

موسوعة

في ضوء
القرآن والسنة
(من منظور علمي بحت)

الجزء الثالث

طعام الإنسان وشرابه

أ. د. أحمد شوقي إبراهيم

رئيس المجمع العلمي لبحوث القرآن والسنة بجمهورية مصر العربية
رئيس مؤسسة الدكتور أحمد شوقي إبراهيم للإعجاز العلمي في القرآن والسنة ج. م. ع
زميل كلية الأطباء الملكية بلندن وأدنبره - مستشار الأمراض الباطنية وأمراض القلب
عضو لجنة الإعجاز العلمي بمجمع البحوث الإسلامية بالأزهر الشريف
عضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية
عضو اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) القاهرة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقديم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله ﷺ وبعد.
فإن للإنسان متطلبات غذائية يحتاج إليها في عمليات الأيض، ولا يستطيع الإنسان أن يعيش بدونها، وما إن خلق الإنسان في هذه الأرض، حتى وجد طعامه أمامه ميسورًا، ووجد شرابه موفورًا.

قال الله ﷻ: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ (هود: 6).

خلقت الدواب قبل خلق الإنسان بملايين السنين، وكان رزقها في الأرض موجودًا، وخلق الإنسان آخر الخلق - وهو من الدواب أيضًا؛ لأن الدواب تعني كل مخلوق حي يدب على الأرض - وقوله تعالى: ﴿عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ أي من الله رزقها، فإن الله تعالى لا يجب عليه شيء، ويرزق الله تعالى خلقه، نعمة منه عليهم وتفضلًا، والله تعالى ذو الفضل العظيم.

وذكر الوحي الإلهي في القرآن والسنة الكثير من أنواع طعام الإنسان وشرابه؛ حتى يدرك نعمة الله تعالى عليه، وقدرته في خلقه، فيقبل على عبادته، وطاعته، ويتوجه إليه بالحمد والشكر.

وفي هذا الجزء من الكتاب (طعام الإنسان وشرابه) ذكرنا أمثلة من طعام الإنسان وشرابه، وقسمنا الموضوعات إلى اثني عشر بابًا:

الباب الأول: الماء؛

ويبحث في الموضوعات الآتية:

1- بدء خلق الماء في هذا الكون ﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ (هود: 7).

العنوان،

موسوعة عالم الإنسان في ضوء القرآن والسنة
(من منظور علمي بحثي)

الجزء الثالث «طعام الإنسان وشرابه»

أ. د. أحمد شوقي إبراهيم

إشراف عام،

داليا محمد إبراهيم



جميع الحقوق محفوظة © لدار نهضة مصر للنشر

يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين
أي جزء من هذا الكتاب بآلة ميكانيكية
أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي صريح من الناشر.

الترقيم الدولي: 977-14-4458-1

رقم الإيداع: 2011/ 21613

الطبعة الثانية، نوفمبر 2012

تليفون: 33466434 - 33472864 02

فاكس: 33462576 02

خدمة العملاء: 16766

Website: www.nahdetmisr.com

E-mail: publishing@nahdetmisr.com



للسيا أحمد محمد إبراهيم سنة 1988

21 شارع أحمد عرابي -

المهندسين - الجيزة

2- الماء أول ما خلق الله في هذا الكون.

3- الرق والفتق في بدء الخلق.

4- نشأة ماء الأرض.

5- الماء أهم مادة في الوجود.

6- أحوال الماء الثلاثة المختلفة.

7- الماء بين السماء والأرض:

- اعتقاد العلماء قديماً عن ماء المطر.

- اعتقاد العلماء قديماً عن الماء الجوفي.

- كيف ينزل المطر من السماء؟

- دورة الماء بين السماء والأرض.

- ماذا يحدث عند تكون ماء المطر داخل السحابة؟

8- الماء في جسم الإنسان.

الباب الثاني: طعام الإنسان بين السماء والأرض:

ويبحث في الموضوعات الآتية:

1- ظهور النباتات على هذه الأرض.

2- كيف تعلم الإنسان الصيد والزراعة.

3- ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (عبس: 24).

4- دورة الغذاء.

5- التمثيل الضوئي الكلوروفيلي (البناء الضوئي).

