

من إشارات القرآن للحفاظ على الصحة

الاعتدال في تناول الطعام .. بين إعجاز القرآن ونتائج العلم الحديث

بقلم أ.د/ أماني عبد الله الشريف^(*)

ومن الأكل ما قتل ... وجهنا المولى - عز وجل - لخطورة الإفراط في تناول الطعام في آية بليغة جمعت كل العواقب التي يمكن أن تحدث للإنسان نتيجة لتجاوزه الحد في تناول الطعام، قال الله - تعالى - في سورة طه:

﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ﴾

(طه: ٨١)

﴿فَقَدْ هَوَىٰ﴾

وطيب الشكل، وهو الطعام غير الفاسد ظاهريا فشكله يعكس صلاحيته للطعام، فلا أوراقه ذابلة أو به بقع تعكس إصابته بالميكروبات أو بداية تحلله، وطيب الرائحة، فيكون له رائحة طيبة لا منفرة أو تدل على فساد الطعام، أما طيب الثمن، بأن نتحرى المال الحلال في شراء الطعام، فلا نستحل طعاما مسروقا أو حصلنا عليه بطرق غير مشروعة كأن يكون ثمنا لعمل غير شرعي قمنا به أو رشوة لتجاوز أي قواعد في عملنا.

ويشير لفظ (من) بالآية والتي تعني جزءا من الكل أنه ليس مبررا كون الطعام طيبا بأن

ونفهم من هذه الآية الكريمة أن كل كلمة وحرف في هذه الآية يحمل رسالة وإشارة، ولا بد لنا من تتبع الإشارات التي يحملها كلام الله - حسب فهمنا - لنحيا حياة هنيئة كلها سعادة وصحة وخالية من الشقاء والألم والمرض. فالآية تشير إلى ضرورة تحري الطيب من الطعام وجاءت طيبات جمعا لتشمل كل أشكال الطيب فنتحرى طعاما طيب المصدر وطيب الشكل وطيب الرائحة وطيب الثمن، فطيب المصدر، هو ما يخرج من أرض ليست ملوثة مثل أرض تروى بمياه الصرف أو بالقرب من مخلفات مصانع.

(*) عميد كلية الصيدلة - جامعة الأزهر.

الجسم وتهوي به من الصحة إلى حفر المرض والتأذي، وتؤدي إلى اعتلال الجسم والوفاة في كثير من الأحوال .

فقد أثبت الطب الحديث أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى العديد من الأمراض منها :

١ . داء السكري، وهو خلل في البنكرياس بحيث لا يستطيع أن يفرز الكمية الكافية من هرمون الأنسولين ويتوقف أحيانا عن إفرازه نهائيا، ومن أهم أسباب هذا الخلل الإفراط في تناول الطعام فوق قدرة الجسم على التعامل معه .

٢ . الأورام السرطانية، حيث أثبتت الأبحاث أن السممنة وراء ظهور أنواع كثيرة من الأورام وأن الاعتدال في تناول الطعام يساعد كثيرا في العلاج من الكثير من الأورام، حيث إن السممنة تعني إحاطة الخلايا الحيوية بخلايا دهنية تتسبب في تقلقل تدفق الدم والأكسجين إلى الخلايا الحيوية مما يتسبب في اختناقها وتحورها .

٣ . أمراض القلب وخاصة قصور القلب الاحتقاني حيث لا يستطيع القلب ضخ الدم إلى كل أجزاء الجسم المضاف نتيجة السممنة .

٤ . تضخم القلب ، نتيجة للجهد الزائد للقلب لمحاولاته ضخ الدم لكل أجزاء الجسم .

٥ . الجلطات الرئوية والتي تؤدي إلى انسداد بعض الأوردة وذلك نتيجة قلة الحركة نتيجة الوزن الزائد .

٦ . تأخر في الحمل نتيجة تكيسات المبايض .

٧ . ارتجاع المريء وزيادة الحموضة .

٨ . الكبد الدهني نتيجة زيادة تكوين الدهون بالجسم فوق قدرة الجسم على التخلص منها نتيجة الإفراط في تناول الطعام .

٩ . الفتق سواء في جدار البطن أو في الحجاب الحاجز .

يتناول منه المرء أي كمية بل نأخذ منه ما يكفي فقط . وأعقبها الله بقوله تعالى : ﴿وَلَا تَطْغَوْا﴾

فيه ﴿ وهذا نهى صريح بعدم تناول طعام فوق احتياجاتنا حتى لو كان طيبا .

وكيف يكون الطغيان في تناول الطعام؟

يكون الطغيان في تناول الطعام والإفراط فيه عندما نأكل ما يزيد عن حاجتنا وأن نأكل لمجرد أن طعم الأكل مستساغ ولدينا منه الكثير ليس لسد الحاجة بالشعور بالجوع . فالطغيان في الأكل شأنه شأن الطغيان في كل شيء وهو تجاوز الحد والقدر عندما لا يردع الإنسان نفسه . وصدق رسولنا الكريم -عليه الصلاة والسلام- حينما قال : «حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه»^(١) .

