرجه البخاري (٣/٧) في النكاح، ومسلم (١٧٣/٩) في النكاح.

وليتجنب جماع العجوز والصغيرة جداً والحائض. ومباشرة النساء في المحيض فيها أذى محقق ومؤكد للرجال والنساء على السواء: فدم الحيض بيئة صالحة لنمو الميكروبات التي قد تصيب الرجل بالتهابات في مجرى البول والبروستاتا. المرأة في فترة الحيض تكون فيها الأوعية الدموية المبطننة لجدار الرحم مفتوحة، وقد تؤدي انقباضات الرحم التي تحدث أثناء الاتصال الجنسي

إلى دخول أجزاء من محتويات تجويف الرحم إلى هذه الأوعية المفتوحة ومنها إلى أجزاء الجسم المختلفة حيث تنمو وتسبب أورامًا ينتج عنها نزيف وقت العادة الشهرية.

يحتوي السائل المنوي للرجل على مادة (البروستاجلاندين)، ويقوم الرحم بإفراز مادة مضادة لهذا (البروستاجلاندين) لمعادلتها ومنع تسربها إلى الجسم، فإذا ما حدثت العادة الشهرية ونزل دم الحيض وحدث انسلاخ لجدار الرحم الداخلي خرجت هذه المادة المضادة مع دم الطمث، ويستطيع البروستاجلاندين أن يتسرب إلى جسم المرأة دون مقاومة محدثًا نقصًا شديدًا في مناعتها وتعرضها للهلاك بسبب ذلك لأضعاف الأمراض.

وقد نهى عن ذلك بقوله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ فَاعْتَرِلُوا الْبِرِّ فِي الْمَحِيضِ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

أي: لا تتجمعوهن وهن في المحيض لأن هذا الدم هو دم فاسد، فيضر بذكر الرجل ويقرحه وقد رأيت ذلك، وقال ﷺ: «اصنعوا كل شيء واجتنبوا الفرج» أخرجه مسلم (٣/ ٢١١) في الحيض: باب جواز قراءة القرآن في حجر الحائض، وابن ماجه (٤٦٦) في الطهارة: باب ما جاء في مؤاكلة الحائض، وأحمد (٣/ ١٣٢).

ومن أتى حائضًا فليصدق بدينار أو نصف دينار، وقيل ليس عليه إلا التوبة. وسبب هذا الحديث أن اليهود إذا حاضت المرأة عندهم امتنعوا عنها واعتزلوها في المبيت وفي الأكل والشرب، فلما أخبر ﷺ بذلك قال: «اصنعوا كل شيء إلا النكاح خلافًا لليهود عليهم اللعنة والغضب».

وليحذر التي لم تتجمع منذ مدة والمتركة سنين لم تنكح والمريضة وقبيحة المنظر، وجماع المحبوب يسر، ومما يهيج الجماع حلق العانة، وقد وردت به السنة، وقال علي: «شكا رجل إلى النبي ﷺ قلة الولد فأمره بأكل

البيض». ضعيف جداً. أورده السيوطي في مختصر الطب «التاريخ الكبير» (ص ٧٣)، وحكم عليه بالوضع ابن القيم في المنار (ص ٢٥).

وقال أبو هريرة: شكَا رسول الله ﷺ إلى جبريل ÷ قِلَّةَ الجماع فقال: أين أنت من أكل الهريسة فإن فيها قوة أربعين رجلاً. إسناده موضوع. انظر: اللآلئ المصنوعة (٢/ ١٢٧)، والمجروحين (٢/ ٢٩٥).

وعن أبي رافع قال: كنت عند النبي ﷺ جالساً إذ مسح يده على رأسه وقال: «عليكم بسيد الخضاب فإنه الحناء يطيب البشرة ويزيد الجماع». إسناده موضوع. أخرجه ابن السني وأبو نعيم في الطب عن أبي رافع.

وفي رواية أنس: «اختضبوا بالحناء فإنه يزيد في شبابكم وجمالكم ونكاحكم». إسناده موضوع. مجمع الزوائد (٥/ ١٦٠)، وقال: رواه البزار وفيه يحيى بن ميمون التمار، وهو متروك.

وفي رواية: «جز الشعر يزيد في الجماع». ذكر هذه الأحاديث أبو نعيم. وأورده السيوطي في الطب النبوي (ص ٥٨) وعزاه لابن السني، ولم أجده فيما تحت يدي من مراجع.

ومن الأغذية الجيدة لذلك أكل الحمص والبصل واللحم والبيض والديوك والعصافير، وشرب اللبن الحليب بعدها، والراحة والدعة، وكذلك أكل حب لب الصنوبر، واللوبيا واللفت والجزر والعنب والهلين وقلب الفستق واللوز والبندق وما شاكل ذلك، واجتناب الحوامض والموالح وسيأتي ذلك في باب الأدوية المفردة إن شاء الله تعالى.

ومن أراد المعاودة وقد أمر به رسول الله ﷺ رواه مسلم عن أبي سعيد قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا أتى أحدكم أهله ثم أراد أن يعود فليتوضأ» أخرجه مسلم (٣/ ٢١٧) في الحيض، وأبو داود (٢٢٠) في الطهارة

ويستحب التسمية عنده، قال ﷺ: «لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال: بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا فقضى بينهما ولد لم يمسه الشيطان». أخرجه البخاري (٣٠ / ٧) في النكاح، ومسلم (٥ / ١٠) في النكاح.

ويستحب أن لا ينام حتى يتوضأ وقد أمر به رسول الله ﷺ حديث عائشة . وكان النبي ﷺ يتعاهد النكاح ويأمر به وقال: «حُبِّبَ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ النِّسَاءُ وَالطَّيِّبُ وَجَعَلْتُ قُرَةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ». إسناده صحيح. أخرجه النسائي (٦١ / ٧) في عشرة النساء وأحمد (١٢٨ / ٣).

فالطيب هو غذاء الروح، والروح مطية القوى، ولا شيء أنفع من ذلك بعد الجماع، وأما ذكره الصلاة بعد هذين الوصفين فإن الجماع يستوعب مدة الشبق الغمي على العقل المكدر، بصرة البصيرة، الساد على الفكرة بابه القاطع على الرأس طريقه، وعلى الدين أسلوبه، ولذلك يسمونه الأطباء جنوناً ولعمر الله هو أشد من الجنون، وأغلب للإنسان من كل غالب، وقد قال ﷺ: «ما رأيت من ناقصات عقل ودين أذهب للب الرجل الحازم من إحداكن». أخرجه البخاري (٨٣ / ١)، (١٤٩ / ٢)، ومسلم (٦٦ / ٢).

وإنما ذهب لب الرجل بسبب شدة شبقه، وإذا كان كذلك فقد يفقد العبد شمل النية التي لا تصح الصلاة إلا بها، واختلاف الفقهاء في بطلان الصلاة مع كثرة حديث النفس والوسواس معروف، فلذلك أمر به ﷺ وحث عليه وجعله من سنن المرسلين وقرنه بذكر الصلاة ليحضر العبد في الصلاة خالي السر والأفكار والوسواس الرديئة فتكون صلاته تامة كاملة؛ وأوجب الغسل بعده والله أعلم.

قال الأطباء: الاستمناء باليد يوجب الغم ويضعف الشهوة والانتشار وقد كرهه الشارع.

\*\*\*

## باب في الصفا والحجامة

وهما من حواظف الصحة وقد بوب البخاري باب الحجامة من الداء. الفصد هو قطع أحد الأوردة، وترك الدم يسيل منه بقدر معلوم لا يتسبب عنه أذى للجسم، والفصد في الأوردة المختلفة يفيد في أمراض خاصة. ومن الأمراض المشهورة التي كان يتم علاجها بالفصد هو مرض ارتفاع ضغط الدم.

**والحجامة نوعان:** الحجامة الجافة، والحجامة الرطبة. وقد كانت معروفة ومنتشرة في مصر إلى عهد قريب وتعرف (بكاسات الهواء) وكانت تستعمل في علاج الالتهابات والآلام الروماتيزمية، وكانت هناك أجهزة صغيرة للقيام بعمل «التشريط» في حالات الحجامة الرطبة في أقل من ثانية وبدون ألم يذكر. وللحجامة أساس علمي معروف، وهو أن الأحشاء الداخلية تشترك مع أجزاء معينة من جلد الإنسان في مكان دخول الأعصاب المغذية لها في النخاع الشوكي أو النخاع المستطيل أو في المخ المتوسط.

وبمقتضى هذا الاشتراك فإن أي تنبيه للجلد في منطقة ما من الجسم يؤثر على الأحشاء الداخلية المقابلة لهذا الجزء من الجلد. وهي نفس النظرية التي على أساسها تستخدم الإبر الصينية في علاج وتخفيف الآلام، حيث تستخدم في علاج المغص الكلوي وألم البطن أثناء نزول العادة الشهرية عند بعض البنات والسيدات. وكان النبي ﷺ يحتجم ويقول: «خير ما تداويتم به الحجامة» في الصحيحين والنسائي وأحمد.

والحجامة الرطبة تنقي سطح البدن لأنها تستخرج الدم من نواحي الجلد بينما الفصد ينقي أعماق البدن. والحجامة الجافة والرطبة وسيلتان من وسائل

علاج الألم قائمتان على القاعدة التي يطبقها كل منا تلقائياً عندما يشعر بالألم (أكلان) في أي جزء من جلده فإنه يقوم بتدليك (هرش) المكان فلا يشعر بالألم بعد ذلك، وتعليل ذلك يقوم على نظرية العلمية للعالم الفسيولوجي بافلوف والتي تسمى التثبيط الواقعي للجهاز العصبي.

فعندما يصل تنبيه إلى المخ عن طريق الأعصاب فإن المخ يترجم هذا التنبيه حسب مصدره ونوعه، أي يحدد نوع التنبيه ألما كان أو حرارة أو برودة أو لمساً ولكن إذا وصل عدد التنبيهات التي تصل إلى المخ في وقت واحد عدداً كبيراً، فإن المخ لا يستطيع التمييز عندئذ ويتوقف عن العمل فيبلغني الشعور من المنطقة التي زاد فيها عدد التنبيهات، وفي حالة الحجامة تخرج التنبيهات من نهايات الأعصاب في المنطقة المحتجمة بأعداد كبيرة فيقوم المخ بإلغاء الشعور من المنطقة ويزول الألم.

وهي نفس النظرية التي يقوم عليها التخدير بالإبر الصينية مع الفارق أن في الإبر الصينية يكون التنبيه عند نهاية عصبية واحدة ولكن عدد التنبيهات تزيد عن المائة والعشرين في الثانية وذلك يتم إما بهز الإبرة يدوياً، أو توصيل الإبرة بجهاز كهربائي يعمل بتيار متقطع بذبذبة تصل إلى ١٢٠ في الثانية، وعندها يقوم بوقف الإحساس في المنطقة التي تخرج منها التنبيهات من الجلد ومن العضو الداخلي الذي يشترك مع هذه المنطقة من الجلد في مكان دخول الأعصاب في الجهاز العصبي المركزي.

وقد أمر رسول الله ﷺ بالحجامة فقال: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والفصد». أخرجه البخاري (١٦٢ / ٧)، ومسلم (٢٤٢ / ١٠).

وفي رواية: «ما كان أحد يشتكي إلى رسول الله ﷺ وجعاً في رأسه إلا قال له: احتجم، ولا وجعاً في رجله إلا قال: أخضبهما بالحناء». إسناده ضعيف. أخرجه أبو داود (٣٨٥٨)، وفي إسناده عبيد بن علي بن أبي رافع.

والأحاديث فيها كثيرة، ومنافعها جمّة، وفي كراهة فصد العروق روايتان أظهرهما عدم الكراهة، وقد بعث رسول الله ﷺ إلى أبي بن كعب طبيباً فكواه وفصد العروق. وفي رواية: «خير الدواء الحجامة والفضادة». أخرجه مسلم (١٤/١٩٣)، وأبو داود (٣٨٦٤).

والحجامة تنقي سطح الجلد والفصد لأعماقه، والحجامة تستعمل في البلاد الحارة والفصد في البلاد الباردة؛ وينبغي أن يتجنب الحجامة بعد الحمام إلا لمن غلظ دمه فيجب أن يستحم ثم بعد ساعة يحتجم، ويكره على السبع، ويروى عنه ﷺ: «الحجامة على الريق دواء». أورده السيوطي (١٠٤٢٢) في الجامع الكبير، وعزاه للدليمي من حديث أنس.

وروى ابن ماجه أن ابن عمر قال لنافع: يا نافع قد تبّع بي الدم فالتمس لي حجّاماً رفيقاً ولا تجعله شيخاً كبيراً ولا صبيّاً، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «الحجامة على الريق شفاء وبركة». إسناده ضعيف. وأخرجه ابن ماجه (٣٤٨٧) وفي إسناده عثمان بن مطر ضعيف. انظر: التقريب (١٤/٢)، وقوله (تبّع): أي به الدم إذا تردد فيه.

تزيد الحجامة في الحفظ وفي العقل، وهي تحت الذقن تنفع وجع الأسنان، والوجه، وعلى الساقين تنفع في دمايل الفخذ والضرس والبواسير وحكة الظهر، ومنافع الحجامة أضعاف ما ذكرنا، والحجامة على السرة تورث النسيان وظاهر مذهب أحمد كراهية أجره الحجام.

وقال ابن عباس: «احتجم رسول الله ﷺ وأعطى الحجام أجره، ولو علمه خبيثاً لم يعطه». أخرجه البخاري (١٦١/٧)، ومسلم (١٠/٢٤٢).

وأما مواضعها فقال ابن عباس: «احتجم رسول الله ﷺ في رأسه من وجع كان به». البخاري (٧/١٦٢)، وأبو داود (١٨٣٦)، وفي رواية: «من شقيقة كانت به» رواه خ. وقال أنس: «احتجم رسول الله ﷺ في الأخدعين والكاهل»



رواه الترمذي (٢١٢٦)، والحاكم (٤/٢١٠)، إسناده حسن.

الأخدعان: عرقان في جانبي العنق، والكاهل: مقدم أعلى الظهر.

وقال أبو هارون: «إن أبا هند حجم النبي ﷺ في اليافوخ» رواه أبو داود.  
وقال أنس: «احتجم النبي ﷺ على ظهر قدمه» رواه الترمذي والنسائي. وأما  
الأيام التي يستحب فيها فقال أبو هريرة: قال رسول الله ﷺ: «من احتجم لسبع  
عشرة وتسع عشرة وإحدى وعشرين كان شفاء من كل داء» رواه أبو داود وهو  
على شرط مسلم، أبو داود (٣٨٦١).

وقوله: «من كل داء سببه غلبة الدم» عن أنس نحوه رواه الترمذي.

وكان أبو بكر ينهى أهله عن الحجامة يوم الثلاثاء ويذكر عن النبي ﷺ،  
وقال: «وفيه ساعة لا يرقأ فيها الدم» رواه أبو داود (٣٨١٢)، ضعيف الجامع  
(٢٠٢٩).

قلت: هذا النهي كله إذا احتجم في حال الصحة، وأما في وقت المرض  
وعند الضرورة فعندها سواء كان سبع عشرة أو عشرين. قال الجلال: أخبرني  
عصمة بن عصام، حدثنا حنبل قال: كان أبو عبد الله أحمد بن حنبل يحتجم في  
أي وقت هاج الدم وأي ساعة كانت.

وروى «أن أبا موسى احتجم ليلاً» البخاري (٧/١٦١).

وأول ما خرجت الحجامة من أصبها، وقالت الأطباء: ينبغي أن تكون  
الحجامة في نقصان القمر والفصد في زيادته.

واعلم أن الفصد إذا وقع في غير مكانه وبعدم حاجة إليه أضعف القوى  
وأخرج الخلط الصالح إلى غير ذلك من المضار، ولتجنب الفصد والحجامة  
من حصل له هيضة والناقه والشيخ الفاني، والضعيف الكبد والمعدة، ومترتل  
الوجه والأقدام، والحامل والنفساء والحائض، وأفضل أوقات الفصد والحجامة

الثانية والثالثة من النهار.

### باب الفصول:

وليتلق الربيع بالفصد والاستفراغ ومسكات المواد كثرة الجماع، والصيف بالأغذية الباردة القامعة للصفراء، تقليل النكاح، وليجتنب إخراج الدم، وليكثر الاستحمام، وليحترز في الخريف من برد الغدوات وحر الظهائر، وليتجنب كل ما يولد السوداء، وليكثر من الحمام، وليستقبل الشتاء بالدفء والأغذية القوية الغليظة والثرائد وقد ورد النص بفضلها، روى البخاري: قال رسول الله ﷺ: «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام» البخاري (٤/٢٠٠)، (٣٦/٥)، (٧/٩٧، ٩٨)، مسلم (١٥/١٩٩).

وقال: «البركة في الثريد». مجمع الزوائد (٥/١٨) بمعناه، وقال: رواه أبو يعلى وفيه أبو ياسر عمار بن هارون وهو ضعيف. ويستكثر فيه من اللحوم وليتوق الإسهال وإخراج الدم والقيء وليكثر فيه من الحركة والجماع.

### باب في الأعراض النفسانية:

البدن يتغير من جهة الأعراض النفسانية وهي الغضب والفرح والهم والغم والخجل. أما الغضب فإنه يسخن البدن ويجففه وقد نهى عنه رسول الله ﷺ. أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: «لا تغضب». البخاري (٨/٣٥)، والترمذي (٢٠٨٩). وتؤثر الحالة النفسية كالغضب والحزن والهم على الإنسان تأثيراً مباشراً وفعالاً حيث يؤدي ذلك إلى ارتفاع في ضغط الدم وما يؤدي إليه من مضاعفات خطيرة مثل الذبحة الصدرية، وهبوط القلب، وكذلك يورث الغضب المستمر وحدة الطبع ومرض البول السكري نتيجة لزيادة نشاط الغدة فوق الكلوية وما تفرزه من زيادة في كمية هرمون الأدرينالين. وتؤدي الحالة النفسية أيضاً إلى إضعاف جهاز المناعة في الجسم فيصبح الإنسان عرضة

للإصابة بكافة الأمراض المختلفة.

الحديث بمعناه: إنك لا تفعل بموجب الغضب، وشاهد ذلك قوله ﷺ: «ما تعدون الصرعة فيكم؟ قلنا: الذي لا تصرعه الرجال، قال: ليس بذاك، لكنه الذي يملك نفسه عند الغضب». البخاري (٣٥/٨)، مسلم (١٦٢/١٦).

وكذلك يجب على من كان يسرع إليه الغضب أو كان سيئ الأخلاق أن يروّض نفسه حتى لا يغلبه الغضب فيفعل بموجبه، وهذا معنى قوله تعالى: **﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾** [آل عمران: ١٣٤].

أثبت لهم الغيظ ومدحهم على كظمه، وقد كان النبي ﷺ يغضب حتى يعرف ذلك في وجهه، وقال ﷺ: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما يطعمى النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ» ذكره أبو داود (٤٧٨٤)، وأحمد (٢٢٦/٤)، ضعيف الجامع (١٥١٠) وقال: ضعيف، وفي رواية الترمذي: «ألا إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه» الترمذي (٢٢٨٦)، وأحمد (١٩/٣، ٦١).

وفي رواية: «وإني لأعرف كلمة لو قالها لذهب عنه الذي يجده: أعود بالله من الشيطان الرجيم» رواه مسلم (١٦٣/١٦، ١٦٢).

وأما الفرح فمن شأنه تقوية النفس والحرارة، ومتى أسرف قتل بتحليله الروح، وقد ذكر عن غير واحد: أنهم ماتوا من شدة الفرح.

وقد نهى عنه بقوله: **﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾** [القصص: ٧٦].

وأما الفرح الإيماني فمحمود مستحب لقوله: **﴿فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾** [آل عمران: ١٧٠].

وقوله: **﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا﴾** [يونس: ٥٨].

والهم والغم يحدثان الحميات اليومية، وقد كان ﷺ يستعيد من الهم

والغم. وفي رواية: «من كثر همه سقم بدنه». ذكره أبو نعيم. الجامع الكبير (١/٨٢٩) وقال: الخطيب في المتفق والمفترق عن علي، وفيه بشر بن عاصم عن حفص بن عمر، قال الخطيب: كلاهما مجهولان.

فالهم لأمر ينتظر وقوعه وذهابه، والغم لأمر واقع لخير فات، وقد كان ﷺ يستعيد من الهم والحزن في دبر كل صلاة.

وقال ابن عباس مرفوعاً: «من كثرت همومه وغمومه فليكثر من قول لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم».

فالحوقلة كلمة تفويض وتسليم، والحزن مقترن بالإلحان.

وينبغي لمن كثر همه أن يتشاغل بما ينسيه ذلك، كما روى عن النبي ﷺ أنه قال: «ما على أحدكم إذا ألج به همه أن يتقلد قوسه». الطبراني (٢/١٣٨) في الصغير، والفردوس (٦٣٤٥).

وقد خرّج الترمذي عن أبي هريرة: أن النبي ﷺ كان إذا أهمه الأمر رفع رأسه إلى السماء فقال: «سبحان الله العظيم» الترمذي (٣٦٦١)، ضعيف الجامع (٤٣٦١) وقال ضعيف.

وعن عبد الله بن مسعود مرفوعاً قال: ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: «اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ماضٍ في حُكْمِكَ عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب غمي» إلا أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحاً، ذكره أحمد في المسند (١/٣٩١) وابن حبان في صحيحه.

وأما الخجل فهو ما يستحيا منه.

\*\*\*

## باب في مراعاة العادة

قال الأطباء: العادة طبيعة ثانية.

وقال أنس: «كان النبي ﷺ يتعشى بعد العشاء الأخيرة» ذكره أبو نعيم. وروت عائشة عنه ﷺ: «أنه دخل عليها وهي تشتكى فقال لها: الأزم دواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل بدن ما اعتاد». الجامع الكبير (١٠٠٩٣) وعزاه للخلال عن عائشة.

وقال علي: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الطب، والعادة طبع ثان» رواهما القاضي أبو يعلى.

الأزم: ترك الأكل، فإن الجوع شفاء من الامتلاء، وقوله ﷺ: «المعدة بيت الداء» يشير إلى تقليل الغذاء وترك الشهوات. وأما العادة كالطبيعة للمرء، كما قيل العادة طبع ثان، وهي قوة عظيمة في البدن وهي ركن حفظ الصحة، فلذلك أمر ﷺ بأن يجرى كل إنسان على عادته.

وروى أبو نعيم عن عائشة قالت: «كان ﷺ إذا دخل البيت في الشتاء استحب أن يدخل ليلة الجمعة، وإذا ظهر في الصيف استحب أن يظهر ليلة الجمعة». ضعيف الجامع (٤٤٣٧) وقال: ضعيف، وعزاه السيوطي لابن السني وأبي نعيم في الطب عن عائشة.

وعند الأطباء أن أخلاق النفس تابعة لمزاج البدن كما تقدم. فمتى كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع، والنوم واليقظة، واعتاد ذلك كانت النفس نشيطة خفيفة راغبة في الخيرات، ومتى حصل إفراط أو تفريط كانت النفس منحرفة بحسبه ولهذا قال ﷺ: «أنا أنام وأقوم، وأصوم وأفطر». البخاري

(١/٧)، مسلم (١٧٦/٩).

### معالجة المرضى:

ينبغي أن يراعى في علاج السن والعادة والفصل والصناعة، ولا يسهل بالدواء شيخ كبير ولا طفل صغير، ولا من به درب البطن، ولا صاحب كد وتعب ولا قيم حمام، ولا ضعيف القوة ولا ضعيف البدن جداً، ولا سمين جداً، ولا أسود ولا من به قرحة، ولا في شدة الحر والبرد، ولا من به عادة الدواء وقد تقدم هذا.

ولا ينبغي أن يستعمل الدواء إلا بعد النضج التام، والحمام قبل الدواء يعين على ذلك، والنوم على الدواء الضعيف يقطع ويضعفه، وعلى القوي يقوي فعله.

وليتجنب الأكل على الدواء إلى أن يقطع به ومن عاف الدواء فليمضغ قبله الطرخون أو ورق العناب، وليشم البصل إذا خاف القيء فليشد أطرافه شداً قوياً، وليمتص الرمان المر والديباس والتفاح، ومن وجد مغصاً فليتجرع ماء حاراً ويتمشى خطوات، وعند قطع الدواء يتقياً بالماء الحار، وبعد القيء فليأخذ بذر كتان بشراب التفاح، وبعد ساعة فليتناول الأمراق الساذجة ولا يجمع بين مسهلين في يوم واحد.

وأما فصد العروق، القيما للدماع والباسليق للصدر والأكل مشترك بينهما، والإسليم الأيمن لأوجاع الكبد، والأيسر لأوجاع الطحال، وعرق النساء لأوجاع عرق النساء، والنقرس والصفان لإدرار الحيض، والحجامة على الساقين تقارب الفصد وتضر الطمث، وعلى القفا للرمد والبخر والصداع، والحقنة جيدة للقولنج ووجع المعدة وقتها الأبردان.

وحيث أمكن التدبير بالماء الخفيف فلا يعدل عنه، وتدرج من الأضعف

إلى الأقوى إذا لم يغن الأضعف، ولا تقيم في العلاج على دواء واحد تألفه الطبيعة، ويقل نفعه، وإذا أشكل عليك المرض فلا تهجم بالدواء حتى يتضح لك الأمر، وحيث أمكن التدبير بالأغذية فلا تعدل إلى الأدوية.

### نصيحة أبقرط:

قال أبقرط: وعلى الطبيب تقوى الله تعالى وطاعته ونصحه وحفظ سر المرض، وألا يعطى دواء قتالاً، ولا يدل عليه ولا يشير إليه ولا يعطي للنساء دواء يقتل الأجنة، وأن يكون متباعداً عن كل نجس وذنس، ولا ينظر إلى أمة ولا صبي بشيء من الفحش غير مشغول بأمور التلذذ والتنعم واللهو، حريصاً على مداواة الفقراء وأهل المسكنة، رقيق اللسان، لطيف الكلام، قريباً من الله تعالى هذا قوله وهو كافر.

قلت: أبقرط هذا هو شيخ الصناعة وإمامها، وكان من حكماء اليونان وأئمتهم، وهو على المذهب الصحيح في صناعة الطب، ويقال إن قبره إلى الآن يزار، وقد تقدم الكلام عليه.





## الفصل الرابع

### التغذية المثالية من كل ما هو طبيعي

#### النصائح الذهبية للتغذية المثالية:

#### (١) الغذاء الطبيعي (The Natural FOODS):

أي: الغذاء الذي تمت زراعته أو إنتاجه في ظروف بيئية طبيعية أي: الغذاء غير المحفوظ أو المعلب أو المجمد أو المعالج كيمائياً بطرق مختلفة.. وليس ذلك فحسب، بل تكون هذه الظروف البيئية هي نفس الظروف التي يعيش فيها الفرد نفسه.. وذلك بمعنى أن أفضل طعام هو طعام البيئة التي يحيا فيها الفرد.. فساكن الجزر مثلاً يكون أنسب طعام لهم هو الأسماك، وساكن المناطق الحارة يكون أنسب طعام لهم هو الزراعات المميزة في هذه المنطقة. وهذا الرأي الحديث يذكرنا بما ذكره الطيب اليوناني الشهير «أبقراط» منذ قديم الزمن بقوله: «ليكن غذاؤك دواؤك.. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهي أجلب لشفائه».

والأمثلة التي تؤكد تفوق الأطعمة الطبيعية عن غيرها كغذاء صحي للجسم موجودة في كثير من المأكولات الشائعة بيننا.. فمثلاً: بالنسبة للبيض، نجد أن هناك اختلافاً كبيراً بين البيض «الفلاحي» الذي باضته الدجاجة في ظروف بيئية طبيعية حيث تغذت على أغذية طبيعية، وتعرضت للشمس والهواء والخضرة وغير ذلك.. وبين البيض الذي تنتجه المعامل الزراعية حيث يتغذى الدجاج على أغذية صناعية ويعالج بالهرمونات لزيادة النمو، ولا يتعرض للشمس أو الخضرة.. والاختلاف بين النوعين لا يكمن في الطعام فحسب، وإنما كذلك

في بقية القيمة الغذائية، فالبيض الطبيعي يحتفظ بمكوناته وقيمته الغذائية، بينما يتعرض البيض «الصناعي» لتغيرات كيميائية تفقده جزءًا كبيرًا من قيمته الغذائية.

ونفس الشيء ينطبق على الفاكهة والخضروات، فإنها إذا تعرضت للمبيدات الحشرية والكيماويات المختلفة فقدت خصائصها الغذائية الطبيعية، بل وصارت مصدر ضرر لصحة الإنسان.

فالغذاء الطبيعي هو الغذاء الأمثل لصحة الإنسان لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والبروتينات والمعادن والأزيمات بما يفوق ما يحتويه الغذاء الذي لوثته أيدي المدنية الحديثة بالكيماويات والهرمونات.

## (٢) الغذاء الكامل (The Whole Foods) :

الغذاء الكامل هو الذي على صورته الطبيعية دون فقد شيء منه يقلل من قيمته الغذائية.. وهناك أمثلة عديدة لأنواع من الأغذية نفقدها جزءًا من قيمتها الغذائية بأيدينا.

ومثال ذلك حبوب القمح.. فقد وجد أن القمح المنخول، بعد إزالة القشور عنه، يفقد جزءًا كبيرًا من قيمته الغذائية ومادة الألياف التي تتوفر بالقشور. وهكذا يصير «الدقيق الأبيض» أقل فائدة للجسم عن «الدقيق الأسمر» المحتفظ بأغلب مكونات حبة القمح. كما تفقد البطاطس قدرًا من الغذائية إذا أزيلت طبقة سميكة من جلدها الخارجي أثناء إعدادها للأكل (التغلب على ذلك.. تسلق البطاطس في الماء ويزال القشر عنها بالأصابع بخفة).. ونفس الشيء ينطبق على التفاح إذا أكل مقشرًا حيث يفقد في هذه الحالة جزءًا من قيمته الغذائية بسبب نزع القشور عنه.

كما تقل القيمة الغذائية لعصير البرتقال عن القيمة الغذائية لثمرة البرتقال

نفسها حيث تتطلب عملية العصر التخلص من بعض أجزاء ثمرة البرتقال. وكذلك لا ننصح بتقشير الجزر لأنه يفقد جزءاً من قيمته الغذائية بسبب ذلك.

### (٣) الأظعمة الحيوية (The Living Foods) :

أما الشرط الثالث للطعام المثالي فهو أن يكون طازجاً على قدر المستطاع وغير مطبوخ (أو حياً).. فمثلاً إذا أكلت الخضروات أو الفاكهة نيئة غير مطبوخة أو محفوظة - متى أمكن ذلك - كان لها قيمة غذائية تفوق قيمتها الغذائية بعد طبخها أو حفظها.

ونظراً لأن بعض أصناف الخضروات تتطلب الطهي، وينصح بأن يكون الطهي خفيفاً وأن يستخدم المرق (الماء) الناتج عن الطهي لاحتوائه على جزء من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تتحلل عن الخضروات أثناء طهيها.

ويعتبر فيتامين «ب» وفيتامين «ج» هما أكثر أنواع الفيتامينات التي تفسد بالحرارة أثناء عملية الطهي، وبذلك نرى أن الطعام المطبوخ يفقد جزءاً كبيراً من قيمته الغذائية باعتبار أن هذين النوعين من الفيتامينات من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم. ولا يقل الضرر الذي يلحق بالغذاء بعملية الطهي عن الضرر الذي يلحق به إذا تعرض للحفظ أو التجميد أو التعليب أو التمليح أو إذا تم تخزينه لفترة طويلة، فكل هذه الوسائل تفقده جزءاً لا يستهان به من قيمته الغذائية.

وبالإضافة لفائدة الغذاء النقي من حيث احتوائه على قدر وفير من الفيتامينات، فإنه يعتبر كذلك غذاء «منظفاً» للجهاز الهضمي فيزيل الرواسب والفضلات عنه وبذلك يعتبر من أفضل الوسائل لمحاربة حدوث الإمساك.

### (٤) الأغذية الطبيعية النقية (Pure Natural Foods) :

وهذا الشرط هو أصعب الشروط التي يمكن أن تتحقق في غذائنا اليومي،

فأغلب المأكولات صارت ملوثة بالكيمائيات أو الإشعاعات أو النفايات أو غيرها من نواتج المدنية الحديثة. فالخضروات والفاكهة تحتوي بعض الأصناف منها على نسبة من المبيدات الحشرية وعلى شحوم صناعية لتكسيبها حلاوة، وعلى ألوان صناعية كذلك لأغراض تجارية. وتحتوي اللحوم على نسبة من الهرمونات التي تستخدم لزيادة نمو الحيوان وعلى مضادات حيوية لتحميه من العدوى. كما تحتوي البطاطس الصناعية (الشيبيسي) والحلويات - وأكثر أنواع هذه الأغذية الخاصة بالأطفال - على مواد ضارة بالصحة أضيفت لها أثناء عملية التصنيع أو الحفظ. ولو تأملنا مقدار هذا التلوث الذي نتعرض له من خلال الغذاء، ندرك أن أخطر ما صار يهدد حياتنا الصحية هو السموم الموجودة في طعامنا اليومي.

يقول الدكتور «روبرت بل» وهو من كبار أخصائي التغذية تعليقا على هذا الموضوع: لا يوجد كائن حي على وجه الأرض يلوث طعامه بيديه إلا الإنسان!!..

ونظرا لكثرة إلقاء الضوء على هذا الخطر الذي صار يهدد صحة الإنسان من خلال الطعام الملوث بالسموم، خاصة في الدول المتقدمة لتطور وسائل الإنتاج والتصنيع، ظهر اتجاه حديث في الولايات المتحدة وغيرها من الدول بتخصيص جانب من الغذاء في المحلات يشتمل على نوعيات طبيعية تماما من الأطعمة لم تتعرض لأي تلوث غذائي من خلال عمليات التصنيع والتعبئة.. وهي قد تقل عن الأغذية الأخرى في نوعية الطعم لكنها ولا شك أكثر أمانا وسلامة.

### الغذاء المتوازن (Balanced Diet):

هو الغذاء الذي يحتوي على العناصر الغذائية الخمسة: البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن.

لكن هناك مفهوماً خاطئاً عن التغذية وهو أنه يجب أن نزيد من كمية ما نتناوله من البروتينات على قدر المستطاع وإن كان ذلك على حساب الكربوهيدرات (**High Protein - Low Carbohydrates Diet**).

إن الاتجاه الحديث في التغذية والذي يؤيده أطباء العلاج الحيوي (المعالجة بكل ما هو طبيعي) على وجه الخصوص هو أن يكون الغذاء منخفضاً في كمية البروتين الحيواني بينما يزداد ما به من كمية الكربوهيدرات (**Low in animal protein and rich in natural carbohydrates and protein food from vegetable sources**).. والبروتينات النباتية.

معنى ذلك أن الطعام الأمثل هو ما يعتمد على قليل من اللحوم بينما يستعاض عن ذلك باللبن كمصدر آمن للبروتين الحيواني، وتزداد به كمية الخضروات والفواكه النيئة غير المطبوخة إلى جانب تناول الحبوب مثل: فول الصويا باعتباره مصدراً غنياً بالبروتين النباتي.. وكذلك العدس واللوبيا والحمص وغيرها.

### ابدأ يومك بملعقة عسل نحل مذاب في الماء أو بكوب عصير طازج!!

إن خير ما تبدأ به يومك هو تناول ملعقة عسل نحل مذابة في قليل من الماء، فإن لم تجد فعليك بتناول كوب عصير فاكهة طازجة.. هذا ما يؤيده كثير من خبراء التغذية، ويعتبرونه كافياً أحياناً عن تناول وجبة إفطار كاملة، فمثل هذا العسل أو العصير يمد الجسم بكمية مناسبة من السكريات الطبيعية المركزة التي تبعث في الجسم الطاقة..

إن إذابة ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي في كوب ماء دافئ هو خير ما تبدأ به يومك لأن إذابة العسل في الماء مع التقليب يجعل جزيئات الماء تكتسب خواص العسل لأن الماء عبارة عن سلاسل ترتبط برابطة هيدروجينية وهو السائل الوحيد على وجه الأرض الذي يكتسب خواص المادة المذابة فيه لذلك

كان رسول الله ﷺ يقول: «عليكم بشراب العسل» وكان يبدأ يومه به.. كما أن عصائر الفاكهة عموماً تتميز بالقلوية التي تخلص الجسم من الحموضة الزائدة التي يكسبها من خلال تناول القهوة وسكر المائدة واللحوم وتدخين السجائر والأغذية المحفوظة وغير ذلك. ولا بد من تناول العصير على الريق حتى يكون بمثابة المنظف لأجهزة الجسم وتخليصها من الفضلات والسموم.

ونصح بصفة عامة بأن يشرب عصير الفواكه أو تؤكل الفاكهة على الريق أو بعد ساعتين من تناول وجبة الطعام لتكون سريعة الهضم والامتصاص.. بينما إذا أخذت الفاكهة مع أو بعد الأكل مباشرة فإن هضمها يتم ببطء وقد يحدث لها تخمر في المعدة.

لاحظ كذلك أن سكر الفاكهة (الفركتوز) لا يحتاج إلا لقدر بسيط من الطاقة ليتحول داخل الجسم إلى سكر الجلوكوز.. على عكس وجبات الإفطار الأخرى إذ تحتاج عادة لقدر أكبر من الطاقة لهضمها وامتصاصها مما يسبب شيئاً من الخمول بعد تناول الإفطار.

وأفضل أنواع عصائر الفاكهة التي يمكن تناولها هي: التفاح - العنب - البرتقال - الأناناس - الجريب فروت - الكانتالوب.. كما يمكن المزج بين هذه الأنواع (أي: عمل الكوكتيل) مثل عصير التفاح والعنب وعصير البرتقال والجريب فروت.

كما يمكن الاعتماد على عصائر الخضروات ومن أفضلها جميعاً عصير الجزر.. ولا ننصح بتقشير الجزر عند صنع العصير، كما يفعل بعض الناس، لأن ذلك يفقده بعضاً من قيمته الغذائية.

وإذا شئت مزيداً من العناية بصحتك، فتناول عصائر الفاكهة والخضروات طوال اليوم كذلك.. ولتجعلها تحل محل المشروبات المعتادة التقليدية، كالشاي والقهوة، لما لهذه العصائر من فائدة صحية كبيرة.

## العلاج بالعصائر الطبيعية!!

نظرًا لتمييز عصائر الفاكهة والخضروات بالقلوية، وباحتوائها على كثير من العناصر المعدنية والفيتامينات الهامة - بشرط أن تكون طازجة - وباحتوائها كذلك على أنزيمات مختلفة، فإن هذا يجعلها وسيلة مناسبة وطبيعية في التداوي من بعض الأمراض، أو الوقاية منها، وفيما يلي بعض الأمثلة:

### [١] علاج الروماتيزم بالعصائر:

العصائر القلوية لها تأثير إيجابي على الروماتيزم المفصلي (والروماتويد خاصة) حيث تعمل على تخليص الجسم من الحموضة الزائدة في هذه الحالات المرضية، والتخلص من الترسيبات المتراكمة على المفاصل. وأفضل أنواع العصائر لهذا الغرض: العنب والطماطم والجزر والتفاح.. على وجه التحديد.

### [٢] حصيات الكلى:

تنتج حصيات الكلى ومجرى البول نتيجة لترسيب بعض الأملاح اليوريا (Urea).. ويمكن لبعض العصائر أن تساعد في إذابة هذه الأملاح، وبالتالي يتخلص الجسم منها مع البول.. وأهم هذه العصائر: الجزر والكرفس والليمون بشرط أن يؤخذ العصير طازجًا ولا يتم تخزينه في الثلاجة حيث يفقده ذلك بعض قيمته الغذائية الصحية.

### [٣] عصير الكرنب علاج فعال لقرحة المعدة!

يستخدم عصير الكرنب بكفاءة في علاج القرحة المختلفة مثل قرحة المعدة.. ويؤخذ في هذه الحالة بالنظام التالي: يؤخذ كوب عصير بعد كل وجبة طعام مباشرة وآخر قبل النوم. (الطريقة: تُزال الأوراق الخارجية لكرنب صغيرة الحجم طازجة ثم يعصر الجزء اللين المتبقي بالمعصرة أو الخلاط).

### [٤] حالات الضعف العام وفقير الدم:

وهذه تعالج بعصائر: البنجر - السبانخ - العنب.. لاحتواء هذه الفواكه على نسبة مرتفعة من الحديد وبعض المعادن الهامة. فمثلاً يؤخذ يومياً نصف فنجان من عصير البنجر لعلاج الأنيميا (فقر الدم).

### [ ٥ ] ارتفاع ضغط الدم :

ويستخدم لعلاجه العصائر الغنية بالبوتاسيوم لأن هذا العنصر يساعد على تقليل نسبة عنصر الصوديوم (الذي يسبب ارتفاع الضغط) وهذه العصائر مثل: الجزر والعنب والسبانخ والبقدونس والبردقوش والدوم. ويجب أن يستمر العلاج بالعصائر لمدة أربعة أسابيع على الأقل.. ثم يستأنف ثانية كل ستة شهور للمحافظة على ضغط الدم في مستوى طبيعي.

### [ ٦ ] انخفاض ضغط الدم :

ويستخدم لذلك عصير البنجر بالتحديد.. فيؤخذ منه نصف فنجان يومياً..

### أهمية السلطة الخضراء للنضارة والحيوية :

إن طبق سلطة الخضار بمثابة جرعة مركزة من الفيتامينات المختلفة والألياف. والأولى تكسب النضارة والحيوية، أما الألياف فهي أفضل الوسائل لمقاومة الإمساك وتنظيم حركة القولون والوقاية من سرطان الأمعاء الغليظة.

فلتجعل طبق سلطة الخضار غذاء تقليدياً ضمن طعامك اليومي.. ويمكنك الاعتماد على أنواع السلطات المختلفة وهي كثيرة ومتنوعة كسلطة المايونيز والجبن والمعكرونة وغيرها.

ولا يفوتك كذلك أن تستخدم أحد الزيوت النباتية في إعداد السلطة.. وأفضلها لا شك هو زيت الزيتون النقي. وتعتبر سلطة الخضروات هي البديل الصحي للمخللات كفاتحات للشهية لما ينتج عن كثرة تناول المخللات الغنية بالأملاح من أضرار صحية.. كما سيتضح.



### اللبن وتأثيره وأهميته :

يعد اللبن الطبيعي ومنتجاته غذاءً كاملاً متوازناً يحتوي على معظم ما يحتاجه الجسم.. فهو مصدر جيد للبروتين المرتفع القيمة.. والكالسيوم هام جداً لبناء العظام ومقاومة ضعفها.. إلى جانب احتوائه على العديد من الفيتامينات (باستثناء فيتامين «ج» الذي يتواجد في الفاكهة والخضروات الطازجة)..

ويعتبر الجبن غذاءً مركزاً ومصدراً للبروتين يمكن معه الاستغناء عن اللحم. فالقيمة الغذائية لغذاء يحتوي على الجبن والخبز تماثل اللحم، بل وتتميز عنه بسهولة الهضم وقلة الدهن، فالألبان ومنتجاتها قليلة في نسبة الدهن (باستثناء الزبد والسمن).. والزيادى غذاءً كامل أيضاً يحتوي على بروتينات اللبن إلى جانب بروتينات أخرى تكونت من نمو الأحياء الدقيقة (البكتريا) المنتجة للزيادى. ويحتوي الزيادى على نسبة عالية جداً من الفيتامينات، ويتميز بعدم وجود سكر اللاكتوز (سكر اللبن الذي تستهلكه الأحياء الدقيقة أثناء نموها وإنتاجها للزيادى) وبذلك يصبح غذاءً مناسباً للأشخاص الذين لا يتحملون اللبن كغذاء بسبب عدم تحملهم لسكر اللاكتوز.. ويعتقد الكثير من العلماء أن الشعوب التي تأكل الزيادى يومياً وبكميات كبيرة نسبياً (مثل تركيا وبلاد البلقان) تعيش عمراً أطول بسبب ذلك. فالزيادى غذاءً جيد سهل الهضم لذيد الطعم ويمكن خلطه بمربى الفواكه أيضاً ليصبح غذاءً خفيفاً ما بين الوجبات الثلاث.. أو عسل النحل.. فذلك أفضل..

### خطورة الإفراط في الطعام :

يعتقد البعض أن كثرة الغذاء فيه صحة للبدن، بينما تشير الأبحاث الحديثة إلى أن قلة الطعام هو أهم عامل بمفرده للحفاظ على صحة الإنسان وطول العمر، وإن المعدة الممتلئة أم الأمراض وأم الشياطين.

وليس معنى ذلك بالطبع أن نقلل من كمية طعامنا إلى حد يرهقنا أو يشعربنا بالتعب، وإنما يكون دستورنا ذلك الذي اتخذه الآباء والأجداد دستوراً لهم حين قالوا: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع»..

كما أوصى رسولنا الكريم ﷺ: «صوموا تصحوا». وقال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].

### الاعتدال في الطعام له مردود في الصحة وطول العمر:

أجريت دراسات في روسيا لبحث حالات المعمرين الذين تجاوزوا مائة عام، ودلت الدراسات على أن العامل المشترك بينهم والذي ساهم في طول أعمارهم هو أنهم جميعاً من المعتدلين في كمية ما يتناولونه من طعام. وقد أجريت كذلك دراسات كثيرة على حيوانات وتجارب ثبت - عن صحيفة الجمعية الطبية الكندية عدد ٢٣ أكتوبر ١٩٦٥ - منها أن قلة الطعام يطيل العمر، ويقلل من فرصة حدوث الأمراض التحللية (degenerative diseases) ومنها بعض أمراض المفاصل الشائعة.

ويقول الدكتور «ماك كيز» وهو من أشهر خبراء التغذية بجامعة (كورنيل) الأمريكية من خلال مجموعة الأبحاث التي أجراها في هذا الموضوع: إن الإفراط في الطعام يعدّ سبباً رئيسياً للإصابة بالشيخوخة المبكرة في الدول المتحضرة.

ويقول بنجامين فرانكلين: «إن الكرش الممتلئ هو أم الشياطين». أي: أن المطلوب في النهاية هو التخفيف في كمية ما نتناوله من طعام وأن يكون كله أو أغلبه من الطعام الطبيعي البسيط والذي سبق وصف خصائصه.

### استخدام الملح والسكر.. طعام أم سم أبيض؟

ليس غريباً أن يطلق على ملح الطعام والسكر الأبيض سموماً بيضاء.. لما

ينتج عن الإفراط في تناول هذا أو ذاك من أضرار صحية.

ذلك لأن زيادة نسبة الملح في الغذاء تمثل عبئاً على أجهزة الجسم التي تتولى التخلص منه ابتداءً من الدورة الدموية إلى الكليتين والمثانة.. كما تزداد فرصة الإصابة بضغط الدم المرتفع.. وقد وجد أن ذلك يحدث عند بعض الأشخاص دون غيرهم ويفسر بزيادة حساسيتهم لملاح الطعام أو للصوديوم الموجود بالملح (كلوريد الصوديوم).

والحقيقة أن الإنسان المصري - وربما العربي كذلك - يتناول عادة كمية زائدة من ملح الطعام تبلغ حوالي ١٢ - ١٥ جرام ملح تقريباً.. وهو ما يمثل ثلاثة إلى أربعة أضعاف ما يحتاجه الجسم أو ما هو مناسب لإظهار طعم الغذاء. ومما يساعد على زيادة هذا الاستهلاك هو تميز بعض المأكولات الشرقية بالملوحة الزائدة كالمخللات والجبن القديم (المش) والأسماك المملحة عموماً. ولذلك ننصح بتقديم طبق سلطة الخضار على مائدة الغداء أو العشاء بدلاً من المخللات أو الجبن القديم (المش) أو غيرها من المشهيات العالية في نسبة الملح.

ونجد كذلك أن الإفراط في تناول السكر الأبيض يؤدي لأضرار مختلفة مثل زيادة وزن الجسم (البدانة) حيث إن كل جرام سكر زائد يتحول إلى دهن داخل الجسم وتحت الجلد.. ومن المعروف أن مشكلة السمنة من المشاكل الصحية الخطيرة التي يجب تفاديها تماماً، نظراً لأنها تساعد على الإصابة بأمراض ومتاعب مختلفة كارتفاع ضغط الدم، والإصابة بالذبحة الصدرية، ومرض البول السكري وحصيات المرارة والتهابات المفاصل.

وذلك بالإضافة لما يسببه الإفراط في السكر من زيادة فرصة الإصابة بالذبحة الصدرية (كما سبق التوضيح).. وكذلك الإصابة بتسوس الأسنان. ولذلك ننصح بضرورة الإقلال من السكر الأبيض في تحلية المشروبات،

وكذلك من تناول الحلويات والمأكولات الغنية بالسكر بوجه عام.. ويفضل دائماً الاعتماد على عسل النحل كمادة للتحلية بدلاً من السكر.

### كيف تأكل؟

إن كيفية تناول الطعام في حد ذاتها لها أهمية كبيرة لا تقل عن أهمية أنواع الطعام نفسه. فمن الملاحظ أن كثيراً من الناس صاروا يختزلون الوقت المخصص للطعام فصاروا يأكلون بسرعة ويمضغون بسرعة، ولا يكاد بعضهم يشعر بطعم ما يأكله، ربما لباله المشغول بأمور العمل والدنيا.. فهو يأكل فحسب!! فالمطلوب هو التأنى في تناول الطعام ومضغه جيداً لأن ذلك يجعله يختلط جيداً بالعصارات الهاضمة، ويحسن من هضمه وامتصاصه، وبالتالي من الاستفادة الجسم به.

كما يجب أن يكون تناول الطعام في جو من الارتياح والاسترخاء دون شواغل ذهنية فيكون وقتاً للإحساس بالمتعة والانسجام، فإن ذلك يحسن أيضاً من حالة الهضم والامتصاص.. أو كما يقولون: «مطرح ما يسري يمري».

ويمكن أن تكون الوجبة الأساسية في الغذاء أو العشاء أحدهما على الأقل وجبة ساخنة - ويفضل أن تكون وجبة العشاء خالية من الدهون وأن تكون قبل النوم بثلاث ساعات. وتزيد أهمية وجبة الصباح للأطفال ولل كبار الذين لا يأخذون وجبة إفطار مناسبة (وهو الحال في معظم الأسر الآن) فمن الممكن أن يفطر الطفل في المنزل بكوب من اللبن (أو الكاكاو) أو بيضة أو قطعة من الكيك (سواء أكل خبزاً أو لم يأكل).. ويأخذ معه إلى المدرسة «سندوتش» يحتوي على الجبن أو المربى أو البيض وفاكهة. وفي وجبة بعد الظهر يمكن للطفل أن يتناول فاكهة أو كوباً من الكاكاو أو قطعة كيك أو زيادي بالفواكه.

وبالنسبة لكبار السن فإن وجبة الصباح ووجبة بعد الظهر يمكن أن تتكون من زيادي أو سلاطة أو فاكهة أو سندوتش بالجبن أو المربى.

### الناحية الروحية:

وإذا كنا نتحدث عن الأسلوب المثالي لتناول الطعام، فلا يجب أن تفوتنا الناحية الروحية.. فنبداً الطعام باسم الخالق .. والدعاء إليه بأن يبارك فيما رزقنا ويجعله غذاء نافعا لنا.. ولنختم الطعام كذلك بالشكر للمولى ليديم علينا نعمه.

