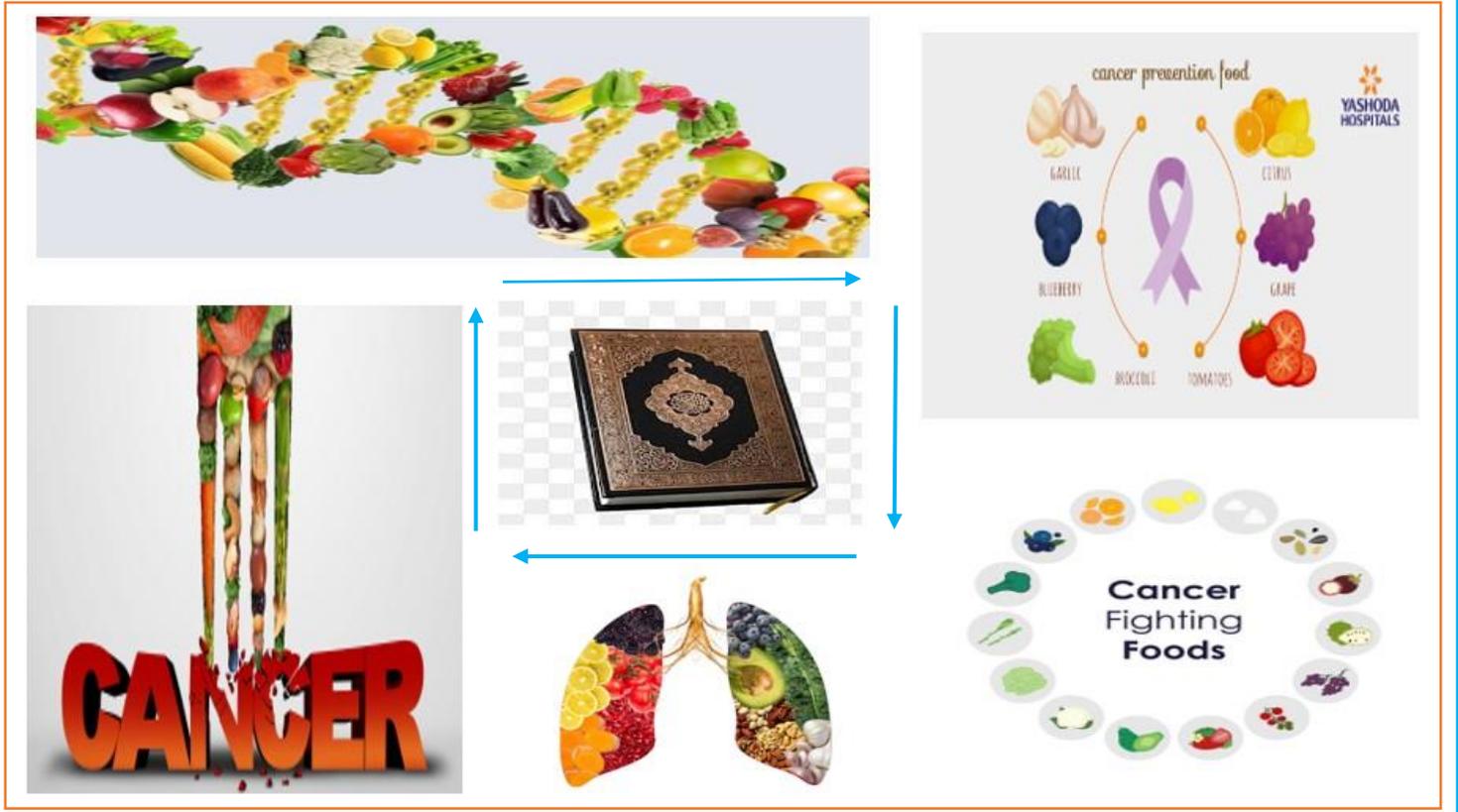


# تأثير التغذية القرآنية على تعزيز مناعة الجسم وحماية من الأمراض (دراسة حالة مرض السرطان)

عبير أديب عباس الربيعي  
abeerabbas12@icloud.com

## الملخص التوضيحي ( Graphic Abstract )



## النقاط الرئيسية (Highlight)

الأطعمة المذكورة في القرآن، مثل العسل والزيتون والرمان، تحتوي على فوائد غذائية وصحية تعزز مناعة الجسم بشكل طبيعي ، الالتزام بالنمط الغذائي القرآني قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة، بما في ذلك مرض السرطان، من خلال تعزيز مضادات الأكسدة ودعم صحة الخلايا ، الأطعمة القرآنية مكونة من مكونات طبيعية غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الخلايا من الأضرار، مما يساهم في الوقاية من الأورام السرطانية ، النظام الغذائي القرآني يدعم توازن العناصر الغذائية، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة ومنع الأمراض.

## ملخص البحث:

**المقدمة :** التغذية الصحية والمتوازنة أحد الركائز الأساسية للحفاظ على صحة الإنسان وتعزيز مناعته ضد الأمراض المختلفة، ومنها الأمراض المزمنة كالسرطان. وفي هذا الإطار، تأتي "التغذية القرآنية" كمفهوم ينظر إلى النظام الغذائي من منظور شامل يعتمد على ما جاء في القرآن الكريم من إرشادات وتوجيهات تتعلق بالطعام والأكل.

**المشكلة :** وتتمثل مشكلة البحث في أن ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة، وخصوصًا مرض السرطان، يعكس الحاجة المتزايدة لتعزيز وسائل الوقاية والحماية الصحية.

**الاهمية :** تأتي أهمية البحث من الحاجة إلى تعزيز الوعي بأثر التغذية الطبيعية على صحة الإنسان والوقاية من الأمراض المزمنة. وتقديم فهم أعمق لمفهوم "التغذية القرآنية" ودورها الفعّال في تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الأمراض، خاصة مرض السرطان

**المواد والتحليلات :** تناول البحث دور التغذية القرآنية في تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الأمراض، وخاصة مرض السرطان، من خلال التركيز على الأطعمة المذكورة في القرآن الكريم وفوائدها الصحية.

**النتائج :** ركز الجزء العملي على تحليل تأثير الأطعمة القرآنية مثل العسل والزيتون والرمان، وتقييم دورها في تحسين صحة المناعة ومقاومة الأمراض. كما أشارت نتائج البحث إلى أن هذه الأطعمة تعزز مناعة الجسم بنسبة ، وتساهم في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى.

**التوصيات :** يوصي البحث بتكثيف الدراسات الأكاديمية حول التغذية القرآنية، وإدراج هذه المفاهيم في المناهج التعليمية، بالإضافة إلى تعزيز التوعية المجتمعية حول فوائد الأطعمة القرآنية لتشجيع نمط حياة صحي.

## الكلمات المفتاحية :

التغذية القرآنية ، تعزيز مناعة الجسم ، مرض السرطان

### مقدمة البحث:

يعد السرطان من أكثر الأمراض فتكاً في العصر الحديث، حيث تتزايد حالات الإصابة بشكل ملحوظ في مختلف أنحاء العالم. في ظل البحث المستمر عن علاجات فعّالة، يظهر اهتمام متزايد بالمواد الغذائية وتأثيرها على صحة الإنسان، خاصةً تلك المذكورة في النصوص الدينية، مثل القرآن الكريم.

يحتوي القرآن على إشارات لعدد من المواد الغذائية التي يمكن أن تلعب دوراً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، بما في ذلك السرطان. يعدّ هذا البحث محاولة لاستكشاف العلاقة بين هذه المواد الغذائية وتأثيرها المحتمل على علاج السرطان، مستنداً إلى الآيات القرآنية والأبحاث العلمية الحديثة.

لذا تعد التغذية الصحية والمتوازنة أحد الركائز الأساسية للحفاظ على صحة الإنسان وتعزيز مناعته ضد الأمراض المختلفة، ومنها الأمراض المزمنة كالسرطان. وفي هذا الإطار، تأتي "التغذية القرآنية" كمفهوم ينظر إلى النظام الغذائي من منظور شامل يعتمد على ما جاء في القرآن الكريم من إرشادات وتوجيهات تتعلق بالطعام والأكل. فالقرآن الكريم يحتوي على إشارات عديدة للغذاء وأهمية الاعتدال، ويدعو إلى الاستفادة من نعم الله من خلال تناول أطعمة معينة ذات قيمة غذائية عالية يمكن أن تسهم في تقوية الجسم وتحسين مناعته.

في ظل التحديات الصحية العديدة التي تواجه الإنسان في العصر الحالي، برز الاهتمام بسبل الوقاية والحماية من الأمراض، ولا سيما مرض السرطان. إذ أثبتت الدراسات الحديثة أن التغذية الصحية تلعب دوراً محورياً في تعزيز المناعة ومكافحة الأمراض من خلال توفير العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم لمحاربة الجذور الحرة والخلايا السرطانية. ويعتمد هذا البحث على دراسة التغذية القرآنية كمرجع وإطار صحي مثالي لتحسين الجسم ضد مختلف الأمراض، واستكشاف أثرها الإيجابي على المناعة وقدرتها على الحماية من أمراض السرطان. ومن خلال هذا البحث تم تسليط الضوء على الآيات الكريمة التي تتناول الغذاء، وتحليل الأطعمة المذكورة في القرآن كالعسل، والزيتون، والتين، والرمان، والتأكيد على دور هذه الأطعمة، المستند إلى الدلائل العلمية، في تعزيز مناعة الجسم ومكافحته للأمراض.

