# الإعْجــازُ الغـذائــي للزيتون

# في القــرآن الكـــريم

د. إسراءْ عَبدِ آلمجيدْ عَبدِ آللَطيفْ

# المقدمة

الحمد لله العلّي القدير الذي بعث لنا النبي البشير بالقرآن المنير. والصلاة والسلام على سيدنا رسول الهدى محمد - صلى الله عليه وسلم - أما بعد ..

لقد أنعم الله تعالى علينا بالقرآن هادياً ونوراً يرشدنا ويهدينا إلى سبيل الحق وإلى الصراط المستقيم . فالقرآن دستور حياة ومنهاجاً متكاملاً مَنَّ الله وأنعم به علينا من فوق سبع سماوات وأودع فيه سبل صلاح دنيانا وآخرتنا فلم يترك أمراً من أمور الدنيا والآخرة ولا صغيرة ولا كبيرة إلا وبَيَّنها لنا ليكون حجةً لنا نهتدي بها. وشهيداً علينا إذا قصرنا .

وكون هذا الدستور هو مُنَزَّل من عند عليم خبير. فهو خالق الخلق مدبر الأكوان . وهو أعلم بخلقه من أنفسهم . لذلك فإن هذا الدستور صالح لكل البشر ولكل زمان ومكان. ولكل شأن من شؤون الدنيا والآخرة فبَيَّنَ فيه الحلال والحرام وأحكام العبادات من صوم وصلاة وحج وزكاة وكذلك أصول الميراث والتجارة وغيرها. فهو أفضل وأكمل وأشرف دستور شهدته البشرية أنعم الله به على أمة الإسلام . فالإسلام والقرآن إذاً طريق هداية جاء لإنقاذ البشرية الحائرة وهدايتها إلى سوآء السبيل وهذا ما اعترف به كبار علماء الغرب . وقديماً قالوا : الفضل ما شهدت به الأعداء .

إن غاية وعلّة وجودنا على هذه الأرض هي عبادة الله سبحانه وتعالى .لقوله عز وج ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾[1] . فالله سبحانه وتعالى خلق

(١) سورة الذاريات ، الآية : (٥٦) .

الإنسان واستخلفه في الأرض وهيأ له من السبل والوسائل ما تعينه على القيام بحقوق العبودية وواجبات الإستخلاف. فكان أن جعل الله – عز وجل – للإنسان الطيبات من الرزق والتي عن طريقها يتعرف إلى نعم الله وعطاياه ويتمكن من التمتع والتطيب إلى جانب التزود بما يحتاجه جسمه من قوت للقيام بمهامه المناطة به في هذه الدنيا. قال تعالى ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ ﴾[1]

ولكي يُتِم الله تعالى نعمته علينا. فقد رسم لنا نظاماً غذائياً موزوناً يشمل أسس وقواعد كاملة للتغذية نوعاً وكماً وكيفاً وتوقيتاً . ولكي تستمر حياتنا وفقاً للهدف الذي خلقنا من أجله فعلينا إتباع الهدي الذي جاء الينا من ربنا في القرآن الكريم من تنفيذ للأوامر واجتناب للنواهي . لسلامة الروح والجسد. وما عرف المفسرون والمهتمون من الأطباء من هدي القرآن في الطب الوقائي والهدي العلاجي قد أمكن شرحه بمعطيات العلوم الطبية الحديثة والتي ما أن تكتمل وتثبت وتصح يتضح أنها تستقر مع الحقيقة القرآنية. قال تعالى في سورة سبأ :

﴿ وَيَرَى ٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ إِلَيۡكَ مِن رَّبِّكَ هُوَ ٱلۡحَقَّ وَيَهۡدِيٓ إِلَىٰ صِرَٰطِ ٱلۡعَزِيزِ ٱلۡحَمِيدِ ﴿٦﴾ ﴾[2].

وإذا كان كل عصر من العصور له سماته وخصائصه . فإن المنهج العلمي هو السمة البارزة من سمات عصرنا الحاضر . ومن نعمة الله علينا – نحن المسلمون– في هذا العصر . أن تكثر الدراسات العلمية المتعلقة بآيات القرآن الكريم والسنة المطهرة في مجالات عديدة : طبية ، فلكية ، نباتية و حيوانية و غيرها . ولا عجب في ذلك فإن القرآن الكريم

(١) سورة البقرة ، الآية : (١٧٢) .
(٢) سورة سبأ ، الآية : (٦) .

يقوم على العلم . ولا تتناقض آية من آياته مع أي حقيقة علمية ثابتة . وهذا الجانب العلمي له أثر بالغ الأهمية لدى مثقفي عصرنا الحاضر فقد أولوه من الاهتمام أعظمه . بعد تلك الحُقب التي كان المسلمون فيها مقلدين لكثيرٍ مما جاء به الغرب من نظريات صحيحة أو غير صحيحة .

ولذلك فقد إرتأيت أن أتناول في بحثي هذا موضوع الإعجاز الغذائي للزيتون في القرآن الكريم تبياناً لعظمة القرآن وإعجازه غير المنقطع في وضع النظام الغذائي الموزون الذي جاء به قبل ١٤٠٠ سنة ليحاكي الإكتشافات العلمية الحديثة والدراسات والبحوث الطبية. ويتناغم معها. فكلما تقدمت العلوم وكلما إزدادت الإكتشافات العلمية وبمختلف المجالات ومنها الطب والغذاء وعالم النبات وجدناها تصدق آية من آيات القرآن العظيم المعجز .

ولا غرابة ولا عجب أن نجد في القرآن الكريم إعجازاً علمياً طبياً وغذائياً فهو تبيان لكل شيء ويهدي للتي هي أقوم لصلاح الروح والجسد معاً وصلاح الفرد والأسرة والمجتمع والأمة إجمالاً.

والقارئ المتمعن في القرآن الكريم يجد فيه ما يهديه وما يفيده لكافة جوانب الصحة البدنية والنفسية . ويلاحظ أن هدي القرآن الكريم في الطب الوقائي أكثر وروداً في نصوص القرآن الكريم من الهدي العلاجي وهذا أنفع للناس لما للوقاية من أهمية في منع حدوث المرض وبالتالي منع ظهور الضرر الناجم عن المرض فالوقاية تمنع المرض وضرره كما يقال في المثل الشائع : الوقاية خير من العلاج.

وقد إتسمت موضوعات الإعجاز العلمي بالتجدد الدائم بما أضافته البحوث والدراسات العلمية من أسرار وحقائق جديدة قد إنطوى مكنونها في آية من آيات القرآن الكريم لنقف على وجه من وجوه الإعجاز العلمي فيها .

لذلك كان من الواجب علينا نحن المسلمون وعلى المتخصصين في دراسة القرآن الكريم أن نهتم بدراسة الاعجاز العلمي في القرآن الكريم . وأن نبينه للناس وأن نظهرَ أن القرآن الكريم والسنة النبوية لا يتعارضان مع الحقائق العلمية الثابتة.

كما يجب علينا أن لا ندخل حقيقة علمية تحت الإعجاز العلمي في القرآن الكريم أو السنة النبوية إلا بعد التأكد من ثبوتها بحيث لا يكون هناك مجال لتغييرها أو لرفضها في المستقبل .

فضلاً عن توظيف الإعجاز العلمي للقران الكريم في مجال الدعوة إلى الله سبحانه وتعالى ، لا سيما ونحن نعيش في عصر الإكتشافات العلمية ، وإن البعض من غير المسلمين ينظرون إلى الإسلام بجهالة وبنظرة سطحية . فإذا وجدوا بأن ما جاء به هدي الإسلام والقرآن الكريم والسنة النبوية قد أثبتته حقائق العلوم الحديثة فإن قلوبهم قد تخضع للحق والنور الذي جاء به الإسلام ، ويتيقنوا بأن القرآن الكريم لا يمكن أن يكون من كلام البشر ، وأن رسول الله – صلى الله عليه وسلم – لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى ، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿لِيَسْتَيْقِنَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَٰبَ وَيَزْدَادَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِيمَٰنًا وَلَا يَرْتَابَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَلِيَقُولَ ٱلَّذِينَ فِى قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَٱلْكَٰفِرُونَ مَاذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِهَٰذَا مَثَلًا ۚ كَذَٰلِكَ يُضِلُّ ٱللَّهُ مَن يَشَآءُ وَيَهْدِى مَن يَشَآءُ ۚ﴾[1].

ومن هذا المنطلق ومن باب الدعوة إلى الله تعالى أولاً . ثم لشغفنا الشديد لمعرفة القضايا العلمية المتعلقة بالقران الكريم ثانياً . عمدت إلى أن تكون لي بصمة بين طلبة العلم . فكتبت هذا الجهد المتواضع . والذي اسأل الله أن يوفقني فيه وأن يتقبله . وآخر دعوانا أن الحمد لله رب آلعالمين .

(١) سورة المدثر ، الآية : (٣١) .

**أهمية موضوع البحث:**

لا شك أن الصحة هي كنز وهِبَةٌ من الله تعالى لسائر البشر لكي يكونوا قادرين على إقامة الدين وإعمار الأرض وعبادة الله تعالى على الوجه الذي يرضيه . ويكونوا بحق خير خلفاء في الأرض . فلا بد أن تكون أجسامهم قوية وأن يكونوا صحاح البنية وهذا ما كان عليه الصحابة أيام رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لذلك إستطاعوا أن ينهضوا بالدين ويقيموا حضارة الإسلام وينشروها، ولذا تنطلق أهمية موضوع الرسالة مما يأتي :

١. بيان أن القرآن الكريم جاء بآيات بينات كثيرة إنطوت على حقائق علمية وبجوانب متعددة فيما يتعلق بالكون والسماوات والأرض والنجوم والكواكب وتعاقب الليل والنهار وما جاء في خلق الإنسان وكذلك النبات والحيوان وغير ذلك من الكائنات والمخلوقات. ولم يكن الإنسان قبل نزول القرآن الكريم ولا بعد نزوله بزمن طويل يعلم عن حقائقه شيئاً ولا يعلم عن أسبابه وأسراره .

