

العناصر القرآنية للنمط الغذائي الصحي

الأستاذ المشارك الدكتور محمد شريفي

جامعة مازندران - بابلسر - إيران

m.sharifi@umz.ac.ir

The Qur`anic Components of a Healthy Food Pattern

Mohammad Sharifi

Associate Professor of Mazandaran University

University of Mazandaran - Babolsar Abstract

Abstract:-

According to the doctrines of The Hadith al-Thaqalayn, (also known as the Hadith of the two weighty things, Qur'an and Ahl al-Bayt), the type of nutrition and its health has a high place in Islamic culture. The author by using a descriptive-analytic method and citing to the Qur'anic verses and narratives of The fourteen infallibles (Peace Be Upon Them), describes the characteristics of healthy nutrition for a transcendent family and tries to draw a healthy nutrition pattern for a family. According to this pattern, the different types of food from the viewpoint of the Holy Qur'an are: Halaal food, lawful food, good food and generous food. Important components of the healthy eating pattern include: Type of food, food production methods, and eating habits.

Keywords: Quran, Healthy Nutrition, Nutrition Pattern, Qur'anic Food, Good Food.

الملخص:-

بناءً على تعاليم الثقلين (القرآن والعتره)، احتل نوع الغذاء وسلامته مكانة عالية في الثقافة الإسلامية. لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على منهج بحث توصيفي تحليلي، وبين خصائص التغذية الصحية للأسرة بالاستناد إلى آيات القرآن الكريم وروايات المعصومين عليه السلام، وذلك بهدف وضع نمط للتغذية الصحية. وبناءً على هذا النمط، فإن أنواع الغذاء من وجهة نظر القرآن الكريم تتمثل في: الغذاء الحلال، والغذاء الطيب، والغذاء الحسن، والغذاء الكريم. وإن العناصر المهمة لهذا النمط الغذائي الصحي هي عبارة عن: نوع الغذاء، وطريقة إنتاج الغذاء، وآداب الأكل.

الكلمات المفتاحية: القرآن الكريم، التغذية الصحية، نمط التغذية، الغذاء القرآني، الغذاء الحسن.

المقدمة :-

إن كل الكائنات الحية ابتداءً بالإنسان وانتهاءً بغير الإنسان، تحتاج إلى الغذاء وفق طبيعة بنيتها. ولكن الفرق بين الإنسان وبين سائر المخلوقات، يتمثل في أن الإنسان الذي هو خليفة الله على الأرض ومسجود ملائكته، يجب عليه أن يمتلك خريطة للطريق ونظاماً مناسباً للحياة، كي يصل إلى مكانته الخاصة. يشتمل هذا النظام على الكثير من العناصر التي يجب أن تتشكل وتنمو مع بعضها البعض. وأحد تلك العناصر هو البرنامج المناسب للتغذية الصحية. إن النمو، وطول العمر، والإنجاب، والصحة والعافية، والأخلاق والسلوك، والقدرة الجسمية والروحية... وغيرها الكثير، كلها تعتمد على النمط الغذائي الصحي

يقول الإمام على عليه السلام: "لا تطلب الحياة لتأكل بل اطلب الأكل لتحيا" (ابن أبي الحديد، ١٤٠٤: ٣٣٤/٢٠). لقد احتلت سلامة الغذاء، في القرآن والروايات الإسلامية، مكانة عالية. حيث صار العبور من الممر المعنوي والنظرة التوحيدية للعالم، شرطاً للحصول عليها. كما أن إدارة سلامة غذاء الأسرة، عن طريق إيجاد هدف للحياة المادية وفق التعاليم الإلهية والاعتقادات المعنوية، لواحدة من أهم عناصر نمط الحياة الإسلامية.

لقد تجاوز عدد الآيات، التي تتعلق بالتغذية والاستفادة من النعم الإلهية والرزق الحلال والطيب، في القرآن الكريم الـ ٢٥٠ آية. وقد أطلق الله تعالى على نفسه في القرآن الكريم اسم المطعم (الأنعام/١٤؛ الشعراء/٧٩). ونسب إلى نفسه رزق المخلوقات (طه/١٣١؛ الأنفاق/٢٦؛ الروم/٤٠). وامتدح أهل بيت النبي عليه السلام عندما تعلّق الأمر بإطعام المحتاجين (الإنسان/٨-٩). وقد منّ على أهل مكة بأمرين: توفر الغذاء والأمن. وفي الأصل، قرن عبادته بعاملين يحافظان على الفرد وعلى المجتمع، ألا هما صحة الجسم وصحة المجتمع (قريش/٤-٣). وقد احتوي القرآن على سورة باسم سورة المائدة، وقد عبّر عن يوم نزول هذه المائدة السماوية بالـ "عيد" (المائدة/١١٤) وكان النبي عيسى عليه السلام هو من طلب تلك المائدة السماوية (نفس المصدر). كما أن النبي موسى عليه السلام طلب أيضاً من الله الغذاء لكي يقوم بأعمال الخير (القصص/٢٤). وكذلك عُرِفَ نزول الغدائين: "المن" و"السلوي" على بني إسرائيل، أنه معجزة النبي موسى عليه السلام (طه/٨٠).

إن الله تعالى أطلع الناس في القرآن الكريم على وجود بعد معنوي للغذاء (البقرة/١٧٤؛ النساء/١٦٠)، وقد دعاهم إلى التفكير والتعقل في أنواعه (النحل/٦٧؛ الرعد/٣ و٤). وأما الذين حرّموا ما أحلّ لهم الله من رزقه بغير حق، فوصفهم الله بأنهم: ﴿قَدْ ضَلُّوا وَمَا كَانُوا مُهْتَدِينَ﴾ (الأنعام/١٤٠). وقد عرف الله الرزق الطيب على أنه كرامة الإنسان وتفضيله على سائر الكائنات (الإسراء/٧٠). وقد قسم الله ببعض الأغذية ضمن أقسامه للتدليل على اعتناؤه الخاص بقوانين الحياة، والتي تشمل التغذية بطبيعة الحال (التين/١-٣). وحتى في يوم القيامة يسأل عن النعيم والذي يمثل بجزء منه الغذاء والطعام (التكاثر/٨).