6- عناصر الغذاء الستة الرئيسية.

7- المن والسلوى.

8- ما طلبه بنو إسرائيل من طعام.

9- طعام الإنسان من السماء والأرض.

10- المصدر النباتي في طعام الإنسان.

الباب الثالث: العسل غذاء للإنسان وشفاء:

ويتناول الموضوعات الآتية:

■ خلق الأقوات في هذه الأرض.

1- تاريخ العسل كغذاء للإنسان.

2- ما جاء عن العسل في الأمم السابقة.

3- ما جاء عن النحل والعسل في القرآن الكريم.

4- ما جاء عن العسل في السنة النبوية المشرفة.

5- مكونات العسل.

6- ما يخرج من بطون النحل.

7- فوائد العسل العلاجية والشفائية والغذائية.

8- مجتمع النحل:

- ماذا يحدث إذا هاجم أعداء النحل بيت النحل؟

- نهاية حياة النحلة الشغالة.

- قرص العسل.

- الملكة الأم.

- النحلة الشغالة.

- بناء البيت.

- ذكور النحل.

- النحل يقع على الزهور.

- كيف يتصل النحل ببعضه ببعض؟ (لغة النحل).

- سلالات نحل العسل.

- هجرة النحل.

- النحل في فصل الشتاء.

9- عسل لم يخرج من بطون النحل:

- قصب السكر.

- البنجر (بنجر السكر).

الباب الرابع: المصدر النباتي في طعام الإنسان:

ويتناول الموضوعات الآتية:

1- خلق الحبوب والبدور.

2- القمح.

3- الشعير.

4- الذرة.

5- الأرز.

6- البقول.

7- القرعيات.

الباب الخامس: أشجار الفاكهة وثمارها:

ويتناول الموضوعات الآتية:

1- الفيتامينات.

2- الفاكهة غذاء مثالي للإنسان.

3- العنب.

4- الموز والسدر.

5- البرتقال.

6- الليمون.

7- التفاح.

8- التين.

9- الرمان.

الباب السادس: ثمرات النخيل:

ويتناول الموضوعات الآتية:

1- النخل.

2- النخل أهم أشجار العالم.

3- النخلة هي الشجرة الطيبة.

4- علاقة النخل ببعض الحقائق الإيمانية.

5- التمر شفاء:

- التمر في الحديث النبوي الشريف.

- التفسير العلمي للأحاديث النبوية المشرفة عن التمر.

6- التمر علاجًا.

7- التمر والصوم.

8- لماذا ضرب رسول الله ﷺ بالنخلة مثلاً للمؤمن؟

9- التوسع الرأسي في زراعة المحاصيل.

10- ثمرات النخيل كغذاء.

11- النوى كمصدر غذائي.

12- من ثمرات النخيل.

13- بعض أنواع النخيل.

الباب السابع: من الحبوب والثمرات علاج وشفاء:

ويتناول الموضوعات الآتية:

1- الحبة السوداء (Nigelia Sativa).

2- شجرة الزيتون.

3- الزيوت النباتية.

الباب الثامن: المصدر الحيواني في طعام الإنسان (عن اللبن كغذاء):

ويبحث في الموضوعات الآتية:

1- تاريخ الرضاعة.

2- اختلاف ألبان الثدييات في التركيب.

3- تكوّن اللبن وإدارته في الثدي والضرع.

4- لبن الأم هو الغذاء المثالي للطفل الرضيع.

4- علاقة الإسراف في الطعام بالأمراض الخبيثة بالجسم.

5- علاقة الإسراف في الطعام والشراب بمرض السكر.

6- طعام الإنسان في الصحة والمرض.

7- ماذا يأكل الإنسان في مختلف أطوار عمره؟

- ماذا يأكل الطفل؟

- ماذا تأكل المرضع؟

- ماذا يأكل الإنسان في سن الشباب؟

- ماذا يأكل المسنون؟

8- الإسراف في بعض أنواع الشراب:

- الشاي.

- البين - القهوة.

- الكاكاو.

الباب الحادي عشر: الإنسان والصوم:

ويبحث في الموضوعات الآتية:

1- الصوم في الأمم السابقة.

2- الصيام من العبادات ومن وسائل القرب إلى الله.

