

الحمية الغذائية مفهومها ونظرياتها في منظور السنة النبوية

Phayilah Yama (PhD)¹, Suriani Sudi², Siti Azwani Chek Omar³
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)

الملخص

تعد الحمية الغذائية من الأنظمة المستخدمة للحفاظ على صحة الجسم والوزن، وتعتمد الحمية الغذائية على تحديد كمية الطعام التي يتم تناولها في مختلف الحالات، سواء في حالة المرض أو الصحة، ولم يقتصر الرسول صلى الله عليه وسلم في نشر الدعوة فقط، بل جاءه بكل تعاليم المختلفة منها في تعاليمه الغذائية ولم يكتفي على ذكر المحرمات وحدها، بل ذهب إلى تنظيم الغذاء الحلال، وإلى توجيه الناس إلى الأغذية الصحية والحمية التي تنفع أبدانهم، وتحفظ صحتهم. غير أن بعض أمته لم يتبع بما أرشده الرسول صلى الله عليه وسلم في تنظيم أنواع الطعام وأنظمتها، مما يسبب لهم من الأمراض والأعراض المختلفة. وفي هذا الموضوع نستخلص منه مفهوم الحمية الغذائية مستشهداً بالأدلة الشرعية من القرآن والسنة وقواعدها وشروطها.

الكلمات المفتاحية: الحمية الغذائية، الأطعمة، الأشربة، السنة النبوية.

التمهيد

لطعام والشراب من أعظم النعم التي أنعم الله - سبحانه وتعالى - بها على عباده، وقد أرشد المصطفى - صلى الله عليه وسلم - لبعض آداب الطعام والشراب التي من الأولى للمسلم أن يتحلّى بها، والنبي - صلى الله عليه وسلم - هو قدوة المسلمين الأولى في جميع ما يصدر عنه من أفعال، وأقوال، وتقريرات، وقد كان النبي - عليه الصلاة والسلام - مرشداً، ومريئاً، ومعلماً للبشرية في كل تصرفاته. (مصراوي، 2018).

¹ Pensyarah Kanan, Jabatan A-Quran & Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, KUIS.

² Pensyarah Jabatan A-Quran & Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, KUIS.

³ Pelajar Sarjana, Jabatan A-Quran & Al-Sunnah, UM.

أولاً: مفهوم الحمية الغذائية:

يقصد بالحمية: احتماء الإنسان من الطعام، سواءً كان مريضاً أم سليماً، وإن كانت تُطَلَق في حق المريض أكثر، والمعلوم أنَّ للطعام شهوةً ولذةً ينجذبُ بسببها الشره من الناس، والذي لا يضبط نفسه عند رؤية الطعام اللذيذ، ذي النكهة العطرة، والإعداد الأنيق، والمنظر البديع. (الصميط، 2010).

ثانياً: مشروعية الطعام والشراب في القرآن والسنة:

في القرآن الكريم:

- 1- إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ ۖ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٧٣﴾ البقرة.
- 2- كُلُّ الطَّعَامِ كَانَ حِلالًا لِّبَنِي إِسْرَائِيلَ إِلَّا مَا حَرَّمَ إِسْرَائِيلُ عَلَىٰ نَفْسِهِ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُنزَّلَ التَّوْرَةُ ۗ قُلْ فَأْتُوا بِالتَّوْرَةِ فَاتْلُوهَا إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ (93) آل عمران.
- 3- يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ قَدْ أَنجَيْنَاكُم مِّنْ عَدُوِّكُمْ وَوَعَدْنَاكُم جَانِبَ الطُّورِ الْأَيْمَنَ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَٰى (80) كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي ۖ وَمَن يَحِلِّلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ (81) وَإِنِّي لَعَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ (82) طه.

