

فوائد الاطعمة في تراث اهل البيت عليهم السلام

**The Benefits of Food in the Heritage of the Ahl al-Bayt, peace
be upon them**

م. د ندى محمد عزيز

جامعة بغداد-كلية التربية للبنات

**Assistant Professor Nada Muhammad Aziz
College of Education for Women - University of Baghdad**

Abstract

The sciences and Knowledge of the Ahl al-Bayt peace be upon them preceded modern science by several centuries while modern studies have reached the importance of nutritional elements and their components in this era the Imams of the Ahl al-Bayt peace be upon them have reached the importance of each type of food and the important elements it contains for nutrition and treatment This is what their hadiths on food types and their Knowledge of treating each disease with a specific type of food demonstrated

Keywords: Food benefits, Ahl al-Bayt

المستخلص:

سبقت علوم ومعارف اهل البيت عليهم السلام ،العلوم الحديثة بقرون عدة ، وأذا كانت الدراسات الحديثة قد توصلت إلى أهمية العناصر الغذائية ومكوناتها في هذا العصر ، فإن أئمة اهل البيت عليهم السلام قد توصلوا إلى أهمية كل نوع من أنواع الطعام وما يحتويه من عناصر مهمة للغذاء والعلاج وهذا ما أظهرته أحاديثهم في أصناف الطعام ومعرفتهم بمعالجة كل مرض بنوع معين من الطعام .

كلمات مفتاحية : فوائد الاطعمة ، اهل البيت .

المقدمة

تعد الاطعمة في تراث اهل البيت عليهم السلام من المواضيع ذات اهمية كبيرة حيث ترتبط الاطعمة ارتباطا وثيقا بين قوة الجسم وحدة الدهن والنكاه من جهة وبين الغذاء المتوازن من جهة اخرى

و قد أكد الأئمة الأطهار عليهم السلام على فوائد للأطعمة من خلال احاديثهم الشريفة وحثوا على تناولها ففي هذا السلوك صحة للبدن وصحة للعقل وهذه نتيجة مهمة كونها تعطي للإنسان حماية ذاتية ضد الأمراض التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد وهذا البحث تناول الاطعمة المقوية للبدن منها اللحوم والهريسة ولأجل بناء الجسم وإعطائه الطاقة الكافية اكثروا عليهم السلام على تناول البقوليات ونبينا فوائد الخضروات والفواكه التي تغيد الجسم

الاطعمة المقوية للبدن

ووضحت العلوم أن الإنسان لا يستطيع الاستمرار بقوته العضلية ، إذا حذفت اللحوم من طعامه ، فاللحوم غنية بالبروتينات العالية ، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أهمية البروتينات لجسم الإنسان فأكدت أن نقصها في الجسم يؤدي إلى وفقر الدم،نقص معدل النمو وخاصة عند الأطفال ، والضمور العضلي وفشل عملية الهضم والامتصاص ، والقصور الكبدى ، ، والتخلف العقلي،وتمتاز اللحوم بأن الدهون الموجودة فيها ذات قدرة حرارية عالية،كما أنها غنية بالحديد وفيتامينات عديدة (1).ويعد اللحم غنياً بالمواد الزلالية وفقير جداً بالسكريات ، فاللحم يتركب من البروتينات والماء والأملاح معدنية ، ومعادن من صوديوم وكلس وفوسفات وبوتاسيوم وغيرها (2) وكان رسول الله (صلى الله عليه وآله) يحث على تناوله فقال: "من أتى عليه أربعين يوماً ولم يأكل اللحم فليستقرض المال لياكله" (3) وهذا أن دل على شيء إنما يدل على أهمية اللحم بحيث يقترض المال لياكله ، وقد كان الإمام علي (عليه السلام) يقول : "اللحم سيد الآدام في الدنيا والآخرة (4) ، وقد ذكر "أن نبياً شكاً لله عز وجل الضعف في أمته فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن" (5) فقد ذكر "إنه مرق الأنبياء" (6) "واللحم باللبن يشدان العظم وينبتان اللحم ويزيدان السمع والبصر" (7) وخاصة "حم الضأن فهو يبعد الضعف عن الجسم" (8).