3- الطعام في الإفطار والسحور.

4- الصوم والمرض.

5- الصوم شفاء.

6- الصوم للحامل والمرضع.

7- الصوم والإنتاج.

8- الصوم والصحة النفسية.

9- ماذا يحدث للجسم في أثناء الصوم؟

5- مكونات لبن الأم ومكونات لبن البقر.

6- ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرِئَ الرِّضَاعَةَ﴾ (البقرة: 233).

7- بنوك اللبن.

8- الثدييات.

9- الخواص الطبيعية للبن.

10- ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً﴾ (المؤمنون: 21).

11- لبن البقرة والشاة والناقة.

الباب التاسع: اللحوم كغذاء للإنسان:

ويتناول ما يلي:

1- اللحوم.

2- لحم الدجاج.

3- البيض.

4- لحم الأغنام والبقر والأنعام.

5- طعام الإنسان من صيد البحر:

- الحوت.

6- ﴿لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ (النحل: 14).

- الأسماك.

7- صيد البحر وطعامه.

الباب العاشر: الإسراف في الطعام والشراب:

ويبحث في الموضوعات الآتية:

1- الجهاز الهضمي.

2- الإسراف في الطعام والشراب.

3- ما جاء في السنة النبوية عن الإسراف في الطعام والشراب.

وفي هذا الجزء الثالث من موسوعة عالم الإنسان ذكرنا أهم الموضوعات المتعلقة بموضوع البحث، وليس كل الموضوعات؛ لأن هدف الكتاب حياة الإنسان وعلاقاته بطعامه وشرابه، وآثار طعامه وشرابه عليه، وليس دراسة الأغذية دراسة تخصصية، فالموضوع الرئيس هو الإنسان وما يتعلق به من طعام وشراب.

وحرصنا كل الحرص على الإيجاز في العرض، والبساطة في اللغة؛ حتى يستفيد الناس جميعاً من هذا الكتاب بمختلف مستوياتهم العلمية والفكرية. ونسأل الله تعالى أن يوفقنا في إتمام تأليف هذه الموسوعة.

وما توفيقي إلا بالله..

أ.د. أحمد شوقي إبراهيم

10- الإسراف في تناول الطعام في رمضان.

11- طعام الإنسان في عيد الفطر.

12- طعام الإنسان في عيد الأضحى.

الباب الثاني عشر: المحرم من طعام الإنسان وشرابه؛

ويتناول الموضوعات الآتية:

■ الطيبات من الرزق والمحرم من الطعام والشراب.

1- الميتة.

2- وماذا عن الدم؟

3- لحم الخنزير.

4- لحم الحمار.

5- الخمر.

الباب الثالث عشر: طعام وشراب أهل الجنة وأهل النار؛

ويتناول الموضوعات الآتية:

1- طعام أهل الجنة.

2- أنهار الجنة.

3- فاكهة الجنة.

4- خمر الجنة.

5- اللحم من طعام أهل الجنة.

6- طعام أهل النار وشرابهم.

7- الماء في الجنة والماء في النار.

ولعلنا بعد هذه الجولة في عالم الإنسان؛ طعامه وشرابه، نكون قد تبيننا بعض الأسرار العلمية في قول الله ﷻ: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ ① أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ② ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ③ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ④ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ⑤ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ⑥ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ⑦ وَفَكْهَةً وَأَبًا ⑧ مِّنْعًا لَّكُمْ وَلَا تَعْمَلُونَ ﴿عيس: 24-32﴾.

وأعطانا الله تعالى مثلاً عن الجنة التي وعد المتقون وعن أنهارها ومائها وما فيها من رزق كريم للإنسان.

وإذا تخيل إنسان أنه بنى قصرًا جميلًا، هل يحس بالمتعة والجمال أكثر إذا كان نهر يجري بجانب قصره أم إذا كان النهر يجري من تحته؟ إنه يحس بالمتعة والسعادة إذا رأى النهر يجري من تحته.. وأراد فرعون مصر أن يبني لنفسه قصرًا يطل على النهر، والنهر يجري تحت شرفاته، ولقد أشعره ذلك بالسيادة والرفعة والتعالي، عن ذلك يقول الله تعالى: ﴿وَنَادَى فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الزخرف: 51).