إن الاهتمام بهذه الناحية الروحية، لاشك يجعل الجسم في حالة من الاسترخاء مما يعينه على استقبال الطعام وهضمه وامتصاصه بهدوء وانتظام.. ﴿لَيْنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم:٧].

### النصائح الغذائية لسلامة القلب:

#### الإفراط في تناول الدهون:

صار من المؤكد أن كثرة الدهون في الطعام سبب رئيسي للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية.. وهنا لنا من وقفة ما هو هذا التصلب؟ وما هذه الشرايين المقصودة؟

#### معنى تصلب الشرايين:

هذا معناه أن الشريان يفقد خاصيته المرنة.. أي يميل إلى الصلابة.. ويضيق مجراه الداخلي الذي يمر خلاله تيار الدم.. وبناء على ذلك فإنه لا يفي العضو الذي يغذيه بحاجته الكافية من الدم.. فيبدأ العضو في الشكوى ويتمثل ذلك في ظهور أعراض مرضية معينة بناء على نوعية هذا العضو سواء كان قلباً أو مخاً أو غير ذلك.. وعلى حسب درجة هذا التصلب أيضاً. وهذا التصلب يحدث بدرجة ما بين المسنين كتغير طبيعي مع التقدم في السن.. لكنه وجد أن ثمة عوامل معينة تسرع بحدوث هذا التصلب.. ومن أهمها الإفراط في تناول الدهون.. حيث إن هذه الدهون تترسب مع الوقت على الجدار الداخلي

للشريان، في صورة طبقة صلبة متعرجة، قد يترسب عليها الكالسيوم كذلك فتصبح أشد صلابة.. وهذا يؤدي (كما يتضح من الشكل التالي) لضيق مجرى الشريان، وعدم وصول كمية كافية من الدم إلى العضو الذي يغذيه.

لكن خطورة هذا التصلب لا تتوقف في الحقيقة عند هذا الحد، حيث إن طبقة الدهون المترسبة تهيئ الفرصة لحدوث التصاق بينها وبين بعض الصفائح الدموية (أحد مكونات الدم) أثناء مرور الدم بهذا الشريان المتصلب، وهذه الالتصاقات قد تجذب إليها أعدادًا أخرى وأخرى من الصفائح الدموية.. فينشأ بذلك ما يسمى «بالجلطة» والتي تكمن خطورتها في إعاقه مرور الدم بالشريان إلى حد كبير بل إنها قد تسده تمامًا.

### ما هي أكثر الشرايين عرضة للتصلب؟

أما الشرايين المقصودة حين نقول «تصلب الشرايين» فهي الشرايين المغذية لعضلة القلب والتي تسمى: الشرايين التاجية.. وكذلك الشرايين المغذية للدمخ وشرايين الساقين.. فهذه الشرايين بعينها هي أكثر شرايين الجسم عرضة للتصلب. وحين يكون القلب، هو الشاكي من نقص وصول الدم إليه فإن شكواه هذه نصفها نحن الأطباء بحالة الذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجي.. حيث القلب غير قادر على مسايرة نشاط الجسم أثناء الحركة، وإن استطاع ذلك أثناء السكون. وإذا أردت أن تعرف أعراض وعلامات هذه الحالة باختصار، فهي تظهر على النحو التالي:

ينبعث ألم شديد أثناء الحركة (مثل صعود السلالم) بمتصف الصدر وخلف عظمة القفص بالتحديد.. وسرعان ما ينتشر للكتف والذراع اليسرى وربما إلى العنق.. ويستمر لبضعة دقائق.. ويختفي بسرعة مع الراحة.

وفي حالة حدوث جلطة بشريان تاجي (والتي سبق وصفها) فإن المريض يشعر في هذه الحالة بنفس هذا الألم لكنه يكون أشد وأقوى ولا يزول مع

الراحة.. ويصاحبه عرق غزير وشحوب بالوجه وذعر واضح وعلامات أخرى طبية بالنبض وضغط الدم وضربات القلب.

وهذه الحالة شديدة الخطورة.. وهي بمثابة العاقبة الوخيمة لحالة الذبحة الصدرية إذا لم تعالج بحزم، وإذا لم يكف المريض عن التأذي بتلك العوامل وراء الإصابة بها.. والتي من أهمها الإفراط في تناول الدهون.. كما سبق التوضيح.

### من الدهن ما ينفع!!

وإذا كنا نقول إن الإفراط في تناول الدهون خطر لا ريب فيه.. فالحقيقة أن بعض أنواع الدهون مفيد للغاية!! وحتى نتفهم ذلك، تعالى لنعرف ماذا يجري للدهون داخل الجسم، وما أنواعها؟

### أولاً: مصادر الدهون ووحدات بنائها:

تأتي الدهون التي نأكلها في الطعام من مصدر نباتي وهي الزيوت النباتية مثل الذرة واللوز والزيتون والنخيل وعباد الشمس.. ومن مصدر حيواني كالشحوم الحيوانية والسمن البلدي والقشدة والزبدة.

وتتركب هذه الدهون عامة من أحماض دهنية (Fatty Acids) وجليسيرول (Glycerol) وفي بعض هذه الأحماض الدهنية تكون ذرات الكربون (C) محاطة تماماً على الجانبين بذرات هيدروجين (H) وتسمى هنا بالأحماض الدهنية المشبعة (Saturated Fatty Acids).. أما في أنواع أخرى فتكون ذرات الكربون لا يقابلها ذرات هيدروجين وترتبط فيما بينها بروابط ثنائية أو ثلاثية فتسمى أحماضاً دهنية غير مشبعة (Unsaturated Fatty Acids).. وبعض هذه الدهون غير المشبعة يفتقر لعدد كبير من ذرات الكربون فتسمى أحماضاً دهنية متعددة اللاتشبع (Polyunsaturated Fatty Acids).. بينما

قد يفتقر بعضها لذرة واحدة من الكربون فتسمى أحماضاً دهنية أحادية اللاتشبع.

### ثانياً: ما هو الكولسترول؟

كثيراً ما نسمع عن خطر ارتفاع «الكولسترول» وارتباط ذلك بالإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية.. فما هو الكولسترول؟

الكولسترول هو نوع رئيسي من الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد، كما نحصل عليه من خلال الغذاء.. وهو يوجد فقط في المنتجات الحيوانية كدهن اللحوم والمخ والبيض واللبن والزبدة والقشدة والسمن.. بينما لا يوجد في أي نوع من النباتات.. ويعتبر صفار البيض هو أغنى المصادر بالكولسترول.

والكولسترول من المواد الأساسية بالجسم، فهو يستخدم في العديد من الوظائف، فبالنسبة للمخ والأنسجة العصبية خاصة له أهمية كبيرة حيث يستخدم كموصل للإشارات خلال الأعصاب بحرية وانطلاق، وبدونه تصبح كسلوى محدودة المدى.. ولذلك فهو يتركز بأنسجة المخ بصفة طبيعية أكثر من غيرها من الأنسجة ومن فوائده الأخرى أنه يدخل في تصنيع الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية.

وتتميز مادة الكولسترول، كباقي أنواع الدهون، بأنها غير قابلة للذوبان في الماء، ولذلك فهي تتحد مع البروتينات لتحملها معها خلال تيار الدم مكونة بذلك جزيئات قابلة للذوبان في الماء تسمى البروتينات الدهنية (Lipoproteins).. وفقاً للخواص الطبيعية لهذه البروتينات الدهنية فإنها تقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

- بروتينات دهنية منخفضة الكثافة جداً (Very low-Density Lipoproteins) ويرمز لها (VLDL).



- وأخرى منخفضة الكثافة (LDL).

- وأخرى مرتفعة الكثافة (HDL).

وقد وجد الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين نوعي الكوليسترول: المنخفض (LDL) والمرتفع (HDL).. فإذا كان ارتفاع مستوى النوع الأول بالدم يعرض للإصابة بتصلب الشرايين لالتصاقه بجدرانها، فإن ارتفاع النوع الآخر يقاوم حدوث هذا التأثير الضار للنوع السابق.. أي يقاوم الإصابة بتصلب الشرايين حيث يعمل بمثابة ماكينه تقوم بكس ما ترسب على الجدر الداخلية للشرايين فتعمل على توسيعها.

وبذلك يكون هناك نوعان أساسيان من الكوليسترول: نوع ضار (LDL) ونوع نافع (HDL) كما وجد أن الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع (مثل زيت الزيتون وزيت الجوز) تتفوق في هذه الناحية على الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع (مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس)، وبذلك يكون الإقبال على تناول زيت الزيتون (أحادي اللاتشبع) من أفضل الوسائل للوقاية من ارتفاع الكوليسترول والإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية، وتناول الزيوت النباتية يعد أفضل من المصادر الحيوانية.

### ثالثاً: الحد من خطورة الكوليسترول الضار:

#### الزيوت النباتية:

وقد وجد الباحثون كذلك أن الأحماض الدهنية غير المشبعة، والتي توجد في الدهون النباتية مثل زيت الزيتون، تعمل على خفض التأثير الناتج عن رفع الكوليسترول الضار، بل إن بعضها قد يساعد كذلك على رفع مستوى النوع النافع منه، وبذلك يكون في تناوله وقاية من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.. على عكس الأحماض الدهنية المشبعة، والتي تأتي من الدهون الحيوانية، فهي

تضر أكثر مما تنفع حيث تؤدي لزيادة مستوى النوع الضار من الكولسترول.

### هل هناك أنواع أخرى من الدهون؟

هناك نوع آخر من الدهون ذو أهمية خاصة لمرضى السكر ويسمى: ترايغليسيرايديز (Triglycerides).. وهذا النوع له دور في حدوث تصلب الشرايين والذبحة الصدرية، ولكنه أقل خطورة من الكولسترول. وهو يمضي مع تيار الدم مباشرة في صورة جزيئات صغيرة، ولا يتحد مع البروتينات كباقي الدهون.. أي يكون في صورة دهن طبيعي (Neutral Fat).

ونقول: إن هذا النوع له أهمية خاصة لمرضى السكر لأنه في حالة عدم إحكام السيطرة على مرضى السكر فإن مستوى هذا النوع من الدهون يرتفع بجسم المريض، كما يرتفع مستوى الكولسترول، وبذلك تزيد فرصة التعرض للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية. وبناء على ذلك فإنه إذا كان الأشخاص غير المصابين بمرض السكر عليهم أن يحذروا ارتفاع الكولسترول، فإن مرضى السكر عليهم أن يحذروا ارتفاع مستوى الترايغليسيرايديز، وأن يهتموا بقياس مستواه بالدم، كما يهتمون بقياس مستوى الكولسترول.

### وما هو المستوى الطبيعي للدهون بالجسم؟

#### الكولسترول:

تتراوح النسبة الطبيعية للكولسترول بالدم ما بين ١٥٠ - ٢٥٠ مجم / ١٠٠ سم<sup>٣</sup>.. أما الترايغليسيرايديز فتتراوح ما بين ٤٠ - ١٤٠ مجم / ١٠٠ سم<sup>٣</sup> (وقد تختلف هذه القيم اختلافاً بسيطاً باختلاف وسائل الفحص المعملية) لكنه في الحقيقة رغم أن ارتفاع الكولسترول لأكثر من ٢٠٠ مجم / لا يزال في حدود الطبيعي، إلا أنه وجد من خلال مجموعة من التجارب والدراسات أن مستوى الكولسترول عند الأشخاص فوق سن الأربعين والذين تنخفض لديهم فرصة

الإصابة بتصلب الشرايين يكون في حدود ١٨٠ مجم % تقريباً.. وبذلك فإن عدم تجاوز هذا الحد يعد أفضل مستوى للكوليسترول بالدم.

### ما يجب أكله من الدهون:

#### بناء على ما سبق، ننصح بالآتي:

\* اجعل تناولك للدهون الحيوانية قليلاً على قدر المستطاع. ويساعدك على ذلك اتباع بعض العادات الغذائية الصحية مثل: نزع جلد الدواجن، وكشط «قشوة» اللبن الزبادي.

\* إذا كنت لا تميل إلى أن تكون نباتياً، وتحب أكل اللحوم، فعليك باللحم الأبيض فهو أصح من اللحم الأحمر وأقل احتواءً على الدهون.. فكل لحم الدجاج والطيور ولحم الأسماك خاصة فهو أفضلها جميعها (كما سيتضح).. وأخطر ما يجب أن تتجنبه (أو تقلل منه) من اللحم الأحمر هو اللحم الضاني (لحم الخرفان) فهو أغنى اللحوم بالدهون.. أما لحم الماعز (النيفا) فهو خفيف سهل قليل الاحتواء على الدهون بشرط نزع ما ظهر منها به.

\* البيض من الأطعمة الغنية جداً بالكوليسترول والذي يتركز في صفاره.. رغم أنه قد يبدو للبعض غذاءً آمناً بالنسبة لدهن اللحوم. والنصيحة هنا أنك لو كنت تتعرض لارتفاع مستوى الكوليسترول فيجب أن تقلل من تناول البيض بالذات، فيكفي بيضتان أسبوعياً.

\* استخدام الدهون النباتية بدلاً من الحيوانية متى سمح الأمر بذلك مثل استخدام الزيوت النباتية أو السمن النباتي في الطبخ وإعداد المأكولات بدلاً من السمن البلدي.

\* يعتبر زيت الزيتون أفضل أنواع الزيوت في توفير الحماية من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية حيث يقلل من مستوى الكوليسترول الضار،

ويرفع مستوى الكولسترول النافع. وينصح الباحثون لتحقيق هذا الغرض بتناول ملعقة صغيرة يوميًا من زيت الزيتون.. سواء بمفرده أو ضمن الأكل (مثل السلطة الخضراء). وبالإضافة لذلك فإن إضافة زيت الزيتون لوجبة دهنية يقلل من خطر ارتفاع الكولسترول الناتج عنها.

### زيادة وزن الجسم:

هذا عامل آخر من العوامل الهامة التي تسيء إلى صحة القلب.. وهو زيادة وزن الجسم. فقد ثبت أن السمنة ترتبط بحدوث تصلب الشرايين والإصابة بالذبحة الصدرية.. وهذه العلاقة قد تحدث بشكل مباشر أي بسبب وجود السمنة في حد ذاتها، أو قد ترجع بشكل غير مباشر إلى ما ينشأ عن السمنة في كثير من الأحيان من عوامل ضارة بحصة القلب والشرايين مثل ارتفاع مستوى الكولسترول، أو ارتفاع ضغط الدم، أو وجود مرض السكر.

ويعتبر الشخص زائد الوزن إذا كان وزن جسمه يزيد بأكثر من ٢٠٪ عن قيمة وزنه المثالي.. والذي بناء على طول الجسم وهيكله (كما يتضح من جدول الأوزان المثالية)، وكما هو معروف، تحدث زيادة وزن الجسم بسبب كثرة تناول الطعام خاصة الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية (الطاقة) وهي الدهون والنشويات.. مع قلة القيام بنشاط جسماني بحيث يستهلك هذه الطاقة التي تنبعث من الطعام.

أو بمعنى علمي بسيط نقول: تحدث زيادة وزن الجسم إذا كانت كمية الطاقة «الداخلة» إلى الجسم أكثر من كمية الطاقة «الخارجة» منه. ووفقاً لهذه القاعدة فإن المطلوب هو أن نراعي في نظامنا الغذائي كمية ونوعية الطعام الذي نأكله، بحيث نحصل على ما يناسبنا من كمية الطاقة التي نحتاجها للقيام بأنشطتنا المختلفة (انظر أيضًا موضوع أغذية التخسيس).

### لا تفرط في تناول السكر!

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الإفراط في تناول السكر الأبيض (السكر) يعد أحد العادات الغذائية السيئة التي تساعد على الإصابة بالذبحة الصدرية.. ذلك بالإضافة لما ينتج عن هذا الإفراط من أضرار أخرى كزيادة وزن الجسم وتسوس الأسنان.. ولذلك فإنه يجب الإقلال من استخدام السكر كمادة للتحلية، وكذلك الإقلال من تناول الأغذية السكرية والحلويات بوجه عام.

وإذا أردت أن تكون مثاليًا في غذائك فاعتمد على عسل النحل كمادة للتحلية بدلاً من السكر الأبيض.. وتأكد أنك ستعتاد تدريجيًا على تناول المشروبات المحلاة بعسل النحل، كما اعتدت من قبل على استخدام السكر في التحلية.

### فوائد عسل النحل بالنسبة لصحة القلب:

يتفق كثير من خبراء التغذية على أن عسل النحل يعد من أفضل الأغذية لمرضى القلب على وجه الخصوص، حيث يعمل على تقوية النسيج العضلي للقلب، ويساعد في إصلاح وتجديد أنسجة الجسم بصفة عامة. علاوة على أنه غذاء سهل الهضم والامتصاص. كما ينصح الأشخاص بصفة عامة ممن تجاوزوا سن الأربعين بتناول عسل النحل بصفة يومية لتأثيره المقاوم للشيخوخة وذلك بأخذ يوميًا ١-٢ ملعقة من عسل النحل، ويمكن إذابته في كوب لبن دافئ فيكون غذاءً شهيًا مفيدًا.

وهناك وصفة خاصة لمرضى القلب وهي تناول كوب من عسل النحل مع اللبن وعصير الليمون يوميًا كل مساء قبل النوم. ويتناول المريض مثل هذا الكوب كلما اضطر للاستيقاظ من النوم بسبب الألم أو صعوبة التنفس.

### عليكم بهذا الثنائى الخطير: البصل والثوم!!!

البصل والثوم كلاهما من النباتات المفيدة جداً لسلامة القلب والشرايين، وإذا اعتاد الفرد تناول هذين النوعين ضمن غذائه اليومي، وفي صورتها الطبيعية، فإنه بذلك يحقق أفضل وسائل الحماية ضد ارتفاع مستوى الكولسترول، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الجلوكوز (السكر) بالدم، وفرصة حدوث جلطات دموية بالشرايين.

### ومن أهم الخصائص الطبية للثوم ما يلي:

- ١- مطهر للأمعاء والرئتين.
- ٢- مضاد للبكتريا.
- ٣- مقوِّ عام.
- ٤- منبه عام للدورة الدموية والقلب.
- ٥- مخفِّض لضغط الدم العالي وموسِّع للشرايين والشعيرات الدموية.
- ٦- مضاد للمغص.
- ٧- مضاد لتصلب الشرايين ومذيب لحامض البولييك.
- ٨- مدر للبول.
- ٩- مزيل لالتهابات المفاصل.
- ١٠- فاتح للشهية ومنبه للجهاز الهضمي ومزيل لغازات القولون.
- ١١- للوقاية من حدوث السرطانات.

### وبذلك يمكن استخدامه في علاج الأمراض الآتية:

\* للوقاية وكذلك للعلاج في كثير من الأمراض المعدية مثل: التيفوئيد والدفتيريا والأنفلونزا.

- \* في علاج الإسهال والدوستاريا.
- \* في علاج التهابات الرئة المعدية مثل: السل والتهاب الشعب الهوائية.
- \* في علاج الأزمات الربوية حيث إنه طارد للبلغم.
- \* في حالات الضعف العام.
- \* في علاج الضعف العضلي للجهاز الهضمي.
- \* في علاج ضغط الدم الشرياني المرتفع.
- \* مقو لعضلة القلب، وفي بعض حالات زيادة سرعة دقات القلب.
- \* في علاج البواسير والدوالي.
- \* في علاج الاستسقاء المائي.
- \* في علاج الانتفاخ.
- \* في علاج ديدان الأمعاء مثل: الإسكارس والديدان الدبوسية والتينيا.
- \* في علاج حالات فقدان الشهية.
- \* في علاج حصوات القناة البولية.
- \* في علاج الآلام الروماتيزمية ومرض النقرس والتهابات المفاصل.
- \* يستخدم في علاج وتسكين آلام الأذن.
- \* يستخدم في علاج لدغات الحشرات.

### خلاصة القول.. نقول:

- \* أدخل البصل والثوم ضمن غذائك اليومي، كما كان يفعل أجدادنا المصريون القدماء، ففيهما الوقاية والحماية مما يهدد سلامة القلب والشرابين.
- \* لأجل سلامة قلبك، كل بصلاً نيئاً ولا تعتمد عليه مطبوخاً.. لأن المادة الفعالة التي تعمل على رفع الكولسترول النافع وخفض الكولسترول الضار هي

التي تعطي للبصل النيئ طعمه اللاذع، وهي تفسد بعملية الطهي.  
\* كل بصلاً أبيضاً أو أصفرًا ولا تعتمد على الأحمر منه فهو أقل فائدة لهذا الغرض.

\* كل يوميًا نصف بصلة متوسطة الحجم أو بصلة صغيرة الحجم.. وتذكر أنه يجب أن تستمر في تناول البصل يوميًا لمدة شهرين على الأقل حتى تظهر نتائجه الحميدة كمخفض للكوليسترول الضار ورافع للنافع منه.

\* للاستفادة من باقي خواص البصل العلاجية مثل الوقاية والعلاج من الجلطات الدموية، أو تخفيض مستوى الجلوكوز، أو خفض ضغط الدم يمكن تناول البصل النيئ أو المطبوخ على حد سواء.. وليس هناك جرعة محددة لهذه الأغراض.. فيمكن أكله عدة مرات طوال الأسبوع.

\* كل ثوما نيئًا طازجًا ولا تأكله بعد تخزينه لفترة طويلة لأنه يفقد بذلك بعض خصائصه المفيدة.. ولا تعتمد كذلك على مستحضرات الثوم كالكبسولات وغيرها، فإن أغلب الباحثين يرون أنها أقل نفعًا كثيرًا من الثوم الطبيعي الطازج بل إنها قد تخلو من الفائدة تمامًا.

\* كما يُتفَع بالثوم مطبوخًا كخافض لمستوى الكوليسترول، وكمقاوم للتجلطات الدموية، وكمضاد للسعال والاحتقانات. أما إذا أردت أن تتفَع كذلك بخاصيته الفريدة كقاتل لأنواع كثيرة من الميكروبات فلتأكله نيئًا لأن هذه المادة القاضية على الميكروبات تفسد بالطهي وهي التي تعطي للثوم رائحته النفاذة المميزة. وأفضل الأمرين لا شك هو الجمع بين أكل الثوم نيئًا ومطبوخًا.

\* كل الثوم ممضوغًا أو دون مضغ، ويمكن بلعه مباشرة على هيئة أجزاء مقطعة في كوب ماء.. أو أكله مع السلطات (كالسلطة الخضراء أو سلطة الطحينة).



\* وينصح في جميع الأحوال أن تقوم بخدش فص الثوم خدشاً خفيفاً بأسنانك لاستخراج الزيت الفعال به.

\* ليس هناك أي إشارة علمية تؤكد ضرورة تناول فصوص الثوم على الريق للحصول على أفضل النتائج (كما هو شائع بين الناس).. وبناء عليه فإنه يجوز أخذه على الريق أو في أي وقت تشاء. كما أنه ليس هناك جرعة محددة من فصوص الثوم يجب الالتزام بها يومياً.. وعلى أية حال يكفي تناول فص واحد نبيئاً يومياً إلى جانب المطبوخ منه.

\* للتخلص من رائحة الثوم النفاذة، قم ببساطة بأكل بضعة عيدان من البقدونس كفيلة بإزالة رائحته عن الفم.

### الأسماك.. وصحة القلب:

اتضح للباحثين حديثاً أن الأحماض الدهنية الموجودة في السمك وزيت السمك من فصيلة: أوميغا-٣ (٣- **fatty acids Omega**) لها دور كبير للغاية في توفير الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية (الذبحة الصدرية). وهي أيضاً غذاء مفيد للغاية لمرضى القلب أنفسهم.. ويرجع هذا المفعول إلى أنها:

\* تقاوم حدوث الترسبات بجدران الشرايين (أي: تقاوم تصلب الشرايين)

\* تقاوم التصاق الصفائح الدموية ببعضها (أي: تقاوم حدوث الجلطات

الدموية).

\* تقاوم حدوث تقلص بالشرايين (أي: تقاوم ارتفاع ضغط الدم وتخفف

العبء على عضلة القلب).

وقد أكدت الإحصائيات المختلفة صحة ما توصل إليه الباحثون حيث تنخفض نسبة الإصابة بالأزمات القلبية، أو تكاد تنعدم بين الشعوب التي تعتمد على تناول الأسماك مثل: الإسكيمو واليابانيين والنرويجيين خاصة في القرى

التي تعتمد تماماً على صيد الأسماك في هذه الدول. وتقول دراسة أجريت في هولندا عام ١٩٨٥ م أن تناول الفرد لمقدار بسيط من السمك يومياً في حدود أوقية واحدة (حوالي ٢٨ جراماً) يقلل من فرصة الإصابة بالأزمات القلبية إلى النصف بالنسبة للأشخاص الذين يفتقر غذاؤهم إلى الأسماك.

### مقدار ما تأكل من الأسماك:

#### وجد أن:

- \* تناول وجبتين من السمك أسبوعياً يخفض فرصة الإصابة بالأزمات القلبية إلى النصف (وهو ما يعادل أوقية واحدة يومياً بالتقريب).
  - \* تناول ثلاث أوقيات (حوالي ٨٥ جراماً) من سمك الماكريل (السالمون) يومياً يخفض ضغط الدم بنسبة ٧٪.
  - \* تناول أربع أوقيات من السمك يومياً ينشط خروج مواد كيماوية من المخ تؤدي للانتعاش الذهني والفكري (لذلك يقال: إن السمك غذاء المخ).
  - \* هذا، وتباع بالأسواق الغربية مستحضرات من خلاصة السمك وزيته والتي تحتوي على الأحماض الدهنية التي سبق الإشارة لها (مثل حبوب - Omega٣) وتؤخذ حسب الإرشادات الموضحة بالمستحضر).
- ملاحظة هامة:** كل سمك البحر ولا تأكل سمك المياه العذبة.. فالأول أفضل بكثير من الناحية الغذائية.

### عليك بالشمام والكنتالوب ولا تنس البطيخ:

في الطب الشعبي القديم استخدمت الفاكهة من جنس البطيخ والشمام والقاوون (Melon) في التداوي من بعض الأمراض. واتضح حديثاً للباحثين الألمان أن الأنواع الصفراء على الأخص من جنس هذه الفاكهة.. أي: القاوون

(الكانتالوب) والشمام تحتوي على مادة تقاوم التصاق الصفائح الدموية ببعضها (**platelet aggregation**).. وبذلك فهي تحافظ على سيولة الدم وتمنع حدوث الجلطات الدموية.. وهو نفس المفعول المعروف عن «الأسبرين».. وعرفت هذه المادة باسم: ادينوزين (**Adenosine**).. وقد اتضح كذلك أنها نفس المادة الموجودة بالبصل والثوم والتي تميزها بمفعول مقاوم للجلطات الدموية (**Anticoagulant**).

كما اتضح من خلال التجارب أن إعطاء الكانتالوب مع الأسبرين لمجموعة من المرضى يبعد إلى حد كبير جداً فرصة الإصابة بجلطات دموية. ومن الفوائد الأخرى التي عرفت حديثاً عن جنس هذه الفاكهة أنها تحتوي على مركبات تحمي من الإصابة بالسرطان.

## الفصل الخامس الأغذية الوظيفية

### تغذية الفئات الخاصة :

#### غذاء وعلاج مرض السكر :

إن علاج مرض السكر يعتمد على ثلاثة أشياء رئيسية: الغذاء - الدواء (الحبوب أو الأنسولين) - الرياضة.. وحتى نضمن السيطرة الجيدة على المرض والتي تهدف إلى انضباط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لأطول فترة ممكنة من العمر لابد من التوفيق بين هذه الأمور الثلاثة حتى يعتدل حال المريض، ومن الممكن جداً، لكثير من مرضى السكر (سكر الكبار) الذي يعالج بالحبوب أن يستغنوا عن الدواء متى أمكنهم السيطرة على ناحية الغذاء، وممارسة شيء من الرياضة.. وإذا كان من الصعب تحقيق ذلك بالنسبة للمرضى الذين يعالجون بالأنسولين، إلا أنه لا شك أن اهتمامهم بهذين الأمرين السابقين، يمكنهم من الحد من جرعة العلاج بالأنسولين.

#### الاعتماد على الحبوب (الألياف وفوائدها) :

يجمع خبراء التغذية في الوقت الحالي على أن غذاء مريض السكر يجب أن يعتمد إلى درجة كبيرة على تناول الحبوب باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف.. ورغم أن الحبوب بها كمية كبيرة من النشويات إلا أنه لا خطر منها لأن وجود الألياف - وهو الجزء الذي لا يهضم من الأطعمة النباتية- يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئاً.. بما يوافق ضعف إنتاج الجسم للأنسولين للتعامل معه. علاوة على أنها تزيد من مفعول الأنسولين الأصلي بالجسم،

وتخفيض مستوى الكولسترول وتقاوم الإمساك.. وهناك كذلك اعتقاد قوي بأنها تحمي من سرطان الأمعاء الغليظة.. بالإضافة لأنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

وهذه الحبوب مثل: العدس - الحمص - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - فول الصويا - فول التدميس - الترمس - الحلبة - حمص الشام - القمح - الذرة.

وتدل دراسات عديدة في مختلف الجامعات الغربية للاستدلال على فائدة الحبوب لمريض السكر.. منها هذه الدراسة التي قام بها دكتور «اندرسون» على مجموعة من مرضى السكر.. وكانت نتائجها كالتالي:

### **في حالة سكر الأطفال (أي: السكر الذي يعالج بالأنسولين (IDDM)):**

استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الأنسولين بنحو ٣٩٪ بعد التزامهم بنظام غذائي يعتمد أساساً على الحبوب.

### **في حالة سكر الكبار (أي: السكر الذي يعالج أساساً بالحبوب (NIDDM)):**

استطاع عدد كبير من المرضى أن يستغنوا تماماً عن تناول حبوب الدواء بعد التزامهم بنفس النظام الغذائي السابق.

### **التفسير العلمي:**

١- تؤدي الحبوب إلى ارتفاع تدريجي بطيء بمستوى الجلوكوز يتمشى مع حالة البنكرياس «المرض».. أي: لا يحتاج لكمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه.

٢- تزيد من مفعول الأنسولين الموجود أصلاً بالجسم لذلك قد لا يحتاج المريض لأنسولين خارجي.. وسبب ذلك - كما تقول أحدث الدراسات - أن الحبوب الغنية بالألياف (كالأنواع السابقة) تزيد من عدد «مستقبلات

الأنسولين» عند جدران الخلايا (Insulin- receptors).. أي: تزيد بالتالي من مفعول الأنسولين المحدود الكمية عند مريض السكر.

### تأثير الحبوب على خفض ضغط الدم المرتفع؟

وجد أن الحبوب تؤدي من خلال عملية معقدة إلى زيادة إخراج الصوديوم من الجسم (من المعروف أن الصوديوم يرفع ضغط الدم ولذلك ينصح الأطباء بالإقلال من ملح الطعام في حالات ضغط الدم المرتفع).

هذا وقد وجد أن «النباتيين» الذين يعتمدون على أكل الأطعمة النباتية الغنية بالألياف مثل الحبوب تنخفض عندهم القيمة السلفي لضغط الدم بحوالي ١٨٪ عن نظيرهم من الأشخاص الذين يعتمدون على تناول اللحوم. وبذلك يمكن إن نقول أن كثرة تناول الحبوب الغنية بالألياف يمكن أن يؤدي لانخفاض بسيط بضغط الدم سواء عند مرضى الضغط المرتفع أو عند الأشخاص الأصحاء تمامًا.

وهذه الفائدة لها قيمة كبيرة لمرضى السكر إذ يميل عدد كبير منهم إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم كإحدى مضاعفات مرض السكر.

### ما مقدار ما تأكل من الحبوب يوميًا؟

تناول يوميًا ملء فنجان من الحبوب الجافة (مثل الترمس أو الفول النابت أو الفاصوليا المسلوقة أو ما تشتهي من أنواع الأخرى).. فهذا كفيلاً بخفض مستوى الكولسترول الضار، وضبط مستوى الجلوكوز، وزيادة مفعول الأنسولين «الداخلي» وخفض ضغط الدم - بدرجة بسيطة - وتنشيط وظائف القولون وتنظيم حركته والوقاية من سرطان الأمعاء.

هذا وينصح باحث أسترالي من خلال دراسة حديثة بأن يتجنب مريض السكر تناول الحبوب المعلبة (مثل علب الفول المحفوظ) حيث تؤدي لزيادة

طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم بينما يكون الاعتماد على تناول الحبوب المسلوقة أو المنقوعة في الماء مثل الترمس. ومن الأمثلة الصحية من الحبوب نذكر:

- ١- لوبيا (أم عين سوداء) مسلوقة في الماء + زيت زيتون + عصير ليمون.
- ٢- فول نابت بالليمون.
- ٣- عدس (أبو جبة) مسلوق + زيت زيتون.
- ٤- ترمس أو حمص الشام (منقوع في الماء).
- ٥- ذرة مشوية.
- ٦- حمص (للتسلية).
- ٧- حلبة كمشروب.

### الخضروات والفاكهة.. ومريض السكر:

وهذه أيضًا من الأغذية الهامة لمريض السكر لاحتوائها على الألياف علاوة على قيمتها الغذائية المرتفعة، مثل: الكرنب والخرشوف والخس والخيار والكرفس والحرنكش والجزر والجوافة.

ويعتبر التفاح أفضل أنواع الفاكهة لمريض السكر حيث يعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز بالدم، وخفض مستوى الكوليسترول، وخفض ضغط الدم المرتفع، بالإضافة لقيمته الغذائية العالية.

وقد تدهش من هذا الأمر نظرًا لأن التفاح والجوافة يحتويان على سكريات.. لكن في الحقيقة سكر التفاح والجوافة يتمثل في الجسم بشكل بطيء أي أنه لا يتطلب من البنكرياس «المريض» إخراج كمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه وإلا ارتفع مستوى الجلوكوز بالدم بسرعة- كما هو الحال بالنسبة لتناول سكر المائدة أو الحلويات عمومًا، وهما بهذه الخاصية التي ترجع

لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف، ويعتبرهما الباحثون في نفس مرتبة الحبوب المجففة الغنية بالألياف.

هذا علاوة على احتواء الجوافة على كبريت عضوي يزيد من كمية الأنسولين وأن مجرد استنشاق رائحة التفاح له أثر مهدئ لكثير من الأشخاص يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. ولأسباب غير واضحة تمامًا تشير دراسة فرنسية إلى أن الإكثار من أكل الجوافة والتفاح يؤدي لخفض مستوى الكولسترول عند النساء أكثر من الرجال. وقد يحدث خلال أول ثلاثة أسابيع من تناول التفاح أن يرتفع مستوى الكولسترول، لكنه ينخفض بعد ذلك إلى معدله الطبيعي.

ومن الواضح بصفة عامة أن تأثير التفاح والجوافة كمخفض للكولسترول أو لضغط الدم يختلف بين الأشخاص على حسب التركيب الكيميائي للجسم.. وأحياناً ينعدم هذا المفعول تمامًا عند بعض الأشخاص.

وهذا وأنصح أخيراً بأن يكون أكل التفاح والجوافة كاملاً دون أي تقشير لاحتواء القشر على نسبة عالية من الألياف المفيدة للجسم. أما بالنسبة لفاكهة العنب فهي تعد من «أخطر» أنواع الفاكهة لمريض السكر إذ يمكن أن تعرضه لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم، ولذا يجب أن تؤكل بحدود.

### البيض واللبن ومنتجاته :

لاحظ أن صفار البيض يحتوي على نسبة مرتفعة من الكولسترول.. لذلك ينبغي الحذر من تناوله.. فيكفي ٢-٣ بيضات أسبوعياً على الأكثر. ويعتبر اللبن الزبادي واللبن الرائب من أفضل الأغذية للأشخاص عامة ولمرضى السكر على الخصوص. وأنصحك قبل شرب اللبن (العادي) أن تزيل عنه الطبقة العليا (القشوة) لأنها غنية بالدهون.



**اللحوم:**

بصفة عامة، ينصح خبراء التغذية في الوقت الحالي أن يكون الاعتماد الأكبر على تناول البروتين النباتي (مثل فول الصويا والحبوب المختلفة) وعلى البروتين الحيواني الخاص باللبن ومنتجاته.. بينما يقلل تناول البروتين الحيواني الخاص باللحوم.. ويفضل من هذه اللحوم اللحم الأبيض (الأسماك والطيور) - والإقلال من تناول اللحم الأحمر - باعتباره أقل احتواء على الدهون وأخف هضمًا. وعند أكل اللحوم بصفة عامة لابد من نزع جلد الطيور وأي دهون ظاهرة.

**المأكولات الدهنية:**

احترس منها تمامًا.. لأنها ترفع مستوى الكوليسترول.. وهي مثل السمن الحيواني (استخدم السمن النباتي أو الزيوت النباتية في إعداد المأكولات) والزبدة والقشدة ودهن اللحوم. أما الدهون التي تأتي من مصادر نباتية فهي لا تضر، لكنها تعرض لزيادة وزن الجسم، مثل الدهون الموجودة بالبندق واللوز والجوز والفول السوداني وكذلك الزيوت النباتية.

**الحلويات والمأكولات السكرية:**

احرص على الإقلال من تناول السكر الأبيض (سكر المائدة) إلى أقصى درجة، أو استبداله بالسكريات الخاصة بمرضى السكر (مثل السكرين).. وعمومًا فالأمر يتوقف على أحوال المرض معك. احذر تمامًا من الجاتوهات والحلويات وغيرها من المأكولات المعتمدة على السكريات.. ولتتذكر أن جسمك لا يستطيع أن يتعامل جيدًا مع السكر (الجلوكوز) إذا قدم إليه بدفعة كبيرة.. مما قد يؤدي لارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز بالدم فتتعرض لمتاعب تصل إلى حد الغيبوبة.

### الأرز:

تقول دراسة حديثة أن الأرز مفيد خاصة لسكر الكبار حيث عمل على خفض مستوى الكوليسترول وضبط مستوى الجلوكوز. ذلك بالإضافة لفوائده الصحية المحتملة (بناء على نتائج الأبحاث) مثل: خفض ضغط الدم المرتفع - علاج مرض الصدفية (مرض جلدي) - مقاومة الإسهال - الوقاية من السرطان. عموماً لا تكثر من تناول الأرز.

### المعرونة والبطاطس (النشا):

كلاهما ضار بمريض السكر خاصة البطاطس إذ يمكن أن يؤدي تناولها إلى حدوث ارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز.

### الخبز:

يفضل أن تعتمد على الخبز الذي يحتوي على ردة القمح وقشور القمح (دقيق أسمر) لأن فيه نسبة مرتفعة من الألياف، علاوة على احتواء قشور القمح على نسبة عالية من فيتامين «ب» وفيتامين «هـ» وكلاهما يقوي الناحية الجنسية (مصدر شكوى من بعض مرضى السكر). ولهذا الغرض يوصف خبز «السن» لعلاج السكر إذ يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف لا تتوفر في غيره من أنواع الخبز.

### الماء والمشروبات:

خذ كفايتك يومياً من الماء.. واحذر العطش لفترة طويلة.. فوجود الماء بالجسم بكمية كافية يبعد خطر حدوث متاعب الكليتين لأنه يغسل مجرى البول، ويمنع ترسب الأملاح والمخلفات به (لاحظ أن مريض السكر يتعرض أكثر من غيره لمتاعب الكليتين).. ذلك علاوة على فائدة الماء العظيمة في حالة ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم حيث يعمل على تخفيف تركيزه بالدم

والتخلص من الجلوكوز الزائد مع البول.. بل إنه يعتبر علاجًا أساسيًا في حالات ارتفاع مستوى السكر بالدم.

وأفضل وسيلة لتحديد كفايتك من الماء هي أن تلاحظ لون البول.. فإذا كان غامقًا (أي: مركزًا) فأنت تحتاج لشرب كمية من الماء.

أما بالنسبة للشاي والقهوة والكوولا.. تعامل مع هذه المشروبات بحذر.. وليكن من الأفضل بالطبع لو تستطيع الاستغناء عنها تمامًا، واستبدالها بمشروبات من الأعشاب الطبيعية المفيدة (كالحلبة والينسون أو الجريب فروت وغيرها)..

ذلك لأن هذه الأنواع الثلاثة تحتوي على مادة الكافين.. وقد وجد أن هذه المادة ترفع مستوى الجلوكوز بالدم علاوة على أضرارها الأخرى إذا أفرط في تناولها كالتوتر، واضطراب الهضم، والأرق وغير ذلك.

### الفيتامينات والمعادن:

من أهم المعادن والعناصر التي يحتاجها مريض السكر هي الزنك لأنه يساعد على زيادة مناعة الجسم وتجديد الأنسجة (موجود في كثير من الأطعمة).. والمنجنيز وهو ضروري لتوليد الطاقة من الخلايا، وسبب أهميته لمريض السكر أنه يتعرض لفقدان المنجنيز عن طريق الكليتين (يوجد بالخضروات والفواكه والبقول).. والكروميوم وهذا العنصر يزيد من كفاءة الأنسولين، أي يقاوم مستوى الجلوكوز (عامل مقاوم للسكر).. وهو يتوفر في خميرة البيرة دون غيرها من الأغذية.

أما بالنسبة للفيتامينات، فإن من أهمها لمريض السكر فيتامين «ج» لأنه يساعد على مقاومة العدوى، كما أنه يزيد من حيوية الأنسجة، ويساعد على التئام الجروح (لاحظ أن مريض السكر يتعرض للإصابة بالجروح والتقرحات

بالقدمين).. ويتوفر هذا الفيتامين في الليمون والبرتقال والطماطم والتوت، ويعتبر الجريب فروت أغنى مصادرِه.

كما يحتاج إلى فيتامين «ب» المركب بكافة أنواعه خاصة «ب١» لأنه ضروري لسلامة الأعصاب، كما أنه ضروري لتمثيل المواد السكرية.. وهو يتوفر في الخبز الأسمر والحبوب غير منزوعة القشور والبقول والخميرة.. وكذلك «ب٦» وهو عامل مساعد على كثير من تفاعلات الخلايا، وفيما يبدو أن مريض السكر يحتاج إليه أكثر من غيره.. وهو يتوفر في الموز والحبوب غير منزوعة القشور والبقول ومعظم الخضروات الورقية، وكذلك النياسين.. حيث يذكر أنه يقوي من مفعول الكروميوم.. وهو يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشور والخميرة والردة.

### ومما سبق يمكننا ملاحظة الآتي:

الخضروات والفاكهة التي تحتوي على كبريت عضوي تعمل على تحويل خيطي الأنسولين المتوازين والذي يسمى كل منهما بـ **C-peptide** إلى أنسولين فعال وذلك بربط هذين الخيطين بالرابطه أو القنطرة الكبريتية.

لذلك نورد أن أحدث البحوث أوردت الآتي:

- ١- الحرنكش يخفض من سكر الدم حوالي ٤٠٪.
- ٢- الترمس المبلول يخفض سكر الدم حوالي ٢٠٪.
- ٣- الحلبة تخفض سكر الدم حوالي ٢٥٪.
- ٤- الجوافة تخفض سكر الدم حوالي ١٥٪.
- ٥- البصل والثوم يخض سكر الدم حوالي ٢٠٪.
- ٦- زيت الزيتون بواقع ملعقة كبيرة يخفض سكر الدم حوالي ١٠٪.
- ٧- الفاصوليا الخضراء تخفض سكر الدم حوالي ١٠٪.

**ج. بعض الأعشاب المخفضة لسكر الدم:**

- ١- نبات الصموه ملء ملعقة شاي + كوب ماء يغلى ويشرب صباحًا ومساءً.
- ٢- حب الرشاد (القثاء) من الطب النبوي وهو يخفض سكر الدم بنسبة عالية.
- ٣- عشب لسان العصفور حيث يكسر عدد ٤٠ حبة إلى ٦٠ حبة وتبلع قبل الوجبة.
- ٤- الحلبة حيث يحتوي الجرام على ٢ وحدة من مركب شبيه بالأنسولين ويؤدي فعله.
- ٥- ملء كوب من الحرنكش يخفض سكر الدم بنسبة حوالي ٤٠٪.
- ٦- أوراق الفراولة تسف بالماء مقدار ملء ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً وهي تخفض من السكر بنسبة تصل ٣٠٪.
- ٧- بذور الرجلة حيث تعيق امتصاص السكريات والدهون من الأمعاء حيث تؤدي إلى طبقة تغلف الأمعاء وتمنع الامتصاص أو تعيق الامتصاص.

**مقدار الطاقة (السعرات الحرارية) التي نحتاجها من الغذاء:**

يحتاج جسم الإنسان البالغ إلى كمية من السعرات الحرارية تتراوح ما بين ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعرة حرارية.. تؤخذ بالكميات الموضحة سابقاً من عناصر الغذاء الثلاثة: البروتينات والكربوهيدرات والدهون. وهذا الاختلاف في حاجة الأجسام للسعرات الحرارية يرجع لاختلاف وزن الجسم، واختلاف الأنشطة التي يقوم بها، وكذلك وفقاً للحالة الفسيولوجية.

**فمثلاً:**

\* يحتاج عامل البناء إلى سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه المهندس

المعماري.

\* تحتاج المرأة في فترة الحمل لسعرات حرارية أكثر من حاجاتها في الأحوال العادية.

\* يحتاج الفتى أو الفتاة خلال فترة البلوغ والمراهقة إلى كمية من السعرات الحرارية تفوق حاجة الشاب نظرًا لزيادة نمو الجسم خلال هذه المرحلة.

وقد وجد أن: كل ١ كيلو جرام من وزن الجسم يحتاج إلى حوالي: ٢٥ سعرة يوميًا في حالة النشاط الخفيف (مثل: الأعمال الكتابية والأعمال المنزلية الخفيفة). وحوالي ٣٠ سعرة في حالة النشاط المتوسط (مثل: عمل الطبيب أو المهندس أو البائع) و ٣٥ سعرة في حالة النشاط الكبير (مثل: العامل الزراعي وعامل البناء والحداد)، و ٤٠ سعرة في حالة النشاط العنيف (مثل: الرياضيين).

إذ لو كان الوزن المثالي لجسمك ٨٠ كيلو جرامًا، وتقوم بعمل متوسط النشاط (المهندس مثلاً) فأنت تحتاج يوميًا إلى غذاء قيمته ٢٤٠٠ سعرة حرارية (٣٠×٨٠). مع ملاحظة أن جرام الكربوهيدرات والبروتين يضرب في ٤ لإعطاء السعرات الحرارية.

### علاقة الطاقة بوزن الجسم:

إن أهمية أن نعرف حاجتنا التقريبية لكمية السعرات الحرارية أو الطاقة، هي أن نحفظ أجسامنا في حدود الوزن المثالي.. ولا شك أن في ذلك حفاظ على صحتنا بوجه عام، علاوة على اعتدال القوام ورشاقتة.

ف نجد أنه إذا زادت كمية الطاقة عن حاجة الجسم، فإنه يبدأ في تخزين هذه الزيادة في صورة شحوم فيزيد وزن الجسم.. أما لو قلت كمية الطعام أو الطاقة عن حاجة الجسم، فإنه يبدأ في هدم ما لديه من دهون مختزنة ليستمد منها الطاقة

اللازمة، فينقص وزن الجسم.. بينما لو كانت كمية الطاقة موافقة تقريبا لحاجة الجسم لاحتفظ الجسم بوزنه دون زيادة أو نقصان واضح. وهذا ما يمكن أن نصوغه في المعادلات التالية:

### لو كان ...

- «الدخل» يساوي «الخرج» — لا يتغير وزن الجسم.
- «الدخل» أقل من «الخرج» — ينقص وزن الجسم.
- «الدخل» أكثر من «الخرج» — يزيد وزن الجسم.

### أغذية اكتساب الوزن:

#### علاج النحافة:

بناءً على معادلة الطاقة التي سبق توضيحها.. فإنه لو كانت الطاقة «الداخلية» إلى الجسم أقل من الطاقة المستهلكة أو «الخارجية» منه فإنه يحدث إنقاص للوزن.

بناءً على ذلك فإن أحد أسباب النحافة يرجع ببساطة إلى قلة الطعام.. وقد ترجع كذلك لأسباب وراثية أو تكوينية على نفس النحو الذي سبق توضيحه في السمنة.. أو لزيادة قابلية بعض الأجسام لاستهلاك الطعام بسرعة نتيجة لتمييز أجسامهم بزيادة معدل الأيض.. وهناك أيضًا النحافة المرضية حيث يكون انتقاص وزن الجسم راجعًا لوجود أسباب مرضية مثل الدرن الرئوي والاضطرابات الهرمونية.. وفي هذه الحالات يكون علاج النحافة بعلاج السبب.

هذا وللاضطرابات النفسية دور كبير في حدوث النحافة والذي يظهر بصورة حادة وواضحة في المرض المعروف باسم انعدام الشهية العصبي **Anorexia nervosa** وهذا المرض يظهر عادة بين الفتيات بينما يقل حدوثه

بين الذكور.. حيث تفقد الفتاة شهيتها للطعام بصورة حادة.. وقد يرجع ذلك إلى حالة تنابها من الخوف الشديد من البدانة.. وقد يُردّ ذلك لأزمة نفسية حادة تتعرض لها الفتاة مثل رفض الأبوين تزويجها ممن تحب! وفي هذه الحالة قد يصل وزن الفتاة إلى قيمة منخفضة جداً مثل ثلاثين كيلو جراماً أو أقل، وتصبح كما يقول القول الشائع (جلد على عظم).

وفي هذه الحالة من النحافة يستدعي علاجها وجود أخصائي أمراض نفسية وآخر خبير في التغذية. أما حالات النحافة العادية التي لا تكون بسبب أحد الأمراض، فمن السهل علاجها بمحاولة اكتساب طاقة زائدة من الطعام لتخزين بعضها بالجسم على هيئة شحوم..

### وهذه بعض الإرشادات المساعدة على ذلك:

\* الإكثار من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة مثل السكريات والحلويات والنشويات كالأرز والمعكرونة والبطاطا والبطاطس.

\* أكل المسليات كما في أوقات مشاهدة التلفزيون بعد وجبة العشاء مثل اللب والبقول السوداني والبندق والشيسبي والشيكولاتة.. وكذلك شرب المياه الغازية.

\* للتغلب على ضعف الشهية يمكن البدء بجرام واحد من الراوند لفتح الشهية.

\* يجب ملاحظة أن يكون النشاط الجسماني معتدلاً بحيث لا يتم استهلاك كل الطاقة الناتجة عن الغذاء.. ولذلك يفضل النوم لعدة ساعات في أوقات الظهيرة، ولفترة كافية أثناء الليل.

\* إن محاولة تحقيق الاستقرار النفسي في حالات النحافة يساعد على الإقبال على تناول الطعام بشهية مفتوحة لمن يعانون من ضعف الشهية..



ولذلك ينصح بمراعاة هذه الناحية من خلال الاندماج في أنشطة اجتماعية أو ترفيهية أو رياضية وكذلك بتغيير روتين الحياة المعتاد.

### الأغذية المضادة للسرطانات:

#### ما هو السرطان؟

ببساطة يحدث مرض السرطان بسبب حدوث طفرة في نمو الخلايا حيث تتكاثر بصورة غير طبيعية حتى تشكل ورمًا تسري سمومه في الجسم.

ويحدث ذلك بسبب تفاعل يتم بين المادة المسببة للسرطان، أو المادة المسرطنة، والمادة الوراثية للخلايا.. ويسمى ذلك: مرحلة البدء فإذا تعرضت الخلايا لعامل آخر يسمى المنشط يزداد تكاثر الخلايا حتى يظهر الورم السرطاني واضحًا.. وتسمى هذه المرحلة: مرحلة التنشيط.