إن مفسرين القرآن أيضاً، قد خصصوا قسماً للآيات المتعلقة بالمأكولات والمشروبات في تفسيرهم لآيات الأحكام، وقد قسموا تلك الآيات إلى عدة فئات، مثلاً: الآيات التي تُشير إلى أصل الإباحة (البقرة/٢٩، ١٦٨، ١٧٠؛ آل عمران/٥٠؛ الأعراف/١٥٧)، أو الآيات التي تحبر عن تحريم بعض الأطعمة (البقرة/١٧٣؛ المائدة/٣؛ الأنعام/١٤٥) و... الخ (ر.ك: الخزائلي، ١٣٥٨: ١٩٤-١٧٧). وكذلك جزء كبير من الروايات قد خصّص لهذا الأمر المهم، وهياً أرضية مساعدة للفقهاء والمحققين الإسلاميين ليستنبطوا الأحكام الشرعية المتعلقة بالأطعمة والأشربة (ر.ك: الحر العاملي، ١٣٩١ ج ١٧؛ المجلسي، ١٤٠٣ ج ١٤؛ أيضاً نفس المصدر، ١٣٨٦).

وكذلك قد خصص فقهاء الإسلام الكبار، منذ قديم الزمان، فصولاً وأبواباً للأطعمة والأشربة. وقد بنوا فتاواهم الخاصة بذلك في الرسائل العملية. إن عامة الفقهاء يعتقدون بأصالة إباحة الأطعمة والأشربة؛ فالأصل في جميع التشريعات الإلهية، بناءً على الحكم العقلي، هو الإباحة والحلية، إلّا أن يرد دليل من الكتاب والسنة على حرمة أو كراهة أمر ما (الحلي، ١٤١٥؛ الخميني، ١٣٧٩ ج ٢)، إن هذا المجال من البحث قد تعرّض للدراسة، على سبيل المثال مقالة "تغذية از دي دگاه اسلام" (التغذية من المنظور الإسلامي) بقلم السيد محمد تقي آية الله (آية الله، ١٣٦٧: ٦٩-٨٨) ومقالة: "نگاهي به غذا و تغذيه در اسلام" (نظرة على الغذاء والتغذية في الإسلام) كتابة مصطفى آخوندي (آخوندي، ١٣٨٧: ١٧٥-١٩١). ولكن لم تُشر أي من تلك الدراسات إلى مكانة التغذية الصحية في الأسرة. ولم تضع

أيّ منها نمطاً لتلك التغذية. لذلك يسعى الكاتب في هذا البحث إلى تبين خصائص وأهمية التغذية الصحية والصحيحة للأسرة بناءً على آيات القرآن الكريم وروايات المعصومين عليه السلام، مع وضع نمط خاص بالتغذية الصحية.

أنواع الغذاء القرآني:-

إن أحد عناصر التغذية الصحية الأساسية، هو نوع الغذاء. تؤكد آيات القرآن الكريم وروايات المعصومين عليه السلام بشدة على اختيار نوع الغذاء، لذلك استعرضا - القرآن والروايات - العديد من الخصائص لغذاء الإنسان بما يتناسب مع النظرة التوحيدية للعالم، والتي هي عبارة عن:

١- الغذاء الحلال

لقد صرح القرآن الكريم عن منعه وتحريمه لبعض الأغذية: ﴿أُحِلَّتْ لَكُم بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُبْلَى عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحْلِي الصَّيْدِ وَأَتَى حُرْمُهُ... حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لغيرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَقَةُ وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّةُ وَالطَّيْحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَنْزَامِ ذَلِكُمْ فَسْقُ﴾ (المائدة/٣-١؛ وفي آيات أخرى: المائدة/٩٦؛ الأنعام/١١٩-١٢١ و ١٤٢-١٤٥؛ الحج/٢٨ و ٣٠). بالطبع، يوجد في آيات القرآن ذكر لبعض الأغذية المحللة التي حرمت بسبب ذنوب الناس من ناحية وبهدف تأديبهم من ناحية أخرى ﴿فَبِظُلْمٍ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَبِصَدِّهِمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا﴾ (النساء/١٦٠). وفي آيات أخرى، ذكرت بعض الشروط لتحل المأكولات للأكل، ومثال ذلك هو ذكر اسم الله عند ذبح الحيوان: ﴿فَكُلُوا مِمَّا ذُكِّرَ اسمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بَيَّاتِهِ مُؤْمِنِينَ﴾ (الأنعام/١١٨). وكذلك فإن أكل أو شرب النجس قد حُرّم في الفقه الإسلامي. (الخميني، ١٣٦٧: المسألة ١٤١).

من خلال دراسة الآيات والروايات في هذا المجال، تتضح فلسفة حرمة أكل بعض الأطعمة، والتي حرمت بناءً على أصلي التبعّد والتعقل. إن أصل التبعّد، كما عبّر الإمام الرضا عليه السلام، هو من أجل ألا ينسي الناس ذات الباري عز وجل، وألا يتركوا الأدب والالتفات إلى مقامه تعالى، ولكيلا يتعدوا حدود أمره ونهيه، إذ تضمن تلك الحدود

صلاحهم وثباتهم. فإذا رفع الله التعبد عن الإنسان، قسي قلبه مع مرور الزمن (ابن بابويه، ١٣٧٢: ١٠٣/٢).