ولأجل قوة البدن وإعطائه الطاقة الكافية فإن أهل البيت (عليهم السلام) أوصوا بتناول (المثلثة)، وهي خليط من الرز والحمص والبقلاء أو غيرها من الحبوب حسب الرغبة وينسب متساوية توضع جميعاً وتطبخ وتسمى الكركور (9). وينصحون بتناولها فهي أنفع وأهنأ شيء في الجسد وكان الإمام جعفر

(الصادق عليه السلام) ينصح بأكلها في الشتاء (10) . فالرز يحتوي على العديد من المنافع للجسم ومنها النشاء ، ودهون نباتية الماء ، والبروتين ، ، فضلاً عن الأملاح المعدنية من بوتاسيوم ، وكالسيوم ، ومنغنيز ، وحديد ، وفسفور ، وكبريت ، ويود ، وفيتامينات كثيرة (11). فالبوتاسيوم يعمل على توازن الماء وسوائل الجسم (12)

كما أكد الأئمة (عليهم السلام) بتناول خبز الأرز الذي كرمه الله سبحانه وتعالى "أنزله من بركات السماء وأخرجه من بركات الأرض ، قيل:وما إكرامه ؟ قال لا يقطع ولا يوطأ" (13) وهذا كان ما أكد عليه أهل البيت (عليهم السلام) ونكروا " أن خبز الأرز دواء لمرض السل فما من مسلول دخل إلى جوفه خبز الأرز إلا وشفي منه" (14) ، كما وأكد الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) على ضرورة تناول الرز فقال: "تعم الطعام الأرز،وأنا لننخره لمرضانا" (15) كما روي عنه (عليه السلام) ايضاً أنه قال : "مرضت سنتين وأكثر فألهمت اكل الأرز ، فأمرت به فغسل فحفف ثم قلي وطحن، فجعل منه سفوف بزيت وطبخ اتحساه فذهب الله بذلك الوجع" (16) . وفي رواية أخرى أنه "رويت مربية أبي الحسن الكاظم (عليه السلام) تلقمه الأرز وتضربه عليه ، فشكا أحدهم ذلك لأبي جعفر الصادق (عليه السلام) فقال: نعم الطعام الأرز ، يوسع الأمعاء ويقطع البواسير (17) .

أما الحمص الذي يدخل في صنع المثلثة ، فهو غني جداً بالمواد البروتينية ، فهو جاف ويحتوي على كثير من الأملاح المعدنية الهامة مثل : الكبريت ، والفسفور ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والحديد .. وهو مغذي جداً ، ومدد للبول ، ومنشط للأعصاب والمخ (18) .

كذلك الباقلاء فلا يخفى ما لها من قيمة غذائية كبيرة كغيرها من البقول ، فقد أفاد الباحثون بأن الباقلاء غنية بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد الدهنية ، فضلاً عن النشويات والألياف (19) .

ومن الخضروات التي لها فوائد غذائية عديدة البصل فقد قال الإمام الصادق (عليه السلام) : "البصل يطيب النكهة ويشد اللثة ويزيد في الماء" (20)

وأكلوا البصل لأجل معالجة بعض الأمراض،والوقاية من بعضها الآخر، فقد كان أهل البيت (عليهم السلام) إذا دخلوا بلد جديد أكلوا من بصلها للوقاية من وبائها (21) .

ويعد البصل من الخضروات القاتلة للجراثيم والأمراض ، وفيه كالسيوم وفسفور ، وله دور في الإبصار والنمو ، ونقصه يؤدي إلى العمى الليلي ، وجفاف العيون وانخفاض النمو (22) و البصل يحتوي على مواد مفيدة للبول وللمرارة و مواد ملينة ومقوية للأعصاب وفيه هرمون مغذي للجسم. وهو يفيد في حالات تشمع الكبد وبعض أمراض القلب وتصلب الشرايين ، وهو مقوي بسبب احتوائه على

حموض دسمة غير مشبعة ، وهذه الحموض تمنح ارتفاع كولسترول الدم ، ومن ثم تقلل من تعرض الذين يتناولونه لإمراض تصلب الشرايين ، وحناق الصدر ، واحتشاء العضلة القلبية والدماغ ، كما أن اللزيت الجيد تأثير على بعض اضطرابات جهاز الهضم كالإمساك ، وبعض حالات المغص (36) .

واكد أهل البيت (عليهم السلام) على تناولخيز الشعير فضلاً عن كونه طعام الأنبياء فإنه ما دخل في جوف إنسان إلا أخرج الداء الذي فيه وهو طعام رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) كما أن أمير المؤمنين علي (عليه السلام) لم يكن أكله إلا خبز الشعير اليابس وغير منخول (37) .

كما فضل أهل البيت (عليهم السلام) أكل (التلبينة) وهي حساء يتخذ من الدقيق واللبن والعسل وسميت بالتلبينة لتشبهها باللبن لبياضها ورقتها(38) وهذا ما ذكره نبينا الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم) إن التلبينة "مجمة لفوائد المريض تذهب ببعض الحزن"(39) .

ويعد العسل من الاغذية الغنية بالفوائد، فهو سهل الهضم والامتصاص من جدار الأمعاء والمعدة ، ولا يسبب تخمراً مثل السكريات العادية ، فهو شفاء للمبطون كما أنه شفاء لمن يعاني أمراض الكبد ، ويستخدم العسل كذلك لإبرار البول وطارد للبلغم(40) .

