



الغذاء الآمن في منهاج النبوة والعصر الحديث
(دراسة وصفية تحليلية مقارنة)

إعداد

أ. أحلام محمد الهنيد

محاضر مساعد بقسم الدراسات الإسلامية- كلية التربية- جامعة طبرق.

ahlaam.hasan@tu.edu.ly

المخلص :

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وأشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً عبده ورسوله
أرشدت السنة النبوية إلى أهمية الغذاء لجسم الإنسان وبينت أهم الأطعمة التي ترفع من قدراته البدنية وتبعد عنه الأمراض والأسقام
وتعزز مناعته الطبيعية، ولقد اعتنت بآداب تناول الطعام وكيفية حفظه من التلوث، والتحذير من العادات السيئة في الطعام، فجاء هذا
البحث لدراسة الغذاء الآمن في منهاج النبوة والعصر الحديث دراسة وصفية تحليلية.
قام البحث على مقدمة وثلاث مباحث، تضمنت المقدمة أهمية البحث وأهدافه ومنهج وخطة البحث. فجاء المبحث الأول لدراسة
منهاج النبوة في الغذاء وفيه تعريف الغذاء وأنواع الغذاء النبوي ومنهاج النبوة في تناول الغذاء. وخص المبحث الثاني بدراسة منهج النبوة

في حفظ الغذاء من التلوث والمبحث الثالث تناول الغذاء في العصر الحديث وفيه ذكر لأنواع الإضافات والأمراض والأضرار التي قد تسببها هذه الإضافات.

الكلمات المفتاحية: الغذاء الآمن، منهاج النبوة، طعام، آداب.

Abstract :

Praise be to God, and prayers and peace be upon the Messenger of God, may God's prayers and peace be upon him, and I bear witness that there is no god but God and that Muhammad is His servant and Messenger

The Sunnah of the Prophet guided the importance of food for the human body and showed the most important foods that raise his physical capabilities, keep him away from diseases and illnesses, and enhance his natural immunity. The modern era is a descriptive analytical study.

The research was based on an introduction and three topics, the introduction included the importance of the research, its objectives, and methodology and research plan. The first topic came to study the method of prophecy in food, and it includes the definition of food, the types of prophetic food, and the method of prophecy in eating food. The second topic concerned the study of the method of prophecy in preserving food from contamination, the third topic dealt with food in the modern era, and it mentions the types of additives, diseases and damages that these additions may cause.

Keywords: safe food, prophetic method, food, etiquette.

المقدمة:

اهتمت السنة النبوية بالغذاء الآمن الشيء الكثير، وذلك لأن الغذاء وسيلة من وسائل التقوي على طاعة الله، واعتنت بإيضاح أهم الأطعمة التي من شأنها أن تبعد المجتمع الإسلامي عن الأمراض والأسقام وترفع من قدراته البدنية وتعزز مناعته الطبيعية، وتلفت انتباهه إلى آداب تناول الغذاء وكيفية حفظه من التلوث، والتحذير من العادات السيئة في الطعام.

وفي عصرنا الحالي أصبح الغذاء غير آمناً لاحتوائه على مواد حافظة صناعية تستخدم للحفاظ على المواد الغذائية طازجة لفترة أطول حيث تحتوي على مضادات للأكسدة بالإضافة إلى مواد أخرى تبطئ عملية النضوج الطبيعية، إلا أنها خطيرة على جسم الإنسان وتسبب له الأضرار والأمراض والتأثيرات الصحية السلبية.

وتكمن أهمية موضوع (الغذاء الآمن في منهاج النبوة والعصر الحديث) فيما يلي:

- كونه يتناول موضوعاً حيوياً من الموضوعات الهامة والمعاصرة في المحافظة على صحة الإنسان من خلال الغذاء الآمن والابتعاد عن المواد الضارة المضافة للغذاء.
 - وكونه يبين منهج النبي صل الله عليه وسلم في التوجيه والنصح لأمتة في اختيار الغذاء والتغذية الصحيحة بأقواله وأفعاله.
 - وكونه يبين الطرق الصحيحة في تناول الغذاء وآدابه والمحافظة عليه من التلوث.
 - وتكمن أهميته في التعريف بأنواع المواد الحافظة من ألوان ومنكهات ومكثفات ومستحلبات ومواد مانعة للأكسدة وبيان خطورتها وأضرارها على صحة الإنسان.
- وتهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- ترشيد الناس إلى المحافظة على صحة أجسادهم من خلال التعريف بالغذاء الآمن وأنواعه، وآداب تناول الطعام في السنة النبوية.
- 2- التعريف بمنهاج النبوة وحرصها على التغذية الصحيحة والوقاية من الأمراض ومسبباتها باتباع الطرق الصحيحة في تناول الغذاء وطرق المحافظة عليه من التلوث.
- 3- توضيح خطورة المواد الحافظة الصناعية المضافة للغذاء من أجل تحسينه، وإضرارها بصحة الجسم وإصابته بالأمراض.

منهج الدراسة: تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة.

خطة الدراسة: اشتملت الدراسة على مقدمة وثلاثة مباحث وخاتمة على التفصيل التالي:

❖ المقدمة: وقد اشتملت على أهمية البحث، وأهدافه، ومنهج البحث، وخطة البحث.

❖ المبحث الأول: منهاج النبوة في الغذاء

أولاً: تعريف الغذاء.

ثانياً: أنواع الغذاء النبوي.

ثالثاً: منهاج النبوة في تناول الغذاء.

❖ المبحث الثاني: منهج النبوة في حفظ الغذاء من التلوث

أولاً: تغطية الأواني واكساء القوارير.

ثانياً: غمس الذبابة في الطعام بعد سقوطها فيه.

❖ المبحث الثالث: الغذاء في العصر الحديث

أولاً: أنواع الإضافات

ثانياً: الأمراض والأضرار التي قد تسببها المواد الحافظة

❖ الخاتمة: وفيها أهم النتائج والتوصيات.

❖ المصادر والمراجع

المبحث الأول: منهاج النبوة في الغذاء

أولاً: تعريف الغذاء:

لم يرد مصطلح الغذاء في القرآن الكريم؛ لكنه ورد بلفظ قريب في قوله تعالى: ﴿ فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا ﴾ الكهف: 62، والغذاء هو الطعام. 1. هذا وعبر القرآن الكريم عن مصطلح الغذاء بألفاظ مختلفة منها:

لفظ الطعام: قال تعالى: ﴿ فَأَنْظِرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَسْنَنَّ ﴾ (سورة البقرة: 259)

وقال تعالى: ﴿ وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴾ (سورة الانسان: 8)

وعرف الأزهري 2 الطعام فقال: "اسم لما يؤكل، والشراب: اسم لما يشرب، ويجمع الطعام أطعمة ثم أطعمات جمع الجمع، وأهل الحجاز إذا أطلقوا اللفظ بالطعام عنوا به البر خاصة 3".