وكذلك فقد حُرِّمت بعض الأغذية بناءً على أصل العقل. فالعقل السليم يرفض أي شكل من أشكال الضرر حتى لو كان مُحتملاً. والطعام المحرَّم إما أن يضر بصحة جسم الإنسان أو بروحه، سواءً على المدى القريب أو البعيد. وليس من الغريب أن تتكشف آثار تلك الأضرار، التي تظهر مع مرور الزمان، لنظر العقل الحاد وللعلم البشري. (ر.ك: صبور الأردوبادي، ١٣٦٦: ١٣٧/١-٣٢٢؛ باكنجاد، ١٣٦٥: ج ٣، مقدمة).

يُروى عن الإمام الرضا عليه السلام أنه قال: ((إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يَحْ أَكْلًا وَلَا شَرْبًا إِلَّا لِمَا فِيهِ الْمَنْفَعَةُ وَالصَّلَاحُ وَلَمْ يَحْرَمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَالتَّلَفُ وَالْفُسَادُ، فَكُلْ نَافِعَ مَقُورٍ لِلْجِسْمِ فِيهِ قُوَّةٌ لِلْبَدَنِ فَهُوَ حَلَالٌ)) (نوري، ١٤٠٨: ٣٣٣/١٦).

ومن هنا يمكن القول: إن الطعام الحلال هو الطعام الذي لم يمنعه الإسلام في القرآن والروايات (من قبيل: الدم، ولحم الميتة ولحم الحيوانات التي حُرِّمَ أكلها). وبعبارة أخرى، أولاً: هو الطعام المُجاز شرعاً والذي لا تضييع في إعدادهِ لحقوق الآخرين. ثانياً: هو الطعام الطاهر والمُحَضَّر بأدوات طاهرة. ثالثاً: هو الطعام الذي لا يضرَّ أكله.

٢- الغذاء الطيب

إن القرآن الكريم لا يكتفي فقط بأمر الناس أن يأكلوا الغذاء الحلال، بل وجَّه الناس أيضاً لأكل الغذاء الصحي والنظيف. وفي المقابل ذمَّ أولئك الناس الذين يجرمون أنفسهم ويجرمون الآخرين من هذا النوع من الغذاء (ر.ك: البقرة/١٦٩ و١٧٣؛ المائدة/١، ٥-٤، ٨٧-٨٨؛ الأعراف/١٥٧؛ النحل/٦٦-٦٧ و١١٤؛ فاطر/١٢؛ طه/٥٣-٥٤ و٨١ وعبس/٢٧-٣٢).

تُطلق كلمة "الطيب" على ما هو خلاف الخبيث (الجوهري، ١٤١٠: ١٧٣/١) وتأتي بمعنى الاستساغة، وأصل الطيب هو أن تستلذ حواس الإنسان، ويُطلق على التطهير اسم الاستطابة، وذلك لأن طهارة الشيء هي سبب استساغته. إذاً فإن جواز الأكل له شرطان: الأول هو كونه حلالاً بحيث لا يكون فيه حقاً للآخرين، والثاني هو استساغته بحيث لا يكون منقراً، مثل النجاسات... (الراغب الأصفهاني، ١٤١٨: ٣٤٩؛ القرشي، ١٣٧١: ٢٥٧/٤-٢٦١).

إن إحدى أوامر القرآن للعائلة المؤمنة بالنسبة للغذاء، هي أن ينظر كل من أفرادها إلى طعامه وأن يضمن فائدته وطهارته فضلاً عن حليته (عبس/٢٤). حتى أن أصحاب الكهف بعدما استيقظوا، أخذوا يبحثون عن طعام طيب و طاهر: ﴿فَابْتَعُوا أَحَدَكُمْ بِيَوْمٍ فَكَّهُ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَنْزَكِيَ طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَيَكْتَظَفْ﴾ (الكهف/١٩). وقد ميز البعض بين الغذاء الحلال والغذاء الطيب بقولهم إن "كلمة "طيب" تشير إلى الطهارة التكوينية، وكلمة حلال تشير إلى الطهارة التشريعية" (باكنجاد، ١٣٦٥: ١١١/٤).

إن وصية الإسلام بـ "أكل الطاهر" تشمل البعدين المعنوي والمادي. إضافة إلى أن أئمة الدين اعتبروا أكل الغذاء البائت أمراً مكروهاً، وفي المقابل أمروا بأكل الغذاء الطازج (ر.ك: المجلسي، ١٤٠٣: ج ١٤). ونجد في هذه الأيام أن الأطباء بشكل عام ومتخصصي الطب التقليدي بشكل خاص، أخرجوا بعض أنواع المشروبات والبسكويت ورقائق البطاطا المغلفة والمعلبات وحتى الأكل البائت، من قائمة الأطعمة الطبية والصحية للأسرة.