وقد يكون شعور الإنسان بالسعادة والمتعة في ذلك السبب الذي من أجله بنى الله تعالى قصور الجنة تجري من تحتها الأنهار؛ كما في قول الله تعالى: ﴿لَكِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نُزُلًا مِّنْ عِندِ اللَّهِ وَمَا عِندَ اللَّهِ خَيْرٌ لِلْأَبْرَارِ﴾ (آل عمران: 198).

وقال تعالى: ﴿... وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْقَوْلُ الْعَظِيمُ﴾ (النساء: 13).

وقال تعالى: ﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ أُكُلُهَا دَائِمٌ وَظِلُّهَا تِلْكَ عُقْبَى الَّذِينَ اتَّقَوْا وَعُقْبَى الْكَافِرِينَ النَّارُ﴾ (الرعد: 35).



المحتويات

الموضوع	الصفحة
تقديم	3
الباب الأول	
الماء	
1. بدء خلق الماء في هذا الكون ﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ (هود: 7)	15
2. الماء أول ما خلق الله في هذا الكون	16
3. الرق والفتق في بدء الخلق	18
4. نشأة ماء الأرض	20
5. الماء أهم مادة في الوجود	22
6. أحوال الماء الثلاثة المختلفة	23
7. الماء بين السماء والأرض:	26
- اعتقاد العلماء قديمًا عن ماء المطر	26
- اعتقاد العلماء قديمًا عن الماء الجوفي	27
- كيف ينزل المطر من السماء؟	29
- دورة الماء بين السماء والأرض	32
- ماذا يحدث عند تكون ماء المطر داخل السحابة؟	33
8. الماء في جسم الإنسان	35
الباب الثاني	
طعام الإنسان بين السماء والأرض	
1. ظهور النباتات على هذه الأرض	41
2. كيف تعلم الإنسان الصيد والزراعة	42
3. ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (عبس: 24)	44
4. دورة الغذاء	46

الصفحة	الموضوع
125	- كيف يتصل النحل بعضه ببعض؟ (لغة النحل)
126	- سلايات نحل العسل
128	- هجرة النحل
129	- النحل في فصل الشتاء
132	9. عسل لم يخرج من بطون النحل:
132	- قصب السكر
133	- البنجر (بنجر السكر)

الباب الرابع

المصدر النباتي في طعام الإنسان

137	1. خلق الحبوب والبذور
145	2. القمح
148	3. الشعير
150	4. الذرة
152	5. الأرز
154	6. البقول
158	7. القرعيات

الباب الخامس

أشجار الفاكهة وثمارها

165	1. الفيتامينات
173	2. الفاكهة غذاء مثالي للإنسان
176	3. العنب
181	4. الموز والسدر
185	5. البرتقال
188	6. الليمون

الصفحة	الموضوع
50	5. التمثيل الضوئي الكلوروفيلي (البناء الضوئي)
59	6. عناصر الغذاء الستة الرئيسية
60	7. المن والسلوى
62	8. ما طلبه بنو إسرائيل من طعام
72	9. طعام الإنسان من السماء والأرض
79	10. المصدر النباتي في طعام الإنسان

الباب الثالث

العسل غذاء للإنسان وشفاء

85	■ خلق الأقوات في هذه الأرض
86	1. تاريخ العسل كغذاء للإنسان
88	2. ما جاء عن العسل في الأمم السابقة
90	3. ما جاء عن النحل والعسل في القرآن الكريم
94	4. ما جاء عن العسل في السنة النبوية المشرفة
97	5. مكونات العسل
99	6. ما يخرج من بطون النحل
103	7. فوائد العسل العلاجية والشفائية والغذائية
112	8. مجتمع النحل:
114	- ماذا يحدث إذا هاجم أعداء النحل بيت النحل؟
118	- نهاية حياة النحلة الشغالة
119	- قرص العسل
119	- الملكة الأم
120	- النحلة الشغالة
121	- بناء البيت
123	- ذكور النحل
124	- النحل يقع على الزهور

الباب الثامن

المصدر الحيواني في طعام الإنسان (عن اللبن كغذاء)