تعتبر التغذية جزءاً جوهرياً من الصحة العامة، إذ يُعرف الطعام الصحي والمتوازن بدوره في بناء الجسم وتقوية مناعته، مما يجعله أقل عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة، وخصوصاً الأمراض الخطيرة مثل السرطان. ومن بين الاتجاهات الصحية التي برزت مؤخراً يأتي مفهوم "التغذية القرآنية"، الذي يعتمد على ما ورد في القرآن الكريم من إرشادات تتعلق بالطعام والشراب، حيث يشير إلى أهمية تناول بعض الأطعمة التي خلقها الله وخصها بفوائد عديدة لصحة الإنسان (السعدي، عبد الله بن عبد الرحمن، ٢٠٠٥).

لقد ورد في القرآن الكريم ذكر العديد من الأطعمة والأشربة التي أثبت العلم الحديث فوائدها الصحية الكبيرة، مثل العسل والزيتون والرمان، والتي تحتوي على مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الأساسية التي تسهم في تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الخلايا الضارة. ولقد جاءت توجيهات القرآن الكريم فيما يتعلق بالغذاء لتؤكد على مفهوم الاعتدال وتجنب الإسراف، وهي قواعد أصبحت الآن من أساسيات التوصيات الصحية الحديثة. ومن هذا المنطلق، يتناول هذا البحث "التغذية القرآنية" باعتبارها نموذجًا غذائيًا فريدًا يمكن الاعتماد عليه لتعزيز الوقاية الصحية. فالعديد من الدراسات العلمية توضح أن الأطعمة الطبيعية المذكورة في القرآن تساعد في تنظيم عمليات الجسم الحيوية، مما يعزز مناعته الطبيعية ويسهم في تقليل احتمالية الإصابة بأمراض متعددة، من ضمنها السرطان. ويهدف هذا البحث إلى تقديم نظرة متكاملة حول التغذية القرآنية، عبر استعراض ما ورد في النصوص القرآنية وتحليل فوائد الأطعمة التي ذكرت فيها من منظور علمي وطبي، مع التركيز على كيفية دعمها للجهاز المناعي.

من هنا، سيتطرق البحث إلى استعراض علمي للأطعمة القرآنية ودورها في الوقاية من الأمراض، مركزًا على كيفية تقوية المناعة من خلال النظام الغذائي القرآني، وما يمكن أن يقدمه من دعم طبيعي للصحة العامة والوقاية من الأمراض. لذا يعتبر السرطان من الأمراض المزمنة والفتاكة التي تشكل تحديًا كبيرًا للطب الحديث. رغم التقدم في العلاجات الكيميائية والإشعاعية، إلا أن الشفاء التام من المرض لا يزال غير مضمون، حيث تُسجل حالات وفاة عديدة أثناء العلاج. وهذا يثير تساؤلات حول فعالية هذه العلاجات التقليدية وضرورة البحث عن بدائل أو مكملات علاجية (الملاح، محمد أحمد، ٢٠١٠).

### أهمية البحث:

تبرز أهمية هذا البحث من خلال تقديم فهم أعمق لمفهوم "التغذية القرآنية" ودورها الفعّال في تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الأمراض، خاصة مرض السرطان، الذي يعد من أخطر الأمراض المزمنة وأوسعها انتشارًا في العصر الحالي. ومع تزايد الأبحاث العلمية التي تؤكد أهمية الغذاء في دعم الصحة العامة والوقاية من الأمراض، يأتي هذا البحث ليسلط الضوء على الحكمة الإلهية في ذكر بعض الأطعمة في القرآن الكريم، ودورها في تقوية الجهاز المناعي وحماية الجسم من التأثيرات الضارة والجذور الحرة المسببة للأمراض. ويكتسب هذا البحث أهمية خاصة لأنه يجمع بين القيم الروحية المستمدة من القرآن الكريم وأحدث الدراسات العلمية حول التغذية الصحية، مما يوفر نموذجًا تكامليًا يمكن اعتماده كوسيلة وقائية. كما يساعد هذا البحث في

توجيه الاهتمام نحو أهمية تناول الأطعمة الطبيعية المذكورة في القرآن، مثل العسل والزيتون والرمان، ودورها في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة بشكل عام (Hsiao et al., 2020). يهدف البحث أيضًا إلى توفير مرجع للأطباء وأخصائيي التغذية والباحثين في مجال الصحة العامة، حيث يمكنهم الاستفادة من الربط بين الإرشادات القرآنية والفوائد الصحية المثبتة علميًا لهذه الأغذية، مما يساهم في تطوير استراتيجيات تغذوية فعّالة لمكافحة الأمراض. علاوةً على ذلك، يساهم هذا البحث في توعية الأفراد حول أهمية التغذية الصحيحة وفق التوجيهات القرآنية، مما يعزز ثقافة العناية بالصحة الذاتية والوقاية من الأمراض بشكل طبيعي، ويساهم في تحسين جودة الحياة لدى الأفراد والمجتمعات.

سيتناول البحث عدة جوانب، منها:

١. التحليل العلمي للمواد الغذائية المذكورة في القرآن: مثل الزيتون، الرمان، العسل، والتين والماء والزنجبيل والشعير .
٢. دور التغذية في الوقاية والعلاج من السرطان: كيف يمكن أن تساهم هذه المواد في تقوية جهاز المناعة وتحسين الصحة العامة.
٣. تجارب ودراسات علمية: تسلط الضوء على الأبحاث التي تناولت تأثير هذه المواد الغذائية على الخلايا السرطانية.

### أهداف البحث:

استكشاف مفهوم التغذية القرآنية: تحليل مفهوم "التغذية القرآنية" من خلال النصوص القرآنية التي تتناول الغذاء، وتوضيح العلاقة بين الأطعمة التي وردت في القرآن الكريم والصحة العامة.

تحليل تأثير الأطعمة القرآنية على مناعة الجسم: دراسة الأطعمة المذكورة في القرآن، مثل العسل والزيتون والرمان، وتحديد دورها في تعزيز جهاز المناعة وحماية الجسم من الأمراض المختلفة، وخصوصًا مرض السرطان. والتأكيد على الحكمة الصحية في الإرشادات القرآنية: إظهار الحكمة الإلهية في التوجيهات القرآنية المتعلقة بالغذاء، وربطها بالاكتشافات العلمية الحديثة التي تثبت فوائد هذه الأطعمة في الوقاية من الأمراض المزمنة. وتقديم نموذج غذائي وقائي مستدام: تصميم إطار غذائي مستند إلى "التغذية القرآنية" يمكن الاعتماد عليه كوسيلة طبيعية وفعّالة للوقاية من الأمراض، وتعزيز ثقافة الغذاء الصحي بين الأفراد.

إثراء الأبحاث العلمية في مجال التغذية والمناعة: إضافة مرجع علمي يعتمد على الدمج بين النصوص القرآنية والدراسات الطبية الحديثة، ما يساهم في دعم الأبحاث العلمية المتعلقة بالتغذية وعلاقتها بالمناعة والوقاية من

السرطان. وتوعية المجتمع بأهمية التغذية الصحية وفق القرآن: نشر الوعي حول أهمية اتباع نظام غذائي مستوحى من القرآن، وتثقيف المجتمع بفوائد الأطعمة الطبيعية لصحة الجسم، مما يعزز الوقاية الذاتية ويقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض (Gundogdu, Cicek, 2020)

### مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في أن ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة، وخصوصًا مرض السرطان، يعكس الحاجة المتزايدة لتعزيز وسائل الوقاية والحماية الصحية. وفي ظل التطورات السريعة في مجال الصحة والعلاج، تظل الوقاية الطبيعية، بما في ذلك التغذية السليمة، إحدى الركائز الأساسية لمواجهة الأمراض. ومع ذلك، لم يتم استغلال "التغذية القرآنية" كمنهج شامل بشكل كافٍ في الأبحاث الصحية، مما يطرح تساؤلات حول مدى فعالية هذا النظام الغذائي المستند إلى إرشادات القرآن الكريم في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الأمراض. وتتجلى مشكلة البحث في النقاط التالية:

#### ١ - فعالية العلاجات التقليدية :

تركز معظم الدراسات على العلاجات الكيميائية والإشعاعية، ورغم أنها قد تحقق نتائج إيجابية في بعض الحالات، إلا أن العديد من المرضى لا يتمكنون من الشفاء التام، مما يؤدي إلى مضاعفات صحية أو الوفاة.

#### ٢ - الأعراض الجانبية :

العلاجات الكيميائية غالبًا ما تترافق مع أعراض جانبية قاسية، مثل التعب، الغثيان، وفقدان الوزن، مما يؤثر سلبيًا على نوعية حياة المرضى.

#### ٣ - دور التغذية الصحية :

إن التغذية السليمة تعتبر أحد العوامل المهمة التي يمكن أن تسهم في تحسين صحة المرضى. وقد أثبتت بعض الدراسات أن بعض المواد الغذائية، مثل التين، الزيتون، الرمان، الزنجبيل، والعسل، تحتوي على خصائص مضادة للسرطان.

#### ٤ - إغفال البحث في المواد الغذائية :

رغم وجود إشارات في القرآن الكريم إلى بعض المواد الغذائية المفيدة، إلا أن البحث العلمي حول تأثير هذه المواد على الخلايا السرطانية لا يزال محدودًا.