٣- الغذاء الحسن

إن الله تعالى وصف بعض الأغذية بأنها حسنة: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَنْعَابِ تَخِذُونِ مِنْهُ سَكراً وَرِزْقاً حَسَناً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (النحل/٦٧) وكذلك وصف طعام الشهداء بأنه طعام حسن: ﴿وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ قُتِلُوا أَوْ مَاتُوا لَيَرْزُقَنَّهُمُ اللَّهُ رِزْقاً حَسَناً وَلَئِنَّ اللَّهَ لَهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾ (الحج/٥٨). ولقد قال النبي ﷺ في حواره مع قومه: ﴿قَالَ يَا قَوْمِ أَرَأَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَى بَيْتَةٍ مِنْ رَبِّي وَمِنْ رَبِّي مِنْهُ رِزْقاً حَسَناً﴾ (هود/٨٨). وقد ذكرت عدة تفاسير للرزق الحسن في هذه الآية: الطعام الحلال والطيب (الطبري، بي تا: ٦٣/١٢)، والرزق الحلال بلا تطفيف مكيال ولا ميزان، والطيب والوفير (مبيدي، ١٣٧١: ٤٣٤/٤؛ المراغي، بي تا: ٧٣/١٢)، والمال الحلال الذي سيعطيه الله لنبيه (الفيض الكاشاني، ١٤١٥: ٤٦٩/٢) والوحي والنبوة (الطباطبائي، ١٤١٧: ٣٦٧/١٠). وجاء في تفسير الكاشف أن كلام النبي ﷺ يشير إلى الرزق الوفير؛ لأنه أمر قومه بالكسب الحلال ونهاهم عن الكسب الحرام؛ فقد احتج النبي على قومه بأن الله أعطاه رزقاً كافياً ووافياً لجميع احتياجاته رغم أنه كان أبعد الناس عن الحرام. ومن هذا الباب استنتج المفسر أن أسباب الرزق الحسن لا تنحصر في الابتعاد

عن أكل المال الحرام. (مغنية، ١٤٢٤: ٢٦١/٤).

ويتضح من الأدلة ومجموع الآراء أن الرزق الحسن، هو كل من الرزق الحلال والرزق الطيب، المنزه عن الملوّثات الظاهرية والباطنية، والذي يحتل مكانة معنوية عالية ويلبي جميع حاجات الإنسان.

٤. الغذاء الكريم

في القرآن الكريم، ذكرت بعض الأرزاق تحت عنوان "الرزق الكريم": ﴿فَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾ (الحج/٥٠). ونقرأ في آية أخرى: ﴿الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾ (النور/٢٦).

يقول الراغب الأصفهاني: "عادة ما يُطلق لفظ الكرم على الأمور الخيرة والقيمة الواضحة، لذلك لا يُطلق على الخير القليل كرمًا" (الراغب، ١٤١٨: كلمة كرم). بعض المفسرين يعتقدون أن جزءاً من الرزق الكريم، الذي يشتمل على الاستفادة من النعم وشرح الصدر ورضا الله تعالى، يُعطي للمؤمنين في الدنيا والجزء الأكبر منه يُعطي لهم في الآخرة (ابن عاشور، بي تا: ٢١٣/١٧). إن للرزق الكريم مفهوم واسع يضم كل النعم القيمة، المعنوية منها والمادية. وإذا كان البعض يفسر الرزق الكريم على أنه الرزق المستمر الذي لا تشوبه شائبة ولا نقص، والبعض الآخر يفسره على أنه الرزق اللائق الوفير، فإننا نستطيع أن نجمع كلا التفسيرين في تفسير جامع وكلي يتمثل في أن الرزق الكريم هو كل ما يُعد ثميناً ويستحق العناية والانتباه. (مكارم الشيرازي، ١٣٧٤: ١٣٦/١٤). وقد كتب العلامة الطباطبائي: "... والرزق الكريم وهو الجنة بما فيها من النعيم" (الطباطبائي، ١٤١٧: ٣٩٠/١٤).

ويمكن القول إن الرزق الكريم هو ذلك الرزق الذي يحفظ عزة وكرامة الأسرة، وفي المقابل، فإن الرزق الحقير هو الرزق الذي ترافقه دناءة النفس والضعف والذل. إن الرزق الكريم هو رزق أهل التقوي ورزق الأسر المؤمنة، والذي ترافقه الكرامة بشكل قاطع: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (الحجرات/١٣) وفي المقابل فإن الرزق الحقير هو الرزق الذي يرافقه الذلة العار، وهو طعام أهل النار. يقول تعالى: ﴿إِنَّ شَجَرَةَ الزُّقُوفِ طَعَامُ الْأَثِيمِ... ذُوقْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْرَضُ الْكَرِيمُ﴾ (الدخان/٤٣-٤٩).

بعدما بين الله تعالى في القرآن الكريم خصائص غذاء الإنسان (بما في ذلك الحلال والطيب والحسن والكريم) أشار إلى بعض الأمثلة عن المأكولات المحللة والطيبة والمقيدة. ومن أمثلة ذلك بشكل عام: زراعة الأراضي، والخضراوات، والحبوب، والفواكه (البقرة/٢٢؛ الواقعة/٢٠؛ عبس/٢٤) ولحم الحيوانات بما فيها المواشي (غافر/٧٩) والطيور (الواقعة/٢١) والمأكولات المائية (المائدة/٩٦؛ النحل/١٤). ومن الأمثلة بشكل خاص: بعض الأطعمة مثل الرمان والعنب والتمر والتين والزيتون (الأنعام/٩٩؛ الرعد/٤؛ يس/٣٤؛ الرحمن/٦٨؛ مريم/٢٥؛ التين/١؛ النحل/١١) والعدس والثوم والبصل (البقرة/٦١) والحليب (المؤمنون/٢١؛ النحل/٦٦) والعسل (النحل/٦٨) و... الخ. وكذلك أشار في بعض الأمثلة الأخرى إلى المأكولات المحرمة والنجسة التي نهى عنها. مثل الميتة والدم ولحم الخنزير والحيوان الذي ذكر غير اسم الله عليه أثناء ذبحه. (البقرة/١٧٣؛ الأنعام/١٢١ و١٤٥؛ النحل/١١٥)، وكذلك الحيوان الذي مات حنقاً أو بضربة حجر أو وقع من ارتفاع عالٍ أو بنطحة حيوان آخر (المائدة/٣) والخمر (البقرة/٢١٩؛ المائدة/٩٠ و٩١) و... الخ.