في السنة النبوية:

- 1- عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل: بسم الله. فإن نسي في أوله فليقل: بسم الله على أوله وآخره" (رواه أحمد وابن ماجه والترمذي وصححه).
- 2- وعن جابر رضي الله عنه أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء. وإذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله، قال الشيطان: أدركتم المبيت. فإذا لم يذكر الله عند طعامه، قال: أدركتم المبيت والعشاء" (رواه مسلم).
- 3- وعن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الشيطان يستحل الطعام الذي لم يذكر اسم الله عليه" (رواه مسلم).

4- وعن عائشة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل طعامًا في ستة من أصحابه، فجاء أعرابي فأكله بلقمتين، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أما إنه لو سمي لكفاكم" (رواه الترمذي، وقال: حسن صحيح).

5- وعن ابن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه، وإذا شرب فليشرب بيمينه؛ فإن الشيطان يأكل بشماله، ويشرب بشماله" (رواه ابن ماجه).

6- وعن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يمسخ أحدكم يده حتى يلعقها؛ فإنه لا يدري في أي طعامه البركة" (رواه ابن ماجه). وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعامًا قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه" (متفق عليه).

ثالثا: الحمية الغذائية في السنة النبوي:

منهج الرسول صلى الله عليه وسلم في العناية بالصحة والطعام:

واستناداً لما جاء في أحاديث نبوية صحيحة، بعض الأطعمة التي كان يحبها النبي صلى الله عليه وسلم، وقد مدح بعض الأنواع من الطعام، ومما جاء في ذلك ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يحب تناول الثريد، فقد ورد عنه -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (كُمَلٌ من الرجال كثير ولم يكمل من النساء إلا مريم بنت عمران وآسية امرأة فرعون وفضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام) رواه البخاري. وقد ورد في السنة كثير من الأحاديث التي تبين عادة النبي صلى الله عليه وسلم في الطعام، وهي كلها من الهدى المعتدل الكامل بكماله صلى الله عليه وسلم. (الصميط، 2010).

أولاً: تجنب الإسراف في الطعام.

قال تعالى: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (سورة الأعراف: 31)، قال أهل العلم بتفسير كتاب الله في تفسير هذه الآية الكريمة: عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: "أحل الله الأكل، والشرب، ما لم يكن سرفاً، أو مخيلة" (القرطبي، 1952م)، قال أبو الليث السمرقندي في معنى الإسراف: "هو أن يأكل مما يحل له أكله فوق القصد، ومقدار الحاجة" (القيم، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، -)، وهو كذلك في اللغة: مجاوزة الحد

والقصد (تيمية، د.ت)، وقال الإمام الماوردي في تفسير الآية: "لا تسرفوا في أكل ما زاد على الشبع؛ فإنه مُضِرٌّ؛ وقد جاء في حديث: ((أصل كل داء البردة))" (الأصفهاني، د.ت)، والبردة التخممة وهي: ثقل الطعام على المعدة (السيوطي، 1403هـ)، قال الإمام القرطبي في "تفسيره": "الإسراف: الأكل بعد الشبع (الشافعي، د.ت)، وقال العلامة الطاهر بن عاشور في "تفسيره": "هو تجاوز الحد المتعارف في الشيء (الجوزي، 1962م).

ثانياً: الأكل على قدر حاجة الجسم من الطعام.

أساس هذه القاعدة هو قول النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: ((ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)) (الأثير، د.ت)، هذا الحديث أصل من أصول الطب النبوي الشريف، إذا أُضِيفَ إلى آية الأعراف في القاعدة الأولى.

قال ابن رجب في "جامع العلوم والحكم": "هذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها، وقد روي أن ابن ماسويه (العجلوني، 1983م) الطبيب لما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات؛ سلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت الممارسات (الثعلبي، 2002م)، ودكاكين الصيدلة (الخازن، 1396هـ)، قال العلامة السندي في شرحه لهذا الحديث: "لأن البطن سبب غالب أمراض البدن، ولقيمات تصغير لُقمة"، ونقل عن الغزالي قوله: "ذكر هذا الحديث لبعض الفلاسفة من الأطباء فعجب منه، وقال: ما سمعتُ كلاماً في قلة الأكل أعظم من هذا، والله إنه لكلام حكيم (منظور، د.ت).

