



**التوجيهات الصحية في الآيات القرآنية والأحاديث
النبوية -دراسة موضوعية-**

**Health Directives in Qur'anic Verses and
Prophetic Traditions: A Thematic Study**

م.د. هناء ثابت عبدالله العبيدي
جامعة المستنصرية- كلية القانون
Fslhggi64@gmail.com





الملخص

يستعرض هذا البحث المنهج الإسلامي الشامل في رعاية صحة الإنسان، مبرزاً ريادة التشريع في تأسيس قواعد الطب الوقائي والتوجيه الغذائي السليم. يتناول التأصيل الشرعي للغذاء كعبادة، مع بيان القيمة العلاجية للأطعمة التي أثنى عليها الوحي وأثبت العلم الحديث أثرها في تعزيز المناعة. كما يحلل البحث حكمة "التحريم الوقائي" لبعض الخبائث كحائض صد ضد الأوبئة والسموم الجرثومية. ويؤكد على أن مبدأ "الاعتدال" هو القاعدة الذهبية للوقاية من أمراض العصر وتحقيق التوازن النفسي والبدني. ويخلص البحث إلى تجلي الإعجاز التشريعي في حماية الفرد والمجتمع عبر منظومة صحية متكاملة.

الكلمات الافتتاحية: الطب الوقائي والعلاجي النبوي، فقه العدوى، الصحة النفسية في الإسلام، الإعجاز التشريعي، الوسطية الصحية.

Abstract

This research reviews the comprehensive Islamic approach to human health care, highlighting the pioneering role of Sharia in establishing the principles of **preventive medicine** and sound nutritional guidance. The study addresses the jurisprudential rooting of nutrition as an act of worship, while explaining the therapeutic value of foods praised by Revelation—the effects of which modern science has validated in boosting immunity. Furthermore, the research analyzes the wisdom behind "**preventive prohibition**" of certain impurities as a defensive shield against epidemics and bacterial toxins. It emphasizes that the principle of "**moderation**" serves as the golden rule for preventing modern diseases and achieving psychological and physical balance. The research concludes that legislative inimitability is manifested in the protection of the individual and society through an integrated health system.

Keywords: Prophetic Preventive and Therapeutic Medicine, Jurisprudence of Infection, Mental Health in Islam, Legislative Inimitability, Healthy Moderation.



المقدمة

الحمد لله الذي جعل الشريعة الإسلامية نظاماً شاملاً لصالح العباد في المعاش والمعاد، والصلاة والسلام على من بعثه الله رحمة للعالمين، ومعلماً للبشرية طرق النقاء والصفاء، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد؛ فإنَّ الصحة في المنظور الإسلامي ليست مجرد غياب المرض، بل هي حالة من التوازن المتكامل بين الروح والجسد والعقل، وفي ظل الأزمات الصحية المعاصرة وانتشار الأمراض المزمنة الناتجة عن أنماط الحياة غير الصحية، تبرز الحاجة الماسة للعودة إلى "الدستور الصحي" الذي وضعه الإسلام قبل قرابة خمسة عشر قرناً، ويركز هذا البحث بشكل موضوعي على استجلاء الحقائق الصحية الكامنة في تشريعات التغذية والطهارة البدنية، حيث لم تكن تلك الأوامر مجرد تكاليف تعبدية، بل كانت وقاية طبية سابقة لعصرها، وتتجلى مشكلة البحث في بيان التوافق الدقيق بين النص الشرعي وما توصلت إليه أحدث الدراسات في فسيولوجيا الجسم وعلم الأوبئة.

إشكالية البحث وأهدافه: تكمن إشكالية البحث في إبراز المنهج القرآني في التوجيهات الصحية، وبيان شمولية القرآن في الوقاية والعلاج.

❖ **ويهدف البحث إلى إظهار الإعجاز التشريعي في تحريم الخبائث وإباحة الطيبات، وبيان الأثر الحيوي للوضوء وسنن الفطرة كمنظومة وقائية يومية، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي لربط الأدلة النقلية بالبراهين العلمية المعاصرة، لتأكيد أن الهدى النبوي هو السبيل الأمثل لتحقيق الأمن الصحي الفردي والمجمعي، وذلك عبر تحليل الآيات والأحاديث ذات الصلة بالصحة تحليلاً موضوعياً، وبيان الأبعاد النفسية والبدنية والبيئية للتوجيه القرآني، والاستناد إلى التفاسير بالسنة النبوية وكتب التفسير والفقه واللغة المعتمدة وكتب الطب الحديث لإثراء الجانب الشرعي العلمي.**



- ❖ **منهج البحث:** اعتمد البحث على المنهج الاستقرائي التحليلي في الآيات والأحاديث، وربطها بالتوجيهات الصحية، مع الرجوع إلى التفسير الموثوقة، والمراجع الطبية المعتمدة.
- ❖ **خطة البحث:** قسمت هذا البحث على مبحثين: المبحث الأول: الآيات الواردة في الإباحة والثناء على الطيبات، والمبحث الثاني: في فقه التحريم والوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء ، ثم الخاتمة والتوصيات.

الدراسات السابقة:

- **أولاً: الدراسات التي تناولت الجانب الوقائي والبدني**
دراسة (د. محمد علي البار): "الطب النبوي والوقاية من الأمراض"، ودراسة (د. عبد الجواد الصاوي): "الإعجاز العلمي في تشريع المحرمات من الأغذية"
 - **ثانياً: الدراسات التي تناولت الجانب النفسي والروحي**
دراسة (د. طارق الحبيب): "الصحة النفسية في القرآن الكريم"
 - **ثالثاً: الدراسات الجامعية (رسائل الماجستير والدكتوراه)**
رسالة دكتوراه بعنوان: "الأحاديث الطبية في الكتب الستة: دراسة فقهية حديثة"
رسالة ماجستير بعنوان: "منهج القرآن الكريم في الرعاية الصحية: دراسة موضوعية"
هذا وأسأل الله تعالى أن ينفع بهذا البحث كاتبه وقارئه هو ولي ذلك والقادر عليه وصلى الله وسلم على عبده ونبيه محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.
- التمهيد : التوجيهات الغذائية**

إن التوجيهات الغذائية الواردة في القرآن الكريم والسنة النبوية ليست مجرد قائمة طعام أو لائحة تحريم، بل هي منظومة شاملة لحفظ الصحة وضبط السلوك الغذائي، تستند إلى مبادئ أساسية تحقق التوازن بين متطلبات الجسد وسمو الروح أجملها بالاتي:.



أولاً: مبدأ الإباحة والثناء على الطيبات: الأصل في تناول الأطعمة هو الإباحة، لقوله تعالى {يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا} [البقرة: 168] حيث يوجهنا القرآن الكريم إلى الأكل من كل ما هو "حلال طيب"، وقد ورد ذكر الحلال الطيب في القرآن الكريم في أربعة مواطن وهذا المبدأ يقرر أن كل ما أباح شرعاً هو في الأصل مستساغ ونافع للجسم، كما أن القرآن الكريم لم يكتفِ بالإباحة العامة للطيبات، بل خصص بعض الأغذية بالثناء، مشيراً إلى قيمتها العظيمة، ومن أبرز هذه النماذج:

- **العسل:** الذي وصفه الله تعالى بأن فيه "شفاء للناس"، وهذه إشارة واضحة لقيمته العلاجية والوقائية التي أثبتتها العلم الحديث بخصائصه المضادة للبكتيريا والالتهابات قال تعالى: {يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ} [النحل: 69].
 - **اللبن (الحليب):** الذي وصفه بأنه: {لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ} [النحل: 66] مما يؤكد على أهميته كغذاء متكامل ومريح للجهاز الهضمي.
 - **ثمار النخيل والزيتون:** التي ذكرت في سياق الامتنان على الرزق، وهي أغذية أساسية غنية بالفوائد الصحية والطاقة، وهذا الثناء القرآني على بعض الأطعمة يوجه المسلم إلى إدراجها في نظامه الغذائي لضمان التغذية المثلى.
- ثانياً: مبدأ التحريم والوقاية من الضرر:** يقوم الجانب الآخر من التوجيهات على التحريم الصارم لكل ما يضر الجسد والعقل والمجتمع، وهذا هو جوهر الطب الوقائي في الشريعة، وقد حُرِّمَت خمسة أصناف رئيسية لأسباب صحية وروحية دقيقة:
1. **الميتة والدم ولحم الخنزير:** هذا التحريم يمثل حماية بيولوجية -حياتية- مباشرة، حيث تحمل هذه الأصناف سموماً وبكتيريا وطفيليات خاصة الخنزير، فتضرر بالإنسان، والتحريم هنا هو سد لأبواب التلوث والأمراض.
 2. **الخمير والميسر:** يعد تحريم الخمير (المسكرات) تنويجاً لمبدأ حفظ العقل، الذي هو أساس التكليف، فالأضرار التي يلحقها الخمير بالجهاز العصبي والكبد والجهاز الهضمي، بالإضافة إلى تفكيكه للنسيج الاجتماعي، تجعل تحريمه قاعدة صحية واجتماعية لا غنى عنها.



ثالثاً: مبدأ الضبط والاعتدال: يبقى التوجيه الأهم والأشمل، والذي يمثل حجر الزاوية في حقيقة الغذاء الصحي الإسلامية، وهو الأمر بالاعتدال وعدم الإسراف، كما في قوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} [الأعراف: ٣١].

وهذه الآية وضعت القاعدة الذهبية للصحة، فليس الضرر في نوع الطعام الطيب، بل في كميته أو طريقة تناوله، والإسراف لا يقتصر على التبذير المالي، بل يشمل الإفراط في الأكل والشرب حتى التخمّة، وهو ما يؤدي إلى أمراض العصر الحديث كالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم، وعن أبي عبيدة الخواص قال: "حتفك في شبعك، وحظك في جوعك"^(١)، ويروى - أن هارون الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق فقال لعلى بن حسين بن واقد: ليس في كتابكم من علم الطب شيء والعلم علمان علم الأديان وعلم الأبدان، فقال له إن الله تعالى قد جمع الطب كله في نصف آية من كتابنا، قال وما هي؟ قال قوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا...} [الأعراف: ٣١] فقال النصراني وهل يؤثر عن رسولكم شيء من الطب؟ قال نعم جمع رسولنا ﷺ الطب في ألفاظ يسيرة قال وما هي قال قوله (المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء وعودوا كل جسم ما اعتاد) فقال النصراني ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبا"^(٢).

وقال ابن الجوزي: "إلا أن هذا الحديث المذكور فيها عن النبي ﷺ لا يثبت، وقد جاءت عنه في الطب أحاديث قد ذكرتها في كتاب: «لقط المنافع في الطب»"^(٣)، يعني في الأحاديث الصحيحة غنية عن هذا الأثر الضعيف، وبالتالي، يدعو القرآن الكريم إلى منهج حياتي متوازن، يرى في الغذاء وسيلة لتقوية الجسد على الطاعة، وليس هدفاً ينتهي إليه الأمر بالتترف أو الإضرار بالنفس، وهذا التوجيه يُعد سبباً علمياً إسلامياً يتوافق تماماً مع أحدث توصيات الحمية والوقاية في الطب الحديث.