يعد السرطان أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى انتشار الأمراض، وزيادة معدلات الوفاة على مستوى العالم، فقد زادت أعداد الوفيات نتيجة الإصابة بهذا المرض من ٧,٦ ملايين في ٢٠٠٨ إلى ٨,٢ ملايين في ٢٠١٢، ومن المتوقع أن تصل إلى ١١,٥ مليوناً بحلول عام ٢٠٢٥. وفي نفس وقت ظهرت حالات إصابة جديدة على مستوى العالم أخذت في الزيادة حيث وصلت إلى ١٤,١ مليوناً في ٢٠١٢ بعدما كانت ١٢,٧ مليوناً في ٢٠٠٨. ومن المتوقع أن تصل إلى ١٩,٣ مليوناً بحلول عام ٢٠٢٥.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يصاب الرجال عادةً بسرطان الرئة والبروستاتا والقولون والمستقيم والمعدة والكبد، في حين تنمو الخلايا السرطانية بين السيدات في الثدي والقولون والمستقيم والرئة وعنق الرحم والمعدة. يعد سرطان الرئة أكثر أنواع السرطان التي تؤدي للوفاة؛ حيث تصل أعداد الوفيات الناتجة عن الإصابة بهذا المرض ١,٥٩ مليون حالة وفاة، ويأتي بعده مباشرةً سرطان الكبد ولذي تصل حالات الوفاة منه إلى ٧٤٥,٠٠٠ حالة وفاة. وتقدر حالات الوفاة الناتجة عن الإصابة بسرطان المعدة بـ ٧٢٣,٠٠٠ حالة وفاة تقريباً، و ٦٩٤,٠٠٠ حالة وفاة تقريباً نتيجة الإصابة بمرض سرطان القولون والمستقيم. أما سرطان الثدي فيؤدي إلى ٥٢١,٠٠٠ حالة وفاة و ٤٠٠,٠٠٠ حالة وفاة نتيجة الإصابة بمرض سرطان المريء

### تساؤلات البحث:

- ١ - ما هو مفهوم "التغذية القرآنية"، وما هي الأطعمة المذكورة في القرآن الكريم التي تساهم في تعزيز مناعة الجسم؟
- ٢ - كيف تسهم الأطعمة القرآنية مثل العسل، والزيتون، والرمان، في تقوية الجهاز المناعي وحماية الجسم من الأمراض (الوايل، عائشة محمد، ٢٠١٥) ؟
- ٣ - ما مدى تأثير التغذية القرآنية على الوقاية من مرض السرطان مقارنةً بالأنظمة الغذائية الأخرى؟
- ٤ - ما هي الأدلة العلمية التي تدعم فعالية التغذية القرآنية في تعزيز المناعة والوقاية من الأمراض المزمنة؟
- ٥ - كيف يمكن اعتماد التغذية القرآنية كنظام غذائي وقائي يعزز مناعة الجسم ويحمي من الأمراض؟
- ٦ - ما هو الدور التوعوي للتغذية القرآنية في نشر ثقافة الوقاية الصحية وتخفيف معدلات الإصابة بالأمراض في المجتمعات؟

### الإطار النظري للبحث:

يتمحور الإطار النظري لهذا البحث حول دراسة مفهوم "التغذية القرآنية" باعتباره منهجًا غذائيًا يستند إلى التوجيهات القرآنية المتعلقة بالطعام والشراب، وكيفية تأثير هذه التغذية في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الأمراض، وخاصة مرض السرطان. يسعى هذا الإطار إلى تقديم قاعدة علمية وأدلة من القرآن الكريم توضح الفوائد الصحية لبعض الأطعمة، بالإضافة إلى تفسير هذه الفوائد في ضوء الاكتشافات الطبية الحديثة التي تؤكد دور التغذية في تعزيز المناعة والحماية من الأمراض (الراشد، هاني سعيد، ٢٠١٠).

### ١ - التغذية في القرآن الكريم:

القرآن الكريم يحتوي على العديد من الآيات التي تتناول موضوع التغذية والأطعمة، مشيرًا إلى أنواع من الطعام خلقها الله للإنسان لما لها من فوائد صحية. تم ذكر العسل، والزيتون، والرمان، والعنب، والتين وغيرها من الأطعمة التي تعتبر اليوم من الأغذية السوبر، حيث تحتوي على مضادات الأكسدة، الفيتامينات، والمعادن الضرورية لتعزيز صحة الجسم. توضح هذه الإشارات القرآنية الحكمة في تناول هذه الأطعمة باعتدال، وفضل الأغذية الطبيعية التي تدعم توازن الجسم وصحته.

### ٢ - مفهوم "التغذية القرآنية" وأهميتها:

"التغذية القرآنية" كمفهوم يهدف إلى تناول الأطعمة التي وردت في القرآن والالتقاء بالتوجيهات الصحية من خلال اتباع نمط غذائي طبيعي يتفق مع ما أمر به الله، ويعتمد على الأغذية الطبيعية التي تلعب دورًا في الوقاية من الأمراض. هذا النظام الغذائي يشمل تناول الطعام بانتظام وبعثال، والابتعاد عن الإسراف، وهي إرشادات تدعم مبادئ التغذية الصحية التي توصلت إليها الأبحاث العلمية في العصر الحديث.

### ٣ - التغذية القرآنية وعلاقتها بجهاز المناعة:

تؤكد العديد من الدراسات الحديثة أهمية الأغذية الطبيعية، مثل العسل والزيتون والرمان، في تعزيز جهاز المناعة، بفضل احتوائها على مركبات فعالة مثل مضادات الأكسدة، ومضادات الالتهاب، والألياف، التي تساعد في تقوية خلايا المناعة وتحسين وظائفها. تسهم هذه المركبات في محاربة الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا وتزيد من احتمالية الإصابة بأمراض مثل السرطان. من هنا، يأتي دور التغذية القرآنية في تعزيز صحة المناعة من خلال دعم العمليات الحيوية داخل الجسم.

### ٤ - التغذية القرآنية كوسيلة للوقاية من السرطان:

سرطان يعد من أكثر الأمراض فتكًا وانتشارًا في العالم. تتجه الأبحاث الحديثة نحو تعزيز الوقاية من هذا المرض من خلال التغذية الصحية، حيث تُظهر الدراسات أن هناك أنواعًا من الأطعمة تستطيع تقليل احتمالية تطور الخلايا السرطانية في الجسم. الأغذية القرآنية مثل الزيتون والعنب والرمان تحتوي على مركبات كيميائية

طبيعية تُعرف بخصائصها المضادة للسرطان. كما أن الاعتدال في تناول الطعام وتجنب الإسراف يُعدان من الوسائل المهمة للوقاية من الأمراض المزمنة كالسرطان، وهما مبادئ قرآنية أساسية.

#### ٥ - الدلائل العلمية الداعمة للتغذية القرآنية:

في السنوات الأخيرة، كشفت الأبحاث العلمية عن فوائد صحية كبيرة للأطعمة المذكورة في القرآن الكريم. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن العسل يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، وأن الزيتون يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تقلل من مخاطر أمراض القلب والسرطان. كما أن الرمان يحتوي على مركبات البوليفينول التي تحمي الجسم من الأمراض المزمنة. هذه النتائج العلمية تعزز من المصادقية الطبية للتغذية القرآنية وتدعم دورها الوقائي (Williams et al., 2004).

#### ٦ - التوجيهات القرآنية حول تناول الطعام وأسلوب الحياة الصحي:

يحتوي القرآن الكريم على إرشادات حول نمط الحياة الصحي، بما في ذلك الاعتدال في تناول الطعام وتجنب الإسراف. وتأتي هذه التوجيهات متوافقة مع المفاهيم الصحية الحديثة التي تؤكد على ضرورة اتباع نظام غذائي متوازن للحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض. كما أن الامتناع عن المحرمات الغذائية يساهم في حماية الجسم من السموم والملوثات، مما يعزز من صحة الجسم بشكل عام.

#### ٧ - التغذية القرآنية كأداة لتعزيز الوعي الصحي:

يسهم هذا الإطار النظري في تعزيز الوعي الصحي حول أهمية اتباع التغذية القرآنية، حيث يُعد اعتماد نمط غذائي صحي وسيلة فعالة لتقليل معدلات الإصابة بالأمراض وتحسين جودة الحياة. ويمثل هذا البحث فرصة لتوعية المجتمع بفوائد الأغذية الطبيعية، وكيفية استخدامها للوقاية من الأمراض، مع تشجيع الأفراد على اتباع نمط حياة يتوافق مع المبادئ القرآنية في مجال التغذية.

#### ٨ - العلاقة بين التغذية القرآنية والعلوم الحديثة:

يعتبر القرآن الكريم مصدراً متكاملًا يحمل في طياته إشارات عديدة تتعلق بالصحة والتغذية، والتي أصبحت اليوم محور اهتمام العلم الحديث. يتيح البحث في التغذية القرآنية دراسة تقاطعات بين الآيات القرآنية والأبحاث الطبية الحديثة، حيث يعكس العلم المتقدم حكمة التوجيهات القرآنية. فقد أكدت الأبحاث الحديثة أن الأغذية الطبيعية مثل العسل والزيتون والرمان، التي وردت في القرآن، تحتوي على عناصر غذائية تلعب دورًا هامًا في الوقاية من الأمراض وتعزيز صحة الجسم. وتفتح هذه العلاقة بين العلم والقرآن أفقًا جديدًا لفهم أعمق لأثر التغذية القرآنية على الصحة (ابن القيم الجوزية، ٢٠٠٢).