ثالثاً: الحمية أصل من أصول صحة الجسم.

وقد ورد عن النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أنه دخل ومعه علي بن أبي طالب بيتاً فيه دوال (الزجاج، د.ت) معلقة، فجعل رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يأكل، وعليُّ معه يأكل، فقال رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لعلي: ((مه مه، يا علي؛ فإنك ناقه)) - ناقه: الحديث عهد المرض - (السهارنفوري، -) فجلس عليُّ، والنبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يأكل، فجاء لهم بسلق وشعير، فقال النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: ((يا علي، من هذا فأصِبْ؛ فإنه أوفق لك)) (الترمذي، -)، قال الموفق

البغدادي في شرحه لهذا الحديث في الأربعين الطبية المستخرج من سنن ابن ماجه: في هذا الحديث الأُمُرُ بالحمية وأن الناقة ينبغي له أن يحتفظ على نفسه، ولا يمرجها - المرج: الخلط- (الرازي، -) مرج الأصحاء، والناقه هو الذي خلس من المرض، وهو متحرك إلى الصحة الوثيقة، ولم تحصل له بعدُ صحة تامة، وأعضاؤه ضعيفة، وكذلك هضمه، وأفعال أعضائه فهي سهلة القبول للآفات، وأيضًا فإنَّ الناقه إلى ما يزيد في جوهر أعضائه، ويكون مع ذلك سريع النفوذ: كالسلق والشعير مطبوخين، والناقه ضعيفُ الهضم. وقال العلامة أحمد الساعاتي في "الفتح الرباني": فيه أن المريض في دَوْرِ النقاها يشتهي الطعام والأكل، فلا يُعطى كل ما تشتهي نفسه، إلا ما كان خفيًا على المعدة، فلا بأس به (الصميطة).

رابعاً: تنظيم أوقات الطعام، وتجنب الأكل بين الوجبات، بإدخال طعام على طعام.

وهذه القاعدة مما أهمله كثيرٌ من الناس، فالمتعارفُ عليه عند الناس أن وجبات الطعام ثلاثٌ: إفطار، وغداء، وعشاء، والناس مختلفون في أي هذه الوجبات الثلاث هي الرئيسية؟ فأكثرهم أنها الغداء، وبعضهم يجعلها العشاء، والقليل منهم تكون وجبته الرئيسية هي الإفطار، وتختلف مدة هضم الطعام في المعدة ما بين ساعتين، في الطعام اليسير المكوّن من صنفٍ، أو صنفين من الأطعمة الخفيفة: كالفواكه، والعصائر، والحليب، وما شابهها، وبعضٌ آخر تستغرق مدة هضمه من أربع إلى خمس ساعات، إذا حوى الطعام أصنافاً متعدّدةً من المأكولات غير ما ذكرنا، وقد تمتدُّ مدة الهضم إلى سبع ساعات، إذا كان الطعام يحتوي على شحوم، ومواد دهنية كثيرة (العلي، -)، فعلى هذا ينبغي على الإنسان إذا أكل وجبةً متوسطةً، يستغرق هضمها ما بين أربع إلى ست ساعات، ألا يأكل طعاماً آخر في أثناء هضم الطعام الأول، بل ينبغي عليه أن يريح المعدة أيضًا، بعد عملية الهضم لمدة ساعتين أو ثلاثاً؛ حتى تستعيد قوتها، ونشاطها، وترتاح من عناء الهضم الذي استغرق خمس أو ست ساعات متواصلة، لكن المشاهد في حياة كثيرٍ من الناس، أنه إذا تناول وجبةً صفتها كالذي ذكرته، ثم زار صديقاً، أو دُعِيَ إلى وليمةٍ غُرسٍ، أو عقيقة، أو مناسبة، فإنه لا يتردّد في الأكل؛ إما شرهاً، أو استحياءً، وهذا هو المضرُّ بجسم الإنسان وصحته، فقد سُئل الحارث بن كلدة عن الداء الدويّ -المرض العضال- الذي قتل البرية وأهلك السباع في البرية، فقال: إدخال الطعام على الطعام قبل الانضمام، وسُئل جالينوس: مالك لا تمرض؟ فقال: لأني لم أدخل طعاماً على طعام (المقدسي، -)، وأوصى أحد

الأطباء المأمون الخليفة العباسي بخصالٍ مَنْ حفظها، وعمل بها، فهو جديرٌ ألا يمرض إلا مرض الموت، فذكر منها: لا تأكل طعامًا، وفي معدتك طعامًا.