^١ - جامع العلوم والحكم ت الأرنؤوط (٢ / ٤٧١).

^٢ - روح البيان (٣ / ١٥٥).

^٣ - زاد المسير في علم التفسير (٢ / ١١٤).



المبحث الأول

الآيات الواردة في الإباحة والثناء على الطيبات

لقد ورد في القرآن الكريم مجموعة من الآيات الكريمة التي تُرْسَخ هذا المبدأ، ويمكن تقسيمها إلى ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: تقرير الأصل العام بالإباحة وربطها بالطيب والحلال

أكد القرآن الكريم على أن كل ما في الأرض من طعام هو في الأصل مُباح، ما لم يرد دليل خاص بالتحريم، مع ربط هذا الانتفاع بصفة "الحلال الطيب"، فالآية الجامعة لأصل الإباحة: قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ} [البقرة: ١٦٨]، ومعنى الحلال: "المباح الذي انحلت عُقْدَةُ الحظر عنه"^(١)، فهذه الآية تُخاطب الناس كافة، وتُقرر الأصلين:

١. **الحلّ**: وهو الجانب التشريعي الذي يتعلق بطريقة الحصول على الطعام ومشروعية الانتفاع به كأن يكون مملوكاً بطريق مشروع.

٢. **الطيب**: وهو الجانب الصحي والوصف الذي يتعلق بجودة الطعام ونفعه وعدم ضرره بالجسد كأن يكون نظيفاً وسائغاً، و(الطَّيِّبُ) ضِدُّ الخَبِيثِ، وَ (طَابَ) يَطِيبُ (طَيِّبَةً) بِكَسْرِ الطَّاءِ وَ (تَطْيِيبًا) بَفَتْحِ التَّاءِ^(٢)، وقال الرازي: "وَ (طُوبَى) فُعْلَى مِنَ الطَّيِّبِ قَلْبُوا أَلْيَاءَ وَأَوْا لِيْضَمَّةِ مَا قَبْلَهَا، وَيُقَالُ: (طُوبَى) لَكَ وَ (طُوبَاكَ) أَيْضًا"^(٣)، وقال أبو الحسن النيسابوري: "الطيب في اللغة يكون بمعنى: الطاهر، والحلال يوصف بأنه طيب؛ لأن الحرام يوصف بأنه خبيث"^(٤)، وقال أبو البقاء: "الطيب: له ثلاثة معانٍ: الطاهر، والحلال، والمستلذ"^(٥)، والآية تبين الهدف من خلق الطيبات: قال تعالى: {رُقُلٌ مِّنْ حَرَمٍ زِينَةٌ لِلَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ} [الأعراف: ٣٢]، وقال الإمام الشافعي: "أنه

^١ - التفسير البسيط (٣/ ٤٨٣).

^٢ - مختار الصحاح (ص: ١٩٤) مادة (ط ي ب).

^٣ - مختار الصحاح (ص: ١٩٤)، وينظر: القاموس المحيط (ص: ١١٠) فَضْلُ الطَّاءِ.

^٤ - التفسير البسيط (٣/ ٤٨٣).

^٥ - الكليات (ص: ٥٨٦).



المستلذ؛ أي: شرعاً، وإلا فلذيق الطعام غير المباح وبالّ وخسار، فيكون طعاماً ذا غُصّةٍ وعذاباً^(١)، ففي هذه الآية توبيخ لمن يشدد على نفسه أو على غيره في التحريم دون دليل شرعي، وتأكيد على أن الله تعالى خلق الطيبات لانتفاع العباد بها، مما يرسخ مبدأ التمتع المشروع بنعم الله تعالى، فإن هذا المطلب هو الأساس الذي تُبنى عليه كافة التوجيهات الغذائية اللاحقة في القرآن الكريم، وهو يُرسّخ منهج الإسلام في التغذية بوصفه منهجاً مُنفتحاً ووقائياً في آن واحد.

أولاً: الدلالة الدقيقة للربط بين "الحلال" و "الطيبّ": في الآية الجامعة لأصل الإباحة قوله تعالى: {يَأْيُهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا} [البقرة: ١٦٨]، لم يفصل الشارع الحكيم بين الضابطين، بل قرنها بالواو العاطفة؛ وهذا يحمل دلالتين جوهريتين تخدمان النظام الصحي:

١: الحلال الضابط: التشريعي: يُعنى بصحة السبيل الذي وصل به الطعام إلى الإنسان، وهذا الضابط يحقق الصحة الروحية والنفسية؛ فالتغذية بالمال الحرام (كما لو كان كسباً غير مشروع) يفسد النفس ويدمر القناعة ويقطع بركة العمل الصالح، حيث أن سلامة مصدر الغذاء شرط لسلامة الروح، وقد عده الإمام ابن القيم من مفسدات القلوب فقال: "والمفسد له من ذلك نوعان:

أحدهما: ما يفسده لعينه وذاته كالمحرمات، وهي نوعان: (أ) محرمات لحق الله، كالميتة والدم، ولحم الخنزير، وذي الناب من السباع والمخلب من الطير. (ب) ومحرمات لحق العباد، كالمسروق والمغصوب والمنهوب، وما أخذ بغير رضا صاحبه، إما قهراً وإما حياءً وتندماً.

والثاني: ما يفسده بقدره وتعدي حده، كالإسراف في الحلال، والشبع المفرط، فإنه يثقله عن الطاعات، ويشغله بمزاولة مؤنة البطنة ومحاولتها، حتى يظفر بها، فإذا ظفر بها شغله بمزاولة تصرفها ووقاية ضررها، والتأذي بثقلها، وقوى عليه مواد الشهوة، وطرق مجاري الشيطان ووسعها،

^١ - الفتح المبين بشرح الأربعين (ص: ٢٨٧)



فإنه يجري من ابن آدم مجرى الدم، فالصوم يضيق مجاريه ويسد عليه طرقه، والشبع يطرقها ويوسعها، ومن أكل كثيرا شرب كثيرا، فنام كثيرا، فخر كثيرا^(١).

٢: الطيب الضابط: الصحي : يُعنى بسلامة المادة ذاتها ونفعها للجسد، وهذا الضابط يحقق الصحة الجسدية؛ فالطعام الطيب هو:

(١) النافع: الخالي من الضرر الفعلي مثل السموم والمواد المُفسدة. وقد حرم النبي ﷺ احتساء السم كما قال: «وَمَنْ شَرِبَ سَمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا»^(٢).

(٢) النظيف: الموافق لمعايير النظافة والطهارة.

(٣) السائغ: المقبول بالطبع السليم وغير المُستقذر قال تعالى: { لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ } [النحل: ٦٦]

إن الجمع بينهما يُرسخ مبدأ أن صحة الجسد لا تتم إلا بسلامة مصدر الغذاء وسلامة مادته، فالإسلام لا يرضى بالطعام الحلال المضرّ كالسموم، ولا بالطيب الذي أخذ بطريق حرام كالمسروق، فكلاهما يُخالف مقصود الشارع من حفظ النفس والمال.

^١ - مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين (١/ ٤٥٦).

^٢ - متفق عليه من حديث أبي هريرة صحيح البخاري (٧/ ١٣٩) [٥٧٧٨] صحيح مسلم (١/ ١٠٣) [١٠٩].



ثانياً: دلالة خطاب "يا أَيُّهَا النَّاسُ": افتتاح الآية بخطاب {يَا أَيُّهَا النَّاسُ} يفيد أن هذا التوجيه ليس خاصاً بالمسلمين فحسب، بل هو قاعدة عامة للإنسانية جمعاء، إن هذا يُبرز عالمية المنهج القرآني في التغذية؛ حيث أن الدعوة للأكل الحلال الطيب هي دعوة فطرية لحفظ الجسد من الأضرار الجسيمة المُمثلة في التحريم، وحفظ الأخلاق من الانحراف المُمثل في الحلال، وهذا يرسخ أن الآية إقرار بمبدأ الطبيعة السليمة التي تميل إلى النفع وتتفر من الضرر، قبل أن تكون حكماً شرعياً محضاً، وأما قوله تعالى: {هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ} [الأعراف: ٣٢]، فقد قال الزمخشري: " أنها خلقت للذين آمنوا على طريق الأصالة، وأن الكفرة تبع لهم"^(١)، فدخل جميع الناس بهذا الخطاب.

ثالثاً: التحذير من اتباع خطوات الشيطان: جاء التحذير بقوله تعالى: {وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ} [البقرة: ١٦٨] كربط مباشر للأكل من غير الحلال الطيب بأصل الانحراف، ويفسر المفسرون هذا الربط بأن الشيطان يدعو إلى نوعين من الانحراف في الغذاء:

١. **انحراف التحريم:** التشديد بتحريم ما أحل الله كفعل أهل الجاهلية.
٢. **انحراف الاستباحة:** أي التوسع في أكل ما حرم الله أو أكل الحرام الباطل، وهذا يعني أن المنهج الغذائي السليم هو منهج وسطي يرفض التشدد كما يرفض الانفلات، مما يحفظ الاعتدال في النفس ويحقق التوازن المطلوب.

قال بعض السلف: "ما أمر الله عباده بأمر إلا وللشيطان فيه نزغتان، فإما إلى غلو وإما إلى تقصير"^(٢).

^١ - تفسير الزمخشري: الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل (٢ / ١٠١).

^٢ - إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان (١ / ١١٦). ونسبه ابن القيم إلى ابن عائشة ينظر: الصلاة وأحكام تاركها

(ص: ١٥٩).



رابعاً: دلالة الآية الثانية في "مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ: قوله تعالى: {قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ} [الأعراف: ٣٢] تُعد دليلاً على مرونة الشريعة واتساعها، وتدل الآية الكريمة على أن "الأصل في الأشياء الإباحة وأن التحريم عارض"^(١)، وأن الشريعة جاءت برفع الحرج والتوسعة على الناس، فنهت عن تحريم ما أحله الله تعالى من الزينة والطيبات بغير دليل، وهي توبيخ لمن يتكلف التشديد ويضيق على نفسه وعلى غيره، وتأكيد على أن الله تعالى جعل هذه الطيبات والزينة يتمتع بها العباد في إطار الاعتدال والضوابط الشرعية، دون إسراف أو تجاوز.

المطلب الثاني: الثناء على الأغذية ذات القيمة الصحية والعلاجية

خص القرآن الكريم بعض الأطعمة بالذكر والثناء، إما لفوائدها الشفائية أو لقيمتها الغذائية الخاصة، مما فيه توجيه للأخذ بها:

١. **العسل والشفاء:** يقول تعالى في سياق الحديث عن النحل: {يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} [النحل: ٦٩]، وهذا التوجيه هو إشارة صريحة إلى القيمة الشفائية للعسل، وهو ما أثبتته العلم الحديث بخصائصه المضادة للبكتيريا والمغذية، مما يجعله مادة غذائية علاجية بامتياز.