يحتوي العسل على الأملاح المعدنية ، وأهمها ملح الكلس والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والمنغنيز ، والحديد ، والكلور ، والفسفور ، والكبريت ، واليود . (41)

وعرف عنهم (عليهم السلام) تفضيلهم أكل أنواع (الأسوقة) وهي الدقيق المقلي الذي يعمل من الحنطة أو الشعير وتطبخ بالماء(42) وقد نكر أهل البيت فوائده "إنه نعم القوت السويق ان كنت جائعاً امسك، وان كنت شبعاناً هضم طعامك"(43) كما " فإنه يعافي ان شاء الله وهو غذاء في جوف المريض"(44) فهو "ينزع المرة والبلغم من المعدة ويدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء"(45) وإذا غسل سبع مرات وانتقل من إناء إلى آخر يذهب الحمى وينزل القوة في الساقين والقدمين(46) . كما أن السويق الجاف يذهب البرص (47) وإذا شرب مع الزيت فإنه يثبت اللحم ويشد العظم ويرق البشرة(48) لذا فقد كان الأنمة(عليهم السلام) يتقوون فيه ، عندما يصومون لفوائده للبدن ، إذ يذكر "إن الإمام الحسين بن علي (عليهما السلام) وبعض صحبه كانوا في ليلة عرفه جالسين وبين أيديهم أقذاح السويق وفي أحضانهم المصاحف وهم ينتظرون الإفطار ليشرّبوا السويق"(49) ، فضلاً عن سويق العدس الذي كان

الأملاح المعدنية ، كما يفيد في حالات السعال والربو وطارد للديدان ويفيد في حالة لسعة الحشرات(23) .

للأطعمة فوائد عدة منها الشفاء من الأمراض من ناحية والوقاية من التعرض لها من ناحية أخرى ،ومن ذلك أكلهم تريد الملح والخل والزيت ،فأما الملح فقد بين نبينا الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم) فوائده حين قال للإمام علي (عليه السلام):"يا علي افتتح بالملح طعامك واختم فيه ، فإنه من افتتح طعامه بالملح وختمه بالملح دفع الله عنه سبعين نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام"(24) وقد بين أهل البيت (عليهم السلام) فوائد الملح فقال الإمام محمد الباقر (عليه السلام) : "إن في الملح شفاء من سبعين داء أو قال : سبعين نوعاً من أنواع الأوجاع ، ثم قال : لو يعلم الناس ما في الملح ما تداولوا الا به"(25) ، ولعل من هذه الأمراض التي يدفعها الملح الجنون ، والجذام ، والبرص ، ووجع الحلق ، والأضراس والبطن(26) كما ويذهب بنمش الوجه(27) كما وذكر عن الأئمة (عليهم السلام) قولهم : "لو يعلم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه إلى درياق"(28) .

أما الخل فقال فيه (صلى الله عليه وآله وسلم) : "تعم الأدم الخ"(29) كما وقال أمير المؤمنين (عليه السلام) : " نعم الأدام الخل يكسر المرار ، ويحيي القلب"(30) وهو يشد الذهن ويزيد العقل(31) كما إنه يقتل ديدان البطن ، ويشد اللثة والعقل(32) فقد روي "إن رجلاً كان عند أبي الحسن الرضا(عليه السلام) بخراسان فقدمت إليه مائدة عليها خل وملح ، فافتتح بالخل فقال الرجل : جعلت فداك أنكم أمرتمونا أن نفتح بالملح؟ فقال : هذا مثل، يشد الذهن ويزيد في العقل"(33) .

أما الزيت فمن فوائده التي ذكرها رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) "إنه يكشف المرة ، ويذهب البلغم ، ويشد العصب ، ويذهب بالإعياء ،ويحسن الخلق، ويطيب النفس ، ويذهب الغم"(34) .ونعرف إن الزيت الذي أحب أهل البيت (عليهم السلام) تناوله في طعامهم هو زيت الزيتون فقد قال الرسول الأعظم (صلى الله عليه وآله) : "كلوا الزيتون وادهنوا بالزيت ، فإنه شجرة مباركة"(35) كما أوصى أمير المؤمنين عليه السلام بذلك فقال : "ادهنوا بالزيت وأتدموا به فإنه دهنه الأخيار وأدام المصطفين ، مسحت به القدس مرتين ، وبوركت مدبره لا يضر معها داء"(35)

كما إن زيت الزيتون يحتوي على مواد هامة لتغذية الجسم من بينها الحموض الدسمة الداخلة في تركيبه وهي

البيت (عليهم السلام) يفضلون تناوله لفوائد عديدة ، التي منها ما ذكره (عليهم السلام) بأنه يقطع العطش ويقوي المعدة ويشفي سبعين داء ويطفئ الحرارة ويبرد الجوف حتى إن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) لم يكن يسافر إلا ومعه سويق العدس⁽⁵⁰⁾ .