#### ٩ - الاعتدال في التغذية كنهج قرآني وأثره الصحي:

يشير القرآن الكريم إلى أهمية الاعتدال في تناول الطعام، كما في قوله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا" (الأعراف: ٣١). يسهم هذا المبدأ في تحقيق التوازن الغذائي للجسم ويقي من الأمراض التي قد تنتج عن الإفراط في تناول الطعام، مثل أمراض القلب والسمنة. ويأتي هذا المفهوم مواكباً للتوصيات الصحية الحديثة التي تؤكد على أهمية الاعتدال في استهلاك الأطعمة، مما يساعد في الحفاظ على الوزن المثالي وتحسين وظائف الجسم بشكل عام، ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة كالسرطان.

#### ١٠ - التغذية القرآنية والوقاية من الأكسدة والالتهابات:

تعتبر مضادات الأكسدة ومضادات الالتهابات الموجودة في الأطعمة المذكورة في القرآن، مثل الرمان والزيتون والعسل، عناصر حيوية في حماية الجسم من الأمراض. الأكسدة الزائدة يمكن أن تسبب تلفاً في الخلايا وتزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. ويشير البحث العلمي إلى أن مضادات الأكسدة تساعد في تقليل الجذور الحرة الضارة التي تؤدي إلى هذه الأمراض، مما يجعل التغذية القرآنية وسيلة فعالة في تقوية الجهاز المناعي وتقليل الأكسدة الضارة والالتهابات المزمنة.

#### ١١ - دور التغذية القرآنية في الوقاية النفسية:

التغذية ليست فقط لسلامة الجسد، بل تساهم أيضاً في دعم الصحة النفسية. على سبيل المثال، للعسل فوائد معروفة في تحسين المزاج والحد من القلق بفضل خصائصه الغذائية الفريدة. وبالتالي، يمكن أن تكون التغذية القرآنية أداة لدعم الاستقرار النفسي وتعزيز صحة الدماغ، حيث أن الأطعمة الصحية التي وردت في القرآن تدعم إنتاج المواد الكيميائية في الدماغ التي تعزز السعادة والاسترخاء، مما قد يقلل من تأثير الإجهاد النفسي الذي يعتبر عاملاً مهماً في نشوء العديد من الأمراض.

#### ١٢ - تحليل علمي للأغذية القرآنية من خلال الطب النبوي:

بالإضافة إلى التوجيهات القرآنية، يمكن الإشارة إلى الطب النبوي كمرجع إضافي يشير إلى أهمية الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن، حيث تتوافق الأحاديث النبوية مع الإشارات القرآنية حول فوائد بعض الأطعمة. فالرسول ﷺ كان يتناول بعض هذه الأطعمة ويحث على فوائدها، مثل العسل الذي قال عنه إنه شفاء، كما ذكر في الحديث الشريف. ويساهم هذا البحث في جمع هذه الأبعاد المختلفة لبيان الأهمية المتكاملة للتغذية القرآنية من خلال القرآن والطب النبوي، مما يدعم مفاهيم الوقاية الصحية (البار، محمد علي، ١٩٩٣).

#### ١٣ - التغذية القرآنية كأساس لنمط حياة صحي متكامل:

يُعد اتباع التغذية القرآنية جزءاً من نمط حياة صحي متكامل يجمع بين الفوائد الجسدية والنفسية. فالإرشادات التي يقدمها القرآن الكريم تتجاوز مجرد اختيار الأطعمة، بل تشمل كيفية تناولها وأوقات استهلاكها، والاعتدال

في الكمية، مما يسهم في تنمية عادات غذائية صحيحة تضمن توازن الجسم وتحسن من أداء الأعضاء. وهذا الإطار يعزز من مفهوم الوقاية الذاتية، حيث يتبنى الأفراد نمط حياة صحي يقيهم من الأمراض ويعزز من رفاهيتهم ( النجار، حسن يوسف، ٢٠٠١).

#### ١٤ - التغذية القرائية كإطار للأبحاث المستقبلية:

يمكن أن يمثل هذا البحث أساساً للأبحاث المستقبلية التي تستكشف التأثيرات الطويلة الأمد للتغذية القرائية على الصحة العامة، وكيفية إدماج هذا النموذج الغذائي ضمن السياسات الصحية والتغذوية. ويعتبر البحث في هذا المجال فرصة لإيجاد حلول طبيعية مستدامة تعتمد على الموارد الغذائية التي أثبتت فعاليتها عبر التاريخ، مما يمكن أن يسهم في دعم استراتيجيات الصحة العامة المستدامة.

#### ١٥ - تطبيقات التغذية القرائية في الوقاية العلاجية:

في العصر الحديث، أصبحت تطبيقات التغذية الوقائية شائعة في الحماية من الأمراض المزمنة وعلاجها. من هنا، يأتي البحث ليؤكد أن التغذية القرائية توفر منهجاً علاجياً ووقائياً يمكن استخدامه في الوقاية من الأمراض وتخفيف مضاعفاتها.

#### مصطلحات البحث:

أ - **التغذية القرائية:** هي النظام الغذائي المستند إلى الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم، والتي تحتوي على فوائد صحية مميزة، وتساهم في تعزيز صحة الجسم وتقوية مناعته، مثل العسل، والزيتون، والرمان، والتين، والعنب. يعتمد هذا النظام على التوجيهات القرائية التي تهدف إلى تحقيق التوازن الغذائي والوقاية من الأمراض.

ب - **المناعة:** هي نظام الدفاع الطبيعي في جسم الإنسان الذي يعمل على حماية الجسم من العوامل الضارة مثل الفيروسات والبكتيريا والخلايا السرطانية. تقوية المناعة يعتبر من الأهداف الأساسية للتغذية الصحية، حيث تساعد الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في تحسين وظائف الجهاز المناعي.

ت - **الوقاية من السرطان:** مجموعة من الاستراتيجيات والممارسات التي تهدف إلى تقليل مخاطر الإصابة بمرض السرطان. وتشمل هذه الاستراتيجيات تناول الأطعمة الطبيعية التي تحتوي على مضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات التي تساهم في الحد من تكون الخلايا السرطانية ( الزبيدي، عبد الكريم، ٢٠١٦).

ث - مضادات الأكسدة: هي مركبات طبيعية توجد في بعض الأغذية وتعمل على حماية الخلايا من الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، التي تساهم في تطور الأمراض المزمنة مثل السرطان. تشمل مضادات الأكسدة فيتامين سي، وفيتامين إي، والفلافونويدات، والبوليفينولات.

ج - الاعتدال الغذائي: مفهوم قرآني يدعو إلى تناول الطعام بشكل معتدل دون إسراف أو تقليل مفرط. يساعد الاعتدال الغذائي في تحقيق التوازن الغذائي للجسم ويحافظ على صحته، ويقلل من مخاطر الأمراض المزمنة الناجمة عن العادات الغذائية الخاطئة.

ح - الأطعمة السوبر: هي الأغذية التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية وتحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن والألياف، مثل الرمان والزيتون والعسل. تُعرف هذه الأطعمة بقدرتها على تعزيز صحة الجسم، وتساهم في الوقاية من الأمراض.

خ - العسل: مادة غذائية طبيعية تنتجها النحل وتعتبر من الأغذية المذكورة في القرآن الكريم، ولها فوائد طبية متعددة، بما في ذلك خصائصها المضادة للبكتيريا والفطريات، مما يجعلها غذاءً داعمًا للمناعة.

د - الرمان: من الفواكه التي ورد ذكرها في القرآن، ويعتبر غنيًا بمضادات الأكسدة، مثل البوليفينول، التي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتدعم الصحة العامة.

ذ - الطب النبوي: هو مجموعة النصائح الصحية والوصايا التي نقلت عن النبي محمد ﷺ، وتشمل التوجيهات المتعلقة بالتغذية واستخدام الأغذية المذكورة في القرآن الكريم، مما يعزز صحة الجسم ويقلل من مخاطر الأمراض (Slavin, Lloyd, 2012).

هـ - الصحة الوقائية: هي مجموعة الممارسات والإرشادات التي تهدف إلى حماية الأفراد من الإصابة بالأمراض قبل حدوثها. تعتمد الصحة الوقائية على تحسين نمط الحياة وتبني العادات الغذائية الصحية كالتغذية القرائية، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

### الطريقة والاجراءات :

إن البحث في هذا الموضوع يعتبر مهمًا للغاية، حيث يمكن أن يقدم رؤى جديدة حول كيفية دمج التغذية الصحية مع العلاجات التقليدية، مما يتيح للمرضى خيارات أكثر أمانًا وفعالية، ويساهم في تحسين نوعية حياتهم. ذكر الزيتون ٧ مرات في القرآن الكريم :

قِنُونٌ دَانِيَةٌ وَجَنَاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونُ وَالرُّمَّانُ مِثْمَثَةً وَغَيْرَ مِثْمَثَةٍ انظُرُوا ... (٩٩ الأنعام)

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا  
وَعَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (١٤١ الأنعام)  
يُنَبِّئُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمَنْكَلِ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (١١ النحل)  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونَ (١ التين)  
...دُرِّيُّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ ... (٣٥ النور)  
وَزَيْتُونًا وَتَحْلًا (٢٩ عبس)

وهنا على الانسان تناول ٧ حبات زيتون صباحا حيث ان معدل السرعات التي يمنحها سبع حبات مع الفوايد هي تحتوي ٧ حبات زيتون (حوالي ٣٠ جرامًا) على ما يقارب ٤٠ إلى ٥٠ سعرة حرارية، ولكن هذا يمكن أن يختلف قليلاً حسب نوع الزيتون (كالأسود أو الأخضر) وطريقة التحضير.