بالتأمل في الآيات التي نهى فيها عن أكل بعض الطعام، نرى أن هناك علاقة وثيقة بين أكل الطعام الحرام غير الصحي، والسقوط في هاوية المعصية والفجور واتباع الشيطان، وفي النهاية الانحراف عن مسير التوحيد والوصول بالأسرة حد الشرك بالله. يقول عز من قائل: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يَذْكُرْ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَلَئِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ﴾ (الأنعام/١٢١). ونقرأ أيضاً في سورة المائدة: ﴿إِنَّمَا يَهْدِي الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصَدِّكُمُ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾ (المائدة/٩١).

لم يكتفِ الله في القرآن الكريم بذكر خصائص الأطعمة المحللة والمحرمة وبعض الأمثلة عليها؛ بل أشار أيضاً إلى كمية وكيفية الأكل والشرب. ومن بين أنواع الأطعمة والأشربة التي ذكرت في القرآن الكريم، خصص للماء ذكر دوره الحيوي في الخلق والنمو وإثمار الحقول وزراعة الفواكه وحتى في حياة الكائنات الحية بما فيها الإنسان والحيوان والنبات (البقرة/٢٢؛ الأنفال/١١؛ النحل/١١-١٢؛ فاطر/٢٧؛ الواقعة/٦٨-٧٠ و... الخ). وقد خلق الله من الماء كل شيء حي (الأنبياء/٣٠؛ النور/٤٥).

لقد دعا الله الناس إلى التأمل في الطعام وكيفية تشكّله. ولكن المُلَفَت أنه ابتداءً بذكر الماء عندما دعاهم إلى ذلك، ومن ثم ذكر أطعمة أخرى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعَبَبْنَا وَقَضَبًا وَزَرَعْنَا نَخْلًا وَخَلَقْنَا وَحْدَانِيقَ غُلْبًا وَفَاكِهَةً وَأَبًّا مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَعْمَارِكُمْ﴾ (عبس/٢٤-٣٢). تشير هذه الآية إلى عملية نمو الفواكه والحبوب بواسطة الماء، ومن ثم استخدام الإنسان والحيوان لمحاصيل ذلك الماء. لقد دعا الله الإنسان إلى إيلاء المزيد من التفكير في جودة غذائه وكيفية تهيئته والمواد المشكلة له. وبين أن المادة الأساسية التي تُشكّل الغذاء هي الماء الطاهر والمطهر الذي هو أيضاً أصل كل الكائنات الحية. ومن هذا الوجه، أقل ما يمكن فهمه من هذه الآيات هو أن تكون المواد الأصلية التي يصنع منها الإنسان غذائه، حلالاً وطاهرة وسريعة الهضم ومفيدة كالماء.

أكدت التعاليم الدينية على كمية ومقدار استهلاك الغذاء فضلاً عن جودته. ففي سورة الأعراف نُهي عن الإسراف في الأكل: "كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (الأعراف/٣١). ونقرأ في سورة طه: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلُلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى﴾ (طه/٨١) والإفراط في الغذاء هو أحد معاني الإسراف (الفيض الكاشاني، ١٤١٥: ١٩٠/٢). ومن معاني "لا تسرفوا"، التوسط في الأكل والشرب. والطغيان يشمل أيضاً نكران الجميل فضلاً عن الإسراف (نفس المصدر، ٣/٣١٤).

تؤكد هذه الآيات أن مقدار الغذاء أيضاً يؤثر على صحّة العائلة كما يؤثر نوعه. وسبب الكثير من أمراض عائلات اليوم هو الإسراف في تناول الطعام. فالإفراط في تناول الطعام وإدخال فائض من المواد الغذائية إلى الجسم يؤدي إلى تخزين الخلايا الدهنية والتي بدورها تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

وطبقاً لروايات المعصومين عليه السلام فإن الشراهة أو الإسراف في تناول الطعام، يسبب أضراراً روحية وجسدية لأعضاء الأسرة. ودفع النفس إلى التهلكة، بسبب فقدان التحكم بالنظام الغذائي، لا يناسب أي أسرة مؤمنة تحت أي عنوان كان، حيث ذلك ما نهت عنه الآيات والروايات. يقول رسول الله ﷺ: "المعدة بيت كل داء، والحمة رأس كل داء" (المجلسي، ١٣٨٦: ٢٩٠/٦٢؛ المشكيني الأردبيلي، ١٣٨٢: ٢١٣). وكذلك قال النبي ﷺ: ((إِنَّ مِنَ السَّرَفِ

أن تأكل كل ما اشتهيت)) (ورام: ٤٧/١). وفي الروايات، ذكرت فوائد لقلة الطعام منها: سلامة البدن (ابن شعبة، ١٣٨٢: ١٧٢) ونضارة الوجه (المجلسي، ١٣٨٦: ١٤/٣٢٠، ح ٢٦) وطول العمر (المشكيني الأردبيلي، ١٣٨٢: ٧١) وصفاء الذهن (الأمدي، ١٣٧٨: ح ٨٤٦٢) والتخلص من الشيطان (ورام، بي تا ١٢٢/٢) والعروج إلى ملكوت السماء (الطبرسي، ١٣٧٠: ١/٢٥٢، ح ٧٥٠) والتقرب من الله تعالى (كليبي، ١٤٠٧: ٦/٢٦٩، ح ٤) و... الخ.