فالعدس من البقوليات الغذائية المهمة وذلك لارتفاع قيمته الغذائية فهو يحتوي على البروتينات ، فضلاً عن احتوائه الأحماض الأمينية المهمة وحوامض أخرى تحتوي على الكبريت لذا فهو من البدائل المهمة للحوم⁽⁵¹⁾ . فهو غني بالكالسيوم والحديد والفسفور ، وغني بفيتامين B ولذلك فهو مقوي للأعصاب وفي معالج فقر الدم⁽⁵²⁾ .

أما التمر فكان الائمة (عليهم السلام) ينصحون الناس بأكله إذ كان الإمام علي (عليه السلام) يقول: "كلوا التمر فإن فيه شفاء من الأدوية"⁽⁵³⁾ ومن أنواع التمور التي فضلوا أكلها البرني لقول نبينا (صلى الله عليه وآله وسلم): "عليكم بالبرني فإنه يذهب بالإعياء ، ويدفأ من القر ويشبع من الجوع ، وفيه اثنتان وسبعون باباً من الشفاء"⁽⁵⁴⁾ ، وقد أكد أهل البيت (عليهم السلام) على تناول التمر ، فقد روي عن الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) "إن رجلاً من أصحابه أكل عنده طعاماً ، فلما رفع الطعام ، قال (عليه السلام) : للجارية أتينا بما عندك ، فأنته بتمر ، فقال الرجل : جعلت فداك هذا زمان الفاكهة والأعصاب ؟ وكان صيفاً ، فقال (عليه السلام) : كل فإنه خلق من رسول الله ، وقد قال (صلى الله عليه وآله) العجوة لا داء ولا غائلة"⁽⁵⁵⁾ وقد عرف عن جميع الائمة (عليهم السلام) محبتهم للتمر ، حتى أن الإمام علي بن الحسين (عليهما السلام) كان يحب أن يرى الرجل تمريراً لحب رسول الله (صلى الله عليه وآله) التمر⁽⁵⁶⁾ .

وقد كان الإمام أبو الحسن الرضا (عليه السلام) يحب التمر ويأكله بشهوة ويقول إن آباءه يحبون أكل التمر⁽⁵⁷⁾ وقد أشاد الإمام علي (عليه السلام) بأكل التمر البرني لأنه يخلص الفم من الرائحة⁽⁵⁸⁾ كما وأن العجوة التي في البرني من الجنة وهي شفاء من السم

كما أن التمر مدر للبول ومفيد للكلى وللکبد ، ويفيد منقوعه لمن يشكو من السعال والبلغم والتهاب القصبات كما انه باعث على الهدوء والسكينة في الجسم وأن الفيتامينات الموجودة فيه تقوي الأعصاب وتلين الأوعية الدموية وترطب الأمعاء وتحفظها من الالتهاب والضعف ،⁽⁵⁹⁾ .

وتطرق الائمة (عليهم السلام) لفوائد الخضروات منها

الجزر فقد ذكر الإمام الصادق (عليه السلام) "الجزر امان من القولنج"⁽⁶⁰⁾ والبواسير ويعين على الجماع"⁽⁶¹⁾ وقد روى رجلاً فقال "سمعت ابا الحسن (عليه السلام) يقول: أكل الجزر يسخن الكلتيين وينصب الذكر، قال: فقلت له: جعلت فداك، كيف أكله وليس لي أسنان؟ فقال: مر الجارية أن تسلقه وكله"⁽⁶²⁾ . وقد أوصى أهل البيت (عليهم السلام) بأكل الجزر أهميته الغذائية في معالجة بعض الأمراض⁽⁶³⁾ وتبين دوره الفعال في الوقاية من الأمراض المعدية ، وقد اكتشف العلماء الروس أن الجزر مادة عظيمة الفائدة للقلب وأوعيته الدموية⁽⁶⁴⁾ .

ومن الخضروات التي أوصى أهل البيت (عليهم السلام) بأكلها الخس وينصحون بأكله ، عن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) : "كلوا الخس فإنه يورث النعاس ويهضم الطعام"⁽⁶⁵⁾ . وقال الإمام الصادق (عليه السلام) : "عليكم بالخس فإنه يصفى الدم"⁽⁶⁶⁾

وعالج الائمة (عليهم السلام) المرضى بأنواع متعددة من أنواع الفواكه ومن أهمها الرمان وذكر "إن الرمان سيد الفاكهة"⁽⁶⁷⁾ فقد قال نبينا الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم) : "كلوا الرمان بقشرة فإنه دباغ البطن"⁽⁶⁷⁾ . ولذا كان الإمام علي (عليه السلام) يأكله بشحمه ويأمر بذلك ويقول "هو دباغ المعدة"⁽⁶⁸⁾ وإذا أراد أن يأكل بسط تحته منديلاً لأن فيه حبات من الجنة⁽⁶⁹⁾ وقد ذكر (عليه السلام) إن الرمان يشبع الجائع ويمرئ الشبعان⁽⁷⁰⁾ ويذهب رائحة الفم⁽⁷¹⁾ .