وليس من الممكن معرفة عوامل البدء أو التحكم في هذه المرحلة.. وإنما أصبح في الإمكان معرفة الكثير عن المنشطات السرطانية، أو العوامل التي تساعد على ظهور مرض السرطان وكذلك بعض المواد التي تعمل كمضادات للمنشطات السرطانية.. ولا شك أنه بذلك يمكن تجنب ظهور الإصابة السرطانية أو على الأقل استمرار بقائها في حالة كمون فيتقدم المرض ببطء شديد.

### المنشطات السرطانية:

ومنشطات السرطان ومضاداتها ليست مواد بعيدة عنا بل هي قريبة جدًا منا.. فهي موجودة في البيئة من حولنا. وفي الغذاء الذي نأكله، ولا تقل أهمية عامل البيئة عن عامل الغذاء في علاقته بالسرطان.. لكن بعض المختصين يرى أن عامل الغذاء يلعب الدور الأكبر سواء كمنشط لحدوث السرطان أو في إمكانية الوقاية منه.. ذلك إلى جانب أهمية وجود العامل الوراثي أصلاً

لحدوث الإصابة بالسرطان.

### عامل البيئة:

وتتمثل المنشطات السرطانية البيئية في مسببات التلوث البيئي بصفة عامة.. «كالإشعاعات الضارة وعوادم السيارات وأبخرة المصانع» لذا فمن الملاحظ ارتفاع نسبة حدوث السرطان بوجه عام بين سكان المدن عن سكان القرى. ولعل أوضح مثال للتلوث البيئي وعلاقته بحدوث السرطان هو ما سببته «قنبلة هيروشيما» في اليابان من إصابات سرطانية بين ضحايا هذه القنبلة الذرية، والتي ما زالت آثارها مستمرة حتى الآن. ونفس الشيء تكرر مرة أخرى بعد انفجار المفاعل الذري في «تشيرونوبل» بسبب التلوث البيئي بالإشعاعات والغبار الذري.

### نسبة الإصابة بالسرطان في أمريكا واليابان:

وفي دراسة أجريت لحصر حالات الإصابة بالسرطان بين سكان الولايات المتحدة واليابان، وجد أن نسبة حدوث الإصابة بين شعبي البلدين تكاد تكون متقاربة.. وإنما كان الاختلاف الواضح في أكثر أنواع السرطانات شيوعاً.. ففي الولايات المتحدة وجد أن سرطانات الثدي والقولون والبروستاتا تحتل المكانة الأولى من بين السرطانات الأخرى في نسبة الانتشار، بينما وجد أن سرطان المعدة هو السرطان الأول في اليابان.

ولما استؤنفت الدراسة على بعض المهاجرين اليابانيين إلى ولاية كاليفورنيا بأمريكا، وجد حدوث انخفاض ملحوظ في نسبة الإصابة بسرطان المعدة، بينما زادت الإصابة بسرطان الثدي والقولون والبروستاتا.. وهي الأنواع الشائعة أصلاً في أمريكا. وبالطبع، ليس هناك ما يبرر ذلك سوى تغير عامل البيئة، في المقدمة، وكذا تغير العادات الغذائية لليابانيين المهاجرين إلى

أمريكا.

**عامل الغذاء:**

وهو موضوع حديثنا الأصلي، وفي هذا المجال نتعرف معاً على منشطات السرطان ومضاداتها الموجودة بالغذاء.. وكيف أن العادات الغذائية الحديثة للبشر قد زادت من تعرضهم للإصابة بالسرطان.

الدهن.. منشط لسرطان القولون.. بصفة عامة يمكن القول: إن الإفراط في تناول الدهون يعمل على تنشيط الإصابة بالسرطان.. بينما تعمل بعض أنواع من الفيتامينات كمضادات للمنشطات السرطانية وهي: فيتامين «أ» و«ج» و«ه».

فهناك رأي يقول: إن كثرة تناول الدهون يزيد من إفراز أحماض عصاره الصفراء التي تساعد في هضم الدهون وامتصاصها، وأن هذه الأحماض تعمل كمنشطات سرطانية لأي إصابة موجودة بصفة كامنة في الأمعاء الغليظة. ويؤكد ذلك وجود ارتباط بين كثرة تناول الدهون والإصابة بسرطان القولون وإن كان ذلك يرتبط كذلك بالإصابة بأنواع من السرطانات كسرطان الثدي والبروستاتا.

**التحقق بالتجربة:**

وفي إحدى التجارب قام الباحثون بحقن مجموعة من الفئران بغذاء يحتوي على ٣٪ من زيت بذرة القطن، وحقن مجموعة أخرى بغذاء يحتوي على ١٢٪ من زيت بذرة القطن.

وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل حدوث الإصابة بالسرطان بين الفئران التي حقنت بنسبة أعلى من زيت بذرة القطن عن مجموعة الفئران الأخرى، ويذكر الباحثون أن المادة المنشطة للسرطان في الأغذية الدهنية هي حمض اللينولييك والذي يوجد ببعض الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت عباد الشمس بينما يخلو زيت الزيتون وزيت السمك من هذه المادة. كما وجد، من خلال

التجارب على الفئران، أنه من ضمن نواتج أكسدة الكولسترول (دهن حيواني) مادة معينة تعمل كمنشط للسرطان.

### نقص فيتامين «ج» يعرض للسرطان:

### وفيتامين «أ» يعالج السرطان:

وتشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة وثيقة بين انخفاض فيتامين «ج» وفيتامين «هـ» والإصابة بسرطان المعدة على وجه الخصوص. كما وجد أن إعطاء فيتامين «أ» بكميات كبيرة جداً يمكن أن يوقف النمو السرطاني خاصة في حالة سرطان الجلد والثدي. لكن إعطاء هذه الجرعات الكبيرة له خطورته إذ يعرض لضعف واختلال وظائف الكبد.

### الألياف تحمي من سرطان الأمعاء:

أصبحت الألياف في الوقت الحالي صيحة جديدة في نظم التغذية.. بعد أن ثبت ما لها من فوائد عديدة للجسم. والمقصود بالألياف هو المخلفات النباتية التي لا تهضم والتي تتوافر خاصة في الحبوب والبقول مثل القمح غير منزوع القشرة والردة والترمس والحلبة والعدس وال فول. وكذلك بعض الخضروات والفواكه مثل الجرجير والخس والكرنب والتفاح والمشمش والعنب.

وقد وجد أن تناول الألياف بصفة مستمرة يفيد الجسم من أكثر من ناحية، ومن أبرزها أنها توفر الحماية ضد الإصابة بسرطان الأمعاء. ويفسر عالم دانمركي هذه الفائدة بأنها ترجع إلى أن كثرة الألياف تقلل من خروج أحماض الصفراء والتي تؤدي زيادتها إلى تنشيط الإصابة بسرطان القولون.

### علاقة السكريات بالسرطان:

وجد أن السكريات المعقدة مثل النشويات التي توجد في البطاطا والبطاطس والخبز والمعكرونة أصح لجسم الإنسان عن السكريات البسيطة

مثل السكروز (السكر الأبيض) الذي يدخل في إعداد الحلويات ويستخدم في تحلية المشروبات كالشاي والقهوة.

وفي إحدى التجارب، تم حقن مجموعة من الفئران بمادة محدثة للسرطان، وعندما أعيد حقنها بعد فترة بالنشا (سكريات معقدة) لوحظ تباطؤ النمو السرطاني، بينما ساعد حقنها بالسكريات البسيطة على زيادة نشاط النمو السرطاني. ولذلك فمن المعتقد أن السكريات البسيطة لها دور منشط للسرطان بالنسبة للإنسان بناء على نتائج هذه التجارب.

### الأغذية المحفوظة والمعلبات:

تمثل الأغذية المحفوظة والمعلبات جانبا آخر من جوانب التغذية على قدر كبير من الأهمية لعلاقة هذه النوعيات من الأغذية بالسرطانات بسبب ما تحتويه من مواد كيميائية ضارة تضاف لها على سبيل الحفظ أو إعطاء النكهة بغرض التلوين.

ونظراً لأن هذه الأغذية سواء الطعام منها أو العصائر يعتمد عليها كثير من الناس في غذائهم.. قامت أبحاث ودراسات كثيرة للكشف عن الأضرار المحتملة من إضافة المواد الكيميائية الحافظة.. وتحديد نسب معينة منها بحيث تكون وسيلة مأمونة للتغذية. وقد تناقضت الآراء حول مدى خطورة الكيماويات المضافة وعلاقتها بالسرطان.. لكنها بصفة عامة لا تبشر بالخير، إذ أجمع معظم الباحثين على خطورة هذه الكيماويات كمنشطات سرطانية.. ولنستعرض معاً ذلك بشيء من الوضوح.

### المواد الحافظة للطعام:

وهي مواد تضاف للأطعمة المعلبة لمنع أكسدة الدهون. وقال بعض الباحثين: إنه لا خطورة من هذه المواد طالما لم يتعد تركيزها بالأطعمة درجة

معينة. بينما أشار آخرون إلى أنها في حال من الأحوال تعتبر منشطاً سرطانياً خاصة لسرطان الرئتين والكبد.. أما بالنسبة لحيوانات التجارب، فقد أشارت معظم التجارب إلى حدوث أعراض سرطانية بعد حقن المواد الحافظة إلى الحيوانات وهناك نوع آخر من المواد الحافظة يضاف للأطعمة بغرض مقاومة الميكروبات.. ومن أهم هذه المواد «حمض البنزويك» والذي كثيراً ما يضاف للعصائر والمخللات وكذلك مادة «النترات» التي تضاف عادة للحوم المحفوظة واللانшон والسجق والكورنديف.

وتشير معظم التجارب إلى خطورة هذه المواد كمواد مسرطنة في حيوانات التجارب.. أما في حالة الإنسان فالبعض يرى أنه لا خطورة منها إلا إذا زاد عن تركيز معين بالأطعمة.. بينما يرى آخرون أن بعضها مواد مسرطنة للإنسان بأي نسب وجدت.

### المواد الملونة للطعام:

وتضاف عادة للأغذية لأغراض تجارية.. أي: لإيهام المشتري باحتفاظ الطعام بجودته ونضارته.. مثلما تضاف للزبد ليبقى على لونه المعتاد طوال فصول السنة وكما تضاف لبعض الأطعمة والعصائر بصفة عامة إذا حدث تغير لونها سواء بسبب طرق الحفظ أو التصنيع.

وقد أشارت الدراسات التي أجريت حول هذه الكيماويات الملونة إلى خطورتها على صحة الإنسان بصفة عامة برغم وجود بعض الآراء المتناقضة.

### مجموع آراء الباحثين حول الأغذية المحفوظة:

بذلك يتضح أن آراء الباحثين في مجموعها تشير إلى خطورة المواد الكيماوية المضافة للأغذية بصفة عامة، وأنها قد تعتبر منشطات سرطانية خاصة إذا لم تراعى النسب المحددة والمسموح بها عند إضافة هذه المواد.

ورغم ذلك فالأغذية المحفوظة تباع في كل مكان بمنتهى الأمان، ويعتمد عليها كثير من الناس في غذائهم، ولن تتوقف الشركات عن إنتاج الأشكال والأنواع المختلفة التي تزرعها الأسواق يوماً بعد يوم. وأعتقد أنه لا سبيل للوقاية من الأضرار المحتملة لهذه الأغذية إلا بالمعرفة لعل وعسى أن ينصرف الناس عنها ويعودوا لعاداتهم الغذائية القديمة التي لم تلوثها التكنولوجيا الحديثة!!

### تجنب المأكولات المحمرة أو المشوية على الفحم:

اتضح أن الأبخرة الناتجة عن احتراق الفحم والخشب ودخان السجائر تحمل مواد هيدروكربونية يعتقد أنها منشطات سرطانية.

ويتعرض الإنسان لهذه المواد سواء من احتراق القمامة أو الفحم أو دخان السجائر، أو خلال الأغذية التي تشوى على الفحم كالشاورمة والكباب إذ تمتص جزءاً من هذه الأبخرة وبالتالي تصبح ملوثة بالمواد الضارة. والمعروف كذلك أن فاعلية هذه المواد تزيد في وجود الدهون.

وهذا يعني ضرورة تجنب مصادر هذه الأبخرة وإعداد الطعام بطرق أخرى غير الشوي على الفحم أو على الأقل تجنب الشوي للحوم المليئة بالدهون. كما يجب تجنب إعداد المأكولات بطريقة التحمير بالسمن أو الزيت لما ينتج عن ذلك من مواد تساعد على الإصابة بالسرطان - كما سيوضح.

### أضرار اسماها الزيت المغلي!

وعودة أخرى للدهون.. نجد أن تعرض الزيوت لدرجات الحرارة العالية من خلال قلي الطعام، خاصة مع عدم تجديد الزيت المستخدم كما يحدث عادة عند بائعي «الفلافل» وفي المطاعم بصفة عامة لأغراض اقتصادية، يغير من صفات الزيت حيث تتضاعف جزيئاته وتتولد مواد غير موجودة به أصلاً

كالأحماض والألدهيدات وغيرها.. والتي تعمل كمنشطات سرطانية أو يعتقد أنها من ضمن الأسباب المباشرة لحدوث الطفرات والأورام السرطانية.

### الطعام المطبوخ المغلي «مرفوض صحياً!»

وهذا أيضاً مصدر خطر آخر!! فقد أتضح أن عملية طبخ الغذاء مع كثرة غليانه ينتج عنها مواد قد تنشط حدوث السرطان ويزداد احتمال ذلك إذا وجدت المبيدات ضمن الطعام فيزداد تنشيط التفاعل، وتنتج مواد معقدة تزيد من فرصة حدوث الضرر.

ونظراً لأن الغذاء المطبوخ هو الغذاء المعتاد لغالبية الناس، فإنه ليس من المنطقي أن نلغي هذه الطريقة من الطهي وإنما يكفي الالتزام بعدم غليان الغذاء المطبوخ مرة أخرى بعد طهيهِ.. أي يؤكل بمجرد طبخه ولا يبقى لليوم التالي.

### الكرنب والقرنبيط للوقاية من السرطان!

وجد أن بعض الخضروات الورقية يحتوي على مواد مضادة للسرطانات تسمى: اندولز (Indoles) وهذه تتركز خاصة في الكرنب بأنواعه وفي القرنبيط والسبانخ.. ويذكر الباحثون أن الكرنب يعد أفضل هذه الأنواع خاصة لتوفير الوقاية من سرطان الثدي.

### وهذه هي الأنواع الخمسة بالتحديد:

- الكرنب (الملفوف) العادي Cabbage.
- كرنب السلطة Kale .
- كرنب بروكسل Brussels sprouts .
- قنبيط الشتاء (قرنبيط) Broccoli .
- السبانخ Spinach .



ويعتقد بعض الباحثين أن مادة الألياف الموجودة بالخضروات السابقة لها دور في الوقاية من السرطان.. فيعتقد أنها توفر الحماية ضد الإصابة بسرطان الثدي عن طريق ضبط مستوى هرمون الأستروجين والذي عندما يرتفع مستوى وجوده بالجسم (مثلما يحدث مع تناول حبوب منع الحمل) يعرض للإصابة بسرطان الثدي.

### محشي الكرنب للوقاية من السرطان!

وكما تقول الأبحاث الحديثة إن خضار الكرنب يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان، فإنها تقول كذلك: إن الأرز يحتوي على مضادات للإصابة بالسرطان. وبذلك يكون محشي الكرنب (الكرنب والأرز) من أفضل الأغذية المضادة للسرطانات.

### الثوم.. مضاد قوي للسرطان:

أثبتت الدراسات أن الثوم له مفعول مضاد للإصابة بالسرطان وموقف للنمو السرطاني.. ويرى الباحثون أن ذلك يرجع إلى أمرين.

**أولاً:** أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي، ويتركز ذلك على الخلايا المختصة بالتهاب الخلايا السرطانية وتدميرها (Macrophages and Lymphocytes) فمن المعروف أن الخلايا السرطانية تفرز مواد تقاوم هذه الخلايا حتى تتمكن من الانتشار والنمو.

**ثانياً:** يرى الباحثون أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية (الأبيض) وبالتالي فإنه يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها.



## دراسات وتجارب

### الثوم يحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء:

في إحدى الإحصائيات التي رصدت الإصابة بالسرطان في الصين، لاحظ الباحثون شيئاً غريباً، وهو ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان المعدة من مدينة «أوكسيا» بينما انخفضت النسبة إلى أقل حد في مدينة «كانشجان» فما سر ذلك؟ اتضح أن سبب ذلك يكمن في نوعية الطعام حيث اعتاد سكان المدينة التي انخفضت بها نسبة الإصابة على تناول حوالي ٢٠ جرام من الثوم ضمن الطعام يومياً وبصفة منتظمة. بينما كان يفتقر طعام سكان المدينة الأخرى إلى الثوم.. مما يشير إلى مفعول الثوم الواقي ضد هذا المرض.

وعندما قام الباحثون بأخذ عينة من العصارة المعدية ودرستها لمجموعة من سكان المدينتين اتضح لهم تركيز مادة النيتريت (Nitrites) بالعصارة المعدية لسكان المدينة التي زادت بها نسبة الإصابة بالسرطان كان أعلى بكثير عن سكان المدينة الأخرى.. مما يشير إلى أن الثوم يحمي من الإصابة بسرطان المعدة عن طريق تخفيف تركيز هذه المادة.

وفي دراسة أخرى قام الباحثون بدراسة تأثير أحد مركبات السلفا الموجودة بالثوم (diallyl trisulfide) على نمو الخلايا السرطانية في عملية زرع لعيتتين من جسم الإنسان. وجد أن العينة التي أضيفت إليها مادة الثوم تأخر نمو الخلايا السرطانية بها، بينما استمر النمو في العينة الأخرى الخالية من الثوم.

كما وجد أن مفعول الثوم كمضاد للنمو السرطاني يعادل الأدوية الكيماوية المضادة للسرطانات، مع الفارق الكبير بينهما سواء من جهة الأعراض الجانبية

الخطيرة التي تنشأ من هذه الأدوية فضلاً على ارتفاع ثمنها.

### سرطانات أخرى:

كما أشارت دراسات أخرى كثيرة إلى توقف النمو السرطاني سواء في حيوانات التجارب أو في عينات من سرطان الإنسان بفضل مركبات السلفا الموجودة بالثوم، وذلك مع أنواع مختلفة من السرطانات شملت المثانة البولية. وما نستنتجه من هذه الدراسات في مجموعها أن مركبات الثوم لا تحمي فحسب من الإصابة بالسرطان بل أنها كذلك توقف النمو السرطاني.

### العنب.. يقاوم الإصابة بالسرطان!

عرف عن العنب أن له تأثيراً مقاوماً للإصابة بالسرطان، وقد أشارت إلى هذه العلاقة مجموعة كبيرة من الدراسات نشرت نتائجها في الكتب والمراجع الطبية..

وكان من أبرز هذه التجارب تجربة قامت بها سيدة أمريكية مريضة بالسرطان اسمها «جوهانا براندت» حيث اعتمدت على تناول العنب من خلال نظام غذائي معين في علاج حالتها وحقت نتائج باهرة.. ونشرت هذه التجارب في كتاب الشفاء بالعنب (The Grape Cure) ويقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعي:

إن ما لفت نظري في الإحصائيات الخاصة بمرض السرطان، أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلاد التي يكثر فيها العنب، وبعد عنصرًا أساسياً من عناصر غذاء السكان، وقد بدأت تجاربي مع ليف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة بعد ذلك وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في

تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجئ في نمو أنسجة الجسم.  
ولذلك فإنه ليس غريباً أن نجد مصحات خاصة تنتشر في «وسط أوروبا»  
للعلاج بالعنب!! حيث يعتمد عليه تماماً من خلال أنظمة غذائية دقيقة في علاج  
بعض الأمراض.. ومنها السرطانات!!.. وتعتبر ألمانيا هي أكثر الدول الأوروبية  
اهتماماً بهذا المجال.

### أكل الزبادي يحمي المرأة من سرطان الثدي:

في سنة ١٩٨٦ نشرت جريدة منظمة السرطان الدولية **Journal of the National Cancer Institute** دراسة فرنسية عن سرطان الثدي جاء فيها: إنه  
بينما ترتفع فرصة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللاتي تأكلن كميات كبيرة  
من دهون منتجات الألبان (**Dairy Fats**) مثل الجبن الأبيض الدسم فإنها  
تنخفض إلى أقصى حد بين النساء اللاتي تأكلن الزبادي، ويرجع هذا التأثير إلى  
البكتريا الموجودة في لبن الزبادي (**acidophilus**) حيث وجد الباحثون أن هذه  
الميكروبات لها القدرة على وقف النمو السرطاني في أرانب التجارب.  
وقد ذكرت دراسات أخرى أن أكل الزبادي بصفة منتظمة له تأثير يحفظ  
الصحة طوال العمر - بمشيئة الله - ويعلل الباحثون ذلك بأنه يقاوم حدوث  
الإصابة بالسرطان.

### قائمة الأغذية الواقية من السرطان:

- \* الثوم.
- \* البصل.
- \* الغلة (القمح).
- \* بعض المكسرات مثل البندق.
- \* زيت الزيتون.

- \* الخضروات الورقية (خاصة الأنواع الخمسة السابقة).
- \* الفواكه خاصة الموالح والفراولة والعنب والطماطم والفواكه والمجففة مثل الزبيب والقراصيا.
- \* اللبن الرائب.
- \* الشاي (خاصة الشاي الأخضر) ويجب ملاحظة أن غلي الشاي يجعله يفقد فوائده الصحية ويحوّله إلى مصدر ضرر كبير.
- \* البردقوش.
- \* الزعتر.
- \* الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية (٣ - fatty acids Omega) مثل السالمون والسردين.
- \* الأعشاب البحرية.
- \* الزبادي.

**ملخص ما يجب أكله وما يجب تجنبه :**

**لوقاية من السرطان ، عليك بالآتي :**

- ١- كُلْ قنبيطاً وكرنباً (أو محشي أرز) وكذا ليموناً وبرتقالاً وجريب فروت (الموالمح الغنية بفيتامين «ج»).. واستعمل زيت الزيتون في الأكل.. واحرص على تناول الزبادي.
- ٢- لا تأكل بإفراط دهوناً ولا معلبات ولا أغذية محفوظة.
- ٣- لا تأكل طعاماً من اليوم السابق أعيد عليه.
- ٤- ويفضل أن تعتمد في طهي الدجاج واللحوم خاصة الغنية بالدهون على وسيلة أخرى غير الشوي باستعمال الفحم أو الخشب.

- ٥- حاول أن تستبدل السكر الأبيض بعسل النحل كمادة لتحلية المشروبات.
- ٦- احذر الزيت المغلي.
- ٧- لا تأكل الفلافل المصنوعة بالخارج وإنما يفضل أن تجهزها بالمنزل لضمان عدم استعمال زيت سبق غليه.
- ٨- لا تغل الشاي.. وإنما اشربه غير مغلي ويا حبذا لو كان أخضرًا.
- ٩- كُلْ ثومًا نيئًا ومطبوخًا.
- ١٠- كُلْ عنبًا في موسمه واشربه عصيرًا كذلك فهو مفيد للغاية.

## التغذية المثالية للمرأة في مراحل حياتها المختلفة

### أولاً: تغذية الحامل:

إن تغذية الحامل لها أهمية ومواصفات خاصة، فلم يعد طعامها لها وحدها، وإنما صار يشاركها فيه جنينها بين أحشائها، فسواء رضيت أو لم ترض أصبح لزاماً عليها أن تمد طفلها بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموه من خلال ما تأكله من طعام ولو كان على حساب جسمها.

إن الطعام الذي تتناوله الحامل يمتص في مجرى الدم، ويصبح مهيباً لأن تنتقي منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم، فإذا كان هذا الطعام غنياً بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول على كل ما يلزمه حتى ينمو نمواً طبيعياً. إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية من جسمها فتصير عرضة للضعف والمرض، كما يتعرض طفلها للضعف ونقص النمو. ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقلّ تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة عن غيرهن من الحوامل اللاتي لا يلتفتن جيداً لطعامهن.

ليس من المهم أن تتناول الحامل قدرًا كبيراً من الطعام، ولكن الأهم هو أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمها وجنينها أثناء فترة الحمل، والتي أهمها: البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم.

فالبروتينات هي التي تبني أنسجة الجسم، والكالسيوم يبني العظام، والحديد ضروري لتكوين الدم، أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتتمكن

من القيام بأنشطتها الطبيعية أما باقي العناصر الغذائية التي نتناولها في طعامنا اليومي مثل النشويات والسكريات والدهون، فلا تحتاجها الحامل إلا لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تعرض الحامل لمزيد من الوزن الزائد.

يجب أن تحرص الحامل على تناول بعض الأطعمة بصفة يومية لتمد جسمها بالعناصر الغذائية الضرورية السابقة.

### (١) اللبن:

يأتي اللبن في مقدمة الأغذية الضرورية للحامل بفضل احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان الجنين وعظامه، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجته.

يؤخذ يومياً كوبان على الأقل، ويراعى إزالة قشده، ويمكن تناول المزيد منه من خلال منتجات الألبان كالزبادي والجبن. ويعتبر اللبن من أفضل الوسائل لإمداد الجسم بما يحتاجه من الكالسيوم.. أي أنه من الخطأ والحماسة أن تعتمد الحامل على تناول أقراص الكالسيوم المصنعة، وتنصرف عن تناول اللبن. وفي حالة عدم تقبل طعم اللبن يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاي إليه فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية.

### (٢) الخضروات والفاكهة:

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم ولذلك ينبغي أن يدخل ضمن الغذاء اليومي للحامل، مع مراعاة تخصيص جزء للخضروات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء وهذا ما يمكن تناوله من خلال طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم.. وللحامل حرية الاختيار في باقي الأنواع من الخضروات والفاكهة.. ويفضل من



الفاكهة الموالح كالبرتقال.

### (٣) اللحوم:

وهي من المصادر الغنية بالبروتينات، ويفضل منها اللحوم البيضاء عن اللحوم الحمراء أي لحم الأسماك والطيور مثل الدجاج. ويفضل أن تكون خالية من الدهن.. أي ينبغي نزع طبقة الجلد الخارجية عنها، ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكلبي والقلب والمخ، كما ثبت أن لحم الأسماك من أفضل أنواع اللحوم، بل يمكن أن تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم عامة.. وذلك لاحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم، فضلاً على أن زيوتها تساعد على خفض نسبة الكوليسترول بالدم، وضبط ضغط الدم، علاوة على سهولة هضمها.

### (٤) البقول والخبز:

من المفيد للحامل تناول قدر من البقول مثل الفول مع تناول الخبز (القمح) فهذه الحبوب تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة علاوة على ما تحتويه من عناصر غذائية مفيدة بوجه عام.

ويفضل من أنواع الخبز: الخبز الأسمر (البلدي) فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم، ويساعد على منع حدوث الإمساك حيث يزيد من كتلة النفايات، وبذلك يكون فيه فائدة كبيرة للحامل خاصة التي كثيراً ما تتعرض للإمساك أثناء الحمل.

### (٥) البيض:

تؤكل بيضة واحدة يومياً على الأقل، فالبيض غذاء مفيد جداً للحامل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين دم الحامل ودم جنينها.

### (٦) فيتامين «د» واليود:

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين «د» خاصة في الشتاء حيث يقل تعرضها للشمس.. فمن المعروف أن أشعة الشمس تساعد على تكوين هذا الفيتامين الضروري في الجسم.

ويعتبر زيت كبد الحوت من أغنى المصادر بهذا الفيتامين.. ويمكن تناوله مركزاً من خلال بعض المستحضرات الطبية.. ويجب استشارة الطبيب الخاص لتحديد الجرعة المناسبة. كما تزداد حاجة الجسم إلى اليود في بعض المناطق التي تفتقر فيها المياه إليه، وفي هذه الحالة ينبغي على الحامل تناول قدر إضافي من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة، أو من خلال أحد المستحضرات الطبية، ويكون ذلك باستشارة الطبيب الخاص.

### 📖 ملح الطعام:

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح في الطعام على قدر المستطاع، وكذلك الأطعمة المملحة عموماً كالفسيح والرنجة.. وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الحامل تساعد على احتجاز الملح به، فلا داعي لاحتجاز المزيد لأن ذلك قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم، وتورم القدمين، وظهور الزلال في البول، وهذه الحالة يطلق عليها اسم «تسمم الحمل».

### 📖 السوائل:

الاهتمام بتناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل لتختر منها الحامل ما تشاء مثل الحساء وعصائر الفاكهة، لكنه لا ينبغي إهمال شرب قدر مناسب من الماء.. ويكون ذلك بمعدل ستة أكواب يومياً.. فالماء يطهر الدم من السموم والفضلات، ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة، ويخلص الكليتين ومجرى البول مما يعكرها من فضلات ورواسب.

### 📖 نوعيات خاصة من الغذاء للحامل:

### 📖 جذور البنجر:

يحتوي البنجر على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين الدم دون إحداث إمساك كما هو الحال مع معظم مستحضرات الحديد ولذلك ننصح الحامل بأن تقبل على تناول البنجر سواء في صورته الطبيعية أو تناوله على هيئة عصير بعد القيام بعصر الجذور.. كما يمكنها الاعتماد على كبسولات البنجر وهي مستحضر دوائي يحتوي على خلاصة البنجر في صورة بودرة.. لكنه لا شك أنه من الأفضل الاعتماد على البنجر في صورته الطبيعية.

### 📖 مشروب الحلبة:

فائدة الحلبة بالنسبة للحمل والولادة أنها تساعد على مرونة عضلات الرحم، وتزيد من قوة انقباضاتها، ولذلك فهي تؤخذ في صورة شراب من البذور المطحونة، أو كبسولات من بودرة هذه الحبوب خلال الأسابيع الأربعة أو الستة الأخيرة من الحمل.

### 📖 المقدونس:

وفائدته للحامل أنه مصدر غني بالحديد والبوتاسيوم والفسفور.. كما أن له مفعولاً مدراً للبول.. وبذلك يساعد على تخليص جسم الحامل من الماء المتراكم به.

### 📖 التوت الأحمر:

ويعتبر وسيلة فعالة لمنع الغثيان والقيء المصاحب لمراحل الحمل الأولى. ولهذا الغرض تجفف أوراق التوت الأحمر ويضاف ملء ملعقة كبيرة إلى فنجان ماء مغلي، وتنقع الأوراق لمدة ١٠ دقائق، ويشرب مثل هذا الفنجان صباحاً يومياً.

### 📖 ثانياً: تغذية المرضع:

لكي تقوم الأم بعد الولادة بمهمة الرضاعة بكفاءة، دون شكوى من ضعف إدرار اللبن عليها أن تهتم بغذائها خلال هذه الفترة.. وذلك من حيث الكم والنوع.. فينبغي عليها الانتظام في تناول وجبات الطعام دون تقصير وأن تهتم بوجه خاص بتناول الأغذية الغنية بالبروتينات (اللحم والبيض واللبن) والفيتامينات (الفاكهة والخضروات الطازجة) والكالسيوم (اللبن ومنتجاته) والحديد (الكبد والبيض والخضروات واللحوم).

كما ينبغي عليها خلال هذه الفترة تجنب تناول الأدوية (إلا باستشارة الطبيب) لأن بعضها يفرز مع اللبن وقد يصيب الطفل بأضرار.. وكذلك تجنب التدخين والأغذية الملوثة بمبيدات حشرية ومعادن ثقيلة.

كما يجب الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يومياً لأنها تساعد على إدرار اللبن.. وكذلك تجنب الإجهاد الجسماني أو الانفعالات النفسية ولا ننصح السيدة خلال هذه الفترة بتناول حبوب منع الحمل، إلا بعد انقضاء الشهور الأولى بعد الولادة، لأنها تقلل لبن الثدي.

ولعل أهم نصيحة للمرضع لزيادة إدرار اللبن هي الاستمرار في إرضاع الوليد.. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخير في وضع الوليد على الثدي أو الملل من الرضاعة نفسها أو اليأس من خروج لبن كاف لإرضاع الوليد.. ذلك لأن عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدي هي خير ما يساعد على إدرار اللبن، فهي تنشط الغدد المنتجة للبن فتزيد كفاءتها. كما ننصح الحامل التي تشكو من ضعف إدرار اللبن بالاعتماد على هذه النوعيات التالية من المشروبات الغذائية، فهي فعالة للغاية في زيادة إدرار اللبن.

### 📖 شوربة العدس:

وهي من الأغذية المفيدة للمرضعات لارتفاع قيمتها الغذائية حيث تحتوي

على نسب عالية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية للأم.. بالإضافة لفاعليتها في زيادة إدرار اللبن.

### 📖 مشروب الحلبة والنعناع:

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء.. نذكر منها في هذا المجال أنها من أفضل الأغذية المساعدة على زيادة إدرار اللبن. يؤخذ يومياً عدد ١-٢ كوب من مغلي الحلبة، ويفضل تناول البذور مع الشراب كما ينصح بتناول مشروب النعناع بمعدل ٢-٣ كوب يومياً.

### 📖 مشروب الشمر:

يساعد تناول الشمر على إدرار لبن الثدي ونزول الحيض لأنه يتميز بمفعول مشابه لهرمون الأستروجين. ولهذا الغرض يضاف عدد ١-٢ ملعقة من البذور بعد طحنها بخفة إلى فنجان ماء مغلي، وتنقع به لمدة ١٥ دقائق. ويشرب يومياً مثل هذا الفنجان بمعدل ٢-٣ مرات.

### 📖 ثالثاً: تغذية الحائض:

#### 📖 خاص بالفتيات المتألمات من الدورة الشهرية:

تنتشر الشكوى من ألم الحيض (مغص الدورة) بين الفتيات قبل الزواج، ويزول الألم تدريجياً بعد الزواج إلى أن يختفي غالباً بعد الولادة. وتشير الدراسات حول هذا الموضوع إلى أن بعض أنواع الأغذية تجعل الفتاة أكثر عرضة لأم الحيض.. وهذه تشمل: الأغذية المحفوظة أو المجهزة أو المحتوية على كيماويات كالسجق والهامبورجر والكورنديف واللانسون.. وكذلك الشيكولاته والكولا والسكر الأبيض.. وكذلك اللحوم والدهون بصفة عامة. بينما تقل فرصة حدوث هذا الألم المرتبط بالحيض مع الأغذية النباتية الطبيعية غير المجهزة كالخضروات والفاكهة والحبوب عامة.

ولذلك فإننا ننصح الفتاة بأن تكون «نباتية» وهناك وصفات غذائية مختلفة يمكنها تخفيف هذا الألم.. وهذه مثل:

### 📖 مشروب السمسم:

تطحن حبوب السمسم وتضاف نصف ملعقة صغيرة من البودرة الناتجة في كوب ماء ساخن، يشرب مثل هذا الكوب مرتين يوميًا. وهذه الوصفة فعالة للغاية في تخفيف مغص الدورة عند الفتيات.. لزيادة مفعولها ينصح بعمل حمام مقعدي من الماء الدافئ لمنطقة العانة على أن يضاف الماء الحمام كمية من حبوب السمسم بعد جرشها أو طحنها بخفة.

### 📖 الموز مع الجبن لألم الدورة:

هذه من النصائح الغذائية المفيدة حيث ينصح بأكل الموز المطبوخ مع الجبن لتخفيف ألم الحيض وللتغلب على مشكلة غزارة دم الحيض.. حيث يساعد الموز على زيادة هرمون البروجستيرون مما يخفف من كمية النزيف.

### 📖 مغلى الحلبة والمقدونس والنعناع:

وهذه من المشروبات المعروفة لتخفيف ألم الحيض.

### 📖 الفول السوداني لغزارة دم الحيض:

نجح مجموعة من الباحثين في إنجلترا في استخدام الفول السوداني في علاج مرض «الهيموفيليا» وهو مرض وراثي يتميز بتكرار النزيف الدموي. ويذكر الباحثون نجاح نفس العلاج لحالات نزيف الأنف ونزيف الدورة الشهرية. أنا أقول لكل امرأة تعاني من غزارة دم الحيض عليك بأكل الفول السوداني.

### 📖 الخضروات المدرة للبول لتعاب ما قبل الحيض:

من الشائع بين النساء الشكوى من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة

لنزول الحيض، وذلك في صورة الشكوى من صداع وعصبية شديدة، وتورم القدمين والإحساس بألم وانتفاخ الشدين.

وهذه المتاعب ترجع لاحتجاز كمية من الماء والملح بالجسم بفعل هرمون الإستروجين وللتغلب على هذه المتاعب يجب أن تتجنب المرأة تناول ملح الطعام خلال الأسبوع السابق لميعاد الحيض.

كما ينصح بتناول الخضروات التي تتميز بمفعول مدر للبول مثل: الكرنب والخس والمقدونس والكرفس.. فالإقبال على تناول هذه الخضروات بكميات كبيرة خلال نفس الأسبوع السابق للحيض يعمل على تصريف الماء المحتجز عن طريق زيادة كمية البول، وبالتالي يقل تورم الأنسجة وتخف درجة المتاعب.

### رابعاً: تغذية المرأة في سن اليأس:

سن اليأس هو سن الذي ينقطع فيه الحيض (من ٤٥ - ٥٥ سنة تقريباً)، وذلك لتوقف المبيض تقريباً عن إنتاج هرمونات الأنوثة (الإستروجين) وتبعاً لذلك تشكو المرأة من بعض المتاعب النفسية والجسمانية ومن أبرزها حدوث نوبات من السخونة (أو الصهد - كما تصفها أغلب السيدات) أو ما تسمى: فورات التورد (Hot Flashes)، وكذلك حدوث ضمور أو جفاف بأنسجة المهبل، وضعف نشاط المرأة الجنسي (وقد يزيد أحياناً).

وتتعرض المرأة لنفس هذه المتاعب تقريباً إذا ما استؤصل الرحم والمبيضات جراحياً لأسباب مرضية. وقد وجد الباحثون أن بعض الأغذية النباتية والأعشاب تحتوي على مواد لها مفعول مشابه لمفعول هرمون «الإستروجين» الذي يتسبب نقصه في حدوث هذه المتاعب السابقة، وبالتالي فإن إقبال المرأة في سن اليأس على تناول هذه الأنواع (أو الأغذية الهرمونية)

بكميات كبيرة يمكن أن يعوضها عن نقص الاستروجين إلى حد ما، وبالتالي تخف متاعبها.. ومن هذه الأنواع ما يلي:

### 📖 الحبوب مثل: فول الصويا والحمص:

يعتبر فول الصويا وبعض أنواع الحبوب كالحمص والبسلة من أغنى الأغذية بمركبات الاستروجين الطبيعية، ولذلك تعتبر من الأغذية المثالية لتعويض نقص الاستروجين في سن اليأس.

بل يمكن الاعتماد على فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من مركبات الاستروجين (تحتوي حبوب منع الحمل على هرمون الاستروجين) وبناء على ذلك أقول لكل امرأة تعاني من متاعب ما بعد انقطاع الحيض: عليك بتناول قدر وفير من الحبوب يومياً خاصة فول الصويا والحمص والبسلة والبقول السوداني.

### 📖 المشروبات:

#### وهذه مثل:

\* عرق السوس.

\* الينسون.

\* الشمر.

\* الحلبة.

\* وينصح بتناول أحد هذه الأنواع أو بعضها بصفة منتظمة مثل ٢-٣ كوب من عرق السوس يومياً.

### 📖 نباتات أخرى (هرمونية):

\* البرسيم الأحمر (أبو ثلاث ورقات) Red Clover.



\* نبات جذر الثعبان **Black cohosh - snake root** ويستخدم هذان النوعان في صورة منقوع (أي: شاي).

📖 **فيتامين «ه»:**

**أهم فيتامين تحتاجه المرأة بعد انقطاع الحيض:**

وجد أن تناول فيتامين «ه» بصفة منتظمة يخفف إلى حد كبير من نوبات السخونة (فورات التورد) والتي تنتشر الشكوى منها بين النساء في سن اليأس. ويرجع هذا المفعول إلى تنشيط إنتاج الهرمونات الجنسية (الأستروجين) من المبيض.

وهذا الفيتامين يتوفر في أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة خاصة القمح.. كما يوجد بوفرة في الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس كما يوجد في أغلب الخضروات الورقية. ولا مانع من تناوله كمستحضر دوائي باستشارة الطبيب.

\*\*\*

## الغذاء الجيد علاج لمشاكل البشرة والشعر والأظافر

انتبهي يا فتاتي ويا سيدتي!

\* الجلد مرآة لحالتك الصحية والغذائية.

\* الشعر يتغذى من الداخل وليس من الخارج.

\* الأظافر تحتاج للغذاء الجيد لتبقى سليمة وقوية.

### 📖 الغذاء وصحة الجلد:

إن جلد الإنسان ليس ثابتاً لا يتغير، كما يعتقد البعض، فالجلد يجدد نفسه من وقت لآخر، أو بمعدل كل ثلاثة أسابيع بالتقريب، حيث تتكون بالأدمة خلايا جديدة تأخذ طريقها للسطح لتحل محل الخلايا المتهالكة والمتساقطة.

والجلد يحتاج للغذاء لأجل هذا النمو والتجدد، كما يحتاج إليه الشعر والأظافر، وهذا يعني أنه كلما زاد الاهتمام بتناول غذاء صحي يمد الجلد بما يحتاجه من عناصر غذائية اكتسب الجلد صحة وحيوية ونضارة.

أما إذا ساءت أو نقصت التغذية فإن آثار ذلك تظهر واضحة على الجلد في صور مختلفة كالخشونة أو التقشف أو التشقق أو التجعد أو زيادة الدهون بالبشرة للون باهت بفتقد للنضارة والحيوية. وفي مقدمة ما تحتاجه البشرة من عناصر الغذاء.. هذه الأنواع التالية من الفيتامينات:

### 📖 فيتامين «أ»:

يعتبر هذا الفيتامين هو الغذاء الصحي الأول للجلد، فهو يمد بالحيوية

ويكسبه النعومة، بينما يؤدي نقصه لجفاف الجلد وتشققه.. وكذلك جفاف قرنية العين والإصابة بالعشى الليلي.. ويعتبر الجزر من أغنى مصادر هذا الفيتامين.. ويقال إن تناول جزرة واحدة في اليوم يمد الجسم بما يحتاجه من فيتامين «أ». كما يتوفر فيتامين «أ» في الزيوت (خاصة زيت كبد الحوت) وفي المشمش والسبانخ والخضروات الورقية.

### 📖 فيتامين «ب٢»:

ويسمى كذلك «ريبوفلافين» وقد ثبت أن نقصه يجعل البشرة دهنية.. لذلك ينصح بتناول هذا الفيتامين.. أو مجموعة فيتامين «ب» المركب كعلاج لهذه الحالة.. والتي تتجلى بوضوح مع التغيرات الهرمونية التي تحدث في مرحلة البلوغ والمراهقة وتساعد على ظهور حب الشباب.

كما يؤدي نقص هذا الفيتامين بالتحديد إلى ظهور تشققات بالجلد عند زاويتي الفم. مما يشوه جمال المرأة. ويتوفر فيتامين «ب٢» في اللبن واللحوم والبيض والخميرة.. كما تعتبر الحبوب غير منزوعة القشرة (كالقمح) من أغنى مصادره.

### 📖 فيتامين «ب٦»:

ويساعد نقص هذا الفيتامين كذلك على زيادة إفراز الدهون بالبشرة والإصابة بالبثور الحمراء والراءوس السوداء. كما أن الجسم يحتاجه بصفة عامة للاستفادة من الدهون والبروتينات من خلال عملية الأيض.

ويتوافر في الموز والحبوب غير منزوعة القشرة، خاصة القمح، والدجاج والبقول والبيض والكبد والبندق والخميرة.. وأغلب الخضروات ذات الأوراق القائمة.

### 📖 النياسين وحمض البانتوثينك:

وكلاهما من مشتقات فيتامين «ب» المركب، ونقصهما يؤدي لجفاف

الجلد، ويساعد على ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد. يتوفر النياسين في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي الكبد واللحوم والردة والخميرة. ويتوفر حمض البانتوثينك في الكبد والبيض والحبوب.

### 📖 فيتامين «ه»:

وهذا الفيتامين له أثر مقاوم لشيخوخة خلايا الجسم بما في ذلك خلايا الجلد، ولذلك فهو يقاوم ظهور التجاعيد.. كما أنه يساعد على عملية تجديد الخلايا. وهو يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي البندق واللوز وزيت الخضروات والمجرين.

ونظراً لفائدة فيتامين «ه» وفيتامين «أ» للبشرة تستخدم محتويات الكبسولات منهما في عمل الكريمات والأقنعة المغذية للبشرة.

### 📖 هل تعاني من مشاكل في أظفرك؟

إن الأظافر الهشة.. الضعيفة.. سهلة الكسر والالتواء.. ذات التشققات أو التمزقات بنهايتها.. هي غالباً نتيجة لسوء التغذية أو الإصابة بالأنيميا أي فقر الدم.

ولذلك فإن علاج هذه الحالات يكمن أساساً في تحسين نوعية الغذاء بحيث يشمل على قدر مناسب من الحديد خاصة.. وكذلك فيتامين «ب» المركب والبروتينات ويتوفر الحديد في الكبد واللحوم والخضروات الطازجة. ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات إذا كان الغذاء قاصراً عن مد حاجة الجسم بما يحتاجه من الحديد والفيتامينات اللازمة.

ولصحة وجمال الأظافر يجب كذلك الإقلال من تعرضها للماء والصابون لأن ذلك يضعف من صلابتها.. ويمكن الاستعانة بققاز من المطاط أثناء الغسيل.

### 📖 سقوط الشعر أو تقصف أطرافه.. مشكلة يعالجها الغذاء المناسب:

قد تندهش بعض الفتيات من سقوط شعرهن أو تقصف أطرافه دون سبب ملحوظ.. بينما يكون هناك عادة سبب قوي لذلك لكنه لا يسترعى انتباههن.. هذا السبب هو ضعف عام بالجسم وسببه الغالب وجود أنيميا نقص الحديد بسبب فقد كمية من الدم شهرياً بسبب الحيض، خاصة إذا كان غزيراً، أو كانت الفتاة لا تهتم بتعويض ما يفقد من دم بالتغذية الجيدة والفيتامينات اللازمة.. بالإضافة لاعتیاد كثير من الفتيات على إهمال تناول الأغذية الصحية المفيدة حيث يملن لتناول المأكولات السريعة الخفيفة مثل الهامبورجر والشيسبي والسجق وغيرها.. وكلها مأكولات لا تنفع..

وكثير من الفتيات يعتقدن خطأ أن الشعر مجرد غطاء خارجي للرأس يتغذى بالزيوت والكريمات وخلافه.. ويغفلن أنه جزء من الجسم يتغذى، وينمو من خلال ما يستقبله من غذاء وأوكسجين يحمله تيار الدم كسائر أعضاء الجسم.

ونصيحتي لكل فتاة أن تهتم بتغذية شعرها من «الداخل» أي: خلايا الجسم، ويكون ذلك بالتغذية الجيدة التي ينعكس أثرها على الشعر.. ولا تصدقي يا عزيزتي الفتاة أن هناك شامبو أو كريم يمكن أن يعطي الشعر ما يحتاجه من فيتامينات وعناصر غذائية.

وأهم ما يجب تناوله لتغذية الشعر هو «الحديد» وهو يتوفر في الكبد واللحوم والخضروات الطازجة.. وكذلك فيتامين «أ» ويتوفر في اللبن والجزر وزيت كبد الحوت.. وكذلك فيتامين «هـ» ويتوفر في زيت الخضروات والبنقد واللوز والحبوب غير منزوعة القشور مثل القمح.. وكذلك فيتامين «ب» المركب وتتوفر أنواعه في العديد من الأطعمة.

ونصيحتي الأخرى لكل فتاة تشكو من سقوط أو تقصف شعرها هو أن تتجنب الإساءة للشعر وهذه تشمل نواحي عديدة: مثل السشوار، أو استعمال الصبغات أو تمشيط الشعر بعنف.. فمثل هذه الأمور تساعد على جفاف الشعر

وتقصفه وسهولة تساقطه.

### 📖 أغذية التخسيس:

### 📖 أسباب السمنة:

إن اكتساب بعض الناس لأجسام بدنية قد يرجع لأسباب وراثية أو تكوينية.. دليل أننا نلاحظ انتشار السمنة بين أفراد بعض العائلات بعينها.. والمقصود بهذه العوامل الوراثية أو التكوينية أن كل إنسان يولد وبداخله نظام معين من الجينات يحدد تكوينه الجسمي مثل مقدار ما سيكون عليه طول الجسم، ومقدار الدهون التي ستتكون بداخل الجسم، وأماكن توزيعها.. وبناء على ذلك أيضًا يمكن أن نجد تفسيرًا للتمييز أفراد بعض العائلات بالنحافة.

وقد تفسر السمنة كذلك بناء على الأسباب التكوينية بميل بعض الأجسام لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه أي أن عمليات الأيض بأجسامهم تسير بمعدل منخفض.. وهذه العمليات هي التي يتم فيها تحويل الطعام الذي نأكله إلى مركبات بسيطة لتتمكن خلايا الجسم من حرقها والاستفادة منها.. وبناء على ذلك أيضًا يمكن أن نفسر أسباب النحافة في بعض الحالات حيث تتميز بعض الأجسام النحيفة بزيادة سرعة عمليات الأيض، وبالتالي يستهلك الطعام بسرعة دون فرصة لاختزانه وبناء على هذا التفسير كذلك يمكن تعليل حدوث السمنة بين بعض الأشخاص رغم تميزهم بالاعتدال في تناول الطعام.

لكننا في الحقيقة نجد أن هناك نسبة كبيرة من حالات السمنة ترجع ببساطة إلى الإفراط في تناول الطعام أو بمعنى علمي نتيجة لاكتساب كمية كبيرة من الطاقة من خلال الطعام تفوق حاجة الجسم، وبالتالي تختزن به على هيئة شحوم. وهذا الإفراط في تناول الطعام يرجع لأسباب مختلفة مثل النواحي الاجتماعية حيث تتميز بعض المجتمعات بكثرة الأكل عن غيرها.. وقد يرجع كذلك لأسباب نفسية. بمعنى أن الشخص المكتئب أو المهموم أحيانًا يفرط في

تناول الطعام كأنه يجد في ذلك متنفسًا لأحزانه وهمومه.  
وفي عدد بسيط من الحالات يرجع سبب السمنة لأسباب مرضية وهذه تتمثل في وجود خلل هرموني بالجسم.. أي بإحدى الغدد الصماء.. وفي هذه الحالات يصاحب السمنة أعراض مرضية أخرى مميزة لنوع هذا الخلل. ويكون علاج السمنة في هذه الحالات بعلاج هذا الخلل الهرموني سواء بالجراحة أو بالأدوية.

### 📖 نصائح غذائية لإنقاص الوزن:

حتى تنقص وزنك يجب أن تأكل قليلاً أو تتحرك كثيراً.. والأفضل بالطبع هو أن تجمع بين الأمرين باعتدال.. أي تقلل من طعامك وتزيد من نشاطك وحركتك بممارسة نوع من الرياضة.. فبذلك تكون الطاقة «الداخلية» إلى الجسم أقل من الطاقة «الخارجية» منه فيبدأ حدوث اختزال في وزن الجسم.  
وإذا كنت ترى أنه يمكن الالتزام بنظام غذائي محدد السرعات الحرارية (الطاقة) فلتفعل.. وإن لم يكن فإنه يجب أن تراعى أمرين في غذائك اليومي وهما، أن تقلل من كمية الطعام بوجه عام فمثلاً كل نصف رغيف خبز بدلاً من رغيف كامل.. وكل نصف طبق أرز بدلاً من طبق كامل وهي الدهون والسكريات والنشويات.. مثل الأرز والمعكرونة والخبز والسمن البلدي والمسبك والمحمر وغيرها من الأطعمة الدسمة.  
ذلك إلى جانب زيادة النشاط والحركة لزيادة استهلاك الطاقة، وهو ما يمكن عمله لممارسة نوع من الرياضة، ولو رياضة المشي «الجاد» لمدة نصف ساعة يومياً.