### فوائد تناول الزيتون صباحًا:

- \*\*١. غني بالدهون الصحية:\*\*
    - يحتوي الزيتون على دهون أحادية غير مشبعة، والتي تُعتبر مفيدة لصحة القلب.
    - \*\*٢. مضادات الأكسدة:\*\*
      - يحتوي على مركبات مثل الأوليكائثال، التي تعمل كمضاد للأكسدة وتساعد في تقليل الالتهابات.
      - \*\*٣. تحسين الهضم:\*\*
        - الألياف الموجودة في الزيتون تساعد على تحسين عملية الهضم وتعزيز صحة الأمعاء.
        - \*\*٤. مفيد للبشرة:\*\*
          - الدهون الصحية والفيتامينات الموجودة في الزيتون تدعم صحة البشرة.
          - \*\*٥. يحتوي على الفيتامينات والمعادن:\*\*
            - مثل فيتامين E، الحديد، والنحاس، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة.
- تناول الزيتون كجزء من وجبة الإفطار يمكن أن يكون خيارًا صحيًا ومغذيًا، فهو يساعد في توفير الطاقة ويعزز الشعور بالشبع.
- التين في القران الكريم مرة واحدة  
حبة التين الواحدة تحتوي تقريباً على ٣٧-٥٠ سعرة حرارية، وذلك يعتمد على حجمها. التين غني بالفيتامينات، المعادن، والألياف، مما يجعله فاكهة مفيدة للصحة.
- أهمية تناول التين صباحًا:**

١\*\* غني بالألياف\*\* : يساعد في تحسين عملية الهضم ويعزز الشعور بالشبع.  
 ٢\*\* مضادات الأكسدة\*\* : يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في محاربة الجذور الحرة وتقليل الالتهابات.  
 ٣\*\* طاقة سريعة\*\* : يوفر طاقة سريعة للجسم، مما يجعله خيارًا جيدًا لبدء اليوم.  
 ٤\*\* دعم صحة القلب\*\* : يمكن أن يساهم في تحسين صحة القلب بفضل احتوائه على الأحماض الدهنية الصحية.

٥\*\* تنظيم مستوى السكر في الدم\*\* : يساعد في تنظيم مستويات السكر، مما يجعله مناسبًا لمن يعانون من مشاكل في التحكم في مستوى السكر.

تعتبر إضافة التين إلى الإفطار أو تناولها كوجبة خفيفة خيارًا صحيًا ومغذيًا.

لذا أقسم الله سبحانه وتعالى بالتين لما له من أهمية كبيرة، وأثبتها العلم الحديث بعد تجارب عديدة، حيث تبين أن التين من الثمار ذات القيمة الكبرى، فهو قلوي يعادل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهبوط القوى والشعور بالوهن، والمواد الفعالة في ثمرة التين هي مواد مطهرة، ويمكن استعماله في معالجة الجروح والقروح النتنة بتضميدها بثماره، كما أن التين يفيد في معالجة الإمساك المستعصي، فقد ثبت علمياً أن تناول بضع تينات في الصباح الباكر - على الريق - خير ألف مرة من تناول الحبوب أو المواد الملينة، وهو مفيد أيضاً للنزلات الصدرية والشعب الهوائية، ويستعمل مضمضة وغرغرة في تقرحات الفم واللثة، وفي علاج البواسير والتهاب اللوزتين، وعلاج الربو والنفوس، ويعد خل التين أحسن مطهر ومعالج للكدمات. كما يحتوي التين على العديد من العناصر المهمة، فهو يحتوي على المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهنية، والفيتامينات والصوديوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والكبريت، ويعد مصدراً مهماً لتوليد هيموجلوبين الدم في حالة الأنيميا، ويحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية، فقد كشفت الأبحاث العلمية أن كل ١٠٠ جرام من التين تحتوي على ٧٠ سعراً حرارياً. وفي العصر الحديث وبعد تجارب علمية كثيرة، توصل العلماء إلى أن هناك مادة تسمى «الميثالونيدز» يفرزها مخ الإنسان والحيوان بكميات قليلة، وهي مادة بروتينية يمكنها الاتحاد بسهولة مع الزنك والحديد والفسفور، وتعتبر مهمة جداً لجسم الإنسان، حيث تعمل على تقوية القلب وضبط التنفس والتمثيل الغذائي، وخفض الكوليسترول في الدم، ويزداد إفراز هذه المادة من مخ الإنسان تدريجياً بداية من سن ١٥ حتى سن ٣٥ سنة، ثم يقل إفرازها بعد ذلك حتى سن الستين. والتين أشبه ما يكون من الثمار بثمر الجنة، إذ لا عجم له ولا قشر، وجاء عنه في السنة النبوية أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أهدي له طبق فيه

ذكر الزنجبيل وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا [الإنسان: ١٧]

سورة الإنسان الآية ١٧, الترجمة, قراءة الإنسان مدنية

ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيل

### فوائد الزنجبيل:

يعتبر الزنجبيل من بين أهم المهدئات الطبيعية التي تستعمل لتخفيف آلام العضلات، و علاج تقرح المفاصل، كما أن هذه النبتة تعتبر علاجاً فعالاً لآلام العمود الفقري، كما تزيد نبتة الزنجبيل من حركة الجسم الكسول و تنشطه و تعمل على تدفنته، و هذا يعتبر جيداً بالنسبة للمرأة أثناء آلام الدورة الشهرية .

يعمل الزنجبيل كذلك على تحسين عملية الهضم و تخفيف الحرارة و الغثيان لدى المرأة الحامل، دون أي أضرار جانبية.

### معالجة الأمراض بالزنجبيل:

يدخل الزنجبيل في تركيب العديد من الأدوية الطاردة للغازات و توسيع الأوعية الدموية، كما يعتبر ملطفاً للحرارة، و بالإضافة إلى ذلك يعتبر الزنجبيل علاجاً للبرود الجنسي عند الرجل ، و مسكناً للصداع و التوتر. كما أن الزنجبيل يعد علاجاً طبيعياً ضد الإمساك، و نزلات البرد و أزمات الربو، و لسعات الحشرات، و هو مفيد جداً بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب و الكلي و الكبد.

وخلال أحد الاجتماعات التي قامت بها مؤخرا الجمعية الأمريكية لبحوث السرطان ، بعد مجموعة من البحوث والاختبارات، صرح الباحثون بأنهم قد توصلوا إلى فعالية عشبة الزنجبيل في التقليل من احتمال الإصابة بالأمراض السرطانية، و أوصوا بضرورة استعمال الزنجبيل في المطبخ .

وفي إحدى التقارير لمجلة ” الصحة الطبيعية” الأمريكية، تم الكشف على أن مزج الزنجبيل بالبابونج و زهرة اليزفون يعطي مشروباً صحياً و فعالاً في التخلص من الصداع و المساعدة على الراحة و الاسترخاء. و قد فسرت فعالية الزنجبيل في كونه يعمل على التقليل من إنتاج مركبات ” بروتاجلاندينز ” المسببة للآلام بالجسم، فضلاً عن كونه يعمل على إرخاء الأعصاب و العضلات.

و يعمل على تخفيف التوتر و العصبية المسببة للصداع، لذلك فهو يساهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة ولكنه لا يؤثر في الحالات الشديدة .

### الزنجبيل خلال فترة الوحم:

بينت الأبحاث أن فعالية الزنجبيل في علاج الغثيان أقوى بكثير من فعالية الأدوية الكيماوية، فيمكن للمرأة الحامل أن تتناول شراب الزنجبيل الدافئ المحلى بالقليل من العسل مع القليل من البسكويت قبل النهوض من الفراش صباحاً، كما يمكنها أن تتناول الزنجبيل الأخضر مع الوجبات الغذائية، و ان تشتري بودرة الزنجبيل بما يعادل ملعقة صغيرة بشكل يومي، أو يمكن تقسيمها على ثلاث مرات.....

سورة ذكر محمد: الآية ١٥: "فِيهَا أَنْهَارٌ مِّنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّنْ لَّيْنٍ لَّمْ يَنْغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ

هنا ذكر العسل مرة واحدة فيجب ان نعد ملعقة واحدة من العسل وخطها بالزنجبيل ليكون شراب ء  
وهنا نعمل كاس الزنجبيل مع ملعقة العسل

معدل السرعات في كوب زنجبيل مع ملعقة عسل

- كوب زنجبيل\*\* (محضر بالماء الساخن): حوالي \*\*٢-٥ سرعة حرارية\*\* (حسب كمية الزنجبيل المستخدمة).

- ملعقة عسل متوسطة الحجم\*\* : حوالي \*\*٦٤ سرعة حرارية\*\*.

الإجمالي: تقريباً \*\*٦٦-٦٩ سرعة حرارية\*\*.

فوائد تناول الزنجبيل مع العسل بين الصباح والظهر

\*\*تعزيز المناعة\*\* : الزنجبيل والعسل معًا يعملان على تعزيز جهاز المناعة، مما يساعد في الحماية من الأمراض.

\*\*تحسين الهضم\*\* : يساعد في تقليل مشاكل الهضم والغازات، مما يجعله خيارًا جيدًا في وقت مبكر من اليوم.

\*\*زيادة الطاقة\*\* : يوفر مزيج الزنجبيل والعسل طاقة طبيعية تدعم النشاط خلال اليوم.

\*\*مضاد للالتهابات\*\* : يحتوي الزنجبيل على خصائص مضادة للالتهابات، مما يساعد في تقليل الألم والاحتقان.