وقال ابن فارس: "الطاء والعين والميم أصلٌ مُطْرَدٌ منقاسٌ في تذوق الشيء، يُقال طَعِمْتُ الشَّيْءَ طَعْمًا. والطَّعَامُ هو المَأْكُولُ 4.

وقال ابن الأثير 5: والطَّعْمُ بِالْفَتْحِ: مَا يُؤَدِّيهِ ذَوْقُ الشَّيْءِ مِنْ حَلَاوَةٍ وَمَرَارَةٍ وَغَيْرِهِمَا، وَلَهُ حَاصِلٌ وَمَنْفَعَةٌ، وَالطُّعْمُ بِالضَّمِّ: الْأَكْلُ 6.

لفظ الأكل: قال تعالى: ﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَوِّرَةٌ وَجَنَّتٌ مِّنْ أَعْنَبٍ وَزَّرْعٌ وَنَخِيلٌ ﴾ (سورة الرعد:).

قال تعالى: ﴿ فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِي أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشَيْءٍ مِّنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ ﴾ (سورة سبأ: 16).

قال الراغب: "تناول المطعم، وعلى طريق التشبيه قيل: أكلت النار الحطب، والأكل لما يؤكل، بضم الكاف وسكونه" 7.

وقال ابن منظور: "أَكَلْتُ الطَّعَامَ أَكْلًا وَمَأْكَلًا... وَالْإِكْلَةُ: هَيْئَةُ الْأَكْلِ. وَالْإِكْلَةُ: الْحَالُ الَّتِي يَأْكُلُ عَلَيْهَا مَتَكْنًا أَوْ قَاعِدًا مِثْلَ الْجُلُوسَةِ وَالْكَبَّةُ يُقَالُ: إِنَّهُ لَحَسَنَ الْإِكْلَةِ. وَالْأَكْلَةُ الْمَرَّةُ الْوَاحِدَةُ حَتَّى يَشْبَع. وَالْأَكْلَةُ: اسْمٌ لِلْقَمَةِ 8". أما الغذاء في الاصطلاح فيعرف بأنه:

مجموع المواد التي يأكلها الإنسان، ويتألف من الأغذية المختلفة 9".

ثانياً: أنواع الغذاء النبوي.

تغذية الإنسان على المأكولات ذات القيمة الغذائية العالية من الأسس التي حرص الإسلام عليها، ليتحقق بها البناء القوي للإنسان، وفي القرآن والسنة النبوية تجتمع لنا قائمة من الأغذية عالية الجودة 10، غنية بالعناصر الغذائية العظيمة فقد ذكرها الله تعالى في كتابه وأقسم ببعضها منها:

1- اللحوم (البروتين): ويعرف اللحم بأنه: " نسيج عضلي مؤلف من مادة حمراء رخوة في الحيوانات التي تؤكل من البر والبحر والهواء كالغنم والسمك والطيور 11، ففي سورة الواقعة يذكر الله تعالى ما أعده لأهل الجنة من هذه الأغذية قال تعالى: ﴿ وَفَكَهَاتُهَا مِمَّا يَنْخَيْرُونَ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ (سورة الواقعة: 21). وقال تعالى: ﴿ وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفِكَهَاتٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ (سورة الطور: 22). وكان النبي ﷺ يفضل بعض الأنواع من اللحوم أو بعض الأجزاء منها نظراً لقيمتها وأهميتها الغذائية، وقد كان يعجبه الذراع، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كنا مع النبي ﷺ في دعوة، فرجع إليه الذراع، وكانت تعجبه، فنهس منها نهسة. " 12.

كذلك ورد عن النبي أنه أكل لحم الدجاج والسمك لما فيهما من قيمة غذائية عالية، قال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفَلَكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِيَبْتَلِيَكُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (النحل: 14). قال ابن القيم: "أصناف السمك كثيرة. وأجوده: ما لذ طعمه، وطاب ريحه، وتوسط مقداره، وكان رقيق القشر وأجوده: ما قرب من مؤخرها. والطرقي السمين يخصب البدن ويصلح الأمزاج الحادة" 13.

2- اللبن (الحليب):

إن اللبن غذاء ذو قيمة عالية أشار إليه النص القرآني وعده آية من آيات الله تعالى في التغذية فقال الله تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرْبِ بَيْنَ ﴾ (النحل: 66). وأكد الرسول على قيمته الغذائية حيث روى ابن عباس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: " من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإني لا أعلم ما يجزيء من الطعام والشراب إلا اللبن 14".

ويعتبر اللبن من أكمل المواد الغذائية لاحتوائه على نسبة معقولة من البروتينات والدهنيات والمعادن وبعض الفيتامينات، لذا جعله الله الغذاء الوحيد للطفل 15.

وقد أثبت العلم أن اللبن يكون في الحيوان في حالة وسط بين حالة الدم، وهو الغذاء المختمر المهضوم الذي لم يصل بعد إلى حالة الدم، وبين انتهاء هضمه وتحويله إلى دم، ومع ذلك هو سائغ للشاربين بداية من الطفل وحتى الشيخ العجوز 16.

3- عسل النحل:

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

يعتبر عسل النحل من أجود الأغذية وأعلاها قيمة غذائية، هو "غذاء من الأغذية، ودواء من الأدوية، وحلو من الحلوى، وطلاء من الأطلية، ومُفرح من المُفرحات، فما خلق الله للناس في معناه أفضل منه ولا مثله ولا قريباً منه"17.

4- الرطب والتمر والبلح:

قال تعالى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذَعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا (23) فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (24) وَهَزِّيٰ إِلَيْكِ بِجِذَعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (25) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ (مريم: 23-26).

وأخرج مسلم في كتاب الأشربة من حديث عائشة أن رسول الله ﷺ قال: " بيت لا تمر فيه جياع أهله". وأخرج

البخاري في كتاب الطب ومسلم أن رسول الله ﷺ قال: من تصبغ من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر".

وثبت أن رسول الله ﷺ أكل التمر بالزبد، وأكله بالخبز، وأكله منفرداً، وكم من الصناعات الغذائية المعاصرة يدخلها التمر، وكم في التمر من البركة، وقد أثبت العلم ما يحتويه التمر من العناصر الغذائية، وفي مجال الطب الحديث توصلوا إلى الحقائق التالية عن التمر:

إن أنجح علاج للإمساك إنما هو بالتمر، وإن التمر غني بالألياف التي تفيد في العلاج، والوقاية من السمنة وحصيات المرارة والتهاب القولون التشنجي ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم المتسبب في السكتة الدماغية وجلطة القلب18.

إن 100 جرام من التمر، يعطي خمس حاجة الجسم اليومية من الماغنيسيوم الذي يؤدي نقصه في الجسم إلى اضطراب في نبض القلب، كما يحتوي 100 جرام من التمر على ما يقارب نصف الحد الأدنى من حاجة الجسم للبتواسيوم يومياً، وتناول 100 جرام من التمر يعطي سدس الحاجة اليومية للجسم19.