٢. بيان الإعجاز القرآني في مختلف أنواع الأغذية ، وكيف أن الإسلام لم يقتصر في التعامل مع الأغذية على موضوع الحلال والحرام وإنما تعداه ليعمل على خلق وعي غذائي لدى المسلم .

**أهداف البحث :**

**تسعى الباحثة في هذه الرسالة لتحقيق مجموعة من الأهداف كان من أهمها :**

١.بيان أهمية الإعجاز العلمي والغذائي في القرآن الكريم .

٢.العودة إلى تطبيق سنن الله في الكون والتعايش معها وتطبيقها في جوانب الحياة كافة.

٣. إيضاح كافة أنواع التأثيرات المتعلقة بجانب الإعجاز العلمي في القرآن الكريم بصورة عامة ، والمتعلقة بالإعجاز الغذائي على وجه الخصوص ، سواء المتعلقة بالعقل الإنساني أو النفس الإنسانية .

٤. إطلاع الباحثين والدارسين على الإعجاز الغذائي في القرآن الكريم وكيف أن الله سبحانه وتعالى خلق كل شيء بقدرٍ موزون .

**مشكلة البحث :**

وتتمثل مشكلة الدراسة في طرح التساؤلات الاتية :

١.هل يوجد في القرآن الكريم إعجاز غذائي بجانب أنواع الإعجاز الأخرى كالإعجاز اللغوي والبياني والبلاغي والتشريعي ؟

**فرضيـــة الدراســة :**

تُعد فرضية الدراسة تشخيصاً مبدئياً في ظل المعرفة المسبقة التي تمتلكها الباحثة وتتمثل فرضية الدراسة فيما يأتي :

١.تفترض الباحثة أن الإعجاز العلمي في القرآن الكريم إذا ما أحسن عرضه وبيانه فإنه يعود بتأثيرات إيجابية على العقل والنفس الإنسانية .

٢.تفترض الباحثة أن الإعجاز الغذائي هو نوع من أنواع الإعجاز العلمي في القرآن الكريم ، وله من الأهمية ما لا تقل عن أنواع الإعجاز القرآني الأخرى.

**منهجية البحث : -**

يقوم البحث على المنهج التحليلي الإستنباطي عن طريق عرض الآيات القرآنية وما يعضدها من الإحاديث النبوية الشريفة ، وكذلك آراء العلماء والمفسرين والمفكرين في الموضوع ، والإعتماد على الحقائق العلمية والدراسات المختصة بالموضوع .

# الإعجـاز الغذائـي
# للزيتـــون في القرآن الكريم

ويشتمل على ثلاثة مطالب :

- المطلب الأول : ذكر الزيتون وزيته في القرآن الكريم وإعجازه العلمي.
- المطلب الثاني : اقوال العلماء المسلمين في الزيتون .
- المطلب الثالث : الزيتون في العلم الحديث .

## المطلب الأول : ذكر الزيتون وزيته في القرآن الكريم وإعجازه العلمي :-

إن شجرة الزيتون هي شجرة مباركة . كرّمها الله سبحانه وتعالى بذكرها وذكر ثمرها وزيتها في القرآن الكريم في سبعة مواضع وقد أقسم الله جل وعلا بها ، كما عدّها من الطيبات من الرزق ، وقد أوصى النبي - صلى الله عليه وسلم - بالزيتون خيراً ، نذكر منها :

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْـَٔاكِلِينَ ﴿٢٠﴾ ﴾ (١)

وقَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۚ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾ (٢) وقَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾ ﴾ (٣)

وقَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ ٱلنَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ۗ ٱنظُرُوٓا۟ إِلَىٰ ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَيَنْعِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكُمْ لَـَٔايَٰتٍ لِّقَوْمٍ

(١) سورة المؤمنون ، ألآية : (٢٠) .
(٢) سورة النور ، ألآية : (٣٥) .
(٣) سورة التين ، ألآية : (١-٢) .

يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾ ﴾[1]

وقال تعالى: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ جَنَّٰتٍ مَّعْرُوشَٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَٰتٍ وَٱلنَّخْلَ وَٱلزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُۥ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ۚ كُلُوا۟ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَءَاتُوا۟ حَقَّهُۥ يَوْمَ حَصَادِهِۦ ۖ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾ ﴾[2]

وقال تعالى: ﴿ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾ ﴾[3] وقال تعالى: ﴿ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ ﴾[4]

الإعجاز العلمي في هذه الآيات :-

قال الماوردي[5] في تفسير الآية الكريمة ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْءَاكِلِينَ ﴾ : هي شجرة الزيتون . وخصت بالذكر لكثرة منفعتها وقلة تعاهدها . وفي طور سيناء خمسة تأويلات : أحدها : أن سيناء البركة فكأنه قال جبل البركة . قاله ابن عباس ومجاهد . الثاني : أنه الحسن المنظر . قاله قتادة ، الثالث : أنه الكثير الشجر . قاله ابن عيسى ، الرابع : أنه اسم الجبل الذي كلم الله عليه

(١) سورة الأنعام ، الآية : (٩٩) .
(٢) سورة الأنعام ، الآية : (١٤١) .
(٣) سورة النحل ، الآية : (١١) .
(٤) سورة عبس ، الآية : ( ٢٩ ) .
(٥) أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي ، الشهير بالماوردي ، مفكر إسلامي، من وجوه فقهاء الشافعية وإمام في الفقه والأصول والتفسير، وبصير بالعربية ، كان من رجال السياسة البارزين في الدولة العباسية وخصوصًا في مرحلتها المتأخرة(٣٦٤ - ٤٥٠هـ ، ٩٧٤ - ١٠٥٨م) ، نقلاً عن : الموسوعة العربية العالمية http: / /www.mawsoah.net

موسى . قاله أبو عبيدة ، الخامس : أنه المرتفع مأخوذ من السناء . وهو الارتفاع فعلى هذا التأويل يكون اسماً عربياً . وعلى ما تقدم من التأويلات يكون اسماً أعجمياً واختلف القائلون بأعجميته على ثلاثة أقاويل : أحدها : أنه سرياني .

قاله ابن عباس ، الثاني : نبطي ، الثالث : حبشي . ﴿ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهۡنِ﴾ اختلف في الدهن هنا على قولين : أحدهما : أن الدهن هنا المطر اللين ، قاله محمد بن درستويه ، ويكون دخول الباء تصحيحاً للكلام ، الثاني : أنه الدهن المعروف أي بثمر الدهن ، وعلى هذا اختلفوا في دخول الباء على وجهين :

أحدهما : أنها زائدة وأنها تنبت الدهن . وهي قراءة ابن مسعود . الثاني : أن الباء أصل وليست بزائدة . وقد قرىء تنبت بالدهن بفتح التاء الأولى إذا كانت التاء أصلاً ثابتاً. فإن كانت القراءة بضم التاء الأولى فمعناه تنبت وينبت بها الدهن ومعناهما إذا حقق متقارب وإن كان بينهما أدنى فرق ، وقال الزجاج : معناه ينبت فيها الدهن . وهذه عبرة : أن تشرب الماء وتخرج الدهن﴿ وَصِبۡغٖ لِّلۡأٓكِلِينَ﴾ أي إدام يصطبغ به الآكلون . وقد روي عن – صلى الله عليه وسلم – أنه قال : (الزَّيتُ مِنْ شَجَرةٍ مُبَارَكَةٍ فَائْتَدِمُواْ بِهِ وَادَّهِنُوا) وقيل إن الصبغ ما يؤتدم به سوى اللحم [1] .

ويقول زغلول النجار : أي تنبت ثمارها ملتبسة بالدهن وهو زيت الزيتون . وأن شجرة الزيتون عندما تنبت في بداية حياتها فإنها تستغل الدهن الموجود بالبذور والذي يحوله الجنين إلى مواد كربوهيدراتية وخلات نشطة . حيث يعتمد الجنين في إنباته على هذا الدهن المخزن في البذور (تَنبُتُ بِالدُّهْنِ) . وهذا إعجاز آخر في الآية الكريمة .

(١) تفسير الماوردي ، النكت والعيون ، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي، الشهير بالماوردي (المتوفى : ٤٥٠هـ) ، المحقق: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم ، الناشر: دار الكتب العلمية – بيروت – لبنان ، ج :٤، ص : ٥٠– ٥١ .

والذي يتحكم في عملية تحويل هذا الدهن إلى مواد غذائية أخرى في جنين بذور الزيتون هو الأنزيمات التي يتحكم فيها أيضاً العوامل الوراثية المسماة بالجينات في النبات والتي أودعها الخالق سبحانه وتعالى فيها ، وأشجار الزيتون تتميز بأنها أشجار معمرة حيث يمكن للشجرة الواحدة أن تعيش لأكثر من ألف سنة . وهي دائمة الخضرة . تتحمل الجفاف بشكل كبير. وينبت في مصر نوع من الزيتون المعروف خطأ باسم الزيتون الأوروبي والذي كان من الأصح تسميته باسم الزيتون السينائي لأن زراعته انتقلت أصلاً من شبه جزيرة سيناء إلي باقي أجزاء حوض البحر الأبيض المتوسط [1].