خامساً: اختيار أفضل أنواع الطعام، وتجنب أردئه.

هذه القاعدة مما يهمله أيضاً كثيرٌ من الناس؛ لعدم معرفتهم بما يفيد من الطعام لجسم الإنسان وصحته، وإن كان طعامه أحياناً ليس فيه مما في كثيرٍ من المطعومات من حلاوة طعم، أو نضارة منظر، أو شكل أو نكهة، أو رائحة تحلب العقل، وتُهيِّج الطبع، ومن المعلوم لدى العقلاء أن الإسلام اعتبر الطعام والغذاء وسيلةً لا غايةً، فالغذاء والطعام وسيلةٌ ضروريةٌ لا بد منها لحياة الإنسان، والقصد منها بناءً جسم الإنسان؛ لتعويضه ما يفقده؛ بسبب مجهوداته المختلفة، والمحافظة على نموه نموًّا سليماً، ولحفظه من الأمراض التي تعترض حياة الإنسان، ثم إعطاء الجسم القدرة والقوة الكافية؛ للمحافظة على أجهزته وأعماله (الخطيب، -).

سادساً: هيئة جلوس الأكل والشرب.

هيئة الجلوس للطعام مما يساعد، أو يعيق في هضم الطعام وأكله، وهو أدبٌ من الآداب الإسلامية التي راعاها الإسلام، ونبّه عليها صفةُ الخلق رسولنا محمد - عليه الصلاة والسلام - وقد ذكر العلامة ابن القيم - رحمه الله تعالى - في كتابه القيم "الطب النبوي" فصلين مختصرين عن ذلك (القيم، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، -)، وأنا أورد هنا خلاصتهما.

قال ابن القيم - رحمه الله تعالى - : بابٌ في هديه - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - في هيئة الجلوس للأكل. صحَّ عنه - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أنه قال: ((لا آكل متكئاً)) (البخاري، صحيحه، -) ، قال ابن القيم - رحمه الله تعالى - : وقد فُيِّرَ الاتكأُ بالترُّبُع، وفسر الاتكأُ على الشيء: وهو الاعتمادُ عليه، وفسر الاتكأُ على الجنب، والأنواع الثلاثة من الاتكأ، فنوعٌ منها يضرُّ بالأكل، وهو الاتكأ على الجنب، فإنه يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته، ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة، ويضغط المعدة فلا يستحکم فتحها للغذاء، وأيضاً فإنها تميل، ولا تبقى منتصبَةً فلا يصلُ إليها الغذاء بسهولة (القيم، زاد الميعاد، -).

وروي عنه- عليه الصلاة والسلام- أنه: "نهى أن يأكل الرجل وهو منبطخ على وجهه (ماجه، كتاب الأطعمة)، وقال ابن القيم- رحمه الله تعالى-: ويذكر عنه- صلى الله عليه وسلم- أنه كان يجلس للأكل متوركا على ركبتيه، ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى؛ تواضعا لربه- عز وجل- وأدبا بين يديه؛ لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله- سبحانه- عليه مع ما فيه من الهيئة الأدبية

وجبات الطعام التي يتناولها الرسول صلى الله عليه وسلم: (المنجد، 2008)

1- العسل:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ : (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحُلُوءَ وَالْعَسَلَ).
(البخاري، صحيحه، رقم 5431)

2- التمر :

عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : (مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُومٌ وَلَا سِحْرٌ) (مسلم، 2047) ، وقال أيضا: (يَا عَائِشَةُ ! بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ ، يَا عَائِشَةُ ! بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ) رواه مسلم (2046)، بل كان التمر غالب قوت النبي صلى الله عليه وسلم ، فقد روت عائشة رضي الله عنها قالت : (إِنَّ كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهَيْلَالِ ثُمَّ الْهَيْلَالِ ، ثَلَاثَةَ أَهْلَةٍ فِي شَهْرَيْنِ ، وَمَا أُوقِدَتْ فِي أَبْيَاتِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَارٌ . فَقُلْتُ - أي عروة بن الزبير - : يَا خَالَةَ ! مَا كَانَ يُعِيشُكُمْ ؟ قَالَتْ : الْأَسْوَدَانِ : التَّمْرُ ، وَالْمَاءُ ، إِلَّا أَنَّهُ قَدْ كَانَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جِيرَانٌ مِنَ الْأَنْصَارِ كَانَتْ لَهُمْ مَنَائِحُ ، وَكَانُوا يَمْتَحُونَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ أَلْبَانِهِمْ ، فَيَسْقِينَا) متفق عليه .

3- الخل :

عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (نِعَمَ الْأُدْمُ أَوْ الْإِدَامُ الْخَلُّ).
(رواه مسلم 2051).

4- زيت الزيتون:

عَنْ أَبِي أُسَيْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ) رواه الترمذي (رقم/1852) وصححه الألباني لشواهده في "السلسلة الصحيحة" (رقم/379).

5- الشعير :

عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : (مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ حُبِّ شَعِيرٍ يَوْمَئِذٍ مُتَّابِعِينَ حَتَّى قُبِضَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ). (رواه مسلم 2970).

6- اللبن :

أما اللبن فكان أيضا من أكثر طعامه صلى الله عليه وسلم ، وهو من الفطرة التي اختارها يوم الإسراء والمعراج ، حيث قال صلى الله عليه وسلم : (فَأَحَذْتُ الَّذِي فِيهِ اللَّبَنُ فَشَرِبْتُ فَقِيلَ لِي أَصَبْتَ الْفِطْرَةَ أَنْتَ وَأُمَّتُكَ) متفق عليه .

من خلال أحاديث أكل النبي صلى الله عليه وسلم من الأطعمة الواردة لم يكن من عاداته صلى الله عليه وسلم تناول أكثر من وجبتين في اليوم واللييلة. عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ : (مَا أَكَلَ آلَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلْتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمَّرٌ). (رواه البخاري 6455).

يقول الحافظ ابن حجر رحمه الله : " فيه إشارة إلى أنهم ربما لم يجدوا في اليوم إلا أكلة واحدة ، فإن وجدوا أكلتين فإحدهما تمر ". (ابن حجر، فتح الباري 292/11).

أما نحن تناول ثلاث وجبات يوميا: الفطور ، والغداء والعشاء.

رابعاً: الإعجاز العلمي في الثلث:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما ملأ آدمي وعاءاً شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فان كان لا بد فاعلاً؛ فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه) أخرجه أحمد، والترمذي، وابن ماجة. وإسناده صحيح.

شبه عليه الصلاة والسلام معدة الإنسان بالوعاء، وكان هذا التشبيه دقيقاً من الناحية الفكرية التحليلية، كون المعدة هي المكان الذي يتوجب على الطعام، وكل ما هو مأخوذ عن طريق الفم المكث والتجمع فيه، قبل امتصاصه من قبل جدار المعدة إلى الدم، ومن ثم توزيعه في أنحاء الجسم.