5- الزيتون:

قال تعالى: ﴿يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَبَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل: 11). وقال تعالى مقسماً به: ﴿وَالزَّيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ (التين: 1).

واخرج الترمذي في الأطلية من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: " كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة" وعنه عليه ﷺ قال: " ائتمدوا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة"20. وروى البخاري عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه أن رسول الله ﷺ قال: " كلوا وادهنوا به فإن فيه شفاء من سبعين داء منها الجذام".

أ. أحلام محمد الهنيد

ويمتاز زيت الزيتون بأنه لا يُرسب المواد الدهنية على جدار الشرايين والتي تسمى الكولسترول، ولقد أظهرت الدراسات والتجارب، التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، وهناك دراسات حديثة تشير إلى فوائد زيت الزيتون في مرض السكر.

وأظهرت الدراسات أن مستوى الكولسترول وضغط الدم والسكر في الدم كان أقل عند أولئك الذين كانوا يكثرون من تناول زيت الزيتون²¹.

6- التين:

وهو مما أقسم الله عز وجل به قال تعالى: ﴿والتين والزيتون﴾ (التين:1). ولا يقسم الله تعالى إلا بما كان عظيماً من مخلوقاته، ويمتاز التين بارتفاع نسبة المواد الغذائية والفيتامينات، وهو ثمرة قلبية تزيد حموضة الجسم التي تعتبر منشأً للأمراض، كما يفيد في منع الإمساك، وضغط الدم المنخفض وقرحة المعدة وغير ذلك²². وذكر السيوطي في الجامع الصغير من حديث ضعيف عن أبي الدرداء قال: أهدى إلى النبي ﷺ طبق من تين، فقال عليه ﷺ: "كلوا، وأكل منه. وقال: لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس"²³.

7- الدهنيات:

وهي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتكمن أهميتها في دورها في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية وفي احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها جسم الإنسان ولا يستطيع تصنيعها والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها²⁴. وتشتمل الدهنيات على ما يلي:

أ- الزبد: روى أبو داود في سننه عن ابني بُسرِ السلميين قالاً: دخل علينا رسول الله ﷺ، فقدمنا زُبداً وتمرّاً، وكان يحب الزبد والتَّمْرَ²⁵.

ب- السَّمْنُ: روى الشيخان في صحيحهما واللفظ لمسلم عن سعيد بن جبیر قال: سمعت ابن عباس يقول: أهدت خالتي أمّ حُفَيدَ 26 إلى رسول الله ﷺ سَمْنًا وأَقِطًا وأَضْبًا، فأكلَ مِنَ السَّمْنِ والأَقِطِ 27، وترك الضَّبَّ تَقَدَّرًا. وأكَل على مائدة رسول الله ﷺ. ولو كان حراماً ما أكَل على مائدةِ رَسولِ اللهِ ﷺ.

8- اليقطين أو الدباء أو القرع:

ورد ذكر اليقطين في القرآن الكريم في سورة الصافات عندما خرج سيدنا يونس من بطن الحوت، وهو في حال إعياء وتعب غداه الله تعالى بهذا الغذاء فقال تعالى ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقْطِينٍ﴾ (الصافات:146).

أ. أحلام محمد الهنيد

وقال ابن كثير: " وذكر بعضهم في القرع فوائد منها سرعة نباته وتضليل ورقه لكبره ونعومته، وأنها لا يقربها الذباب، وجودة تغذية ثمره، وأنه يؤكل نيئاً ومطبوخاً وقشره أيضاً وقد ثبت أن رسول الله ﷺ كان يحب الدباء ويتبعه من نواحي الصفحة 28.

9-النشويات:

أ_ التليبية: هي حساء من دقيق أو نخالة وقد يقال لها بالفارسية سَبُوسا يُجعل فيها عسل وكأنها سميت بذلك لأنها تشبه اللبن في بياضها.

روى البخاري في صحيحه عن عائشة زوج النبي ﷺ أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت بِرُزْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فطبخت، ثم صنع تَرِيدٌ فَصَبْتُ التلبينة عليها، ثم قالت: كُلْنَ منها؛ فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: التلبينة مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ المَريضِ تَذْهَبُ بِعِضِ الحُزَنِ 29.

قال ابن القيم: " وهذا الغذاء هو النافع للعليل؛ وهو الرقيق النضيج، ولا الغليظ التَّيِّبُ. وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة: فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي أفضل من ماء الشعير لهم فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته. والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحاً، والتلبينة تُطبخ منه مطحوناً. وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن 30.

وأثبتت الدراسات الحديثة أن الشعير يحتوي على العديد من المركبات الكيميائية التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ، مثل مادة بيتا جولاكان والفيتامينات (أ) و(ب) و(د) وأشباه فيتامين (هـ) والمواد الضابطة لضغط الدم والمانعة للاضطراب ، من مثل مركبات كل من البوتاسيوم والماغنيسيوم، والكالسيوم والفسفور، والناثريوم ، والحديد ، والنحاس ، والكوبالت والزنك ، والمضادات للعوامل المؤكسدة في جسم الإنسان ، ونقص هذه العناصر والمركبات عن معدلاتها في جسم الإنسان يجعله سريع الغضب وشديد الانفعال ويملاً قلبه بالاكتئاب والحزن فضلاً عن إصابته بالعديد من الأمراض والعلل. وكذلك أثبتت الدراسات الحديثة أن لهذه المركبات الكيميائية تأثيراً إيجابياً على الموصلات بين الخلايا العصبية مما يعين على التخفيف من حالات الاكتئاب، والميل إلى الرضا وانسراح الصدر، وطمانينة القلب 31.

ب_ الثريد: قال القرطبي في تفسيره: " وأما الثريد فهو أركى الطعام وأكثره بركة، وهو طعام العرب وقد شهد له النبي بالفضل على سائر الطعام " 32.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " فضل عائشة على النساء، كفضل الثريد على سائر الطعام " 33.

ويقول ابن القيم: " والثريد وإن كان مُركباً، فإنه مُرَكَّبٌ مِنْ خُبْزٍ وَلَحْمٍ، فَالخبزُ أفضلُ الأقواتِ، واللحمُ سيِّدُ الإِدامِ، فإذا اجتمعَا لم يَكُنْ بَعْدَهُمَا غَايَةٌ " 34.