1. تاريخ الرضاعة 259
2. اختلاف ألبان الثدييات في التركيب 263
3. تكوّن اللبن وإدارته في الثدي والضرع 264
4. لبن الأم هو الغذاء المثالي للطفل الرضيع 267
5. مكونات لبن الأم ومكونات لبن البقر 271
6. ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ﴾ (البقرة: 233) ... 274
7. بنوك اللبن 281
8. الثدييات 284
9. الخواص الطبيعية للبن 285
10. ﴿وَإِنَّ لَكُوفِي الْأَنْعَمِ لَعِبْرَةً﴾ (المؤمنون: 21) 295
11. لبن البقرة والشاة والناقة 300

الباب التاسع

اللحوم كغذاء للإنسان

1. اللحوم 305
2. لحم الدجاج 308
3. البيض 310
4. لحم الأغنام والبقر والأنعام 315
5. طعام الإنسان من صيد البحر: 324
- الحوت 324
6. ﴿لَتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ (النحل: 14): 335
- الأسماك 335
7. صيد البحر وطعامه 343

7. التفاح 189
8. التين 191
9. الرمان 194

الباب السادس

ثمرات النخيل

1. النخل 197
2. النخل أهم أشجار العالم 200
3. النخلة هي الشجرة الطيبة 202
4. علاقة النخل ببعض الحقائق الإيمانية 204
5. التمر شفاء: 206
- التمر في الحديث النبوي الشريف 206
- التفسير العلمي للأحاديث النبوية المشرفة عن التمر 209
6. التمر علاجًا 215
7. التمر والصوم 216
8. لماذا ضرب رسول الله ﷺ بالنخلة مثلاً للمؤمن؟ 218
9. التوسع الرأسي في زراعة المنحاصيل 222
10. ثمرات النخيل كغذاء 223
11. النوى كمصدر غذائي 224
12. من ثمرات النخيل 226
13. بعض أنواع النخيل 227

الباب السابع

من الحبوب والثمار علاج وشفاء

1. الحبة السوداء Nigelia Sativa 235
2. شجرة الزيتون 241
3. الزيوت النباتية 254

الصفحة	الموضوع
398	7. الصوم والإنتاج
400	8. الصوم والصحة النفسية
403	9. ماذا يحدث للجسم في أثناء الصوم؟
405	10. الإسراف في تناول الطعام في رمضان
407	11. طعام الإنسان في عيد الفطر
410	12. طعام الإنسان في عيد الأضحى
الباب الثاني عشر	
المحرم من طعام الإنسان وشرايه	
413	■ الطيبات من الرزق والمحرم من الطعام والشراب
415	1. الميتة
421	2. وماذا عن الدم؟
426	3. لحم الخنزير
433	4. لحم الحمار
435	5. الخمر
الباب الثالث عشر	
طعام وشراب أهل الجنة وأهل النار	
443	1. طعام أهل الجنة
445	2. أنهار الجنة
446	3. فاكهة الجنة
448	4. خمر الجنة
450	5. اللحم من طعام أهل الجنة
451	6. طعام أهل النار وشرابهم
453	7. الماء في الجنة والماء في النار

الصفحة	الموضوع
الباب العاشر	
الإسراف في الطعام والشراب	
349	1. الجهاز الهضمي
352	2. الإسراف في الطعام والشراب
355	3. ما جاء في السنة النبوية عن الإسراف في الطعام والشراب
357	4. علاقة الإسراف في الطعام بالأمراض الخبيثة بالجسم
358	5. علاقة الإسراف في الطعام والشراب بمرض السكر
360	6. طعام الإنسان في الصحة والمرض
363	7. ماذا يأكل الإنسان في مختلف أطوار عمره؟
363	- ماذا يأكل الطفل؟
364	- ماذا تأكل المرضع؟
364	- ماذا يأكل الإنسان في سن الشباب؟
364	- ماذا يأكل المسنون؟
366	8. الإسراف في بعض أنواع الشراب:
366	- الشاي
369	- البن - القهوة
372	- الكاكاو
الباب الحادي عشر	
الإنسان والصوم	
377	1. الصوم في الأمم السابقة
380	2. الصيام من العبادات ومن وسائل القرب إلى الله
390	3. الطعام في الإفطار والسحور
392	4. الصوم والمرض
395	5. الصوم شفاء
397	6. الصوم للحامل والمرضع