و ورد عن الإمام الحسن العسكري (عليه السلام) : "كل الرمان بعد الحجامه رماناً حلواً ، فإنه يسكن الدم ، ويصفى الدم في الجوف"⁽⁷³⁾ .

فالرمان يحتوي على بروتين وألياف أما قشور الرمان فهي مفيدة لطرد الديدان من الأمعاء إذا غليت وشربت⁽⁷¹⁾ .

فضلاً عن كون الرمان يستخدم لمعالجة قرحة المعدة وفي قشوره مادة قابضة تمنع حدوث الإسهال ، وهي مفيدة للحروق⁽⁷²⁾ . كما بينت الدراسات الحديثة أن هناك مادة أخرى تستخرج من فاكهة الرمان تفيد في مكافحة أعراض مرض نقص المناعة⁽⁷³⁾

وأثبتت الدراسات أن الرمان يعالج أمراض القلب والأوعية الدموية ، فقد ثبتت فاعليته العالية كمضاد لتصلب الشرايين ، فهو مقوي لجهاز المناعة ، ويمنع تلف الكبد ، ويحفز على التئام الجروح ، ويقوي الأنسجة الرخوة ، وهذا يمكن أن يساهم أيضاً في منع الخلايا السرطانية من الانتشار⁽⁷⁴⁾ .

ونصح أهل البيت (عليهم السلام) بأكل التين فقد ذكر في القرآن الكريم ، فقال تعالى "وَالَّتَيْنِ وَالتَّيْنُونَ وَطُورِ سِنِينَ (التين 1-2) وذكر أهل البيت (عليهم السلام) إن التين من فواكه الجنة⁽⁷⁵⁾ وله العديد من الفوائد عن الإمام الرضا (عليه السلام) "التين يقطع

و للحصول على لحم والحكمة ، فقد أحب أهل البيت (عليهم السلام) أكل السفرجل لذلك روي أن النبي (صلى الله عليه وآله) أعطى علياً (عليه السلام) سفرجلة وأخبره أنها هدية من الجبار إليه وقال له : "يا علي من أكل سفرجلة ثلاثة أيام على الريق صفا ذهنه وامتلاً جوفه حلاًماً وعلماً ووقى من كيد إبليس وجنوده" (87) وذكروا (عليهم السلام) إن من أكل السفرجل أجرى الله الحكمة على لسانه أربعين صباحاً (88) وكذلك في أكل العسل حكمة (89) .

أحب أهل البيت (عليه السلام) أكل الرمان ، لذا نجد أن الإمام علي بن الحسين (عليهما السلام) يأكل الرمان يوم الجمعة على الريق وذلك لأنه يوم الجمعة ينور القلب أربعين صباحاً ، ويطرده وسواس الشيطان فيبعد الإنسان عن المعصية وبذلك يدخل الجنة (90) أما الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) فقد كان يأكل الرمان ليلة الجمعة ولا يسمح لأحد أن يشاركه في أكله ويقول : "ما من رمانة إلى وفيها حبة من الجنة" (91) كما وتمنى أن يكون في العراق فيأكل في كل يوم رمانة سورانية (92) وقد قال (عليه السلام) "ان من اكل رمانة حتى يستوفىها أذهب الله عز وجل عن إثارة قلبه مائة يوم ومن أكل ثلاثة أذهب الله عز وجل الشيطان عن إثارة قلبه سنة ، ولم يذنب فيدخل الجنة" (93) .

ولفرح النفس والابتعاد عن الحزن والغم ، ذكر أهل البيت (عليهم السلام) "إن الخل يسر القلب" (94) كما ذكروا ان القرع يسر قلب الحزين (95) وكذلك اللحم فإنه يذهب الغم والكرب (96) ومن الفواكه المفيدة العنب فإنه يذهب الغم فذكر الإمام الصادق (عليه السلام) "إن نوحاً شكى الله الغم ، فأوحى الله إليه أن يأكل العنب الأسود فإنه يذهب الغم" (97) لذا تبين من الروايات أن الأئمة (عليهم السلام) يوصون بالعنب فأمام علي (عليه السلام) كان يأكل العنب بالخبز (98) ، وذلك لأنه (عليه السلام) يعتبره أدم وفاكهة وطعام وحلواء (99) . وكذلك كان الإمام علي بن الحسين (عليه السلام) يعجبه أن يأكل العنب (100) .

كان الإمام محمد الجواد (عليه السلام) أن يأكل العنب الراققي (101) يعجبه. كما أن السفرجل يذهب الغم والحزن كما تذهب اليد بعرق الجبين وهو يجلو القلب ومثله الكمثرى .

البواسير وينفع النقرس (76) وفي موضع آخر قال (عليه السلام) "التين يشد العظم وينبت الشعر ويذهب رائحة الفم ، ويذهب بالداء ولا يحتاج معه إلى دواء ويعالج القولنج" (77) .