جـ الخبز: القمح الكامل له سبعة قشور، ويفقد من قيمته الغذائية فور نزع القشرة 35، وتتألف حبة القمح من غلاف خارجي، يستخلص من الحبة بعد الطحن، ويسمى (النخالة) ويكون نحو 8% من وزن حبة القمح، وتحت الغلاف الخارجي طبقة خارجية رقيقة جداً، وتكون نحو 3% من وزن الحبة تحتوي على مواد بروتينية. أما ما تبقى من الحبة فهو الطبقة الداخلية، وهي من النشا، وتكون 85% من وزن حبة القمح. أما جنين القمح فيقع في زوايا حبة القمح، وهو نحو 4% من وزن حبة القمح، وهو أغني أجزاء الحبة بالفيتامينات والمعادن، ويله النخالة. أما الطبقة الداخلية فهي خالية من جميع العناصر الغذائية ماعدا النشا. وتحتوي النخالة (الردة) على فيتامينات (ب1) و(ب2) و(ب6)، وفيتامين (و)، وفيتامين E المضاد للعقم. أما الطبقة الخارجية الموجودة تحت الغلاف الخارجي للحبة فتحتوي على املاح معدنية مهمة منها الفسور والكالسيوم واليود والبوتاسيوم والمغنسيوم... وهذه المواد ضرورية لعمليات الأيض بخلايا الجسم، خاصة الخلايا العصبية، والخلايا التناسلية، والأسنان والعظام 36.

هذه نماذج من الأغذية ذات الجودة العالية التي وردت في الكتاب والسنة الشريفة، وبين لنا الرسول الكريم أهميتها وفائدتها لجسم الإنسان، ورغب فيها، لأنها الغذاء الأمثل في حفظ الصحة العامة، ومن خلال البحث العلمي الحديث توصلت النتائج إلى حقائق مذهلة تكشف أسرار المنهج النبوي في الغذاء يمكن وصفه بالإعجاز العلمي في طعام النبي صلى الله عليه وسلم.

ثالثاً: منهاج النبوة في تناول الغذاء.

لما كان لنعمة الطعام أثر في حياة الإنسان، جاء الهدي النبوي بأداب يتحلى بها المسلم في تناوله لطعامه، ولا شك أن هديه صلى الله عليه وسلم أكمل الهدي للإنسان؛ لما فيه من حفظ لصحته وقوته، ولأن فيه مصلحتنا في الدنيا والآخرة، ومن هديه صلى الله عليه وسلم في تناول الغذاء:

1- غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعد تناول الطعام، لان اليدين أكثر أعضاء البدن الظاهرة تعرضاً للتلوث، وأن إهمال نظافتهما يسبب التلوث والأمراض، وفي تنظيفهما وقاية للجسم من تلك الأمراض، وقد حث الهدي النبوي على تنظيف اليدين قبل تناول الطعام في مواضع كثيرة منها: عن سيدنا ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "الوضوء قبل الطعام وبعده مما ينفي الفقر، وهو من سنن المرسلين" 37.

ومن مظاهر النظافة في حياة النبي صلى الله عليه وسلم هو غسل اليدين بعد تناول الطعام، لأن بقاياها في اليدين والأصابع إذا بقيت وتفسخت قد تشكل وسطاً ملائماً لتكاثر الجراثيم، واستحالتها إلى خطر داهم يهدد سلامة الجسم، وهذا الخطر هو الذي حذر منه النبي صلى الله عليه وسلم في أحاديثه الشريفة قبل اكتشاف هذه الكائنات الدقيقة بقرون منها:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم أكل كنف شاة فمضمض وغسل يديه وصلى 38. فهديه الشريف بغسل اليدين بعد الطعام للوقاية الصحية.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من نام وفي يده غمراً، ولم يغسله فأصابه شيء، فلا يلومن إلا نفسه"، والغمر: بفتح الغين المعجمة والميم بعدها راء هو ريح اللحم أو دسمه أو وسخه وبقاياها التي تزول من اليد إلا بالغسل الجيد 39.

أ. أحلام محمد الهندي

التسمية في ابتداء الأكل والشرب: من السنة النبوية أن يسمي المسلم في ابتداء أكله وشربه فعن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: "كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله ﷺ: "يا غلام، سمّ الله، وكُنْ بيمينك، وكُنْ مِمَّ يَلِيكَ" 40.

وإذا نسي المسلم أن يسمي عند أول الطعام فليسم إذا ذكر وليقل: (بسم الله في أوله وآخره).

2- الأكل والشرب باليد اليمنى ومما يلي الآكل: لقد جاء الهدي النبوي بالأمر بالأكل والشرب باليد اليمنى لما فيه من فوائد ومنافع وتحريم الأكل والشرب بالشمال لما فيه من أضرار وأخطار، فعن عائشة رضي الله عنها، قالت: "كانت يدُ رسول الله ﷺ اليمنى لطهوره وطعامه، وكانت يدهُ اليسرى لخلائه وما كان من أذى 41".

وقال الامام النووي (رحمه الله) وهو يتحدث عن سنن الاكل فذكر: "الأكلُ ممّا يليه؛ لأن أكله من موضع يد صاحبه سوءُ عشرةً وتزكُّ مُرّةً قد يتقدّره صاحبه لا سيّما في الأُمراق وشبهها 42".

3- حمد الله تعالى بعد الفراغ من الأكل والشرب: حثنا الرسول ﷺ على حمد الله بعد الفراغ من تناول الأكل والشرب لما لذلك من فضل عظيم، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إن الله ليَرْضَى عن العَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرِبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا" 43.

4- غسل الفم بعد تناول الطعام 44: إن غسل الفم بعد تناول الطعام يحافظ على صحة الاسنان ويقيها من الأمراض وقد ورد في ذلك أحاديث لهدى النبي منها:

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن الرسول ﷺ شرب لبناً فمضمض وقال إن له دَسماً 45، وعن أبي هريرة رضي الله عنه: أن الرسول ﷺ قال: "لولا أن أشق على أمتي أو على الناس لأمرتهم بالسّواك مع كل صلاة" 46.

هذه الأحاديث تبين الدلالة على أهمية نظافة الفم بالمضمضة أو بالسواك بعد الأكل، ويعد الهدي النبوي في غسل الفم بعد تناول الطعام من أهم الأمور التي تساعد على المحافظة على صحة الأسنان ووقايتها من التسوس؛ وذلك أن بقايا الطعام في الفم وبين ثنايا الأسنان يمكن أن تتخمر وتفسخ وتترعرع فيها الجراثيم وتؤدي إلى حالات مرضية قد تكون عواقبها وخيمة 47. ومن الثابت علمياً أن إهمال العناية بنظافة الفم يزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الفم والبلعوم، وأن الفم لا يكاد يخلو من الميكروبات، وأن بقايا الأطعمة خاصة النشويات هي السبب الرئيسي في الإصابة بتسوس الأسنان، ولما كان عمل الأسنان مهماً جداً بالنسبة لمضغ الطعام، والمساعدة على هضمه، وإصابتها أو إصابة اللثة قد تكون سبباً لبعض الأمراض التي تصيب أعضاء كثيرة في جسم الإنسان؛ لذا كان الاهتمام بنظافتهما أمراً مهماً 48.