٢. **اللبن (الحليب) كمشروب خالص:** قال تعالى: {وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ} [النحل: ٦٦]، وصف اللبن بـ"خالصاً" و"سائغاً" يدل على جودته ونقائه الغذائي، فهو شراب نقي يتم استخلاصه بعملية إجازية، مما يجعله أساساً للتغذية السليمة.

٣. **الثناء على ثمار الزيتون والنخيل:** وردت هذه الثمار في سياق الامتتان على الرزق وعناصر الغذاء الأساسية: يقول تعالى {وَرَيْثُونًا وَنَخْلًا} [عبس: ٢٩]، ويقول: {يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ} [النحل: ١١].

هذا الثناء يشير إلى القيمة الغذائية (للزيتون) وزيته وللقيمة الكبيرة لثمار (النخيل) كمصدر للسكريات والطاقة، وكلاهما من الأصول التي تقوم عليها الحمية الصحية المتوسطة، ولقد تجاوز المنهج القرآني مجرد الإباحة العامة للطيبات ليقدم إشارات توجيهية صريحة لبعض الأطعمة التي

١- البحر المحيط في أصول الفقه (٨/ ١٠).



تحمل قيمة غذائية أو علاجية خاصة، وذلك لضمان إدخال هذه العناصر المهمة في النظام الغذائي للفرد. هذا التخصيص يمثل دلالة عظيمة على أهمية هذه الأغذية في الحفاظ على صحة الأبدان.

أولاً: العسل: الدواء الذي وصفه الخالق {فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ}؛ فإن الوصف القرآني للعسل بأنه: {شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ} [النحل: ٦٩] هو شهادة إلهية على قيمته العلاجية الشاملة، والدلالة اللغوية والتشريعية: جاءت كلمة "شِفَاءٌ" هنا نكرة وفي سياق الإطلاق، مما يدل على شمولية النفع العلاجي للعسل، سواء كان شفاءً داخلياً بالشرب أو خارجياً لتضميد الجروح، وقد اخبر النبي ﷺ عن القيمة الطبية للعسل كما في حديث ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال «الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرِبَةَ عَسَلٍ وَشَرَطَةَ مِحْجَمٍ وَكِيَةَ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ»^(١)، والتوافق العلمي المعاصر: يؤكد البحث العلمي الحديث: أن العسل ليس مجرد سكر بسيط، بل هو^(٢).

(١) مضاد للميكروبات: يحتوي على مركبات تثبط نمو البكتيريا والفطريات.

(٢) معزز للمناعة: يستخدم في علاج الجهاز الهضمي والتهابات الحلق، وهو ما يجعله فعلاً "شفاء للناس" لا يختص بمرض واحد.

(٣) الإعجاز في المصدر: التنويه بأن هذا الشراب {يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا} [النحل: ٦٩] يرفع من قيمته العلاجية؛ إذ ينتج عن عملية بيولوجية معقدة ومحكمة، مما يضمن خلوه من التلوث ويجعله طبيعياً خالصاً.

ثانياً: اللبن (الحليب): رمز الخلوص والنقاء الغذائي: وصف القرآن اللبن بأنه: {لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ}، وهذا الوصف يحمل دلالتين صحييتين وغذائيتين مهمتين: دلالة الإشارة في التكوين:

^١ -رواه البخاري في صحيحه (٧/ ١٢٢) [٥٦٨٠].

^٢ Mandal, M. D., & Mandal, S. (2011). Honey: its medicinal property and antibacterial activity. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 1(2), 154-160.



(١) الإشارة إلى كيفية استخلاص اللبن: {مِنْ بَيِّنٍ فَرْتٍ وَدَمٍ} تبرز معجزة التكوين التي تفصل المادة النقية المغذية عن الفضلات والشوائب، وهذا يؤكد على القيمة الغذائية العالية للبن كمادة حيوية نقية.

(٢) **الخُلُوص والسَّوْغ**: يدل على النقاء التام من الشوائب والامزجة الرديئة، مما يضمن كفاءته الغذائية.

(٣) **سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ**: يدل على سهولة تقبله وهضمه، وهو ما يجعله أساساً لتغذية الأطفال والمرضى وكبار السن.

(٤) **التوافق العلمي المعاصر**: اللبن هو غذاء متكامل تقريباً، لاحتوائه على البروتينات عالية الجودة، والفيتامينات، والمعادن (كالسيوم)، مما يجعله ضرورياً لبناء العظام والخلايا.

وكان النبي ﷺ يأمر بالتداوي باللبان البقر فعن ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي ﷺ قوله: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً إِلَّا الْهَرَمَ فَعَلَيْكُمْ بِالْبَلْبَانِ الْبَقَرِ فَإِنَّهَا تَرُمُّ مِنْ كُلِّ شَجَرٍ»^(١)، وعنه رضي الله عنه عن النبي ﷺ قوله: «تَدَاوُوا بِالْبَلْبَانِ الْبَقَرِ فَإِنِّي أَرْجُو أَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهَا شِفَاءً فَإِنَّهَا تَأْكُلُ مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ»^(٢)، وأيضا عنه رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «عَلَيْكُمْ بِالْبَلْبَانِ الْبَقَرِ فَإِنَّهَا تَرُمُّ مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ وَهُوَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ»^(٣)، وكان النبي ﷺ يجمع بين دهن اللبن وبين التمر كما في الحديث: أن النبي ﷺ: «كَانَ يُحِبُّ الزُّبْدَ وَالتَّمْرَ»^(٤).

^١ - رواه الحاكم في المستدرک علی الصحیحین (٤ / ٢١٨) [٧٤٢٥].

^٢ - رواه الطبرانی فی المعجم الكبير (١٠ / ١٤) [٩٧٨٨].

^٣ - رواه الحاكم (٤ / ٤٤٦) [٨٢٢٤].

^٤ - رواه أبو داود (٣ / ٣٦٣) [٣٨٣٧].



ثالثاً: ثمار الزيتون والنخيل: أصول الحمية الصحية: ذكر القرآن الكريم الزيتون والنخيل في سياق الامتنان والتدبير في آيات الأرض والرزق، مما يؤكد قيمتها الأساسية في النظام الغذائي.

١- النخيل (التمر): الطاقة السريعة المتوازنة: ورد ذكره في أكثر من موضع في القرآن، منها: {وَرَيْثُونًا وَنَخْلًا}، فالتمر يعتبر مصدراً طبيعياً للطاقة لاحتوائه على سكريات أحادية، بالإضافة إلى الألياف والمعادن^(١)، وقال تعالى: {وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ} [الأنعام: ١٤١].

التوافق العلمي: يوصى بالتمر لكونه يمد الجسم بالطاقة الفورية دون إرهاق للجهاز الهضمي، ويساعد في ضبط مستويات السكر في الدم عند تناوله باعتدال، خاصة في الإفطار بعد الصيام، وعن انس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم انه : «كَانَ يَبْدَأُ إِذَا أَفْطَرَ بِالتَّمْرِ»^(٢)، وروى سلمان بن عامر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: «إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلْيُفْطِرْ عَلَى التَّمْرِ فَإِنَّ لَمْ يَجِدِ التَّمَرَ فَعَلَى الْمَاءِ فَإِنَّ الْمَاءَ طَهُورٌ»^(٣)، وكان يتسحر بالتمر كما روى جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «نعم السحور التمر»^(٤)، ثم خص النبي صلى الله عليه وسلم بعض أنواع التمور بخصائص علاجية فقد روى بريدة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: «خَيْرُ تَمْرَاتِكُمُ الْبُرْنِيُّ يَذْهَبُ الدَّاءَ وَلَا دَاءَ فِيهِ»^(٥)، ومدح تمر العجوة حيث روى سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله «مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ»^(٦)، ففيه أن لهذا النوع فائدة مادية وقائية من السم وفائدة روحية وقائية من السحر الذي يؤثر على الروح، وروت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: «إِنَّ فِي عَجْوَةٍ

^١ Al-Farsi, M. A., & Lee, C. Y. (2008). Optimization of phenolics and dietary fibre – extraction from date seeds. *Food Chemistry*, 108(3), 977–985.

^٢ -رواه النسائي في السنن الكبرى (٣/ ٣٧١) [٣٣٠٤] ينظر حديث رقم: ٤٨٩٢ في صحيح الجامع.

^٣ -رواه أبو داود في السنن (٢/ ٣٠٥) [٢٣٥٥]، ينظر حديث رقم: ٧٤٦ في صحيح الجامع.

^٤ - المخلصيات (١/ ٣٢٣) [٥١٧] ورواه أبو نعيم في الحلية ينظر حديث رقم: ٦٧٧٢ في صحيح الجامع.

^٥ - المعجم الأوسط (٧/ ٢٤٧) [٧٤٠٦]، ينظر حديث رقم: ٣٣٠٣ في صحيح الجامع.

^٦ -متفق عليه رواه البخاري (٧/ ١٤٠) [٥٧٧٩]، صحيح مسلم (٣/ ١٦١٨) [٢٠٤٧].



العالية شفاءً وإنها تزيق من أول البكرة»^(١)، وروى أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم انه قال: «العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم والكمأة من المن وماؤها شفاء للعين»^(٢)، وروت عائشة ام المؤمنين رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال «لَا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتِ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ»^(٣).

وهذا فيه إشارة لإغناء الفقير بالتمر لما فيه من قيمة غذائية متكاملة.

٢-الزيتون (الزيت) الدواء والوقاية: جاء ذكره مقروناً بالنخيل في سورة عبس، وفي آيات أخرى أقسم الله بشجرته: {وَالزَّيْتُونِ وَالزَّيْتُونِ} [التين: ١]، وقال تعالى: {وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلآكِلِينَ} [المؤمنون: ٢٠]، وقال تعالى: {شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ} [النور: ٣٥]، فزيت الزيتون (خاصة البكر) يُعد مصدراً للدهون الأحادية غير المشبعة ومضادات الأكسدة القوية، مما يجعله أساسياً في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، وهذه الإشارة القرآنية تتطابق مع توصيات الحمية المتوسطة الحديثة التي تعتمد الزيتون كعنصر رئيسي لحياة صحية طويلة^(٤)، والخلاصة: إن تخصيص هذه الأطعمة بالذكر والثناء لم يكن عشوائياً، بل كان توجيهاً إلهياً للانتقاء الغذائي الواعي، مؤكداً أن القرآن الكريم يقدم ليس فقط الإباحة، بل أيضاً الإرشاد المباشر لأفضل الخيارات الصحية للجسم البشري.