فضلاً على أن أي وعاء يمكن أن تستقر فيه الأشياء التي توضع فيه وتحجز إلى حين التصرف فيها. ثم تطورت الحياة والتكنولوجيا، وآلية التصوير الشعاعي، وغيرها من وسائل التنظير والتصوير، لتقدم لنا تفاصيل دقيقة على شكل أجزاء جسم الإنسان، بما فيها الجهاز الهضمي ومنها المعدة. (دربالة، 2010) ولم تغفل السنة النبوية ذكر أهمية الأمن الغذائي في حياة الفرد والجماعة ، وجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذلك ركناً ثالثاً من أركان الحياة الآمنة المستقرة " من أصبح منكم اليوم آمناً في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بما فيها" رواه الترمذي عن عبيد الله بن حفص الانصاري. كما تجلت نظرة الإسلام إلى الأمن الغذائي في سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم من خلال أمر النبي صلى الله عليه وسلم بإنشاء سوق خاص بالمسلمين وذلك عند قدومه المدينة ، حيث كان سوق المدينة محصوراً بأيدي يهود ، مما يشكل تهديداً لأمن المسلمين الاقتصادي والغذائي، ومن ثم السياسي. وقد عمل الإسلام على وضع الأسس النظرية لتحقيق الأمن الغذائي من خلال حث النبي صلى الله عليه وسلم على الزراعة وإعمار الأرض وإحياء الموات من الأرض بالزراعة " من أحيا أرضاً مواتاً فهي له " رواه الترمذي ، " إذا قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها فليفعل " رواه أحمد عن أنس بن مالك. (فارس، 2012).

الإسلام أمرنا بالحلال الطيب وحارب سوء التغذية:

فالإسلام في تعاليمه الغذائية لم يقتصر على ذكر المحرمات وحدها، بل ذهب إلى تنظيم الغذاء الحلال، وإلى توجيه المسلمين إلى الأغذية التي تنفع أبدانهم، وتحفظ صحتهم (الفنجري، 2014م).

فالغذاء المستحب للمسلم:

لا يكتفي الإسلام بهذه الإباحة المطلقة، بل إنه يشجع بطريقة جميلة ليس فيها الغضب ولا الإكراه على أنواع معينة من الطعام؛ لما فيها من القيمة الغذائية والصحية، فمن الأطعمة التي جاء ذكرها بالاستحسان في القرآن: اللحوم ومنتجاتها، سواء منها لحم البَرِّ ولحم البحر، ثم العسل، واللبن، والتمر. (الفنجري).

حكمة الإسلام في تحريم المذاهب النباتية:

لقد أثبت علماء التغذية أن الإنسان لكي يعيش عيشة صحية سليمة، فلا بد له من أكل اللحوم والنباتات معاً، ولا يمكنه الاقتصار على أحدهما دون الآخر، ومن الملاحظ أن الشعوب النباتية - مثل الهند - تكون أجسادهم هزيلة ضعيفة، والطفل المولود في الشعوب النباتية لا يزيد عادة عن 2 كجم، في حين أن في الشعوب الأخرى يزيد عن 3 كجم، ومما يعوّض النباتيين أن يأكلوا المشتقات الحيوانية - كالحليب والبيض - إلى جانب النباتات، وإلا أُصيبوا بالهزال وفقر الدم. (الفنجري).

واللحوم تحتوي على كمية كبيرة من البروتين والدهون، وهي موادٌ لازمة لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة، وحقيقة أن النبات يحتوي على هذه المواد أيضاً، ولكن لكي يحصل الإنسان على الكمية اللازمة لنموه وطاقته، فلا بد له من كمية كبيرة جداً من النباتات، مما قد يُجهد جهازه الهضمي؛ وذلك لأن أمعاء الإنسان قصيرة بالنسبة لأمعاء الحيوانات آكلة العشب. (الفنجري)

الخلاصة:

اتباع النبي يعرف اتباع النبي بأنه اتخاذ النبي عليه الصلاة والسلام والتأسي به، وذلك يكون في الاعتقادات والأقوال والأفعال، مع الحرص على النية والقصد والإرادة في ذلك، حيث قال الله تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) سورة الأحزاب: 21. فاتباع النبي من الأسباب التي تشرح الصدور، وتُسعد الحياة، وتثبت القلب، مهما أصاب العبد من المحن والابتلاءات، فالنبي من أكمل الناس خلقاً في كل الصفات التي يتحقق بها انشراح الصدر، وسعادة القلب.