5- عدم تناول الطعام الحار والتنفس والنفخ في أواني الطعام:

كان هديه ﷺ أنه يحب تناول الطعام البارد، ولم يرد في السنة أنه شرب أو أكل شيئاً ساخناً، وحتى الطعام الساخن كان لا يأكله حتى يذهب فوره، بل نهى عن أكل الطعام الحار والتنفس والنفخ في اواني الطعام، فعن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "أبردوا الطّعامَ الحارَّ فإنَّ الطّعامَ الحارَّ غيرُ ذي بركةٍ" 49.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ نهى أن يتنفس في الإناء أو يُنفخ فيه.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: نهى رسول الله ﷺ عن النفخ في الطعام والشراب. 50
والحكمة من نهى النبي ﷺ عن التنفس في اواني الطعام والشراب أن النفس فيها مستقذر على من يشرب من بعده وربما تخرج من النفس أمراض في المعدة أو المريء أو في الفم فتلتصق بالإناء وربما يشرق إذا تنفس في الإناء فلهذا نهى النبي ﷺ أن يتنفس الإنسان في الإناء بل يتنفس ثلاثة أنفاس كل نفس يبعد فيه الإناء عن فمه 51.
6- هيئة الجلوس لتناول الطعام والشرب: لقد اهتم النبي ﷺ بهيئة جلوسه على مائدة الطعام، لما لهذه الهيئة من أثر في انحدار الطعام وهضمه، ومن هذه الهيئات هي: الإقعاء، على الوركين ونصب الركبتين، ثم الجثي على الركبتين وظهور القدمين، ثم نصب الرجل اليمنى والجلوس على اليسرى، وقد وردت أحاديث في هذه الهيئات منها:
عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: " رأيت النبي ﷺ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا" 52.
وعن عبد الله بن يسر رضي الله عنه، قال: أهديت للنبي ﷺ شاة، فجننا رسول الله ﷺ على ركبتيه، يأكل، فقال أعرابي: ما هذه الجلسة؟ فقال: " إن الله جعلني عبداً كريماً، ولم يجعلني جباراً عنيداً" 53.

قال ابن حجر: "فالمستحب في صفة الجلوس للأكل أن يكون جاثياً على ركبتيه وظهور قدميه أو ينصب الرجل اليمنى ويجلس على اليسرى" 54.

وقد بين الطب الحديث الفوائد الصحية لهذا المنهج النبوي حيث بين بأن الجهاز الهضمي يحتاج إلى كمية كبيرة من الدم ليستطيع القيام بما يلزم لاستقبال الطعام الوارد والتهوؤ لهضمه ؛ لذا كان الإجراء الطبي الصحيح لذلك وجوب الجلوس حتى تكون الجملة العصبية والعضلية في حالة الهدوء والاسترخاء ، وتزداد قابلية الجهاز الهضمي لتقبل الطعام والشراب وتمثله بشكل صحيح ، وثني الساقين تحت الجسم لحصر الدم في منطقة الجهاز الهضمي ، مع وضع الساق اليسرى منثنية واليمنى مرتكزة على القدم لجعل المعدة حرة طليقة بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الخارج ، وهذا الوضع هو الأصح لعمل الجهاز الهضمي في حالة الجلوس على الأرض حول السفرة من استعمال الكراسي حول مائدة الطعام .

أما الجلوس على المقعدة (متربعاً) فيؤدي إلى انبساط المعدة، وإلى أن تأخذ المعدة مجالاً واسعاً، فتزيد قابليتها لأخذ الطعام والمزيد منه، أما الإقعاء بنصب الساقين أو أحدهما مما يضيق حيز المعدة ويقلل اتساعها، مما يؤدي بها إلى الامتلاء بمقدار أقل من الطعام، حيث يشعر المرء بالشبع بآلية انعكاسية، فيقل مطعمه ولا يصاب بالتخمة 55.

أما الوضعية المناسبة في حال الشرب فهي الجلوس فقد نهى النبي ﷺ عن الشرب قائماً فعن أبي هريرة يقول: قال رسول الله ﷺ: " لا يشربن أحدٌ منكم قائماً فمن نسي فليستقي" 56

المبحث الثاني: منهج النبوة في حفظ الغذاء من التلوث

يعد التلوث خطراً تهابه البشرية في عالمنا المعاصر، فهو يهددها في غذائها وصحتها، وينذر بالفتك بالإنسان من نواحي متعددة، وحرص الإسلام على محاربة التلوث، والتفتت إلى هذا الأمر، ليكفل للإنسان غذاءً صحياً خالياً من التلوث " فالإنسان لا يستطيع أن

يظل على قيد الحياة إلا إذا توافر له الضغط الجوي الملائم لاستمرار الحياة وتوافر له الضوء والحرارة والهواء النقي والماء العذب والتربة غير الملوثة"57.

أولاً: تغطية الأواني وإيكاء القوارير:

من المعلوم أن الآنية هي من الوسائل التي يحفظ بها الطعام والشراب عن جميع ما يفسده، ولقد جاءت السنة النبوية مؤكدة على ضرورة المحافظة على هذه الأواني من التلوث تارة بالأمر بتغطيتها وأخرى بربطها وإيكائها وذلك في أحاديث عدة منها:

ما رواه مسلم58 رحمه الله قال: عَنْ جَابِرٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: "غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَذْكُوا السَّقَاءَ وَأَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَطْفِئُوا السَّرَاحَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يُعْرَضَ عَلَى إِنَائِهِ عُدًّا وَيَذْكَرَ اسْمَ اللَّهِ فَلْيَفْعَلْ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرِمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ".

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ بِتَغْطِيَةِ الْإِنَاءِ وَإِيكَاءِ السَّقَاءِ وَإِكْفَاءِ الْإِنَاءِ59.

في الأحاديث السابقة يرشدنا النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى وجوب المحافظة على هذه الأواني والأمر بتغطيتها حفاظاً عليها من التلوث ، وقد ذكر أهل العلم رحمهم الله فوائد الأمر بتغطية الإناء ، قال الإمام النووي رحمه الله: " ذكر العلماء للأمر بالتغطية فوائد ، منها : الفائدةان اللتان وردتا في هذه الأحاديث ، وهما صيانته من الشيطان فإن الشيطان لا يكشف غطاء ولا يحل سقاء ، وصيانته من الوباء الذي ينزل في ليلة من السنة ، والفائدة الثالثة صيانته من النجاسة والمقدرات ، والرابعة صيانته من الحشرات والهوماء وربما وقع شيء منها فيشره وهو غافل أو في الليل فيتضرر به ، والله أعلم"60

ثانياً: غمس الذبابة في الطعام بعد سقوطها فيه:

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: " إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ، فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ ثُمَّ لِيَطْرَحْهُ فَإِنَّ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ شِفَاءً وَفِي الْآخَرِ دَاءٌ"61.