إذاً فإن الشجرة هي شجرة الزيتون ، وأن في ثمارها ما ينتفع به من الدهن (وهو زيت الزيتون) وكذلك صبغ للآكلين. ولو بحثنا في معنى كلمة « صبغ « في اللغة العربية لوجدنا: أن الصَّبْغَ في كَلَام الْعَرَب التغييرُ، وَمِنْه صُبِغَ الثوبُ إِذا غُيِّرَ لَونه وأُزيل عنْ حَاله إِلَى حَال سوادٍ أَو حمرَة أَو صُفرة ، قالَ : وَقيل : هُوَ مَأْخُوذ مِن قَوْلهم : صَبغوني فِي عينِك وصَبغوني عنْدك ، أَي أشارُوا إليكَ بِأَنِّي موْضعٌ لما قصدتني بِهِ من قَول الْعَرَب صَبَغْتُ الرجل بعيني ويدِي أَي أشرتُ إِلَيْهِ [2] .

وقد فسرها الخازن[3] فقال : وَشَجَرَةً أي وأنشأنا لكم شجرة وهي الزيتون تَخْرُجُ

(١) الإعجاز العلمي في السنة النبوية . زغلول راغب محمد النجار ، دار نهضة مصر للنشر ، ط٥ ، ٢٠١٢م ، ص : ٣٢٩.

(٢) تهذيب اللغة ، محمد بن أحمد بن الأزهري الهروي ، أبو منصور (المتوفى : ٣٧٠هـ) ، المحقق : محمد عوض مرعب ، الناشر: دار إحياء التراث العربي – بيروت ،ط١، ٢٠٠١م ، ج : ٨ ، ص : ٦٣ .

(٣) الخازن (٦٧٨ - ٧٤١هـ ، ١٢٨٠ - ١٣٤١م) ، أبو الحسن علي بن محمد بن إبراهيم بن عمر الشيحي، وعُرف بالخازن لأنه كان أمينًا لمكتبة في دمشق ، أصله من حلب وُلد في بغداد، ثم سكن دمشق وسمع بعض علمائها، فاشتغل بالعلم والتأليف، ويسَّر له عمله في المكتبة سبل التعلم والكتابة، فترك مصنفات كثيرة منها مقبول المنقول وهو كتاب قيم في الحديث ومنها تفسيره لباب التأويل في معاني التنزيل وهو تفسير متوسط الحجم لخصه من تفسير البغوي وأضاف إليه أشياء كثيرة خصوصًا

مِنْ طُورِ سَيْناءَ أي من جبل مبارك وقيل من جبل حسن قيل هو بالنبطية وقيل بالحبشية وقيل السريانية ومعناه الجبل الملتف بالأشجار. وقيل كل جبل فيه أشجار مثمرة يسمى سيناء وسينين وقيل هو من السناء وهو الارتفاع وهو الجبل الذي منه نودي موسى بين مصر وأيلة وقيل هو جبل فلسطين وقيل سيناء اسم حجارة بعينها أضيف الجبل إليها لوجودها عنده ، وقيل هو اسم المكان الذي فيه هذا الجبل تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ أي تنبت وفيها الدهن وقيل تنبت بثمر الدهن وهو الزيت وَ (صِبْغٍ لِلْآكِلِينَ) : الصبغ الإدام الذي يكون مع الخبز ويصبغ به . جعل الله في هذه الشجرة المباركة أدما وهو الزيتون ودهنا وهو الزيت وخصّ جبل الطور بالزيتون لأنه منه نشأ وقيل إن أول شجرة نبتت بعد الطوفان الزيتون وقيل إنها تبقى في الأرض نحو ثلاثة آلاف سنة [1] .

ففي الزيتون كميات من الأحماض الأمينية (وهي الأحماض التي ترتبط مع بعضها البعض في سلسلة ببتيدية طويلة لتكون البروتين) . بعض هذه الأحماض تسمى بالأحماض الأمينية الأساسية وهي الأحماض الأمينية التي يمرض الإنسان إذا لم يتناولها في طعامه لمدة طويلة أحد هذه الأحماض الأمينية الأساسية هو «حمض الفنيل ألآنين» [2]

---

ما يتعلق بالقصص التاريخية والإسرائيليات الباطلة والغريبة، فكان ذلك من مآخذ تفسيره توفي بحلب؛ نقلا عن الموسوعة العربية العالمية http: / /www.mawsoah.net.

(١) لباب التأويل في معاني التنزيل ، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم بن عمر الشيحي أبو الحسن، المعروف بالخازن (المتوفى : ٧٤١هـ) ، تصحيح : محمد علي شاهين ، الناشر: دار الكتب العلمية – بيروت ، ط١، ١٤١٥ هـ ، ج : ٣ ، ص :٢٧٠ .

(٢) الفينيل ألانين : هوحمض اميني ، وهو من الوحدات البنائية للبروتينات . وهو مركب طبيعي يتواجد في جميع البروتينات (النباتية أو الحيوانية ). يحتاج جسم الانسان الفينيل ألانين باعتباره جزء متمم لجميع البروتينات في الجسم . ولا يستطيع جسم الأنسان تصنيع الفينيل ألانين ، لذلك هو مكون اساسي في طعامنا اليومي، بدونه لا يستطيع الجسم العمل : موقع معلومات الأغذية : www. htm / /food-info.net /ar /qa /qa-fi١٢.

. وهذا الحمض موجود في ثمار الزيتون (وهذا ما استنتجناه من الآية نفسها) وله دورٌ أساسي في إعطاء لون البشرة ولون رموش الأعين ولون الشعر في الإنسان [١] .

ولكن كيف يحدث ذلك علمياً ؟

يتناول الإنسان الحمض الأميني « فنيل ألانين « في الطعام فيتحول إلى تيروسين[٢] . والتيروسين يتحول إلى الميلانين[٣] . والميلانين هوالمادة الكيميائية الحيوية التي تصبغ جلد وشعر ورموش الإنسان عندما تترسب في بعض طبقات الجلد والشعر والرموش [٤]. والذي يتحكم علمياً في عملية تحويل الفنيل الانين الموجود بثمار الزيتون إلى التيروزين ثم الميلانين في الجسم هو الأنزيمات. هذه الأنزيمات تتحكم فيها العوامل الوراثية المسماة بالجينات التي أودعها الله سبحانه وتعالى في الإنسان ، وحتى تكتمل الصورة في هذا التفسير نقول : أن الفارق بين الرجل الأوروبي الأبيض والرجل الأفريقي الأسود والرجل القمحي اللون هو فارق في كمية صبغ الميلانين في طبقات الجلد الملونة . الرجل الأبيض والرجل القمحي عندما يتعرضان لأشعة الشمس مدة طويلة يسمر لون الجلد

(١) ينظر: آيات معجزات في الشكل الظاهري للنبات . نظمي خليل أبو العطا . دكتور الفلسفة في العلوم ( نبات) جامعة عين شمس . مراجعة : اسامة خليل أبو العطا موسى ، استاذ علم تشريح النبات بكلية الزراعة جامعة عين شمس ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة . ط١. ( ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢م) . ص :١٣٥ .

(٢) التايروسين : هو واحدٌ من الحوامض الأمينية المهمّة في جسم الإنسان ، وهو موجودٌ في معظم البروتينات ؛ ويستخدم لإنتاج عِدّة أنواع من الهورمونات المهمه في الجسم ،
https / /:www.healthline.com /nutrition /tyrosine

(٣) الميلانين : هي مادة صبغية بروتينية تُفرز من قبل خلايا تدعى الخلايا الطلائية وتكون في جلد الإنسان وكذلك في بصيلات الشعر وغيرها :
https: / /www.news-medical.net /health /What-is-Melanin.aspx

(٤) آيات معجزات في الشكل الظاهري للنبات ، نظمي خليل ابو العطا ، ص : ١٣٥ .

عندهما وتزداد كمية الميلانين في الجلد [1] .

فالإسوداد والسمرة نعمة من الله على عبادهِ الذين يعيشون في البلاد الحارة المشمسة لأن اللون الأسود يحميهم من أشعة الشمس الضارة بهم ، وإذا غاب هذا اللون الأسود أصيبوا بسرطان الجلد . قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ ﴿٢٢﴾ ﴾ [2]

أي ومن أدلته وحجته في قدرته على إحيائكم بعد موتكم أنه خلق السماوات والأرض، وهن أعظم خلقاً منكم فاخترعها وأنشأها ، وجعل ألسنتكم مختلفة في الأصوات واللغات ، وجعل الوانكم مختلفة على كثرتكم ، وهذا ألطف خلقاً من خلق أجسامكم ، فأتى تعالى ذكره بتمثيل الخلق العظيم واللطيف ، ﴿إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ﴾ أي: لعلامات وأدلة في قدرة الله تعالى ووحدانيته ، يعني : الجن والإنس[3].

فانظر كيف ربط الله سبحانه وتعالى بين خلق السموات والأرض وآية اختلاف الألوان وذلك لأهمية هذا الاختلاف اللوني وعظمته التي تقارب عظمة خلق السموات والأرض ولذلك ربط الله سبحانه وتعالى بينهما في الآية ، وهذه هي العظمة في العطاء

(١) أرشيف ملتقى أهل التفسير . تم تحميله في: المحرم ١٤٣٢ هـ ، ديسمبر ٢٠١٠ م ، رابط الموقع : http: / /tafsir.net

(٢) سورة الروم ، ألآية : (٢٢) .