### 📖 أنواع «الرجيم» المختلفة:

هذا النظام السابق سيظل هو الطريقة المثلى والصحية لإنقاص الوزن مهما

تعددت مبتكرات التخسيس. فمن المفروض أن تتم عملية التخسيس تدريجيًا (بمعدل حوالي ٢ كيلو جرام أسبوعيًا) ودون حرمان الجسم من بعض العناصر الغذائية. وبناء على ذلك فإننا نرفض الالتزام بنوعية واحدة من المأكولات على سبيل التخسيس مثل أنواع الأغذية المختلفة لعمل الرجيم، كرجيم الموز ورجيم الجريب فروت ورجيم البيض وغير ذلك..

فمثل هذه الأطعمة الغذائية تنجح في إنقاص الوزن بسرعة لكنها تحرم الجسم من بعض العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدي إلى حالة من الضعف والخلل بوظائف الجسم الطبيعية.. ذلك علاوة على ما تبعته هذه الأنظمة القاصرة في النفس من ملل الالتزام لفترة طويلة بنوع واحد من الطعام. وحتى تساعد نفسك على سرعة إنقاص الوزن متبعًا هذا النظام السابق الذي أوضحته.. إليك هذه الإرشادات والنصائح الغذائية الهامة:

### 📖 كل ولا تأكل:

**الجريب فروت:** جهاز إناء مملوءًا بعصير الجريب فروت وضعه في الثلاجة وتناول منه كوبًا عدة مرات طوال اليوم. يساعد الجريب فروت على تخليص الجسم من الدهون الزائدة وعلى زيادة حرق السكريات والنشويات.. ولذلك فهو يعد من أفضل الأغذية لإنقاص الوزن، وكذلك لضبط مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر. ذلك بالإضافة لفائدته العظيمة كأغنى مصدر غذائي على الإطلاق بفيتامين «ج» اللازم لحيوية الجسم.

**الألياف:** هذه هي الأجزاء التي لا تهضم من الأطعمة النباتية.. وهي تتوفر في الخضروات مثل الكرنب والخس والجرجير والفلفل الأخضر.. وفي الفاكهة مثل التفاح والخوخ والبرتقال.. وفي الحبوب عامة. وفائدتها بالنسبة لإنقاص الوزن أنها تملأ المعدة وتقلل الشهية لتناول المزيد من الطعام، علاوة على أنها



لا تحتوي على سرعات حرارية مرتفعة. وبناء على ذلك أنصحك بالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة الغنية بالألياف. ويفضل أن يكون ذلك قبل موعد وجبة الطعام بحوالي عشرين دقيقة.. كأن تأكل تفاحة كاملة دون تقشير (أفضل الفواكه لهذا الغرض) أو بضعة أعواد من الخس أو طبق سلطة الخضار.

**اشرب ماء:** ولنفس الغرض السابق، أنصحك بتناول كوب أو كوبين من الماء قرب وجبة الطعام فذلك يقلل الشهية ويحد من إفراطك في الطعام.

**احذر المسليات:** التسلية بالأكل مثل اللب والبقول السوداني والبندق والشيكولاتة والشيسبي من أسوأ العادات الغذائية التي تؤدي للسمنة رغم أنها في ظاهرها قد تبدو أشياء بسيطة.. وتحول كذلك دون إنقاص الوزن متى أكثر البدن من هذه المسليات كما يحدث أثناء مشاهدة التلفزيون.. فكما هو واضح تحتوي أغلب المسليات على سرعات حرارية مرتفعة تعوض الجسم بدرجة كبيرة عما يفقده من خلال النظام الغذائي للتخسيس. كما يجب الإقلال من شرب المياه الغازية إذ تحتوي على سكريات ذات سرعات حرارية مرتفعة.

**التخسيس بالأعشاب:** هناك أنواع من الأعشاب يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن.. وهي تعمل عادة على زيادة معدل الأيض، أي زيادة حرق الطعام واستهلاكه وهذه الأعشاب تدخل في مستحضرات دوائية مختلفة تباع بالأسواق، لكنه لا يكفي الاعتماد عليها كوسيلة أساسية لإنقاص الوزن إذ لا بد من مداومة الالتزام بتقليل الطعام بوجه عام والنوعيات منه ذات السرعات الحرارية المرتفعة.. ومن أمثلة هذه الأعشاب:

- بذور الخردل.
- أوراق شجر الصفصاف.

- عنب القطا.
- خلاصة لحاء الشجر.
- سنتريس.
- خلاصة أشجار الكولا.
- العرعر.
- الكابلي.
- البردقوش.

### 📖 رجيم عيش الغراب (فطر) (Mushroom):

عيش الغراب من الأغذية النباتية الشائعة في دول الغرب والتي بدأت تنتشر حديثاً في البلاد العربية. يتميز عيش الغراب بصفة خاصة بأنه غذاء مرتفع القيمة الغذائية - منخفض السعرات الحرارية - مما يجعله غذاءً مناسباً لإنقاص الوزن.

فيحتوي عيش الغراب على نسبة وفيرة من البروتينات، وبعض الفيتامينات، وأهمها: فيتامين «ب» المركب وفيتامين «ج».. وبعض العناصر المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور.. كما يحتوي على نسبة من الكربوهيدرات والألياف والدهون.. وتتميز الدهون الموجودة في عيش الغراب بأنها توجد في صورة «سيترولات» وليست في صورة «كولسترول» وقد وجد أن السيترولات النباتية تعوق امتصاص الكوليسترول وذلك له فائدة خاصة للحماية من تصلب الشرايين.

وقد استخدم عيش الغراب بنجاح في مجال التخسيس من خلال أنظمة غذائية مختلفة. وأقدم لك الآن نموذجاً غذائياً لإنقاص الوزن يعتمد على عيش الغراب بالإضافة لمأكولات أخرى.. وهذا النظام يعطي حوالي ٨٥٠ سعراً

حراريًا يوميًا.

النسبة المئوية				المقدار	الأصناف	الوجبة
سعرات	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين			
٨٠	١٢	٤.٨	٦.١	٢٧٠ جم	عيش الغراب محمر بالزبد والليمون (٢٥٠ جم + ١٠ جم)	الإفطار
-	-	-	-	٢٠٠ سم	قهوة أو شاي	
٢٢	٠.٩	٠.٧	٣.٦	٢٠ سم	باللبن	
١١٧	٢.٥٠	٠.٢٥	٣.١	٥٠ جم	بقسمات	
٥١	١٢	-	٠.٢٣	١٠٠ جم	عصير برتقال أو ليمون، جريب فروت	الضحى
٩٠	٢٠	١.٥	١٣	٥٠٠ جم	عيش غراب مشوي بالصل	العشاء
٥٨	١٠	-	٤.٣	٢٠٠ جم	خضار مسلوقة	
٤١	٦.٩	١.٣	٤.٥	٨٠ جم	فاكهة	
١٢٠	٢٤.٥			٥٠ جم	خبز بلدي	
١٣	٠.٩	٠.٧	٠.٦	١٧٠ سم	قهوة باللبن	العصر
١٢٧	-	٢.٠	٢٦.٤	١٠٠ جم	لحم أحمر مشوي	العشاء
٢٩	٢٩.٢	-	٢	٢٠ جم	خضار مسلوقة	
٤٦	١٠	١	١.٢	٢٠ جم	بقسمات	
			-	٢٠٠ سم	شاي سادة	
٥١	١٢	-	٠.٣٦	١٠٠ جم	فاكهة	قبل

## التغذية في الإسلام

١٧١

						النوم
٨٤٦	١٦	١١	٦٥		الإجمالي	

## نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة يعطي حوالي ١٢٠٠ سعرة حرارية يوميا<sup>٣</sup>

### الإفطار:

- \* لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرة.
- \* شاي أو قهوة بدون سكر صفر.
- \* خبز ربع رغيف (٣٠ جرامًا) ٧١ سعرة.
- \* بيضة مسلوقة (٥٠ جرامًا) ٨١ سعرة.

٢١٩ سعرة

(يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش (١٠٠ جرام) ٧٨ سعرة أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعرة «بدون زيت»).

### الغذاء:

- \* لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوي).
- قطعة ١٠٠ جرام: ٣٠٠ سعرة.
- \* طبق سلطة (طماطم - خيار - جرجير جزر - بصل).
- نصف كيلو جرام ١٠٥ سعرات.
- \* ربع رغيف خبز (٣٠ جرامًا) ٧٠ سعرة.
- \* فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠ جرام) ٧٦ سعرة.

٥٥١ سعرة

(يمكن استبدال اللحم بربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوي ٢٠٠ جرام).

\* الشاي: في (الخامسة بعد الظهر).

\* لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرة.

\* شاي أو قهوة بدون سكر صفر.

\* بسكويت قطعتين ٥٠ سعرة.

١١٧ سعرة

**العشاء (الثامنة أو التاسعة مساء):**

\* ربع رغيف ٧١ سعرة.

\* علبة زبادي متوسطة (١٠٠ جرام) ٥٠ سعرة.

\* سلطة ربع كيلو جرام ٥٠ سعرة.

١١٧ سعرة

**قبل النوم:**

\* لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرة.

**المجموع الإجمالي لليوم كله: ١١٢٥ سعرة**

\* يمكن لإضافة ٤ ملاعق سكر للمشروبات طوال اليوم.

\* كل ملعقة = ٢٠ سعرة.

\* ٢٠ × ٤ = ٨٠ سعرة.

\* حوالي ١٢٠٥ سعرة حرارية يومياً.

📖 حتى تحصل على نتائج أفضل:

يمكنك مساعدة هذا النظام الغذائي للحصول على نتائج أفضل لو قمت بمجهود إضافي على مجهودك اليومي كالمشي ولو نصف ساعة يومياً أو الجري ولو مدة عشر دقائق يومياً.. فقد وجد أن كل دقيقة جري تستهلك حوالي ١٣.٥ سعرة حرارية.. أي أنك بذلك تفقد ١٣٥ سعرة يومياً بالإضافة لما تفقده من خلال النظام الغذائي السابق.

\*\*\*

## الفصل التاسع

### طعام رسول الله ﷺ:

كان ﷺ يبدأ أكله بسم الله، وبالحمد لله في آخره، ولو قال المرء مع كل لقمة بسم الله الرحمن الرحيم فهو حسن.

قال الحافظ العراقي:

يبدأ باسم اللّٰه ثم يختم بالحمد في شرب أو أكل يطعم

قال النووي: (في كتاب الأذكار ص ٢٠٧): ويستحب أن يجهر بالتسمية ليكون فيه تنبيه لغيره على التسمية وليقتدي به في ذلك. والله أعلم. اهـ.

قال الإمام أحمد: إذا جمع الطعام أربعاً فقد كُمل.

إذا ذكر اسم الله في أوله، وحمد الله في آخره، وكثرت عليه الأيدي، وكان من حل. اهـ.

كان ﷺ يأكل بيده اليمنى، ويصغر اللقمة (حتى يتسع لها الفم ويقدر على مضغها وبلعها ولا تقف في الحلق)..

ويجيد مضغها (حتى لا تتجهد المعدة في عملية الطحن والإصابة بعسر الهضم، لعدم استفادة الجسم من الطعام الغير مهضوم بالأمعاء الغليظة فيتحلل ويتخمر ويتبع عن ذلك غازات وتقلص في القولون)، وإن لم يتلعبها لا يمد اليد الأخرى، فإن في ذلك عجلة في الأكل، والعجلة من الشيطان.

وكان يأكل ﷺ مما يليه ولا يأكل من وسط الطعام. عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «كلوا من القصعة من حوالها، ولا تأكلوا من وسطها، فإن



البركة تنزل في وسطها»، أي: اجعلوا البركة آخر طعامكم ليزيدكم الله من فضله. رواه أحمد والترمذي والحاكم بسند صحيح، (ج٤ رقم ٢٤٣٩).

ومن آداب الطعام: أن نسمي الله، ونأكل بيميننا، ونأكل من أمامنا فهذه آداب لا بد أن نواظب عليها كبيراً وصغيراً، غنياً وفقيراً.

عن عمر بن أبي سلمة يقول: كنت غلاماً (يقال للصبي من حين يولد إلى أن يبلغ الحلم غلام) في حجر (قال القاضي عياض: الحجر يطلق على الحضن وعلى الثوب، وقيل: أي: نشأ في حفظه وستره) رسول الله ﷺ وكانت يدي تطيش (تتحرك فتميل إلى نواحي القصة) في الصحيفة (التي يأكل منها خمسة، والقصة التي يأكل منها عشرة)، فقال لي: «يا غلام سم الله، وكل بيمينك وكل مما يليك» فما زالت تلك طعمتي (أي: صفة أكلي، أي استمر ذلك صنيعي في الأكل) بعد. رواه الشيخان حديث (رقم ١٣١٣). أي: داومت على هذه الصفة امتثالاً لأمر النبي ﷺ وهكذا لا بد لنا أن نكون جميعاً ممن يقولون: نعم لأوامر الله ونبيه ﷺ. حباً وطاعة.

ومن السنة أن يبدأ الإنسان بالتسمية عندما يدخل بيته، وعند بدء الطعام، وعندما يضاجع زوجته، وعند بدء الكلام. إلخ.

عن جابر قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان (أي: لأولاده ومن معه من الشياطين): لا مبيت لكم ولا عشاء، وإذا دخل فلم يذكر الله تعالى عند دخوله قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله تعالى عند طعامه قال: أدركتم المبيت والعشاء». رواه مسلم (ج١٣ ص ١٩٠).

عن عائشة قالت: قال رسول الله ﷺ: «إذا أكل أحدكم فسي أن يذكر الله تعالى على طعامه فليقل: بسم الله أوله وآخره». قال الألباني في الشمائل: رواه الترمذي وأبو داود والنسائي. حديث حسن صحيح (رقم ١٦١).

عن عبد الله بن مسعود أن رسول الله ﷺ قال: «من نسي أن يذكر اسم الله في أول طعامه فليقل حين يذكر اسم الله في أوله وآخره فإنه يستقبل طعاماً جديداً ويمنع الخبيث ما كان يصيب منه». قال الهيثمي في مجمع الزوائد: رواه الطبراني ورجاله ثقات (ج ٥ ص ٣٣).

### فقد ورد في الأثر (أحكام المرجان في غرائب الأخبار وأحكام الجن):

عن أبي هريرة : أنه التقى شيطان المؤمن وشيطان الكافر، فإذا شيطان الكافر سمين دهن لابس، وإذا شيطان المؤمن هزيل أشعث عار. فقال شيطان الكافر لشيطان المؤمن: ما لك على هذه الحالة؟ فقال: أنا مع رجل إذا أكل سمى فأظل جائعاً، وإذا شرب سمى فأظل عطشان، وإذا دهن سمى فأظل شعثاً، وإذا لبس سمى فأظل عُرياناً، فقال شيطان الكافر: أن مع رجل لا يفعل شيئاً مما ذكرت فأنا أشاركه في طعامه وشرابه ودهنه وملبسه ونكاحه.

ويعلمنا ﷺ بأن التسمية أول الطعام فيها بركة ويحثنا على ذلك، وأن عدم التسمية فيها محق للبركة ويحذرنا من هذا.

عن عائشة قالت: كان النبي ﷺ يأكل الطعام في ستة من أصحابه، فجاء أعرابي فأكله بلقمتين. فقال رسول الله ﷺ: «لو سمى لكفاكم». قال الألباني في الشمائل: رواه الترمذي وأحمد وأبو داود وابن ماجه وابن حبان. حديث حسن صحيح (رقم ١٦٥).

وكان ﷺ إذا دُعِيَ إلى طعام عند أحد من أصحابه كان يلبي ثم يدعو له بعد الأكل، وإن كان الذي قُدِمَ له خبز وزيت. عن أنس أن رسول الله ﷺ جاء إلى سعد بن عبادَةَ بخبز وزيت فأكل، ثم قال النبي ﷺ: «أفطر عندكم الصائمون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلَّت عليكم الملائكة». قال الألباني في الجامع: رواه ابن ماجه وابن حبان. حديث حسن صحيح (رقم ١١٣٧).

وأمرنا رسول الله ﷺ بقبول الدعوة على الطعام، وعلى العقيقة، وعلى دعوات المؤمنين، فإن ذلك من حق المسلم على المسلم، ويزيد المحبة والمودة والألفة بينهم.

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا دُعِيَ أحدكم، فليجب، فإن كان صائماً فليُصَلِّ (أي: ليدعو لهم بالبركة)، وإن كان مفطراً فليطعم» (أي فليأكل). رواه مسلم (ج ٨ ص ١٣).

وأمرنا رسول الله ﷺ أن نأكل باليد اليمنى ولا نأكل باليد اليسرى لأنه من فعل الشيطان. عن جابر أن رسول الله ﷺ قال: «لا تأكلوا بالشمال فإن الشيطان يأكل بشماله» رواه مسلم (ج ٨ ص ١٩١).

عن ابن عمر أن رسول الله ﷺ قال: «إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه، وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله» رواه مسلم (ج ٨ ص ١٩١).

وإذا كنا أمرنا أن نأكل باليمين ونشرب باليمين فلا بد أن نأخذ باليمين ونعطي باليمين حتى نقفل كل باب من أبواب الشياطين.

قال النووي: إن كان هناك عذر يمنع الأكل أو الشرب باليمين من مرض أو جراحة أو غير ذلك فلا كراهة في الشمال. شرحه لمسلم (ج ١٣ ص ١٩١).

قال الطيبي: إن معنى قوله: «إن الشيطان يأكل بشماله» أي: يعمل أولياؤه من الإنس على ذلك ليضاد به عباد الله الصالحين. اهـ.

وبالنسبة لأكل الشياطين، قيل: أكلهم شم واسترواح، وقيل: نزع البركة من الطعام، وقيل: إنه يأكل حقيقة إذا لم يُدْفَع.. والأصوب أنه يأكل إذا لم نسّم الله. لحديث ابن مسعود أن رسول الله ﷺ نهى أن يستنجى أحد بعظم أو روث.

قال الألباني في الجامع: رواه أبو داود والبيهقي والبزار - حديث صحيح (رقم ٢٨٢٦)، وفي رواية: «أنه زاد إخوانكم من الجن». وقد ورد في هذا الباب أحاديث كثيرة عن أكل الشياطين فليرجع إليها من شاء.

قال ابن القيم في زاد المعاد:

«لم يكن من عاداته ﷺ حبس نفسه على نوع واحد من الأغذية فإنه ضار بالجسم، وكان لا يجمع بين حارين (أي: ساخنين، ويكره النفخ في الطعام إذا كان حاراً لأن النفخ من فم النافخ يكسبه رائحة كريهة يُعاف لأجلها ولا سيما إن كان متغير الفم، وأن الأدب النبوي يدعو إلى التأنى في الطعام والشراب حتى يصل الشيء إلى درجة حرارته الطبيعية) ولا باردين، ولا سهلين (أي: كاللبن أو الزبادي أو القشدة أو الحساء أو السمن إلخ..)، ولا قابضين (كالموالح وما شابه ذلك)، ولا غليظين (كالأرز أو الخبز الجاف)، ولم يأكل طعاماً قط في حال شدة حرارته ولا شيئاً من الأطعمة العفنة. اهـ.

وإن الجمع في الطعام بين نوعين متشابهين من حيث القيمة الغذائية وما فيها من بروتين له مضار صحية من ناحية أن زيادة الكم من أي طعام تسبب أمراض كثيرة.

وكان ﷺ يأكل من كل شيء قُدَمَ إليه ولا يعيبه، وإن كان لا يحبه لا يقرب منه، كما ترك أكل الضب لما لم يعتده، ولم يحرمه على أمته. وعن ذلك سُئِلَ رسول الله ﷺ فقال: «يا أعرابي إن الله غضب على سبطين من بني إسرائيل فمسخهم دواب يدبون في الأرض فلا أدري لعل هذا منها - يعني: الضب - فمست أكلها ولا أنهي عنها». رواه مسلم (ج١٣ ص ١٠٣).

قال الحافظ العراقي:

ولم يعب قط طعاماً يأكله أن يشتهي أو يذره

وهذا يدل على إباحته لأُمَّته أن الأصل في الأشياء الإباحة ما لم يرد نص صريح بالتحريم.

وكان ﷺ لا يأكله بشراهة مثلما يأكل بعضنا، ونجد من يأكل حتى تمتلئ معدته بالطعام فلا يجد مكاناً للماء ولا الهواء ولا يقدر على أن يتحرك من مكانه كأنما شدّت أطرافه إلى الأرض كأنه لم يبق من الزاد على وجه البسيطة إلا ما قدّم له، وقد نسي حديث رسول الله ﷺ، عن المقداد بن معدى كرب قال: قال ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه حسبُ (أي: كافيك) ابن آدم لقيمات (تصغير لقمة) يُقمن صُلبه (أي: ظهره) فإن كان لا محالة (أي: فإن كان لا بد من الطعام) فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه». قال الألباني في الجامع: رواه أحمد والترمذي وابن ماجه والحاكم. حديث صحيح (رقم ٥٦٧٤).

إن ملء المعدة بالطعام يتسبب في عُسر الهضم والتلبك المعوي والانتفاخ، وإن وجود أصناف متعددة من الأغذية على مائدة واحدة يُغري الإنسان للإسراف في الأكل. وهنا يطيب لي أن أذكر موقفاً لأحد علماء المسلمين كما حدث. قال أحد المشركين لأحد علماء المسلمين: إن كتابكم خلا من الطب، فقال له العالم المسلم: إن الله جمع الطب كله في نصف آية إذ قال: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

### وإن الإسراف في الطعام وراء انتشار ستة أمراض قاتلة هي:

حصوة المرارة، الأزمات القلبية، تصلب الشرايين سكر الدم؛ بعض أمراض السرطان، تشحم الكبد.

قال د. أحمد عبد المنعم عسكر، أستاذ علوم الأغذية - جامعة قناة السويس - من كتاب كل أسرار طعامك (ص ١١٠):

الإسراف في تناول البروتينات يضر بالصحة فالمواد الناتجة من هضمها أغلبها يكون حامضي التأثير مما يولد حموضة الجسم، وعسر الهضم والانتفاخ

وأعراض القولون. وإن الإسراف في تناول اللحوم يمثل عبئًا كبيرًا على الكبد والكليتين والإصابة بسرطان القولون وأيضًا بتصلب الشرايين. والإسراف في أكل الدهن يمهد الطريق أمام إصابتك بمرض البول السكري واضطراب الدورة الدموية والتهاب المرارة، ويصبح عبئًا على القلب والكبد والمرارة. والإسراف في السكر يسبب زيادة في الوزن وعبئًا على الدورة الدموية ووظائف الأعضاء، هذا علاوة على تسوس الأسنان. ومن المعروف علميًا أن السعرات الحرارية التي يحتاجها الإنسان (٢٠٠٠-٣٠٠٠) تؤخذ يوميًا من ٦٠-٧٠ جرام دهن، ٣٠٠-٤٠٠ جرام مواد نشوية أو سكرية، ٦٠-٧٠ جرام بروتين نباتي أو حيواني. اهـ.

### قال دكتور أحمد رجب ماهر أخصائي الباطنة والقلب:

يحتاج الإنسان العادي المتوسط النشاط إلى ٣٠ سعرة حرارية لكل كيلو جرام من وزنه، ولنفترض أن وزنه ٧٠ كيلو جرام فهو يحتاج إلى ٣٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم. اهـ.

إن في الإقلال من الأكل منافع عديدة منها: أن يكون المرء أصح جسمًا، وأجود عقلاً وأذكى فهمًا، وأقل نومًا وأخف نفسًا، وأرق قلبًا وأخشع لله .

وكان ﷺ يضرب بنفسه المثل في عدم الإسراف في طعامه وهو القدوة لنا ونعرض على حضراتكم بعضًا من الأحاديث التي تنص على ذلك.

عن عائشة قالت: ما شبع آل محمد ﷺ منذ قدم المدينة من طعام البر (أي: طعام القمح) ثلاث ليال تباعًا (أي: متواليه) حتى قبض (أي: مات). والحديث في اللؤلؤ والمرجان (رقم ١٨٧١).

وعنها أيضًا قالت: ما أكل آل محمد ﷺ أكلتين في يوم، إلا إحداهما تمر. اللؤلؤ والمرجان حديث (رقم ١٨٧٢).

عن ابن عباس قال: كان رسول الله ﷺ يبيت الليالي المتتابعة طاوياً وأهله لا يجدون عشاء، وكان أكثر خبزهم خبز الشعير. قال الألباني في الشمائل: رواه ابن ماجه والترمذي حديث حسن صحيح (رقم ١٢٥).  
قال البوصيري:

ورأوته الجبال الشم من ذهب عن نفسه فأراها أيما شمم وإن خلو المعدة من الطعام يعطي راحة للجهاز الهضمي ليبدأ للعمل الجديد بطاقة أكثر. وقد أثبتت الأبحاث في روسيا: أن صيام شهر متتابع (شهر رمضان) يعطي طاقة للجهاز الهضمي للعمل عامًا كاملاً بدون أمراض. اهـ.  
ونستنتج من هذا أنه ﷺ داوم على التقشف والزهد ولا أقول: تقشف، بل أقول: عدم إسراف في الطعام، لأن الإسراف فيه يكبد البلاد أموالاً طائلة تذهب هباء، وتجعلنا فريسة للديون وتحت رحمة الدائنين فلو أقللنا من الإسراف كان أنفع وأجدى لنا ولمن يأتون بعدنا.

وكان ﷺ يُحب تكاثر الأيدي على الطعام. عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «طعام الاثني كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي الأربعة». اللؤلؤ والمرجان حديث (رقم ١٣٣٣).

يؤخذ من هذا الحديث استحباب الاجتماع على الطعام، وأن لا يأكل المرء وحده كما يفعل البخلاء، وأن الجمع كلما كثر ازدادت البركة وقد حثنا رسول الله ﷺ على ذلك. وهذا الحديث يدل على زهده ﷺ في الطعام لا كما يفعل بعض المرفهين في زماننا هذا كمن يقول بملء الثلاجات الكهربائية بأشهى الأطعمة والأذها مذاقاً، وأحلاها طعمًا، وأعلاها سعرًا ويقول: عندنا كذا وكذا، ويتفاخر على الناس بالذي عنده من حرام، لأنه لا يفعل ذلك إلا من كان مبذرًا، وهنا تنطبق عليه الآية الكريمة: ﴿إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ [الإسراء: ٢٧].

وإن كثرة الأكل تؤدي إلى السمنة المفرطة، والتي هي عبارة عن تجمع الشحوم والدهون في جسم الإنسان تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية وهي تصيب الإنسان بالخمول والكسل والتبلد الذهني وصعوبة التنفس، والإسلام يرفض هذا بل يريد المسلم فتياً قوياً صليداً.

قال حكيم: لا تدخل الحكمة معدة مُلئت من طعام، ومن امتلأ بطنه كثر شربه، ومن كثر شربه، ثقل نومه، ومن ثقل نومه، محقت بركة عمره. اهـ.

«من المعروف عالمياً أن الإنسان بعد سن الخامسة والعشرين يحتاج من الطعام حوالي ١.٢٠٠-١.٥٠٠ كيلو جرام ويشرب لتراً ونصف لتر من الماء والسوائل في اليوم». اهـ.

لم يكن من طبع رسول الله ﷺ الأكل على شيء أعلى من الأرض بل كان من هديه الجلوس على الأرض، وأن لا يعلو طعامه عن الأرض. عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ كان يجلس على الأرض ويأكل على الأرض. قال الألباني في الجامع: رواه الطبراني بسند صحيح (رقم ٤٩١٥).

عن أنس بن مالك قال: ما أكل نبي الله ﷺ على خوان، ولا سكرجة، ولا خبز مرقق. فقلت لقتادة: فعلى ما كانوا يأكلون؟ قال: على السُفر. رواه البخاري حديث (رقم ٥٣٨٦ ج٩).

قال الألباني في تحقيقه للشمائل (ص ٨٨): الخوان مرتفع يهياً ليؤكل عليه الطعام (وهو ما يسمى في عصرنا هذا في المدن الترابيزة وفي القرى الطبلية). السكرجة: إناء صغير يوضع فيه الشيء القليل من المشهي للأكل كالسلطة والمخلل.

خبز مرقق: الأرغفة الواسعة الرقيقة، أي: كان رسول الله ﷺ يداوم على أكل الخبز الصغير الخشن.



السُّفْر: هو ما يمد ويسط ليؤكل عليه سواء كان من الجلد أو الثياب. اهـ.  
قال الخطيب:

وكذلك معظم أكله قد كان في أدب على أرض بلا كلفات

ويستحب تقديم الفاكهة قبل الطعام فذلك أوفق في الطب وأفضل للبدن لأنها تنشط العصارات الهاضمة وتعطي طاقة للجسم بما فيها من سعرات حرارية عالية. وقد أشار الله لأهل الجنة بتناول الفاكهة أولاً ثم الطعام في قوله: ﴿وَفَكَهَةٍ مِمَّا بَتَّخِرُونَ﴾ ﴿٤﴾ ﴿وَلَمَوْطٍ وَمِمَّا يَشْتَبُونَ﴾ ﴿٥﴾ [الواقعة: ٢٠-٢١].

وكان من هديه ﷺ الأكل بثلاثة أصابع ولعق أصابعه الثلاث قبل مسحها، وإذا وقعت من يده لقمة فإنه لا يتركها بل يلتقطها من الأرض وينظفها ثم يأكلها.

قال الحافظ العراقي:

يأكل بالأصابع الثلاثة يلعقها بقصد ذي البركة

عن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها وليمط ما كان بها من أذى ولا يدعها للشيطان، ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه فإنه لا يدري في أي طعامه بركة». رواه مسلم (ج ١٣ ص ٢٠٧).

عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «إذا أكل أحدكم فلا يمسح يده حتى يلعقها (أي: يلحسها هو) أو يلعقها» (يلحسها غيره ممن لا يتقدر ذلك كزوجة وولد وخادم). والحديث في اللؤلؤ والمرجان (رقم ١٣٢٠). عن كعب أنه حدثهم أن رسول الله ﷺ كان يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها. رواه مسلم (ج ١٣ ص ٢٠٤).

عن أنس قال: كان النبي ﷺ إذا أكل طعاماً لعق أصابعه الثلاث. رواه مسلم (ج ١٣ ص ٢٠٧).

لو نظرنا إلى طريقة الأكل بثلاث أصابع لمرت علينا مرّ الكرام ولو جربناها مرة واحدة، ودققنا في أمرها لاستعجبنا منها لأخذتنا الحيرة من أمرنا. وأن الحكمة في الأكل بثلاث أصابع هو التحكم في كمية الطعام المناسبة لكل شخص علاوة على أنه يعطي كل لقيمة حظها في المضغ وحظها من اللعاب حتى لا يصاب الفرد بعسر هضم ويكون نتيجة هذا شربه للماء على الطعام. وسوف نتحدث عن هذا في صفة شربه ﷺ.

كان يأكل ﷺ بأصابعه الثلاثة لأنه لم يكن هناك ما نعرفه الآن بالملاعق والشوك.. ومعنى هذا أن الإنسان لم يجد أمامه أوثق إلى نفسه من أصابعه حتى يستطيع أن يتحكم في نظافتها ليتناول بها الطعام. ويسن لعق الأصابع اقتداءً برسول الله ﷺ.

وقد كره بعض المترفين لعق الأصابع استقذاراً، نعم لو فعل ذلك أثناء الأكل كان مستقذراً لأنه يعيد أصابعه في الطعام وعليها أثر ريقه، والعلة في لعق الأصابع حديث جابر ، أن النبي ﷺ أمر بلعق الأصابع والصفحة، إذ قال: «إنكم لا تدرّون في أي طعامه البركة». رواه مسلم (ج١٣ ص٢٠٥). وأن اللعق للأصابع يكون الوسطى فالسبابة فالإبهام.

قال الغزالي في إحياء علوم الدين: الأكل على أربعة أنحاء. الأكل بإصبع من المقت، وبإصبعين من الكبر، وبثلاث من السنة، وبأربع أو خمس من الشره. اهـ.

قال الشيخ الحكمي:

والقصعة العقها مع الأصابع وساقط الطعام خذ لا تدع

يجوز الأكل بأكثر من ثلاث إن يكون مرّقاً أو غيره مما لا يمكن بثلاثة ولكن الذي يحدث في عصرنا هذا أن الأكل في المطاعم الفخمة والفنادق الفخمة والمنازل المرفهة بالشوكة والسكين، تكون الشوكة في اليد اليسرى

للأكل بها والسكين في اليمنى لقطع الطعام، ويكون من يفعل ذلك قد تمثل بالشیطان الذي يأكل بيساره.

فيا حسرة علينا بالغرب فيما يضرنا ولا ينفعنا، هم يتعلمون ممن سبقنا في شئونهم ونحن نتعلم منهم الوجه الآخر بل الصورة المزيفة، فكيف ننسى أصلنا ونرتدي ثوب غيرنا؟! فما بالك بمن يرفض أصله!؟

وما بالك بمن يتشبه بمن هو أدنى منه!؟ وما بالك بمن اتخذ الشيطان له قريناً؟! وما بالك لو أن سيدنا محمد ﷺ كان يأكل بشماله في عصره أكنّا اتبعناه وأكلنا في عصرنا هذا بشمائلنا أم خالفناه!؟ فهدانا الله وإياكم إلى ما نصلح به ديننا وأمرنا والخير لنا ولمن بعدنا.

اعلم يا أخي المسلم أن الأكل بالأصابع هي من عاداته ﷺ والأكل بالملاعق من الأعمال المباحة للناس لأنها عادة لا عبادة. فبعد أن علمنا صفة أكله ﷺ بيده اليمنى، نتقل بعد ذلك لنعرف بعضاً مما كان يقوله ﷺ بعد الطعام.

بعد حديث طويل عن أنس بن مالك عن النبي ﷺ قال: «من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، ومن أسقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا فيه، ثم قال: ليس شيء مكان الطعام والشراب غير اللبن». قال الألباني في الشمائل: رواه الترمذي وابن ماجه بسند حسن (رقم ١٧٦).

عن معاذ بن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة، غفر له ما تقدم من ذنبه». قال النووي في رياض الصالحين: رواه أبو داود والترمذي - حديث حسن (رقم ٧٣٣).

عن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها، أو يشرب الشربة فيحمده عليها». قال الألباني في الشمائل:

رواه الترمذي وأحمد والنسائي حديث صحيح (رقم ١٦٦).  
وبعد أن تحدثنا عن كيفية أكل رسول الله ﷺ وماذا كان يقول، نتحدث هنا  
عن بعض أنواع الأطعمة التي أحبها، والتي كان يأكل منها.  
كان ﷺ يأكل من التمر وترًا، وكان لا يجمع بين التمر والنوى في طبق، ولا  
يجمع في كفه بل يسقط النواة من فيه على ظهر كفه ثم يلقيها وأحيانًا كان يلقي  
النوى بين إصبعيه على الأرض.

عن عبد الله بن بسر قال: نزل رسول الله ﷺ على أبي، قال: فقرنا إليه  
طعامًا ووطبة فأكل منها ثم أتى بتمر فكان يأكله ويلقي النوى بين إصبعيه  
ويجمع السبابة والوسطي. قال شعبة: هو ظني وهو فيه إن شاء الله إلقاء النوى  
بين الإصبعين. رواه مسلم (ج ١٣ ص ٢٢٥). قال النووي: وطبة: الحيس يجمع  
التمر واللبن الجاف والسمن. اهـ.

الحيس وهي من الأكلات التي يحبها رسول الله ﷺ وكيفية عمله هو أن  
يرفع السمن على النار ويضاف إليه التمر مع التقليب حتى يندمجا ويطيبا، ثم  
يوضع عليهما اللبن حتى يخلطا جميعًا والحيس يجمع كل ما يطلبه الجسم من  
بروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية وكربوهيدرات ودهون وألياف.

عن عائشة قالت: قلت: يا رسول الله: أنه أهديت لنا هدية.

قال: «ما هي؟» قلت: حيس.

قال: «أما إني أصبحت صائمًا».

قالت: ثم أكل.

كان هذا الصوم صوم نفل ويجوز التحلل منه، وكان ﷺ إذا لم يجد طعامًا  
في بيوت أزواجه صام ذلك اليوم. ولكن الله رزق حبيبه محمدًا ﷺ بما يحب  
من الأطعمة فاللهم لك الحمد.

وفي التمر فوائد كثيرة منها على سبيل المثال لا الحصر: عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «العجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم». قال الألباني في الجامع الصغير: رواه أحمد الترمذي وابن ماجه بسند صحيح (رقم ٤١٢٦). وعند فحص التمر من الناحية التحليلية وجد أن الـ ١٠٠ جرام تتكون من الآتي:

٣.٦ جم دهن ٢.٢ جم بروتين ٧٥ جم كربوهيدرات.

١٠.٢ جم ألياف ٢٠ جم ماء ٢.١ جم حديد.. إلخ.

عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه قال:

قال رسول الله ﷺ: «من تصبح كل يوم سبع ثمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سُم ولا سحر». اللؤلؤ والمرجان حديث (رقم ١٣٢٧).

\* وأما خاصية السبع، فإنها قد وقعت قدرًا وشرعًا والله أعلم بحكمته في تخصيص هذا الرقم. يقول:

\* ﴿كَمْ شَلِ جَبَّةٍ أُنْبِتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ﴾ [البقرة: ٢٦١].

\* ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَاكَ سَبْعًا مِنَ الْمَثَانِي وَالْقُرْءَانَ الْعَظِيمَ﴾ [الحجر: ٨٧].

\* ﴿وَالْبَحْرَ يُمْدُدهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةَ أَبْحُرٍ﴾ [لقمان: ٢٧].

\* ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ

سُنْبُلَاتٍ خُضِرَ وَأُخْرَ يَاسْتِ﴾ [يوسف: ٤٣].

\* خلق أرزاقنا من سبع ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥) ثُمَّ

شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَبْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعَسْنَا وَقَضًا (٢٨) وَزَيَّنَّا وَنَخْلًا (٢٩) وَحَدَائِقَ غَلْبًا (٣٠) وَفَكْهَةً

وَأَبًّا (٣١) مَنَعْنَا لَكُمْ لِاتَّعْمِكُمْ (٣٢) [عبس: ٢٤-٣٢].

\* ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ﴾ [الطلاق: ١٢].

\* ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ﴾ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ

مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أُنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾ [المؤمنون: ١٣-١٤].

\* ﴿سَخَّرَهَا عَلَيْهِمْ سَبْعَ لَيَالٍ وَثَمَنِيَةَ أَيَّامٍ حُسُومًا فَفَرَى الْقَوْمُ فِيهَا صَرَغِي كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ خَاوِيَةٍ﴾ [الحاقة: ٧].

\* ﴿لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَقْسُومٌ﴾ [الحجر: ٤٤].

\* وشرع الله لعباده الطواف سبعا.

\* والسعي بين الصفا والمروة سبعا ورمي الجمار سبعا سبعا.

\* وتكبيرات العيدين سبعا في الأولى.

\* أنزل القرآن على سبعة أحرف.

\* عدد ماذن الحرم المكي سبع.

\* قال رسول الله ﷺ: «مروه بالصلاة لسبع».

\* وأمر رسول الله ﷺ في مرضه أن يصب عليه من سبع قرب.

\* ودعا رسول الله ﷺ أن يعينه الله على قومه بسبع كسبع يوسف.

\* قال رسول الله ﷺ: «اجتنبوا السبع الموبقات».

\* قال رسول الله ﷺ: «للبكر سبع ليال وللثيب ثلاث».

\* قال رسول الله ﷺ: «البقرة عن سبعة والجزور عن سبعة في الأضاحي».

\* قال رسول الله ﷺ: «حد الطريق سبعة أذرع».

\* قال رسول الله ﷺ: «سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله».

\* قال رسول الله ﷺ: «أمر ابن آدم أن يسجد على سبعة أعظم».

\* قال رسول الله ﷺ: «إذا ولغ الكلب في إناء أحدكم فليغسله سبع مرات».

\* شعراء المعلقات سبع.

- \* السبع سور الطوال.
  - \* الأيام السبعة.
  - \* الكواكب السيارة سبع.
  - \* وفي محافظة الفيوم بمصر سبع سواقي.
  - \* عدد ألوان الطيف سبعة.
  - \* عجائب الدنيا سبع.
  - \* ويوجد تحت يدى أحاديث كثيرة عن الرقم سبعة ولكن في القدر كفاية.
- وكان يجمع ﷺ بين لونين من الطعام. عن ابني بسر قال: كان ﷺ يحب الزبد بالتمر. قال الألباني في الجامع: رواه أبو داود وابن ماجه بسند صحيح (رقم ٤٩٢١). يخلطاً سوياً ثم يوضعا على النار حتى يندمجا.
- عن إسماعيل بن أبي خالد عن أبيه قال: دخلت على رجل وهو يتجمع (أي: أكل التمر اليابس باللبن معا أو أكل التمر وشرب عليه اللبن) لبناً وتمرًا: فقال: أذن فإن رسول الله ﷺ سماهما الأطيبين. قال ابن حجر في الفتح: رواه أحمد بسند قوي (ج ٩ ص ٤٨٦).
- عن عائشة قالت: كان النبي ﷺ يأكل البطيخ بالرطب، ويقول: «يُكسر حرٌّ هذا ببرد هذا، وبرد هذا بحر هذا». قال الألباني في الجامع: رواه أبو داود والبيهقي بسند صحيح (رقم ٤٨٧٩).
- قال الحافظ العراقي:
- ويأكل البطيخ والقثاء برطب ينبغي به الداء  
يقول يطفى برد زين حرذا وكل إرشاد فعنه أخذنا
- عن عبد الله بن جعفر قال: كان ﷺ يأكل القثاء بالرطب. اللؤلؤ والمرجان حديث (رقم ١٣٢٥). وكانت عائشة لما تزوجها رسول الله ﷺ

نحيفة ولما أراد أن يدخل بها رسول الله ﷺ لم يجدوا شيئاً يسمونها به لذلك قالت: عالجوني بغير شيء، فأطعموني القثاء بالتمر فسمنت عليه كأحسن الشحم.

وإن البطيخ والقثاء من المواد المائلة التي تشعر بالشبع والبلح من المواد الغنية بالبروتين والكربوهيدرات والدهون فهو مفيد غذائياً وهو وجبة كاملة.

قال ابن القيم في زاد المعاد: القثاء بطيء الانحدار عن المعدة، برده مضر ببعضها فينبغي أن يستعمل معه ما يصلح ويكسر برودته ورطوبته، كما فعل النبي ﷺ إذ أكله بالتمر. اهـ.

قال النووي في شرحه لمسلم: جواز أكل الشئيين من الفاكهة وغيرها معاً، وجواز أكل طعامين معاً ويؤخذ منه جواز التوسع في الطعام. اهـ.

قال القرطبي: يؤخذ منه جواز مراعاة صفات الأطعمة وطبائعها واستعمالها على الوجه اللائق بها على قاعدة الطب. اهـ.

ومن ذلك نعلم أنه ﷺ جمع بين لونين مختلفين من الطعام، فمن الناحية الطبية ليعادل بينهما، فالرطب أقل احتواء على الماء وأكثر احتواء على طاقة حرارية إذ تبلغ ٧٥٪ لكل ١٠٠ جرام وعلى قدر كبير من الألياف ليسهل عملية الهضم، والقثاء والبطيخ أقل احتواء على الطاقة وأكثر احتواء على الماء الذي يبلغ ٩٥٪ فبذلك كان ﷺ يعدل طعاما بطعام آخر معه.

عن عائشة قالت: كان ﷺ يحب الحلواء والعسل. اللؤلؤ والمرجان حديث (رقم ٤٩٠).

قال الثعالبي: الحلواء التي كان يحبها ﷺ تمر يعجن بلبن. اهـ.

قال الخطابي: اسم الحلوى لا يقع إلا على ما دخلته الصنعة. اهـ.

قال ابن سيده: هي ما عولج من الطعام بحلاوة مثل الفالوذك وقد تطلق



على الفاكهة. اهـ.

قال الليث: هي كل حلو يؤكل. اهـ.

ويجب الحرص والحذر من الإسراف في أكل الحلواء، فقد يقول قائل إن رسول الله ﷺ كان يحبها ويداوم على أكلها ويحب أن تُهدى إليه، أقول: نعم. ولكن لم يسرف في تناولها فإن الإكثار من تناول السكريات يؤذي الجسم.

جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية والتي تنادي بالحرص في استخدام ثلاثة أنواع من السموم البيضاء مسموح تناولها في الغذاء وهي:

١- السكر: الإسراف في تناول السكريات يسبب البدانة لأن كل جرام سكر زائد يتحول إلى دهن داخل الجسم تحت الجلد ويكون ذلك عبئاً على الدورة الدموية، هذا علاوة على أمراض كثيرة مثل تسوس الأسنان والسكر. ويجب البعد عن أكل السكريات والإقلال منها، أما من يجعلها شيئاً مستديماً على مائدة الطعام وفي العربات الخاصة والأفراح والمناسبات العامة فذاكم حفظهم الله.

٢- الزبد: لأن الزبد يحتوي على نسبة عالية من الكولسترول يعرض الفرد للإصابة بمرض تصلب الشرايين، لكون الجسم لا يحتاج إلا إلى ١ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم.

٣- ملح الطعام: يسبب الملح الشعور بالضعف والتعب - الدوخة - الصداع - تصلب الشرايين.. إلخ، والكمية التي يحتاجها الإنسان البالغ يومياً بين ٣-٥ جرامات. ومن المعروف أن ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) له خاصية الاحتفاظ بالسوائل داخل الخلايا، مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم. لذلك ينصح الأطباء مرضى الكلى ومرضى القلب بالامتناع عن تناول ملح الطعام على أن يستعاض عنه بعصير الليمون.. ولكن أثبتت أبحاث أجريت في مركز القلب بجامعة ألاباما بأمريكا، عدم تأثر ضغط الدم بزيادة أو نقص الملح في الطعام، ويشير العلماء إلى أن الملح مفيد لصحة الإنسان لأنه ينقسم داخل

الجسم إلى مكوناته وهي أيونات الصوديوم التي تقوم بتنظيم حجم الدم وضغطه وأيونات الكلوريد التي تحفظ توازن السوائل بين الخلايا والبيئة المحيطة بها. ومن ناحية أخرى نشر بحث أعده ليف من الأطباء الأستراليين، يشير إلى أن تقليل الملح في الطعام يؤخر التجاعيد التي تظهر في وجه السيدات، وحث على ضرورة تقليل الملح لدرجة أنهم قالوا بأفضلية عدم وضع أية كمية من الملح فيما يتناوله من أطعمة. اهـ.

وأكل ﷺ الزيت وحث الناس عليه. عن أنس أن النبي ﷺ جاء إلى سعد بن عباد فجاء بخبز وزيت فأكل. قال النووي في الأذكار: رواه أبو داود بسند صحيح (ص ٢١٣).

عن عمر بن الخطاب قال: قال رسول الله ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه شجرة مباركة». قال الألباني في الشمائل: رواه الترمذي وابن ماجه بسند صحيح (رقم ١٣٤).

قال ابن عباس في الزيتون منافع عديدة. يسرج (يوقد) بزيتته، وهو إدام (طعام)، ودهان (يدهن به مثل الطيب)، ودباغ (يدبغ به الجلد)، ويوقد بحطبه وليس منه شيء إلا فيه منفعة وهي أول شجرة نبتت في الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان. اهـ.

عن كتاب عجائب المخلوقات للقرظيني. وذكرها الله في القرآن فقال: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ لِّلْأَكْلِينَ﴾ [المؤمنون: ٢٠].

### فائدة: ورد في كتاب التداوي بالأعشاب:

أن زيت الزيتون ملطف، ملين، مفتت للحصى، مُدر للصفراء. يعتبر الزيتون من قديم الأزل من المواد المغذية، كما أنه منتشر على نطاق واسع كنوع من الغذاء، فكل ٧ أو ٨ ثمرات من زيتون متوسط الحجم يمد الجسم بحوالي

٢٠٠ سعرة حرارية. ويحتوي زيت الزيتون على مادة دهنية قادرة على التحكم في نسبة الكوليسترول في الدم ولذلك يفضل استخدامه في الطهي.

ومن فحص الزيتون وجد أنه يتكون من:

نسبة عالية من الماء تبلغ ٧٥٪ بروتين ٤٪.

يحتوي على فيتامين أ بكميات كبيرة زيت ١٥ - ٢٠٪.

أملاح معدنية «فسفور - حديد كالسيوم - نحاس». اهـ.

وفي كتاب عجائب المخلوقات للقزويني (ص ١٨٨):

من عجيب خواص هذه الشجرة أنها تصبر على الماء طويلاً، ولا دخان لخشبها ولا لزيتها، وورقها الأخضر إذا طبخته بالماء ورششت به البيت هرب منه الذباب. وإذا عجن ورق الزيتون بالخل نفع وجع الأسنان، وصمغها ينفع البواسير إذا ضمد به. اهـ.

وكان ﷺ يحب لحم الذراع: من معجزاته ﷺ: عن أبي عبيد وكان خادم النبي ﷺ قال: طبخت للنبي ﷺ قدرًا، وقد كان يعجبه الذراع، فناولته الذراع، ثم قال: «ناولني الذراع، فناولته».

ثم قال: «ناولني الذراع».

فقلت يا رسول الله: وكم للشاة من ذراع؟

فقال: «والذي نفسى بيده لناولتنى الذراع ما دعوت».

قال الألباني في الشمائل: رواه الترمذي حديث صحيح (رقم ١٤٣).

قال ابن القيم:

كانت تعجبه لأنها أحسن نضجًا، وأعظم لنا، وأبعد عن مواضع الأذى، مع زيادتها وحلاوة مذاقها وكونها أخف على المعدة وأسرع في انضمامها.

وأيضًا من معجزاته ﷺ في لحم الذراع، أن اليهود عليهم غضب من الله،

علمت أن النبي ﷺ يحب الذراع من الشاة فوضعوا فيها السم، وعندما نهش منها نهشة أخبرته الذراع أنها مسمومة ولم يضره السم لحاله، ففي ذلك ما أظهره الله من معجزاته ﷺ من تكلم الذراع له، وأن هذا السم جعل رسول الله ﷺ يشتكي منه إلى أن وافته المنية ولذلك فهو ﷺ شهيد.

والتي وضعت له السم زينب بن الحارث بإيعاز من اليهود، وقد سألها رسول الله ﷺ: «ما حملك على هذا؟» قالت: إن كنت نبياً لا يضرك السم، وإلا استرحنا منك، ولم ينتقم منها ﷺ وأسلمت بعدها.

وكان أحب الطعام إلى رسول الله ﷺ الثريد. عن أبي موسى الأشعري قال: قال ﷺ: «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد (هو خبز يمرق وعليه لحم وهو ما نسميه الفتة) على سائر الطعام». اللؤلؤ والمرجان حديث (رقم ١٥٨٨). وكان ما تتحلى به عائشة من حسن الخلق وفصاحة اللسان، وحلاوة المنطق، والمراد أنها أفضل النساء في زمانها وفي غير زمانها.