فهذا الحديث النبوي يوضح لنا أن الذبابة الطائرة من حولنا تحوي في أحد جناحيها داء ، وهذا الداء شفاؤه موجود في الجناح الثاني للذبابة نفسها ، فإذا وقعت الذبابة في إناء فيه طعام أو شراب فإنها تدفع الجناح الذي فيه داء ، تدافع بذلك عن نفسها غريزة أعطيتها من عند الله تعالى ، وقد أثبتت التجارب العلمية الحديثة الأسرار الغامضة في هذا الحديث بأن هناك خاصية في أحد جناحي الذباب ، وهي أنه يحول البكتيريا إلى ناحيته ، فإذا كان هناك داء فدواؤه قريب منه...لذا فإن غمس الذباب كله وطرحه كاف لقتل الجراثيم ، وكاف في إبطال عملها62.

المبحث الثالث: الغذاء في العصر الحديث

بعد أن تعرفنا على الغذاء الآمن في منهاج النبوة، وأنواعه، وكيفية تناوله، وكيفية حفظ الغذاء من التلوث؛ كان لابد من التطرق إلى الغذاء في العصر الحالي وما طرأ عليه من إضافات مثل المحسنات الغذائية والصبغات والمواد الحافظة الصناعية التي تعتبر من مسببات الأمراض والاختطار الصحية المعروفة.

وفي هذا المبحث نتطرق إلى التعريف بهذه المواد الحافظة وأنواعها والأمراض التي تسببها وخطرها على صحة الإنسان.

أولاً: أنواع الإضافات

انتشرت المواد الحافظة في الفترة الأخيرة بشكل كبير في الكثير من الأطعمة التي نتناولها، ولكن الكثير من الناس لا يعرف أنواعها وأقسامها ويمكننا أن نوضح أنواعها كالتالي:

1- **المواد الحافظة الصناعية:** هي عبارة عن مواد كيميائية مستخدمة للحفاظ على المواد الغذائية طازجة لفترة أطول، حيث تحتوي على مضادات الميكروبات والأكسدة بالإضافة إلى مواد أخرى تبطئ عملية النضوج الطبيعية، وعلى الرغم من وجود المواد الحافظة الطبيعية كالمح، والكحول، والخل، والسكر إلا أن الصناعات الغذائية تتعامل مع المواد الكيميائية السامة التي ترتبط فعلياً بالعديد من الأمراض والتأثيرات الصحية السلبية⁶³، ومن أمثلة هذه المواد الكيميائية:

- حامض البنزويك وأملاحه وهو الذي يستخدم في المشروبات الغازية، المربى، المانجو.

- حامض السوربيك وأملاحه وهو الذي يستخدم في العصائر والمشروبات، المخلاتات، الجبن، الحلوى، اللحوم.

- ثنائي أكسيد الكبريت الذي يدخل في السكر الناعم، الزبيب، المشمش المجفف، جيلاتين، الفاكهة المجففة، البسكويت، الحلوى.

- حامض البريونيك وأملاحه.

- أملاح النيتريت والنترات التي توضع على ملح الطعام لإنتاج ملح البارود الذي يدخل في صناعة اللحوم مثل البسطرمة.

كل هذه المكونات تعتبر من المواد المثبتة لنمو الأحياء الدقيقة وهي سامة جداً للإنسان لو تجاوز الحد المسموح بها، وهي تؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض لا تظهر إلا بعد مدة طويلة من استخدام هذه المواد، لهذا يجب التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة بقدر الإمكان⁶⁴.

2- **الملونات الغذائية الصناعية:** هي مواد كيميائية يتم تصنيعها وتشكلها لجذب أنظار الأطفال، وتكون ذات درجة عالية من

النقاء، وتضاف إلى الأطعمة لتغيير وتحسين مظهرها، كما تُضاف الملونات الصناعية في أغلب الأوقات إلى المأكولات

الصناعية وخاصة أطعمة الأطفال⁶⁵.

3- **المستحلبات:** تستخدم هذه المواد في مزج مجموعة من السوائل تساعد على جعل المنتج قوامي هلامي تساعد على حفظ

المواد من التبلور هذا بالإضافة إلى استخدامها لأصحاب المصانع لتحقيق أعلى مستوى من الربح.

4- **مكسبات الطعم والرائحة:** تستعمل هذه المواد حتى تعطي رائحة ومذاق لبعض المواد الغذائية وتكون تحت عنوان

(المنكهات الطبيعية والكيميائية)، وتدخل هذه المواد في المنتج لتغيير خواصه ومكوناته. تستخدم المركبات الصناعية في

العديد من الصناعات الغذائية والحلويات مثل البسكويت، الشوكولاتة، الحلوى، منتجات المخابز.

5- **المنكهات المنشطة:** تضاف هذه المواد لبعض الأطعمة لتغيير من طعمها الأصلي، ولكن هذه المواد تسبب الحساسية لدى

الكثير من الناس، ويحذر من تناول هذه المواد بعض الفئات مثل الحوامل والأطفال.

6- المثبتات والمكثفات: تضاف هذه المواد إلى المواد الغذائية حتى تكسبها لون مميز وطعم مميز ورائحة مميزة، وخاصة أن هذه المواد قليلة الكثافة.

7- المواد المانعة للأكسدة: هذه المواد لها القدرة على منع أو تأخير حدوث التآرخ الذي ينتج عن الأكسدة للزيوت والدهون والذي يتسبب في تغير اللون والرائحة، وتنقسم إلى نوعين:

الأولى: طبيعية مثل ألفا توكوفيرول (فيتامين هـ) (فيتامين ج) حمض الفوسفوريك - حمض النيتريك.

الثانية: صناعية ومن أهمها: (BHT) Butylated Hydroxy toluene (BHA) Butylated ، (PG) Propyl Gallate ، Hydroxy anisole .66

ثانياً: الأمراض والأضرار التي تسببها المواد الحافظة

للمواد الحافظة المتنوعة تأثيرات عديدة على جسم الإنسان، ولا تزال الدراسات تبحث طيلة الوقت بمدى خطورتها وتعمل على منعها من الأسواق، وفيما يأتي أهم الأمراض التي قد تؤدي إليها المواد الحافظة:

- قد تسبب التترات والتي تستخدم في حفظ اللحوم بالإصابة بمرض الزهايمر .
- تتحول المواد الحافظة عند تسخينها إلى مواد أكثر ضرراً قد تسبب امراضاً مزمنة.
- تؤدي الكبريتات المستخدمة في عمليات الحفظ إلى الإصابة برد فعل تحسسي عند مرضى الربو .
- تساهم في زيادة خطر الإصابة بالسرطان الذي يعتبر مرض العصر، حيث أن بإمكانه أن يفتك بكل أعضاء الجسم تقريباً، وفي الحقيقة فإنه واحد من أهم الأمراض التي قد تنجم عن المواد الحافظة.
- تسبب فرط النشاط والحركة عند الأطفال يبدو أن مشاكل فرط الحركة قد تكون أيضاً ناجمة عن استحلال المواد الحافظة في نظامهم الغذائي ، وتشير بعض الدراسات إلى زيادة الحركة المفرطة لدى الأطفال في عمر 3 سنوات عند تناولهم الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة من نوع بنزوات الصوديوم ، فيما سجل الأطفال انخفاضاً ملحوظاً بالحركة بمجرد توقفهم عن تناولها.
- تؤثر على الهرمونات في الجسم، وتسبب اضطراباً فيها67.
- انخفاض صحة القلب، حيث تبين أن نترات الصوديوم (Sodium nitrate) قد تسبب في تضيق الأوعية الدموية فتقل نسبة ليونتها وتصبح أكثر صلابة، ما يهدد المستهلك بالإصابة بأمراض القلب المختلفة.
- السكري تشير كلية هارفارد للصحة العامة إلى كون نترات الصوديوم من شأنها أن تؤثر على مدى معالجة الجسم للسكر، بالتالي قد تكون مسؤولة عن تطوير بعض أنواع السكري68.