(٣) الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره ، وأحكامه ، وجمل من فنون علومه ، أبو محمد مكي بن أبي طالب حَمّوش بن محمد بن مختار القيسي القيرواني ثم الأندلسي القرطبي المالكي (المتوفى : ٤٣٧هـ)، المحقق : مجموعة رسائل جامعية بكلية الدراسات العليا والبحث العلمي - جامعة الشارقة، بإشراف : الشاهد البوشيخي . الناشر : مجموعة بحوث الكتاب والسنة - كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الشارقة ، ط١، (١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨ م) ، ج :٩ ، ص : ٥٦٧٦.

العلمي القرآني . فمن كان يعلم من العباد أن شجرة الزيتون تعطي أصباغاً للآكلين ؛ حتى المفسرون عندما قالوا إن فيها ما ينتفع به من الدهن والأصباغ معتمدين على التفسير اللفظي . لم يكونوا يعلمون ما أوضحناه لولا أن القرآن الكريم أنبأنا بذلك .

وتفسر عبارة (وصبغ للآكلين) أيضاً بتفسير آخر . (وصبغ للآكلين) : أي إدام وطعام لهم . سمي صبغاً لكونه إداماً . ولأنه يصبغ الخبز إذا لامسه[1]. وقد وجد أن الخبز بأنواعه ومصادره يحوي حمض الفيتيك الذي له قدرة على الاتحاد مع أملاح الكالسيوم والماغنسيوم في الأمعاء لتنتج أملاح لا تذوب في الماء ولا تمتص من الأمعاء وتخرج من الجسم مع البراز ولا يستفيد منها الجسم بينما تناول الخبز مع الزيت يلغي مفعول هذا الحمض لأن فيتامين «د» الموجود في الزيوت له قدرة على فك الإرتباط بين حمض الفيتيك والأملاح في الأمعاء مما يساعد الأمعاء على امتصاص هذه الأملاح[2].

والآية القرآنية الكريمة ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾ تشير بوضوح ايضاً إلى شجرة الزيتون التي تؤكل ثمارها . ويؤتدم بزيتها منسوبة إلي طور سيناء . حيث تكثر زراعته في شبه جزيرة سيناء وعلى طول سواحل البحر الأبيض المتوسط . مما يرجح أن هذه المنطقة هي أصل منبت شجرة الزيتون . كما ترجح وجود ميزات لهذا الزيتون الذي ينبت في تلك المنطقة تميزه عن غيره من انواع الزيتون[3].

وتعدُّ شجرة الزيتون شجرةً مباركة ذلك أن الله تعالى شبه نوره بالنور الصادر عن

(١) الإعجاز العلمي في السنة النبوية ، زغلول راغب محمد النجار، ص : ٣٢٩.

(٢) ينظر : الموقع ألالكتروني للهيئة العالمية للأعجاز العلمي في القرآن والسنة :
aleigaz.net /artman /publish /article88:

(٣) الإعجاز العلمي في زيت الزيتون ، حسان شمسي باشا ، ص : ١٤٦ .

زيتها، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ﴾[1]؛ لقد سمَّى ربُّنا سبحانه وتعالى زيتَ الزيتونِ وقوداً، فقال سبحانه ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ ﴾ ومعنى كونِه وقوداً أنه وقودٌ لهذا الجسم البَشَرِيِّ .

فقد اكتشفَ العلماءُ أنّ كلَّ غرام واحدٍ من زيتِ الزيتونِ فيه ثماني حُرَيْرَاتٍ - ثماني وحداتٍ حراريةٍ - فإذا تناولَ الإنسانُ مئةَ غرام فكأنما استمدَّ طاقةً تزيدُ على ثمانمئة حُريرةٍ ، أي على نصفِ حاجتِه اليوميةِ مِنَ الغذاءِ ، وتؤكِّدُ البحوثُ العلميةُ الصحيحةُ التي ظهرتْ قبل سنواتٍ أنّ زيتَ هذه الشجرةِ وقودٌ للإنسانِ ، فهو طاقةٌ مُثلَى للبَشَرِ[2] .

« لاشرقية ولاغربية « . الشرقية : التي تصيبها الشمس إذا أشرقت ولاتصيبها إذا غربت لأن لها ستراً . والغربية العكس . وكما هو معلوم فإن للضوء والحرارة تأثير بالغ على جودة المنتج النباتي وقد ثبت عملياً أن شجرة الزيتون اللاشرقية واللاغربية تعطي أجود أنواع زيت الزيتون وأنقاه فهي كناية عن صفاء الزيت وشفافيته[3] .

فلا يفيء عليها ظل شرق ولا غرب ، هي ضاحية للشمس لا يظلها جبل ولا شجر ولا كهف ، وزيتها يكون أصفى ، وهذا قول ابن عباس في رواية عكرمة ، والكلبي[4] .

(١) سورة النور ، الآية : (٣٥) .

(٢) موسوعة الإعجاز العلمي ، محمدراتب النابلسي ، ص : ١٤٤ .

(٣) ينظر : الإعجاز الطبي في السنة النبوية ، كمال المويل ، دار إبن كثير للطباعة والنشر والتوزيع ، دمشق - بيروت ، ط٢، (١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م) ، ص : ١١٥ .

(٤) الوسيط في تفسير القرآن المجيد ، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد بن علي الواحدي، النيسابوري، الشافعي (المتوفى: ٤٦٨هـ) ، تحقيق وتعليق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، الشيخ علي محمد معوض، الدكتور أحمد محمد صيرة، الدكتور أحمد عبد الغني الجمل، الدكتور عبد الرحمن عويس ، قدمه وقرظه:

ومما يؤكد أنها شجرة مباركة أن الله تعالى أقسم بها ـ وهو الغني عن القسمفي سورة التين . إذ قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ ﴾

هذا قسمٌ أي أُقسمُ بالتين والزيتون لبركتهما وعظيم منفعتهما وقال إبن عباس: هو تينكم الذي تأكلون ، وزيتونكم الذي تعصرون منه الزيت [١] .

وقيل إِنَّهُمَا التِّينُ وَالزَّيْتُونَ الثَّمَرَانِ المَعْرُوفَانِ ، فَقَدْ ذَكَرَ اللهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ العَزِيزِ بَعْضَ الثِّمَارِ كَالعِنَبِ وَالنَّخْلِ وَالفَاكِهَةِ وَالطَّلْحِ وَالسِّدْرِ[٢] .

وفي هذا القسم تأكيد علي قيمة الزيتون العظيمة وأهميته . فالله سبحانه وتعالى لا يقسم الا بما هو عظيم . فالشجرة مباركة والزيت مبارك ولكن كثيرٌ من الناس عنه غافلون [٣] ،

وهذا ما أثبتته البحوث العلمية والطبية في العقود المتأخرة من القرن العشرين . وتعد هذه الإشارات من المعجزات العلمية للقرآن الكريم الذي أنزل من قبل ألف وأربعمائة سنة ، فزيت الزيتون هبة السماء للإنسان ،عرف القدماء بعضاً من فوائده ، وأدرك الطب الحديث (منذ سنوات معدودات) بعضاً آخر .

وهنا يتبادر الي الذهن سيل من الاسئلة منها : لماذا أنزل ربنا ( تبارك وتعالى) هذه الايات المباركة فيما أنزل من قرآن على خاتم أنبيائه ورسله . وأنطقه بما نطق به عن شجرة

---

الأستاذ الدكتور عبد الحي الفرماوي ، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان ، ط١، (١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م) ، ج :٣ ، ص:٣٢١.

(١) صفوة التفاسير ، محمد علي الصابوني ،الناشر: دار الصابوني للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة ، ط١، ( ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م ) ، ج : ٣ ، ص :٥٥١.

(٢) أيسر التفاسير ، أسعد حومد ، ص : ٥٩٧٦ .

(٣) الأعجاز العلمي في زيت الزيتون ، حسان شمسي باشا ، إستشاري أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة ، ص : ١٤٦.

الزيتون . وثمرها وزيتها ؟ وللإجابة نقول : إن الله تعالى يعلم بعلمه المحيط أن الانسان سوف يصل في يوم من الايام إلى اكتشاف قيمة الزيتون وزيته فتكون هذه الاية المباركة . مما يشهد للقرآن الكريم بأنه كلام الله الخالق .

**الزيتون في السنة النبوية المطهرة : -**

لقد نبهتنا السنة النبوية المطهرة القولية والفعلية على أهمية استعمال زيت الزيتون سواء أكان ذلك في الطعام أم في الدهان ، وكان عليه الصلاة والسلام يأكل زيت الزيتون ويدهن به ، وأعلمنا أن شجرة الزيتون شجرة مباركة :

عن أبي أسيد رضي الله عنه . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « كلوا الزيتَ وأدَّهِنوا بهِ فإنه يخرج من شجرة مباركة « [1] .

ويعد هذا من الإعجاز النبوي ذلك أن سيدنا محمد – صلى الله عليه وسلم – لم يكن عالماً بعلوم الوراثة والخلية والكيمياء الحيوية والنبات ، والتحلل الكيميائي حتى يرشدنا إلى اهمية الزيتون ومنافعه قبل اكثر من ١٤٠٠ عام . مما يدل على أنه الوحي الإلهي . فهو لا ينطق عن الهوى إن هو الا وحي يوحى .

**المطلب الثاني : أقوال علماء المسلمين في الزيتون :-**

قال إبن القيم [2] : « الزيت حار رطب في الأولى وغلط من قال يابس والزيت بحسب

(١) سنن الترمذي ، محمد بن عيسى بن سَوْرة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (المتوفى: ٢٧٩هـ) ، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر ، ومحمد فؤاد عبد الباقي ، وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف ، الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي – مصر ، ط٢ ، (١٣٩٥ هـ – ١٩٧٥ م )، باب ما جاء في أكل الزيت ، ( ١٨٥٢) ، ج :٤ ، ص : ٢٨٥ .

