



## أطعمة ذكرت في القرآن الكريم

هناك العديد من الأطعمة والمشروبات والنباتات ذكرت في القرآن أو في السنة النبوية، وتحدث كتاب الله وسنة نبيه الكريم أيضاً عن فوائد هذه الأطعمة التي اكتشفها العلم فيما بعد، وإن كانت كل الأطعمة المذكورة في القرآن مفيدة بشكل عام، فإن الإنسان قد يكون بحاجة ماسة لأطعمة معينة في رمضان، ذلك أن هذا الشهر يشوبه تغير في حالة الجسم بفعل الصيام.

من مظاهر الإعجاز العلمي في القرآن الكريم الآيات الواردة في الأطعمة والمشروبات، فقد أحل القرآن أصنافاً من الأطعمة والأشربة ووصفها بالطيبة، كما حرم أصنافاً أخرى ووصفها بالخبائث، وقد أثبت العلم الحديث أن كل الأطعمة والأشربة التي أحلها القرآن الكريم، واعتبرها رزقاً طيباً، مفيدة للإنسان جسداً وروحاً، وأن الأطعمة التي حرمها مضرّة للإنسان جسداً وروحاً كذلك.

ورد في العديد من آيات القرآن الكريم أنواع معينة من الفاكهة والأغذية مثل التين والزيتون والرمان والرطب.. وغيرها. وأعاد الرسول ﷺ، ذكر نفس الأغذية، وأضاف ﷺ عليها شرح فوائدها بالتفصيل، كما وضح الطرق الصحيحة لإستخدامها، وكيفية الإستفادة منها. وقد شكل هذا كله ملامح أساسية للطب النبوي في عهد النبي ﷺ، وساعد في المحافظة على سلامة الجسد والروح والعقل، بالإضافة إلى الاستعانة بمواد طبيعية وعادات الفطرة السليمة.

### “كل شيء بمقدار”

دعانا الله عز وجل إلى أكل وشرب ما لذ وطاب من الخيرات، لكنه في نفس الوقت نهانا عن الإسراف في تناول الأطعمة، فضابط الإسراف هو: الزيادة على القدر الكافي، أو الترفه فيه مجاوزة عن الحد، وفي تفسير السعدي: “الإسراف إما أن يكون بالزيادة على القدر الكافي والشهه في المأكولات التي تضر بالجسم، وإما أن يكون بزيادة الترفه والتنوق في المآكل والمشرب..”. ذلك أن الإسراف في الطعام والشراب فيه مفاسد كثيرة: منها: أن الإنسان كلما تنعم بالطيبات في الدنيا قلَّ نصيبه في الآخرة.

روى الحاكم عن أبي جُحَيْفَةَ رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: “إن أكثر الناس شبعوا في الدنيا أطولهم جوعاً يوم

القيامة”. (أخرجه ابن ماجه وإسناده حسن)



وقال الله تعالى : { **وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ** } (الرعد: 8). وهذا يشير إلى أن كل شيء من الأشياء بقدر لا يتجاوز ولا ينقص ، وأن كل شيء من الطعام أو الشراب ينبغي أن يكون بكميات محددة ، لأن الإفراط يمكن أن يحوله من شفاء إلى داء .فلا يجب أن ينساق المسلم وراء شهواته، بل كل شيء عن الله بكميات ومقادير محددة.

## فوائد الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن والسنة

جاء في القرآن الكريم ذكر العديد من أصناف الطعام والشراب في القرآن الكريم ، وهذه الأطعمة لها من الخواص ما ليس لغيرها من الطعام. ولأنه نظام الأكل يختلف لدى الكثير من الناس خلال شهر رمضان، إما بالإفراط في تناول الطعام والأكلات غير الصحية، أو بالتقليل من كميات الأكل، فإن خبراء التغذية ينصحون بالحرص على تناول أغذية معينة خلال الشهر الفضيل، ومعظم هذه الأطعمة جاء ذكرها في القرآن والسنة. وفيما يلي سنتعرف على بعض هذه الأطعمة التي وردت في القرآن والتي ربما يعلم البعض لماذا تم ذكرها بالتحديد دون غيرها في القرآن الكريم:

### الرمان

ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم في سورة (الرحمن: 68) فقال الله تعالى { **فِيهِمَا فَكِّهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ** } والرمان (إذا ما توفر) مفيد جدا في رمضان وفي غير رمضان أيضا، فهو يحتوي على كم هائل من الفيتامينات ويفيد في حالات العطش الشديد حيث يساعد على تحمل الصوم في الأوقات والأماكن الحارة، كما له خواص وقائية وعلاجية .

### التين

التين من الثمار المباركة فقد أقسم الله سبحانه وتعالى بأهميتها الكبيرة فقال في سورة التين { **وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ \* وَطُورِ سِينِينَ** } (التين: 1-2).

ويعالج التين العديد من مشاكل الجسم مثل الإمساك الشديد الذي قد ينتشر في رمضان بسبب تراكم المأكولات.