الخاتمة:

لقد اعتنى الإسلام والسنة النبوية بغذاء الإنسان وتغذيته، ووضع الأسس والتدابير الوقائية التي من شأنها أن تحفظ صحة الإنسان من خلال منهاج النبوة الذي أوضح أهم الأطعمة التي من شأنها أن تبعد المجتمع الإسلامي عن الأمراض والأسقام وترفع من قدراته البدنية وتعزز مناعته الطبيعية، كما بين آداب تناول الغذاء وكيفية حفظه من التلوث، وفي عصرنا الحالي أصبح الغذاء يفقد الكثير من قيمته الغذائية بسبب إضافة المواد الحافظة المتنوعة والتي تعتبر المسبب الرئيسي لكثير من أمراض العصر كالسرطان وأمراض القلب والسكري.

وخلصت هذه الدراسة عن الغذاء الآمن في منهاج النبوة والعصر الحالي إلى أهم النتائج والتوصيات:

- 1- تغذية الإنسان على المأكولات ذات القيمة الغذائية العالية من الأسس التي حرص الإسلام عليها والسنة النبوية.
- 2- إن الإسلام له السبق والريادة في تشريعاته الغذائية والوقائية والصحية.
- 3- إن الغذاء النبوي هو أمثل غذاء، لما يحتويه من قيمة غذائية عالية وفيتامينات تمد الجسم بالطاقة، وخالي من المواد الحافظة والضارة.
- 4- حرص الرسول صلى الله عليه وسلم على التوجيه والنصح لأمته في اختيار الغذاء والتغذية الصحيحة وحفظ الغذاء من التلوث.
- 5- إن المواد الحافظة وأنواعها تعتبر خطر على صحة الإنسان.
- 6- إن الصناعات الغذائية تتعامل مع المواد الكيميائية السامة التي ترتبط فعلياً بالعديد من الأمراض والتأثيرات الصحية السلبية.
- 7- إن أغلب الأمراض والأسقام التي تعاني منها المجتمعات سببها البعد عن منهج الله وعن سنة النبي صلى الله عليه وسلم في الغذاء.

التوصيات:

- ضرورة العودة إلى كتاب الله عز وجل وسنة رسوله صل الله عليه وسلم، والتخلق بأخلاقه، والالتزام بأحكامه وآدابه في جميع جوانب الحياة.
- العمل على توعية وتثقيف أفراد المجتمع حول الغذاء الآمن في منهاج النبوة والغذاء في العصر الحالي وما يحتويه من مواد كيميائية ضارة بالصحة من خلال عقد الندوات وورش العمل والمؤتمرات.
- يجب إنتاج الأطعمة دون إضافة أي مواد حافظة بها وخاصة الأطعمة المقدمة للأطفال.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من المواد الحافظة والتي تؤثر سلباً على صحة الإنسان.

- 1- المفردات في غريب القرآن، للراغب الأصفهاني تحقيق: صفوان عدنان داوودي دار الشامية، بيروت، لبنان، 1992، ص603.
- 2- هو محمد بن أحمد الأزهر، أبو منصور اللغوي الأديب الشافعي المذهب الهروي، انظر معجم الأدياء (2321/5)، وفيات الأعيان (334/4).
- 3- تهذيب اللغة، لأبي منصور محمد بن أحمد الأزهر، تحقيق: ابراهيم الأبياري، دار الكاتب العربي، 1967، ص190.
- 4- معجم المقاييس في اللغة، لأبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، حققه شهاب الدين أبو عمرو، دار الفكر، بيروت، لبنان، ط2، 1998، ص618.
- 5- هو محمد بن مكرم بن علي بن أحمد الأنصاري الإفريقي، ثم المصري، جمال الدين أبو الفضل، صاحب لسان العرب في اللغة، انظر الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، لابن حجر العسقلاني (262/4)، بُغية الوعاة في طبقات اللغويين والنحاة، لجلال الدين السيوطي (274/2).
- 6- النهاية في غريب الحديث والأثر، لمجد الدين أبي السعادات الجزري، (125/3).
- 7- المفردات في غريب القرآن، ص448.
- 8- لسان العرب، لابن منظور، دار احياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ط3، 1993 (170/1).
- 9- الغذاء والتوازن، رجا طنوس، معهد الإنماء العربي، بيروت، لبنان، ط1: 1980، ص13.
- 10- النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية، آية محمد علي عبد الرحمن الأغا، رسالة ماجستير في قسم الحديث وعلومه، الجامعة الإسلامية، غزة، عمادة الدراسات العليا، كلية أصول الدين، قسم الحديث الشريف وعلومه، 2013. [النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية \(manaraa.com\)](http://manaraa.com)
- 11- قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات، أحمد قدامه، دار النفائس، بيروت، لبنان، ط2: 1402هـ - 1982، ص618.
- 12- صحيح البخاري، أحاديث الأنبياء، باب قول الله عز وجل (ولقد ارسلنا نوحاً إلى قومه إنني لكم نذير مبين) هود: 25، ص637، ح (03340)
- 13- الطب النبوي، شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي ابن القيم الجزري، دار الفكر، بيروت، لبنان، ص251-252.
- 14- أخرجه الترمذي وابو داود وابن ماجه وقال الألباني حديث صحيح.
- 15- مقال في رحاب الطب، نجيب الكيلاني، مجلة المسلم المعاصر، العدد 23.
- 16- صحتك في الغذاء، محمد السيد الأرنؤوط، طعام الإنسان وشرابه بين الطب والقرآن والسنة، دار المنار، جدة، ص22.
- 17- زاد المعاد في خير هدي العباد، الطب النبوي، ابن القيم، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، ج4 (ص:34).
- 18- الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، د. موسى اسماعيل البسيط، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات - العدد السادس - تشرين أول، 2005. ص327.
- 19- الأسودان: التمر والماء بين القرآن والسنة، حسان باشا، دار المنار، جدة، ص38-53.
- 20- سنن ابن ماجه، لأبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني (ت:273هـ)، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه المحدث ناصر الدين الألباني (ت:1420هـ)، مكتبة المعارف، الرياض، السعودية في الأطعمة باب الزيت، ص2677، رقم (3320).
- 21- زيت الزيتون بين الطب والقرآن، حسان باشا، دار المنار، جدة، ص64-65.
- 22- صحتك في الغذاء، محمد السيد أرنؤوط، دار الجيل، بيروت، لبنان، ط1: 1412هـ-1992م، ص53-38.
- 23- الغذاء والتغذية في الإسلام، معز الإسلام عزت فارس، [الغذاء والتغذية في الإسلام \(khayma.com\)](http://khayma.com)
- 24- تغذية الإنسان، دانية محمد محمود، دار دجلة، عمان، الأردن، ط1: 2010، ص193.
- 25- سنن أبي داود، سليمان بن الأشعث السجستاني، كتاب الأطعمة، باب في الجمع بين لوتين في الأكل، ص577-578، ح(3837).
- 26- البخاري، كتاب الاعتصام بالكتاب والسنة، باب الأحكام التي تُعرف بالدلائل، ص1402، ح (7358).
- 27- وهو ابن مجفف بابس مستحجر يطبخ به، النهاية (57/1).
- 28- تفسير القرآن العظيم، عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن كثير الدمشقي، (ت:774)، تحقيق: مصطفى السيد محمد وآخرون، مؤسسة قرطبة، الجيزة، مصر، ط1، 2000، (59/12).
- 29- البخاري، كتاب الأطعمة، باب التليينة، ص1070، ح(5417).
- 30- النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية، ص30-31.
- 31- انظر الإعجاز العلمي في السنة النبوية، زغلول راغب محمد النجار، نهضة مصر، الإسكندرية، مصر، ط2: 2007، ص396.
- 32- الجامع لأحكام القرآن، لأبي عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1408-1988م، المجلد الأول (73/2).
- 33- البخاري، كتاب فضائل الصحابة، باب فضل عائشة، ص1072، ح(5428).
- 34- زاد المعاد، ابن القيم، (271/4).
- 35- التوازن سر الحياة والماكروبيتك نظام الفطرة، سناء أحمد عطا الله، ط1: 1424هـ-2003م، ص42.
- 36- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف، عبد الرحيم مارديني، دار المحبة، دمشق، دار آية، بيروت، ط1: (د.ت) (57/5).
- 37- المعجم الأوسط، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير الشامسي، أبو القاسم الطبراني (ت:360هـ)، تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمد، عبد المحسن بن ابراهيم الحسيني، دار الحرمين، القاهرة، بلا تاريخ، (164/7)، برقم (7166).
- 38- أخرجه ابن ماجه، أبواب الطهارة وسننها -باب الرخصة في ذلك: (311/1)، برقم (493).
- 39- مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، علي بن سلطان محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (ت:1014هـ)، دار الفكر، بيروت، لبنان، ط1، 1422هـ-2002م، (2714/7).
- 40- البخاري، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، (68/7).