المطلب الثالث: الأمر بالتدبر والتأمل في مصدر الغذاء

إن التوجيه القرآني لم يقتصر على نوع الطعام، بل تجاوز ذلك إلى الحث على الوعي بمصدره وضرورة التدبر في عملية خلقه وإعداده، قال تعالى: {فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ} [عبس: ٢٤]. فإن هذا ليس مجرد أمر بالأكل، بل أمر بالتأمل والتدبر في كيفية خلق الرزق ووصوله إلى الإنسان من إنزال المطر إلى نمو النبات، وهذا النظر هو أساس الوعي الغذائي الحديث الذي يدعو الإنسان إلى معرفة مصدر طعامه وجودته قبل تناوله، وهو ما يخدم الصحة الوقائية، وقال الرازي: "إن الطعام الذي يتناول الإنسان له حالتان إحداها: متقدمة وهي الأمور التي لا بد من وجودها حتى يدخل ذلك الطعام في الوجود والثانية: متأخرة، وهي الأمور التي لا بد منها في بدن الإنسان

^١ - رواه الامام مسلم (١٦١٩ / ٣) [٢٠٤٨].

^٢ - رواه الترمذي (٤٠٠ / ٤) [٢٠٦٦]، ينظر حديث رقم: ٤١٢٦ في صحيح الجامع.

^٣ - رواه الإمام مسلم في صحيحه (١٦١٨ / ٣) [٢٠٤٦].

^٤ - American Heart Association (AHA) ٢٠٢٠ Guidance توصي الجمعية رسمياً باستبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة (الموجودة في زيت الزيتون) لخفض الكوليسترول الضار.



حتى يحصل له الانتفاع بذلك الطعام المأكول^(١)، فإن ذكر القرآن الكريم لهذه الأصناف المحددة من الفواكه واللحوم والأعشاب، يشير إلى أن لها خصائص مميزة تجعلها أساسية في النظام الغذائي المتوازن، مؤكداً على أن فائدتها تتحقق بتحقيق شروط الحلية الشرعية، وإن النظام الغذائي المتكامل الذي يوجه إليه القرآن الكريم لا يقتصر على المبادئ العامة كالإباحة والتحریم، بل يتجاوز ذلك إلى تحديد أصناف معينة من الأطعمة ذات القيمة الحيوية للجسم، سواء كانت من ثمار الأرض، أو لحوم البر والبحر، إن ذكر هذه الأصناف ليس تعداداً عفويّاً، بل هو توجيه للمسلم لإقامة نظام غذائي متوازن، يُشترط فيه الاستعمال بشروطه الشرعية الحلية والتذكية والاعتدال لتحقيق النفع الكامل.

أولاً: دلالة ذكر الثمار والفواكه والأعشاب: أفرد القرآن الكريم بالذكر مجموعة من الثمار والنباتات، مما يدل على أهميتها كمصادر غنية بالعناصر الوقائية:

١. الزيتون والرمان: دُكِرَا مقترنين في قوله تعالى {وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ} [الأنعام: ١٤١].

• الزيتون: يمثل إشارة إلى أهمية الدهون الصحية؛ فزيت الزيتون هو مصدر غني بالدهون الأحادية غير المشبعة وحمض الأوليك، التي تلعب دوراً حاسماً في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

• الرمان: يتميز بغناه الهائل بمركبات مضادات الأكسدة القوية التي تحمي الخلايا من التلف وتساعد في مقاومة الالتهابات، مما يجعله طعاماً علاجياً بامتياز^(٢).

٢. التين: جاء القسم به في قوله تعالى: {وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونَ} [التين: ١]، مما يعكس قيمته العظيمة، وهو مصدر ممتاز للألياف والمعادن، ويساهم بشكل كبير في صحة الجهاز الهضمي.

^١ - تفسير الرازي (٣١ / ٥٩)

^٢ - ("Pomegranate for Your Cardiovascular Health." ٢٠١٢ Aviram, M., & Rosenblat, M. (-٢ Rambam Maimonides Medical Journal.

أثبتت هذه الدراسة أن الرمان يحتوي على مضادات أكسدة فريدة تُسمى (بونيكالاجين - Punicalagins)، وهي أقوى بثلاث أضعاف من مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر، وتعمل بفاعلية على حماية الشرايين ومنع تلف الخلايا.



٣. الأَعْنَاب: ذُكِرَتْ فِي سِيَاقِ الرِّزْقِ الحَسَنِ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: {وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا} [النحل: ٦٧].

حيث تُعدُّ الأَعْنَابُ مصدرًا سريعاً للطاقة والسكريات الطبيعية الضرورية، مع التنبيه القرآني إلى التمييز بين الانتفاع بها "رِزْقًا حَسَنًا" وبين تحويلها إلى "سَكَرٍ" المسكر المحرم.

وفي "السُّكْر" أقوال، منها: أن السُّكْرَ: هو الخَلُّ بلغة الحبشة، رواه العوفي عن ابن عباس رضي الله عنه، وقال الضحاك: هو الخَلُّ، بلغة اليمن، فعن ابن عباس رضي الله عنه قال: السُّكْرُ: ما حُرِّمَ من ثمرتها، وهذه الآية نزلت إذ كانت الخمرة مباحة، ثم نسخ ذلك بقوله: "فَاجْتَنِبُوهُ"، والقول الثاني: أن «السُّكْرَ» الطُّعْمُ، يقال: هذا له سَكْرٌ، أي: طُعْمٌ قاله أبو عبيدة، وقال ابن الجوزي: "فعلى هذين القولين، الآية محكمة، فأما الرِّزْقُ الحَسَنُ، فهو ما أُحِلَّ منهما، كالتمر، والعنب، والزبيب، والخَلُّ، ونحو ذلك"^(١)، وهنا أمر مهم في هذه الآية بناء على القول الأول أن "السُّكْر" معناه "الخمر" أنه لما كانت مباحة؛ كانت نافعة، ولكن لما حرّمها الله تعالى سلب منفعتها، وبهذا يجب أن نعتقد أن كل ما أباحه الله تعالى فهو خير ونفع وكل ما حذر منه أنه شر وضر «فَعَنْ أَبِي الْأَخْوَصِ، أَنَّ رَجُلًا أَتَى عَبْدَ اللَّهِ - ابن مسعود-، فَقَالَ: إِنَّ أَخِي مَرِيضٌ اشْتَكَى بَطْنَهُ وَإِنَّهُ نُعِتَ لَهُ الْخَمْرُ أَفَأَسْقِيهِ؟ قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: "سُبْحَانَ اللَّهِ، مَا جَعَلَ اللَّهُ شِفَاءً فِي رِجْسٍ، إِنَّمَا الشِّفَاءُ فِي شَيْئَيْنِ: الْعَسَلُ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ، وَالْقُرْآنُ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ"^(٢)، وفي الحديث عن طَارِقِ بْنِ سُوَيْدِ الْجُعْفِيِّ، أَنَّهُ سَأَلَ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم عَنِ الْخَمْرِ، فَتَهَاؤُ - أَوْ كَرِهَ - أَنْ يَصْنَعَهَا، فَقَالَ: إِنَّمَا أَصْنَعُهَا لِلدَّوَاءِ، فَقَالَ: «إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ، وَلَكِنَّهُ دَاءٌ»^(٣).

٤. الزنجبيل: ذكر في سياق نعيم أهل الجنة: {وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا} [الإنسان: ١٧]، قال الرازي: "العرب كانوا يحبون جعل الزنجبيل في المشروب، لأنه يحدث فيه ضرباً من اللذع، فلما كان كذلك وصف الله شراب أهل الجنة بذلك، ولا بد وأن تكون في الطيب على أقصى الوجوه، قال ابن عباس: وكل ما ذكره الله تعالى في القرآن مما في الجنة، فليس منه في الدنيا إلا الاسم"^(٤)،

^١ - زاد المسير في علم التفسير (٢ / ٥٦٩).

^٢ - المعجم الكبير للطبراني (٩ / ١٨٤) [٨٩١٠].

^٣ - صحيح مسلم (٣ / ١٥٧٣) [١٩٨٤] سنن أبي داود (٤ / ٧) [٣٨٧٣]، سنن الترمذي (٤ / ٣٨٧) [٢٠٤٦].

^٤ - تفسير الرازي (٣٠ / ٧٥٢).



والتتويه به يشير إلى قيمته الدوائية في الدنيا، حيث يحتوي على مركبات لها خصائص مضادة للالتهاب ومخففة للغثيان والآلام.

٥. الفواكه مما يُشتهى: الآيات التي تصف نعيم الجنة، مثل: {وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ} [المرسلات: ٤٢]، فتشير إلى أهمية مبدأ التنوع الغذائي وربط الغذاء بالرضا النفسي والشهية السليمة، فالاكتمال الغذائي لا يتم إلا بالتنوع.

• ثانياً ذكر المن والسلوى التحليل القرآني ودلالاته الغذائية: ورد ذكر المن والسلوى في القرآن الكريم مرتبطة بقصة بني إسرائيل في التيه، وهي تمثل نموذجاً للرزق الطيب الذي أنزله الله عليهم كمعجزة ومنة خاصة، وتؤكد على مبدأ الغذاء الكامل الميسر.

١_ ورود الذكر والدلالة الرئيسية: يقول الله تعالى: {وَوَضَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ} (البقرة: ٥٧). فالمنة الإلهية: المن والسلوى لم يكونا مجرد طعام، بل كانا رزقاً معجزاً ونعمة خاصة تستوجب الشكر، وهما يمثلان دليلاً على أن الله تعالى تكفل بعباده ورزقهم بأفضل أنواع الغذاء في أصعب الظروف كظروف التيه، فأمرهم الله تعالى بالأكل منهما مقيداً بوصف "طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ"، وهذا يربط هذا الرزق بمبدأ الأكل من الطيبات الذي ورد ذكره سابقاً، مما يؤكد أن هذا الطعام كان كاملاً صحياً ومناسباً للعيش.

٢_ تحديد المن والسلوى وقيمتها الغذائية: اختلف المفسرون واللغويون في تحديد ماهية المن والسلوى بدقة، لكن الوصف الغالب لهما يحمل دلالات غذائية مهمة:

أ. المن : غالب المفسرين يرون أنه شيء يسقط على الشجر أو الحجر كالندى أو الصمغ، أو كالعسل الجامد، أو كـ "الترنجبين" وهو نوع من السكر النباتي، كان حلواً أو شبيهاً بالخبز^(١)، فالقيمة الغذائية للمن أياً كان شكله، كان يمثل عنصر الكربوهيدرات والسكريات، والطاقة الأساسية في غذائهم، فهو يوفر السرعات الحرارية اللازمة للنشاط البدني في الصحراء، والتفسيرات التي تشبهه بالعسل أو السكر النباتي تؤكد أنه كان مصدراً للطاقة النقية والسهلة

^١ - ينظر: زاد المسير في علم التفسير (١/ ٦٧). تفسير ابن كثير ت سلامة (١/ ٢٦٧).



الامتصاص، وقد مر حديث أن "الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين" فعلم أن القيمة الغذائية والصحية للمن أعظم مما هو شبيه بها^(١).

^١ - FAO / WHO. *Carbohydrates in Human Nutrition*. FAO Food and Nutrition Paper, Rome, 1998.

يقرر هذا المرجع أن: السكريات الطبيعية سهلة الامتصاص وتُعد المصدر الأساسي للطاقة السريعة وضرورية للنشاط البدني العالي، خصوصًا في البيئات القاسية.



