

الموسوعة الميسرة في

الإيجاز العلمي

في القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة

جمع وترتيب

شحاته ضيق

دار الفتح الإسلامي

الخلفاء الراشدين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حقوق الطب مع محفوظات

رقم الإيداع:

دار الفتح الإسلامي

الإسكندرية - مصطفى كامل
بجوار مسجد الفتح الإسلامي

٠١٠٠٦٧١٤٧٦٨ / ٠١٠٠٢٧٧١٠٦٠

دار الخلفاء الراشدين

الإسكندرية - ٣ ش عمر - أبو سليمان
أمام مسجد الخلفاء الراشدين

٠١٠٠٥٠١٣١٥١ / ٠١١٢٠٠٠٤٦٤٦

التليينة غذاء ودواء:

لا شك أن هدي النبي ﷺ في الطعام والشراب عظيم الفائدة لصحة الإنسان. ويظهر العلم يومًا بعد يوم هذه الفوائد من خلال الأبحاث المعملية والتجريبية الحديثة. ومن هديه ﷺ تناول حبوب الشعير خبزًا وحساءً وشرابًا، وقد وصفه النبي ﷺ لمدواة المرضى وتخفيف الحزن والغم الذي يعتري النفس الإنسانية بين حين وآخر.

عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتْهَا - أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلِينَةٍ فَطُبِخَتْ ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ فَصُبَّتِ التَّلِينَةُ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ «التَّلِينَةُ مَجْمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزَنِ». (رواهُ مُسْلِمٌ).

التليينة: حساء (شربة أو مرق) يُعمل من من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحًا والتليينة تطبخ منه مطحونًا. وهو رقيق في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه، وقيل: سُمِّيَتْ تليينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها.

والشعير: هو نبات حَوْلِيٌّ من الفصيلة النجيلية ويشبه في شكله العام نبات القمح وهو أقدم غذاء للإنسان.

(مَجْمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ) يُرَوَى بوجهين بفتح الميم والجيم (مَجْمَّةٌ)، وبضم الميم وكسر الجيم (مُجْمَّةٌ)، والأول أشهر ومعناه مريحة له أي تريجه وتسكنه، من الإجمام وهو الراحة. (تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزَنِ): إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة.

البحوث العلمية: توافقت البحوث الحديثة في مجال الغذاء والاستطباب بالشعير مع هدي سيد الأنام ﷺ:

أولاً: قوله ﷺ: (التَّلِينَةُ مَجْمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ):

قام معهد البحوث الزراعية بجامعة "ألبرتا" بكندا بإجراء بحث عن: أهمية المنتجات المحتوية على منتجات الشعير على صحة مرضى السكر (النوع الثاني غير الوراثي) وتحديد أهمية استخدام منتجات الشعير وتأثيرها على نسبة السكر والدهون في

الدم، وكانت النتيجة النهائية لهذا البحث توضيح أهمية غذاء الشعير وخبز الشعير كوسيلة لزيادة كمية الألياف المطلوبة للجسم القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، لخفض نسبة السكر والدهون في الدم.

والكوليسترول: هو مركب دهني نتناوله في طعامنا، وتكوّنه أجسادنا ويجري في دمائنا وله حد طبيعي إن زاد عنه تترسب هذه الزيادة على جدران الأوعية الدموية وتضيّقها، وتُعَدّ زيادته أحد الأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب والشريين. وأثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستوى الكوليسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية منها:

- تحتوي حبوب الشعير على مركبات مشابهة لفيتامين E الذي يعد من أشهر مضادات الأكسدة التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول.
- تحتوي ألياف الشعير المنحلة على مادة هامة جدًّا وهي الببتا جلوكان (Beta-glucan) التي تتحد مع الكوليسترول الزائد في الأطعمة والأحماض الصفراوية مما يقلل وصوله إلى تيار الدم.
- وتشير نتائج البحوث إلى انخفاض نسبة الكوليسترول العام بنسبة ١٠٪، وانخفاض نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة ldl إلى ٨٪، وارتفاع نسبة الكوليسترول عالي الكثافة hdl إلى ١٦٪.
- ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض تمتص من القولون وتتداخل مع استقلاب الكوليسترول^(١) فتعيق ارتفاع نسبته في الدم.
- الشعير ينظم امتصاص السكر إلى الدم مما يحد من ارتفاع السكر المفاجئ لاحتواء أليافه المنحلة القابلة للذوبان على بكتينات تكون مع

(١) استقلاب: أيض: تحوُّل الغذاء إلى طاقة.