المصادر والمراجع

- ابن الأثير. (د.ت). الكامل في التاريخ. بيروت: دار الكتاب العربي.
ابن القيم. (-). الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي. بيروت: دار الندوة.
ابن القيم. (-). زاد المعاد. -: -.
ابن ماجه. (كتاب الأئمة). سننه. -: -.

- ابن منظور. (د.ت). لسان العرب. بيروت: دار صادر.
- أبو الفرج ابن الجوزي. (1962م). ذم الهوى. -: -.
- أبو عبد الله بن أحمد الأنصاري القرطبي. (1952م). الجامع لأحكام القرآن. -: -.
- أبو نعيم الأصفهاني. (د.ت). حلية الأولياء وطبقات الأصفياء. بيروت: دار الكتاب العربي.
- البخاري. (-). صحيحه. -: -.
- البخاري. (رقم 5431). صحيحه.
- الترمذي. (-). سنن الترمذي: كتاب الطب. -: -.
- الثعلبي. (2002م). الكشف والبيان. بيروت: دار إحياء التراث.
- الخازن. (1396هـ). لباب التأويل في معاني التنزيل. بيروت: دار الفكر.
- الزجاج. (د.ت). معاني القرآن وإعرابه. بيروت: المكتبة العصرية.
- السيوطي. (1403هـ). الدر المنثور في التفسير بالمأثور. بيروت: دار الفكر.
- الشافعي. (د.ت). ديوان الإمام الشافعي. بيروت: مؤسسة الزغبي للطباعة والنشر.
- العجلوني. (1983م). كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- المقدسي. (-). الآداب الشرعية والمنح المرعية. -: -.
- بدر محمد حسن الصميط. (5 سبتمبر، 2010). الألوكة. تم الاسترداد من قواعد العناية بالصحة في نظام الطعام في الإسلام: <https://www.alukah.net/culture/0/25137>/قواعد العناية بالصحة في نظام الطعام في الإسلام
- تيمية، ا. ا. (د.ت). (الحسنة والسيئة). القاهرة: مطبعة المدني.
- خليل أحمد السهارةفوري. (-). بذل المجهود في شرح سنن أبي داود. -: -.
- زين الدين الرازي. (-). مختار الصحاح. -: -.
- شادي مصطفى درباله. (27 يونيو، 2010). موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. تم الاسترداد من النظام الغذائي في القرآن والسنة: [http://quran-](http://quran-m.com/quran/article/2325)
- النظام الغذائي الإسلامي [/m.com/quran/article/2325](http://m.com/quran/article/2325)

- محمد صالح المنجد. (10 أبريل, 2008). الإسلام سؤال وجواب. تم الاسترداد من ليس في السنة
تفصيل وجبات الطعام التي كان النبي صلى الله عليه وسلم يتناولها:
[/https://islamqa.info/ar/answers/115801](https://islamqa.info/ar/answers/115801)
- محي الدين العلي. (-). الطب الإسلامي العقلي والنفسي والجسمي. -: -.
مسلم. (2047). صحيفه.
- مصراوي. (3 يونيو, 2018). طعام الرسول.. الهدى النبوي وفق ما جاء في الأحاديث الصحيحة.
تم الاسترداد من [https://www.masrawy.com/islameyat/sera-](https://www.masrawy.com/islameyat/sera-hdi_nabawy/details/2018/6/3)
[hdi_nabawy/details/2018/6/3](https://www.masrawy.com/islameyat/sera-hdi_nabawy/details/2018/6/3) طعام
- معز الإسلام فارس. (24 أبريل, 2012). التغذية. تم الاسترداد من لمحات تغذوية في الكتاب
الكريم والسنة النبوية: <http://bawaba.khayma.com> لمحات تغذوية في الكتاب الكريم والسنة
النبوية
- هشام الخطيب. (-). الوجيز في الطب الإسلامي. -: -.