ب. السلوى : اغلب رأي للعلماء والمفسرين على أن السلوى هو طائر السمانى، الذي كان يأتي إليهم بكميات كبيرة، وكان يسهل صيده^(١)، حيث يمثل السلوى عنصر البروتين الحيوانى النقي عالى الجودة، منخفض الدهون نسبياً، ويحتوي على فيتامينات (مثل ١٢ B) ومعادن مثل الحديد، وهو ضروري لبناء الخلايا وتقوية العضلات^(٢).

٣. الدلالة الصحية والاجتماعية: المن والسلوى يمثلان نموذجاً للغذاء المتكامل والميسر الذي يكفي الإنسان لأداء وظائفه الحيوية:

التوازن الغذائى: بجمع المن (الكربوهيدرات لأجل الطاقة) والسلوى (البروتين لأجل البناء)، توفر لبنى إسرائيل نظام غذائى متوازن يحقق لهم الاكتفاء الذاتى فى ظروف صعبة جداً. المنهج الوقائى: نزول هذا الرزق الطيب عليهم بلا جهد أو مشقة، كان لحفظ صحتهم ومنعهم من الاضطرار للأكل من الخبائث فى ظروف المجاعة أو التيه، فزالَت هذه النعمة عندما كفر بنو إسرائيل بها وطلبوا الأطعمة المتنوعة الأخرى (البقل والقثاء والفوم والعدس والبصل)، وهذا يؤكد أن النعمة تُزال بالبطر وعدم الشكر، وأن القرآن يقرر أن الرزق الطيب لا يكفي دون الشكر والرضا، والخاصة: إن ذكر المنّ والسلوى فى القرآن الكريم ليس مجرد قصة تاريخية، بل هو توجيه إلى أن الغذاء الذى يحبه الله لعباده يجب أن يكون طيباً (صحياً ونافعاً)، ومتوازناً (بروتين وكربوهيدرات)، وأن الانتفاع به مرهون بالشكر والرضا وعدم الجحود.

ثالثاً: دلالة ذكر اللحوم والأصناف الحيوانية: أشار القرآن إلى مختلف مصادر البروتين، من البر والبحر، مؤكداً على شروط الاستهلاك السليم:

○ الأسماك لحم البحر: أكد القرآن على القيمة الغذائية لأسماك البحر ووصفها بـ {لَحْمًا طَرِيًّا} فى قوله تعالى {وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا} [النحل: ١٤]. ف يتميز لحم السمك بأنه مصدر غنى بالبروتين، وأهم ما فيه هو الأحماض الدهنية (أوميغا ٣)، الضرورية لصحة القلب

^١ - زاد المسير فى علم التفسير (١/ ٦٨). تفسير ابن كثير ت سلامة (١/ ٢٧١).

^٢ - United States Department of Agriculture (USDA). *Quail, meat only, cooked.*

USDA FoodData Central, 2019.



والدماغ، والتي يوصي بها الطب الحديث بكثرة، كما أن الشريعة يسرت في حكمه: **{أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ}** دون اشتراط التذكية، تيسيراً وتأكيداً على حليته^(١).

○ **لحوم البر (الأنعام):** الأنعام هي أساس التغذية البروتينية للبشر، وقد ذكرت في سياق المنفعة والرزق قال تعالى: **{وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ}** [النحل: الآية (٥)]، حيث توفر الأنعام -البقر والغنم والإبل- البروتينات الكاملة، والحديد، وفيتامين (B12).

○ **الشرط:** تتحقق فائدتها بشرط التذكية الشرعية، التي تضمن إخراج قدر كبير من الدم، مما يقلل من الوسط الملائم لنمو البكتيريا ويحافظ على جودة اللحم وصحته، وقد ورد في السنة النبوية القيمة الصحية لألية الشاة التي لها أثر كبير في شفاء عرق النسا حيث روى أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: **«شَفَاءُ عِرْقِ النَّسَا أَلْيَةُ شَاةٍ أَعْرَابِيَّةٍ تُدَابُّ ثُمَّ تُجَزَّأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ ثُمَّ تُشْرَبُ عَلَى الرَّيْقِ كُلِّ يَوْمٍ جُزْءٌ»**^(٢)، **وشرطها:** أن تكون شاة أعرابية ترعى من كل الشجر، وليست شاة معلوفة.

٢. **لحم الطير:** ذكر لحم الطير ضمن نعيم الجنة في قوله تعالى: **{وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ}** [الواقعة: ٢١]، مما يشير إلى أنه مصدر بروتيني خفيف ومُستطاب.

* **رابعاً: دلالة تحريم الشحوم على اليهود:** تُعد آية تحريم الشحوم على اليهود دليلاً غير مباشر على حليتها وقيمتها الغذائية للمسلمين، حيث قال تعالى: **{وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا... ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَعْثِهِمْ وَإِنَّا لَصَادِقُونَ}** [الأنعام: ١٤٦]، حيث نصت الآية صراحة على أن التحريم كان عقوبة لهم بسبب بغيهم وليس لكونها ضارة في ذاتها، فلو كانت الشحوم (الدهون الحيوانية) محرمة لذاتها أو لضررها المطلق، لحرّمها الله على الأمة الإسلامية كما حرم الميتة والخنزير، فإن إباحتها للمسلمين مع استثناء ما كان محرماً على اليهود عقوبة، يؤكد على أنها مكون طبيعي له قيمته الغذائية كمصدر للطاقة والفيتامينات الذائبة في الدهون، شريطة الاعتدال في تناولها وعدم الإفراط.

^١ - منظمة الصحة العالمية، النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة، التقرير الفني رقم (٩١٦)، جنيف، ٢٠٠٣؛ جمعية القلب الأمريكية، الأسماك وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، بيان علمي، ٢٠١٨؛ غايتون وهول، كتاب الفيزيولوجيا الطبية، الطبعة ١٣، السفير، ٢٠١٦.

^٢ - رواه احمد والحاكم عن انس ينظر حديث رقم: ٣٧١٣ في صحيح الجامع.



خامساً: فوائد الشحوم الحيوانية (الدهون المشبعة): في السياق الغذائي والصحي، تتمتع الشحوم الحيوانية (كالدهن والودك) بفوائد عديدة، وتلعب دوراً أساسياً في النظام الغذائي المتوازن، طالما تم تناولها باحترار واعتدال، وبعيداً عن الإفراط الذي قد يؤدي إلى أضرار صحية معروفة.

١- مصدر مركز للطاقة (السعرات الحرارية): تُعد الدهون عموماً، بما فيها الشحوم الحيوانية، أكثر المواد الغذائية مصدراً للطاقة، حيث يحتوي الغرام الواحد من الدهون على حوالي (٩ سعرات حرارية)، وهو أكثر من ضعف الطاقة الموجودة في غرام من الكربوهيدرات أو البروتينات، هذا يجعلها ضرورية للأفراد الذين يحتاجون إلى مستويات عالية من الطاقة، مثل من يمارسون جهداً بدنياً كبيراً^(١)، فتساهم الدهون في إبطاء عملية الهضم، مما يزيد من الشعور بالشبع لفترة أطول، وهذا يساعد في تنظيم الشهية وتجنب الإفراط في الأكل بين الوجبات^(٢).

٢- ناقلات للفيتامينات الذائبة في الدهون: لا تقتصر وظيفة الشحوم على توفير الطاقة فحسب، بل هي وسيلة لنقل وامتصاص الفيتامينات الأساسية:

• **فيتامينات (A, D, E, و K):** هذه الفيتامينات الأربعة حيوية للرؤية، وصحة العظام والمناعة، ومضادات الأكسدة، وتجلط الدم، فلا يمكن للجسم امتصاصها واستخدامها بفعالية إلا بوجود مصدر دهني في الوجبة فلا يمكن امتصاصها في الأمعاء الدقيقة إلا بوجود الدهون الغذائية، حيث تعتمد على تكوين المذيلات (Micelles) لنقلها عبر جدار الأمعاء^(٣).

^١ - منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO)، تقرير الطاقة في الأغذية: طرق التحليل وعوامل التحويل، روما، ٢٠٠٣، ص ٢١.

^٢ - Feinle-Bisset, C. (٢٠١٦) "Modulation of gastrointestinal function by dietary fat to alleviate gastrointestinal symptoms." *Nutrients Journal*.

تبين هذه الدراسة كيف أن الدهون الغذائية هي الأكثر فاعلية بين المجموعات الغذائية في تأخير عملية الهضم الميكانيكي، مما يطيل فترة بقاء الطعام في المعدة ويقلل من الرغبة في تناول وجبات إضافية.

^٣ - Murray, R. K., et al. *Harper's Illustrated Biochemistry*, 30th ed. McGraw-Hill, 2015.



٣- المكون الأساسي لبناء الخلايا والهرمونات: تشارك الشحوم في وظائف حيوية على المستوى الخلوي:

- بناء أغشية الخلايا: الدهون هي المكون الأساسي لأغشية جميع الخلايا في الجسم (الطبقة المزدوجة من الدهون الفوسفورية).
- إنتاج الهرمونات: تدخل بعض أنواع الدهون، بما فيها الكوليسترول الموجود في الشحوم، كعنصر أساسي في تصنيع الهرمونات الستيرويدية الحيوية مثل هرمون التستوستيرون والإستروجين وفيتامين د. النشاط^(١).

٤- دورها في صحة الدماغ والجهاز العصبي: يُشكل الدماغ جزءاً كبيراً من الدهون، وتُعد الدهون المشبعة والمشتقة من الحيوانات ضرورية لدعم وظائفه:

- غلاف المايلين: تسهم الدهون في تكوين غلاف المايلين الذي يحيط بالخلايا العصبية، وهذا الغلاف ضروري لسرعة وكفاءة نقل الإشارات العصبية^(٢).
- ٥_ تحسين طعم الطعام: تلعب الشحوم دوراً في تحسين نكهة الطعام وقوامه، مما يجعل الوجبة مُستساغة ومقبولة، وهو ما يتوافق مع التوجيه القرآني العام بأكل "الطيبات" والمُشتهيات.
- ٦_ تنبيه شرعي وصحي: قيد الاعتدال: من الناحية الشرعية، تُعد الشحوم حلالاً وطيبة لأمة محمد ﷺ، والتحریم الخاص بها على بني إسرائيل كان جزاءً لبغيهم، لا لضررها الذاتي، كما في قوله تعالى {ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَغْيِهِمْ} [الأنعام: ١٤٦]..

ومع ذلك، من الناحية الصحية المعاصرة، يجب الالتزام بـ مبدأ الاعتدال الذي هو أصل في قوله: تعالى: {وَلَا تُسْرِفُوا}؛ لأن الإفراط في تناول الدهون المشبعة يرتبط بارتفاع الكوليسترول الضار وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والفائدة تتحقق باستخدامها كمكون ضروري

النص العلمي: الفيتامينات الذائبة في الدهون (A, D, E, K) لا يمكن امتصاصها في الأمعاء الدقيقة إلا بوجود الدهون الغذائية، حيث تعتمد على تكوين المذيلات (Micelles) لنقلها عبر جدار الأمعاء.