ويعتقد بعض المحققين أن القرآن أيضاً أشار إلى عدد وجبات الطعام. فنقرأ في سورة مريم: ﴿لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ فِيهَا مَرْفُوعٌ بِكَرٍّ وَعَشِيًّا﴾ (مريم/٦٢). ولو أن بعض المفسرين اعتبروا تقديم الرزق (الطعام) في الصباح والمساء ما هو إلا كناية عن تتابع الرزق دون انقطاع (الطباطبائي، ١٤١٧: ١٤/٧٩)، إلا أن بعضاً منهم يعتقد بأن طعاماً كالفطور والعشاء، يُقدّم لأهل الجنة. وأيضاً جاء على لسان بعض المفسرين أن العرب كانوا يُسرون إذا ما تناولوا وجبتين في اليوم، وعلى العكس من ذلك إذا ما تناولوا وجبة واحدة، لذا فقد أخبرهم الله عن وجود وجبتين في الجنة. (الطبرسي، ١٣٧٢: ٦/٨٠٥؛ الفخر الرازي، ١٤٢٠: ٥٥٣/٢١). وقال بعض آخر من المفسرين، بناءً على الروايات، أن ما يفهم من الآيات هو أن أفضل أوقات تناول الطعام يكون في أول وآخر النهار (الحويزي، ١٣٨٥: ٣/٣٥١؛ المدرسي ١٤١٩: ٧/٧٦).

وقد أشار أطباء الطب التقليدي إلى عدد الوجبات الغذائية التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي. ينقل زكريا الرازي، أحد حكماء القرن الثالث والرابع الهجري، عن أبو هلال الحمصي (حكيم القرن الثاني الهجري) أنه قال: "يجب تقسيم الطعام إلى قسمين: ثلث لطعام النهار، وثلثان لطعام الليل؛ فذلك أنسب لبقاء الطبيعة، وهضمه يكون كاملاً لكل من الكبد وأعضاء والجسم. وعلى غذاء النهار أن يكون أقل حجماً وأكثر خفة لكي تحفظ به القوة والقدرة فقط، ولكيلا يهيج حرارة الجسم، وليبقى المعدة خفيفة. وأما طعام العشاء فيجب أن يكون أكبر حجماً وأكثر تركيزاً، مع الانتباه لألا تكون كل من الوجبتين ثقيلة أكثر من الحد الطبيعي (Al-Razy, Vol23,28-29).

عناصر نمط التغذية الصحي للأسرة

إن تطبيق نمط التغذية الصحية المناسب للأسرة، والالتفات إلى نوع الطعام، وثقافة الأكل الصحيحة، وطرق إنتاج الطعام، وآلية الحصول على الطعام، وزيادة الرزق من خلال الطرق المعنوية و... كل ذلك يعدّ من الأركان الأصلية والأساسية لرفق الأسرة. وقد اعتنى الإسلام بوجود علاقة بين الطعام من جهة والفصول والمنطقة الجغرافية، والعمل، والعمر وغير ذلك، من جهة أخرى. وأوصي المسلمون باتباع قوانين مختلفة تتعلق بكل عامل من العوامل المذكورة (باكجناد، ١٣٦٥: ٤/١٠٠-١٠١؛ أمير صادق، ١٣٨١: ١١٧/١٨١).

وعلى الأسرة أيضاً أن تراعي تنوع الأطعمة في نظامها الغذائي. إن الإنسان، لكي يتمتع بطول العمر مع توفر الصحة الإدراكية والعاطفية والبدنية، يحتاج إلى عناصر غذائية لا تعد ولا تحصى، وقد توزعت تلك العناصر على الصحاري والجبال والبحار من غير أن تُجمع في مكان أو طعام واحد. لذلك سخر الله تعالى للإنسان كل من السماوات والأرضين والبحار، لكي يستطيع الإنسان من خلالها أن يلتقط رزقه الحلال والطيب. وكذلك أوصت الأحاديث بتنوع الطعام، وكثرت الأوامر للمؤمنين بأن يتمتعوا بأنواع الطعام والشراب الطاهرة. (ر.ك: مجلسي، ١٤٠٣)

ويمكن استعراض العناصر المهمة والأساسية للنمط الغذائي الصحي كما يأتي:

- ١- نوع الطعام (حلال وطيب وحسن وكريم).
- ٢- طرق إنتاج الطعام (الملكية الشرعية وذكر اسم الله عليه أثناء الذبح، وحلية وطية مواده الأولية).
- ٣- آداب الأكل (الكمية والكيفية).

النتائج

من بعض الطرق المهمة في إدارة سلامة الأسرة، إيجاد هدف للحياة المادية بالالتفات إلى العقائد المعنوية والأوامر الإلهية. إن الحصول على حياة سليمة، مرهون باستلهاهم التعاليم الواهبة للحياة، المتعلقة بإدارة التغذية الصحية، من آيات القرآن الكريم وروايات المعصومين عليهم السلام. وكذلك فإن تطبيق نمط التغذية الصحي، له نتائج بالغة الأثر في رفعة شأن

الأسرة ونموها؛ إن التغذية الحلال الطيبة، تضع الأسرة على طريق النشاط والحيوية والهداية والتقوي والإيمان والعمل الصالح والرشد والتقدم المعنوي.

جدول العناصر المهمة لنمط التغذية الصحي للأسرة الراقية	
١- عناصر نمط التغذية الصحي	١- خصائص الطعام. ٢- طرق إنتاج الطعام. ٣- آداب الأكل.
٢- خصائص الطعام الصحي	١- الطعام الحلال. ٢- الطعام الطيب. ٣- الطعام الحسن. ٤- الطعام الكريم.
٣- طرق إنتاج الطعام.	١- أن يكون أصل المال حلالاً ومشروعاً. ٢- أن تكون طريقة إنتاجه مجازة شرعاً. ٣- أن يلتزم المنتجون بالآداب الشرعية.
٤- آداب الأكل	١- آداب كمية (عدد وجبات الطعام، طعام بقدر الحاجة، طعام بحجم صغير وخفيف). ٢- آداب كيفية (تناسب الطعام مع الفصل والمنطقة الجغرافية والعمل والعمر ومراعاة النظافة وتنوع الغذاء).