وقد بينت الدراسات الحديثة أن التين ذو فائدة كبيرة حيث أنه سريع الهضم وملين للأعضاء ، كما يؤثر على الجهاز التنفسي حيث إنه يفيد في حالات النزلات الصدرية وفي تسكين ألم الصدر واحتقانه ويخفف من السعال و الربو كما أنه يحتوي على مواد تماثل عصارة البنكرياس في تأثيرها على الهضم ويقوي الكبد وله فائدة كثيرة للجسم (78) . ويتبين إن ما نقل عن أهل البيت (عليهم السلام) من فوائد التين ينطبق تماماً مع الخصائص الغذائية والطبية ، فقد ذكر أهل البيت (عليهم السلام) أن من خصائص معالجة القولنج (الأعضاء) كما أنه يشد العظم وينبت الشعر ويذهب بالداء والت يحتاج معه دواء ، وهذا ما اثبتته الدراسات لاحتوائه على العديد من المواد الغذائية المفيدة لتقوية الجسم وتقوية العظام لاحتواء التين على المعادن كالكالسيوم والحديد وغيرها ،

ومن الفواكه الأخرى التي بين أهل البيت (عليهم السلام) فوائدها التفاح ، فيعد علاجاً للعديد من الأمراض ، فقد ذكر أهل البيت (عليهم السلام) فوائد التفاح ، فهو "يطفى الحرارة ويبرد الجوف ويذهب بالحمى" (79) ودواء للرعاف (80) وقد ذكر الأئمة (عليهم السلام) "إن الناس لو يعلموا ما في التفاح ما داووا مرضهم إلا به" (81) وقد قال الإمام الباقر (عليه السلام) : " إذا أردت أكل التفاح فشمه ثم كله ، فإنك إذا فعلت ذلك إخراج من جسدك كل داء وغائلة ، وسكن ما يوجد من قبل الأرواح كلها" (82) أما فوائد سويق التفاح فإنه يقطع الرعاف وخير دواء للمسموم ، ففيه شفاؤه وخروج السم من بدنه (83) .

ومن الأخلاق الحسنة التي سعى الأئمة (عليهم السلام) لترسيخها في المجتمع عدم التكبر ، وإيجاد رقة القلب من خلال الشعور بالرأفة في التعامل مع الآخرين ، لذا نراهم يشجعون على أكل العدس فهو من الحبوب التي تُذهب الكبرياء (84) وهو يرقق القلب ويسرع الدمعة (85) وقد أوصى نبينا محمد (صلى الله عليه وآله) علياً (عليه السلام) فقال له : "يا علي كل العدس فإنه مبارك مقدس وهو يرقق القلب ، ويكثر الدمعة وإنه بارك عليه أربعون نبياً" (86) .

ومن الأخلاق الحسنة الأخرى الواجب على المسلم التحلي بها الشجاعة والسخاء ، وهذه الصفات يمكن الاستزادة منها من خلال أكل بعض أنواع الفواكه ومنها السفرجل