^١ - غايتون، أ. س.، هول، ج. إ. كتاب الفسيولوجيا الطبية، الطبعة الثالثة عشرة، دار Elsevier، 2016، فصل: الهرمونات الستيرويدية واستقلاب الدهون.

^٢ - اسم المرجع - (Lehninger Principles of Biochemistry): مبادئ الكيمياء الحيوية لليهاينجر.

اسم المرجع - (Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology): كتاب غايتون وهول لفسيولوجيا الطب.



وليس كمادة أساسية مهيمنة على الغذاء وقد ورد عن النبي ﷺ الأمر بالاعتدال والتوازن في تناول الأطعمة كما في حديث مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالََةَ فَتُلُثُ لِبَطْنِهِ وَتُلُثُ لِنَفْسِهِ»^(١)، فقد وصف النبي ﷺ المعدة بأنها "وعاء"، والامتلاء الزائد بأنه "شر" طبيًا، يؤدي الامتلاء المفرط للمعدة إلى تمدد جدرانها بشكل مزمن، مما يقلل من حساسية مستقبلات الشبع (**Leptin resistance**) مقاومة الليبتين، ويؤدي تدريجياً إلى السمنة التي هي أم الأمراض المزمنة (كالمسكري وضغط الدم)^(٢).

وقوله (لقيمات يقمن صلبه): هذا التوجيه يشير إلى أن الهدف من الغذاء هو "الاستمرارية الحيوية" وليس الاستمتاع المفرط فالجسم يحتاج إلى قدر معين من الطاقة للقيام بالوظائف الحيوية، وما زاد عن ذلك يخزن كشحوم ضارة.

وقوله (ثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه): هنا يتجلى السبق النبوي في مراعاة الجانب العملي للجسم:

- ثلث الطعام: يضمن عدم إرهاق الجهاز الهضمي في إفراز الإنزيمات.
- ثلث الشراب: ضروري لعملية التمييع وتسهيل حركة الطعام.
- ثلث النفس: وهذا هو الإعجاز الأكبر؛ فالمعدة تقع مباشرة تحت الحجاب الحاجز، فعند امتلائها بالكامل، تضغط على الحجاب الحاجز للأعلى، مما يعيق تمدد الرئتين، ويؤدي إلى ضيق التنفس والخمول بعد الأكل، والله أعلم.

المبحث الثاني: فقه التحريم والوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء

هذا المبحث يتناول بالتحليل قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْنَا الْمَيْتَةَ وَالِدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ﴾ [البقرة: 173] من منظور الطب الوقائي وعلم الجراثيم، وينقسم إلى مطلبين:

^١ - سنن الترمذي ت شاكر (٤ / ٥٩٠) [٢٣٨٠]، وصححه الشيخ الألباني.

^٢ - Myers MG Jr, Heymsfield SB, Haft C, et al. *Leptin resistance and obesity: mechanisms and clinical implications*. *Obesity Reviews*. 2010;11(9): 603-619.

هذه الدراسة: تلخيص علمي في PubMed يناقش مقاومة الليبتين كعامل مساهم في السمنة الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام.



المطلب الأول: تحريم الميتة والدم؛ الوقاية من السموم الجرثومية.

يُمثل تحريم الميتة والدم في الإسلام قمة "الأمن الغذائي" بمعاييره الحديثة، حيث يُعد هذا التشريع بمثابة جدار عازل يمنع تسرب السموم والآفات الحيوية من جثث الحيوانات إلى الجهاز الهضمي البشري، حيث انطلق الإسلام في تحريمه للميتة والدم من قاعدة حماية "البيئة الداخلية" للإنسان من الملوثات البيولوجية والكيميائية التي تتراكم في جسد الحيوان بعد موته أو في سوائل جسده، وبيان ذلك:

١. **تحريم الميتة: حماية من "مستودعات العدوى":** الميتة هي الحيوان الذي نفق حتف أنفه دون تذكية شرعية. ومن الناحية الطبية، يُعد هذا التحريم إجراءً وقائياً فائق الأهمية للأسباب التالية:

- **سبب الوفاة الغامض:** في الغالب، يموت الحيوان حتف أنفه نتيجة إصابة بمرض جرثومي، أو طفيلي، أو تسمم حاد، وأكل هذا الحيوان يعني انتقال مسببات المرض (بكتيريا الجمرة الخبيثة، السل، أو السموم الفطرية) مباشرة إلى الإنسان.
 - **ظاهرة التعفن الفوري:** بمجرد توقف الدورة الدموية، تبدأ الإنزيمات الهاضمة في أحشاء الحيوان بتحليل الأنسجة، وتنتشر "بكتيريا التعفن" من الأمعاء إلى اللحم في وقت قياسي، مما ينتج سموماً بروتينية تسبب تسمماً غذائياً حاداً قد يؤدي للوفاة.
 - **تراكم الغازات والفضلات:** احتباس الغازات والفضلات داخل أنسجة الميتة يجعل لحمها مرتعاً للسموم الكيميائية التي لا تختفي حتى بالطهي^(١).
- ٢.. **تحريم الدم المسفوح:** إخراج "الوسط الجرثومي" أكد القرآن على تحريم "الدم المسفوح"، وأمرت السنة بالذبح الذي يضمن تفريغ أكبر كمية من الدماء.

^١ Jay, J. M., et al. (2005). *Modern Food Microbiology*. Springer Science & Business Media.

يتحدث هذا المصدر عن "السموم الأمينية (Ptomaines) و "السموم البكتيرية المقاومة للحرارة (Thermostable Toxins)، وهي سموم كيميائية ناتجة عن تحلل البروتينات في الجيف (الميتة)، وتتميز بأنها لا تتكسر حتى لو غُلي اللحم في درجات حرارة عالية.



- الدم كبيئة زرع: في المختبرات الطبية، يُستخدم الدم كأفضل وسط لنمو وتكاثر الجراثيم، وبقاء الدم في لحم الحيوان يحوله إلى بيئة خصبة جداً لنمو البكتيريا اللاهوائية والفيروسات.
 - مخزن الفضلات والسموم: الدم هو السائل الذي يحمل "البوليك" (حمض البول) وثنائي أكسيد الكربون والسموم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي في جسم الحيوان، والتخلص منه بالذبح هو "عملية تصفية" وتطهير للحم من هذه الفضلات الضارة.
 - السبق في "الذبح الرحيم": طبياً هو قطع الودجين بسبب هبوطاً حاداً في ضغط الدم يؤدي إلى غيبوبة فورية للحيوان (فلا يشعر بالألم)، وفي الوقت نفسه تظل العضلات والقلب في حالة اضطراب تشنجي يساعد على "عصر" العروق وإخراج الدم بالكامل، مما يمنحنا لحمًا "نظيفاً" ومقاوماً للتعفن^(١).
- ٣.. التوجيه الصحي في "المنظومة الغذائية": يتجلى التوجيه الصحي هنا في أن الإسلام لم ينظر للغذاء ككمية (سد جوع)، بل كـ "كيفية" (سلامة ونقاء).
- بتحريم الميتة والدم، منع الإسلام الأمراض المشتركة بين الحيوان والإنسان.
 - حافظ على جودة اللحوم وصلاحياتها لفترات أطول؛ لأن اللحم الخالي من الدم يكون أقل عرضة للفساد السريع.

والخلاصة:

إنَّ تحريم الميتة والدم هو "فترة حيوية -بيولوجية-" ضمنت للمسلم الحصول على بروتين حيواني سليم وخالي من الملوثات، وهذا السبق التشريعي الذي جاء قبل اكتشاف "باستور" للجراثيم بمئات السنين، يثبت أنَّ الشريعة الإسلامية هي شريعة "الطيبات" التي تهدف إلى بقاء البدن في أعلى حالات كفاءته الصحية والمعنوية.

المطلب الثاني: تحريم لحم الخنزير كونه مستودع الطفيليات والأوبئة

يُمثل تحريم لحم الخنزير في الإسلام أحد أقوى الأدلة على "الأصالة والسبق الصحي" للتشريع الإلهي؛ ففي الوقت الذي كانت فيه شعوب الأرض تتناول هذا اللحم كغذاء أساسي، جاء القرآن

(١) (-) Meat Hygiene. W.B. Saunders ١٩٩٩ Gracey, J. F., et al.

يوضح هذا الكتاب أن اللحم الذي أُفرغ منه الدم بالذبح يتميز بـ "صلاحية أطول"؛ لأن غياب الهيموجلوبين والحديد الموجود في الدم يقلل من عمليات التأكسد والتحلل الجرثومي، مما يجعل اللحم "نظيفاً" ومقاوماً للتعفن السريع.



الكريم ليصنّفه تحت بند "الرّجس" (أي المستقذر والمؤذي شرعاً وطبياً)، ولم تكشف العلوم الحديثة عن عمق هذا "الرجس" إلا بعد تطور علم المجهر وعلم الوبائيات، فإنّ تحريم الخنزير في قوله تعالى: ﴿أَوْ لَحْمِ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ﴾ [الأنعام: ١٤٥] هو إعلان عن "حظر بيولوجي" لحماية البشرية من كائن يُعد من الناحية الطبية "مخزناً متنقلاً" للأمراض.

١. **التحليل المجهرى:** "الخنزير مرتع للطفيليات" أثبت الطب الحديث أن الخنزير يحمل مجموعة من الطفيليات الفتاكة التي لا توجد في الأنعام (الإبل، البقر، الغنم)، ومن أبرزها:

• **الدودة الحلزونية:** وهي أخطر أنواع الديدان، حيث تكمن يرقاتها في عضلات الخنزير، وعندما يأكلها الإنسان تنتقل إلى عضلاته (بما فيها عضلة القلب والحجاب الحاجز)، مسببةً آلاماً مبرحة وشللاً، وفي كثير من الأحيان تنتهي بالوفاة^(١).

• **الدودة الشريطية الخنزيرية:** تختلف عن دودة البقر بكونها أكثر خطورة؛ إذ يمكن ليرقاتها أن تخترق جدار الأمعاء وتصل إلى الدماغ أو العين، مما يسبب نوبات صرع أو فقدان بصر.

• **المقاومة للحرارة:** أثبتت الدراسات أن الكثير من هذه الطفيليات تمتلك قدرة عالية على مقاومة درجات حرارة الطهي العادية، مما يجعل استهلاكه "مخاطرة صحية" غير محسوبة العواقب^(٢).

٢. **الخنزير كـ "مفاعل حيوي" للأوبئة العالمية:** يتجلى الإعجاز القرآني والسبق الإسلامي في

إدراك خطر الخنزير كمصدر للأوبئة التي تهدد البشرية جمعاء، وليس آكله فقط:

• **دمج الفيروسات:** يُصنّف علماء الفيروسات الخنزير بأنه "وعاء خلط"؛ فخلاياه تحتوي على مستقبلات تسمح باستقبال فيروسات أنفلونزا الطيور وأنفلونزا البشر معاً، وداخل جسم الخنزير تندمج هذه الفيروسات وتتحوّل لتنتج سلالات جديدة فتاكة (مثل أنفلونزا الخنازير (N1H1)^(١)).