### الزيتون



ورد ذكر الزيتون في سورة (النور: 35) في قول الله تعالى: { يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ } وورد ذكره في السنة النبوية في كتابي الترمذي وابن ماجه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال “كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة” (حديث صحيح).

ومعروف علميا أن زيت الزيتون مفيد للهضم وللجهاز الهضمي، ومفيد للكبد، ويحمي الجسم من أمراض الشرايين، ومن أمراض الدورة الدموية، ويعمل كمطف قوي للجسم..وهي أمور أدهى أن يتم الاهتمام بهذه المادة خلال شهر رمضان الكريم. فزيت الزيتون من أكثر الزيوت المفيدة المستخدمة. وله مكانة مميزة عند رسول الله وعند نبي الله إبراهيم عليه السلام.

كما للزيتون مكانة كبيرة في القرآن الكريم، فقد أقسم الله سبحانه وتعالى به في سورة التين. قال الله تعالى “والتين والزيتون وطور سنين وهذا البلد الأمين” (التين: 1-3). ثم قال عز وجل بعد ذلك مباشرة “لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم” (التين: 4) وهذا يدل على أن هناك علاقة بين التين والزيتون وصحة الإنسان .

## السُّكَّرُ أَوْ الْخَلُّ

المقصود بالسُّكَّرُ هو الخل مثل خل العنب أو التمر أو التفاح، وورد ذكر السكر في عدة آيات من القرآن الكريم منها : { وَ مِنَ تَمْرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ } (النحل: 67) . والخل تم ذكره بعد اللبن فهو يقضي على مشكلة الإنتفاخ من بعد تناول الحليب .وقد لا تخل مائدة رمضان من الحليب ومن الخل. فللخل أهمية كبيرة، يقول رسول الله ﷺ في الخل “نعم الإدام الخل” (حديث صحيح أخرجه مسلم)، ومن فوائد الخل طرد الغازات وعلاج آلام المعدة التي تزداد مشاكلها في شهر رمضان بسبب إفراط بعض الصائمين في تناول أطعمة مختلفة.

## الزنجبيل

ورد ذكر الزنجبيل في سورة (الإنسان:17) قول الله سبحانه وتعالى: { وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا } ، ويحتوي الزنجبيل على العديد من الفوائد فهو يستخدم كعلاج فعال لعسر الهضم، الذي قد يصيب المسلم الصائم في رمضان، كما يستخدم كمسكن فعال وقوي للرأس وآلام البطن، ويعمل كمعالج للبواسير وكطارد للغازات ، ويستخدم في علاج البلغم وطرده ، كما يستخدم كعلاج فعال وقوي في نزلات البرد وعلاج التهاب الحلق، عند خلطه بالحليب وغليه وشربه ساخنا.



## العنب

ورد ذكر العنب في القرآن الكريم 11 مرة. يقول تعالى: { وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ } .(النحل : 67). ويعد العنب من أنفع الفواكه وأفضلها ، فهو فاكهة تحتوي على الجلوكوز ومعروف عن فوائد الجلوكوز سرعة امتصاصه في الأمعاء والمعدة ، وانتقاله بعدها إلى الدم على الفور.

ويعد العنب من الفواكه الفعالة في إزالة غيبوبة السكر، وكلنا يعرف مدى صعوبة الصيام على مرضى السكري، كما يعرف عن العنب أيضا احتوائه على العديد من المعادن الهامة للجسد توجد فيه ، كما يحتوي على فيتامين أ، مما يجعله يعمل كواقٍ للإصابة من مرض العشى الليلي ، ويساعد الجسم على الاتزان العصبي و الجنسي و العضلي.

## الحليب

الحليب أو اللبن، شراب لا بد منه في شهر رمضان، قال تعالى {وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُنذِرُوا مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ } ( النحل : 66 ). وهو من السوائل المفيدة للغاية لأجسامنا، ومن النعم التي وهبها الله لنا. كما أوصانا به رسول الله ﷺ في العديد من الأحاديث النبوية، وذلك عن طريق تفضيله للبن عن الخمر.

وعلميا لبن الزبادي أو الحليب يحتوي على بكتيريا مفيدة للمعدة والجهاز الهضمي، وهو مصدر جيد للكالسيوم والبروتين، ويساعد على الحفاظ على رطوبة الجسم. كما أن الزبادي والتمر أو الحليب والتمر وجبة سحور كاملة وصحية ومثالية. ويعتبر الحليب مع التمر السحور المثالي للريجيم وإنقاص الوزن، كما يمنح الصائم النشاط طوال اليوم. كما يسهم شرب الحليب في زيادة الشعور بالشبع، ومن ثم تحمل مشقة الصوم، ويخلص البدن من مظاهر الإرهاق الذي قد يظهر على الصائم، خاصة في فصل الصيف.

## الخضروات والحبوب



الخضراوات والحبوب أطعمة غاية في الأهمية لجسم الإنسان في رمضان أو على طول السنة، و الحبوب معروفة بأشكالها وأنواعها المتعدده مثل القمح و الشعير والشوفان والحببة السوداء والعدس وغيرها . والحبوب تمثل الغذاء الأهم للإنسان حيث يخزن لفترات طويلة . قال الله تعالى { **وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ** } (الرحمن : 12) .