وكان يأكل ﷺ الدجاج. قالت د. نوال عبد الرحيم رئيس قسم الأغذية بالمعهد العالي للصحة العامة بجامعة الإسكندرية. مصر: أن لحم الدجاج الصافي يعطي ١٤٠ سعرة حرارية، ١٩ جرام بروتين، ٧ جرامات دهون، علاوة على فيتامين «ب» المركب وأملاح الكالسيوم والحديد. وأفضل أجزاء الدجاج الصدور لخلوها من الدهون خاصة لمن لا يرغبون في زيادة الوزن ومرضى القلب. أما منطقة الفخذ على الرغم من أن بها نسبة الحديد أكثر من منطقة الصدر إلا أن نسبة الدهون بها عالية.

عن أبي موسى الأشعري قال: رأيت رسول الله ﷺ يأكل دجاجاً. رواه البخاري حديث (رقم ٥٥١٧ ج٩). قال ابن القيم: لحم الدجاج خفيف على المعدة سريع الهضم، وينقي الصوت، ويحسن اللون، ويقوي العقل، ويولد دمًا جيداً. اهـ.

كان ﷺ يحب الدباء، وهو شجر اليقطين، وتشمل كل شجرة لا تقوم على ساق كالبطيخ، والقثاء والخيار. ذكر الدباء في القرآن في قوله تعالى: ﴿ وَأَبْتَنَّا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَّقِطِينَ ﴾ [الصافات: ١٤٦].

عن أنس بن مالك قال: إن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه، فذهبت مع رسول الله ﷺ فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء (القرع الكبير المضلع) وقديد (اللحم المقدد أي: المجفف). قال أنس: فرأيت رسول الله ﷺ يتبع الدباء من حوالي الصفحة فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم. اللؤلؤ والمرجان حديث (رقم ١٣٢٤).

### فائدة:

هو غذاء مفيد للجسم، ماؤه يقطع العطش، ملين للبطن، يدر البول، هاضم، مسكن، يفيد التهابات المسالك البولية، البواسير، الإمساك، عسر الهضم، الأرق، السكر. وهو من الأغذية كثيرة القيمة الغذائية فهو سبيل للقوة والنشاط والحيوية. غني بفيتامين «أ، ب» «عن كتاب التداوي بالأعشاب» يكفي الدباء فخراً أن رسول الله ﷺ كان يكثر من أكله.

وأكل ﷺ الخل ودعا له. عن عائشة قالت: قال ﷺ: «نعم الإدام الخل، نعم الإدام الخل». رواه مسلم (ج ١ ص ٦). وسبب ذلك أن أهله قدموا له خبزاً فقال هل من إدم؟ قالوا: ما عندنا إلا خل، فقال ذلك الحديث جبراً لقلب من قدمه وتطيباً لنفسه لا تفضيلاً له على غيره.

### فائدة: من كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات:

يصنع الخل من أنواع كثيرة من العصير، كعصير العنب، والبرتقال، وقصب السكر، وعسل النحل، والتفاح، كما يصنع من القمح والشعير، والذرة بعد تحويل النشا إلى سكر. اهـ.

قال ابن القيم في كتاب الطب النووي (ص ٢٣٥): الخل ينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويقطع العطش، ويضاد البلغم، وإذا تمضمض به مسخنًا نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبللة بالخل نفعت من الصداع. اهـ.

### وبعد هذا العرض اليسير عن طعام رسول الله ﷺ أقول:

إن كثرة الأكل من آن لأن تضر الجسد. وعن ذلك يقول الإمام الشافعي:

ثلاث هن مهلكات الأنام وداعية الصحيح إلى السقام

دوام مدامة ودوام وطء وإدخال الطعام على الطعام

\* مدام: اسم من أسماء الخمر. أي من داوم على شربها أهلكته.

\* وطء: أي الإكثار من المعاشرة الزوجية.

\* إدخال الطعام على الطعام لأنه يسبب الحموضة في المعدة، ولتقليل نسبة الحموضة يجب شرب اللبن ومشتقاته.

قال الحارث بن كلدة طبيب العرب: من أراد البقاء ولا عناء (أي: شقاء) فليجود (يمضغ) الغذاء، وليأكل على نقاء (أي: لا يدخل طعامًا على طعام)، ويقلل من شرب الماء، ويتمشى بعد العشاء، ولا يبيت حتى يعرض نفسه على الخلاء.

ويفضل تناول عشاء خفيف خال من الدسم حتى ينام الإنسان مستريحًا ولا يشعر بضيق في التنفس وأن لا ينام بعد العشاء مباشرة، ويفضل أن يمشي لو مائة خطوة ليستقر الطعام بقعر المعدة فيسهل هضمه.

قال الدكتور علي مؤنس. أستاذ الجهاز الهضمي. عين شمس، على هامش الطب النبوي (ص ٣٦):

عرف الطب نوعًا جديدًا من الموت أثناء الليل دون مرض سابق وذلك

سببه تناول الطعام الدسم ليلاً مما يزيد من دهنية الدم ويساعد على تلاصق صفائح الدم ومنها إلى حدوث جلطة مفاجئة تسد الشريان التاجي للقلب الذي يؤدي إلى وفاة مفاجئة أثناء النوم. اهـ.

ويكره الأكل عند الغضب أو القلق، لأنهما يقللان من إفراز اللعاب مما يؤثر على هضم الطعام. كما أن الشخص الغضبان والقلق يبلع الأكل بسرعة لينزل إلى المعدة في الوسط الحامضي. ومن المعروف أن اللعاب يهضم الطعام في الوسط القلوي أو المتعادل وليس في الوسط الحامضي. لذلك يحدث اضطراب في هضم الطعام مما يجعله يتخمر وهذا يؤدي إلى اضطراب المعدة والقولون خاصة عند مرضى المعدة والقولون. (عن كتاب رحلة في الجهاز الهضمي ص ٩٤).

**ثم بعد ذلك نقول:** من تأمل هدي النبي ﷺ وجدته أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإن حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب. ومن ذلك نعلم أن النهم والشراهة في الطعام يصيب الجسد بالترهل وقلة الحركة والخمول والكسل عن طاعة الله وهذا ما يطلبه الشيطان. وأن الاعتدال قرين الصحة وطول العمر ويعطى الجسم قوة أكثر، وخفة في الحركة، ومرونة في العمل، وهذا ما يتطلبه الشرع.

وأحمد الله الذي وفقني وأعانني على جمع تلكم الأحاديث الجمة والآراء الطبية والعلمية اليسيرة وعن بعض أطعمة رسول الله ﷺ. فصلوات الله وسلامه عليك يا خير من بعثت معلماً لنا ولمن بعدنا آمين.



## النباتات الطبيعية كغذاء ووقاية وعلاج

كان من نتيجة الزيادة الرهيبة في عدد سكان العالم وارتقاء الوعي الطبّي والعلاجي بين الشعوب، أن ازداد الطلب على العقاقير حتى وصل إلى حد الطفرات الهائلة، وخاصة في السنين الأخيرة. وهناك مصدران أساسيان للعقاقير، أولهما المواد الفعالة المستخلصة من النباتات الطبية، وهي للأسف قليلة ولا تفي بحاجة الإنسان ومتطلباته، لعدم الاهتمام بالنباتات الطبية، ورعايتها والإكثار منها، والمصدر الثاني هو المركبات الكيميائية المصنعة التي انتشرت وتنوعت كنتيجة للتطور العظيم في فروع الكيمياء المختلفة، وكذلك في وسائل استخلاص المواد الفعالة من النباتات الطبية.

ولقد كان من المتوقع، بعد انتشار العقاقير المصنعة وتنوعها، أن يتراجع المرض وتزداد السيطرة عليه، ولكن الذي حدث هو العكس تمامًا، فقد عرف الإنسان الحديث أمراضًا لم تكن معروفة من قبل، بل دخلنا عصر الأمراض المزمنة. وربما يرجع السبب في ذلك إلى عدة أمور:

منها أن الأدوية العديدة التي يتناولها المريض تعمل في أغلب الأحيان على اختفاء أعراض المرض فقط، بينما يبقى المرض كامنًا ليتحول إلى الحالة المزمنة، بجانب أنها قد تؤثر على مناعته في مقاومة الأمراض الأخرى. لذلك فإن الأدوية المصنعة في المعامل ما زال الكثير منها يفتقر إلى معلومات أوفى، وفي كل يوم تقدم لنا مراكز الأبحاث وكذلك منظمة الصحة العالمية، كشفًا جديدًا عن الدور الخفي الذي تلعبه المخلفات الكيميائية التي صنعها الإنسان، وعن آثار جانبية كثيرة ومعظمها خطر. وأصبحت هناك قائمة سوداء للأدوية السامة تزداد تدريجيًا، ويضاف إليها أحيانًا بعض الأدوية التي أصبح استعمالها



مألوفاً بين الناس، ومن هذه العقاقير الكولورمايسين والنوفالجين والفاليوم. ومن الأدوية الخطيرة والعقاقير الموجودة والشائعة، والتي لها آثار جانبية عند الأطفال الرضع، كنتيجة لتناول الأم كثيراً منها، ونذكر على سبيل المثال المضادات الحيوية والأسبرين وأقراص منع الحمل والأدوية المعالجة لضغط الدم وأدوية علاج الحساسية والأترابين - الذي يضر بالكليتين ويسبب حدوث تشنج للرضع - والتندريل والبيتازولدين - الذي يؤدي إلى حدوث مشاكل في دم الرضيع - ومدرات البول التي تحدث جفافاً واختلالاً في الدم كذلك. بل إن الإنسان عندما استخلص الجزء الفعال فقط من النباتات، وتعرف على تركيبه الكيميائي وصنع مثله في المعمل وأعطاه للمريض في صورة مركزة على هيئة أقراص أو شراب أو حقن، لاحظ أن لمثل هذا الدواء المصنع في كثير من الأحيان آثاراً جانبية على جسم الإنسان، بينما أرادت حكمة الخالق أن تجعل تركيزات هذه المواد الفعالة في النباتات مخففة سهلة ويمكن للأجسام التفاعل معها برفق في صورتها الطبيعية، بجانب أن النبات الواحد قد يحتوي على العديد من المواد الفعالة التي تتعاون معاً في معالجة المريض.

إن كل نبتة أو عشبة هي في الواقع صيدلية كاملة تحتوي على مواد فعالة تنوعت بنسب وضعها الله بحكمته وتقديره. فمثلاً بالنسبة للبصل، وهو من الأطعمة الشعبية المحبوبة والمعروفة في العالم أجمع، قد نندهش إذا عرفنا أنه يحتوي على مواد هاضمة وأخرى تنظم احتراق واستهلاك المواد السكرية، كما يفعل الأنسولين تماماً، كما يحتوي على زيت طيار عطري يكسبه رائحته الخاصة، وهذا الزيت مطهر قوي المفعول يقتل الجراثيم، كما يحتوي البصل كذلك على أملاح تقوي الأعصاب وأخرى تقي الشرايين من التصلب، وهذا إلى جانب مواد تقوي بصيالات الشعر وتحول دون سقوطه. إن كل هذه الفوائد تختزن في بصلة واحدة، فهل يمكن لعقار واحد مصنع أن يملك كل هذه الفوائد

مجتمعة؟.

نحن لا يمكننا أبداً أن نتقصد من حجم الانتصارات العظيمة التي حققها الطب الحديث، ولكن بجانب ذلك فقد أثبتت البحوث أن لكثير من هذه العقاقير الطبية آثاراً جانبية ضارة، مما جعل المؤتمرات الطبية الصيدلانية تنادي بضرورة الحد من تداول هذه الأدوية، والعودة إلى النباتات الطبية والاهتمام بها، بصفتها مصدراً آمناً لصناعة العقاقير.

وفي أمريكا والدول الأوروبية، بدأت توصيات هذه المؤتمرات تدخل مرحلة التنفيذ الفعلي. وكانت الخطوة الأولى قيام فريق من العلماء بالبحث عن نباتات جديدة قد تكون مصدراً للدواء، وذلك بدراسة النباتات المذكورة في المرجع المكتوبة والمصورة، وكذلك دراسة النباتات المحفوظة في المعشبات، والتي تحوي الملايين منها، وجمع كل المعلومات عنها، والتي دونها جامعوها بعد أن استقوها من أفواه سكان المناطق التي جمعت منها هذه النباتات. وكان من نتيجة ذلك اكتشاف نباتات جديدة لها فوائد طبية وأخرى اقتصادية لم تكن معروفة من قبل. وبجانب هذه الدراسات، بدأ الاهتمام بالتعرف على الحكمة في استخدام العقاقير المعروفة لدى قبائل الهنود الحمر، ومعرفة النباتات التي تستخدمها هذه القبائل في مداواة مرضاهم والتحقق من صلاحيتها. وكما موجود في الولايات المتحدة كذلك توجد نهضة علمية مماثلة في روسيا لدراسة النباتات التي تستخدم في الطب الشعبي والتي يمارسها الفلاحون في قراهم، كل ذلك من أجل اكتشاف نباتات طبية جديدة تغنينا عن استخدام العقاقير المصنعة. وبالرغم من كثرة النباتات الطبية والعطرية، البرية والمزروعة في البلاد العربية، ورغم ما لهذه النباتات من دور هام وبارز في إقامة صناعة الدواء والطور وبعض الصناعات الأخرى، وبالرغم من ذلك فإن تنميتها والاستفادة منها لم تنظم على المستوى القومي حتى الآن، ولا زالت الاستفادة منها تعتمد

على الجهود الذاتية لبعض الأفراد الذين يصدرونها للخارج بهدف الكسب المادي فقط. وللأسف لا توجد أي رقابة على جمع هذه النباتات وطرق الاستفادة منها، على الرغم من أهميتها في الطب الشعبي في البلاد العربية، وما لها من تاريخ قديم. فقد استخدمها المصريون القدماء من قديم الزمان، ويشهد على ذلك ما دونه المصريون في بردياتهم، مثل برديات إيبرز وإدوين سمث وهرست، والمصريون هم أول من استخدم الأعشاب من أجل التداوي، فقد استخدموا الخشخاش في علاج التهاب الأمعاء وتسكين الآلام، والنعناع والمر لعلاج القروح والتهابات الجلد والاضطرابات المعوية، وزيت الخروع لعلاج الإمساك وتقوية الشعر، وقشر الرمان كطارد للديدان، والحنظل لعلاج الإمساك وطرد الديدان وكل هذه النباتات لا زالت تستخدم حتى اليوم وفي نفس الأغراض.

أما العرب فيرجع إليهم الفضل في تأسيس أول مخازن الأدوية (صيدليات عشبية) بدمشق، والتي كانت تمتلئ بأوراق وجذور وأزهار وثمار وبذور النباتات. مثل السنامكي والكافور والجوز المقيء والقرنفل وغير ذلك من النباتات. وهنا لا يمكن أن ننسى فضل علماء العرب، فقد كان لهم باع طويل وواسع في مجال المعالجة بالنباتات. فابن سينا ألف كتابه المشهور «القانون» الذي قسّم فيه الألم إلى ١٥ درجة، وسجّل لعلاج الأمراض ما يزيد عن ٧٦٠ دواء. كما أن ابن البيطار هو أول عالم عربي ألم بخواص النباتات، ووضع فيها كتابه «الجامع الكبير»، الذي يحتوي على ألفين من الوصفات، ثم كتاب «المغني في الأدوية المفردة» وكتاب «الدرة البهية في منافع الأبدان». وكذلك أبو علي يحيى بن جزلة الذي ألف كتابه «المنهاج»، وجمع فيه أسماء الحشائش والعقاقير والأدوية. والرازي وقد وضع كتابًا عن الأعشاب أسماه «كتاب الأبنية عن حقائق الأدوية»، وقد وصف فيه ما يقرب من ٥٠٠ عشبة. وأخيرًا كتاب

داود الأنطاكي «تذكرة داود»، هذا الكتاب المشهور الذي يعرفه العامة قبل الخاصة، ويعتبر دستورًا للعلاج والشفاء، وهو مرجع رئيسي لكل من يشتغل بالطب الشعبي.

وقد يعتقد البعض أو يظن أن الرجوع إلى استخدام النباتات الطبية في معالجة الأمراض إنما هو ضرب من التخلف والردة، وربما كان من الممكن أن يجد هذا الرأي بعض القبول إذا كنا قد استطعنا بالفعل قهر المرض وإعادة الصحة وتخفيف آلام هؤلاء الذين يقاسون ويعانون المرض وويلاته، ولكننا نرى عكس ذلك تمامًا. ففي أحيان كثيرة يقف الطب الحديث عاجزًا ولا يملك أن يقدم لهم شيئًا. ومع ذلك، فنحن لا نستطيع بأي حال أن ننقص من حجم الانتصارات التي حققها الطب الحديث، كما ذكرنا سابقًا، إلا أننا نحس حقيقة أننا بحاجة إلى ترشيد المسيرة العلمية في معالجة الأمراض وشفاء الأبدان. فقد ابتعدنا عن الطبيعة وسننها، وبقدر ابتعادنا عنها بقدر شقائنا وآلامنا التي باتت تنخر في عظامنا بلا رحمة ولا شفقة، ومن هنا كانت الدعوة المستنيرة للرجوع إلى الطبيعة والنباتات الطبية.

إن مستقبل صناعة الدواء في الوطن العربي يحتم علينا أن نفكر في هذا الموضوع بنظرة قومية لا إقليمية، بمعنى أن يكون التفكير على مستوى الوطن العربي كله. وإن مقومات نجاح هذه الصناعة متوافرة في الأقطار العربية، ومنها الموقع الجغرافي المتميز، والمناخ الملائم للبلدان العربية، وتنوع النباتات الطبية في المنطقة العربية، وتوفر الأيدي العاملة والخبرات العربية في مجال البحوث الدوائية والزراعية والصناعية.

### العلاج بالنباتات:

تتألف النباتات من مواد مركبة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد الطبيعية والتي يستطيع الجسم امتصاصها بسهولة. وكذلك تحتوي على مواد

ضرورية من العناصر الغير معدنية والعناصر شبه المعدنية مثل الأكسجين والكبريت واليود والأزوت والزرنيخ والفوسفور والسيلينيوم والكربون علاوة على المعادن الضرورية مثل الكالسيوم والصدويوم والماغنسيوم والحديد والكوبلت وكثير من الأمراض المعروفة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنقص هذه المواد الضرورية فمثلاً وعلى سبيل التمثيل فإن التهاب المفاصل يرجع إلى نقص الماغنسيوم وبعض حالات الالتهاب سببها نقص النحاس والماغنسيوم، والإرهاق البدني يرجع سببه إلى نقص النحاس أو الفضة بالجسم. كما أن نقص الزنك يؤدي إلى تساقط الشعر ونقصه في مراحل يؤدي إلى قصر القامة، وعدم الاتزان بين عناصر الحديد والنحاس والزنك يؤدي إلى الأنيميا.

لذلك فإن تناول النباتات بصورتها الطبيعية يعد الآن الوسيلة المثلى لتجنب الجسم أي نقص لأنها تحتوي على كل هذه المواد بصورة متزنة علاوة على وجود المواد الملونة التي هي مواد مضادة للأكسدة ومقاومة للسرطان ومنتشرة للجهاز المناعي وقاتلة للبكتريا والفطريات والفيروسات، لذلك فإنها تمثل الحماية المثلى للأغشية المخاطية.

### النباتات تؤثر بواسطة هرموناتها:

وجد أن النباتات الطبيعية والزيوت الطيارة بها تأثير مشابه لمفعول الغدد الصماء وهي تمثل عاملاً حافزاً ومنتشاً لوظائف الجسم الحيوية. إذ وجد أن نبات القوسية يحتوي على مادة هرمونية لها وظيفة تشبه تلك التي يقوم بها هرمون المبيض كذلك الحال بالنسبة لكل من نبات الأشيليا والأرطماسيا وحشيشة الدينار والبردقوش. أما التأثير المشابه لفعل الكورتيزون فيقوم به الزعر والحبلة وبلح أهليج.

أما تنشيط الغدة النخامية فيقوم بها اليانسون والنعناع والبردقوش. كما أن بعض النباتات مضادة للبكتريا والفطريات وموانعة للعفونة مثل الزعر ومر

بطارخ ومنها ما هو مفيد لتنظيم الهرمونات وخاصة الجنسية والجار كلوية مثل البردقوش.

### النباتات تزيد من مقاومة الجسم وجهاز المناعة:

١- يوصف الجسم بأنه صحيح عندما تتزن جميع وظائفه الحيوية، وهو الوضع الذي يعمل فيه جميع أعضاء الجسم على النحو الطبيعي، وكذا يعرف الجسم بأنه مريض عندما يعتره تغير يخل بهذا التوازن. وعلاج الأمراض دائماً يكون من خلال العمل على الحفاظ وإعادة هذا التوازن وكذلك مقاومة الآثار والأعراض الجانبية الناتجة عن المرض ومحاولة ردها إلى الحالة الطبيعية. وعندما يقوم الجسم بمواجهة الأمراض فإنه يفقد بعضاً من المواد الأساسية به والتي لا بد وأن تعاد إلى محتواها الطبيعي عند العلاج. هذا... ويمكن للنبات أن يقوى الجسم عن طريق تغذيته بمثل هذه المواد الأساسية أثناء العلاج، وذلك بفضل احتوائه طبيعياً على المواد، ويمكن للنبات أن يقوم بذلك بكيفيات شتى نذكر منها:

١- قدرة بعض النباتات على تخليص الجسم من السموم الناتجة عن المرض والمسببة للأعراض المرضية لاحتوائها على مركبات مخرية تطرد السموم عبر الجهاز البولي.

٢- قدرة بعض النباتات على تنشيط الجسم بصفة عامة، وذلك عن طريق زيادة النشاط الهرموني ووظائف الأعضاء والأعصاب.

٣- قدرة البعض الآخر على زيادة مخزون الجسم من الفيتامينات والمواد الأساسية الضرورية لعمليات البناء والهدم المختلفة، وذلك يرجع للمحتوى العالي من الفيتامينات والمواد الأساسية في مثل هذه الشريحة من النباتات.

٤- قدرة بعض النباتات على تقوية المناعة، وذلك من خلال مقاومة

مفعول الجراثيم والعفونة، مما يساعد الجسم على التطهر من هذه الجراثيم، وسهولة امتصاص المواد الفعالة الموجودة بمثل هذه النباتات يسهل من الإسعاف السريع والمقاومة العاجلة ضد الجراثيم.

هذا... ومن خلال التجارب التي تمت على العلاج بالنباتات اتضح أنه يمكن استخدام النباتات للعلاج في أربعة اتجاهات:

### أولاً: العلاج المناعي:

نباتات تقاوم عمل السموم وتدعمه بالمواد الأساسية اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية الطبيعية مما يجعل الجسم يقاوم الأمراض ومفعول الأجسام الغريبة.

### ثانياً: علاج شاف:

وهي النباتات التي تستطيع إزالة السموم الناتجة عن المرض، وذلك بفضل تركيبها الكيميائي، وثبت في أمراض كثيرة كالسمنة - الربو - التهاب المفاصل - التشنج - الإسهال.

### ثالثاً: علاج توازني:

تلك النباتات التي تقوم بتعويض الجسم بالمواد الأساسية التي فقدها خلال مقاومة المرض لاستعادة الوظائف الحيوية نحو التصحيح.

### رابعاً: علاج مساعد:

وهي مجموعة النباتات التي تساعد في علاج بعض الأمراض، ويكون لاستخدامها إيجابيات كثيرة بجانب الأدوية التقليدية، حيث إن للنباتات قابلية منع امتصاص المواد التي قد تنتج عن الأدوية العادية.

### فاكهة الصيف والشتاء أصل الغذاء والدواء..!

منذ عهد آدم وحتى اليوم لا يختلف الرأي على الغذاء دواء، وأن الاتجاه الطبي السائد حالياً في العالم هو استبدال أكبر قدر ممكن من العقاقير الطبية الكيميائية بالأعشاب الطبيعية تجنباً لتعرض البشرية للتأثيرات الجانبية الضارة لتلك الأدوية المخلفة كيميائياً، وقد اتجه خبراء الطب الطبيعي الآن إلى الاستفادة القصوى من التأثيرات الوقائية والعلاجية الساحرة لثمار الفاكهة التي أكدت الدراسات العلمية أهميتها وفعاليتها في الوقاية والعلاج من الأمراض.. لذلك تعتبر ظاهرة كثرة تنوع أشكال ومذاق فاكهة الشتاء والصيف بمثابة ينابيع الصحة والوقاية والطاقة التي وهبها الله تعالى للبشرية نظراً لاحتوائها على كميات هائلة من المكونات الغذائية المتنوعة والأملاح المختلفة اللازمة لبناء وتجديد جميع أنسجة الجسم، وإكسابها مزيداً من الحيوية والطاقة، والقدرة الطبيعية على مقاومة الأمراض، ولذلك لا يستطيع الإنسان الاستغناء عن تناول الفاكهة، وإنما يمكنه الاستغناء عن تناول اللحوم طوال حياته، والدليل على ذلك وجود العديد من فئات البشر النباتيين في معظم أنحاء العالم يعيشون على الفاكهة والخضروات فقط باعتبار أن النبات هو أصل الغذاء، ويعتبرون العصير الطازج للفاكهة بمثابة الخلاصة الدموية للثمار النافعة كغذاء ودواء.

كما اتفقت نتائج الدراسات العلمية على أن نوعية الغذاء لا تؤثر على الجسم البشري فقط، وإنما على الحالة العقلية والنفسية، وبناء على ذلك يمكن عن طريق التقنين الغذائي علاج الكثير من الأمراض والأوجاع.. لدرجة أن إحدى الدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع أثبتت أن حالات التشاؤم والتفاؤل التي تصيب الإنسان ترجع أسبابها أولاً وأخيراً إلى نوعية الغذاء الذي أكد العلماء أن الاعتماد فيه على تناول المواد البروتينية والكربوهيدراتية مثل اللحوم والخبز والمكرونات والبطاطس والسكريات تؤدي إلى ارتفاع نسبة الحموضة بالدم، كما أثبتت نتائج البحوث المعملية أن الإسراف في تناول مثل



هذه المواد المكونة للأحماض يرفع من نسبة الحموضة بالدم عن مستواها الطبيعي فتكون النتيجة إصابته بالأمراض الروماتيزمية، وتعرضه لأوجاع المفاصل ولمزيد من المتاعب الصحية..

بينما اتضح أن أفضل مصادر الغذاء وخاصة المواد الكربوهيدراتية الطبيعية هي الفاكهة والعسل.. بالإضافة إلى أن مختلف أنواع الفاكهة تحتوي على نسبة عالية جداً من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يستفيد منها الجسم مباشرة دون الحاجة إلى تحويلها إلى مواد أخرى قابلة للهضم كما هو بالنسبة للمواد النشوية والسكرية، وبناءً على أنها أكثر فائدة من جميع أنواع الحلوى الصناعية.. لأن ثمرة فاكهة واحدة ذات قيمة غذائية وقائية رائعة لا يستطيع أي غذاء صناعي آخر منافسته أو مجرد الوصول إلى نفس مستوى هذه القيمة والأهمية.

### الصحة بين الحمضية والقلوية:

ربما يعتقد البعض أنه نظراً لاحتواء كثير من الفواكه على نسبة كبيرة من الأحماض قد يؤدي ذلك إلى مزيد من المتاعب الصحية.. لكن نطمئن الجميع بأن مثل هذا الاعتقاد خاطئ تماماً.. لأنه بجانب توافر الأحماض بالفاكهة تحتوي أيضاً على مواد قلوية تحدد من التأثيرات الحمضية وتمنع مضارها.. بل وتجعلها أيضاً مواد غذائية وقائية ممتازة، وقد أثبتت التجارب الطبية أن الأملاح العضوية الموجودة بالفاكهة تعمل على مقاومة زيادة درجة الحموضة، وبذلك نجد أن الاعتماد على تناول الفواكه يعمل على تقليل نسبة الحموضة ومختلف أنواع التأثيرات الغذائية الضارة والمحافظة على درجة التوازن الكيميائي بالجسم.

إنه كلما تناول الإنسان كميات كافية وبصفة منتظمة من ثمار الفاكهة استطاع التخلص من أكبر نسبة من المواد الضارة بالجسم... بالإضافة إلى أن الفاكهة تعتبر مصدراً هاماً لأنواع كثيرة لا حصر لها من الفيتامينات والسكريات

والأملاح المعدنية اللازمة لبناء وتجديد حيوية جميع أنسجة الجسم بالإضافة إلى احتوائها على الألياف الضرورية لتخليص المعدة من الفضلات السامة المتراكمة التي تسبب كثرة الغازات والانتفاخات بالجهاز الهضمي... مما جعل خبراء الطب الطبيعي ينصحون الناس بضرورة تناول الفاكهة بمعدل ثلاث مرات يومياً من أجل الحصول على تغذية متوازنة تنخفض فيها نسبة الحموضة بالدم إلى الحد الأدنى لضمان الوقاية من التعرض للمتاعب الصحية، لدرجة أن معظم خبراء الطب ينصحوننا بالاعتماد في الغذاء على الفاكهة طوال يوم واحد على الأقل كل عام..!

### الفاكهة تتحدى المضادات الحيوية والفيتامينات الصناعية :

أكد العلماء أن الأحماض العضوية الطبيعية الموجودة بالفاكهة تستطيع بكفاءة عالية قتل جميع الجراثيم الضارة الموجودة بالمعدة والأمعاء مما يؤدي ذلك إلى الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض. كما أثبتت عدة دراسات أجريت في العديد من مراكز البحث العلمي بدول أوروبا وأمريكا أن الإصابة بسرطان الصدر والقولون وغدة البروستاتا تنخفض بصورة ملحوظة أو تنعدم بين الذين يكثر من تناول الفاكهة، وخاصة ثمار العنب والمشمش والبرتقال، وسائر أنواع الحمضيات بوصفها تحتوي على مركبات معدنية و فيتامينات مقاومة للسرطان ومضادة لأورامه الخطيرة... لدرجة أن المجلس الطبي الأمريكي للبحوث السرطانية حذر المرضى من تناول الفيتامينات الصناعية بينما نصحهم بضرورة الإكثار من تناول الفاكهة لأن الفرق شاسع بين كل ما هو طبيعي يتناسب ويتوافق مع طبيعة تكوين الجسم البشري، وما هو صناعي يختلف بالتأكيد مع الطبيعة التي وجد عليها الإنسان والنبات على السواء.

كما أثبتت المشاهدات الطبية البريطانية فائدة التغذية بالفاكهة لعلاج كل أنواع الروماتيزم، وخاصة المصابين بالتهاب المفاصل خلال فترة لا تتجاوز

الثلاثة أسابيع، وتقول إحدى السيدات البريطانيات أنها كانت تعاني من أوجاع المفاصل منذ سنوات طويلة ثم قررت اتباع أسلوب العلاج بالفاكهة.. فأصبحت بعد ذلك تستمتع بالحياة دون ألم.

### الفاكهة لمكافحة الشيخوخة..:

أكد خبراء الكيمياء الحيوية والتغذية أهمية الغذاء المتوازن في مكافحة وتأخير ظهور أعراض الشيخوخة، ويعتقد معظمهم أن أهم الفيتامينات المساعدة على مقاومة شبه هي فيتامينات «أ، ج، هـ»، ومن الأملاح المعدنية عناصر الزنك والسليسيوم، وقد أثبتت التجارب الطبية الأمريكية أن ثمار الفاكهة تزيد من درجة جهاز المناعة الطبيعية بالجسم، وأن لتناول الجزر الأصفر، وأوراق الخس فاعلية مقاومة الإصابة بالسرطان، كما أسفرت نتائج أحدث الدراسات الطبية التي أجريت بجامعة لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا الأمريكية عن وجود علاقة قوية أكيدة بين تناول الفيتامينات الطبيعية المتوافرة في الفاكهة وبين مقاومة إصابة الجسم بأمراض القلب التي تؤدي إلى الموت المبكر ولقد شملت عينة الدراسة ١١ ألف أمريكي حيث ركزت على الفيتامينات «أ، ج، هـ»، فأظهرت النتائج أن هذه الفيتامينات تقاوم عمليات الأكسدة التي تتكون في الجسم نتيجة لتفاعلات الأوكسجين، وبالتالي تبطل التأثيرات المدمرة لهذه التفاعلات كما اتضح أن لهذه الفيتامينات الثلاثة المضادة للأكسدة القدرة على منع تغير مادة الكوليسترول في الدم إلى نوع آخر يلتصق بجدار الشرايين ويسبب تصلبها.

### الفاكهة لطول العمر ومقاومة أمراض القلب والسرطان:

أكدت أيضًا هذه الدراسة المثيرة أن عمر الرجال يزيد ٦ سنوات عن المتوسط العام إذا أكثروا من تناول هذه الأنواع من الفيتامينات، أما النساء فتبلغ نسبة الزيادة سنتين في المتوسط، وتؤكد العلماء من فاعلية هذه الأنواع من

الفيتامينات في وقاية الجسم من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، وانسداد الشرايين التاجية، وأشارت الدراسة إلى أن فيتامين «ج» يقلل كثيراً من الإصابة بأمراض القلب، وقد أثبت فاعلية أكثر بين الرجال حيث انخفضت نسبة الإصابة بالدورة الدموية لدى الرجال الموظفين على تناول هذا الفيتامين بنسبة ٥٠٪. بينما بلغ معدل الانخفاض عند النساء اللاتي تناولن كميات كبيرة منه إلى ٣٥٪ فقط، ويحذر العلماء من الإفراط في تناول الأقراص الصناعية لفيتامين «أ» لأن ذلك يؤدي إلى مضاعفات خطيرة في الكبد، وبشرة الإنسان كلها.

أما تناول الفاكهة والخضروات بأية كميات فلا ضرر منها، على الإطلاق.. لأن الجسم يمكنه أن يستخلص منها المقدار المناسب من الفيتامين الذي يحتاجه فقط، وقد أظهرت إحدى التجارب الطبية أن مرضى الأورام السرطانية ومتاعب القلب والدورة الدموية الذين اقتصر غذاؤهم على التفاح والجوز تحسنت حالاتهم المرضية بشكل ملحوظ بعد مرور ثلاثة شهور. كذلك نجحت عدة دراسات طبية في استعمال ثمار التين لعلاج مرضى السل لدرجة أن معظم مراكز الاستشفاء بالطب الطبيعي في ألمانيا الغربية تتبع مع المرضى أسلوب العلاج بالفاكهة، وخاصة بعد أن لاحظوا مدى سرعة الشفاء واستعادة الحالة الطبيعية لمرضى التليف الكبدي، والتهابات الكليتين، والسرطان، وذلك بمجرد اتباعهم أسلوب الغذاء اليومي بالفاكهة.

### الفاكهة لمقاومة التدخين:

نجحت عدة محاولات لتجنب ومقاومة مضار التدخين وتلوث البيئة حيث قام بعض العلماء بتقنين عدة برامج غذائية تعتمد على تناول ثمار العنب أو عصيره، وكذلك نجحت فكرة تناول ثمار التفاح لمدة أسبوع في التخلص من عادة التدخين.. لدرجة أن استطاع كثير من المدمنين التوقف عن التدخين عن طريق المواظبة على تناول هذه الأنواع من الفواكه بجانب مزاولتهم لبعض

أنواع من الرياضات الخفيفة، وليست هذه هي كل الفوائد العلاجية لتلك الأنواع من الفاكهة وإنما يمكننا علاج الكثير من الأمراض عن طريق تحديد تناول أنواع معينة من الفاكهة. باعتبار أن لكل نوع من الفاكهة فوائده وخصائصه العلاجية لأمراض وإصابات معينة.

### الغذاء لإنتاج الطاقة والدواء:

تعتبر التغذية السليمة من أهم الوجبات التي ينبغي على الإنسان المعاصر معرفتها حتى يتمكن من المحافظة على صحته، ووقايته من الأمراض، واستمرار أداء واجباته اليومية بكفاءة واقتدار، وفي ضوء معلوماتنا الحالية عن الغذاء نجد أنه بالنسبة للإنسان يشبه الوقود بالنسبة للسيارة.. فهو يمدنا بالطاقة الحرارية اللازمة لتشغيل مختلف أجهزة الجسم، وتعويض أنسجته التالفة لضمان استمرار عمليات النمو البدني والعقلي والنفسي مع اكتساب درجة كافية من القدرة على مقاومة الأمراض، ومن أجل المعرفة الصحيحة لأهم وظائف الغذاء وعناصره الأساسية للوقاية والعلاج نبيّن ذلك فيما يلي:

### أهمية الطعام لإنتاج الطاقة:

إن الطاقة الحرارية اللازمة للإنسان تقاس بالسعر الحراري.. الذي هو عبارة عن مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة لتر واحد من الماء درجة واحدة مئوية.. مع العلم بأن عناصر الطعام عند تمثيلها في الجسم تختلف حسب نوعيتها في مقدار ما تولده من الطاقة، فمثلاً نجد الجرام الواحد من المواد النشوية يعطي الجسم (٤ سعرات حرارية). بينما الجرام الواحد من الدهن يولد (٩ سعرات حرارية) وهكذا.

### الطاقة الحرارية الأساسية:

هي عبارة عن الحد الأدنى لكمية الطاقة اللازمة لقيام الجسم بوظائفه

الحيوية المختلفة مثل عمليات الهضم والتنفس وضربات القلب والاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم عند معدلها الطبيعي الثابت، أي الطاقة الضرورية للمحافظة على الحياة بدون القيام بأي نشاط بدني أو عقلي أو نفسي، ونجد أن مقدار هذه الطاقة الأساسية يختلف بين أجسام الرجال عن النساء، كذلك تبعاً لطول ووزن الجسم، فنلاحظ أن الطاقة اللازمة لرجل متوسط الطول والوزن يقدرها الخبراء بحوالي (٧٠ سعراً حراريًا) في الساعة، أي ما يعادل (١٦٨٠ سعراً) في اليوم. بينما المرأة المتوسطة الطول والوزن تحتاج إلى (٦٠ سعراً حراريًا) في الساعة، أي: ما يعادل (١٤٤٠ سعراً حراريًا) في اليوم.

كان هذا هو مقدار الطاقة الأساسية اللازمة للجسم البشري سواء في حالة النوم أو اليقظة، ولكن عند القيام بنشاط معين لابد من الحصول على الطاقة اللازمة لإنجاز مثل هذا العمل، فإذا كان المجهود المطلوب القيام به هادئاً بسيطاً فيحتاج الجسم من (٢٠-٦٠ سعراً حراريًا) في الساعة، بالإضافة إلى مقدار الطاقة الأساسية المنوه عنه سابقاً، وتختلف كمية السرعات المطلوبة لأداء الأنشطة المتنوعة حسب الجهد المبذول فيها وبنينها فيما يلي:

- \* المجهود العادي.. يحتاج من ٢٠-٦٠ سعر/ ساعة.
- \* المجهود المتوسط.. يحتاج من ٨٠-١٢٠ سعر/ ساعة
- \* المجهود العنيف.. يحتاج من ١٣٠-٣٥٠ سعر/ ساعة.
- \* المجهود الشاق.. يحتاج من ٤٠٠-١٠٠٠ سعر/ ساعة.

### كيفية احتساب السرعات المطلوبة:

كقاعدة عامة يمكن معرفة أن جسم الإنسان البالغ يحتاج إلى (٤٠ سعراً حراريًا) لكل كيلو جرام من وزن جسمه. فإذا كان وزن الإنسان مثلاً (٧٠ كجم) فإنه يحتاج إلى (٢٨٠٠ سعراً حراريًا) يوميًا، لكن بالنسبة لجسم المرأة يحتاج

إلى حوالي (٣٥ سعراً حراريًا) لكل كيلو جرام من وزنها.. فإذا كان وزنها (٦٠) كجم، فإنها تحتاج إلى حوالي (٢١٠٠ سعراً حراريًا) يوميًا وهكذا.

أما كبار السن والأفراد الذين لا يقومون بأعمال بدنية ومجهودات حركية غير عادية فيكتفون بحوالي (٣٠ سعراً حراريًا) لكل كيلو جرام من وزن الجسم، بينما يحتاج الأفراد الذين يقومون بأعمال شاقة إلى ما يقرب من (٥٠ سعراً حراريًا) لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميًا (الشكل ٢) وهذا كله بالإضافة إلى مقدار الطاقة الأساسية التي تحدثنا عنها في البداية، ونبين أهم أنواع العناصر الأساسية التي يجب أن تتوفر بالغذاء الصحي للإنسان فيما يلي:

### المواد الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية):

إن هذه المواد تمثل مصدرًا هامًا للطاقة الحرارية اللازمة للجسم البشري، لأنها توفر له الجزء الأكبر من الطاقة اللازمة، وأي نقص في تناول هذه المواد يؤدي إلى سرعة التعب والإرهاق والكسل، ومن المعروف علميًا أن حوالي (٤٥-٥٥٪) من احتياجات الجسم من السعرات الحرارية يحصل عليها من المواد الكربوهيدراتية، والجرام الواحد من الكربوهيدرات يمد الجسم بحوالي (٤ سعرات حرارية).

### المواد الدهنية:

تعتبر من المصادر المثالية لتوليد الطاقة الحرارية وتقدر نسبة ما يحصل عليه الجسم من السعرات الحرارية عن طريق الدهون بحوالي (٣٥-٤٥٪)، ويعطي الجرام الواحد من الدهن حوالي (٩ سعرات حرارية)، ورغم علمنا بأن الدهون تساعد في جعل الطعام مستساغًا وله مذاقًا خاصًا، وأن لها القدرة على توليد طاقة حرارية عالية بالجسم إلا أنه يجب الحرص في تناولها ويكون ذلك بمقدار، لأن الدهون المشبعة تساعد على زيادة تكوين نسبة الكولسترول في

الدم، والدهون الحيوانية كلها مشبعة... بينما معظم الدهون النباتية غير مشبعة، والأخيرة هي التي نوصي بتناولها.

### المواد البروتينية:

إن وزن جسم الإنسان يحتوي على ما يقرب من ٢٠٪ مواد بروتينية، ومن هنا نلاحظ أهمية تناول هذه المواد اللازمة لضمان بناء الأنسجة وتعويض خلايا الأنسجة المختلفة وتجديد التالف منها، ويقدر الخبراء نسبة ما يجب حصول الجسم عليه من السعرات الحرارية عن طريق تناول البروتينات (٩-١٥٪)، وأن الجرام الواحد من البروتينات يمد الجسم بحوالي (٤ سعرات حرارية).

ولقد قرر خبراء التغذية أن النسبة السليمة لحصول الجسم يومياً من المواد البروتينية تصل إلى (٦ جرام) لكل كيلو جرام من وزن الجسم، أي حوالي (١٥٠٩ جرام) من البروتين لابد من توافرها مع كل وجبة رئيسية.

### الفيتامينات والأملاح المعدنية:

يجب أن يحصل الجسم يومياً على كميات مختلفة من الفيتامينات المتنوعة والأملاح المعدنية المتعددة حتى لا يتعرض للإصابة بالأمراض، لأن أي نقص في وجود النسبة الكافية من فيتامين «أ» يؤدي إلى عدم القدرة على الرؤية ليلاً - العشى الليلي - وضعف أنسجة وكفاءة القرنية والملتحمة في العين، بينما نقص فيتامين «ب١» - ثيامين - يؤدي إلى التهاب الأعصاب الطرفية، وعدم القدرة على التركيز، وسرعة التعب، وزيادة تجمع السوائل واختزانها بالجسم، كما أن نقص فيتامين «ب٢» - ريبوفلافين - يؤدي إلى الالتهابات حول الفم والعينين والأنف والأذنين، وكذلك نقص فيتامين «ب٦» المسمى (بيريدوكسين) يؤدي إلى الالتهابات الجلدية، واختلال التوازن الحركي



للجسم والتشنجات المختلفة، ونقص فيتامين «ج» - حمض الأسكوربيك - يؤدي إلى صعوبة وبطء التئام الجروح، وفقد الشهية للطعام، ونزيف اللثة، وآلام العضلات والمفاصل، ولين العظام وفقدان الوزن، بينما نقص فيتامين «ك» يؤدي إلى نقص (البيروثرمين) في الدم وبالتالي عدم قدرة الدم على سرعة التجلط - التخثر - فيسهل حدوث النزف.. إلخ.

كذلك يؤدي أي نقص في الأملاح المعدنية إلى العديد من الاضطرابات الصحية وكثير من الأمراض.. لذلك يجب أن يحتوي غذاء الإنسان على كميات مناسبة من هذه الأملاح المتنوعة مثل الكالسيوم، الصوديوم، الحديد، البوتاسيوم، المغنسيوم، الفسفور، الكبريت، اليود، الكلور.. إلخ نظرًا لأهميتها في مساعدة الجسم على أداء وظائفه البيولوجية بكفاءة ودون تعرضه لحدوث أية اضطرابات من شأنها أن تؤدي إلى سوء التغذية وتعرض الجسم للمتعاب الصحية المختلفة.

### أضواء على الصوديوم والبوتاسيوم..

إن كيميائية الجسم البشري عبارة عن مركب عضوي معقد جدًا لكنه يقوم على الكربون والهيدروجين والأوكسجين بصفة رئيسية، ورغم ذلك فإن الجسم يستعمل أيضًا عدة عناصر أخرى في أشكال بسيطة تميل المعادن إلى ظهور في الجسم على هيئة أملاح أو متحدة داخل بناء عضوي، والمعادن التي توزع خلال الجسم بتأثير عام هي الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والصوديوم، وتوجد في جميع خلايا أنسجة الجسم والوسائل المحيطة بها، حيث يقوم كل عنصر بدور محدد ووظيفة حيوية لازمة لسلامة الإنسان مثل عنصر البوتاسيوم الضروري لتنظيم كمية الماء، وتوزيع نسبتها في خلايا الجسم سواء داخل أو خارج الأنسجة للعمل على ضمان إستعادة توازن كمية الماء بالجسم.. هذا بالإضافة إلى أن البوتاسيوم من العناصر الهامة الموجودة بتركيز

كبير داخل الخلية البشرية للمحافظة على سلامة مختلف عمليات الأيض للخلية والعضلات ووظائف المخ.

أما المعادن التي لها دور محدد في مكان محدد، ولها وظيفة أساسية مثل عنصر الحديد الذي يعتبر من أهم مكونات الهيموجلوبين لحمل الأوكسجين في الدم، وكذلك عنصر الزنك يؤثر في درجة النشاط والإفراز لهرمونات الغدد الصماء بما في ذلك الأنسولين فيجب معرفتها جيداً، وأهم مصادرها الطبيعية.. مع العلم بأن الأملاح المعدنية لا تختزن بالجسم ما عدا عناصر الكالسيوم والفوسفور - في العظام - والبوتاسيوم فقط، وبناء على ذلك نجد أنفسنا في حاجة دائمة للحصول على تلك الأملاح المعدنية في غذائنا اليومي من أجل المحافظة على صحتنا ونشاطنا ووقايتنا من الأمراض، ونظرًا لأهمية تلك العناصر المعدنية نبين نسبة وجودها بالمليجرام في أي أنواع الفاكهة المذكورة بالجدول التالي:

كالسيوم	صوديوم	بوتاسيوم	فوسفور	حديد	
١٦	٢	آثار	١١	٠.٣	أناناس
١٥	آثار	آثار	٨	٠.٥	أناناس (عصير)
٢٩	٢	آثار	٧	٠.٦	أفوكادو
٣٣		آثار	٢٣	٠.٥	برتقال
١٤			٢٠	٠.٥	برقوق (خوخ)
٨			١٢	١.١	برقوق (معلب)
٦	٤.٠		١٢	٢	بطيخ
٦	٥.٠	١٢٠	١٥	٠.٣	تفاح

٠.٢	١٠		١	٤	تفاح (عصير معلب)
٣.٥	٧٢	٧٩٠	٢.٩	٥.٥	تمر..
١.٣	٦٩	١٩٠	٢	٦٥	تين طازج
٢.٤	١١٦	٧٨٠	٨.٧	١٥٦	تين (مجفف)
١.٣	٦٩			٥٤	تين شوكي (صبير)
١.٥	١.٢			٥٢	توت
١.٤	٤٦	٢٠٠		٤٥	جزر
١.٠				١٥	جوافة
٠.٥	٢٢	٢٥	٢	١٤	خوخ
٠.٧				٠.٣	رمان
٤.٧	١٩٥	٧٠٨	٣١	٨٢	زبيب بدون بذر
	١٢٩		٥٢	٧٨	زبيب بالبذور
٣.٣	١٩	١٣	٠.٣	١٤	سفرجل
٠.٤			٢٠	١٠	شمام
		٧٨			طلع النخيل
٠.٦	٢١	٢٣٤	٢	١٧	عنب
٠.٤	١٢			٨	عنب (عصير معلب)
١.٠	٢٧			٢٨	فراولة (فريز)

٠.٨	٤٤		١٤	٢١	قرع عسلي
٢.٠				٦	قصب السكر
٠.٥	٣١			١٩	كريز
٠.٣	١٤			١١	كريز (معلب)
٠.٣	١٦		٣	٧	كمثري
			٢٨		كيوي
٠.٥			٧	١٠	مانجو
١.٠	٢٣			١٦	مشمش
٤.٩	١١٩		٥٦	٨٦	مشمش (مجفف)
٠.٦	٢٨	٣٦	٤٥٠	٨	موز
٤	١٢		٢	٩	فواكه مشكلة

### حول تقشير الفاكهة..

اكتشف الخبراء أن نسبة وجود فيتامين «ج» بقشرة الثمار لا تعادل ما تخبئه من مخاطر التلوث والمواد الحافظة للفاكهة بالإضافة إلى المبيدات الحشرية كما أن الأشخاص المعرضون للإصابة بالتهاب القولون لا يتحملون متاعب أليافها، ولذلك يفضل تقشير الفاكهة قبل تناولها، أما بالنسبة للفواكه التي لا يمكن تقشيرها مثل البرقوق والعنب والكرز يجب غسلها جيداً للتخلص من مخاطر المبيدات وملوثات البيئة.

### 📖 طاقة الفاكهة بين الطازج والجاف:

تختلف نسبة وجود السكر في الثمار حسب نوع الفاكهة فنجد أن الشمام والبطيخ هما أقل الفواكه احتواءً على السكريات، بينما نلاحظ أن العنب والموز

والكريبز والبلح على العكس من ذلك تمامًا. كما تزداد نسبة السكريات في الفواكه المعلبة أو المحفوظة بنسبة الضعف تقريبًا، ولذلك ينصح الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا خاصًا (ريجيم) بضرورة الإقلال من تناول الفواكه المسكرة إلى النصف، وعلى سبيل المثال تحتوي كل ١٠٠ جرام من الفواكه المسكرة على نفس القدر من السعرات الحرارية الموجودة في ثمرة تفاحة أو برتقالة أو كمثرى متوسطة أو ١٥ جرامًا من العنب نظرًا لما تحتوي عليه الفواكه المجففة من سكريات وأملاح معدنية، وخاصة المغنسيوم والبوتاسيوم فإنها تعتبر أغذية المجهود والطاقة، وقيمتها الغذائية تعادل ثلاثة أضعاف الموجود منها في الفواكه الطازجة، ربما لأنها لا تكاد تحتوي على ماء، ولكل ١٠٠ جرام منها تحتوي على ٦٠ جرامًا من السكر.. لذلك نجد الفواكه توفر قدرًا كبيرًا من الطاقة، وفي الوقت الذي يوفر فيه كل ١٠٠ جرام من الفاكهة الطازجة ما بين ١٠ إلى ١٥ ملجم ماغنسيوم نجد أن كل ١٠٠ جرام من الفواكه المجففة يحتوي على حوالي ٤٠ ملجم من نفس المعدن، ومن الجدير بالذكر أن الفاكهة المجففة مثل ما هو متبع مع الفاكهة الطازجة. وقد ثبت علميًا وعمليًا فائدة تناول الفاكهة المجففة لكل من يعانون من حالات الإرهاق الشديد ويحتاجون إلى قدر كبير من الطاقة.