^١ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) داء

الشعريانات (Trichinellosis)، الولايات المتحدة الأمريكية، ٢٠٢٤.

^٢ (-) Despommier, D. D., et al. Parasitic Diseases. Parasites Without Borders. ٢٠١٩.

يوضح هذا المرجع أن يرقات الدودة الحلزونية (*Trichinella spiralis*) تتواجد داخل "أكياس كلسية" (Cysts) في عضلات الخنزير، وهذه الأكياس تعمل كدرع حماية يقلل من تأثير اليرقة بالحرارة، إذا لم تصل درجة حرارة "قلب اللحم" إلى مستويات عالية جداً ولفترة زمنية كافية، فإن اليرقات تظل حية وقادرة على إحداث العدوى.



- الأصاله والسبق: حين حرم الإسلام الخنزير، فإنه حمى المجتمعات من كونها "بؤراً" لتوليد أوبئة عالمية قبل أن يعرف العالم علم "الفيروسات" بقرون طويلة.
- ٣. التركيب الدهني وأمراض العصر: من الناحية الكيميائية، يختلف دهن الخنزير عن سائر الحيوانات:

- الأحماض الدهنية المشبعة: يحتوي لحم الخنزير على نسبة عالية جداً من الكوليسترول والأحماض الدهنية التي تترسب في شرايين الإنسان بسرعة، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين، والذبحات الصدرية، وارتفاع ضغط الدم بشكل يفوق اللحوم الأخرى^(٢).
- المحتوى الهرموني: يحتوي على كميات كبيرة من هرمونات النمو التي تزيد من فرص نمو الخلايا السرطانية عند الاستهلاك المستمر^(٣).
- ٤. السلوك البيئي (الطبيعة القذرة):

يتغذى الخنزير على الفضلات، والجيف، وحتى فضلاته الشخصية، مما يجعله وسطاً مثالياً لنمو الجراثيم اللاهوائية وبكتيريا "السالمونيلا" و"الليستيريا"^(٤)، وهذا السلوك البيئي يفسر وصف القرآن له بـ "الرجس"، فالحيوان الذي يتغذى على القاذورات لا ينتج إلا لحماً ملوثاً.

الخاتمة :

في ختام هذا البحث الموسوم بـ (التوجيهات الصحية في الآيات القرآنية والأحاديث النبوية دراسة موضوعية)، يمكننا تلخيص أبرز النتائج والتوصيات التي تم التوصل إليها على النحو الآتي:

^١ - Abdelwhab, E. M., & Mettenleiter, T. C. (2023). *Zoonotic Animal Influenza Virus and Potential Mixing Vessel Hosts. Viruses*, (16 April 2023), (رقم المقال: تاريخ النشر 16 April 2023), العدد ١١٥، العدد 980٤.

^٢ - يُنظر: الخنزير: بين الطب والشرع، د. محمد علي البار ص ٤٦. وأيضاً Modern Nutrition in Health and Disease, 11th Ed, p. 812

^٣ - يُنظر: الخنزير: بين الطب والشرع، ص ٥٣. وأيضاً IARC Monographs, Vol 114, p. 488

^٤ - الخنزير بين الطب والشرع، د. محمد علي البار، ، الدار السعودية للنشر والتوزيع، جدة، ط١، ١٩٨٦، ص ٤٥-

أولاً: النتائج:

- أثبتت الدراسة أن التشريع الإسلامي في الحلال والحرام الغذائي يمثل قمة الطب الوقائي؛ حيث إن تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير يحمي الإنسان من تراكمات سمية وطفيليات فتاكة تقاوم وسائل الطهي الحديثة.
- خلص البحث إلى أن المواد التي حث عليها الإسلام كالعسل وزيت الزيتون والتمر، تمثل "أغذية وظيفية تمتلك خصائص علاجية ومضادات أكسدة تحمي خلايا الجسم من التلف والسرطانات.
- ثبت أن مبدأ "الوسطية والاعتدال" في الإسلام هو الضابط الأهم للوقاية من أمراض العصر (السمنة والسكري)، وهو ما يتفق مع أحدث التوصيات العالمية في علم التغذية.

ثانياً: التوصيات:

- توصي الباحثة بضرورة دمج مفاهيم "الصحة في الإسلام" ضمن البرامج التثقيفية لطلبة الجامعات، لتعزيز الوعي بالهوية العلمية للشريعة.
- تشجيع الدراسات البينية المشتركة بين كليات القانون والطب والشريعة لاستخراج القواعد الصحية وتحويلها إلى أطر قانونية تدعم الصحة العامة.
- تفعيل دور المختبرات العلمية في كليات الطب للبحث في الأسرار العلاجية للأعشاب والأغذية التي ورد ذكرها في السنة النبوية وتوثيقها عالمياً.

المصادر والمراجع

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: كتب السنة

1. صحيح البخاري الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه المؤلف: محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي المحقق: محمد زهير بن ناصر الناشر: دار طوق النجاة الطبعة: الأولى، ١٤٢٢هـ
2. صحيح مسلم المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم المؤلف: مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: ٢٦١هـ) المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت



٣. سنن أبي داود المؤلف: أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني (المتوفى: ٢٧٥هـ) المحقق: محمد محيي الدين عبد الحميد ، المكتبة العصرية، صيدا - بيروت
٤. سنن الترمذي المؤلف: محمد بن عيسى بن سؤرة الترمذي، أبو عيسى (المتوفى: ٢٧٩هـ) الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي مصر الطبعة: الثانية، ١٩٧٥ م
٥. السنن الكبرى للنسائي المؤلف: أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، النسائي (المتوفى: ٣٠٣هـ) حققه وخرج أحاديثه: حسن عبد المنعم شلبي أشرف عليه: شعيب الأرنؤوط قدم له: عبد الله بن عبد المحسن التركي الناشر: مؤسسة الرسالة - بيروت الطبعة: الأولى، ١٤٢١
٦. المستدرک على الصحيحين المؤلف: أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري المعروف بابن البيع (المتوفى: ٤٠٥هـ) تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت الطبعة: الأولى، ١٤١١ - ١٩٩٠
٧. مسند الإمام أحمد بن حنبل المؤلف: أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى: ٢٤١هـ) المحقق: شعيب الأرنؤوط هـ - ٢٠٠١ م
٨. صحيح الجامع الصغير وزياداته المؤلف: أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين، بن الحاج نوح بن نجاتي بن آدم، الأشقودري الألباني (المتوفى: ١٤٢٠هـ) الناشر: المكتب الإسلامي
٩. المعجم الأوسط المؤلف: سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (المتوفى: ٣٦٠هـ) المحقق: طارق بن عوض الله بن محمد ، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني الناشر: دار الحرمين - القاهرة.
١٠. المعجم الكبير المؤلف: سليمان بن أحمد ، أبو القاسم الطبراني (المتوفى: ٣٦٠هـ) المحقق: حمدي بن عبد المجيد السلفي دار النشر: مكتبة ابن تيمية - القاهرة الطبعة: الثانية



ثالثاً: بقية المصادر والمراجع الشرعية

١١. إغاثة اللفهان من مصايد الشيطان المؤلف: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: ٧٥١هـ) المحقق: محمد حامد الفقي الناشر: مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية
١٢. البحر المحيط في أصول الفقه المؤلف: أبو عبد الله بدر الدين محمد بن عبد الله بن بهادر الزركشي (المتوفى: ٧٩٤هـ) الناشر: دار الكتبي الطبعة: الأولى، ١٤١٤هـ - ١٩٩٤م
١٣. التفسير البسيط المؤلف: أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد بن علي الواحدي، النيسابوري، الشافعي (المتوفى: ٤٦٨هـ) المحقق: أصل تحقيقه في (١٥) رسالة دكتوراه بجامعة الإمام محمد بن سعود، ثم قامت لجنة علمية من الجامعة بسبكه وتنسيقه الناشر: عمادة البحث العلمي - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. الطبعة: الأولى، ١٤٣٠هـ
١٤. تفسير الرازي مفاتيح الغيب = التفسير الكبير المؤلف: أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (المتوفى: ٦٠٦هـ) الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت الطبعة: الثالثة - ١٤٢٠هـ
١٥. تفسير القرآن العظيم المؤلف: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (المتوفى: ٧٧٤هـ) المحقق: سامي بن محمد سلامة الناشر: دار طيبة للنشر والتوزيع الطبعة: الثانية ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م
١٦. جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم المؤلف: زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (المتوفى: ٧٩٥هـ) المحقق: شعيب الأرنؤوط - إبراهيم باجس الناشر: مؤسسة الرسالة - بيروت الطبعة: السابعة، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م
١٧. حلية الأولياء وطبقات الأصفياء المؤلف: أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد الأصبهاني (المتوفى: ٤٣٠هـ) الناشر: السعادة - بجوار محافظة مصر، ١٩٧٤م



١٨. زاد المسير في علم التفسير المؤلف: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (المتوفى: ٥٩٧هـ) المحقق: عبد الرزاق المهدي الناشر: دار الكتاب العربي - بيروت الطبعة: الأولى - ١٤٢٢ هـ سنن الترمذي ت شاكر
١٩. الصلاة وأحكام تاركها المؤلف: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: ٧٥١هـ) الناشر: مكتبة الثقافة بالمدينة المنورة بدون ت
٢٠. القاموس المحيط المؤلف: مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادي (المتوفى: ٨١٧هـ) تحقيق: مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة بإشراف: محمد نعيم العرقسوسي الناشر: مؤسسة الرسالة ، بيروت - لبنان الطبعة: الثامنة، ٢٠٠٥ م
٢١. الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل المؤلف: أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد، الزمخشري جار الله (المتوفى: ٥٣٨هـ) دار الكتاب العربي، بيروت ط٣، ١٤٠٧ هـ
٢٢. المخلصيات لأبي طاهر المخلص المؤلف: محمد بن عبد الرحمن البغدادي المخلص (المتوفى: ٣٩٣هـ) المحقق: نبيل سعد الدين جرار الناشر: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية لدولة قطر الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م
٢٣. مفاتيح الغيب وهو التفسير الكبير المؤلف: أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (المتوفى: ٦٠٦هـ) الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت الطبعة: الثالثة - ١٤٢٠ هـ

رابعاً: الصادر والمراجع الطبية

٢٤. الخنزير بين الطب والشرع ، د. محمد علي البار ، ، الدار السعودية للنشر والتوزيع، جدة، ط١، ١٩٨٦، ص ٤٥-٤٨.
٢٥. جمعية القلب الأمريكية، الأسماك وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، بيان علمي، ٢٠١٨؛ غايتون وهول، كتاب الفيزيولوجيا الطبية، الطبعة ١٣، السفير، ٢٠١٦.