كما الخضروات من الأطعمة الأساسية التي يجب تناولها في شهر رمضان. وتحتوي الخضروات على نسبة كبيرة من الماء، بالإضافة إلى فيتامينات سي وبي، والكالسيوم وحمض الكافيك، الذي يعمل على ترطيب الجسم. وهي غنية بالألياف التي تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من الإجهاد والخمول الذي قد يصاب به الصائم.

## التمر والرطب

فوائد التمر عظيمة لا تعد ولا تحصى ، فهو علاج لفقر الدم لإحتوائه على نسبة جيدة جداً من الحديد، مقوي للعظام والأسنان والجنس لأحتوائه على الفسفور والكالسيوم . أيضاً يقوي البصر ويحافظ على رطوبة العين ، وله تأثير مهدئ على الأعصاب ، التمر يعادل حموضة المعدة لأنه غني بالأملاح القلوية مثل أملاح البوتاسيوم والكالسيوم. قال الله تعالى “ألم تر كيف ضرب الله مثلاً كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء” (إبراهيم : 24) . ولقد ورد في القرآن الكريم كلمة النخلة والنخل والنخيل 16 مرة ، وهذا يدل على القيمة الغذائية والعلاجية لثمارها .فتناول من حبة إلى 3 حبات تمر أثناء وجبة السحور، أو لكسر الصيام، يعتبر أمراً مهماً للغاية، فهو يحتوي على الفركتوز الطبيعي، كما أنه غني بالألياف. ومن فوائد التمر، أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف، خاصة غير القابلة للذوبان، مما يجعله صحي للجهاز الهضمي عند الإفطار. وكان رسول الله ﷺ يأكل البطيخ بالرطب فيقول : “نكسر حر هذا ببرد هذا ، وبرد هذا بحر هذا ” (رواه الترمذي وأبوداود وإسناده صحيح).

## الماء



جاء ذكر كلمة “ماء” في القرآن الكريم أكثر من 50 مرة . يقول تعالى: { وَاللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ } (النحل: 65). وقال تعالى: { وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا أَفَلَا يُؤْمِنُونَ } (الأنبياء: 30)، وقال تعالى: { وَيُنزَّلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ } (الأنفال: 11)، وقال تعالى: { وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ } (الأنعام: 99) وعادة ما ينصح الأطباء وأخصائيو التغذية الصائمين بالإكثار من شرب الماء بدل السوائل الأخرى.

## العسل

العسل من السوائل السكرية التي يتم الحصول عليها بشكل طبيعي من الأزهار من بطون النحل نحصل على هذا الشراب المفيد للغاية، وذكر القرآن الكريم فائدة العسل لنا، وأيد العلماء هذا الحديث بالبحوث العلمية. قال الله تعالى: { وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ \* ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } (النحل: 68-69)

ويحتوي العسل على مجموعة متميزة من سكر العنب (الجلوكوز) ، ومن سكر الفواكه والنخيل (الفركتوز) . والعسل يجمعه النحل من رحيق الأزهار والثمار ثم يحدث عمليات حيوية خاصة في بطون النحل لا يعلمها إلا الله، ثم يخرج على هيئة شراب مختلف ألوانه وفقاً لنوعية الثمرة التي أرتشف النحل رحيقها . ومن المعروف أن هناك العسل الأبيض والأصفر والأحمر .

## لحم البحر ولحم الطير

الأبحاث الحديثة أكدت على الفائدة العظيمة من تناول السمك ، فتناوله ولو مرة في الأسبوع يقوى المخ ، ويبطئ من عملية الشيخوخة ، ويقلل من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر . قال الله تعالى: ” { أَجَلٌ لَّكُمْ صَيِّدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَّعًا لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحَرَّمَ عَلَيْكُمْ صَيِّدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ } (المائدة: 96) . ويظل السمك أحد أهم هذه العناصر الغذائية، وهو مهم للصائم، خاصة لمن تعدوا سن الأربعين. ولا يتعارض السمك بجميع أنواعه مع الصائمين الذين يسعون لإنقاص أوزانهم خلال الشهر الكريم، وكذلك لا يتعارض مع الصائمين المصابين بالأمراض المزمنة.



ومن المعروف أيضا أن هناك فوائد جمة للحوم الدواجن، فهي تقلل من خطر أمراض القلب ، وزيادة جهاز المناعي ، وتقلل من الدهون الثلاثية في مرضى السكر. قال الله تعالى واصفاً طعام أهل الجنة { **وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ** } (الواقعة : 21) .

## الموز

من المعروف عن فوائد الموز الصحية، فهو يعالج الإسهال، يمنع تصلب الشرايين، طارد للديدان، ينعم البشرة ويزيل البقع السوداء والكلف، ينشط حركة الدماغ بسبب إحتوائه على الفسفور والذي هو هام للذاكرة ، كما يعالج السعال . وجاء ذكر الموز في قول الله تعالى { **وَوَطْلِحٍ مِّنْضُودٍ** } (الواقعة : 29) والطلح هو الموز.