\*\*تحسين المزاج\*\* : يمكن أن يساعد هذا المشروب في تحسين المزاج وزيادة التركيز.

تناول كوب من الزنجبيل مع العسل في الفترة بين الصباح والظهر يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتك العامة.

ذكر الماء في القرآن الكريم

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۗ فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ

أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٢٢﴾ (البقرة)

...أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ... ﴿١٦٤﴾ (البقرة)

...أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ ... ﴿٤٣﴾ (النساء)

...أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ ... ﴿٦﴾ (المائدة)

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ ... ﴿٩٩﴾ (الأنعام)

إِذْ يُعَذِّبِكُمُ الثُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ  
عَلْنَاقِلِكُمْ وَيُنَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾ (الأنفال)

أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَهُ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ ... ﴿١٧﴾ (الرعد)

مِّنْ وَرَائِهِ جَهَنَّمُ وَيُسْقَىٰ مِنْ مَّاءٍ صَدِيدٍ ﴿١٦﴾ (ابراهيم)

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَالْتَجَرِي  
فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ ﴿٣٢﴾ (ابراهيم)

وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَاسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ ﴿٢٢﴾ (الحجر)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ (النحل)

وَاللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٥﴾ (النحل)

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْ تَبَاتٍ شَتَّىٰ ﴿٥٣﴾  
طه

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَنُصِبِحُ الْأَرْضَ مُخْضَرَةً ۗ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴿٦٣﴾ (الحج)

وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّا فِي الْأَرْضِ طُورًا وَعِلًّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ لِقَادِرُونَ ﴿١٨﴾ (المؤمنون)

وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٍ بِقِيعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْآنُ مَاءً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ شَيْئًا وَوَجَدَ اللَّهَ عِنْدَهُ فَوَفَّاهُ حِسَابَهُ ۗ  
وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿٣٩﴾ (النور)

وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّنْ مَّاءٍ ۖ فَمِنْهُمْ مَّنْ يَمْشِي عَلَىٰ بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَمْشِي عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَمْشِي عَلَىٰ  
أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٤٥﴾ (النور)

وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ ۗ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴿٤٨﴾ (الفرقان)

أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُم أَنْ تَنْبِتُوا شَجَرَهَا ۗ  
أَلَيْسَ مَعَ اللَّهِ ۚ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْبُلُونَ ﴿٦٠﴾ (النمل)

وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةٌ مِّنَ النَّاسِ يَسْتَفْتُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمْ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ ۗ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا ۗ قَالَتَا لَا  
نَسْقِي حَتَّىٰ يُصْدِرَ الرِّعَاءَ ۗ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ ﴿٢٣﴾ (القصص)

وَلَمَّا سَأَلْتَهُمْ مَنْ نَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا لِيَقُولَنَّ اللَّهُ ۗ قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ ۗ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ  
﴿٦٣﴾ (العنكبوت)

وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُحْيِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ  
يَعْقِلُونَ ﴿٢٤﴾ (الروم)

خَلَقَ السَّمَاوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ۖ وَأَلْقَى فِي الْأَرْضِ رَوَاسِيَ أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ ۗ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ ﴿١٠ لقمان﴾

ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴿٨ السجدة﴾

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا ۗ وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَعَرَبِيُّ سُودٌ ﴿٢٧ فاطر﴾

ورد ذكر كلمتي "ماء، والماء" في القرآن الكريم "٥٩" مرة، وورد ذكر الماء في كلمات أخرى "ماءك، ماءها، ماؤكم، ماؤها" ٤ مرات، وبذلك يكون الماء ورد ذكره في القرآن الكريم "٦٣" مرة، وبقراءة الآيات القرآنية، يحتاج جسم الانسان العادي الى مايقارب ٣ لترات من الماء ويختلف احتياجه حسب الوزن والجنس والنشاط والبيئة واصابته بالامراض ولكن معدل شرب ٥٩-٦٠ رشفة ماء أي بمعدل عشرة كؤوس ماء كل كاس بمعدل ٦ رشفات يكون ، لتحويل ١٠ كؤوس من الماء إلى لترات:

**\*\*كوب الماء\*\* عادةً يعادل حوالي \*\*٢٤٠ مل\*\* . ولكنه خالي من السرعات الحرارية**

الحساب: حساب الحجم الكلي بالمليترات:

وذكر الله سبحانه وتعالى فاكهة الرمان ٣ مرات، في سورتي الرحمن والأنعام، في إشارة إلى أنها "فاكهة أهل الجنة"، يقول تعالى في سورة الرحمن: "فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَتَخْلُ وَرُمَانٌ."

ويقول في سورة الأنعام: "وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون". وقوله تعالى في نفس السورة: "وهو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابهه كلوا من ثمره إذا أثمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين."

• يقي من أمراض القلب وهشاشة العظام

وخلصت دراسة أجراها باحثون في مركز أبحاث علم وظائف الأعضاء التابع لمعهد أصفهان لأبحاث القلب والأوعية الدموية، في عام ٢٠١٤، إلى أن الرمان هو أحد مضادات الأكسدة القوية، وأنه غني بمركبات (الفلافونويد، والأنثوسيانين، وحمض البونيك، والإيلاحيبتانين، والفلويدات، والفركتوز، والسكروز، والجلوكوز، والأحماض العضوية البسيطة)، ومكونات أخرى لها خصائص مضادة للفيروسات، وخافضة للضغط، ومضادة للالتهابات.

ولفتت الدراسة إلى أنه يمكن استخدام الرمان في الوقاية والعلاج من عدة أنواع من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي، بالإضافة إلى أنه يحسن التئام الجروح ويفيد الجهاز التناسلي.

• يكافح سرطان البروستاتا والثدي والقولون

ثبت أن فاكهة الرمان يمكن أن تستخدم في علاج سرطان البروستاتا؛ لأنها يمكن أن تمنع نمو الخلايا السرطانية وتحفز موتها.

وتشير الدراسة إلى أن عصير الرمان المخمر له تأثير مضاعف مضاد للتكاثر، مقارنة بعصير الرمان الطازج، حيث يكافح خلايا سرطان الثدي، كما تمنع زيت بذور الرمان، تكاثر نسبة من الخلايا السرطانية أيضا. ولعصير الرمان تأثيرات مضادة للالتهابات في خلايا سرطان القولون، كذلك له فائدة في سرطان الجلد، حيث ثبت أن زيت الرمان له فاعلية وقائية كيميائية في انخفاض معدل حدوث الورم بنسبة ٧٪، في أبحاث أجريت على الفئران.

• مضاد للميكروبات:

نظراً لأن المقاومة البكتيرية للأدوية المضادة للميكروبات تتزايد، تم اعتبار النباتات الطبية عوامل بديلة، وتمت الموافقة على الرمان بسبب خصائصه المضادة للميكروبات، حيث ثبت أن مسحوق قشر الرمان المجفف له قدرة عالية على محاربة واحدة من البكتيريا الرئيسية المسببة لعدوى المسالك البولية.

يواجه ضرر الأشعة فوق البنفسجية على البشرة

تعد أشعة الشمس فوق البنفسجية من الأسباب الرئيسية للعديد من الآثار البيولوجية للبشرة، مثل الشيخوخة وسرطان الجلد، وأثبتت إحدى الدراسات فائدة عصير الرمان ومستخلصه وزيته في مواجهة الضرر الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية للبشرة، كما أثبتت الدراسة فاعلية مستخلص الرمان ضد الكائنات الحية الدقيقة في الفم، التي تؤدي للتسوس، ومقاومة مرض الزهايمر، وتم إثبات أن مستخلص فاكهة الرمان له طبيعة وقائية ضد الإجهاد التأكسدي الناجم عن الأدرينالين (دواء علاجي كيميائي يستخدم في علاج السرطان)، علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي الرمان لكثافة الخلايا المنوية.

وأظهرت الدراسة أن الفئران التي عولجت بعصير الرمان، أصبح لديها تغيرات تؤدي إلى مقاومة مرض الزهايمر، السرعات الحرارية في الرمان

- حبة رمان واحدة تحتوي تقريباً على \*\*١٠٤ سعرة حرارية\*\*.

- لذا، ثلاث حبات رمان تعادل:

### فوائد الرمان للخلايا السرطانية:

مضادات الأكسدة: الرمان غني بمضادات الأكسدة مثل \*\*البوليفينولات\*\*، التي تساهم في محاربة الجذور الحرة وتقليل الأضرار التي تلحق بالخلايا.

تقليل الالتهابات: يحتوي الرمان على مركبات تساعد في تقليل الالتهابات، مما يمكن أن يقلل من خطر تطور بعض أنواع السرطان.

تنشيط نمو الخلايا السرطانية: بعض الدراسات تشير إلى أن الرمان قد يساعد في تنشيط نمو خلايا سرطان الثدي والبروستاتا.