(٢) ابن قَيِّم الجَوْزِيَّة (٦٩١ – ٧٥١ هـ = ١٢٩٢ – ١٣٥٠ م) ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد الزُّرْعي الدمشقيّ ، أبو عبد الله، شمس الدين، من أركان الإصلاح الإسلامي، وأحد كبار العلماء، مولده ووفاته في دمشق . تتلمذ على يد ابن تيمية . وهو الّذي هذب كتبه ونشر علمه ، وسجن معه في

زيتونه فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده ومن الفج فيه برودة ويبوسة ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين من الأسود يسخن ويرطب باعتدال وينفع من السموم ويطلق البطن ويخرج الدود والعتيق منه أشد تسخينا وتحليلا وما استخرج منه بالماء فهو أقل حرارة والطف وابلغ في النفع وجميع أصنافه ملينة للبشرة وتبطىء الشيب ومنافع ماء الزيتون المالح أضعاف ما ذكرناه «[1].

قال ابن سينا[2]: « زيت الزيتون البري المعتصر ينفع من القروح الرطبة واليابسة والجرب وزيت العتيق ينفع للمتقرسين إذا إدهنوا به. وزيت الزيتون البري كدهن الورد في منفعة الصداع وهو نافع للثة الدامية تمضمضاً به . ويشد الاسنان المتحركة...»[3].

---

قلعة دمشق ، وعذب بسببه، وأُطلِق بعد موت ابن تيمية ، وكان حسن الخلق محبوبا عند الناس، أُغري بحب الكتب، وألّف تصانيف كثيرة منها : إعلام الموقعين . والطرق الحكمية في السياسة الشرعية ، الإعلام . للزركلي ، ج : ٦ ، ص : ٥٦ ؛ التَّنويرُ شَرْحُ الجَامِع الصَّغِير ، محمد بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسني، الكحلاني ثم الصنعاني، أبو إبراهيم، عز الدين، المعَروف كأسلافه بالأمير (المتوفى: ١١٨٢هـ)، د. محمَّد إسحاق محمَّد إبراهيم، مكتبة دار السلام، الرياض، ط١، (١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م) ، ج :١، ص : ٢٣ .

(١) الطب النبوي ، إبن القيم الجوزية محمد بن أبي بكر بن أيوب الدمشقي . (٦٩١ -٧٥١هـ) . دار النشر : دار الفكر - بيروت ، تحقيق : عبد الغني عبد الخالق ، ج :١، ص :٢٤٤.

(٢) الرئيس ابن سينا (٣٧٠ - ٤٢٨ هـ = ٩٨٠ - ١٠٣٧ م) ، الحسين بن عبد الله بن سينا ، أبو علي، شرف الملك: الفيلسوف الرئيس، صاحب التصانيف في الطب والمنطق والطبيعيات والإلهيات،أصله من بلخ، ومولده في إحدى قرى بخارى ، ونشأ وتعلم في بخارى، ناظر العلماء، واتسعت شهرته، وثار عليه عسكرها ونهبوا بيته، فتوارى ، ثم صار إلى أصفهان، وصنف بها أكثر كتبه ، وعاد في أواخر أيامه إلى همذان، فمرض في الطريق، ومات بها ، قال ابن تيمية : تكلم ابن سينا في أشياء من الإلهيات ، والنبويات ، والمعاد ، والشرائع ، الاعلام ، للزركلي ، ج : ٢ ، ص : ٢٤١ .

(٣) القانون في الطب ، الحسين بن عبد الله بن سينا ، أبو علي ، شرف الملك : الفيلسوف الرئيس (المتوفى : ٤٢٨هـ) ، المحقق : وضع حواشيه محمد أمين الضناوي ، ص :٨٤ .

**المطلب الثالث : الزيتون في العلم الحديث :-**

اولاً : التركيب الكيميائي لزيت الزيتون :-

ثمار الزيتون من الثمار الغنية بالزيت ، إذ يشكل زيت الزيتون نسبة (٦٠٪ - ٧٠٪) من وزن الثمرة . وكما هو معلوم فإن الزيت يتكون من الأحماض الدهنية (Fatty Acids) والجليسرول (Glycerol). مكونة ما يسمى بالكليسيريدات . وإن صفات كل زيت تتوقف إلى حد كبير على نوع الحمض الدهني المكون لمركب الجليسريدات فيه . ويكون الحمض الدهني نسبة كبيرة من وزن الزيت . وتقسم الدهون إلى ثلاثة أقسام رئيسية :

- المشبعة(Saturated) ) : تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة وهي التي تحتفظ بصلابتها في درجة حرارة الغرفة ومعظم الدهون المشبعة هي دهون حيوانية
- وغير المشبعة المتعددة (Polyunsaturated ) : تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة تكون في حالة سائلة على درجة حرارة الغرفة وتعتبر الزيوت النباتية أفضل مثال للدهون غير المشبعة
- وغير المشبعة الأحادية monounsaturated ) )[1]

وتتواجد المشبعة منها في اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والمرتبطة طبياً باحتمالات الإصابة بأمراض القلب. أما غير المشبعة المتعددة والأحادية من الدهون فإنها تقي الجسم من الأمراض وتقلل من احتمالات الإصابة بها كما في زيت الزيتون. ومن أشهر الأحماض الدهنية في الزيتون والدهون بصفة عامة ما يلي:

(١) حمض زيت الزيتون (Oleic Acid).

(١) ينظر : مبادىء سلامة الاغذية ، فهد بن محمد الجساس ، ص : ١٩ .

(٢) حمض زيت النخيل (Palmatic Acid)

(٣) حمض زيت الكتان (Linoleic Acid)

(٤) حمض الشمع (Stearic Acid).

(٥) الحمض الغامض ( حمض المستريك) (Mystric Acid)[١] .

**ثانياً : القيمة الغذائية لثمار الزيتون :**

أثبتت الدراسات الحديثة أن للزيتون وزيته قيمة وفوائد غذائية عالية جداً. فثمرة الزيتون تحتوي على ١,٥٪ بروتين ، ١٣,٥دهون ، ١٦,٧كربوهيدرات ، وكمية عالية جداً من الصوديوم (٢٤٠٠مج) وأيضاً البوتاسيوم والكالسيوم ، والمنغنيز ، والنحاس والفوسفور ، ونسبة كبيرة من فيتامين أ (٣٠٠ وحدة دولية) [٢] .

وزيت الزيتون يحتوي على العديد من الأحماض الدهنية مثل حمض الأوليك وحمض البالمتيك وحمض اللينولييك وغيرها [٣]. ولقد قام العلماء بتحليل عينات من زيوت مختلفة مثل زيت الكتان وزيت السمسم وزيوت أخرى بالإضافة إلى زيت الزيتون . فوجدوا أن زيت الزيتون من أفضل الزيوت السابقة، وترجع القيمة الغذائية والطبية العالية لزيت الزيتون لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والتي تصل إلى ٨٣٪ من زيت الزيتون وهي تفوق نسبتها في الزيوت الأخرى بكثير. وهو من الدسم سريعة الهضم سريعة التمثل التي لا تؤذي الجسم ولا تصلب العروق ولا ترفع الضغط

(١) ينظر: أسرار العلاج بزيت الزيتون . وفاء عبد العزيز بدوي . دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير . ص: ٣٠- ٣١ .

(٢) التغذية والغذاء في الصحة والعلاج ، مصطفى محمد حسين عصفر ، ص :٢٨٠

(٣) زيت الزيتون بين القرآن والعلم ، عزت فارس ، قسم التغذية - كلية الصيدلة والعلوم الطبية المساندة - جامعة البترا الأردنية ، moezf@uop.edu.jo . ص : ٦ .

الشرياني كما تفعل باقي الدهون. فقد تبين أن تناول زيت الزيتون بإنتظام يسهم إسهاماً فاعلاً في الوقاية من العديد من الأمراض ومنها إنسداد شرايين القلب التاجية ، وإرتفاع نسبة الدهون الضارة في الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، وبعض الأمراض السرطانية [١] .

كما يحتوي زيت الزيتون على نسب عالية من الفيتامينات وخاصة فيتامين E وB والكاروتين . وتدخل كل هذه المكونات في بناء حوالي الف مركب كيميائي حيوي في زيت الزيتون. كلها نافعة لجسم الانسان وبعضها ضروري لسلامته. ويعطي تناول (١٠٠) جرام من الزيتون حوالي (١٠٣) من السعرات الحرارية . ومن هنا كان فضل هذا الزيت علي غيره من الدهون والزيوت [٢] .

فشجرة الزيتون تحتوي علاوة على الدهن مئات من المركبات الكيمائية المهمة ألأخرى التي مكن الله تعالى شجرة الزيتون من استخلاصها من ماء وتربة الأرض . ونقلها في العصارة الغذائية . وتخليقها في أوراقها وثمارها . مما تعجز أكبر المصانع التي بناها الإنسان عن تحقيقه.

### ثالثاً : فوائد الزيتون الطبية :-

١. زيت الزيتون يقي من أمراض القلب :-

يعد زيت الزيتون من افضل الأغذية للحفاظ على سلامة القلب والشرايين فهو يمنع حدوث الجلطات الدموية [٣] ، ويحمي المخ من السكتة الدماغية ، ويقلل مستوى

(١) الإعجاز العلمي في السنة النبوية . زغلول راغب محمد النجار ، أستاذ علوم الأرض وزميل لأكاديمية الإسلامية للعلوم ، دار نهضة مصر للنشر ، ط٥ ،٢٠١٢م ، ص :٣٣٠ .