### 📖 الفواكه قليلة السعرات:

ينصح الأشخاص الحريصون على قدر أقل من السعرات الحرارية بتناول الفاكهة التي تحتوي على أقل نسبة من المواد السكرية والدهنية مثل البطيخ والشمام أو الجريب فروت... يليها الفراولة والخوخ والمشمش والتفاح والكمثرى ثم الأناناس، وأخيرًا الكيوي والموز والتين.

### 📖 أفضل الأوقات لتناول الفاكهة:

اختلفت الآراء حول هذا الموضوع.. فعندما يتناولها المرء بين الوجبات

اليومية الغذائية تسهل عملية الهضم، ولكنها قد تسبب شعورًا بالشبع عند الوجبة التالية. أما إذا كان الفرد يريد الحد من نسبة السعرات الحرارية يفضل تناول الفاكهة مع بداية الوجبة الغذائية أو في نهايتها. كما يفضل الخبراء تناول الجريب فروت قبل تناول الوجبة بينما ينصحوننا بتناول الفراولة والكريز بعد الانتهاء من الوجبة الغذائية، ولمزيد من المعلومات حول ما تحتوي عليه أنواع الفاكهة المتداولة في الأسواق العربية وفوائدها الغذائية وخصائصها العلاجية والحالات المرضية التي يمكن علاجها عن طريق تناول الثمار أو عصير الفاكهة وكيفية الاستعمالات لقشور ولب وبذور تلك الفواكه سواء بواسطة تناولها عن طريق الفم أو على شكل دهانات ولبخات خارجية للبشرة أو لبعض أجزاء الجسم الأخرى نبين ذلك على الصفحات القادمة.



## الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

- ١- أناناس.
- ٢- أفوكادو.
- ٣- برتقال.
- ٤- برقوق.
- ٥- بطيخ.
- ٦- تفاح.
- ٧- تمر.

### (١) أناناس / PINE APPLE

#### الاسم العلمي: Ananas Comosus

تعتبر المناطق الحارة هي الموطن الأصلي لهذه الثمار المتميزة الشكل والطعم، وأشجاره من النباتات المعمرة دائمة الخضرة، والأزهار زرقاء اللون تعلوها خصلة من الأوراق محمرة اللون لتتوسطها البذور، والثمار حب أبيض مصفر عطري الرائحة بينما الثمرة أسطوانية أو بيضاوية.

#### الفوائد الغذائية:

تحتوي كل مائة جرام من الثمار الطازجة على حوالي من ٨٥-٩٠٪ من وزنها ماء، ١٪ بروتين، ١٣-١٨٪ سكر، ٠.٥٦ دهون، ٠.٥٧٪ ألياف، فيتامين «أ» (٢٠٠ وحدة دولية)، ومركبات فيتامين «ب» (٠.٠٩ ملج ثيامين، ٠.٠٢ ملج ريبوفلافين، ٠.١ ملج نياسين)، وفيتامين «ج» (٦٠ ملج) بالإضافة إلى

بعض الأحماض العضوية المفيدة جدًا للجسم من أهمها حامض الستريك، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية الضرورية لسلامة أجهزة الجسم المختلفة مثل اليود، والمغنسيوم، والمنجنيز، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والكبريت، وبذلك تشكل ثمار الأناناس أهمية غذائية عظيمة للجسم البشري.

### 📖 الخصائص العلاجية:

إن تناول ثمار الأناناس يعمل على وقاية الجسم من الإصابة بكثير من الأمراض، وقد ثبت أنه مقو للمعدة، ويساعد على الهضم ومقاومة الالتهابات الصدرية وحالات التسمم الغذائي، ويعمل على زيادة إدرار البول، وتنمية الحيوية الجنسية.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الضعف العام، الأنيميا الحادة، السعال الديكي، عسر البول، عسر الهضم، تصلب الشرايين، التهاب المفاصل، حصوات المسالك البولية، الضعف الجنسي، مرض النقرس - داء الملوك -.

### (٢) أفوكادو / AVOCADO PEAR

#### الاسم العلمي: Persea Americana

إن الموطن الأصلي لأشجار الأفوكادو هي مناطق أمريكا الوسطى وخاصة بلاد المكسيك، وللثمار عدة أشكال وأحجام مختلفة لكن معظمها يشبه شكل الكمثرى أو المانجو، قشورها خضراء اللون وعصارتها لبنة حلوة المذاق، يتراوح حجم الثمرة ما بين ١٥-٥٠ جرام.

### 📖 الفوائد الغذائية:

تحتوي الثمار على حوالي ٧٠٪ من وزنها ماء، ٦٪ بروتين، ١٥٪.



أحماض دهنية غير مشبعة (Unsaturated Fatty aci) ٧.٦٪ كربوهيدرات،  
والعصارة اللبنة للثمار سريعة التأكسد، وتُقدر الطاقة التي تعطيها كل مائة جرام  
للجسم بحوالي ٢٠٠ سعر حراري، وتتميز هذه الفاكهة على غيرها بأنها تحتوى  
على فيتامين «أ» (٣ملج كاروتين)، وفيتامين «ج» (٢٠ملج) مع مجموعة  
فيتامينات «ب١، ب٢، ب٣، ب٥، ب٦»، وفيتامين «ئي E» (٣ملج) بالإضافة  
إلى مجموعة هائلة من الأملاح المعدنية الضرورية لحيوية الجسم مثل  
البوتاسيوم، والمغنسيوم، والصوديوم، والكبريت، والفوسفات، والنحاس،  
والكلور.

### 📖 الخصائص العلاجية:

أثبتت المشاهدات الطبية أن ثمار الأفوكادو مخفضة لنسبة الكوليسترول في  
الدم، ومقاومة لبتصلب الشرايين، كما أنها مضادة لمتاعب القولون، والتهابات  
المفاصل، ومهدئة للأعصاب، وتزيد من درجة حموضة البول، وقد دخلت  
ثمار الأفوكادو حاليًا في صناعة مستحضرات التجميل الراقية الخاصة بتغذية  
البشرة وزيادة نعومتها، ومقاومة التجاعيد.

### 📖 توصف لعلاج حالات:

التوتر العصبي، التهابات المعدة، والأمعاء، والكبد، والمرارة، والالتهابات  
المفصلية، وأثناء فترة النقاهة من الأمراض أو عقب إجراء العمليات الجراحية  
الكبرى.

### 📖 الاستعمال الداخلي:

يتناول المصاب الثمار الناضجة، بينما يستعمل مغلي أوراق الأفوكادو  
كمشروب بمعدل كوب صباحًا، وآخر مساءً للمساعدة على تفتيت حصوات  
الكلي.

📖 الاستعمال الخارجي:

لمقاومة التجاعيد، وزيادة حيوية البشرة.. تستعمل شرائح الثمار موضعياً فوق البشرة على قناع، على أن يزال بالماء الفاتر بعد حوالي ٢٥-٣٠ دقيقة.

(٣) برتقال / ORANGE

الاسم العلمي: Citrus Aurantium

يعتقد بأن الكلمة العربية (برتقال) مشتقة أساساً من كلمة (برتغال) باعتبار أن البرتغاليين هم أول من جلبوا معهم زراعة أشجاره من الهند إلى مناطق جنوب أفريقيا أثناء رحلتهم البحرية المشيرة، بينما يعتقد معظم الخبراء بأن بلاد الصين هي الموطن الأصلي لهذه الفاكهة الغذائية اللذيذة، والذي يرجح هذا الرأي أن إحدى الدراسات الصينية التي يرجع تاريخها إلى حوالي عام ٢٢٠٠ قبل الميلاد تقول إن أهل جنوب الصين تناولوا البرتقال، واليوسفي منذ أقدم العصور، كما أنهم أول من عرف فوائده الغذائية والعلاجية، فقد استعملوا قشوره وأزهاره في علاج عدة أمراض متنوعة، وقد ثبت تاريخياً أن أهل الصين كانوا يصدرون أشجار البرتقال قبل بدء التاريخ الميلادي إلى بلاد الهند واليابان وجزر الملايو وغيرها.. ثم انتقلت زراعته بواسطة البرتغاليين في حوالي القرن الثامن الميلادي إلى صر وفلسطين ولبنان وسوريا، ومنها إلى دول جنوب أوروبا في حوالي مطلع القرن الخامس عشر خلال الحروب الصليبية.

📖 الفوائد الغذائية:

إن لب الثمار حلو المذاق وعصيره لذيذ الطعم مرطب ومغذي وتحتوي كل مائة جرام من البرتقال على حوالي ٨٦٪ ماء، ٠.٦٪ بروتين، ١٪ دهون، ١٢٪ كربوهيدرات - تعطي الجسم ما يقرب من ٥٥ سعراً حرارياً - وفيتامين «أ» (١٠٠ وحدة دولية) وفيتامين «ب١» (ثيامين) ٠.٠٧ ملجم، فيتامين «ب٢» (ريبوفلافين) ٣ ملجم، وفيتامين «ب٣» (نياسين)، ٠.٢ ملجم، وفيتامين «ج»

٤٥ ملجم، وأملاح معدنية أهمها ليمونات البوتاسيوم، ٣٣ ملجم كالسيوم، ٠.٤ ملجم حديد، ٣٣ ملجم فوسفور، وقد اتضح من إحدى الدراسات أن أشجار البرتقال التي تنمو بمساعدة الأسمدة الكيميائية تقل فيها نسبة وجود فيتامين «ج». كما اتضح علمياً أن تناول برتقالة واحدة متوسطة الحجم عقب تناول وجبة الطعام يساعد كثيراً على سهولة وسرعة الهضم نظراً لفاعلية حمض البرتقال في زيادة تنشيط إفرازات المعدة وخاصة زيادة نسبة خميرة الببسين (Pepsine) بالإضافة طبعاً إلى أن تناول البرتقال يساعد كثيراً على فتح الشهية.

### 📖 الخصائص العلاجية:

أكدت الملاحظات الطبية أن البرتقال يقاوم البكتريا الضارة بالجسم ويساعد على سرعة شفاء الالتهابات، والتئام الجروح، وتنظيم درجة سيولة الدم، كما أنه من أهم وسائل علاج مرض الأسقربوط، والإصابة بالتيفويد، ومعظم التهابات الجهاز التنفسي وإصابات البرد. وللبرتقال القدرة على خفض درجة حرارة الحميات وتقليل حالات النزيف بشكل ملحوظ وكذلك حماية الجسم من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ومقاومة حالات السمّة.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الحميات، التهابات الجهاز التنفسي، اضطرابات الجهاز الهضمي والكبد والدورة الدموية، التشنجات العصبية، الدوستاريا (الزحار)، السمّة الزائدة، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، ضعف حيوية البشرة، الداء السكري.

### 📖 الاستعمال الداخلي:

- لنزلات البرد الحادة والتهابات التنفسي والزكام.. تناول ثمار البرتقال أو عصيرها الطازج مع تحليتها بقليل من عسل النحل إن وجد زيادة في الفاعلية العلاجية.

- **لمقاومة حالات السمنة..** تناول مغلي شرائح برتقالة كبيرة الحجم مع ثلاث ليمونات في كوبيين ماء لمدة عشر دقائق، ثم يضاف إلى المغلي معلقتان من عسل النحل ويغلي المزيج مرة أخرى لمدة خمس دقائق، ويصفي ثم يترك حتى يبرد، والجرعة اليومية المناسبة هي كوب صباحًا وآخر بعد الغذاء بنصف ساعة.

- **لحالات تصلب الشرايين وارتفاع نسبة الدهون في الدم..** قامت الباحثة المصرية د. نعمت زكريا مدرسة الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث بالتوصل إلى طريقة للاستمتاع بالطعام مع الاحتفاظ بنسبة الكوليسترول في الدم، وتتلخص الطريقة في تناول ما يعادل ١٢ جرامًا يوميًا من مسحوق القشرة البيضاء الداخلية للبرتقال حيث تأكدت من تجاربها العملية أن هذه القشرة الغنية جدًا بمادة البكتين المساعدة على امتصاص المواد الدهنية التي تدخل الجسم، وأنها تعمل كغلاف لهذه الدهون وتطردها خارج الجسم قبل امتصاصها.

كما استطاعت الباحثة المصرية عمل مشروب جديد يتكون من مسحوق قشر البرتقال مع إضافته إلى مسحوق البرتقال نفسه لإكسابه طعمًا مقبولاً (٥٠٪ الكمية مسحوق قشر البرتقال + ٧٥٪ مسحوق البرتقال) وقد أعطى هذا المشروب نتائج عظيمة في المحافظة على نسبة الكوليسترول في الدم، وأثبتت التجارب أن هذا المشروب قلل نسبة الكوليسترول في الدم إلى حوالي ٥٠٪.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- **لنظافة ونضارة البشرة..** تمزج ملعقتان من عصير البرتقال + صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة زيت لوز حلو، ويستعمل الخليط على شكل قناع لبشرة الوجه والرقبة ثم يزال بالماء الفاتر بعد حوالي ٢٠ دقيقة.

- **لصفاء البشرة وزيادة حيويتها..** توضع شرائح البرتقال فوق الوجه والعنق

مباشرة مع اتخاذ أفضل أوضاع الاسترخاء لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة ثم تزال الشرائح لتندلك بها البشرة لمدة دقيقتين بحيث لا يغسل الوجه إلا بعد مرور نصف ساعة على الأقل.

- **لمقاومة تجاعيد الوجه..** يستعمل عصير البرتقال دهاناً للوجه والعنق ثم تغطي البشرة بحلقات بقايا شرائح البرتقال ما عدا المنطقة حول العينين والأنف ليستمر القناع من ١٥-٢٠ دقيقة ثم يزال بالماء البارد.

#### (٤) برقوق/ PRUNE

#### الاسم العلمي: Prunus Domestica

يقال إن موطنه الأصلي بلاد الشرق، ويوجد منه عدة أنواع منها الأسود، والأحمر، والأصفر الحلو والمالح قليلاً، أما البرقوق الجاف يسمى (قراصيا).

#### 📖 قال ابن سينا:

يسكن أوجاع القلب، ويفتت حصوات المثانة، يدر الطمث، صمغه يقوي البصر كحلاً، ومغلي الأوراق مضمضة لإلتهابات اللوزتين والحلق، ويفضل تناوله على الريق.

#### 📖 الفوائد الغذائية:

يتميز البرقوق بأن عصارته مخاطية سكرية لذيذة الطعم مغذية ملطفة وقد اتضح أن كل مائة جزء من الثمار الطازجة للبرقوق تحتوي على حوالي ٨٥٪ ماء، ٠.٧٪ بروتين، ٠.٢٪ دهون، ١٢.٩٪ كربوهيدرات، ٣٥٠ وحدة دولية من فيتامين «أ»، ٠.١٥ ملجم فيتامين «ب» (ثيامين)، ٠.٠٣ ملجم فيتامين «ب» (ريبوفلافين)، ٠.٦ ملجم فيتامين «ب ب» (نياسين)، ٥ ملجم فيتامين «ج»، وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم ١٧ ملجم، الفوسفور ٢٠ ملجم، الحديد ٠.٥ ملجم، بالإضافة إلى حامض التانين كرسيتين، تانين أميجدالين، وزيت مع مادة راتنجية صمغية، وبذلك يعتبر البرقوق غذاءً مفيداً للأطفال والرياضيين،

لأنه منقٍ ومُغذٍ للدم ومضادٍ للعطش.

### 📖 الخصائص العلاجية:

تحتوي قشرة البرقوق على مادة خافضة للحرارة، وهي بذلك مفيدة للحميات بينما لب الثمار مقو للأنسجة العصبية، ومُنقٍ للدم، ملين طبيعي للمعدة والأمعاء، نافع جدًا لحالات إسهال الأطفال، بينما مغلي الأوراق كمشروب دافئ على الريق صباحًا يساعد في قتل ديدان البطن.

### 📖 يوصف لحالات:

متاعب الجهاز الهضمي، الصفراء، البواسير، التهاب الكليتين، تصلب الشرايين، الروماتيزم، النقرس، الضعف والإرهاق العام.

### (٥) بطيخ / WATER MELON

### الاسم العلمي: Citrullus Vulgaris

يسمى باللغة العربية الفرعونية القديمة (بدوكا) وكانت زراعته منتشرة في أعالي الصعيد، وبلاد النوبة والواحات منذ آلاف السنين. ومن الجدير بالذكر أن العادة الشعبية لقرقزة اللب المعروفة حاليًا قد ورثناها عن الفراعنة الذين كانوا يستخرجون بذور البطيخ ويجففونها في الشمس ثم يتناولونها أثناء أوقات الفراغ بهدف التسلية، وأحيانًا للعلاج أيضًا.

قال (بيوناس) في كتابه (العهد القديم) أن زراعة البطيخ انتقلت من أرض مصر الفرعونية إلى الشام - فلسطين - ومنها إلى أرض الجزيرة العربية وتركيا ثم بقية دول البحر المتوسط، ويعرف البطيخ عند أهل الخليج العربي تحت اسم (حب) بينما في العراق (البش أو الرقى) وقد وصف العرب القدامى تناول البطيخ لإزالة الأورام الصلبة وعلاج الإمساك المزمن، وضد حالات العطش وغيرها.

### 📖 قال أبو بكر الرازي:

(بذور البطيخ من جملة الأدوية التي تستعمل في حرقة وعسر البول).

📖 قال عنه ابن سينا:

(البطيخ ينقي الدم، ويدر البول، ينفع حصوات الكلى والمثانة، وينقي الجلد، ينفع الكلف والبهاق، قشره يلصق بالجبهة فيمنع النوازل للعين والصداع النصفي).

قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفى سنة ٦٩٤هـ): (ينفع من الأمراض الحارة والحميات المحرقة، يسكن العطش، يدر البول، يغسل المثانة).

📖 الفوائد الغذائية:

ثمار البطيخ إما أن تكون مستديرة أو مستطيلة، وتحتوي على حوالي ٩٢٪ من وزنها ماء، من ٠.٥ بروتين، ٣٪ دهون، ومن ٨.٥٪ مواد سكرية، وفيتامين «أ» (٥٩٠ وحدة دولية) ومجموعة فيتامينات «ب١» (٠.٢ ملجم) وفيتامين «ب٢» (٠.٠٢ ملجم)، وفيتامين «ب٣» (نياسين ٠.٢ ملجم) ونسبته عالية من فيتامين «ج» تصل إلى حوالي ١٠٠ ملجم، وعلى كميات مناسبة جداً من حمض النيكوتينيك المضاد للإصابة بمرض البلاجرا، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية أهمها الكالسيوم (١٤ ملجم) والحديد (٢.٠ ملجم) مع الكبريت والفوسفور (١٢ ملجم) والصوديوم، والبوتاسيوم، وعموماً تعتبر الثمار لبية مائية ذات عصارة غزيرة مبردة ملطفة مغذية.

أما بذور البطيخ فهي غنية جداً بالقيمة الغذائية، وعلى عكس ما كان يعتقد الكثير منا، حيث تبلغ نسبة وجود البروتين فيها حوالي ٢٧٪، والمواد السكرية حوالي ١٥.٧٪، بينما ترتفع نسبة المواد الدهنية لتبلغ حوالي ٤٣٪، وعموماً يعتبر البطيخ من الفواكه الصيفية المنعشة المجددة لخلايا الجسم، ولقززة اللب فوائد أخرى كثيرة.

📖 الخصائص العلاجية:

نظرًا لأن لب البطيخ قلوي فإنه يفيد المصابين بحموضة المعدة، ملين خفيف، عصارته مبردة ملطفة مقاومة للعطش، ومدررة للبول، ويقال إن تناول البطيخ على الريق يساعد على نزول الحصوات الصغيرة من الكليتين والحالبين، ونتيجة لاحتواء البطيخ على كمية عالية من فيتامين ج وحمض النيوتريك فهو يعتبر غذاءً مناسبًا للوقاية من الإصابة بمرض البلاجرا، ويعتقد حاليًا كثير من خبراء التغذية بأن عصير البطيخ لمرض الروماتيزم، كما أوضحت بعض الدراسات الطبية أن زيت بذور البطيخ يفيد مرضى ارتفاع ضغط الدم. وتستعمل بذور البطيخ في الهند كملين للمعدة ومنشط عام.

#### 📖 يوصف لحالات:

حموضة المعدة، عسر البول، ارتفاع ضغط الدم، التيفود، الروماتيزم، حصوات المسالك البولية، الاستسقاء واليرقان.

#### 📖 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات المرضية السابقة يفضل تناول ثمار البطيخ وعصيره طازجًا، وخاصة أثناء فصل الصيف الذي هو الموسم الطبيعي لجني ثماره حيث يمكن تناوله مثلجًا أو غير ذلك.

#### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- **لحالات حمو النيل والالتهابات والبقع الجلدية..** يستعمل عصير البطيخ في تدليك البشرة، ويمكن أيضًا عمل عجينة مكونة من عصير البطيخ مع قليل من مسحوق دقيق القمح لاستعمالها على شكل دهان أو لبخة للمناطق المصابة بالبقع والشوائب والالتهابات الجلدية للتقليل من حدتها، والحصول على بشرة نقية صافية.

- **للصداع النصفي والتورم والتهاب الجفون..** يستعمل قشر البطيخ على شكل ضمادات موضعية فوق الأماكن المصابة.



**APPLE / تفاح (٦)****الاسم العلمي: Pyrus Malus**

يعتقد بأن الموطن الأصلي لأشجار التفاح مناطق شرق أوروبا وغرب آسيا، ويقال: إن كلمة تفاح معربة من الكلمة الفارسية القديمة (تونا) وثبت أن أشجار التفاح نقلت إلى مصر وتمت زراعتها في عهد رمسيس الثاني داخل حديقته، ومن مصر نقلت إلى اليونان.. ثم مناطق شرق أوروبا والعديد من دول البحر المتوسط، ومن المؤكد أن التفاح كان يزرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد استعمل أهل زمان مسحوق التفاح الجاف الممزوج بحليب ثدي المرأة لعلاجات الرمد الحبيبي، كما عالجوا حالات النقرس والروماتيزم والصرع بعصير التفاح، بينما استعملوا عفن التفاح لعلاج الجروح المتقيحة.

**📖 قال ابن سينا:**

(شرب التفاح يحلل الغازات، وعصارته تنفع الأورام والحارة الحادة، والمشوى في العجين نافع لقلّة الشهوة، ومن الدود، والدوستتاريا، نافع من السموم، وورقه نافع للأورام الحارة. يدمل ويقوي القلب والمعدة، ويمنع القيء).

**📖 قال ابن البيطار:**

(مقو للقلب ويسر النفس، ويعطر المعدة، ويحسن الحلق، ويجود الهضم، جيد للغذاء، ويزيل الأورام الحارة).

**📖 الفوائد الغذائية:**

تحتوي كل مائة جرام من التفاح الطازج على حوالي ٨٥٪ (ماء)، ١٥٪ (سكريات) ١٠٪ (بروتين)، ٣٪ (دهون)، ٩٪ (ألياف)، ٤٪ (بكتين)، ٨٪ (أحماض عضوية)، فيتامين «أ» (٩٠ وحدة دولية)، فيتامين «ب١» ٤ ملجم،

فيتامين «ب ب» ١٠ ملجم، وفيتامين «ب٦» ٤٠ ملجم، فيتامين «ج» ١٥ ملجم، وفيتامين «ئي E»، وأملاح معدنية أهمها ١٢٠ ملجم بوتاسيوم، ٥٠ ملجم صوديوم، ٥٠ ملجم كالسيوم، و٢٥ ملج مغنسيوم، ٥٠ ملجم كالسيوم، ١٥ ملجم فوسفور، ٠.٣ ملجم حديد، ٦ ملجم ألأمين مع كميات مناسبة جداً من الكبريت والمنجنيز والزرنيخ والكوبالت، وقد اتضح عملياً أن الثمرة الواحدة المتوسطة الحجم من التفاح تكسب حوالي ثلث احتياجاته اليومية من الغذاء بالإضافة إلى أن التفاح مرطب للجسم ومطهر للأمعاء ومساعد جيد على هضم الطعام. ويؤكد بعض خبراء التغذية بأن المواد الفعالة بالتفاحة تساعد في زيادة تنمية خلايا الأنسجة العضلية والعصبية كما يعمل فيتامين «ئي E» على المحافظة على درجة المرونة الطبيعية لجدران الأوردة والشرايين.

### 📖 الخصائص العلاجية:

يعمل حمض التانيك المتوفر بالتفاح على إيقاف نمو البكتريا بالأمعاء وزيادة تطهيرها، وأثبتت الدراسات الطبية مؤخراً أن المواظبة على تناول التفاح تعالج حالات الإمساك المزمن، وتقليل درجة حموضة البول، ونزول حصوات الكلى والمرارة، وتخفيف متاعب الحميات، وتنشيط وظائف القلب، ويؤكد بعض العلماء أن التفاح أسرع صديق لإسعاف مرضى الكبد والمعدة والأمعاء، ومن أهم ميزات التفاح أنه مضاد لحالات الذبحة الصدرية، والروماتيزم والتهابات الرئتين والإرهاق البدني والذهني.

نظراً لكثرة تنوع وارتفاع نسبة الأحماض العضوية بالتفاح أكدت نتائج إحدى الدراسات الطبية أن ذلك يساعد كثيراً على سرعة إذابة النيكوتين الموجود بالغشاء المخاطي للأمعاء، ومع استمرار المدخن في تناول التفاح لمدة يومين يلاحظ شعوره بضيق شديد عند محاولة التدخين مرة أخرى. كما أن قشور التفاح تحتوي على نسبة عالية من مادة البكتين الذي اتضح أنه مقاوم

جيد وعنيد لحالات التهاب الأمعاء ومرض الدوسنتاريا حيث لديه القدرة الفائقة على امتصاص الماء الزائد والمواد الضارة من الأمعاء، ونظرًا لأن التفاح يحتوي على نسبة عالية من البكتين فإنه يعتبر خافضًا لنسبة الكوليسترول بالدم وهو بذلك يعتبر مقاومًا للإصابة بتصلب الشرايين ومتاعب الدورة الدموية.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

السمنة، الروماتيزم، النقرس، تصلب الشرايين، عسر البول، متاعب الجهاز الهضمي والكبد والكلية، ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم، قرحة المعدة والأمعاء، أمراض الرئتين.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- **لأمراض الجهاز التنفسي، ونزلات البرد الحارة، وحصوات المرارة والكليتين، والضعف العام..** تناول الثمار الطازجة وعصير التفاح دون غيره لمدة لا تقل عن يومين أو تناول كوب من عصير التفاح صباحًا على الريق والآخر مساءً قبل النوم.

- **لقرحة المعدة والأمعاء ومتاعب الكلى والمرارة وأوجاع الروماتيزم..** تناول مبشور التفاح أو المغلي شرائح التفاح بقشرها مع تحلितه بقليل من شراب العرقسوس.

- **لحالات عسر البول وحصوات المسالك البولية..** يعتقد معظم خبراء العلاج بالفاكهة أن أفضل وسيلة لاستعمال التفاح في علاج هذه الحالات هي تجفيف قشور التفاح ثم سحقها على أن يتناول المريض مقدار ملعقة كبيرة من مغلي المسحوق مع كوب ماء مرة صباحًا وأخرى مساءً.

- **لإزالة السمنة وأوجاع الروماتيزم..** اتباع نظام غذائي خاص لإنقاص الوزن وخاصة إذا كانت السمنة نتيجة لاختزان كميات زائدة من الماء في أنسجة

الجسم حيث يتبع البرنامج التالي:

**الإفطار:** يتناول كوب دافئ من عصير التفاح الممزوج مع عصير ليمونتين الساعة ١٠ صباحًا.. تناول تفاحتان.

**الغداء:** تناول كوب مغلي من قشر التفاح مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل، وبعد مرور ساعتين.. تناول ثلاث تفاحات بقشرها.

الساعة الخامسة بعد العصر.. تناول كوب من عصير التفاح الطازج.

**العشاء:** يكتفي بتناول طبق من مغلي قطع التفاح المحلى بعسل النحل (كومبوت).

**ملحوظة:** يمكن مزج عصير التفاح مع عصير الخوخ أو الجزر أو العنب بكميات متساوية بغرض التحلية أو اختيار الطعم.

- ينصح الخبراء باتباع هذا النظام الغذائي لمدة أسبوع على الأقل بشأن العلاج، واتباعه يوميًا واحدًا كل شهر بغرض الوقاية من الإصابة.

**(٧) تمر - بلح - / DATE**

**الاسم العلمي: Phoenix Dactylifera**

**منذ أيام زمان...**

إن أشجار البلح تأقلمت في وادي النيل منذ أيام سحقية، وكانت مدينة طيبة ومناطق الواحات أرضًا مثالية لنمو أشجار البلح الذي كان يسمى بالهيرة وغليفية (فونو) أما البلح المعروف حاليًا المسمى (أمهات) فكان معروفًا عند قدماء المصريين بالهيرة وغليفية (أمت) وهو قريب النطق من العربية المصرية الآن، وقد استعمل الفراعنة البلح طازجًا ومخلوطًا بعسل النحل، وصنعوا منه العجوة، واستخلصوا منه نوعًا من العسل - يعرف حاليًا عند أهل العراق: دبس - وجاء البلح في بردية هيرست ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة

وعسر البول والإمساك والتهابات المعدة والأمعاء، بينما استعمل العرب قديمًا طلع النخيل مع عسل النحل لعلاج حالات العقم عند النساء والضعف الجنسي للرجال، وشرابًا لعلاج النحفاء والضعفاء.

### 📖 قال ابن سينا:

(البلح جيد للثة، ويدر البول، وإذا شرب بخل عفص منع سيلان الرحم، ونزف البواسير).

### 📖 البلح أنواع:

قد تصل أنواع البلح إلى ما يقرب من خمسين نوعًا، وأجودها الرقيق القشر، الكثير اللحم، الحلو المذاق، الصغير النوى، ومن المعروف أن البلح يمر بعدة أطوار هي:

الطلع ثم الخلال.. وهما أول ما يظهر من البلح، ويقال إنهما مفيدان للحوية الجنسية، ثم البلح فالبسر.. وهو أقل فائدة من البلح، وبعد ذلك الرطب، وأخيرًا التمر.. عموماً ينقسم البلح الصالح للغذاء إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي:

(أ) أنواع لينة رطبة.. وهي تحتوي فيها الثمار على نسبة عالية من الماء، وهذا النوع لا يمكنه البقاء فترة طويلة صالحًا للغذاء لأنه يتخمر بسرعة ومن أمثاله البلح الزغلول - الأحمر - والسماوي - السيوي - والأصفر، والحياوي، وبنت عاشة.. إلخ.

(ب) أنواع نصف جافة.. وتحتوي على نسبة متوسطة من الماء، ويمكنها البقاء لمدة طويلة صالحة للاستهلاك، وأهم أنواعها المعروفة هي: الخضراوي، والحلاوي، والدفن، بينما في مصر هي: السيوي، العلاجوي، العمري، وفي العراقي هي: السابر، الخضراوي، أم الدفن، والحلاوي، وفي بلاد تونس هي: دحلة، نور.. إلخ.

(ج) أنواع جافة.. تحتوي على نسبة منخفضة من الماء، ويمكن الاحتفاظ بها لفترات طويلة صالحة للاستهلاك دون تلف أو تخمر.. مثل البلح الأبريمي، السكوتي، البركاوي، الجرجورا، الجنديلة البرتمودا.. إلخ.

### 📖 الفوائد الغذائية:

إن للبلح بمختلف أنواعه وحالاته فوائد غذائية وصحية عالية تفوق العديد من الثمار والمواد الغذائية الأخرى لدرجة أنه يعتبر غذاءً مثاليًا كافيًا للإنسان، فهو يحتوي على حوالي ٨٠٪ مواد سكرية ونشوية سهلة التمثيل الغذائي، وسريعة الهضم والامتصاص في خلال مدة أقصاها حوالي ساعة واحدة فقط من تناوله، ومن المتفق عليه بين علماء التغذية أن الكيلو جرام من البلح يحتوي على نفس القيمة الحرارية لكيلو جرام واحد من اللحوم، والدليل على ذلك أن كل ١٠٠ جرام من البلح الجاف تحتوي على ما يقرب من ٢٠٪ ماء، ٢.٢ بروتين، ٠.٦٪ دهون، ٧٥٪ سكريات، ٢.٤٪ ألياف، ١٨٠ (وحدة دولية) فيتامين «أ»، نسبة من فيتامين «د»، ٠.٠٨ ملجم فيتامين «ب١»، ملجم واحد فيتامين «ب٢»، ٢٠ ملجم فيتامين «ب٣»، ١ ملجم صوديوم، ٧٩ ملجم بوتاسيوم، ٦٥ ملجم كالسيوم، ٦٥ ملجم ماغنسيوم، ١.٥ ملجم منجنيز، ٥ ملجم حديد، ٧٢ ملجم فوسفور، ٦٥ ملجم كبريت، ٢١ ملجم نحاس، ٨٣ ملجم كلور، ومثل هذه المحتويات الغذائية توضح لنا مدى أهمية البلح سواء كان طازجًا أو مجففًا كغذاء يحتوي على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لنمو وحيوية الجسم، وخاصة إذا أجرينا مقارنة بين ما يحتويه البلح من الأحماض الأمينية الرئيسية -البروتين- وغيره من الفواكه والخضروات الأخرى لوجدنا أن البلح يحتوي على كميات عالية من تلك الأحماض الأمينية وخاصة تربتوفين، أيسوليسين، وفالين وغيرها من الأحماض اللازمة للجسم.

### الخصائص العلاجية:

نتيجة لاحتواء البلح على العديد من العناصر الغذائية المختلفة مع مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الكثيرة نجد له وقاية هائلة من التعرض للإصابة بالأمراض، وفي مقدمتها الجهاز الهضمي وحالات فقر الدم - الأنيميا - والمساعدة في علاج أمراض الجهاز التنفسي والبولي، وقد اتضح مؤخرًا أن لتناول البلح تأثير منشط لوظائف الكليتين، وأن البلح الغير كامل النضج يقوي المعدة ويقطع الإسهال المزمن، وكثرة الإفرازات الرحمية لدى النساء، وتقليل حالات النزف من البواسير، وترهل اللثة، والعديد من الفوائد العلاجية الأخرى.

تبين للعلماء أن البلح يحتوي على هرمون يسمى (بيتوسين) له خاصية تنظيم الطلق عند السيدات الحوامل استعدادًا للولادة.. فهو منظم ومنبه لانقباضات عضلات الرحم، فيستطيع هذا الهرمون إحماء الطلق البارد، وفي نفس الوقت تقليل حدة الطلق الحامي - الشديد - أي أنه ينظم درجة انقباضات الرحم أثناء الطلق حسب حاجة الحامل، والعمل على تهدئة الحالة العصبية لمساعدتها على الولادة بسهولة دون ألم. وهكذا نجد أن الله تعالى فضل أن يكون البلح هو الغذاء المناسب لسيدتنا مريم العذراء × عندما جاءها المخاض، ولعل إحياء الله لمريم × أن تهز إليها بجذع النخلة لتساقط عليها رطبًا جنيًا هو مساعدتها على الولادة بسهولة ويسر.

كذلك من الطريف أيضًا أن الفوائد الغذائية والصحية والعلاجية لا تتوقف على تناول ثمار البلح فقط وإنما تبين من الدراسات والأبحاث العلمية أن نوى البلح بجانب الاستفادة منه كوقود بدلاً من الفحم، يمكن استعمال رماده في تنظيف الأسنان وتسكين أوجاعها، وقد قام بعض الأساتذة بكلية الصيدلة

بجامعة القاهرة بعدة أبحاث لمحاولة استخلاص مادة جديدة من نوى البلح تصلح كمادة طبيعية لمنع الحمل، وقد نجحوا في ذلك ويجري حالياً تجربة هذه المادة الجديدة أكلينيكياً للتأكد من صلاحيتها قبل إنتاج المستحضر الطبي على نطاق الاستهلاك المحلي لتغطية الصيدليات العامة، وفي نفس الوقت تقوم عدة شركات دوائية بتحميم نوى البلح ثم سحقه والاستفادة منه في التركيبات الطبية لصناعة مساحيق تنظيف الأسنان.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

ضعف النمو، الأنيميا، السل، الأمراض الصدرية، اضطرابات الجهاز الهضمي، مقاوم لحالات السرطان والشيخوخة، يفيد الحامل ويساعدها على الولادة السهلة، أثناء فترة النقاهة من الأمراض وبعد العمليات.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- **لحالات الإمساك والأنيميا وعسر البول..** تناول البلح الطازج بكافة أنواعه وأشكاله، أو تناول منقوع البلح الجاف - خشاف - بمعدل كوب صباحاً على الريق والآخر مساء قبل النوم.

- **للنفساء والناقهين من الأمراض وبعد العمليات الجراحية..** تناول منقوع التمر في الحليب الدافئ من ١-٣ أكواب يومياً.

- **لحالات الإسهال الشديد..** تناول ثمار البلح الغير تام النضج ثلاث مرات يومياً.

- **لالتهاب الجهاز التنفسي..** تناول البلح الطازج أو التمر ويمكن أيضاً تناول مشروب منقوع البلح الجاف - خشاف - على الريق صباحاً.





## الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

- ٨- تين برشومي.
- ٩- تين شوكي.
- ١٠- توت.
- ١١- جزر.
- ١٢- جوافة.
- ١٣- جميز.
- ١٤- خوخ.
- ١٥- رمان.

### (٨) تين برشومي / FIG

#### الاسم العلمي: Ficus Carica

#### منذ أيام زمان...

عرف الفراعنة ثمار التين وأطلقوا عليها بالهيروغليفية (تون) ونلاحظ أن هذا الاسم قريب الشبه جداً من الاسم العربي الحالي، وما زالت رسومات أشجار وثمار التين منقوشة على جدران الكثير من مقابر بني حسن وخاصة قبر الملك كينا، وكان القدماء يكثرون من تناوله كغذاء، ودواء لتفتيت الحصوات.

حيث كان للتين أهمية خاصة ومقدسة عند الفراعنة الذين استعملوه في الغذاء والدواء، فقد ذكر التين في بردية إبيرز الطبية ضمن بعض الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز الهضمي ولطرد الديدان من البطن والأمعاء، وعلاج

بعض الأمراض الصدرية والقلب، بينما جاء في بردية هيرست الطبية لعلاج الرئة والكبد والمثانة والبلهارسيا.

### 📖 قال عنه أبو بكر الرازي:

(التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيئ، ويساعد على ظهور طفح الجدري ومنع الخفقان والحرارة، ويعالج ورم الكلى بالتين والمسلوق وماء العسل ضمادًا).

### 📖 قال عنه ابن سينا:

(التين مفيد جدًا للحوامل والرضع، وهو أكثر غذاء من جميع الفواكه يضمده به الأورام الصلبة، ويفيد حالات الإسهال والدوستاريا، ورقه ينفع القوباء، البثور المزمنة، وإن استعمل التين مع قشور الرمان شفي الداخس).

### 📖 قال عنه ابن البيطار:

(شراب التين لطيف مسمن، وينفع طبخه لأورام الحلق، ولبنه مع عسل النحل المنزوع الرغوة من غشاوة العين تقطيرًا، وشراب منقوعه ينفع السعال المزمن وأوجاع الصدر، وهو يقطع العطش وينفع الكلى والمثانة مقاوم للسموم والسل والضعف الجنسي).

### 📖 الفوائد الغذائية:

التين البرشومي أنواع منه الأبيض الفرنسي، والأصفر الدسم والبنفسجي العربي الغذائي الطبي الرائع فهو مرطب سهل الهضم يؤدي إلى الإحساس بالشبع بالإضافة إلى ارتفاع قيمته الغذائية العالية لأن كل مائة جرام من التين البرشومي الطازج تحتوي على نسبة عالية من السكريات تصل إلى أكثر من حوالي ٢٠٪ من وزنه، وتعطي ٨٠ سعرًا حراريًا، بينما ترتفع هذه النسبة في التين الجاف لتبلغ حوالي ٣٧٠ سعرًا حراريًا، بالإضافة إلى احتوائه على أكثر من

جرام بروتين، أما بالنسبة للثمار الطازجة فتحتوي على ما يقرب من ٠.٤ جرام دهنيات، ١٩.٦ جرام نشويات، ٥٤ ملجم كالسيوم، ٦ ملجم حديد، ٣٢ ملجم فوسفور، آثار للنحاس، وعلى مجموعة فيتامينات أهمها فيتامين «أ» تبلغ قيمتها ٨٠ وحدة دولية، ٠.٠٥ ملجم فيتامين «ب» المركب، ٢ ملجم فيتامين «ج»، ونلاحظ أن كل هذه المكونات الغذائية ضرورية لبناء جميع أنسجة الجسم والمحافظة على سلامتها ووقايتها لكثير من الأمراض، كما اتضح أن لمكونات التين تأثيرات رائعة لإنتاج هيموجلوبين الدم، وهو بذلك يعتبر وقاية حقيقية من الإصابة بالأنيميا - فقر الدم - ويكسب الجسم طاقة حرارية عالية، ويضمن له حياة صحية سليمة.

### 📖 الخصائص العلاجية:

من أهم مميزات التين قدرته الفائقة على معالجة حالات الإمساك وارتفاع ضغط الدم، والنزلات الصدرية والتهابات المسالك البولية، وتعتبر المادة اللبنية التي تسيل عند قطع سيقان أوراقه مفيدة جداً لعلاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية والبهاق. كما اتضح أن منقوع التين في الماء (خشاف) أو اللبن مفيد جداً لمرضى الجدري والحصبة والتهابات الجهاز التنفسي، وتجرى الدراسات الأكاديمية حالياً لمعرفة مدى الفوائد العلاجية لثمار التين لحالات اضطرابات الجهاز الهضمي وإمكانية خفض نسبة السكر في الدم.

وقد استطاع العلماء مؤخراً الاستفادة من العصارة اللبنية البيضاء اللون التي تستخرج من ساق التين البرشومي الغير ناضج في عمل عقار طبي له تأثيرات قابضة لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي والأمراض الجلدية وخاصة القوباء والصدفية والجرب، وكذلك عمل مستحضرات طبية على شكل كريم لاستعادته مرونة ونعومة الجلد الخشن.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا الإمساك، عسر الهضم، قروح الجهاز الهضمي، التهابات الجهاز التنفسي أثناء فترات الحمل والرضاعة، الإرهاق البدني والعصبي، الأمراض الجلدية.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- **لعلاج حالات الإمساك المزمن..** توجد وصفة علاجية قديمة ناجحة.. تتكون من (٥ خمس) حبات من ثمار التين الطازج بحيث تقطع كل منها إلى شرائح صغيرة لتوضع في إناء مصنوع من الزجاج أو من الخزف ثم تضاف إليها (٤ أربع) ملاعق كبيرة من زيت الزيتون مع عصير ليمونتين ويترك الإناء مغطى ليلة كاملة - حوالي ١٢ ساعة - ثم يصفى المزيج من الزيت صباحاً ليتناوله المصاب على الريق.

- **لحالات ضغط الدم المنخفض والتهابات الجهاز التنفسي..** يستعمل مشروب منقوع التين والجرعة المناسبة (٣ أكواب) يومياً بحيث يتناولها المريض قبل الوجبات الثلاثة. كما يستعمل منقوع التين الجاف كغرغرة لإزالة التهابات الحنجرة والقصبات الهوائية بمعدل ثلاث مرات يومياً، وتناول التين طازجاً أو جافاً يعمل على إزالة درجة الحموضة الزائدة بالمعدة والدورة الدموية.

- **لحالات سوء الهضم والإمساك وقرحة المعدة والأمعاء..** تستعمل ثمار التين الطازجة بمعدل (٣ حبات) يومياً على الريق صباحاً وبعد تناول العشاء مساءً، كما يستعمل أيضاً منقوع الثمار الجافة على شكل (خشاف) والجرعة المناسبة كوب صباحاً وآخر مساءً، كما نستطيع الاستفادة كثيراً من تناول التين الشوكي في هذا المجال.

- **للحوامل والمرضعات والأطفال والناقهين وفقر الدم..** يعتبر تناول التين بكافة أشكاله مفيداً جداً لتلك الحالات من الناحية الغذائية، والقدرة على زيادة إدرار اللبن، وتقليل أثر الحوامض بالجسم، وإزالة حالات الضعف البدني

والإرهاق العصبي واضطرابات عسر الهضم والامتصاص.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- **لتقرحات اللثة وخراج الفم..** تقشر ثمرة التين وتهرس مع وضعها في كوب ماء دافئ وتترك لمدة ساعتين ثم يستعمل المزيج على شكل مضمضة، كما يمكن أيضاً استعمال شرائح التين لوضعها كلبخات موضوعية فوق القروح والخرايج الموجودة باللثة والفم وغيرها.

- **للأمراض الجلدية وخاصة الصدفية والقوباء..** يستعمل عصير سيقان الثمار النيئة - السائل اللبني - كدهان موضعي من ٢-٣ مرات يومياً لحين الوصول إلى الشفاء التام.

- **للحروق البسيطة والالتهابات الجلدية..** تستعمل ثمار التين الطازجة بعد تقطيعها إلى شرائح مناسبة لوضعها فوق أماكن الإصابة على شكل ضمادات مع تثبيتها برباط شاش، ثم تستبدل بغيرها صباح اليوم التالي، وفي حالة عدم توافر التين الطازج يمكن استعمال التين المجفف عن طريق هرسه جيداً ثم استعماله بنفس الطريقة.

- **للجروح والقروح العفنة..** تضمد بمغلي ثمار التين الجاف مع اللبن الحليب على أن تثبت فوق منطقة الإصابة مباشرة بواسطة رباط من الشاش، ويجدد الغيار بنفس الأسلوب من ٢-٣ يومياً، وحتى زوال العفونة والتأكد من الشفاء التام.

### (٩) تين شوكي / INDIAN FIG

#### الاسم العلمي: Cactus Opuntia

عندما نزلت الآية الكريمة التي أقسم فيها المولى بالتين والزيتون نلاحظ أن كلمة التين جاءت مطلقة بحيث يمكن أن تعني كل من التين البرشومي والشوكي معاً، والله أعلم فإذا تأملنا وتدبرنا ثمار التين الشوكي

نجدها إعجازاً ربانياً يدل على وحدانية وحكمة الخالق الذي جعل انتشارها يكثر في البلاد والمناطق الحارة والمعتدلة على السواء، وخاصة الصحراوية والجبلية منها لتنت وتتمو لوحدها بفضل الله، وليس لأدمي فضل في زراعتها ورعايتها أو ربيها، فهي تكتفي بما يتيسر لها من حبات المطر، وقطرات الندى لتنضج وتتعدل من لهيب الشمس المحرقة، وهي تختلف أنواعها وألوانها وأحجامها حسب طبيعة البيئة التي نشأت فيها.

### منذ أيام زمان...

تعرف ثمار التين الشوكي في كثير من المناطق بعدة أسماء مختلفة حيث تسمى بالتين الهندي، والتين المغربي بينما تعرف عند أهل الشام بالصبير أو صبارية، وقد جاء هذا النوع من التين ضمن وصفة علاجية لعملاق الطب العربي الإسلامي أبي بكر الرازي عندما قال: مما يعين على ظهور الجذري تناول مشروب مكون من خمس تيان صفر (شوكي) مع ٧ دراهم عدس مقشور + ٣ دراهم لبان ذكر + ٣ دراهم كثير + ٥ دراهم بذر الرازيانج ويغلى الجميع مع رطل ونصف ماء، وكان العرب يصفون التين الشوكي لمقاومة حالات الإسهال والدستاريا.

### الفوائد الغذائية:

إن هذه الثمرة الغذائية اللذيذة الطعم السكرية المذاق المرطبة للجسم جعلها الله تعالى مثلاً رائعاً على التحدي والصبر بفضل خالقها الذي تبارك، وجعلها غذاءً للتائمين والهائمين في الصحراء، وكذلك لكثير من الحيوانات الأليفة مثل الماعز وغيرها. فإذا تأملنا هذه الثمرة نجدها في حجم الكمثرى تقريباً، لها قشرة سميكة تحتوي على مسام كثيرة تنبت في كل منها أكثر من شوكة دقيقة ناعمة حادة، وهي من نوع الشوك الذي ينفذ إلى داخل اليد بمجرد تلمسها، لذلك فإن عملية تقشيرها تحتاج إلى حذر شديد وخبرة خاصة، أما

الثمرة نفسها فإنها ممتلئة بذورًا وطعمها عسليًا لذيذًا له خصوصيته بحيث لا يمكن أن يشبه طعم أي من الثمار الأخرى، وتشكل بذورها السمرء الداخلية حوالي ثلث وزنها، وهي لا يمكن فصلها عن الثمرة.

ومن أهم الفوائد الغذائية للتين الشوكي احتوائه على مواد سكرية تصل نسبتها لحوالي أكثر من ١٤٪ من وزنها، و١.٥٪ بروتينات، وكمية كافية جدًا من فيتامين «أ، ج»، وكذلك مقادير كبيرة من الأملاح المعدنية وخاصة الفوسفور والكالسيوم.

### 📖 الخصائص العلاجية:

من الناحية الوقائية نجد أنه مع كل قضة من ثمار التين الشوكي تحمل معها إلى اللثة مزيدًا من الصحة والقوة والصلابة، وإلى الأسنان بريقًا ناصعًا، بينما البذور الداخلية السمرء لها تأثيرات ملينة فائقة الجودة بحيث لا يمكن مقارنتها بأعظم العقاقير الطبية الملينة في العالم، بل إن هذه الفاكهة هي الوحيدة الفعالة لمساعدتنا في عملية الهضم عقب تناول وجبات الطعام الدسمة.. فقد اتضح علميًا أن لتناول التين الشوكي تأثيرًا منشطًا لجدران المعدة والأمعاء، وتنظيفها من أي طعام دهني يكون ملتصقًا بهما، وبذلك نجد هذه الفاكهة العظيمة أفضل دواء لعلاج حالات الإمساك وعسر الهضم، فهي بمثابة ملين طبيعي ممتاز للمعدة والأمعاء، ولهذا ينصح دائمًا عند الرغبة في تنظيف محتويات الجهاز الهضمي من كثرة الفضلات الضارة المتجمعة بتناول التين الشوكي صباحًا على الريق وكذلك من أجل إزالة حالة الإمساك، والقضاء على رائحة الفم الغير مستحبة وعلاج الاضطرابات الهضمية.

### (١٠) توت (فرصاد) / MULBERRY

#### الاسم العلمي: Marus Nigraluba

يسمى باللغة الفرعونية (تحوت) ونلاحظ أن اللفظ قريب الشبه جدًا

باللفظ الحالي (توت) بينما أطلق عليه العرب قديماً (فرصاد) ومنه النوع الأسود المعروف بالشامي ويسمى علمياً (Morus Nigra) والتوت الأحمر المعروف بالرومي، والتوت الأبيض المعروف بالحلبى ويسمى علمياً (Morus Ulba)، الذي يعتبر موطنه الأصلي مصر الفرعونية نظراً لعثور علماء الآثار على كميات منه مع التوت الأسود في العديد من المقابر الفرعونية بمنطقة هواره حيث كان التوت يستعمل قديماً كغذاء ودواء، وجاء عصير التوت في البرديات الطبية الفرعونية كوصفة لعلاج حالات البلهارسيا وحرقان المعدة والكحة والسعال الديكي.