٢٦. منظمة الصحة العالمية (WHO)، الدليل الإرشادي لنظافة اليدين في مرافق الرعاية الصحية، جنيف: منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٩،
٢٧. غايتون، أ. س.، وهول، ج. إ. كتاب علم وظائف الأعضاء الطبية، الطبعة الثالثة عشرة. إلسيفير، ٢٠١٦.
٢٨. وزارة الزراعة الأمريكية (USDA). السمان، لحم فقط، مطبوخ. مركز بيانات الغذاء التابع لوزارة الزراعة الأمريكية، ٢٠١٩.
29. Abdelwhab, E. M., & Mettenleiter, T. C. (2023). Zoonotic Animal Influenza Virus and Potential Mixing Vessel Hosts. *Viruses*, (السنة ١٥)، 16 April 2023 : تاريخ النشر رقم المقال: 980، (العدد ٩)
30. Al-Farsi, M. A., & Lee, C. Y. (2008). Optimization of phenolics and dietary fibre extraction from date seeds. *Food Chemistry*, 108(3), 977-985.
31. American Heart Association (AHA) ٢٠٢٠ Guidance
32. Aviram, M., & Rosenblat, M. (٢٠١٢). "Pomegranate for Your Cardiovascular Health." *Rambam Maimonides Medical Journal*.
33. Centers for Disease Control and Prevention – CDC). داء الشعريينات ، الولايات المتحدة الأمريكية، ٢٠٢٤ (Trichinellosis)
34. Despommier, D. D., et al. (٢٠١٩). Parasitic Diseases. *Parasites Without Borders*.
35. FAO / WHO. *Carbohydrates in Human Nutrition*. FAO Food and Nutrition Paper, Rome, 1998.
36. Feinle-Bisset, C. (٢٠١٦). "Modulation of gastrointestinal function by dietary fat to alleviate gastrointestinal symptoms." *Nutrients Journal*.
37. Gracey, J. F., et al. (١٩٩٩). *Meat Hygiene*. W.B. Saunders
38. IARC Monographs, Vol 114, p. 488
39. Jay, J. M., et al. (2005). *Modern Food Microbiology*. Springer Science & Business Media.
40. Lehninger Principles of Biochemistry)



41. Mandal, M. D., & Mandal, S. (2011). Honey: its medicinal property and antibacterial activity. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 1(2), 154–160.
42. Modern Nutrition in Health and Disease, 11th Ed, p. 812
43. Murray, R. K., et al. *Harper's Illustrated Biochemistry*, 30th ed. McGraw-Hill, 2015.
44. Myers MG Jr, Heymsfield SB, Haft C, et al. *Leptin resistance and obesity: mechanisms and clinical implications*. *Obesity Reviews*. 2010;11(9): 603–619.
45. United States Department of Agriculture (USDA). *Quail, meat only, cooked*. USDA FoodData Central, 2019.

Sources and References

➤ First: The Holy Qur'an

➤ Second: Books of Sunnah (Prophetic Traditions)

1. **Sahih al-Bukhari** (Al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar). Author: Muhammad bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari. Edited by: Muhammad Zuhair bin Nasir al-Nasir. Publisher: Dar Tawq al-Najat, 1st ed., 1422 AH.
2. **Sahih Muslim** (Al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar). Author: Muslim bin al-Hajjaj Abu al-Hasan al-Qushayri al-Naysaburi (d. 261 AH). Edited by: Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi. Publisher: Dar Ihya al-Turath al-Arabi – Beirut.
3. **Sunan Abi Dawood**. Author: Abu Dawood Sulayman bin al-Ash'ath al-Sijistani (d. 275 AH). Edited by: Muhammad Muhyi al-Din Abd al-Hamid. Publisher: Al-Maktabah al-Asriyyah, Sidon – Beirut.
4. **Sunan al-Tirmidhi**. Author: Muhammad bin Isa bin Sawrah al-Tirmidhi (d. 279 AH). Publisher: Mustafa al-Babi al-Halabi & Sons – Egypt, 2nd ed., 1975 AD.
5. **Al-Sunan al-Kubra** by al-Nasa'i. Author: Abu Abd al-Rahman Ahmad bin Shu'ayb al-Nasa'i (d. 303 AH). Edited by: Hassan Abd



- al-Mun'im Shalabi; Supervised by: Shu'ayb al-Arna'ut. Publisher: Mu'assasat al-Risalah – Beirut, 1st ed., 1421 AH.
6. **Al-Mustadrak 'ala al-Sahihayn**. Author: Abu Abd al-Allah al-Hakim al-Naysaburi (d. 405 AH). Edited by: Mustafa Abd al-Qadir Ata. Publisher: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah – Beirut, 1st ed., 1411 AH – 1990 AD.
 7. **Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal**. Author: Abu Abd al-Allah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal (d. 241 AH). Edited by: Shu'ayb al-Arna'ut, 2001 AD.
 8. **Sahih al-Jami' al-Saghir wa Ziyadatuhu**. Author: Muhammad Nasir al-Din al-Albani (d. 1420 AH). Publisher: Al-Maktab al-Islami.
 9. **Al-Mu'jam al-Awsat**. Author: Sulayman bin Ahmad al-Tabarani (d. 360 AH). Edited by: Tariq bin Awad Allah and Abd al-Muhsin al-Husayni. Publisher: Dar al-Haramayn – Cairo.
 10. **Al-Mu'jam al-Kabir**. Author: Sulayman bin Ahmad al-Tabarani (d. 360 AH). Edited by: Hamdi bin Abd al-Majid al-Salafi. Publisher: Maktabat Ibn Taymiyyah – Cairo, 2nd ed.
- **Third: Other Sharia Sources and References**
11. **Ighathat al-Lahfan min Masayid al-Shaytan**. Author: Ibn Qayyim al-Jawziyyah (d. 751 AH). Edited by: Muhammad Hamid al-Fiqi. Publisher: Maktabat al-Ma'arif, Riyadh, KSA.
 12. **Al-Bahr al-Muhit fi Usul al-Fiqh**. Author: Badr al-Din Muhammad bin Abdullah al-Zarkashi (d. 794 AH). Publisher: Dar al-Kutubi, 1st ed., 1414 AH – 1994 AD.
 13. **Al-Tafsir al-Basit**. Author: Abu al-Hasan Ali bin Ahmad al-Wahidi al-Naysaburi (d. 468 AH). Edited by: A scientific committee at Imam Muhammad bin Saud Islamic University. Publisher: Deanship of Scientific Research, Imam University, 1st ed., 1430 AH.
 14. **Tafsir al-Razi (Mafatih al-Ghayb)**. Author: Fakhr al-Din al-Razi (d. 606 AH). Publisher: Dar Ihya al-Turath al-Arabi – Beirut, 3rd ed., 1420 AH.



15. **Tafsir al-Qur'an al-Azim.** Author: Abu al-Fida' Isma'il bin Kathir (d. 774 AH). Edited by: Sami bin Muhammad Salamah. Publisher: Dar Taybah, 2nd ed., 1420 AH – 1999 AD.
16. **Jami' al-Ulum wa al-Hikam.** Author: Ibn Rajab al-Hanbali (d. 795 AH). Edited by: Shu'ayb al-Arna'ut and Ibrahim Bajis. Publisher: Mu'assasat al-Risalah – Beirut, 7th ed., 1422 AH – 2001 AD.
17. **Hilyat al-Awliya' wa Tabaqat al-Asfiya'.** Author: Abu Nu'aym al-Asbahani (d. 430 AH). Publisher: Al-Sa'ada – Egypt, 1394 AH – 1974 AD.
18. **Zad al-Masir fi 'Ilm al-Tafsir.** Author: Jamal al-Din Ibn al-Jawzi (d. 597 AH). Edited by: Abd al-Razzaq al-Mahdi. Publisher: Dar al-Kitab al-Arabi – Beirut, 1st ed., 1422 AH.
19. **Al-Salah wa Ahkam Tarikiha** (Prayer and the Rulings on its Neglect). Author: Ibn Qayyim al-Jawziyyah (d. 751 AH). Publisher: Maktabat al-Thaqafah, Medina.
20. **Al-Qamus al-Muhit.** Author: Majd al-Din al-Fayruzabadi (d. 817 AH). Edited by: Muhammad Na'im al-Araqsusi. Publisher: Mu'assasat al-Risalah – Beirut, 8th ed., 1426 AH – 2005 AD.
21. **Al-Kashshaf.** Author: Abu al-Qasim al-Zamakhshari (Jar Allah) (d. 538 AH). Publisher: Dar al-Kitab al-Arabi – Beirut, 3rd ed., 1407 AH.
22. **Al-Mukhallisiyat** by Abu Tahir al-Mukhallis. Author: Muhammad bin Abd al-Rahman al-Mukhallis (d. 393 AH). Edited by: Nabil Sa'd al-Din Jarrar. Publisher: Ministry of Awqaf, Qatar, 1st ed., 1429 AH – 2008 AD.
23. **Mafatih al-Ghayb (Al-Tafsir al-Kabir).** [Identical entry to item 14].

➤ **Fourth: Medical Sources and References**



24. **Al-Bar, Muhammad Ali.** The Pig between Medicine and Sharia (Al-Khinzir bayna al-Tibb wa al-Shar'). Saudi Publishing and Distribution House, Jeddah, 1st ed., 1986.
25. **American Heart Association (AHA).** Fish and Omega-3 Fatty Acids, Scientific Statement, 2018.
26. **Guyton and Hall.** Textbook of Medical Physiology, 13th Ed., Elsevier, 2016.
27. **World Health Organization (WHO).** WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, Geneva, 2009.
28. **USDA.** Quail, meat only, cooked. FoodData Central, 2019.
29. **Abdelwhab, E. M., & Mettenleiter, T. C. (2023).** "Zoonotic Animal Influenza Virus and Potential Mixing Vessel Hosts." *Viruses*, 15(4), 980.
30. **Al-Farsi, M. A., & Lee, C. Y. (2008).** "Optimization of phenolics and dietary fibre extraction from date seeds." *Food Chemistry*, 108(3).
31. **Aviram, M., & Rosenblat, M. (2012).** "Pomegranate for Your Cardiovascular Health." *Rambam Maimonides Medical Journal*.
32. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** Trichinellosis, USA, 2024.
33. **Despommier, D. D., et al. (2019).** Parasitic Diseases. Parasites Without Borders.
34. **FAO / WHO.** Carbohydrates in Human Nutrition. FAO Food and Nutrition Paper, Rome, 1998.
35. **Feinle-Bisset, C. (2016).** "Modulation of gastrointestinal function by dietary fat to alleviate gastrointestinal symptoms." *Nutrients Journal*.
36. **Gracey, J. F., et al. (1999).** Meat Hygiene. W.B. Saunders.
37. **Jay, J. M., et al. (2005).** Modern Food Microbiology. Springer Science & Business Media.



38. **Mandal, M. D., & Mandal, S. (2011).** "Honey: its medicinal property and antibacterial activity." Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine.
39. **Murray, R. K., et al.** Harper's Illustrated Biochemistry, 30th ed. McGraw-Hill, 2015.
40. **Myers MG Jr, et al. (2010).** "Leptin resistance and obesity: mechanisms and clinical implications." Obesity Reviews.