- الخاتمة :
- تعد الاطعمة من الركائز الاساسية التي تقوم عليها الحياة البشرية اذ يعتمد عليها البشر في الحفاظ على صحتهم البدنية والنفسية والعقلية وأكد اهل البيت عليهم السلام على الفوائد الناتجة من الاطعمة وكيف تعالج بعض حالات المرضية وبرز دور الاثمة للتداوي من العلل والامراض وقد اخذ الائمة عن النبي صلى الله عليه وسلم فكونوا موسوعة شملت كل المعارف والفنون سواء بالغذاء أو الدواء وكانت توجهاتهم وإرشاداتهم مرتكزات للطب الحديث فصارت علاجاتهم موسوعة يرجع اليها المرض والصحيح على حد السو الهوامش
- 1- البرقي ، المحاسن 2/ص 466 .
 - 2 نعمة ، الموسوعة الغذائية، بيروت ، ص 189 .
 - 3 . البرقي ، المحاسن 464/2 .
 - 4 . الصدوق ، عيون أخبار الرضا (ع) 38/2 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 158 .
 - 5 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 158 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل ، 350/16 .
 - 6 البرقي ، المحاسن 466/2 .
 - 7 البرقي ، المحاسن 264/2 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 350/16 .
 - 8 الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 158 .
 - 9 الطريحي ، مجمع البحرين 320/1 .
 - 10 الكليني ، الكافي 320/6 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 71/25 ؛ المجلسي ، بحار الأنوار 84/63 .
 - 11 . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 175 .
 - 12 . ال دبليو ، كيمياء الأغذية ، ص 353 .
 - 13 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 154 ؛ النمازي ، مستدرك سفيينة البحار 13/3 .
 - 14 . الشهيد الأول ، الدروس، قم، 1412هـ، ط1، 33/3 ؛ الحر العاملي ، الفصول المهمة 58/3 ؛ المجلسي ، بحار الأنوار 275/63 .
 - 15 . البرقي ، المحاسن 502/2 .
 - 16 . البرقي ، المحاسن 502/2 .
 - 17 . الكليني ، الكافي 341/6 .
 - 18 . مفتن ، استجابة الحمص للتلقيح ، ص 118 ؛ نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 175 .
 - 19 . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 175 .
 - 20 . البرقي ، المحاسن 522/2 ؛ الكليني ، الكافي 374/6 .
- 21 . البرقي ، المحاسن 522/2 ؛ القاضي النعمان ، دعائم الإسلام 149/2 .
 - 22 . هوارد ار ، سلامة الغذاء ، ص 110 .
 - 23 . نعمة ، الموسوعة الغذائية 170 . 171 .
 - 24 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 189 .
 - 25 . الكليني ، الكافي 326/6 .
 - 26 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 189 ، المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 341/16 .
 - 27 . الكليني ، الكافي 326/6 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق، ص 189 0
 - 28 . المجلسي ، بحار الأنوار 273/61 ؛ الدرياق ، وهو دواء السم ، ابن منظور ، لسان العرب 32/10 .
 - 29 . البرقي ، المحاسن 441/2 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 189 .
 - 30 . البرقي ، المحاسن 486/2 .
 - 31 . الكليني ، الكافي 329/6 .
 - 32 . البرقي ، المحاسن 487/2 الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 190 .
 - 33 . الكليني ، الكافي 329/6 .
 - 34 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 190 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 365/16 .
 - 35 . البرقي ، المحاسن 484/2 ؛ الكليني ، الكافي 331/6 .
 - 36 . البرقي ، المحاسن 484/2 ؛ الكليني ، الكافي 331/6 .
 - 37 . دياب ، مع الطب في القرآن الكريم ، ص 158 . 159 .
 - 38 . الكليني ، الكافي 304/6 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 154 .
 - 39 . البحراني ، حلية الأبرار 232/2 ؛ غاية المرام 347/6 ؛ المجلسي ، بحار الأنوار 331/40 .
 - 40 . ابن منظور ، لسان العرب 376 /13 ؛ الزبيدي ، تاج العروس 328/9 .
 - 41 . النسائي ، السنن الكبرى 161/4 ؛ البيهقي ، السنن الكبرى 61/4 .
 - 42 . البار ، خلق الإنسان بين الطب والقرآن ، ص 384 .
 - 43 . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 182 ؛ دياب ، مع الطب في القرآن الكريم ، ص 182 . 184 .
 - 44 . ابن منظور ، لسان العرب 170/10 .
 - 45 . الحر العاملي ، الفصول المهمة 62/3 ؛ الجواهري ، جواهر الكلام 479/36 .
 - 46 . المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 337/16 .
 - 47 . الكليني ، الكافي 306/6 ؛ الجواهري ، جواهر الكلام 479/36 .
 - 48 . الحر العاملي ، الفصول المهمة 63/3 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 337/16 .
 - 49 . الكليني ، الكافي 306/6 ؛ الجواهري ، جواهر الكلام 479/36 .
 - 50 . الحر العاملي ، الفصول المهمة 65/3 .
 - 51 . المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 338/16 .
 - 52 . الحر العاملي ، وسائل الشيعة 21/25 .
 - 53 . عباس ، بركة . صنف جديد من العدس ، ص 45 .
 - 54 . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 174 .