#### 📖 قال ابن سينا:

(الفرصاد الحلو حار رطب والحامض الشامي بارد رطب يحبس أورام الحلق والفم، وفي جميع أصناف التوت إدرار من البول، والتوت الشامي وإن أسرع من المعدة فهو بطيء من الأمعاء، ولكن عصارته قابضة خصوصاً إذا طبخت، ويمنع سيلان المواد إلى الأعضاء، وإذا طبخ ورقة مع ورق العنب وورق التين الأسود بماء المطر سود الشعر، ينفع من القروح الخبيثة ليخففها، وعصارته تنفع أيضاً بثور الفم).

#### 📖 قال ابن البيطار:

(التوت الأبيض يبرد ويرطب وينفع الحلق، والأجود أكله على الريق لا بعد الطعام، والشامى ينفع من أورام الحلق واللثة والجدرى والحصبة والسعال خصوصاً الشراب، يبرى القروح والحرق طلاء. إذا أضيف الخل وورق الخوخ إلى التوت أخرج الدود حياً عن تجربة).

#### 📖 قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفى سنة ٦٩٤):

(يحبس أورام الفم والحلق، ورقه يمنع الذبحة والتهاب اللوزتين ملين



ومقو للمعدة والأمعاء، عصارته نافعة من أورام الحلق واللهاة، مدر للبول).

### 📖 الفوائد الغذائية:

تحتوي كل مائة جرام من التوت على حوالي ١.٥٪ من وزنها بروتين، ١٪ دهون، ١٤.٥ كربوهيدرات، ٤.٥٪ ألياف، ونسبة مرتفعة من فيتامينات «أ، ب، ج»، ٤٩ ملجم كالسيوم، ١٠٠ ملجم حديد، ٥٢ ملجم فوسفور، ومقادير متفاوتة من البوتاسيوم والصوديوم، والكبريت والنحاس والمانيزيا بالإضافة إلى التانين القابض المقوي، وبعض المواد الصمغية، وما يقرب من ٢٠٪ حمض الليمون، ونظرًا لوجود تلك المقادير المتنوعة من المواد الضرورية للجسم فهو يعتبر غذاءً مفيدًا لجميع الأعمار، وفتحًا للشهية ومقاومًا لحالات العطش.

### 📖 الخصائص العلاجية:

أكدت إحدى الدراسات المعملية حديثًا أن لتناول عصير التوت تأثيرًا هرمونيًا ذكريًا يساعد في تقوية وتنشيط المصابين بحالات الضعف الجنسي، بينما المشاهدات العلمية أن تناول ثمار التوت يساعد في خفض نسبة السكر في الدم والبول، كما تبين فاعليته العظيمة كملين للمعدة والأمعاء ومقاومة بعض أمراض الكبد والسعال والحصبة.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا، الجدرى، الحصبة، التهابات الحلق والجهاز البولي، والإمساك، والداء السكري، وعسر البول وأوجاع الأسنان واللثة.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- لحالات الأنيميا والجدرى والحميات، والتهابات الجهاز التنفسي.. تؤكل ثمار التوت أو عصيرها بمعدل ٢-٣ أكواب يوميًا.
- لإزالة التهابات الحلق وأورام اللثة وأوجاع الأسنان.. يستعمل عصير التوت

غرفة، ومضمضة ثلاث مرات يومياً.

- لإيقاف الإسهال وطرد الديدان المعوية.. يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً صباحاً على الريق.

### (١١) جزر أصفر / CARROT

#### الاسم العلمي: *Daugus Carota Sativa*

رغم أن هذه الثمار تعتبر من الخضروات إلا أنه نظراً لحلاوتها ورخص ثمنها يمكن اعتبارها فاكهة شعبية غالية الفائدة، فقد اتضح أن الجزر الأصفر الطازج يحتوي على الجلوكوز والسكروز والبروتين والعديد من الفيتامينات مع نسبة عالية جداً من الفيتامينات، وتكمن المادة الفعالة في الجزر تحت القشرة مباشرة، ولذلك يجب عدم تقشير الجزر عند تناوله حتى لا تقل فائدته الطبيعية بحوالي نسبة ١٣ - ١٥٪.

#### الفوائد الغذائية:

يحتوي الجزر الطازج على ٨٨٪ من وزنه ماء، ٠.٣٪ دهن، وكل مائة جرام من الجزر تحتوي على ٩ جرامات سكر (ديسكروز، ديستورز)، ٩ ملجم بروفيتامين «أ» (كاروتين)، ٦ ملجم فيتامين «ب١»، ٧ ملجم فيتامين «ب٢»، ٥ ملجم فيتامين «ج» مع كميات مناسبة من فيتامين «ب ب»، وحمض الأسكوربيك، وفيتامين «د، هـ» مع بكتين وأسبارجين وروكاربين، ونسبة عالية من الأملاح المعدنية المتنوعة تصل نسبتها إلى ٢٠٠ ملجم بوتاسيوم، ٣٨ ملجم مغنسيوم، ٥١ ملجم كالسيوم، ٥٥ ملجم فوسفور، ١.٤ ملجم حديد، ٢١ ملجم أملاح نترات، وكميات مناسبة من الكلور والصوديوم والزرنيخ والكبريت والنحاس، والكوبالت والبروم والأيودين، وقد أكد علماء الكيمياء الحيوية والتغذية فائدة تناول الجزر كغذاء يساعد في اتزان عملية النمو ولتجديد خلايا الجسم والمحافظة على سلامة النظر ليلاً، والأغشية المخاطية وبشرة

الجلد ويقررون بأنه يمكننا تكوين وجبة غذائية متكاملة عن طريق استغلال الأطباق المتنوعة من الجزر مثل الحساء والمخللات والسلطة والعصير والمربى والكيك وغيرها من أطباق الحلوى.

أما بذور الجزر الأصفر فتحتوي على العديد من المواد الغذائية الوقائية المفيدة مثل بوتوريك، آزارون، كاروكول، دوكول، ويستخرج من البذور زيت الجزر الذي تصل نسبته إلى حوالي ١.٥٪ من وزن البذور ويحتوي الزيت على البينين والليمونين، وحمض أزوبوتيريك.

### 📖 الخصائص العلاجية:

اتضح أن الزيت المستخرج من بذور الجزر يحتوي على العديد من المواد الشافية التي في مقدمتها الدوكارين (Doukarin) التي تعمل في المساعدة على توسيع جدران الأوعية الدموية وتهدئة التشنجات العضلية ومقاومتها. أما بقية المواد التي يحتوي عليها الجزر فتعمل على تنقيته وتدعم محتويات الدم وتنشط وظائف الكبد، والكليتين، والصفراء، وتجديد خلايا الجلد والمساهمة في سرعة التئام الجروح وزيادة إدرار حليب المرضعات وتنظيم وظائف الأمعاء، ولتناول الجزر خاصية مكافحة الإمساك، وفي نفس الوقت قطع حالات الإسهال، ونظرًا لأن كل مائة جرام من الجزر تحتوي على ٢٣ سعر حراري فإنه يفيد علاج المصابين بالسمنة لأنه يساعد على الإحساس بامتلاء المعدة دون اختزان محتوياته بالجسم.

### 📖 الجزر لمقاومة السرطان..

قرر خبراء الطب بأن الجزر يجب أن يدخل في أول قائمة الخضروات في نظام تغذية مرضى السرطان بعد أن أكدت التجارب الطبية أن تناول عصير الجزر يوميًا يساعد بصفة خاصة على شفاء حالات سرطان الجلد.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

أمراض القلب، الأنيميا، ضعف النظر، حصوات المسالك البولية، الأمراض الصدرية، قرحة المعدة والأمعاء، الديدان المعوية، عسر البول، الأكزيما، القروح والجروح واضطرابات البشرة، سرطان الجلد الإسهال.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يمكن تناول الجزر كما هو أو عصيره بمعدل من ١-٢ كوب يوميًا بالإضافة إلى استغلال الجزر في عمل أطباق السلطات والحساء وبعض أصناف الحلوى.

- **لطرده الديدان المعوية والدودة الشريطية والإمساك..** تناول عصير الجزر بمعدل كوب صباحًا على الريق، وآخر قبل الغذاء والثالث بعد العصر لمدة لا تقل عن أسبوع حتى يتم الشفاء.

- **لالتهابات الأغشية المخاطية بالفم والجهاز التنفسي ومتاعب القلب..** يمكن تناول الجزر الطازج في شتى صوره وأطباقه المتنوعة بالإضافة إلى تناول مغلي مسحوق البذور بمعدل ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مغلي صباحًا على الريق.

- **للتخلص من السمنة الزائدة..** نظرًا لانخفاض القيمة الحرارية للجزر واحتوائه على كمية عالية من الألياف الطبيعية يمكن استعماله في النظم الغذائية الخاصة بعمليات إنقاص الوزن لأنه يساعد على الإحساس بالشبع دون تراكم محتوياته الغذائية بالجسم.

- **للتخلص من حصوات الكلى والمسالك البولية..** تناول مسحوق بذور الجزر بمعدل ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي مرة صباحًا على الريق وأخرى بعد العصر.

- **لمحالات عسر البول والطمث وقلة حليب المرضعات..** تناول ملعقة صغيرة

من مسحوق البذور مع كوب ماء مغلي من ٢-٣ أكواب يوميًا.

- للاضطرابات العصبية والغدة الدرقية وضعف الرؤية ليلاً ومرض الداء السكري.. تناول عصير الجزر الطازج بمعدل من ٢-٤ أكواب يوميًا.
- لمتاعب الكبد والصفراء واليرقان.. تناول مبشور الجزر مع تحلته بقليل من السكر النبات أو بدونه بمعدل طبق صغير أو طبق كبير يوميًا.
- لمقاومة إسهال الأطفال.. يضاف مغلي مبشور الجزر إلى حليب الأطفال لحين انقطاع حالة الإسهال.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

للجروح والحروق والأكزيما، ورضوض العظام والعضلات... يستعمل معجون مسحوق بذور الجزر مع عسل النحل على شكل دهان موضعي مرة صباحًا وأخرى قبل النوم.

### (١٢) جوافة / GUAVA

#### الاسم العلمي: Psidium Pomiferum

يقال: إن أمريكا هي الموطن الأصلي لأشجار الجوافة التي انتقلت إلى عدة مناطق عربية أفريقية وآسيوية منها مصر والسودان والجزائر والعراق وغيرها.. ورغم أنها فاكهة شعبية نظرًا لرخص ثمنها إلا أنها تعتبر من الفواكه الحمضية الغنية جدًا بالعناصر الغذائية والفوائد العلاجية.

### 📖 الفوائد الغذائية:

تبلغ نسبة وجود البذور بالثمرة إلى مجموع وزنها حوالي ١٥٪ وتحتوي الثمار على ما يقرب من ١٧٪ سكريات، ٠.٤٪ دهنيات، ١٪ بروتين، وكلها مواد سهلة التمثيل بالجسم بالإضافة إلى كميات كبيرة من فيتامينات «أ» (٢٠٠ وحدة دولية) وفيتامين «ب١» (٠.٠٥ ملجم) وفيتامين «ب٢» (٠.٠٤ ملجم)

ونسبة عالية من فيتامين «ج» مع كميات متنوعة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصدوديوم، والفوسفور، والحديد، ومن الجدير بالملاحظة أن القشرة الخارجية والطبقة الأولى من لب الثمار هي أغنى أجزاء الثمرة بالفيتامينات والأملاح المعدنية من داخلها، وقد أثبتت التجارب العلمية أن تناول كمية قليلة من ثمار الجوافة اللذيذة الطعم العطرية الرائحة يعتبر كافيًا لحصول الجسم على متطلباته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ويكسبه مناعة ضد الإصابة بمرض الأقربوط لمدة ثلاثة شهور.

### 📖 الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الجوافة على نسبة عالية من حمض التانيك القابض فهي تساعد في تقوية الأغشية الداخلية المبطنة للجهاز الهضمي، وللثمار تأثيرات ملطفة مبردة، وتبين للخبراء أن الأوراق الطازجة للجوافة تحتوي على نسبة عالية من الزيوت العطرية التي لها تأثيرات خافضة للحرارة، وكذلك على بعض أنواع من المضادات الحيوية الطبيعية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم دون حدوث أية أضرار جانبية للجسم.

### 📖 توصف لعلاج حالات:

الأسقربوط، التهابات الجهاز التنفسي، الحميات المتقطعة، الإسهال.

### 📖 الاستعمالات الداخلية..

بالنسبة لجميع الحالات المرضية السابقة يمكن استعمال ثمار الجوافة كما هي طازجة أو تناول مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صباحًا وأخرى مساءً على نصف كوب لبن دافئ أو عصير فاكهة أو ماء محلى بعسل النحل أو السكر.

أما لحالات التهاب الجهاز التنفسي وخاصة السعال والنزلات الصدرية والحميات فيستعمل منقوع مغلي الأوراق الطازجة بمعدل كوب صباحًا وآخر

مساءً حتى الشفاء.

### (١٣) جميز / SYCOMOR FIG

#### الاسم العلمي: Ficus Sycamorus

إن الجميز من الأشجار المقدسة عند الفراعنة كما جاءت أيضًا في كثير من الكتب المقدسة، ويطلق على الجميز بالهير وغلينية (نوهي) وكثيرًا ما نشاهد على جدران مقابر قدماء المصريين نقوشًا لهذه الشجرة وقد خرجن من داخلها المعبودات (نوت، حاتحور، نايث) باعتبارهن آلهة للرحمة والحنان ورعاية وحماية الموتى كما وجد علماء الآثار العديد من المقابر الفرعونية التي بداخلها سلال خاصة مملوءة بثمار الجميز الجافة مع بعض أوراق أشجار الجميز داخل توابيت بعض الموتى.

ومن الجدير بالذكر أن العديد من رسومات ونقوش أشجار الجميز نجدها على جدران الكثير من مقابر بني حسن، وخاصة التي يرجع عهداها إلى الأسرة الثانية عشر (حوالي ١٧٣٠ ق.م) ومن روائع هذه الرسومات تلك اللوحة المنقوشة على جدران مقبرة الأميرة (تيتي) وهي واقفة تؤدي الصلاة أمام شجرة جميز الحياة، والدليل على أهميتها وفائدة الجميز أن الملك أوزوريس دُفن داخل تابوت مصنوع من أخشاب أشجار الجميز.

لقد عرف الفراعنة الخواص العلاجية للمادة اللبنية التي تسيل طبيعيًا أو بفعل شقوق في نهاية ثمار الجميز واستعملوها دهانًا لعلاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية، ولسعات وعضات الثعابين، بينما جاءت ثمار الجميز ضمن الوصفات الفرعونية لعلاج حالات التهابات اللثة والإمساك وجاء عصير الجميز في لإحدى أوراق البردي لعلاج أمراض الكبد والنزلات المعوية والأسقربوط.

📖 قال ابن سينا:

(الجميز في لبنة قوة ملينة محللة للدم جداً.. قيل إن لبن هذه الشجرة ملزقة ملحمة للجراحات العسرة، وكذلك يحلل الأورام العسرة، نافع من الأَشعرار، وكذلك نافع للسع الحشرات شراباً وطلاءاً).

### 📖 قال ابن البطار:

(الجميز يغذي وينفع المعدة الباردة).

### 📖 قال السلطان الأشرف يوسف التركماني:

(الجميز نافع من الأورام العسرة، يلصق الجراحات، عصارة ورقه تقلع آثار الوشم، وتنضج الدمامل).

### 📖 الفوائد الغذائية:

من أصنافه: الرومي (التركي الفلكي) وهو الصنف الرئيسي في جمهورية مصر، والنوع الآخر هو الكلابي (البلدي العربي) وثماره أصغر من النوع الرومي، وللأسف الشديد رغم التقدم العلمي ووفرة الأبحاث المتنوعة سواء في العديد من كليات الزراعة أو الصيدلة لم يتعرض العلماء العرب لمزيد من البحث والمعرفة حول أهمية ثمار الجميز من الناحية الغذائية، واكتفوا بالمرور العابر على هذه الثمار بأنها تحتوي بصفة عامة على المواد الكربوهيدراتية والدهنية وبعض الأملاح المعدنية وغيرها، ونطالب في هذا الكتاب من جميع طلاب وطالبات الدراسات العليا بكليات الزراعة والصيدلة والاقتصاد المنزلي ومعاهد التغذية بضرورة إلقاء مزيد من الضوء على الأهمية الغذائية للجميز وإجراء الأبحاث المعملية اللازمة للوقوف على أهم المكونات الغذائية والمواد الفعالة.

### 📖 الخصائص العلاجية:

أكدت إحدى الدراسات الطبية التي نشرت نتائجها في المؤتمر الدولي



للأمراض الجلدية الذي عقد عام ١٩٨٠ في باريس أن العصارة اللبنية السائلة من ثمار الجميز الناضج لها فاعلية علاجية عظيمة لكثير من الأمراض الجلدية وعلى رأسها مرض الصدفية والقوباء، والجرب وذلك عن طريق استعمالها دهاناً موضعياً، وعند تحليل هذه العصارة اللبنية اتضح للعلماء احتوائها على نوع طبيعي قوي من المضادات الحيوية القادرة على إبادة الجراثيم بشكل مؤكد مع وجود مواد أخرى لها فاعلية كبيرة وواضحة في المساعدة على سرعة التئام الجروح وآثار القروح والحروق البسيطة. بينما تناول ثمار الجميز عن طريق الفم تساعد كثيراً في علاج أمراض الكبد، وتطهير المعدة والأمعاء وسرعة التخلص من النزلات المعوية وحالات الإمساك والتهابات الفم والجهاز الهضمي.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

متاعب الجهاز الهضمي والكبد، التهابات الفم وترهلات اللثة الجرب، القوباء، الصدفية، الجروح والبثور.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- لالتهابات الجهاز الهضمي والكبد.. تناول عصير ثمار الجميز بمعدل كوب واحد يومياً على الريق أو تناول ما يعادل خمس حبات طازجة.

- للنزلات المعوية والإمساك وانتفاخات البطن.. تناول ثمار الجميز الناضجة بعد غسلها جيداً.

- لالتهابات الفم وترهلات اللثة.. تمضغ ثمار الجميز لأطول فترة ممكنة، ويمكن الاستفادة من عصير الجميز في استعماله كمضمضة للفم من ٢ إلى ٣ مرات يومياً.

### 📖 للاستعمالات الخارجية:

- لجميع الأمراض الجلدية والجروح السطحية.. تستعمل شرائح الجميز الناضج

موضعياً على شكل ضمادات مساءً قبل النوم مع تثبيتها جيداً برباط شاش.  
 - **أمراض الجرب والقوباء والصدفية والقروح.** تستعمل العصارة اللبنية السائلة من الجميز على شكل دهان موضعي من ٢-٣ مرات يومياً.

**(١٤) خوخ / PEACH**

**الاسم العلمي: Prunus Persica**

عثر خبراء الآثار على كميات من ثمار ونوى الخوخ في العديد من مقابر هواره وكوم أو شيم وسقارة، وتؤكد البرديات القديمة أن الفراعنة عرفوا أهمية هذه الثمار كفاكهة وعلاج، بينما تحدّث كبار أطباء العرب القدامى عن الفوائد الصحية والعلاجية لثمار الخوخ بإفاضة تامة.

**قال أبو بكر الرازي:**

(إذا كانت المعدة ملتهبة التهاباً شديداً يتناول الخوخ).

**قال ابن سينا:**

إذا شرب عصارته وورقه الطازج يلين البطن، يقطر ماء ورقه في الأذن، يضمّد بورقه السرة فيقتل ديدان البطن، وقال بعضهم: إنه يزيد في الباه، والقوة الجنسية، ودهنه نافع للشقيقة (الصداع) ولأوجاع الأذن.

**قال الملك المظفر:**

(جيد للمعدة الحارة والعطش الملتهب.. ملين يزيد في الباه وينفع الحميات المحرقة).

**قال ابن البيطار:**

(زيت نوى الخوخ هو أقوى دهان للأذن والطرش).

**قال ابن النفيس (المتوفى سنة ٦٨٧ هـ):**

(ملين، فيه قبض، ماؤه وماء ورقه يقتل الديدان من البطن والأذن ضماداً

ومشروبًا، نافع للصفراء).

### 📖 الفوائد الغذائية:

الثمار منها الأحمر والأبيض والأصفر اللون وهي لحمية لذيذة الطعم حامضة قليلاً تحتوي على نواة كبيرة نسبياً. يصل وزنها إلى حوالي ١٨٪ من وزنها، بداخلها لوزة غنية بالزيت وحامض السياندرينك، وتحتوي الثمرة المتوسطة الحجم على حوالي ٨٢٪ من وزنها ماءً، ٥.٥٪ بروتين، ٠.١٪ دهون، ١٨٪ سكريات، ٠.٨٪ نشويات، ٦٪ ألياف، وفيتامينات «أ» (٨٨٠ وحدة دولية) فيتامين «ب» (ثيامين) ٠.٠٢ ملجم، فيتامين «ب» (ريبوفلافين) ٠.٠٥ ملجم، فيتامين «ب» (نياسين) ٠.٩ ملجم، ونسبة عالية من فيتامينات تراوح ما بين ١٠-٥٠ ملجم حسب نوع الثمار، بالإضافة إلى كميات هائلة من الأملاح المعدنية والعضوية في مقدمتها ٢٥ ملجم بوتاسيوم، ٢٢ ملجم فوسفور، ١٤ ملجم كالسيوم، ٩ ملجم نحاس، ٦ ملجم كبريت، ٢ ملجم صوديوم، ٠.٤ ملجم حديد مع كميات مناسبة من الماغنسيوم والمنجنيز، وبذلك يعتبر الخوخ غذاءً جيداً للجسم ومنقي للدم ومضاد لحالات الإرهاق البدني.

### 📖 الخصائص العلاجية:

نظراً لاحتواء الخوخ على كميات عالية متنوعة من الأملاح المعدنية والأحماض فإنه يعتبر مدرّاً للبول، ومضاداً لحالات التسمم الغذائي وتصلب الشرايين، واحتقانات الكبد، بالإضافة إلى ملين معتدل للمعدة والأمعاء، كما أثبت التجارب أن عصير أزهار الخوخ ملين خفيف للمعدة عند الأطفال، بينما مغلي الأوراق يعتبر مقاوماً جيداً لحالات الإسهال والقيء، ومضاداً لديدان الأمعاء.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا، الإرهاق، الروماتيزم، عسر البول، تصلب الشرايين، الالتهاب الكبدي، النقرس، الإمساك.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يمكن تناول ثمار الخوخ طازجة أو على شكل (كومبوت) بينما يستعمل مغلي الأوراق كمشروب على الريق بمعدل كوب يومياً لمدة ثلاثة أيام بغرض مقاومة حالات الإسهال وطرديدان الأمعاء.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- لإزالة شوائب البشرة.. يستعمل مهروس الثمار الطازجة على شكل قناع فوق جميع أجزاء الوجه والرقبة ليزال القناع بالماء الفاتر بعد مرور حوالي ٢٥ دقيقة.

- للمحافظة على نضارة وحيوية البشرة.. تستعمل كميات متساوية من مسحوق بذور الخوخ والمشمش مع عسل النحل لعمل عجينة متجانسة تفرد فوق البشرة على شكل قناع ليزال بعد مرور نصف ساعة بالماء الفاتر.

### (١٥) رمان / POMEGRANATE

### الاسم العلمي: Punica Granatum

### منذ أيام زمان...

يسمى الرمان باللغة الهيروغليفية (أرهمان) وتوجد أقدم رسومات أشجار الرمان على العديد من جدران المعابد والمقابر الفرعونية وخاصة بمدينة طيبة ومنطقة تل العمارنة - عهد أخناتون- ومن الاسم الفرعوني اشتق الاسم العبري للثمار (رمون) ثم الاسم القطبي (رمن) بينما أطلق أهل فارس على الرمان اسم (جلنار) ومعناه بالفارسية الثمرة الحمراء ذات البذور الحلوة حيث يقال إن

الموطن الأصلي للرمان كان بلاد فارس، ولكن من الثابت تاريخياً أن شجرة الرمان ترعرعت في منطقة الشرق الأوسط وخاصة أراضي مصر وجبال لبنان وفلسطين وبغداد.

لكن يعتبر الفراعنة أول من عرفوا أن الجوهر الفعال في ثمار الرمان أكثر ذوباناً في الكحول من الماء، وجاءت في بردية إبيرز الطبية وصفة علاجية استعملت فيها قشور، وجذور الرمان لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعوية، ووصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة - ثعبان البطن - حيث تنقع قشور الرمان في الماء حتى الصباح ليتناول المريض هذا المشروب مرة واحدة صباحاً على الريق. كما استعمل الفراعنة قشر الرمان بالزنجبيل على شكل مشروب لمنع حالات القيء.

وقد استطاع الفراعنة الاستفادة من الرمان في علاج الكثير من الأمراض والإصابات وخاصة حالات الجرب والقروح والجروح حيث جاءت وصفة علاجية في بردية زويها الفرعونية تقول:

(عندك قشر رمان فكسره واسحقه مع عصير العنب - نبيذ -، وادهن به آثار الجرب في الجلد فإنه يزيله).

### 📖 قال أبو بكر الرازي:

(يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة).

### 📖 قال ابن سينا:

(حب الرمان مع العسل طلاءً للقروح الخبيثة، وأقماعه للجروحات وخاصة المحروقة، والرمان يساعد على سرعة التئام الجراحات، وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب ودقت كما هي ضمدت قروح المعدة.. وشرب الرمان يقوي الصدر وينقي الدم، وهو مدر للبول، وحب الرمان بالعسل ينفع من وجع

الأذن، وهو طلاءً لباطن الأنف، وينفع حبه مسحوقاً مخلوطاً بالعسل من القلاع طلاءً، وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب ثم دقت كما هي ويضمّد به الأذن نفع من ورمها).

### 📖 قال ابن البيطار:

(الرمان يقوي الباه والكبد وينفع السعال والصفراء وخشونة الصوت، حب الرمان ممزوجاً مع العسل طلاءً ينفع الداحس وآلام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، وإذا حرق قشر الرمان وخلط بالعسل وطلي به آثار الجذري وغيرها أياماً متوالية أذهب أثرها).

### 📖 قال داود الأنطاكي:

(طبخ قشرة الرمان مع العفص حتى ينعقد نافع لقطع الإسهال المزمن.. وطلاؤه يسرع في التئام القروح والجروح، شرابه طارد للديدان).

### 📖 سر الرمان والرجل الغامض:

يحكى في قديم الزمان أن هناك رجلاً يقطن أحد أحياء بغداد القديمة، كان شديد الولع بشتى أنواع الرمان، واعتاد أن يتحدى أبناء منطقته، وفي أحد الأيام بينما هم جالسون في مقهي الحي تحداهم وتراهن معهم على قدرته في تناول كيلو جرام واحد من الشحم دفعة واحدة دون أن تتأثر صحته. وفعلاً تم الاتفاق وأخذ يلتهم كمية الشحم كلها ثم عاد إليهم في اليوم التالي صحيح الجسم نشيط الذهن معافي تماماً، وتكرر الرهان عدة مرات مما جعل الأصدقاء يتضايقون من كثرة خسارتهم المستمرة أمام هذا الرجل الأعجوبة.. فقرروا أن يكتشفوا سره..؟! بعد محاولات عديدة، ومراقبة مستمرة تمكن الأصدقاء من تتبع خطوات هذا الرجل بعد ما أكل الشحم، فدهشوا عندما توقف صاحبهم عند محل لبيع الفاكهة ليشتري منه سلة مملوءة بثمار الرمان، وسرعان ما جلس الرجل على

الأرض وأخذ يلتهم الثمار واحدة تلو الأخرى حتى قضى على كل ما في السلة. فقرر الأصدقاء شراء جميع ثمار الرمان من كل محلات المدينة في يوم الرهان المقبل، وتكرر الرهان ليعود صاحبهم إلى بائع الرمان، إلا أنه وجد السلال خاوية، فبات الرجل ليلته والشحم على فوائده، ولما جاء الصباح تسمرت عيون الأصدقاء في المقهي على واجهة الطريق لمراقبة حضور صاحبهم إلا أن الوقت فات ولم يحضر، وعند المساء جاءهم الخبر اليقين بأن صاحبهم قد مات عند مطلع الفجر..! وسواء كانت هذه الحكاية حقيقية أم خيالية.. فإن الطب الحديث أثبت أن الرمان أفضل علاج لحالات عسر الهضم، ومن أعظم الفاكهة الهاضمة على الإطلاق للطعام وخاصة شديد الدسم.

### 📖 الفوائد الغذائية:

تقدر نسبة القشر والحواجز في ثمرة الرمان المتوسطة الحجم بحوالي ربع وزن الثمار، بينما تصل نسبة العصير لحوالي ٦٦٪ من وزن الثمرة، وتحتوي البذور على ما بين ٨٠-٨٥٪ ماء، ٤-٩٪ بروتين، ٣-٧٪ مواد دهنية، من ١٠-١٦٪ مواد سكرية مختزلة، ونسبة مرتفعة من فيتامينات «أ، ب» - ريبوفلافين-، ونسبة عالية من فيتامين ج، والأحماض العضوية المفيدة في مقدمتها حمض الليمونيك، والماليك، والستريك، وجلوتانيك، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية مثل: الكبريت، والفوسفور، بوتاسيوم، كالسيوم، مانجنيز، ونسبة عالية من الحديد.

بينما أهم المواد الفعالة في قشور الرمان هي بلليتيرين (Pelletierine)، ومشتقات البريدين، وأيزوبيللترين، وحمض بيروجاليك، وحمض جرانا توتانيك، وأكسالات الكالسيوم، وراتنج، ومادة ملونة أمكن الاستفادة منها مع المادة العصفية الأخرى القابضة في زيادة تثبيت الألوان سواء في صناعة دباغة الجلود والقماش أو صبغات الشعر بالحناء، وتصل نسبة مجموعة القلوينات التي في مقدمتها قلواني البلليتيرين إلى حوالي ٠.٦٪ خاصة في قشور الثمار.

### 📖 الخصائص العلاجية:

استطاع العلماء فصل بعض القلويدات السائلة الطيارة من بذور وقشور الرمان مثل تلويد البليترين الذي يتكون من أربع كلوريدات لاستعمالها بنجاح في قتل وطرده الديدان المعوية ومقاومة حالات الدوسنتاريا الأميبية وتحضير العديد من المركبات العلاجية.

من أهم خصائص عصير الرمان احتوائه على نسبة عالية من الأحماض العضوية التي ينتج عند احتراقها بالجسم انخفاض درجة الحموضة في الدم والبول مما يؤدي ذلك إلى مقاومة تكوين الحصوات بالكليتين والإصابة بمرض النقرس... بل ويعتبر عصير الرمان أفضل منقٍ مُقوٍّ للدم. كما أنه مسكن للآلام، ومُدر للبول، مقاوم للعطش أثناء الطقس شديد الحرارة، يفيد النفساء، يمنع القيء، منشط للقلب والصفراء، ومجدد للحوية، وقد استطاع أطباء روسيا الاستفادة كثيرًا من مسحوق قشور الرمان كدواء مطهر وقابض للمساعدة في سرعة التئام الجروح ومقاومة حالات النزيف وخاصة الداخلي مثل الأغشية المخاطية والبواسير وتقرحات اللثة.. إلخ. وقد ثبت علميًا أن لتناول الرمان فاعلية هائلة في سرعة هضم المواد الغذائية الدسمة وخاصة الدهنية والشحومات الحيوانية أو النباتية.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا، أمراض الجهاز التنفسي، الديدان المعوية والشريطية، الدوسنتاريا، القروح الجلدية والجروح السطحية والنزيف الداخلي، الحميات، عسر الهضم، الإسهال الشديد، أمراض الروماتيزم والنقرس، ارتفاع نسبة حموضة الدم.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- **أمراض الروماتيزم والنقرس والأنيميا وعسر الهضم والحميات..** تناول الرمان أو عصيرها بمعدل ٢-٣ ثمرات أو عصير كوبين يوميًا.
- **لحالات الدوسنتاريا والإسهال الشديد..** يغلى قشر الرمان في الماء بنسبة ١ إلى



٢٠ ثم يصفى، والجرعة المناسبة ملعقة صغيرة من ٣-٤ مرات يوميًا قبل الأكل.  
**- لقتل وطرديدان المعوية والشرطية..** يغلى قشور الرمان في لتر ماء حتى يصل المزيج إلى نصف لتر، والجرعة المناسبة من ٢-٣ أكواب يوميًا قبل تناول الطعام لحين التأكد من خروج الدودة الوحيدة.

**- لإيقاف الإسهال الشديد ونزف البواسير..** يستعمل منقوع قشر الرمان في الماء لمدة لا تقل عن ٦ ساعات ثم يُغلى على نار هادئة ليصبح مزيجًا مركزًا، والجرعة اليومية من ٢-٣ أكواب.

**- للإرهاق البدني والعصبي والتهابات الجهاز التنفسي..** يستعمل مشروب عصير ثمار الرمان الممزوج بعسل النحل والجرعة من ٢-٤ أكواب يوميًا.

**- لالتهابات الأنف والعيون والرمد الحبيبي والربيعي..** يستعمل عصير حبوب الرمان مخلوطًا بقليل من عسل النحل على شكل قطرة سواء للأنف أو العينين بمعدل نقطتين لكل منهما يوميًا، مرة صباحًا وأخرى مساءً، أو ثلاث مرات حسب الحالة.

**- لالتهابات وتقرحات اللثة والفم..** يستعمل مغلي أزهار وقشور، أو عصير الرمان على شكل مضمضة من ٣-٤ مرات يوميًا بشرط تنظيف الفم جيدًا قبل المضمضة والامتناع عن تناول الطعام لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

**- للجروح والقروح الجلدية والأصبع الداخس..** تستعمل عجينة مكونة من مهروس حب الرمان مع عسل النحل وقليل من مسحوق القشور الجافة للثمار على شكل دهان موضعي ثلاث مرات يوميًا.

**- لإزالة الروائح الكريهة تحت الإبطين والقدمين..** يستعمل مسحوق قشور الرمان الجافة على شكل بودرة ترش على الأماكن المراد تقليل العرق فيها

وإزالة روائحها الكريهة مع تطهيرها ومقاومة تكاثر الفطريات الضارة.

- **لزيادة تثبيت اللون النحاسي لشعر الرأس**.. يضاف مغلي قشور الرمان إلى مسحوق الحناء للحصول على عجينة رخوة تفرد فوق فروة الرأس وبيّن خصلات الشعر لضمان ازدهار اللون وزيادة تثبيته لأطول فترة ممكنة بالشعر.

## الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

١٦- سفرجل.

١٧- شمام.

١٨- طلع النخيل.

١٩- عنب.

٢٠- فراولة.

٢١- قرع عسلي.

**١٦) سفرجل / PYRUS**

**الاسم العلمي: Cydonia Vulgaris**

إن الموطن الأصلي لهذه الثمار أراضي فلسطين وسوريا التي كانت أشجارها تجمل تلك المناطق التي تغني بجمال وفوائد السفرجل العديد من شعراء الجاهلية، ووصفها للعلاج الكثير من أطباء العرب القدامى.

**قال ابن البيطار:**

(يزيل الخشونة والسعال اليابس من الصدر).

**قال ابن النفيس:**

(زهرة قابض، وهو مقو، مدر، يقوى الشهوة، ويسكن العطش، يمنع القيء، ينفع السعال، ملين نافع لنقصان الشهوة وضعف الكبد والمعدة ومتاعب القولون والبواسير، وبذور السفرجل منعمة للشعر).

**الفوائد الغذائية:**

الثمار لبية سكرية لاذعة الطعم لها رائحة عطرية ذكية عند تمام نضجها، وتحتوي الثمرة المتوسطة الحجم على حوالي ٦٧٪ من وزنها ماء، ٧.٩٪ سكر، ٠.٥٪ بروتين، ٠.٤٪ دهن، ١٢.٨٪ ألياف، وكميات كافية من فيتامين «أ، ب، ج»، ومواد عفصية قابضة أهمها التانين مع حمض التفاح والبسبين اللازمين لنجاح عملية الهضم وتنشيط الجسم مع احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم (١٤٪) والبتواسيوم (١٣٪) والفوسفور (١٩٪) وكبريت (٥٪) وصوديوم (٣٪) وكميات متنوعة من الحديد والنحاس والمغنسيوم، ونسبة ما يحتويه السفرجل من حمض التفاح تزيد عن الموجود منها من ثمار التفاح نفسه (تبلغ حوالي ١٠ جرام / لتر) مع وجود مواد عفصية قابضة ومقوية أهمها التانين، وبذلك يتميز السفرجل بقيمته الغذائية الوقائية العالية بين معظم فواكه الصيف.

### 📖 الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم وحمض التفاح والمواد القابضة والبكتين فإنه يساعد كثيرًا في علاج حالات السهل الرئوي ومتاعب الجهاز الهضمي، فقد تبين من التجارب الطبية أن تناول السفرجل منظم جيد للمعدة والأمعاء ومكافحة كثرة الغازات، كما أن مغلي السفرجل يفيد حالات عسر التنفس، وقد استطاعت بعض الشركات الفرنسية لصناعة مستحضرات التجميل استخراج مادة غروية فعالية من بذور السفرجل لاستعمالها كدهان مقو ومثبت للشعر، ولعلاج بعض مشاكل البشرة والتشققات الجلدية، واتضح أن بذور السفرجل تحتوي على مادة فعالة للمساعدة على سرعة شفاء الحروق، والقروح، والالتهابات الجلدية.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الإمساك، متاعب الجهاز الهضمي والكبد، السهل الرئوي، عسر البول، عسر التنفس، الدوستاريا، العرق الزائد، الحروق والتسلخات الجلدية، التهابات

المناطق الحساسة ضعف البشرة.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- لتنشيط القلب والكبد والمعدة.. تناول السفرجل قبل الطعام.
- للإمساك والتوتر العصبي وكثرة العرق والدوسنتاريا.. تناول السفرجل بعد الطعام.

- للسهال والبلغم وتخفيف نوبات الربو ومقاومة السل الرئوي.. تناول الثمار بقشرتها مثل مغلي شرائح السفرجل مع تحلितه بعسل النحل أو مربى السفرجل.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- للجروح والقروح الجلدية والبواسير، قشرة الرأس وخشونته.. يستعمل مغلي مسحوق بذور السفرجل كغسول بمعدل ٢-٣ مرات يومياً.

### (١٧) شمام / SWEAT MELON

#### الاسم العلمي: Cucumis Dudain

عرف الفراعنة القيمة الغذائية والعلاجية لهذه الفاكهة، وأطلقوا عليها بالهيروغليفية (شوي) ورسم المصريون القدماء العديد من أشكال ثمار الشمام على كثير من جدران مقابرهم وخاصة بمنطقة سقارة، ويرجع بعض خبراء الآثار بأن الشمام كان ينمو برياً في بلاد النوبة وجنوب الوادي وخاصة شرق السودان.

### 📖 الفوائد الغذائية:

يقدر خبراء التغذية الشمام بأنه يحتوي على حوالي ٩٢٪ من وزنه ماء، ٠.٧٪ بروتين، ٠.٤٪ دهون، ٣.٧٢ مواد ذائبة، ٠.٥٧٪ ألياف، ٠.٥٠٪ ماء، ٦.٩٪ سكريات، وكميات مناسبة من فيتامين «أ، ب٢»، ونسبة عالية من فيتامين «ج»، وأيضاً كميات مرتفعة جداً من الأملاح المعدنية المفيدة للجسم وخاصة

الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم مع البوتاسيوم والكالسيوم، والمانيزيا والحديد والنحاس وكلها مواد ضرورية ولازمة لصحة وسلامة الجسم مع ترطيبه ومقاومته للعطش، كما أنه فاتح للشهية.

### 📖 الخصائص العلاجية:

اتضح لعلماء الكيمياء الحيوية أن اللب الداخلي للشمام يحتوي على مضادات حيوية طبيعية لديها القدرة على تطهير الجروح والحروق السطحية وعلاج التهابات البشرة، يصنع من لب الشمام لصقات تفيد علاج الحروق السطحية، وقد اتضح أن غسل الجسم بماء الشمام يعمل على زيادة ليونة ونعومة البشرة.. بينما تناول ثمار الشمام يساعد كثيرًا على سرعة بناء وتجديد أنسجة الجسم وتحسين درجة كفاءة وظائف المعدة والأمعاء والكلية وإدرار البول، ووصف الأطباء القدامى شرائح الشمام لعلاج مرضى البهاق والكلف غذاء وعلاجًا موضعيًا على شكل لبخات، وأثبتت إحدى الدراسات الطبية الأمريكية أن وضع شرائح الشمام على أماكن الأورام تساعد على سرعة إزالتها.

### 📖 يوصف لحالات:

الأنيميا، عسر البول، الإمساك، حصوات الكلية، الروماتيزم، السل الرئوي، التشققات الشرجية، البواسير، الحروق والبثور والالتهابات الجلدية وزيادة درجة حساسية البشرة.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يفضل تناول ثمار الشمام أو عصيرها صباحًا على الريق بمعدل كوب يوميًا.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

لإلتهابات البشرة والبثور الجلدية والبقع وتأخير ظهور التجاعيد، ويستعمل

عصير الشمام كغسول موضعي مرة صباحًا وأخرى مساءً.  
يمكن أيضًا استعمال لب الثمار على شكل شرائح أو مهروس كلبخة موضعية لمدة لا تقل عن ساعتين بمعدل ٢-٣ مرات أسبوعيًا. لذلك نضمن الحصول على بشرة نقية نضرة ناعمة الملمس.

### (١٨) خلع النخيل، جمار، دنكار

#### الاسم العلمي: Palmpolien Grain

عبارة عن قلب النخيل من أعلى قممه، وهو مليء بحبوب اللقاح الموجودة في أشجار النخيل الذي يعتبر من أغنى المصادر بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية، وقد ثبت في الصحيحين عن عبد الله بن عمر قال: بينما نحن عند رسول الله جلوس، إذا أتى بجمار نخلة فقال النبي: «أن من الشجر شجرة مثل الرجل المسلم لا يسقط ورقها».

#### منذ أيام زمان..

إن أطباء العرب القدامى نصحوا بتناول طلع النخيل مخلوطًا بعسل النحل كمشروب مقوي للناحية الجنسية عند الرجل، واستعملوه لبوسًا لعلاج حالات العقم عند النساء.

#### 📖 قال عنه ابن البيطار:

(ينفع من خشونة الحلق، ويمنع الإسهال ونزف الدم، وينفع من الحرارة والصفراء، ويزيد من فائدة مربي الزنجبيل).

#### 📖 بعض الفوائد الغذائية والصحية:

أثبتت التحاليل المعملية أن طلع النخيل يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والسكريات وفيتامينات «أ، ب٢» المانع للإصابة بمرض البلاجرا، وعلى كميات مناسبة جدًا من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد، والكالسيوم والفوسفور، وبذلك يصبح تناول الدنكار أو الجمار أو طلع النخيل غذاءً

مساعدًا لتقوية الجسم وإكسابه مناعة ضد كثير من الأمراض.

### 📖 الخصائص العلاجية:

أثبتت التجارب العلمية صحة آراء الأطباء القدامى والوصفات الشعبية لأهالي الواحات، وبدو الصحراء من تناول طلع النخيل كعلاج لحالات الضعف الجنسي والعقم. فقد تأكدت العلماء حاليًا من احتواء طلع النخيل على بعض أنواع الهرمونات الجنسية وخاصة هرمون جوناوتوتروبين (Gonadotropin) المنشط للغدد الجنسية، وكذلك هرمون إسترون (Estrone) المنشط أيضًا للغدد الجنسية عند المرأة.. وهذا يفسر لنا مدى حكمة أطباء العرب القدامى في استعمال طلع النخيل ممزوجًا بعسل النحل كعلاج مقوي للناحية الجنسية عند الرجال، ولبوسًا لعلاج حالات العقم عند النساء.

### (١٩) عنب / GRAAPES

#### الاسم العلمي: Vitis Vinifera

#### منذ أيام زمان..

كان العنب يسمى باللغة الهيروغليفية (متن) ويرجح أن العنب الأحمر القاتم كان منتشرًا في العصور الفرعونية القديمة لأن معظم الثمار التي عثر عليها خبراء الآثار بيضاوية الشكل من نفس اللون، وهي تشبه الصنف الذي يزرع اليوم في صعيد مصر، كما وجدت في بعض المقابر الفرعونية عدة حزم من أوراق العنب يعتقد بأنها كانت تستعمل في حشو اللحم أو الفريك كما هي العادة المتبعة في المطابخ المصرية حاليًا. وقد استغل الفراعنة ثمار العنب بنجاح، ضمن كثير من الوصفات الطبية كغذاء أو علاج لبعض أمراض النساء وإنعاش الصدر، بينما وصف الزبيب لالتهابات الفم وفتحة الشرج ومتاعب الجهاز الهضمي بصفة عامة، واستعمل العنب موضعياً على شكل لبخات لعلاج القروح، وكذلك ورق العنب لنفس الغرض وبعد ذلك وصف العنب في العصر



الجاهلي وعقب ظهور الإسلام لعلاج أوجاع الأذن باستعمال عصيره على شكل قطرة بمعدل نقطتين مرة صباحًا وأخرى مساءً... وغير ذلك.

### 📖 قال عنه أبو بكر الرازي:

(عصير العنب نافع لأورام المعدة والمريء).

### 📖 قال عنه ابن سينا:

(العنب مقوي للبدن، وغذائي شبيه بالتين مع قلة الرداءة وكثرة الغذاء، عصيره أسرع نفوذًا وانحدارًا، نافع لأوجاع الكلى والمثانة، مقاوم لحموضة المعدة والاستسقاء، يزيل الكلف والنمش، وهو جيد للجرب والقوباء، الزبيب ينفع الكلى والمثانة والبواسير، أوراقه نافعة للدوستتاريا وضماذًا للصداع وأورام العين).

### 📖 قال عنه ابن البيطار:

(الأبيض أحمد من الأسود، قشر العنب على الإطلاق بطيء الهضم لأن قشرته بصلية، والمقطوف منه في الحال وفي الوقت منفخ، والمعلق في الشجرة حتى يضم قشره جيد الغذاء مقو للبدن، وغذاء العنب بحاله أكثر غذاء، لكن عصيره أسرع نفوذًا وأنفع يسهل ويسمن، وينفع الصدر والرئة والمزاج البارد).

### 📖 الفوائد الغذائية:

العنب أنواعه كثيرة منها الأبيض والأحمر والأسود، وأفضلها النوع الأول إذا تساوى في الحلاوة، والثمار المتروكة عدة أيام بعد قطفها أفضل من المقطوفة في نفس اليوم، ويحتوي العنب على حوالي ٨٢٪ من وزنه ماءً، ١٪ بروتين، ٠.٤٪ دهن، ٢٠٪ مواد كربوهيدراتية معظمها سكر متحول تصل نسبته إلى ١٦٪ سكر الفاكهة وسكر العنب (فركتوز، جلوكوز) تصل نسبته إلى ١٥ مع نسبة قليلة من الأحماض العضوية والمواد القابضة - تانين - ومجموعة

فيتامينات «أ» (٨٠ وحدة دولية)، «ب» (٢) «٠.٠٣ ملجم، «ج»، ونسبته مرتفعة من الأملاح المعدنية عبارة عن ٦٢٪ وهو غني جداً بالبوتاسيوم (٧٨ ملجم) مع كالسيوم، ماغنسيوم، صوديوم، منجنيز، نحاس، كبريت، كلور، ومجموعة أحماض أهمها حمض الطرطريك، الحديد بنسبة حوالي ٢.١٨٢٪، وحمض الفوسفور بنسبة ١٧٪، ومثل هذه الأحماض تتحول إلى كربونات قلوية تحافظ على درجة قلوية الدم نظراً لأن العنب يتميز باحتوائه على نوعين من السكريات هما الجلوكوز المعروف بسكر العنب، واللبفولوز المسمى بسكر الفاكهة، وهما من أهم وأسهل الأغذية هضمًا وامتصاصًا - بالإضافة إلى ارتفاع نسبة تركيز الغذاء فيهما - فإن العنب يعتبر من أغنى الفواكه بالمواد اللازمة لاحتياجات طاقة الجسم، وسرعة امتصاصها في الدم مباشرة دون أن يبذل الجهاز الهضمي أي مجهود، وبالإضافة إلى ذلك فإن للعنب فاعلية كبيرة جداً في تقوية وترميم أنسجة الجسم المختلفة، وهو يوازي اللبن الحليب في قيمته الغذائية والوقائية. بينما يرى بعض خبراء التغذية أن فوائد العنب ربما تفوق اللبن الحليب الطازج، والبعض الآخر يطلق على عصير العنب (الحليب النباتي) نظراً لتشابه تركيبه مع حليب المرأة، ويكفي للحصول على عصير العنب الطازج إدخال حباته كاملة بقشرها ولبنها وبدورها بعد الغسل جيداً في العصارة الكهربائية.

### 📖 الخصائص العلاجية:

إنه رغم احتواء العنب على كثير من الأحماض العضوية إلا أنها قادرة على إبطاء مفعول الأحماض الضارة بواسطة معادلتها وتحويلها إلى قلوبات أثناء عملية التمثيل الغذائي للعنب، وهو بذلك يعتبر وقاية من الإصابة بأوجاع المفاصل والروماتيزم ومرض النقرس، ونظراً لما يحتويه العنب من مواد غذائية متنوعة فهو غذاءً نموذجياً للرياضيين، والذين يبذلون مجهودات بدنية كبيرة في

أعمالهم حيث يمكنهم عن طريق تناول العنب سرعة تعويض الطاقة المفقودة من أجسامهم وترميم جميع أنسجة الجسم لاستعادة حالته الطبيعية، وسرعة تنقية الدم من السموم ومكافحة الآلام، وتؤكد الدكتورة النمساوية (برانت) أن لتناول العنب فاعلية عظيمة في توقف نمو سرطان المعدة والتخلص من الألم.

كذلك لاحظ (برنارد مكفادن) رائد الطب الطبيعي الأمريكي أن الإصابة بحالات مرض السرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب، وهذه الظاهرة تدل على المواظبة في تناول العنب تمنع الإصابة بهذا المرض اللعين. كما ثبت علمياً أن للعنب تأثيرات رطبة وملينة للمعدة والأمعاء، ومساعدة في سرعة الهضم وعلاج حالات الأنيميا، ومفيدة عقب إجراء العمليات الجراحية الكبرى في سرعة الالتئام التام للجروح.

أثبتت الدراسات العلمية أن للعنب فوائد منشطة لوظائف الكبد والحركة الدودية للأمعاء مما يجعل تناوله علاجاً فعالاً لحالات الإمساك، كما أنه يعمل على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وتكوين حصوات الجهاز البولي، ويعالج حالات التسمم الناتج عن التعرض للزئبق أو الرصاص، ويحافظ على درجة قلبية الدم ويساعد في زيادة إدرار البول وبذلك يعتبر العنب علاجاً عظيماً لحالات عسر البول.