الماء هلامًا لزجًا يبطئ من هضم وامتصاص النشويات والسكريات، كما أنه قليل السرعات غني بالألياف المنحلة وغير المنحلة، مما يقلل من الرغبة في تناول الأطعمة السكرية وغيرها، وهذا يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم.

• الشعير يكبح جماح ضغط الدم لسبيين:

- ✓ يحتوي على كمية وافرة من عنصر البوتاسيوم حيث يخلق هذا العنصر التوازن اللازم بين الملح والماء داخل الخلية.
- ✓ الشعير مُدرٌّ للبول مما يقلل من ضغط الدم.

ثانيًا: قوله ﷺ: «تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزْنِ»:

أثبت الباحثون أن الحزن والاكتئاب هو خلل كيميائي، كما أثبتوا أن هناك مواد لها تأثير في تخفيف الاكتئاب والحزن، مثل: عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة والميلاتونين وبعض عناصر فيتامين (ب) المركب والسيراتونين، فما علاقة الشعير بذلك؟

يحتوي الشعير على عنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يؤدي نقصهما إلى سرعة الغضب والانفعال والشعور بالاكتئاب والحزن، وضبط عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم له تأثير في تخفيف الاكتئاب عن طريق تأثير هذين العنصرين على بعض الموصلات العصبية، وانظر إلى قوله ﷺ: «تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزْنِ»، وقول الباحثين: يؤدي إلى تخفيف الاكتئاب.

يشعر الإنسان بالميل إلى الاكتئاب عند تأخر العمليات الفسيولوجية للموصلات العصبية وهذا من أهم أسبابه نقص فيتامين (ب) المركب، والشعير يحتوي على كمية طبيعية من بعض فيتامين (ب) المركب، وهذا مما يساعد على التخلص والتخفيف من الاكتئاب.

إن علاج نقص مضادات الأكسدة مثل فيتامين (هـ) له تأثير فعال في علاج حالات الاكتئاب والشيخوخة وخاصة لدى المسنين، والشعير يحوي كمية كبيرة من مشابهاة فيتامين E المضادة للأكسدة وأيضا على فيتامين A المضاد للأكسدة.

يحتوي الشعير على الحمض الأميني "تريبتوفان"، الذي يسهم في تخليق أهم الناقلات العصبية وهو "السيروتونين"، والتي تؤثر بشكل واضح في الحالة النفسية والعصبية للمريض.

إن من المذهل حقاً أن نرصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل التلبينة على لسان نبي الرحمة ﷺ وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية. فهي تخفض الكولسترول وتعالج القلب وعلاج للاكتئاب وعلاج للسرطان وتأخر الشيخوخة وعلاج ارتفاع السكر والضغط وملين ومهدئ للقولون.

اللبن ومنتجاته وعلاقته بصحة الإنسان؛

النبي ﷺ الذي لا ينطق عن الهوى أخبرنا منذ أكثر من أربعة عشر قرناً بما توصل إليه العلم الحديث بعد رحلة شاقة من الأبحاث والدراسات حول أهمية اللبن الغذائية والصحية للإنسان، وأن اللبن غذاء كامل أو هو أكمل غذاء للإنسان، ولا يوجد ما هو خير منه للإنسان.

فَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَتَى بَلْبَنَ فَشَرِبَ فَقَالَ: «إِذَا أَكَلْ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ. وَإِذَا سَقَى لَبَنًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ. فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ». (رواه أبو داود، وحسنه الألباني).

إن اللبن هو خير الأغذية، فهو أول ما يتغذى به الرضيع وتُتمي به الأبدان، سائغاً للشاربين. لقد أشار النبي ﷺ إلى قيمة اللبن الغذائية المتميزة في زمن لم يدرك الناس فيه تركيب اللبن وما يحتويه من عناصر غذائية هامة. ولا يخفى على أحد أهمية اللبن بالنسبة للناقهين وكذلك لكبار السن حيث يكون اللبن جيداً ومغذياً يعطي لهم