- ⁵⁵ . الريشهري ، الموسوعة الطبية 528/2 ؛ الأصفهاني ، رمز الصحة ، ص 158 .
- ⁵⁶ . المجلسي ، بحار الأنوار 142/63 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 383/16
- ⁵⁷ . القاضي النعمان ، دعائم الإسلام 111/2 ؛ المجلسي ، بحار الأنوار 146/63 .
- ⁵⁸ . الكليني ، الكافي 345/6 ؛ الأصفهاني ، رمز الصحة ، 157 .
- ⁵⁹ . الكليني ، الكافي 346/6 .
- ⁶⁰ . البرقي ، المحاسن 533/2 .
- ⁶¹ . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 168 .
- ⁶² . القولنج : مرض معوي ، مولم يعسر معه الثقل والريح ، الفيروز آبادي ، القاموس المحيط 211/1 .
- ⁶³ . الكليني ، الكافي 371/6 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 428/16 .
- ⁶⁴ . الكليني ، الكافي 371/6 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 184 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 428/16 .
- ⁶⁵ . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 170 .
- ⁶⁶ . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 256 . 257 .
- ⁶⁷ . المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 421/16 ؛ النمازي ، مستدرك سفينة البحار 60/3 .
- ⁶⁸ . النمازي ، مستدرك سفينة البحار 60/3 .
- ⁶⁹ . البرقي ، المحاسن 539/2 ؛ الجواهري ، جواهر الكلام 489/36 .
- ⁷⁰ . الحر العاملي ، وسائل الشيعة 157/25 ؛ المجلسي ، بحار الأنوار 161/63 ؛ الريشهري ، موسوعة الأحاديث الطبية 572/2 ؛ الأصفهاني ، رمز الصحة ، ص 196 .
- ⁷¹ . القاضي النعمان ، دعائم الإسلام 112/2 ؛ الصدوق ، عيون أخبار الرضا (ع) 43/2 ؛ المجلسي ، بحار الأنوار 166/66 .
- ⁷² . الصدوق ، عيون أخبار الرضا (ع) 43/2 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 414/24 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 315/16 .
- ⁷³ . البرقي ، المحاسن 540/2 ؛ الجواهري ، جواهر الكلام 489/36 .
- ⁷⁴ . البرقي ، المحاسن 543/2 ؛ الجواهري ، جواهر الكلام 489/36 .
- ⁷⁵ . الزيات ، طب الأئمة ، قم ، 1411 هـ ، ط 2 ، ص 59 ؛ المجلسي ، بحار الأنوار 123/59 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 83/13 .
- ⁶⁷ . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 166 .
- ⁶⁸ . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 258 . 259 .
- ⁶⁹ - مرض يظهر في الجسد ويخرج عليه ، وهو داء معروف يتقشر ويتسع يعالج ويداوى بالريق ابن منظور ، لسان العرب 0 693/1
- ⁷⁰ . البرقي ، المحاسن 554/2 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 173 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 170/25 .
- ⁷¹ . الكليني ، الكافي 356/6 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 173 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 170/25 ؛ النقرس : يسمى داء الملوك ، وهو ألم مفصلي يأتي على شكل هجمات عنيفة ، وخاصة في مفاصل القدم والإبهام ، ويشاهد أكثر عند اللذين يتناولون كميات كبيرة من اللحم . دياب ، الطب مع القرآن الكريم ، ص 131 .
- ⁷² . الكليني ، الكافي 358/6 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 175 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 169/25 . 170 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 403/16 .
- ⁷³ . نعمة ، الموسوعة الغذائية ، ص 261 . 263 .
- ⁷⁴ . القاضي النعمان ، دعائم الإسلام 148/2 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، 173 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 160/25 .
- ⁷⁵ . البرقي ، المحاسن 553/2 ؛ الكليني ، الكافي 356/6 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 161/25 ؛
- ⁷⁶ . البرقي ، المحاسن 551/2 ؛ الكليني ، الكافي 357/6 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 161/25 ، النمازي ، مستدرك سفينة البحار 486/1 .
- ⁷⁷ . الحر العاملي ، وسائل الشيعة 160/25 . 161 .
- ⁷⁸ . الجواهري ، جواهر الكلام 480/36 .
- ⁷⁹ . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 188 .
- ⁸⁰ . الكليني ، الكافي 343/6 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 188 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 127/25 .
- ⁸¹ . البرقي ، المحاسن 505/2 ؛ الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص 188 .
- ⁸² . البرقي ، المحاسن 550/2 .
- ⁸³ . البرقي ، المحاسن 550/2 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 166/2 .
- ⁸⁴ . الصدوق ، عيون أخبار الرضا (ع) 78/1 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 169/25 .

- 85 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص172 .
- 86 . الحر العاملي ، وسائل الشيعة 100/25 .
- 87 . البرقي ، المحاسن 544/2 .
- 89 . المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 315/16 ؛ الجواهري ، جواهر الكلام 489/36 .
- 90 سورانية : اسم للشام أو موضع خناصرة وسورين نهر بالري ، وسورا كطوبى موقع بالعراق وهو بلد السريانيين وموضع من عمل بغداد ، ولعل إحدى الأخيرتين هنا أنسب ، ولعل الألف والنون من زيادات النسب ، الزبيدي ، تاج العروس 285/3 .
- 91 الحر العاملي ، وسائل الشيعة 414/24 .
- 92 . البرقي ، المحاسن 487/2 .
- 93 . المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 425/16 .
- 94 . الكليني ، الكافي 312/6 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 464/25 .
- 95 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص174 .
- 96 البحراني ، حلية الأبرار 226/2 ؛ الحر العاملي ، وسائل الشيعة 116/17 .
- 97 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص174 .
- 98 . القاضي النعمان ، شرح الأخبار 273/3 .
- 99 . القزويني ، موسوعة الإمام الجواد (ع)، تحقيق: الخزاعي ابو القاسم ، قم، 1419، ط1، 375/1 ؛ العنب الرازي : نوع من أنواع عنب الطائف وهو أبيض طويل الحب ، الزبيدي ، تاج العروس 355/6 .
- 100 . الحر العاملي ، وسائل الشيعة 165/25 .
- 101 . الطبرسي ، مكارم الأخلاق ، ص174 ؛ المحدث النوري ، مستدرك الوسائل 404/16 .