الاستنتاج:-

أهم خصائص الغذاء الصحي من وجهة نظر القرآن الكريم: الغذاء الحلال والغذاء الطيب والغذاء الحسن، والغذاء الكريم.

١- الغذاء الحلال، هو الغذاء الذي لم يحرمه الإسلام في القرآن والروايات (مثل الدم ولحم الميتة أو لحم الحيوانات محرمة الأكل). وبعبارة أخرى: أولاً: هو الطعام المجاز شرعاً والذي لا تضييع في إعداده لحقوق الآخرين. ثانياً: هو الطعام الطاهر والمحضّر بأدوات طاهرة. ثالثاً: هو الطعام الذي لا يضّر أكله.

٢- الغذاء الطيب، وهو الغذاء المفيد والضروري والطازج والمستساغ واللذيذ والذي لا يكون محلاً لنفور الإنسان، بحيث ينال به الإنسان أيضاً لذة معنوية. إضافة لئلا يكون مكروه الأكل في الإسلام، مثل: الغذاء البائت، ولئلا يعتبره الأطباء والمتخصصين طعاماً غير مفيد ومضر -ولو أنه ليس حراماً- مثل: بعض أنواع المشروبات الغازية والبسكويت ورقائق البطاطا المغلفة والمعلبات والوجبات السريعة... الخ.

٣- الغذاء الحسن، وهو الغذاء الذي يجمع بين الغذاء الحلال والغذاء الطيب والمنزه عن التلوّث الظاهري والباطني، ويحتل مكانة معنوية مرتفعة، ويلبي احتياجات الإنسان بما فيها المادية والمعنوية؛ مثل أكل الغذاء الحلال والطيب مع رعاية آداب

مثل الطهارة، والتوجه للقبلة، والأكل على قدر الحاجة، والأكل بنية أداء التكاليف الإلهية (لا لتحصيل اللذة المادية وملء البطن و...الخ)، و...الخ.

٤- الغذاء الكريم، وهو الرزق المستمر والكامل، الذي يحفظ عزة وكرامة الأسرة، ويقابله الرزق الحقيق، الذي لا يتحصل إلا بدناءة النفس والضعف والذل. إن الرزق الكريم هو طعام أهل الجنة الذي يترافق قطعاً مع العزة والكرامة، أما الرزق الحقيق فهو طعام أهل النار. وبناءً عليه فإن الرزق الكريم فيه ميل أكثر إلى الجانب المعنوي والأخروي، كما أنه مكافأة للأشخاص الذين لا يعرضون عزتهم وشرفهم للخطر في مقابل الطعام.

إن العناصر المهمة والأساسية لنمط التغذية الصحي للأسرة عبارة عن: نوع الغذاء (حلال، وطيب، وحسن، وكريم)، وطرق إنتاج الطعام (١- أن يكون أصل المال حلالاً ومشروعاً. ٢- أن تكون طريقة إنتاجه مجازة شرعاً. ٣- أن يلتزم المنتجون بالآداب الشرعية)، وآداب الأكل (كمية وكيفية).

قائمة المصادر والمراجع

إن خير ما نبتدئ به القرآن الكريم.

١. نهج البلاغة.
٢. آخوندي، مصطفى، (١٣٨٧ش). "نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام" (نظرة إلى الغذاء والتغذية في الإسلام)، حصون، رقم ١٥، من الصفحة ١٧٥ إلى ١٩١.
٣. الأمدي، عبد الواحد بن محمد (١٣٧٨ش). "غرر الحكم ودرر الكلم". شرح هاشم رسولي، طهران: مكتب نشر الثقافة الإسلامية.
٤. آيت الله، السيد محمد تقي، (١٣٦٧ش). "تغذیه از دیدگاه اسلام" (التغذية من وجهة نظر الإسلام)، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية - جامعة شيراز، العدد ٧، من الصفحة ٦٩ إلى ٨٨.
٥. ابن أبي الحديد، عبد الحميد بن هبة الله، (١٤٠٤ق). "شرح نهج البلاغة"، تحقيق وتصحيح: محمد أبو الفضل إبراهيم، قم: مكتبة آية الله المرعشي النجفي.
٦. ابن بابويه، محمد بن علي، (١٣٧٢ش). "عيون أخبار الرضا"، طهران: صدوق.
٧. ابن شعبة، حسن بن علي، (١٣٨٢ش). "تَحْفُ الْعُقُولِ فِيمَا جَاءَ مِنَ الْحِكْمِ وَالْمَوَاعِظِ مِنْ آلِ الرَّسُولِ"، قم: آل على (عليه السلام).