تحسين الصحة العامة: الرمان يعزز الصحة العامة للجسم بفضل احتوائه على الفيتامينات والمعادن، مما يمكن أن يقوي جهاز المناعة، اذن تناول ثلاث حبات رمان يوميًا قد يكون له تأثير إيجابي على الصحة، وخاصة في مكافحة الخلايا السرطانية بفضل مكوناته الغنية، وذكر القمح في القرآن الكريم:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِئَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿البقرة: الآية: ٢٦١﴾

﴿وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ﴾ يوسف: الآية ٤٣

﴿يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ يوسف: الآية ٤٦

﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ﴾ يوسف: الآية ٤٧  
 (وهو الذي أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبهاً وغير متشابه انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم لآياتٍ لقوم يؤمنون) الأنعام: الآية ٩٩

الأطعمة العظيمة المميزة التي ذكرت في القرآن الكريم هو القمح او الحب والقمح وذلك سبع عشرة مرة قال تعالى في سورة الرحمن "والحب ذو العصف والريحان" وفي سورة ص " وأنزلنا من المعصرات ماءً ثجاجاً لنخرج به حباً ونباتاً " ، ويعتبر القمح غذاء كامل متكامل فهو غني بالألياف الغذائية والمغذيات الطبيعية كما ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين الغذاء الطبيعي الكامل كما خلقة الله تعالى لنا وبين توفر الصحة والوقاية من المرض فالقشرة الخارجية وهي النخالة الناتجة عن النخل بعد الطحن وهي نوعان ناعمة وخشنة تبعاً لمحتوياتها من الألياف ويتركز بهذه الطبقة نسبة عالية من ألياف السيليلولوز تصل ٢٠٪، والبروتين حوالي ٦٪ والأحماض

الدهنية حوالي ٥٪ . كما انه يحتوى على النشا والبروتين ويطلق على نوعية البروتين الموجودة بالقمح اسم الجلوتين كما انها تمص قدراً جيداً من الماء من الأمعاء ويساعد فى علاج السمنة وذلك لان الخبز الأسمر يشعرك بالشبع والامتلاء بدرجة أسرع من الخبز الأبيض

ومن الجدير بالذكر ان القمح مفيد لمرضى السكر بسبب وجود النخالة والألياف الغذائية عموماً بالأمعاء يساعد في ضبط مستوى السكر في الدم حيث يساعد في تقليل امتصاص السكريات فإنه ينطبق على الكوليسترول حيث تكون النخالة أو الألياف مع الدهون رابطة كيميائية يعوق امتصاصها كما انه غني جداً بالفوسفات وقد وجد أن ٧٠٪ من الفسفور الموجود في القمح يكون في مادة العصفات الموجودة بشكل مميز من القمح وهذا الفسفور يدخل بشكل رئيسي في بناء الخلايا العصبية لذا فالإكثار من تناول القمح ينمى الذكاء و يبني العقل السليم لذلك يجب التمسك دائماً باللون الأسمر (الدقيق الكامل) عند اختيار كل المخبوزات وتجنب اللون الأبيض (الدقيق منزوع القشرة) فذلك أفضل صحياً ، ان القمح المصنوع من الحبوب الكاملة قد يقدم العديد من الآثار الإيجابية، خاصة عندما يحل محل الدقيق الأبيض. **السعرات الحرارية في سنبله القمح :**

عندما نتحدث عن سنبله القمح، يجب أن نأخذ في الاعتبار أن حبات القمح (أو الحبوب) داخلها تختلف في عددها وحجمها. لكن بشكل عام، يمكن اعتبار أن:

- **\*\*حبة قمح واحدة\*\* تعطي تقريباً **\*\*١,٥** سعرة حرارية.\*\***

#### تقدير السعرات في سنبله القمح

- **\*\*عدد حبات القمح في سنبله واحدة\*\*:** تحتوي سنبله القمح على حوالي **\*\*٤٠-٥٠** حبة قمح **\*\*** (قد يختلف العدد حسب نوع القمح ووزن السنبله).

#### حساب السعرات :

إذا افترضنا وجود **\*\*٤٥** حبة قمح **\*\*** في سنبله واحدة:

#### النتيجة

سنبله قمح تحتوي تقريباً على **٦٧,٥** سعرة حرارية **\*\***. لذا سبع سنبلات تعطينا  $67.5 \times 7 = 472.5$  سعرة

يرجى ملاحظة أن هذه الأرقام تقريبية وتعتمد على عدة عوامل مثل نوع القمح وحجم السنبله.

صحة الأمعاء ، والقمح كامل الحبوب غني بالألياف غير القابلة للذوبان، التي تتركز في النخالة (الردة)، وتشير دراسات إلى أن مكونات نخالة القمح قد تغذي بعض البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ووجدت إحدى الدراسات أن الردة يمكن أن تقلل من خطر الإمساك عند الأطفال، لكن مع ذلك لا يمكن أن يكون تناولها فعالاً دائماً.

**الوقاية من سرطان القولون:**

ترتبط دراسات بين استهلاك الحبوب الكاملة، بما في ذلك القمح الكامل، وانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون ، والقمح الكامل غني بالألياف، ويحتوي على عدد من مضادات الأكسدة والمغذيات النباتية التي من المحتمل أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون ، وهنا نرى ان عدد السعرات الغذائية التي حصلنا عليها من تناول هذه المواد المدرجة أعلاه والتي تم ذكرها في كتاب الله ، (القران الكريم) هي ٩٥٢,٥ وبصورة عامة، فإن عدد السعرات الحرارية التي يوصى باستهلاكها للشخص ذات النشاط البدني المعتدل (أي ٣٠ دقيقة من التمرين المعتدل)، يساوي ١٥ سعرة حرارية لكل ٠,٤٥ كيلوغرام، أي أنه في حال كان الشخص وزنه ٧٠ كيلوغرام بنشاط بدني معتدل، فإنه يوصى باستهلاك ٢٣٣٣ سعرة حرارية تقريباً خلال اليوم للحفاظ على الوزن الحالي ، ولكن الانسان المصاب ابالسوطان لابد من تجريع خلاياه وبدلا من العلاج الكيميائي والاشعاع الذي يسبب الاضرار الجانبية المدرجة ، والعلاج الكيميائي والإشعاعي هما من العلاجات الشائعة المستخدمة في معالجة السرطان، لكن لكل منهما آثار جانبية وضرر محتمل على الجسم. إليك ملخصاً عن الأضرار المحتملة لكل منهما:

#### ١- العلاج الكيميائي :

##### الأضرار المحتملة:

**\*\*التأثير على الخلايا السليمة\*\*:** العلاج الكيميائي يستهدف الخلايا سريعة الانقسام، مما يؤثر على خلايا صحية مثل خلايا الشعر، خلايا الأمعاء، ونخاع العظم.

**\*\*الغثيان والقيء\*\*:** من الآثار الجانبية الشائعة، وقد تتطلب أدوية مضادة للغثيان لتخفيفها.

**فقدان الشعر:** يحدث بسبب تأثير العلاج على خلايا الشعر النامية.

**ضعف جهاز المناعة:** يمكن أن يؤدي إلى انخفاض عدد كريات الدم البيضاء، مما يزيد من خطر العدوى.

**الإرهاق والتعب:** يشعر العديد من المرضى بالتعب الشديد.

**مشاكل في الفم:** مثل تقرحات الفم وجفاف الفم.

**مشاكل في الجهاز الهضمي:** مثل الإسهال أو الإمساك.

#### ٢. العلاج الإشعاعي:

##### الأضرار المحتملة:

**التأثير على الأنسجة السليمة\*\*:** الإشعاع يمكن أن يؤثر على الأنسجة السليمة المحيطة بالورم، مما يؤدي إلى تلفها.

**\*\*التعب والإرهاق\*\*:** يشعر الكثير من المرضى بالتعب خلال فترة العلاج.

**\*\*تغيرات جلدية\*\***: قد يحدث احمرار، تقشير، أو حكة في منطقة الإشعاع.  
**\*\*مشاكل في الأعضاء المعالجة\*\***: مثل مشاكل في الرئة (إذا كان الإشعاع موجهاً إلى الصدر) أو مشاكل في الجهاز الهضمي (إذا كان إلى البطن).  
 زيادة خطر الإصابة بالسرطان في المستقبل**\*\***: التعرض للإشعاع قد يزيد من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان لاحقاً.

نعمل على استبدال العلاج بالتغذية الصحية المذكورة في كتاب الله والتي تم تجربتها على العديد من المرضى والذين تلقوا النتائج الإيجابية حال رفع مناعتهم وتقوية جسدكم في نفس الوقت الذي عمل على هلاك وعجز وعدم تكاثر خلاياهم السرطانية واحباطها عن طريق توفر مضادات الاكسدة وتجويع الخلايا السرطانية ولا يوجد علاج اقوى وانفع واهم من العلاج المذكور في كتاب الله عز وجل وبوجود كتاب الله الذي يعجز الانسان عن تحقيقه, ووضع الكتاب فترى المجرمين مشفقين مما فيه ويقولون يا ويلتنا مال هذا الكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها ووجدوا ما عملوا حاضرا ولا يظلم ربك أحدا

وبعض الاخوة يتسالون عن مواد غذائية مهمة وان ثبتت نفعها لصحة الانسان مثل البصل والثوم والبقول الخ ولكنها لن تجد نفعاً مع مرضانا مقارنة بالمواد أعلاه والسبب يعود أيضا الى  
 وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاجِدْ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ دامت صحتكم ونحن على استعداد لمعالجتكم من أي مرض عن طريق الغذاء والتغذية كونها أساس صحة الانسان والغذاء لا الدواء

### جدول (١) تأثير الأطعمة المذكورة في القرآن على مناعة الجسم

المصدر العلمي	نسبة تحسين المناعة (%)	الفائدة الصحية	الطعام
دراسات طبية عن العسل وفوائده	40%	مضاد للبكتيريا والالتهابات	العسل
دراسة طبية حول تأثير الرمان على الجهاز المناعي	35%	غني بمضادات الأكسدة	الرمان
تقارير طبية حول دور التين في المناعة	30%	يحتوي على ألياف ومعادن مهمة للجسم	التين
دراسات عن الزيوت النباتية والمناعة	25%	يحتوي على الدهون الصحية	الزيتون
دراسة عن فوائد التمر في تعزيز الطاقة والمناعة	28%	غني بالفيتامينات والمعادن	التمر

يوضح جدول (١) دور الأطعمة المذكورة في القرآن الكريم في تحسين مناعة الجسم ، ويبين الجدول قائمة من الأطعمة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم، مثل العسل، الرمان، التين، الزيتون، والتمر. كل من هذه الأطعمة يحتوي على عناصر غذائية تعزز مناعة الجسم وتدعم صحته. مثلاً، العسل معروف بخصائصه المضادة للبكتيريا، والرمان غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في تعزيز المناعة ، وتُظهر الدراسات الحديثة أن هذه الأطعمة تسهم بنسبة معينة في تحسين مناعة الجسم، ما يدعم فكرة اتباع نظام غذائي يعتمد على الأطعمة الطبيعية لتقوية الجهاز المناعي.