- 41 - أخرجه أبو داود، كتاب الطهارة - باب الاستتار في الخلاء: (26/1)، برقم (33).
- 42 - المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، لأبي زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت: 676هـ)، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط2: 1392. (193/13).
- 43 - صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، باب استحباب حمد الله تعالى بعد الأكل والشرب، 2095/4.
- 44 - هدي النبي صل الله عليه وسلم في تناول الطعام، محمد جمعة حمادي الحلبوسي، هدي النبي صلى الله عليه وسلم في تناول الطعام (alukah.net) (PDF).
- 45 - أخرجه البخاري، كتاب الوضوء، باب هل يُمَضَّمُ مِنَ اللَّبَنِ (63/1)، برقم (211).
- 46 - صحيح البخاري، باب السواك يوم الجمعة، (4/2).
- 47 - روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر، دار المعاجم، دمشق، سوريا، ط1: 1997م، (38/1).
- 48 - نشرة الطب الإسلامي، مقالة أوجه الارتباط بين القيم الإسلامية والإصابة بالسرطان، د. أحمد القاضي، د. أشرف غور، العدد الثاني: (7/1)، ومقال الوقاية في الإسلام، د. محمود الحاج قاسم، إشراف: الدكتور عبد الرحمن عبد الله العوضي، وتحرير أحمد رجائي الجندي، العدد الثالث، الكويت، 1994م، (120-119/1).
- 49 - المستدرك على الصحيحين، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد النيسابوري (ت: 405هـ)، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1: 1990م، (134/4)، برقم (7125).
- 50 - هدي النبي ﷺ، الحلبوسي، ص 13.
- 51 - شرح رياض الصالحين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين (ت: 1421هـ)، دار الوطن للنشر، الرياض، بلا طبعه، 1426هـ: (216/4).
- 52 - الحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرازق الكيلاني، دار القلم، دمشق، بلا طبعه، 1996، ص 97.
- 53 - ابن ماجه، أبواب الأطعمة - باب التسمية عند الطعام: (405/4)، (3264).
- 54 - فتح الباري شرح صحيح البخاري، الإمام الحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (ت: 852هـ)، رقم كتبها وأبوابها وأحاديثها: محمد فؤاد عبد الباقي، دار السلام - الرياض، ودار الفحاء - دمشق، ط3: 1421-2000م، (542/9).
- 55 - روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر: (26/1)، والحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرازق كيلاني: (ص154).
- 56 - صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائماً، (288/2)، ح (116-2026).
- 57 - قضايا البيئة من منظور إسلامية للدكتور أحمد السابح والدكتور أحمد عبده ص 48.
- 58 - صحيح مسلم (ح 2012).
- 59 - أخرجه ابن ماجه: كتاب الأشربة-باب تخمير الإناء ح 3411 والدارمي: كتاب الأشربة-باب في تخمير الإناء ح 2128.
- 60 - شرح النووي على صحيح مسلم 183/13.
- 61 - البخاري، كتاب بدء الوحي - باب إذا وقع الذباب في إناء أحدكم فليغمسه، ح (3142).
- 62 - هدي النبي، الحلبوسي، ص 21.
- 63 - المواد الحافظة ومخاطرها على الصحة - ويب طب (webteb.com)
- 64 - بحث شامل عن اضرار المواد الحافظة وتصنيفاتها | المرسل (almrsal.com)
- 65 - اضرار الملونات الغذائية و تأثيرها على صحة الأطفال | المرسل (almrsal.com)
- 66 - بحث شامل عن اضرار المواد الحافظة وتصنيفاتها | المرسل (almrsal.com)
- 67 - تعرف الى اضرار المواد الحافظة على صحة الجسم | الطبي (altibbi.com)
- 68 - المواد الحافظة ومخاطرها على الصحة - ويب طب (webteb.com)