٨. ابن عاشور، محمد بن طاهر، (بي تا). "تحرير المعني السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد"، بيروت: مؤسسة التاريخ.
٩. أمير صادقي، نصير الدين، (١٣٨١ش). "طب و بهداشت از امام على بن موسى الرضا عليه السلام". (الطب والصحة من الإمام على بن موسى الرضا ع)، طهران: معراجي.
١٠. إيماني، سياوش، (١٣٩١ش). "تغذيه، تكنولوژي، فرهنگ؛ فرهنگ تغذيه و رابطه ي آن با تكنولوژي" (التغذية والتكنولوجيا والثقافة، ثقافة التغذية وعلاقتها بالتكنولوجيا). سورة انديشه، رقم ٦٠ و ٦١، من الصفحة ٥٦ إلى ٥٩.
١١. باكنجاد، السيد رضا، (١٣٦٥ش). "اولين دانش گاه و آخرين پيامبر: بهداشت غذا و تغذيه و چه بايد خورد و چگونه بايد خورد" أول جامعة وآخر نبي: صحة الغذاء والتغذية وماذا يجب أن يؤكل وكيف)، ج ٣، يزد: مؤسسة الشهيد باكنجاد الثقافية.
١٢. الجوهري، إسماعيل بن حماد، (١٤١٠ق) "الصحاح"، بيروت: دارت العلم.
١٣. حداد عادل، غلامعلي، (١٣٥٥ش). "دفاع از طب سنتي" (الدفاع عن الطب التقليدي)، طهران: جامعة صنعتي.
١٤. الحر العاملي، محمد بن الحسن (١٣٩١ش). "وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة"، طهران: المكتبة الإسلامية.
١٥. الحلبي، أبو القاسم جعفر بن حسن، (١٤١٥ق). "شرائع الإسلام في مسائل الحلال والحرام"، تعليق وتحقيق عبد الحسين محمد على البقال، ج ١، قم: مؤسسة المعارف الإسلامية.
١٦. الحوزي، عبد على بن جمعة، (١٣٨٥ش). "تور الثقلين"، تصحيح: السيد هاشم رسولي محلاتي، قم: دار الكتب العلمية.
١٧. الخزائلي، محمد، (١٣٥٨ش). "أحكام القرآن"، طهران: مطبوعات جاويدان.
١٨. الخميني، روح الله، (١٣٧٩ش). "تحرير الوسيلة"، طهران: مؤسسة تنظيم ونشر آثار الإمام الخميني (ره).
١٩. ———، (١٣٦٧ش). "رسالة توضيح المسائل"، طهران: وزارة الثقافة والإرشاد الإسلامي.
٢٠. ———، (١٣٦١ش). "صحيفة نور: مجموعه رهنمودهاي امام خميني" (صحيفة النور: مجموعة توجيهات الإمام الخميني)، طهران: وزارة الإرشاد الإسلامي.
٢١. الراغب الأصفهاني، حسين بن محمد، (١٤١٨ق). "معجم مفردات ألفاظ القرآن"، تصحيح إبراهيم شمس الدن، بيروت: دار الكتب العلمية.
٢٢. صبور اردوبادي، أحمد، (١٣٦٦ش). "غذاي انسان" (غذاء الإنسان)، طهران: هدي.
٢٣. الطباطبائي، السيد محمد حسين، (١٤١٧ق). "الميزان في تفسير القرآن"، قم: مطبوعات مجتمع المدرسين الإسلامية.
٢٤. الطبرسي، حسن بن فضل، (١٣٧٠ش). "مكارم الأخلاق"، قم: الشريف الرضي.

٢٥. الطبرسي، فضل بن حسن، (١٣٧٢ش). "مجمع البيان في تفسير القرآن" طهران، ناصر صخسرو.
٢٦. الطبري، محمد بن جرير، (بي تا). "جامع البيان في تفسير القرآن (تفسير الطبري)"، بيروت: دار المعرفة.
٢٧. الطبيب التبريزي، عبد الحسين، (١٣٨٣ش). "مطرح الأنظار في تراجم أطباء الأعصار وفلاسفة الأمصار"، مؤسسة دراسات التاريخ الطبي، طهران: الطب الإسلامي والتكميلي - جامعة العلوم الطبية في طهران.
٢٨. فخر الرازي، محمد بن عمر، (١٤٢٠ق). "مفاتيح الغيب"، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
٢٩. الفيض الكاشاني، محسن، (١٤١٥ق). "تفسير الصافي"، طهران: الصدر.
٣٠. قرشي، السيد علي أكبر، "قاموس قرآن"، دار الكتب الإسلامية، طهران، ١٣٧١ش.
٣١. القمي، عباس، "سفينة البحار ومدينة الحكم والآثار"، فراهاني، طهران، ١٣٦٣ش.
٣٢. الكليني، محمد بن يعقوب، (١٤٠٧ق). "الكافي"، تحقيق وتصحيح على أكبر غفاري، طهران: دار الكتب الإسلامية.
٣٣. المجلسي، محمد باقر، (١٤٠٣ق). "بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار" بيروت: مؤسسة الوفاء.
٣٤. ———، (١٣٨٦ش). "حلية المتقين"، مشهد: به نشر.
٣٥. المدرسي، السيد محمد تقی، (١٤١٩ق). "من هدي القرآن"، طهران: دار محبي الحسين.
٣٦. المراغي، أحمد بن مصطفى، (بي تا). "تفسير المراغي"، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
٣٧. المشكيني الأردبيلي، علي، (١٣٨٢ش). "تحرير المواعظ العديدة"، شارح ومعلق: علي أحمد ميانجي، قم: الهادي.
٣٨. مطهری، مرتضی، (١٣٨٤ش). "وحي ونبوت" (الوحي والنبوة)، طهران: صدرا.
٣٩. مغنية، محمد جواد، (١٤٢٤ق). "تفسير الكاشف"، طهران: دار الكتب الإسلامية.
٤٠. المفيد، محمد بن محمد، (١٤١٣ق). "الأمالی"، تحقيق: حسين استاد ولي وعلى أكبر غفاري، قم: كن گره شيخ مفيد (مجلس الشيخ المفيد).
٤١. مكارم الشيرازي، ناصر، "تفسير نمونه" (التفسير الأمثل)، دار الكتب الإسلامية، طهران، ١٣٧٤ش.
٤٢. الميدي، أحمد بن محمد، (١٣٧١ش). "كشف الأسرار وعدة الأبرار"، تحقيق: علي أصغر حكمت، طهران: أمير كبير.
٤٣. ورام، مسعود بن عيسى، (بي تا). "تنبيه الخواطر ونزهة النواظر المعروف بمجموعة ورام"، قم: مكتبة الفقيه.

44. Mohammad-ibn-Zakariyya Al-Razy, Al-hawifi Al-Tib. Publications of encyclopedia of Islamabad Vol 23, Part I, 28-29.

45. <http://rc.majlis.ir/>.