ولضرورة الالتزام بهذا النهي ألحق الله -سبحانه وتعالى- النتيجة مباشرة في نفس الآية فأخبرنا -سبحانه وتعالى- بأنه لو أغفلنا هذا النهي عن التمادي والإفراط في تناول الطعام سيعقبه غضب من الله : ﴿وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ

عَلَيْكُمْ غَضَبِي﴾

ولم تنته الآية المعجزة عند هذا فقط ، بل استمرت وجمعت الآية كل عواقب الإفراط في تناول الطعام وعدم الطاعة لأوامر الله ونهيه عن

الطغيان في تناوله : ﴿وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي

فَقَدْ هَوَى﴾ ، وعندما نقرأ هذا الجزء من الآية لا

بد أن نقف أمام هذا الإعجاز الذي نزل به القرآن الكريم ، حيث حدثنا القرآن عن عواقب الإفراط في تناول الطعام قبل أن يدرك الطب الحديث والأبحاث العلمية العلاقة بين الإفراط في تناول الطعام والعديد من الأمراض التي تهلك أجهزة

(١) رواه الترمذي برقم ٢٣٨٠ ، قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح، وحسنه الحافظ في الفتح (٥٢٨/٩).

يعرضنا لغضب الله علينا والوقوع فريسة للمرض والمعاناة، وأن نتدبر أوامر الله ونواهيه فقد قال تعالى: ﴿خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: ٦٣). فيجب أن نعمل على إلزام أنفسنا ببعض القواعد التي تساعدنا على نيل رضا الله والحفاظ على نعمة الله لنا بالجسم الصحيح ولا نؤذيه، ومن أهم تلك القواعد:

١. تحري الطيب من الطعام في المصدر والشكل والرائحة والثلث كما أوضحنا.
٢. ألا نأكل إلا إذا شعرنا بالجوع؛ نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع.
٣. مضغ الطعام بمهل وبطء، ومضغ الطعام جيدا له فوائد عديدة نذكر منها أنه يخفف العبء على الجهاز الهضمي في تسهيل عملية الهضم، حيث تكون قد بدأت في الفم، وذلك من خلال تفتيت الطعام إلى جزيئات صغيرة، وكذلك نسمح للإنزيمات الهاضمة الموجودة باللعباء في البدء بهضم الطعام.
- كما أن كثرة مضغ الطعام تساعد على الشبع سريعا نتيجة إفراز الهرمون المسئول عن الشعور بالشبع هرمون (اللبتين).
٤. الاعتدال في تناول طعام من كل المجموعات الغذائية.
٥. الاهتمام بتناول الفواكه والخضروات.
٦. اتباع سنة الرسول الكريم وعدم ملء المعدة والاهتمام بتناول الماء ما أمرنا الرسول الكريم: «ثلث لطعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه» (سنن الترمذي).
٧. إجراء تمارين التنفس الصحيح ٣ مرات يوميا لمساعدة الدورة الدموية وتوصيل الأكسجين لكل خلايا الجسم.

١٠. ضعف القدرة الجنسية.
١١. سلس البول والذي ينتج كمضاعفات لزيادة الوزن نتيجة ضعف المثانة وعضلات الحوض.
١٢. فشل كلوي مزمن وأكثر من يصاب به هم من يعانون من السمنة.
١٣. التهاب الجهاز اللمفاوي حيث إن السمنة المفرطة تؤدي إلى انسداد وتلف القنوات الليمفاوية والتي تعد جهاز صرف المخلفات من الجسم مما يؤدي إلى التورم وظهور أنواع عديدة من الأورام.
١٤. العدوى الميكروبية الجلدية والالتهابات الخلوية بالجلد نتيجة قلة وصول الدم للجلد نتيجة طبقة الدهون.
١٥. السكتة الدماغية نتيجة ضعف الدورة الدموية الطرفية.
١٦. متلازمة بيكويك وهي عدم القدرة على التنفس أثناء النوم.
١٧. الاكتئاب نتيجة عدم الرضا عن الشكل العام والسمنة المفرطة وعدم القدرة على الحركة والمشاركة في الحياة.
١٨. التهاب المفاصل نتيجة الوزن الزائد عليها.
١٩. النقرس والذي ينتج عن زيادة حمض اليوريك بالدم ويسبب التهاب الأعصاب شديد الألم.
٢٠. التهاب وحصوات المرارة.
٢١. ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم وما يترتب عليها من انسداد في الشرايين.
٢٢. ارتفاع ضغط الدم.
٢٣. أمراض الكلى.
٢٤. مشاكل الحمل.

ولتجنب الوقوع ضحية طغيان أنفسنا على أجسادنا وعدم الالتزام بنواهي الله - تعالى - مما