### 📖 الزبيب صحة وعلاج:

العنب الجاف هو الزبيب ومنه الحلو الحار، والحامض القابض البارد، والأبيض الأشد قبضاً من غيره، والذي يحتوي على البذور، ويتوقف ذلك على نوع العنب نفسه، وعموماً تحتوي كل مائة جرام زبيب على حوالي ٢.٤٪ ماء، ٢.٣ بروتين، ٠.٥٪ دهن، ٧١.٢ كربوهيدرات، فيتامين «أ»، ٥٠ وحدة دولية، ٠.١٥٪ ملح ثيامين، ريبوفلافين ٠.٠٨٪ ملجم، نياسين ٠.٥٪ ملجم، ويعتبر الزبيب غني جداً بعنصر البوتاسيوم والعناصر الأساسية الأخرى الموجودة في

العنب مع العلم بأن الزبيب لا يحتوي على الأحماض العضوية، ولكنه غني جدًا بعنصر البوتاسيوم وكل مائة جرام من الزبيب تعطي الجسم ٢٦٨ كيلو سعر حراري من الطاقة. ومن أهم التأثيرات العلاجية للزبيب قدرته على خفض درجة حموضة الدم، مقاوم للإرهاق البدني والعصبي، وهو منشط للكبد والطحال، مسكن لأوجاع الكلى والمثانة، مساعد على الهضم، ويستعمل منقوع الزبيب كغرغرة لعلاج التهابات الزور، ونزلات البرد الخفيفة.

### 📖 البذور لمقاومة الشيخوخة:

أكدت إحدى الدراسات العلمية أن المواد التي تحتوي عليها بذور العنب لها تأثيرات فعّالة في مقاومة ظهور تجاعيد الوجه نظرًا لاحتواء بذور العنب على أكثر من خمسين ضعفًا من الموجود بفيتامين (E)، كما أثبتت الدراسات التي أجريت بالمركز القومي للبحوث أن بذور العنب لها فوائد صحية وطبية متنوعة نظرًا لاحتواء البذور على زيوت غذائية تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية في عمليات بناء الجسم البشري وتنمية أنسجة عضلاته وخلاياه.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

الروماتيزم، التهاب المفاصل والكلية، السل، النقرس، الأنيميا، احتقانات الكبد والطحال، ارتفاع ضغط الدم، عسر البول، البواسير، الأمراض العصبية والجلدية، ارتفاع نسبة حموضة الدم والبول، كثرة إفراز الصفراء، حالات التسمم، حصوات المرارة والمسالك البولية، التبول الدموي.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- للمرضى والناقيين والرضع وكبار السن والمصابين بفقر الدم وكسل الكبد والصفراء.. تناول العنب بجرعات كبيرة يوميًا على الريق صباحًا، ويساعد على فتح الشهية للطعام وتنشيط إفرازات الصفراء، واستعادة النسبة الطبيعية لوجود الكالسيوم بالجسم، ومنحه الطاقة الحرارية اللازمة للحركة والنشاط ومكافحة

الشعور بالتعب.

- لحالات الإمساك والقرس والبواسير والحصىات البولية والتسمم بالزئبق أو الرصاص وسوء الهضم وارتفاع ضغط الدم، والروماتيزم وبعض أنواع السل والأمراض الجلدية.. يتناول الفرد الثمار الطازجة للعنب أو عصيره بجرعات تتراوح ما بين ٣-٦ أكواب يومياً.

- **للحميات وزيادة حموضة الدم والتهابات الجهاز التنفسي..** تناول الزبيب، والجرعة اليومية المناسبة حوالي ٥٠ جراماً.

- **للإسهال الشديد وحالات القيء وكسل إفرازات الصفراء..** تناول كميات مناسبة من الحصرم - العنب الغير ناضج - .

- **بعد إجراء العمليات الجراحية وأثناء فترة النقاهة وبعض الأمراض السرطانية..** ينصح الأطباء هؤلاء المرضى بتناول العنب على شكل ثمار أو عصير بجرعات متوازنة يومياً للاستفادة من ضمان حصول الجسم على المواد السكرية السريعة الهضم والامتصاص، لتكسب أنسجته الحيوية اللازمة ويساعد ذلك على ترميم نفسها بنفسها، لدرجة أن بعض خبراء التغذية يؤكدون أن الفوائد الغذائية والعلاجية للعنب تفوق تناول اللبن الحليب.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- **للظفر المكسور والمعطوب لمساعدته على سرعة السقوط..** تستعمل عجينة من الزبيب على شكل لبخة موضعية مساءً قبل النوم.

- **للحصول على حيوية ونضارة البشرة..** يستعمل عصير العنب الطازج كغسول لبشرة الوجه والرقبة ثم يزال بالماء بعد ربع ساعة.

- **لمقومة تجاعيد الوجه..** تستعمل عجينة مسحوق بذور العنب مع قليل من عصيره الطازج على شكل قناع للوجه والرقبة لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه

بالماء العادي.

- **لتجديد حيوية ونعومة البشرة..** يستعمل العصير الطازج في غسل الوجه وتركه يجف لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة ثم تدليكه بنعومة بواسطة الماء الفاتر، ولزيادة الفائدة يفضل تناول عصير العنب كمشروب بين الحين والآخر.

### (٢٠) فراولة / STRAW BERRY

#### الاسم العلمي: *Fragaria Vesca*

تسمى الثمار عند بعض الدول العربية بعدة أسماء متنوعة منها: شليك، فريز، توت أرضي، ورغم أن الفراولة من فصيلة الخضروات إلا أن معظم الناس يتناولونها على أنها ضمن أنواع الفاكهة الصيفية المرطبة المغذية.. لدرجة أن أحد المعمرين الفرنسيين يؤكد أن لثمار الفراولة الفضل الأول في تخطيه سن المائة نتيجة لمواظبته على تناولها في مواسمها منذ أن كان صبيًا صغيرًا وهذا ما جعله متمتعًا الآن بصحة وحيوية.

#### 📖 الفوائد الغذائية:

تحتوي الثمار على حوالي ٨٩.٥٪ ماء، ٠.٨٪ بروتين يتركز في حبيباتها الصغيرة، ٠.١٪ دهون، ٠.٨٪ سكر، ٥٪ ألياف، مع فيتامينات «أ» تصل نسبتها في كل مائة جرام حوالي (٩٠ وحدة دولية)، فيتامين «ب» (٠.٦ ملجم) وفيتامين «ئي E» (٦-٨ ملجم) وفيتامين «ك»، مع حمض التفاح، وحمض الساليسيلات الطبيعي الهاضم، وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد بنسب كافية، ورغم أن الفراولة تحتوي على كمية كبيرة من السكريات إلا أنها من نوع سكر الفاكهة الذي لا يؤدي المصابين بالداء السكري.. بل إن الفراولة من الثمار المسموح بها لمرضى السكر دون أية تحفظات.

#### 📖 الخصائص العلاجية:

إن تناول الفراولة يساعد في زيادة قلبية الدم وبذلك تقل درجة حموضته مما يساعد في الوقاية والعلاج من الروماتيزم، وينقي الدم، كما تبين حالياً أن الثمار تحتوي على نسبة عالية من عنصر السيليس المفيد لعلاج السرطان، ونظراً لاحتوائه أيضاً على حمض الساليسيلك فهو يعتبر مفيداً لمرض الكبد والكلية والروماتيزم، وتعتبر الفراولة مدرّة للبول ومهدئة للأعصاب ومساعدة على الهضم.

### 📖 توصف لعلاج حالات:

التهابات المفاصل، متاعب الكبد، حصوات الجهاز البولي، تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، السل الرئوي، حصوات المرارة، الضعف العام، عسر البول.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة للحالات السابقة تستعمل الثمار كما هي أو مشروب عصيرها بعد تحليه بالعسل النحل أو السكر النبات أو بدون حسب الرغبة والجرعة المناسبة من ٢-٣ أكواب يومياً.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- **لتنظيف البشرة الدهنية..** يستعمل مهروس ثمار الفراولة الطازجة على شكل قناع للوجه والرقبة على أن يزال بعد مرور نصف ساعة بالماء العادي ثم بماء الورد.

- **لإزالة شوائب البشرة..** تستعمل عجينة مكونة من ثلاث حبات فراولة طازجة مع ملعقة عسل نحل نقي لعمل قناع للبشرة على أن يزال بعد مرور نصف ساعة.

- **لمقاومة التجاعيد والمحافظة على نضارة البشرة..** يستعمل مهروس الفراولة

على شكل قناع للبشرة لمدة لا تقل عن ٢٥ دقيقة ثم يغسل بالماء القلوي المكون من ١٥ جرام مسحوق بيكربونات الصودا مع لتر ماء.

### (٢١) قرع عسلى / (GOURD) WINTER SQUash

#### الاسم العلمي: Cucurbita Maxima

أطلق قدماء المصريين على ثمار القرع العسلي الكلمة الهيروغليفية (داب) التي نلاحظ أنها قريبة الشبه من نطق الاسم العربي الجاهلي (دباء) وقد جاء القرع في بردية هيرست الطبية ضمن بعض الوصفات العلاجية.. بينما يسمى هذا الثمار حالياً في مصر وبعض دول المشرق العربي (القرع العسلي) وأحياناً (القرع الإستامبولي) وفي لبنان (اللقطين) والعراق (الشجر) وعند أهل المغرب العربي (السلاوي).

#### 📖 قال أبو بكر الرازي:

القرع إذا أكل ولد في المعدة بله وقطع العطش، بذوره من جملة الأدوية التي تستعمل في حرقة البول وحرارة المعدة).

#### 📖 قال ابن سينا:

عصارة القرع تسكن وجع الأذن الحاد، وخصوصاً مع دهن الورد، وينفع الأورام الدماغية والسرسام -مرض الوسواس- نافع لوجع الحلق، سلق القرع نافع من السعال والحميات ووجع الصدر، يسعط بعصارته لوجع الأسنان، يقطع العطش، وينفع الحميات، حب القرع يخرج الديدان).

#### 📖 الفوائد الغذائية:

يتفوق القرع العسلي على جميع أنواع ثمار القرعيات الأخرى من ناحية القيمة الغذائية، فتحتوي كل مائة جرام من الثمار على حوالي ٩٠٪ ماء، ١٪ بروتين، ٠.٢٪ دهن، وعدة عناصر بنائية هامة للجسم في مقدمتها كوركوبيتين،



بيوتوزيد، حامض ستروллин، لوسين، ونثيروزين بالإضافة إلى وجود نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية التي تعطي الجسم طاقة حرارية عالية، وكذلك نسبة كبيرة من فيتامين «أ» وخاصة الكاروتين الذي تتراوح نسبته ما بين (٢٠ إلى ١٠٠ ملجم) في الكيلو جرام الواحد، وبذلك يعتبر القرع العسلي من أهم مصادر الكبريت، بينما ترتفع نسبة وجود فيتامين «ب» إلى حوالي (١٨٠ ملجم) في الكيلو جرام الواحد من القرع، وكمية مناسبة من فيتامين «ج»، وعدة نسب مختلفة من الأملاح المعدنية الهامة مثل الكالسيوم، والحديد، والفوسفور.

ومن الجدير بالذكر أن القرع العسلي يتميز بسهولة هضمه، وسرعة التمثيل الغذائي لعناصره المختلفة دون إجهاد الجهاز الهضمي. وبذلك يعتبر غذاءً عظيمًا ومفيدًا للغاية حيث يمكن تناوله على شكل خضروات مطبوخة مع اللحم أو على شكل حساء أو كأطباق الحلوى مثل الخشاف والبودنج والكيك والفطائر والمرببات.. إلخ حيث يمكن الاستفادة القصوى من القرع لتزويد الجسم باحتياجاته الضرورية للمحافظة على درجة نشاطه وحيويته.

### 📖 الخصائص العلاجية:

أثبتت عدة دراسات أن تناول القرع العسلي بمختلف أشكاله مفيد جدًا في المحافظة على سلامة الجهاز الهضمي والقلب، وتنشيط الكليتين، ومقاومة أوجاع الروماتيزم والإمساك المزمن، وتفيد إحدى المشاهدات الطبية إلى أن لبذور القرع العسلي تأثيرات مهدئة، ومخفضة لحرارة الحميات، وطرده الديدان المعوية وخاصة الدودة الوحيدة، كما أن لقشور الثمار فاعلية عظيمة في إزالة الالتهابات والبثور الجلدية وتسكين آلام الحروق والرضوض، وقد تأكد الخبراء من فائدة تناول القرع في زيادة إدرار البول، وهناك العديد من الحالات المرضية التي يفيدها ثمار القرع وبذوره التي يمكن تناولها نيئة أو محمصة دون التعرض لأي آثار جانبية ضارة مهما كانت الجرعات المكثفة.

📖 توصف لعلاج حالات:

الضعف العام، عسر البول، اضطرابات الجهاز الهضمي، الديدان المعوية، عسر البول، تضخم غدة البروستاتا، الروماتيزم، أمراض القلب والدورة الدموية، الناقهين من الأمراض وبعد إجراء العمليات الجراحية.

📖 الاستعمالات الداخلية:

- **للناقهين من الأمراض وحالات الضعف العام..** ينصح بتناول القرع العسلي بمختلف أشكاله سواء مطبوخاً مع اللحوم أو حساءً أو على شكل خشاف محلى بالسكر أو مربى.

- **لمتاعب القولون وكسل الكليتين وارتفاع درجة حرارة الجسم والصرع..** تناول مغلي البذور النيئة للقرع بعد تقشيرها مع تحلية المشروب بقليل من عسل النحل أو السكر النبات، والجرعة المناسبة يومياً كوب صباحاً على الريق وآخر مساءً قبل النوم أو ثلاث أكواب يومياً.

- **لحالات تضخم غدة البروستاتا وعسر التبول..** يستعمل مغلي بذور القرع بعد تقشيرها وسحقها جيداً بنسبة (٢٠ جرام مسحوق البذور لكل كوب من الماء المغلي) ثم يحلى بالسكر أو عسل النحل كما يتناول الثمار.

- **لقتل ديدان الأمعاء وطردها الوحيدة بالبطن..** إن ديدان الأمعاء الدقيقة صغيرة الحجم بيضاء اللون، إسطوانية الشكل، يتراوح طولها من (٣-١٠ سم) وتبدأ نموها في الأمعاء الدقيقة ثم تخرج منها إلى الأمعاء الغليظة حيث تتجه أنثى الدود إلى المنطقة الخارجية من فتحة الشرج لتضع بيضها على حافتها أثناء الليل، ومن المعروف أن الإصابة بهذه الديدان يكون سببها غالباً تناول الأطعمة الملوثة وخاصة بالنسبة لكثير من الأطفال.

يمكن القضاء على هذه الديدان بواسطة تناول مسحوق بذور القرع مع

قليل من السكر النبات، بمعدل ملعقة صغيرة صباحًا على الريق يوميًا لمدة حوالي أسبوع أو أكثر حتى نضمن قتل وخروج هذا النوع من الطفيليات الضارة، وذلك دون حدوث أية مضاعفات أو تأثيرات جانبية ضارة مهما بلغت كثافة الجرعات.. وهكذا نلاحظ أن بذور اليقطين تتفوق بفاعليتها العظيمة على أعظم أنواع العقاقير والمستحضرات الكيماوية المعاصرة.

### 📖 وصفة عربية قديمة لطرد الدودة الشريطية:

تتكون من ٥٠ جرام مسحوق بذور القرع المحمص + ٣٠ جرام زيت خروع + ٤٠ جرام عسل نحل ليذاب الجميع داخل كوب لبن حليب ليتناول المريض نصفه صباحًا على الريق، والنصف الآخر مساءً قبل النوم.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- لإزالة التهابات الأذن وأورام العيون.. يستعمل عصير قشر القرع العسلي مخلوطًا مع قليل من زيت الورد على شكل قطرة سواء للأذن أو العين بمعدل نقطتين مكان الإصابة موضعياً مرتين يوميًا، بحيث تكون الأولى صباحًا عقب الاستيقاظ من النوم والأخرى مساءً قبل النوم.

- لسرعة شفاء الحروق والرضوض.. يستعمل محروق قشور القرع - الرماد - لشره على أماكن الإصابة ثلاث مرات يوميًا ليساعد على سرعة شفائها أو عمل لبخة دافئة من القشور والبذور.



## الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

- ٢٢- قصب السكر.
- ٢٣- كافي.
- ٢٤- كريز.
- ٢٥- كمثري.
- ٢٦- كيوي.
- ٢٧- مانجو.
- ٢٨- مشمش.
- ٢٩- موز.
- ٣٠- نبق.

### (٢٢) قصب السكر / SUGAR CANE

#### الاسم العلمي: Officinarum Saccharum

إن عصير القصب الذي تشتهر به المحلات المصرية صيفاً يستخرج من سيقان قصب السكر وهو من النباتات المعمرة التي تنتمي إلى الفصيلة النجيلية، وأجود أنواعه المصري المزروع بالصعيد، ثم الهندي الغليظ الغصن، وأخيراً الأمريكي الأحمر الغليظ أيضاً ومصدره الحقيقي جامايكا، وعموماً أفضل أنواع نبات قصب السكر هو طويل العقد، الكثير الماء، الحلو العصير، الذي يستخرج منه السكر الذي نستعمله في عمل كافة أنواع الحلوى.

📖 قال ابن النفيس (المتوفي سنة ٦٨٧هـ):

(لعلاج ضيق النفس والخناق - التهاب اللوزتين - تناول الرمان نيئًا ومشويًا، وقصب السكر، والموز بالسكر الجيد).

### 📖 قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفى سنة ٦٩٤هـ):

(القصب نافع من الخشونة التي تعرض في الصدر والرئة والحلق، ويولد نفخًا، ولا سيما إذا أخذ بعده الطعام، وهو ملين للطبيعة).

### 📖 الفوائد الغذائية:

يمكن تناول القصب بأية كميات دون حدوث أية أعراض جانبية ضارة ما عدا مرضى السكر الذين يجب الحذر في زيادة تناول كميات تزيد على كوب عصير واحد يوميًا بعد آخر... نظرًا لأن سيقان قصب السكر تحتوي على عصير سكري تتراوح نسبة وجود السكر فيه ما بين ٧-٢٠٪، وعند تحليل مائة جرام من عصير القصب نجد أنه يحتوي على حوالي ٨٣٪ ماء، ١٥٪ سكر، ٨٠٪ سكر محول، ٣٨٪ دهن، ٠.٠٤٪ ألياف، ٠.٦٤٪ رماد، ٠.٥٨٪ بروتين، وهو بذلك يعتبر مشروبًا غنيًا جدًا بالطاقة الحرارية، بالإضافة إلى حوالي ٠.٠٣٪ نيوكليينات، ٠.١٪ برومبوسات، ٠.٠٥٪ أميدات، ٠.١٢ حمض إيسبارتنيك، ٠.١٠٪ أحماض عضوية أخرى أهمها حامض بانتوثينيك، ٠.٥ ملجم حامض فوليك، من ٦٠ إلى ٨٠ ملجم بيروكسين، ٢٥ ملجم بيوتين، ٠.١٪ كلورفيل.

كذلك اتضح أن عصير قصب السكر يحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية أهمها الكالسيوم والحديد والفوسفور والمغنسيوم والكبريت، ومقادير مناسبة جدًا من الفيتامينات «ب، ج..» فقد وجد العلماء أنه عند تحليل ٢٥٠ سم<sup>٣</sup> من عصير القصب أن نسبة ما بها من فيتامين «ب» - ريبوفلافين - تتراوح ما بين ٦٠٠ - ٨٠٠ ملجم، والنياسين ٢-ملجم، والبانتوثينيك ٤٠٠٠ ملجم، حامض الفوليك ٠.٥ ملجم، البيروكسين من ٦٠ - ٨٠ ملجم،

والبيوتين ٢٥ ملجم، وهو بذلك غذاء غنيًا بالطاقة ومنعشًا ومرطبًا للجسم.

### 📖 الخصائص العلاجية:

إن تناول عصير القصب يساعد على الهضم ومقاومة حالات الإمساك وينقي الدم وينشط وظائف الكبد والكلية، والصفراء، ويقاوم اضطرابات القناة الهضمية، والحميات، وزيادة حموضة المعدة، والتهابات الأحبال الصوتية، ويسكن السعال الحاد والمزمن، ويقوي العظام ويفيد حالات الأنيميا الحادة وخشونة وبحة الصوت وعسر البول.

### 📖 يوصف لعلاج حالات:

عسر البول، التهابات الجهاز الهضمي، السعال الحاد والمزمن، بحة الصوت، الأنيميا الحادة، النحافة، حموضة المعدة، الإمساك، الحميات.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- لجميع الحالات السابقة يمكن مص عيدان القصب أو تناول عصيره بمعدل كوب صباحًا وآخر يوميًا لحين الشفاء.
- بالنسبة لحالات عسر البول والصفراء تتراوح الجرعة اليومية من العصير ما بين ٣-٦ أكواب.

## جائپنيس پرسیمون / كاكى (٢٣) JAPANESE PERSIMMON

### الاسم العلمي: Dispyros Kaki

انتشرت هذه الفاكهة الشبيهة بالطماطم الكبيرة في الأسواق المصرية والعربية مؤخرًا بعد استيراد شتلاتها من إيطاليا ونجاح زراعتها في كثير من دول البحر الأبيض رغم أن موطنها الأصلي بلاد الشرق الأقصى مثل الصين واليابان حيث أطلقوا عليها هناك (تفاح الشرق) وبذلوا جهودًا مضنية في حظر خروج شتلاتها من الشرق إلى بقية دول العالم، ولكنهم فشلوا في ذلك ونجحت

زراعتها في عدة ولايات أمريكية وأوربية حتى وصلت إلى نيوزيلندا.

### الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية:

توجد عدة أنواع من أصناف الكاكي تتميز بأنواعها المتعددة الجذابة وخاصة عند نضجها مثل الأصفر والبرتقالي والأحمر الفاتح حيث يكثر وجودها خلال فصل الخريف الذي يقل فيه وجود الكثير من أنواع الفاكهة الأخرى، ومعظم أصناف الكاكي المنتشرة تجاريًا تحتاج إلى عمليات للإنضاج الصناعي كما هو متبع مع ثمار الموز حيث لا بد من ليونة الثمار حتى تكون صالحة للأكل، وفي نفس الوقت توجد أصناف جديدة من الكاكي عالية الجودة تؤكل وهي صلبة مثل التفاح والكمثرى تمامًا لأنه يمكن تقشيرها وتقطيعها بالسكين، وعمومًا تتميز ثمار الكاكي بكبر حجمها وحلاوة طعمها ورائحتها الطيبة، ومن أجمل أصنافها تلك الأنواع المعروفة عالميًا بأسماء (فويو، هانا فويو، والتيو)، وكلها جذابة الشكل خالية من البذور، وتؤكل فجة بدون أي تسوية صناعية، وتحتوي جميع ثمار الكاكي بمختلف أشكالها وألوانها على قليل من البروتينات ونسبة جيدة من المواد الكربوهيدراتية ونسبة عالية من فيتامين «أ، ج» والكثير من الأملاح المعدنية، ورغم ذلك تحتاج هذه الفاكهة إلى مزيد من البحوث التحليلية والدراسات الطبية للتعرف على أسرارها الغذائية والعلاجية.

### (٢٤) كرز / CHERRY

#### الاسم العلمي: Prunus cerasus

ترجع أهم الفوائد الغذائية لثمار الكرز الطازجة إلى احتوائها على حوالي ٨٤٪ من وزنها ماءً، ١٪ بروتين، ٠.٠٥٪ دهون، ١٤٪ سكريات، ومجموعة متنوعة من فيتامينات «أ، ب، ج، ئي»، وكذلك ارتفاع نسبة وجود العديد من الأملاح المعدنية من أهمها الكالسيوم (١٩ ملجم)، الفوسفور (٣١ ملجم)،

الحديد (٠.٥ ملجم)، ومقادير مناسبة من الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والنحاس والزنك والكوبالت والكلور والكبريت، وعدة أحماض عضوية منشطة للهضم إلا أن لهذه الأحماض القدرة على التحول سريعاً إلى أملاح قلوية.

تؤكد العلماء من خلال الدراسات المعملية أن الكيلو جرام الواحد من ثمار الكريز يعطى الجسم من المواد القلوية ما يساوي ٩ جرامات من ثاني فحمات الصودا وهذا التفاعل يشكل قيمةً غذائية عظيمة وخاصة للنحفاء، وهناك عدة طرق غذائية متنوعة لتناول الكريز منها أكل الثمار الطازجة وهي باردة أو عصيرها المثلج أو عمل كوكتيل فواكه يتكون من ثمار المشمش والخوخ والشمام مع ثمار الكريز الجميلة. بينما يفضل بعض خبراء التغذية إضافة ملعقة صغيرة من القشرة الطازجة مع قليل من مسحوق القرفة عند تناول عصير الكريز الطازج.

### 📖 الخصائص العلاجية:

تبين للعلماء أن الكريز يحتوي على نوعين من مشتقات الساليسيلات بنسبة مرتفعة جداً مما يساعد كثيراً على التخلص من الالتهابات الحادة بالجسم نظراً لأنها مطهر قوي ومضاد للسموم والعدوى. كما اتضح أن لتناول الكريز الطازج تأثيرات مقوية للأنسجة العصبية والعضلية وتنظيم وظائف الجهاز الهضمي والكبد، ومقاومة التهابات المفاصل وتصلب الشرايين، وزيادة إدرار البول، ومساعدة الناقهين من الأمراض.

### 📖 يوصف لحالات:

عسر البول، حصوات الكلى والمرارة، تصلب الشرايين، التهابات المفاصل، كسل الكبد، التهابات الجهاز البولي، الإمساك، الحميات، التجاعيد،



متاعب الشبخوخة، الصداع النصفي.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

يمكن تناول الثمار كما هي بعد غسلها جيدًا أو على شكل عصير أو مع مجموعة فواكه متنوعة (كوكتيل) أو بإحدى الطرق السابق ذكرها مقدمًا، وذلك بالنسبة لجميع المتاعب المرضية السالفة الذكر.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

**علاج الصداع النصفي ومقاومة تجاعيد الوجه..** يستعمل مهروس الثمار على شكل لبخة موضعية فوق منطقة الجبهة مع تثبيتها برباط على أن تزال عقب الاستيقاظ من النوم صباحًا، بينما يستعمل مهروس الكريز على شكل قناع للوجه والرقبة بغرض مقاومة التجاعيد.

### (٢٥) كمثرى / PEAR

### الاسم العلمي: *Pyrus Communis*

تعتبر الكمثرى من ثمار الفاكهة الصيفية اللذيذة التي يقبل على تناولها جميع الناس، وقد عرفت الصفات الغذائية والعلاجية لهذه الثمار منذ قديم الزمان وخاصة لدى أطباء العرب القدامى الذين قالوا عنها الكثير.

### 📖 قال ابن سينا:

(تلين الطبيعة، تدمل الجراحات، تقوى المعدة، تقطع العطش، تسكن الصفراء، منقوع الأوراق نافع غرغرة لالتهابات اللوزتين).

### 📖 قال ابن البيطار:

(مغذية، تنفع المعدة الضعيفة، والمزاج الحار، وتسكن الغثيان).

### 📖 قال ابن النفيس:

(قابض، يحبس المواد، ويسكن الصفراء والعطش، ويقوي المعدة، منبه

للشهوة، يسكن الصداع والحميات).

### 📖 الفوائد الغذائية:

تحتوي الكمثرى على حوالي ٨٥٪ من وزنها ماء، ٣.٢٪ بروتين، ٤٪ دهن، ٥.٥٪ ألياف، من ١٣.٥٪ سكريات، ١٪ نشأ، وكميات مناسبة من فيتامينات «أ، ب، ب٢» ومقادير كبيرة من فيتامين «ج» تبلغ حوالي ١٦ ملجم في كل مائة جرام من الأنسجة الداخلية للثمار، و٧٧ ملجم من القشرة الخارجية مع كميات متنوعة من الأملاح المعدنية مثل الفوسفور (١٦ ملجم)، نحاس (١٣ ملجم)، والحديد (٠.٣ ملجم)، والصدوديوم والكالسيوم، والمغنسيوم، والكبريت، والبوتاسيوم، والمنجنيز، والزنك، واليود، والزرنيخ.

### 📖 الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الكمثرى على كمية كبيرة من حمض التانيك فإنه يعمل مع أملاح البوتاسيوم على إذابة الحامض البولي كلما تكون في الجسم، ولهذا تعتبر الكمثرى مفيدة جدًا لإراحة العضلات ومساعدتها على الاسترخاء ووقايتها من التقلصات المفاجئة لضغط الدم ومرطبة ومقاومة للعطش، ومن خصائصها الصحية أنها لا تؤذي مرضى السكر مهما كانت كميات تناولها.

### 📖 توصف لحالات:

الأنيميا، الإرهاق البدني، ضغط الدم، عسر الهضم والبول، الروماتيزم، التهاب الجهاز التنفسي، النقرس، نقص الإفرازات الهرمونية السل الرئوي.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

لمعظم الحالات السابقة يمكن تناول الثمار الطازجة بعد غسلها سواء كما هي أو بعد تقشيرها وإزالة البذور بالنسبة للذين يعانون متاعب القولون، أو تناول منقوع مغلي قشور الثمار بالنسبة لحالات الإسهال والسل الرئوي، ونقص الإفرازات الهرمونية وعسر البول والتهابات المفاصل بمعدل ٢-٣ أكواب يوميًا

بعد تناول الطعام.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

**لإزالة شوائب البشرة..** يستعمل مبشور شرائح الكمثرى الطازجة فوق الوجه والرقبة لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٥ دقيقة وبعدها يزال القناع بالماء الفاتر ثم يغسل بالماء البارد فوراً.

### (٢٦) كيوي / KIWI

#### الاسم العلمي: *Actmidia Chinensis*

إن هذه الفاكهة ليست من الفواكه المعروفة كثيراً بين دول الشرق الأوسط وخاصة الوطن العربي نظراً لأن موطنها الأصلي بلاد الصين.

بينما ترجع تسميتها الغربية إلى ملاحظة أهل نيوزيلندا، لذلك الشبه الكبير بين تلك الثمار، وطائر الكيوي الذي عشقوة نتيجة لشكله المتميز، وخاصة البدائين فاتخذوه شعاراً لهم.. أما حالياً فتنتشر زراعة أشجار ثمار الكيوي في العديد من البلدان مثل: اليابان، وجنوب فرنسا وإيطاليا واليونان وبعض الولايات الأمريكية.

عند وصفنا لفاكهة الكيوي نجد أنها تشبه البيضة المغطاة بالزغب الكثيفة الرقيقة جداً يتراوح طولها ما بين ٢ إلى ٨ سم، ووزنها حوالي ١٢٠ جراماً، وعند إزالة قشرتها يظهر اللب المضيء مع البذور السوداء الصغيرة جداً التي تشبه النجوم، وللثمرة رائحة جميلة طعمها حمضي لذيذ يجذب كل من الصغار والكبار على السواء.

### 📖 الفوائد الغذائية:

تحتوي ثمرة الكيوي على نسبة عالية من فيتامين «ج» تتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ملجم لكل مائة جرام (حوالي ثمريتين متوسطي الحجم) بينما لا تحتوي المائة جرام من البرتقالة إلا على ٥٠ ملجم فقط من هذا الفيتامين، مع

وجود كميات مناسبة من أملاح الفوسفور والبوتاسيوم والحديد، ومن الجدير بالذكر أن خبراء التغذية قرروا أن هذه الفاكهة قادرة على تغطية احتياجات الجسم اليومية من فيتامين «ج»، وأن الثمرة الواحدة تعطي الجسم حوالي ٢٠ سعر حراري، ونظرًا لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف وانخفاض ما تنتجه من السعرات الحرارية فهي مفيدة جدًا للنظم الغذائية الخاصة بعمليات إنقاص الوزن حيث تساعد المعدة على الشعور بالشبع بالإضافة إلى استغلال بعض الناس لهذه الفاكهة في تزيين العديد من الأطباق الحلوة والمالحة وعمل سلطات الفاكهة والفظائر والمربى والعصائر.. إلخ بينما يعتقد خبراء الرياضة البدنية أن لهذه الفاكهة مردودًا بدنيًا وعقليًا جيدًا.

### 📖 الخصائص العلاجية:

نظرًا لارتفاع نسبة وجود فيتامين ج بهذه الفاكهة فإن تناولها يساعد على مقاومة التهابات الأنسجة والتخلص الذاتية على الدفاع البيولوجي الطبيعي ومقاومة اضطرابات الدورة الدموية وتنشيط خلايا الأنسجة العصبية.

### 📖 توصف لعلاج حالات:

السمنة، متاعب البرد، التهابات الأنسجة، التقلصات العضلية، الضعف العام، الإرهاق.

### (٢٧) مانجو / MANGO

### الاسم العلمي: *Mangifera Indica*

من الفواكه الصيفية المتميزة بأشكالها المتنوعة وألوانها المتعددة وأصنافها الكثيرة وكلها تتمتع برائحة جميلة جذابة وطعم ذي نكهة خاصة، ويعتقد أن موطنها الأصلي بلاد الهند ولكن اشتهرت جمهورية مصر العربية بإنتاجها الجيد المتنوع مما أدى إلى احتلالها مكان الصدارة في الإنتاج العالمي لثمار

المانجو.

### 📖 الخصائص الغذائية:

تحتوي كل مائة جرام من الثمار على حوالي ١٨٪ ماء، ١٪ بروتين، ٢٪ سكريات (منها حوالي ١٢٪ سكروز) ٠.٥٪ دهون، ١٪ أحماض عضوية، وفيتامين «أ» (٥٠٠٠ وحدة دولية) وفيتامين «ج» (١٠٠ ملجم) وكمية كبيرة من الأملاح المعدنية المتنوعة معظمها يذوب في الماء، ويتميز لب المانجو بطعم حامض عطري سكري لذيذ مفيد غذائياً للجسم ويساعده على الهضم، بينما يحتوي لب النواة على مادة التانين القابضة ومع مضاد حيوي طبيعي.

### 📖 الخصائص العلاجية:

ذكرت الكتب الطبية الهندية القديمة أن هناك راهباً هندياً يدعي (هاريداس) قضى حياته كلها في محرابه بالجبل يتغذى على ثمار المانجو فقط.. بينما استعمل بذورها كدواء لمقاومة أمراض ومتاعب البرد شتاء، وتؤكد العلماء حالياً من أن عصير المانجو مُلينٌ طبيعي للمعدة والأمعاء، ومفيدٌ جداً للهضم ومضاد للإصابة بضربة الشمس وخاصة إذا شرب عقب غليانه فوق النار.

أما مسحوق البذور المجففة تحت أشعة الشمس لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع قبل سحقها يفيد في مقاومة التهابات الجهاز التنفسي وقتل الديدان المعوية وإيقاف حالات الإسهال.

### 📖 يوصف لحالات:

الأسقربوط، الإمساك، الدوستاريا، التهابات الحلق والرئتين، ضربة الشمس، النقاها.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- تناول الثمار بعد غسلها وإزالة قشرتها أو عصيرها الطبيعي.

- تناول ملعقة صغيرة من مسحوق البذور الجافة.

📖 الاستعمالات الخارجية:

لمقاومة التهابات الجهاز التنفسي.. يستنشق المصاب بخار مغلي أوراق وقشور الثمار.

(٢٨) مشمش / ABRIOCOT

الاسم العلمي: *Armeniaca Vulgaris*

عرفت أشجار المشمش منذ قديم الزمان كفاكهة متميزة، وكانت الثمار الطازجة في الماضي البعيد تجمع في موسم الحصاد للغذاء بينما يجفف الباقي أو الزائد عن الحاجة منها لاستعماله في غير مواسمه وهو ما يسمى حالياً بـ(المشمشية) وقد استغل أطباء العرب القدامى ثمار المشمش سواء الطازجة أو الجافة وأوراقها وبذورها لعلاج العديد من الأمراض.

📖 قال أبو بكر الرازي:

(المشمش نافع جداً للعطش الشديد والتهابات المعدة).

📖 قال ابن سينا:

(منقوع المشمش يسكن المغص، وزيت نوى المشمش نافع من البواسير، ومنقوع المشمش الجاف نافع للحميات الحارة).

📖 قال ابن البيطار:

(زيت نوى المشمش هو أقوى دهان للبواسير).

📖 قال ابن النفيس:

(ينفع البواسير، نقيعه يسكن العطش، وهو أوفق من الخوخ للمعدة).

📖 الفوائد الغذائية:

تتميز ثمار المشمش عن جميع أنواع الفاكهة برائحتها العطرية والطعم السكري اللاذع طيب المذاق وارتفاع نسبة احتوائها على فيتامين «أ» (الكاروتين)، وأملاح الحديد والكالسيوم، وبداخل الثمار نواة ملساء غير ملتصقة تحتوى على بذرة عذبة الطعم وهو النوع المعروف تجارياً بالمشمش الحموي، وبذوره طعمها مر في المشمش البلدي، ويقطر من كليهما سائل يسمى (رتافيا) وزيت خواصه تشبه زيت المر، وتؤكد خبراء التغذية والكيمياء الحيوية أن كل ١٠٠ جرام من المشمش الطازج تحتوي على حوالي ٨٦٪ من وزنها ماء، ١٢٪ مواد كربوهيدراتية معظمها سكريات، ونسبة ضئيلة من البروتين وقليلة جداً من الدهون، بينما تصل نسبة فيتامين أ لحوالي ٢٢٩٠ وحدة دولية وفيتامين «ب١» (ريبوفلافين ٠.٠٢ ملجم)، وفيتامين «ب٢» (نياسين ٠.٢ ملجم) وفيتامين «ب٣» (٢٣ ملجم) مع وجود نسبة عالية ومتنوعة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم والمغنسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، مع كميات مناسبة جداً من عناصر المنجنيز والفلور والبروم، ويؤكد خبراء التغذية أن تناول ما يعادل ١٧٥ جراماً من المشمش الطازج يومياً يعتبر كافياً جداً لتغطية احتياجات الجسم من فيتامين «أ، ج» اللازمين لحماية وسلامة أنسجة البشرة والأغشية المخاطية، والمحافظة على قوة الإبصار.

### 📖 قيمة المشمش تساوي الكبد..

كما أثبتت إحدى الدراسات الطبية أن كمية المشمش لها نفس الفوائد الغذائية لنفس الكمية من كبد العجل، وربما بصور أفضل... مع تفوق المشمش عليها بسرعة الهضم وترطيب وانتعاش المعدة والأمعاء والمساعدة على زيادة وتحسين الشهية للطعام، ومن المعروف أن لفائف قمر الدين تحضر من مطبوخ عجينة ثمار المشمش الحموي التي لها نفس الفوائد الغذائية للمشمش تقريباً.

### 📖 الخصائص العلاجية:

نظرًا لارتفاع نسبة وجود مجموعة فيتامينات «ب١، ب٢، ب٣» فإن ذلك يساعد كثيرًا وبصورة فعالة في مقاومة الآلام، ونتيجة لتنوع ووفرة الأملاح المعدنية بثمار المشمش الطازج فإن ذلك يعمل على تقوية الدم ومقاومة الضعف العام والمساهمة الفعالة لتجديد خلايا الجسم والأوعية الدموية ووقايتها من التصلب، كما ثبت معملياً أن بذور المشمش تحتوي على سائل يسمى (رتافيا / رتيان) مع زيت له تأثيرات مفيدة جداً لتنعيم البشرة ومقاومة إصابتها بالجفاف، وكذلك للتخلص من طنين الأذن، وتمكن علماء معهد الكيمياء العامة التابع لأكاديمية العلوم بجمهورية أوكرانيا الروسية من إنتاج عقار طبي جديد من مسحوق قشور نوى المشمش له فاعلية عظيمة في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة بالكبد والكلية وأعراض التسمم الشديدة.

### 📖 يوصف لحالات:

الأنيميا، والضعف البدني، والإجهاد الذهني، والتوتر العصبي، ضعف الشهية، الحميات، التهابات المعدة والأمعاء، طنين الأذن، متاعب الشيخوخة، الناقهين من الأمراض، متاعب الكبد والكلية.

**تحذير..** يجب على المصابين بحالات الدوستاريا والإسهال الشديد عدم تناول المشمش إلا بعد زوال هذه الحالات منعاً للمضاعفات المرضية.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

- لحالات الأنيميا الحادة والتهابات الجهاز الهضمي ومتاعب الشيخوخة والتوتر

**العصبي..** يتناول المريض عصير ثمار المشمش الطازج المضاف إليه اللبن الحليب مع قليل من مبشور جوز الهند وتحلية العصير بقليل من عسل النحل.. والجرعة المناسبة يومياً من ٢-٣ أكواب.

يمكن الاكتفاء بتناول الثمار الطازجة كما هي دون إضافة أي شيء لها حسب الظروف الاقتصادية أو البيئية للفرد.



- لأوجاع وطنين الأذن.. يستعمل زيت نوى المشمش على شكل قطرة في الأذن مرة صباحًا وأخرى مساءً قبل النوم.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج الالتهابات والتشققات الشرجية والبواسير.. يستعمل زيت نوى المشمش دهانًا بمعدل ٢-٤ مرات يوميًا.

- لتنظيف ونضارة البشرة الجافة.. تستعمل عجينة مكونة من ملعقة صغيرة مسحوق لب نوى المشمش + ملعقة صغيرة زيت الزيتون وفردها على البشرة ثم إزالتها بعد مرور حوالي نصف ساعة.

- للمحافظة على جمال البشرة الطبيعية.. تستعمل كميات متساوية من مسحوق بذور المشمش والخوخ مع عسل النحل على شكل قناع لمدة تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثم يزال بالماء.

### (٢٩) موز / BANANA

#### الاسم العلمي: Musa Sapientium

يكثر نمو أشجار الموز في المناطق الحارة والمعتدلة، وكان العرب يطلقون عليه اسم (أم غيلان) ثم غيروا اسمه إلى (البنان) تشبهاً بالإصبع السبابة، وعندما نقلوا زراعته إلى أسبانيا أثناء الفتوحات الإسلامية احتفظ أهل أسبانيا والغرب بالاسم العربي للثمار نطقاً، وكتبوه بالإفرنجية (Banana) وما زال هذا الاسم مستعملاً حتى اليوم رغم كتابته بالحروف الأجنبية، ومن الجدير بالذكر أنه يروى عن القائد الفرنسي الشهير (نابليون بونابرت) أنه أثناء الحملة الفرنسية على مصر. كان يفضل تناول الموز على أي طعام غيره حتى آخر أيامه وهو معتقل بمنفاه بجزيرة القديسة هيلانة!

📖 قال ابن سينا:

(ملين منشط للصفراء.. نافع للحلق والصدر).

📖 قال ابن البيطار:

(مُغذٌّ وملين، أكله يزيد في الصفراء، ويزيد في المنى، ويوافق الكلى ويدر البول).

📖 قال ابن النفيس:

(ملين نافع لحرقة الصدر والحلق، وضيق التنفس، يزيد في المنى، يوافق الكلى ويدر البول).

📖 الفوائد الغذائية:

يحتوي الموز على حوالي ٧٨٪ ماء، ١٧٪ سكر، ١.٢٥٪ ألياف، ٠.٨٠٪ بروتين، ٠.٩٨٪ دهن، ٠.٣٤٪ أحماض نسبة عالية من مجموعة فيتامينات «ب» وخاصة «ب١» (ريبوفلافين ٢٪)، «ب٢» (ثيامين ٢٪)، «ب٦» (نياسين ٣٪)، وفيتامين «ج» (٢٠ ملجم) مع قليل من فيتامين «ئي E» وكميات متنوعة ومناسبة من الأملاح المعدنية مثل المغنسيوم، والنحاس الذي تعادل نسبته حوالي ثلاثة أضعاف الموجود منها في اللبن الحليب الطازج، وصاديوم (٤٥٠ ملجم) وبوتاسيوم (٣٦٠ ملجم) وحوالي ٠.٥ ملجم حامض نيوتريك، ١٠ ملجم حامض أسكوربيك، مع زنك ونسبة عالية جداً من الفوسفور على هيئة (فتين) ذلك العنصر الذي ثبت أهميته لسلامة العمليات الدهنية والقدرة على التركيز والاستيعاب، ولذلك أطلق القدماء على ثمار الموز (غذاء الفلاسفة) وقد اتضح فعلاً لعلماء الكيمياء ووظائف الأعضاء أن عنصر الفوسفور مجدد ومقو للأنسجة ومنشط لوظائف المخ. وأن الموز سريع الهضم ويحتوي على نفس الفائدة التي لنفس الكمية من اللحم.

### 📖 الخصائص العلاجية:

كان الأطباء العرب القدامى يصفون تناول الموز كملين طبيعي للمعدة والأمعاء، وتنشيط إفرازات الصفراء وزيادة إدرار البول وتقوية وزيادة السائل المنوي فيما ثبت حالياً أن تناول الموز يحافظ على النسبة الطبيعية لسوائل الجسم ونافع للحميات والاستسقاء، كما أنه مضاد لارتفاع نسبة أملاح الصوديوم في الجسم ويعمل على تنقية الدم وإدرار البول، ومقاومة التهاب المفاصل وتنشيط وظائف المخ والكليتين وبعض الغدد الجنسية، ويخفف عبء العمل على الكليتين ويمنع تصلب الشرايين، وفي البرازيل يستعملون رحيق الموز لعلاج السعال والتهابات القصبات الهوائية. بينما نجح الفرنسيون في صناعة الخبز من الموز لعلاج حالات التبول الزلالي.

### 📖 يوصف لحالات:

الإجهاد العقلي والبدني، ضعف والتهاب الأنسجة العضلية والعصبية، الروماتيزم، النقرس، الحميات، التهابات الجهاز التنفسي والبولي، الضعف العام، الاستسقاء.

**تحذير..** يجب على المصابين بقرحة المعدة أو الأمعاء، ومرضى البول السكري عدم الإفراط في تناول الموز، ويستحسن تجنبه.

### 📖 الاستعمالات الداخلية:

يمكن في معظم الحالات المرضية السابقة تناول الموز بمعدل ٥ - ١٠ أصابع يومياً، بينما في حالات الضعف العام والهزال الشديد يفضل تناول موزة واحدة مع ملعقتين عسل النحل قبل وجبة الغذاء يومياً بحوالي ١٥ دقيقة لمدة لا تقل عن أسبوعين.

### 📖 الاستعمالات الخارجية:

- للمحافظة على نضارة وحيوية البشرة.. يستعمل مهروس الموز على شكل

قناع لبشرة الوجه والرقبة ما عدا فتحتي العينين والأنف لمقاومة مشاكل البشرة الحساسة.. يستعمل مهروس ثمرة موزة واحدة مع ٣ ملاعق عصير فراولة على شكل قناع للوجه لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع الأول، ثم مرتين في الأسبوع الثاني والثالث ثم مرة كل أسبوع.

- **لازالة شوائب البشرة وتنظيفها..** تستعمل عجينة مكونة من ملعقة مهروس الموز + ملعقة مهروس الخيار + نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون على شكل قناع لجميع أجزاء البشرة لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة.

- **قناع لتنظيف البشرة الجافة..** يستعمل مهروس ثمرة موزة واحدة + ٣ نقاط زيت لوز حلو ويفرد الخليط بالتساوي فوق البشرة ليزال بالماء الفاتر بعد حوالي ١٥ - ٢٠ دقيقة.

### (٣٠) نبق - سدر / LOTE

#### الاسم العلمي: iziphus Spina

يسمى باللغة الفرعونية (نبس) وكانت أشجاره تنمو برياً في بلاد النوبة، وقديماً كانت بها منطقة تسمى (بي نبس) أي بلدة النبق نظراً لكثرة نموه هناك، وقد عثر العلماء على ثمار النبق بمقبرة كاهون حيث صنع منه الفراعنة نوعاً من الخبز كغذاء، وجاء عصير النبق في بردية إيبزر الطبية كمشروب لعلاج الأمراض الصدرية، ووضعه على شكل لبخات موضعية لعلاج الأمراض الجلدية، ونظراً لفوائده العلاجية فقد جاء ذكره ١٦ مرة في هذه البردية.

بينما وصف النبق في بردية هيرست الطبية كمسكن موضعي ضد الصرع والتهاب الكبد، ويقول المثل الفرعوني القديم: (إن من تناول نبقة واحدة تظل رائحة فمه طاهرة لمدة ٤٠ يوماً). كما أنه من الثابت تاريخياً أن الفراعنة استعملوا وصفة علاجية لتنقية الدم تتكون من النبق والخروب مع اللبن الحليب وعسل النحل تسمى شنتاً بحيث تغلي كل هذه المواد معاً ثم تصفي

وتشرب على مرات متساوية.

### 📖 قال ابن سينا:

(يحضر منه مطبوخ قابض، يمنع تساقط الشعر ويقويه، ورقه نافع للربو وأمراض الرئة، مقو للمعدة، عاقل للطبيعة، ينفع من نزف الحيض، ومن قروح الأمعاء والإسهال وضعف المعدة، جيد لقروح العين. يستعمل رماد حريق النوى في صناعة الكحل).

### 📖 قال ابن البيطار:

(قابض، وصمغه يذهب الحرارة اغتسالاً به، وينقي الرأس، ويجعد الشعر، وحرق ورقه نافع للربو، وأمراض الرئة، يصلح للمعدة والحلق).

### 📖 قال ابن النفيس:

(يقمع الصفراء، ويمنع السيالان، لإزالة وجع المعدة، لعلاج نقصان الشهوة).

### 📖 الفوائد الغذائية:

تتميز ثمار النبق برائحتها الطيبة وطعمها الحلو، وتحتوي الثمار على مواد نشوية وسكرية تصلح أن تكون غذاءً مفيداً، وعلى مادتي الأيمودين (Emodin) والفلافون (Falvon) المسهلة، ومادة التانين المقوية للأغشية المخاطية، ومن عادة البدو أن يصنعوا من مسحوق ثماره الجافة عصائد مقوية، واستعمال رماد حريق النوى -البذور- في صناعة الكحل.

### 📖 الخصائص العلاجية:

عرف العرب القدماء وأهل البادية حالياً صناعة مطبوخ النبق وتأثيراته القابضة لإيقاف حالات الإسهال، وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن للنبق القدرة على إيادة الجراثيم من الفم والحلق، وإزالة الرائحة الكريهة من الجهاز الهضمي، وتقوية اللثة، ومقاومة اضطرابات الهضم، كما أوضحت

التجارب الطبية مؤخرًا أن ثمار النبق لها تأثيرات فعالة للمساعدة في علاج الأورام الحميدة بالثدي، وتنشيط إفرازات الصفراء، وأن صمغ النبق نافع للربو وأمراض الرئة، وتناول ثمار النبق مفيد لقروح المعدة والأمعاء، بينما ورق النبق يساعد في إزالة الأورام.

**📖 يوصف لعلاج حالات:**

ضعف المعدة، قروح الأمعاء، الإسهال، النقرس، عسر البول، ترهل والتهابات اللثة والفم والحلق.



## فهرس الكتاب

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة المؤلف
٤	الطبيات من الأغذية في الإسلام
٢٩	العلاج بالغذاء
٥٢	العلاج بعصير الفواكه والخضروات
٨٥	باب في الصغد والحجامة
٩٣	باب في مراعاة العادة
٩٦	التغذية المثالية من كل ما هو طبيعي
٩٦	النصائح الذهبية للتغذية المثالية
١٢٣	الأغذية الوظيفية
١٢٣	تغذية الفئات الخاصة
١٤٥	دراسات وتجارب
١٥٣	نوعيات خاصة من الغذاء للحامل
١٥٤	تغذية المرضع
١٥٦	تغذية الحائض
١٥٨	تغذية المرأة في سن اليأس
١٦١	الغذاء الجيد علاج لمشاكل
١٦١	البشرة والشعر والأظافر

١٧٢	..... نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة.
١٧٢	..... يعطى حوالي ١٢٠٠ سعرة حرارية يومياً
١٩٩	..... النباتات الطبيعية كغذاء ووقاية وعلاج
٢٢٢	..... الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية
٢٦٦	..... الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية
٢٨٣	..... الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية
٣٠٢	..... فهرس الكتاب