(٢) ينظر : الحقائق الطبية في الاسلام ، عبد الرزاق الكيلاني ، ص : ٣١٨ .

(٣) هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم ؟ دواؤك الطبيعي من الأعشاب والغذاء . أيمن الحسيني . أخصائي الأمراض الباطنية ، (١٤١٣هـ - ١٩٩٣م) ، ص ٦٣ .

الكوليسترول [1].

والكولسترول مادة شمعية عديمة الرائحة وأساسية لصحة الإنسان ، يقوم بالعديد من الوظائف الحيوية ، حيث يدخل في تكوين بعض الهرمونات وهو المادة الأساسية لتكوين فيتامين «د» وجزء أساسي من مكونات جدار خلايا الجسم ، ومهم لهضم وامتصاص الدهون ، واساسي في إنتاج العصارات الهضمية ؛ حيث تقوم خلايا الكبد بتكوين ٨٠٪ من نسبة الكولسترول بينما يتكون ٢٠٪ من الغذاء المتناول ، يتواجد الكولسترول في الأغذية ذات الأصل الحيواني فقط كاللحوم والأسماك والدواجن والبيض ومنتجات الألبان [2] .

يقولُ بعضُ الأطباءِ : « إ نَّ عمُرَ الإنسانِ من عُمُرِ شرايينه « وزيتُ الزيتونِ أحدُ الأغذيةِ الأساسيةِ في الحفاظِ على مرونةِ الشرايينِ ، ومن الأمراضِ الخطيرةِ مرضُ تصلُّبِ الشرايينِ، وترسُّبِ الموادِّ الدهنيةِ على جُدُرِها، حيثُ تضيقُ اللمعةُ ، ويجهدُ القلبُ ، والشيءُ الدقيقُ أنّ اللهَ سبحانه وتعالى جَعَلَ في هذا الزيتِ مادّةً مليِّنةً للشرايينِ، ومادّةً مجرِّفةً للدهونِ التي تترسَّبُ على جدرانها، وجعلَ في هذا الزيتِ مادّةً دهنيةً غيرَ مشبعةٍ، أمّا الزيوتُ الحيوانيةُ المشبعةُ فهي تبقى عالقةً في الدمِ ، ويمكنُ مع النومِ الطويلِ المديدِ أنْ تترسَّبَ على جدرانِ الشرايينِ، ممّا يسبِّبُ ضيقَها، وتصلُّبَها، وما إلى ذلك من متاعبَ قلبيَّةٍ خطيرةٍ ، ولقد ثبت علمياً أن ألأحماض الدسمة غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون لها فائدة عظيمة في الوقاية من هذه الامراض . فأنّ اللهَ سبحانه وتعالى جَعَلَ

(١) الطب الأخضر ، التقنين العلمي بالأعشاب والطب البديل ، عبد الباسط محمد السيد ، رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة ، ط١ ، ١٤٢٧ هـ -٢٠٠٦ م ، شركة الفا للنشر والإنتاج الفني، الهرم -الجيزة-مصر، ص : ٣٦١ .

(٢) مبادىء سلامة الأغذية ، فهد بن محمد الجساس ، ص : ١٦ .

في هذا الزيتِ خاصّةً، وهي أنه مادّةٌ دسمةٌ غيرُ مُشْبَعَةٍ ، ومعنى أنها غيرُ مشبَعةٍ، أي تلتهمُ ذرَّاتِ الدهنِ العالقةَ في الدمِ [1].

ومن الثابت طبيا أنه كلما انخفضت نسبة الكوليسترول الضار وزادت نسبة المفيد منه في الدم كلما قلت نسبة الاصابة بالجلطات القلبية خاصة الاصابة المعروفة باسم احتشاء العضلة القلبية «Myocardial Infarction". وعلى ذلك فإن تناول زيت الزيتون بكميات منتظمة يحمي القلب من أمراض انسداد الشرايين وهي من أكثر الامراض إنتشارا في الزمن الحاضر. خاصة في الدول الغنية التي يبالغ أفرادها في تناول الدهون المشبعة إلى حد التخمة [2] .

ولمزيد من الإيضاح فإن شمع الكولسترول هو العنصر الذي يزداد في الدم نتيجة تناول الدهون المشبعة ويسبب التجمد في الدهون المشبعة به ويجمد مثل بقية المواد الشمعية ولا يذوب في الماء ويحتاج إلى طاقة حرارية إضافية لإذابته وزيادته في الحويصلة المرارية بنسبة أعلى من نسبة الحامض المراري يؤدي إلى تجمده فيها وترسب حصوات المرارة . وزيادته المزمنة في الدم تزيد من خطورته في تصلب الشرايين وذلك نتيجة ترسب الصفيحات الشمعية عبر العريقات الدموية التي تغذي عضلات الشرايين نفسها وتفقد الشرايين مرونتها أو لدانتها ونعرف ذلك بما يسمى ارتفاع ضغط الدم الأولي لدى الكبار وضغط الدم على المدى البعيد معروفة نتائجه على القلب ( العجز ) والعين( العمى ) والدماغ (ألشلل ) والكلى (الفشل) . فما أحوجنا إلى هدى القرآن قبل فوات الأوان

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القران والسنة ، محمد راتب النابلسي . دار المكتبي للطباعة والنشر . ط ٢ . ٢٠٠٥ م . ج :٢ ، ص : ١٤٣ .

(٢) ينظر : الاعجاز العلمي في القران والسنة ، نايف منير فارس ،ج : ١ ، ص : ٦٨٢ ؛ ينظر : مبادىء سلامة الأغذية ، فهد بن محمد الجساس ، ص : ١٦-١٧ .

لأنه ذكر ولازم الصبغ للآكلين. أما ترسب الصفيحات الشمعية على بطانة الشرايين المتوسطة والصغيرة يؤدي إلى اختناقها ويسبب للقلب الذبحة الصدرية وقلة التروية الدموية لأي عضو مصاب وقد تؤدي إلى انسداد الشرايين وإحداث الجلطة في القلب أو الدماغ . فما أحوجنا إلى إتباع هدى قرآننا لأن أفضل طريقة لإذابة المواد الشمعية بالدم والمرارة بشكل دائم هي إذابتها بعامل ذوبان دهني دائم وهذا العامل يجب أن يكون خالي من المواد الشمعية ولا توجد هذه الصفة إلا في الزيوت النباتية الخالية من الكولسترول وتعرف بأنها لا تجمد طبقاً للوصف الإلهي ( الصبغ ) وهذا الصبغ ( الدهون الغير مشبعة) هو الذي نحتاجه وهنا ندرك أهمية الإرشاد الإلهي في تلازم الصبغ للآكلين والخطورة الصحية الناتجة عن إهماله في الطعام[1].

ولذلك فقد لوحظ أن أقل نسبة إصابة بمرض الشرايين التاجية ( الإكليلية) القلبية يوجد في حوض البحر الابيض المتوسط لا سيما في بلدانه التي يتناول أفرادها الزيتون وزيته بكميات ثابتة ومنتظمة . ويعتبرون كلا من هذه الثمرة المباركة وزيتها مصدرا أساسيا للدسم في طعامهم مثل سكان جزيرة كريت في البحر المتوسط .مما يشير الي الدور الفاعل لهما في الوقاية من أمراض شرايين القلب [2] .

وجاء في كتاب (Heart Owner Handbook) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثا : " إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانيا يشكل المصدر

(١) ينظر : الموقع ألالكتروني للهيئة العالمية للأعجاز العلمي في القرآن والسنة :
.http: / /www.aleigaz.net /artman /publish /article88.htm

(٢) الإعجاز العلمي في السنة النبوية ، زغلول النجار ، ص : ٣٣٠ ؛ الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي ، شحاته صقر، ص : ٦١٨.

الأساسي للدهون في غذائهم ، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضا لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع . وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب " ؛ وانطلاقاً من ذلك يوصي الاطباء كل من أجريت لهم عمليات توسعة شرايين القلب بتناول٤ـ٥ ملاعق من زيت الزيتون يوميا وبشكل روتيني كجزء من العلاج .

وفي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام ١٩٩٩ في مجلة (Am. J. clin Nutr) ، أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيء للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية [1] .

وفي بحث قام به الدكتور ألدو فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة (Archives of Internal Medicine) بتاريخ ٢٧ مارس ٢٠٠٠ تمت دراسة ٢٣ مريضا مصاباً بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن ١٠٤ / ١٦٥ ملم زئبقي ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم ، وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار الشمس Sun flower oil وبعد ستة أشهر، عُكس نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى ، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار ٧ نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى . وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف ، وذلك تحت إشراف الأطباء بالطبع ، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة ، في حين

(١) ينظر : موسوعة الاعجاز العلمي في القران الكريم والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ، مكتبة ابن حجر للطباعة والنشر ، ط٢ ، ٢٠٠٣م ، ص : ٨١٦.

لم يحدث أي تغير يذكر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت دوار الشمس[1].

**زيت الزيتون يقي من السرطان :-**

يعتبر السرطان مسؤول عن خمس الوفيات في البلدان الأوربية. ولكن الغريب في الأمر أن هناك اختلافات واضحة في معدلات الوفيات من السرطان بين الدول الشمالية والغربية من اوربا . وبين دولها الجنوبية المطلة على حوض البحر الابيض المتوسط . وهناك ادلة قوية ان هذا الاختلاف منشأه نوعية الغذاء المتناول .

ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الإصابة بالسرطانات في حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذي يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون وعلى الفواكه والخضروات والبقول [2] .

**كيف يقينا زيت الزيتون من السرطان :**

أظهرت العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسبا عكسيا بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وإنخفاض معدل حدوث سرطان المعدة والثدي. وكذلك أنواع اخرى من السرطانات.

وقد توصل بحث علمي أُجري في أسبانيا ونشرته مجلة – جات – المختصة بأمراض الجهاز الهضمي إلى أن استخدام زيت الزيتون في طهي الطعام قد يمنع سرطان الأمعاء . وأن له فوائد وقائية ضد السرطان. الأمر الذي يفسر سبب كون الغذاء المتوسطي غذاء صحياً. ويفسر العلماء دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها (آركيدونات)

(١) ينظر : الاعجاز العلمي في القران والسنة ، نايف منير فارس ، ج :١ ، ص : ٦٨٣ .
(٢) الطب النبوي بين العلم والاعجاز ، حسان شمسي باشا ، ص: ١٣٤- ١٣٥ .

المسؤولة عند اتحادها مع مادة أخرى هي (بروستوجلاندين – إي) عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطاني [1] . فقد وَجَد أنّ زيتَ الزيتونِ يتفاعلُ في المعدةِ مع حامضٍ مِعَويٍّ، ويمنعُ الإصابةَ بمرضِ السرطانِ .

إنّ الإصابةَ بهذا المرضِ (السرطان) منتشرةٌ في ثمانيةٍ وعشرين بلداً في العالمِ، يقعُ معظمُها في أوربا، وأمريكا، والبرازيل، وكولومبيا، وكندا، والصين، ووَجَدَ الباحثون أنّ عواملَ غذائيةً تسبِّبُ إصابةَ الشخصِ بهذا المرضِ، وهذه النِّسَبُ تَقِلُّ كثيراً عند مَن يأكلون الخَضْراواتِ والحبوبَ ، وبَعْدَ دراسةٍ مستقصيةٍ دقيقةٍ جداً وجَدوا أنّ غذاءَ شعوبِ الشرقِ الأوسطِ أفضلُ غذاءٍ في العالَمِ، وذلك لأنّ زيتَ الزيتونِ غذاءٌ أساسيٌّ في هذه البلادِ، وكذلك لإعتمادَهم على الخضراواتِ الكاملةِ، فلا تجد العصيرَ المعلَّبَ عندهم، فهذه الموادُّ السيللوزيةُ التي هي قوامُ الخضراواتِ والفواكهِ تسرِّعُ عمليةَ الهضمِ، وتمتصُّ الفائضَ من الكوليسترول وتقَلِّلُ مدَّةَ بقاءِ الطعامِ في الأمعاءِ وإنّ البروتينَ النباتيَّ المفضَّلَ عندهم كالموجود في الحمص والفولِ أيضاً هو أفضلُ أنواعِ البروتينِ، أمّا الأمراضُ الخطيرةُ في البلادِ الغنيةِ جداً فإنّها تصل إلى ثمانيةِ أضعافٍ، لأنهم أغنياءُ، ويأكلون اللحومَ بكمياتٍ كبيرةٍ [2] .

**٢. زيت الزيتون ومعدل الوفيات :-**

لقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة (اللانست ) الشهيرة في ٢٠ ديسمبر ١٩٩٩ أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا ألا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها، فمعدل الوفيات في ألبانيا عند الذكور كان ٤١ شخصا من كل ١٠٠,٠٠٠

(١) ينظر : موسوعة الاعجاز العلمي في القران الكريم والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد، ص :٨١٩.

(٢) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة ، محمد راتب النابلسي ، ص : ١٤٢.

شخص ، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا ، ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون ، فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات [١] .

**٣. زيت الزيتون والإرضاع :-**

في دراسة حديثة نشرت في شهر شباط ١٩٩٦م من جامعة برشلونة الإسبانية أجريت على (٤٠) امرأة مرضعة يتغذين على زيت الزيتون يومياً، أخذت منهن عينات من حليب الثدي، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع «الدهون اللا مشبعة الوحيدة» والموجودة في زيت الزيتون [٢].

**ومن الفوائد وألإستخدامات ألأخرى لزيت الزيتون :-**

✓أن زيت الزيتون مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك فهو يفيد في التشنج المعوي لذلك يستخدم كملين وذلك باخذ ملعقتين كبيرتين قبل الطعام بنصف ساعة ويمكن استخدامه في الحقن الشرجية.[٣]

✓كما أن زيت الزيتون يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف [٤] .

ألم يقل رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ائتدموا بالزيت وادهنوا به « .

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة ، يوسف الحاج احمد ، ص :٨١٨ .
(٢) ينظر : الإعجاز العلمي في القران والسنة ، نايف منير فارس ، ج : ١ ، ص : ٦٨٧ .
(٣) أسرار العلاج بزيت الزيتون للدكتورة وفاء عبد العزيز بدوي ، دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير ،ص : ٣٧
(٤) الإعجاز العلمي في زيت الزيتون ، حسان شمسي باشا ، ص : ١٤٩.

✓ويستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر؛ وذلك بأن تدلك به فروة الرأس كل مساء لمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ، ثم تغسل فى الصباح [١] .

✓بما إن زيت الزيتون يحوي فيتامين – د – فانه يفيد ويعالج مرض كساح وتقوس الساقين ويفيد من يعيشون في الغرف المظلمة المحرومين من أشعة الشمس .

✓يزيد زيت الزيتون من الذكاء و قدرة الإنسان على التفكير وحسن التدبير لأنه يحوي مواد فعالة في تغذية الحجرات النامية للدماغ وخاصة في النسيج السنجابي .

✓يعتبر زيت الزيتون من المشهيات للطعام .

✓يزيد من الخصوبة ويقوي النسل نتيجة احتوائه على عدد من الفيتامينات المهمة .

✓ولمرضى السكر، يشرب ملعقتان من الزيت مرَّة فى الصباح وأخرى فى المساء قبل النوم ، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه .

✓لعلاج ألآلام المصاحبة للروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل : يصنع مرهم من رأس الثوم ويُبشر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، وبعد نقعه يومين أو ثلاثة يُفرك به مكان الألم عدة مرات[٢] فقد وجد أن إستخدام زيت الزيتون موضعيا يعطي نتائج ممتازة في تخفيف الآلام[٣] .

✓لعلاج حصوات المرارة ،وتنشيط إفرازالصفراء :يستخدم زيت الزيتون بمقدار ملعقة واحدة كل يوم صباحا على الريق .

✓لحالات ضعف المعدة والحميات والغرغرينا : يستخدم مغلي أوراق الزيتون

(١) اسرار العلاج بزيت الزيتون . وفاء عبد العزيز بدوي ، ص : ٤٥ .

(٢) ينظر : الموقع ألالكتروني للهيئة العالمية للأعجاز العلمي في القرآن والسنة :
http: / /www.aleigaz.net /artman /publish /article88.htm .

(٣) أسرار العلاج بزيت الزيتون، وفاء عبد العزيز بدوي ، دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير، ص : ٤٢.

بمعدل كوب على الريق صباح كل يوم .

✓لإزالة أورام والتهابات اللوزتين والبواسير : تستخدم ثلاث حبات من الزيتون بعد إخراج النواة ثم تهرس وتستخدم كلبخات موضعية .

✓لحالات نزيف اللثة :يستخدم مغلي أوراق الزيتون على شكل مضمضة ثلاث مرات يوميا.

✓ودهان الشعر بزيت الزيتون ينعمه ويمنع تساقطه وكذلك ينعم البشرة [1] .

✓وكذلك يستخدم الزيتون ضد إرتفاع ضغط الدم حيث لم تستعمل ورقة الزيتون لوقت طويل سوى لخاصياتها الطاردة للحمى . ولكن منذ عام ١٩٣٨م تم إثبات خاصيات الزيتون المخفضة للضغط بشكل علمي ، وتبقى أوراق الزيتون من العلاجات الطبيعية القليلة لإرتفاع ضغط الدم [2] .

وبعد فهذا غيض من فيض مما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة . تثبت أنّ النبيَّ عليه الصلاةُ والسلامُ لا ينطقُ عن الهوى، إنْ هو إلا وحيٌ يوحَى . وكلَّما تقدَّمَ العلمُ اقتربَ ممّا في القرآنِ والسنةِ من حقائقَ، وكلما ابتعدَ عن القرآنِ والسنةِ فهذا دليلُ تخلُّفِه ، ودليلُ نقصِه ، وانحرافِه عن الحقيقةِ التي جاء بها القرآنُ والسُّنةُ . فطوبى لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة .

فتبارك الله أحسن الخالقين والحمد لله على نعمة القرآن العظيم الذي أوجز هذه العمليات الحيوية في كلمات معجزة موجزة جامعة في قوله تعالى :

---

(١) الأعشاب دواء لكل داء، فيصل بن محمد عراقي ، ط ١ ،١٤١٣ هـ . ص : ١٣٠ .

(٢) الأعشاب التي تشفي ، صوفي لاكوست رئيسة مجلة belle santé ، خبيرة في العلاجات الطبيعية ، ترجمة : ألفيرا نصور ، شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت - لبنان ،٢٠١٣ م ، ص : ١٧٤ .

﴿وَشَجَرَةَ تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾

وهذا هو الإعجاز العلمي في القرآن الكريم ، الذي لا تنقضي عجائبه ولا يخلق من كثرة الرد ، والمعجزة الباقية إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها .

# الخاتمة

لقد مَنَّ الله تعالى علينا بنعم عظيمة لا تعد ولا تحصى. ومن أهم هذه النعم هو القرآن العظيم المعجز. ومن صور أعجازه أن جعل فيه دستور ومنهاج الحياة والحل لكل المشاكل التي تواجهنا في كل زمان ومكان. ورسم لنا طريق الهداية حتى في نمط غذائنا وأنها جاءت مطابقة لما أكتشفه العلم الحديث وما سيكتشفه في المستقبل .

إعتناء الإسلام بالغذاء الكامل الصحي السليم يأتي من باب الاعتناء بالوسائل التي تؤدي إلى اكتمال الصحة ؛ لان حفظ النفس أحد أهم الضرورات الخمس .

وقد إعتمد القرآن الكريم أسلوباً وقائياً تأسيساً لمبدأ « الوقاية خير من العلاج » فبين لنا مواطن النفع في الغذاء لننتفع بها . ومواطن الضرر لنجتنبها ضمن قواعد قرآنية أمرنا أن نتبعها، وعلمنا ان نسبه كبيرة من الأمراض سببها غذائي. وأن ضبط عامل الغذاء بأتباع هذه القواعد القرآنية التي شكلت لنا النظام الغذائي الموزون يساهم في علاج أو منع حدوث هذه الامراض.

وأن هذا النظام الغذائي الدقيق الموزون المنزل في القرآن الكريم لهو شفاء ورحمة للمؤمنين، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾

وبعد أن علمنا أن الله سبحانه وتعالى قد فضل بعض الأطعمة على بعض لما فيها من مواد غذائية ضرورية وحرم الله سبحانه وتعالى بعض الأطعمة لضررها. ومنها الخمروالميتة والدم ولحم الخنزير. وأن من ألأطعمه التي خصها الله تعالى في القرآن الكريم الزيتون وما له من قيمة غذائية عالية سريعة الوصول إلى خلايا الجسم.وأن فيها

شفاء للأبدان . فالحمد لله الذي أنعم علينا بكل هذه النعم من أطعمة وأشربة والحمد لله الذي أرشدنا أليها. وأخيراً أحمد الله تعالى أن مكنني من أتمام هذا البحث ليكون عوناً لكل من أراد التدبر في آيات الذِكرِ الحكيم .

**التوصيـــات :**

١. تضمين مناهجنا الدراسية وابحاثنا العلمية موضوع ربط الإعجاز العلمي في القرآن الكريم بالحقائق العلمية ، وإعداد مناهج في ضوء الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة يستفيد منها طلبة الدراسات الاولية والعليا في الجامعات .

٢. متابعة كل جديد من العلوم ولا سيما ما يتعلق بالانسان وصحته من علوم الطب والحياة وغيرها وتحري وتطبيق المنهاج الغذائي الموزون الذي جاء به القرآن الكريم بإعتباره النظام الغذائي الأمثل والأنسب لسلامة أبداننا والمثبت علمياً . وليكن ذلك جزء من إقتدائنا وأتباعنا لهدي القران والسنة النبوية المطهرة .

# المصـــادر

- القرآن الكـريم

١. أسرار العلاج بزيت الزيتون ، وفاء عبد العزيز بدوي ، دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.

٢.الإعجاز الطبي في السنة النبوية ، كمال المويل ، دار إبن كثير للطباعة والنشر والتوزيع ، دمشق – بيروت ، ط٢، (١٤٢٦هـ – ٢٠٠٥م) .

٣.الإعجاز العلمي في السنة النبوية . زغلول راغب محمد النجار ،ةأستاذ علوم الأرض وزميل الأكاديمية الإسلامية للعلوم، دار نهضة مصر للنشر ،ط٥ ،٢٠١٢م .

٤.الإعجاز العلمي في السنة النبوية ، صالح بن أحمد رضا ، استاذ الحديث وعلومه ، مكتبة العبيكان ، الرياض ، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية اثناء النشر ، ط١، (١٤٢١هـ – ٢٠٠١م ) .

٥.الأعجاز العلمي في القران الكريم والسنه المطهرة ، يوسف الحاج احمد . مكتبه ابن حجر . ط٢. ٢٠٠٣م .

٦.الاعجاز العلمي في القران والسنة ، نايف منير فارس . دار ابن حزم . ط ١ – ٢٠٠٦ .

٧.الأعشاب التي تشفي ، صوفي لاكوست رئيسة مجلة belle santé ،خبيرة في العلاجات الطبيعية ، ترجمة : ألفيرا نصور ،شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت– لبنان،٢٠١٣م .

٨.آيات معجزات في الشكل الظاهري للنبات . نظمي خليل أبو العطا . دكتور

الفلسفة في العلوم ( نبات) جامعة عين شمس . مراجعة : اسامة خليل أبو العطا موسى ، استاذ علم تشريح النبات بكلية الزراعة جامعة عين شمس ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة . ط١. ( ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢م) .

٩.تفسير الماوردي ، النكت والعيون ، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي ، الشهير بالماوردي (المتوفى : ٤٥٠هـ) ، المحقق : السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم ،الناشر : دار الكتب العلمية ، بيروت - لبنان .

١٠.تهذيب اللغة ، محمد بن أحمد بن الأزهري الهروي ، أبو منصور (المتوفى: ٣٧٠هـ) ، المحقق : محمد عوض مرعب ، الناشر : دار إحياء التراث العربي - بيروت ، ط١، ٢٠٠١م .

١١.الحقائق الطبية في الأسلام ، عبد الرزاق الكيلاني ، دار القلم . دمشق ، ط١ ، ١٩٩٦ م .

١٢.سنن الترمذي ، محمد بن عيسى بن سَوْرة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (المتوفى : ٢٧٩هـ) ، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر ، ومحمد فؤاد عبد الباقي ، وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف ، الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر ، ط٢ ، (١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م) .

١٣.صفوة التفاسير ، محمد علي الصابوني ، الناشر: دار الصابوني للطباعة والنشر والتوزيع . القاهرة ، ط١، ( ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م ).

١٤.الطب الأخضر ، التقنين العلمي بالأعشاب والطب البديل ، عبد الباسط محمد السيد ، رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة ، ط١ ، ١٤٢٧ هـ -٢٠٠٦ م ، شركة الفا للنشر والإنتاج الفني ، الهرم -الجيزة-مصر.

١٥.الطب النبوي ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم

الجوزية(المتوفى : ٧٥١هـ) ، الناشر: دار الهلال - بيروت ، تحقيق : عبد الغني عبد الخالق .

١٦ .القانون في الطب ، إبن سينا ، الحسين بن عبد الله بن سينا، أبو علي ، شرف الملك: الفيلسوف الرئيس (المتوفى : ٤٢٨هـ)، المحقق : وضع حواشيه محمد أمين الضناوي .

١٧ .لباب التأويل في معاني التنزيل ، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم بن عمر الشيحي أبو الحسن ، المعروف بالخازن (المتوفى : ٧٤١هـ) ، تصحيح : محمد علي شاهين ، الناشر : دار الكتب العلمية - بيروت ، ط١، ١٤١٥ هـ .

١٨ .مبادىء سلامة الأغذية ، فهد بن محمد الجساس ، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر - الرياض (١٤٣٢هـ - ٢٠١١م ) .

١٩ .موسوعة الإعجاز العلمي في القران والسنة ، محمد راتب النابلسي . دار المكتبي للطباعة والنشر . ط ٢ . ٢٠٠٥ م .

٢٠ .الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة ، شحاته صقر ، دار الخلفاء الراشدين ، دار الفتح الإسلامي .

٢١ .الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، وأحكامه، وجمل من فنون علومه ، أبو محمد مكي بن أبي طالب حَمّوش بن محمد بن مختار القيسي القيرواني ثم الأندلسي القرطبي المالكي (المتوفى: ٤٣٧هـ)،المحقق: مجموعة رسائل جامعية بكلية الدراسات العليا والبحث العلمي - جامعة الشارقة ، بإشراف الشاهد البوشيخي، الناشر: مجموعة بحوث الكتاب والسنة - كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الشارقة ، ط١، (١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م ) .

٢٢ .هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم ؟ دواؤك الطبيعي من الأعشاب والغذاء . أيمن الحسيني . أخصائي الأمراض الباطنية ، (١٤١٣هـ - ١٩٩٣م) .

٢٣.الوسيط في تفسير القرآن المجيد ، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد بن علي الواحدي، النيسابوري، الشافعي (المتوفى : ٤٦٨هـ) ، تحقيق وتعليق : الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، الشيخ علي محمد معوض، الدكتور أحمد محمد صيرة، الدكتور أحمد عبد الغني الجمل، الدكتور عبد الرحمن عويس ، قدمه وقرظه: الأستاذ الدكتور عبد الحي الفرماوي ، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان ، ط١، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م .

**مواقع الأنترنيت :-**

١.أرشيف ملتقى أهل التفسير . تم تحميله في: محرم ١٤٣٢ هـ ، ديسمبر ٢٠١٠ م ، رابط الموقع: http: / /tafsir.net

٢. زيت الزيتون بين القرآن والعلم ، عزت فارس ، قسم التغذية – كلية الصيدلة والعلوم الطبية المساندة – جامعة البترا الأردنية ، moezf@uop.edu.jo .

٣. الموقع ألالكتروني للهيئة العالمية للأعجاز العلمي في القرآن والسنة

http: / /www.aleigaz.net /artman /publish /article88.htm