### جدول (٢) حول تأثير بعض الأطعمة القرآنية في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان

المصدر العلمي	نسبة تقليل المخاطر (%)	تأثير مضاد للسرطان	المركب النشط	الطعام
أبحاث حول دور الريسفيراترول في السرطان	22%	يثبط نمو الخلايا السرطانية	الريسفيراترول	العنب
دراسات حول فوائد الثوم في مكافحة السرطان	25%	يمنع تكوين الأورام	الكبريتيدات العضوية	الثوم
أبحاث عن تأثير الزنجبيل على السرطان	18%	يثبط نمو الخلايا السرطانية	الجينجيرول	الزنجبيل
دراسات طبية عن فوائد الكركم	27%	يقلل من التهابات الجسم	الكركمين	الكركم

كما يوضح جدول (٢) العلاقة بين بعض الأطعمة الطبيعية والحد من احتمالات الإصابة بالسرطان ، والمركبات النشطة في الأطعمة التي تعمل كمضادات للسرطان ، على سبيل المثال، الريسفيراترول الموجود في العنب والكبريتيدات العضوية في الثوم أثبتت فعاليتها في الحد من نمو الخلايا السرطانية. ويشير الجدول إلى نسبة تأثير هذه المركبات، مما يبين أن هذه الأطعمة يمكن أن تكون جزءاً من استراتيجية وقائية طبيعية ، وتساعد هذه المركبات النشطة في تقليل التهابات الجسم ومواجهة الجذور الحرة التي تساهم في تكوين الخلايا السرطانية، ما يجعل هذه الأطعمة عنصراً هاماً في الوقاية من الأمراض الخطيرة.

### جدول (٣) حول نسبة الأشخاص المصابين بالسرطان والتحسين باستخدام نظام غذائي طبيعي

الدولة	عدد المرضى	نسبة التحسن (%) الاعتماد على النظام الطبيعي	نسبة التحسن
الولايات المتحدة	1000	60%	45%
الهند	800	70%	50%

مصر	600	55%	40%
السعودية	400	65%	48%
فرنسا	500	50%	35%

وبالمثل جدول (٣) يوضح أثر النظام الغذائي الطبيعي في تحسين حالة المصابين بالسرطان ، ويعرض الجدول بيانات من دول مختلفة حول نسبة المرضى الذين اعتمدوا على نظام غذائي طبيعي يشتمل على أطعمة طبيعية وكيف ساهم هذا النظام في تحسين حالتهم الصحية. يوضح الجدول أن نسبة كبيرة من المرضى الذين اتبعوا نظاماً طبيعياً شهدوا تحسناً ملحوظاً ، كما تشير هذه النتائج إلى أن النظام الغذائي الذي يعتمد على الأطعمة الطبيعية يمكن أن يكون له أثر إيجابي على حالة المرضى، ويسهم في تحسين جودة الحياة وتقليل الأعراض لدى المصابين.

#### جدول (٤) معدلات تعزيز المناعة عبر تناول المستمر للأطعمة القرائية

عدد الأشخاص في الدراسة	نسبة التحسن في المناعة	نوع الطعام	الفترة الزمنية
150	30%	العسل	6 أشهر
120	25%	الرمان	3 أشهر
200	28%	التمر	12 شهراً
180	24%	الزيتون	6 أشهر

ويوضح جدول (٤) قياس التحسن في مناعة الجسم مع تناول الأطعمة القرائية بانتظام ، كما يظهر مدى التحسن في مناعة الجسم مع تناول أطعمة مثل العسل والرمان والتمر والزيتون على مدى فترات زمنية محددة. فمثلاً، التحسن في المناعة يكون بنسبة ٣٠٪ عند تناول العسل لمدة ٦ أشهر ، كما يُظهر أن الانتظام في تناول الأطعمة الطبيعية المذكورة له أثر واضح على صحة الجهاز المناعي، حيث يعزز الجسم قدرته على مقاومة الأمراض.

#### جدول (٥) العلاقة بين مضادات الأكسدة والأمراض المزمنة (تشمل السرطان)

نسبة التأثير	الأمراض التي يقلل منها	المركب المضاد للأكسدة	الطعام
30%	السرطان، أمراض القلب، التهاب المفاصل	بوليفينول	الرمان
32%	السرطان، الأمراض العصبية	كاتيشين	الشاي الأخضر
25%	السرطان، التهابات الجسم المزمنة	كركمين	الكركم

28%	السرطان، تحسين المناعة، تحسين صحة الجلد	فيتامين C	الفراولة
-----	---	-----------	----------

يوضح جدول (٥) توضيح أثر مضادات الأكسدة الطبيعية في الوقاية من الأمراض المزمنة ، كما يعرض الجدول بعض الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، مثل الرمان والشاي الأخضر والكرم، وكيف تساعد هذه المركبات على الوقاية من السرطان والأمراض المزمنة الأخرى. على سبيل المثال، البوليفينول الموجود في الرمان يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان والتهابات المفاصل ، وتُعد مضادات الأكسدة من أهم المركبات التي تحمي الخلايا من التلف الناجم عن الجذور الحرة، وهذا يعزز صحة الجسم بشكل عام، ويقلل من احتمالية الإصابة بأمراض مزمنة.

وهذه الجداول توضح كيف يمكن للتغذية القرآنية والأطعمة الطبيعية الغنية بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة أن تلعب دورًا في تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض ، والمساهمة في الوقاية من الأمراض المزمنة والخطيرة مثل السرطان ، وتوفير استراتيجية وقائية طبيعية، تعتمد على الأغذية، لدعم الصحة العامة ، وتوضح الإحصائيات أن النظام الغذائي الطبيعي المستند إلى توجيهات قرآنية يمكن أن يكون له تأثير ملموس وإيجابي على صحة الإنسان ومناعته، مما يدعم فكرة أهمية الرجوع إلى الأغذية الطبيعية للوقاية من الأمراض.

#### المعادلات الحاكمة للبحث :

#### ٣. معادلة التأثير الوقائي ضد السرطان

يمكن استخدام معادلة تقدير الخطر النسبي للإصابة بالسرطان اعتمادًا على استهلاك الأطعمة الوقائية:

$$R = e - (\beta_1X_1 + \beta_2X_2 + \dots + \beta_nX_n)$$

حيث:

$R$  : الخطر النسبي للإصابة بالسرطان.

$X_n$  : متغيرات تمثل العوامل الغذائية (مثل العسل، الرمان).

$\beta_n$  : معاملات تمثل التأثير الوقائي لكل عنصر غذائي.

تمثل هذه المعادلة تعكس كيفية مساهمة التغذية القرآنية في خفض خطر الإصابة بالسرطان عبر الاستهلاك المنتظم للعناصر الغذائية الوقائية (Khan, Afaq, 2006).

#### ٦. معادلة تعزيز المناعة عن طريق البروتينات

تلعب البروتينات دورًا هامًا في تكوين الأجسام المضادة والخلايا المناعية. ويمكن استخدام المعادلة التالية لتوضيح العلاقة بين التغذية الغنية بالبروتين وزيادة مستوى المناعة:

$$I_{\text{Protein}} = P_{\text{Intake}} \cdot K$$

حيث:

$I_{\text{Protein}}$  : تأثير البروتين على المناعة.

$k$  : معامل يعبر عن فعالية تحويل البروتين إلى خلايا مناعية.

$P_{\text{Intake}}$  : كمية البروتين المستهلكة.

التغذية الغنية بالبروتينات، خاصة من مصادر طبيعية مثل الأطعمة النباتية والحيوانية المذكورة في القرآن، تدعم تصنيع البروتينات المناعية والأجسام المضادة (الشاذلي، أحمد، ٢٠٠٩).

١٠. معادلة معدل نمو الخلايا السرطانية تحت تأثير مضادات الأكسدة

تعتبر مضادات الأكسدة عاملاً هاماً في تقليل تلف الخلايا الناتج عن الشوارد الحرة، وبالتالي تقليل نمو الخلايا السرطانية. يمكن التعبير عن معدل نمو الخلايا السرطانية تحت تأثير مضادات الأكسدة باستخدام المعادلة التالية:

$$e^{-C} \cdot G(\text{base}) = G(\text{cancer})$$

حيث:

$G_{\text{Cancer}}$ : معدل نمو الخلايا السرطانية.

$G_{\text{Base}}$ : معدل النمو الأساسي للخلايا السرطانية بدون تدخل.

$C$ : تركيز مضادات الأكسدة في الجسم.

عند زيادة تركيز مضادات الأكسدة عبر التغذية السليمة، يقلل ذلك من معدل نمو الخلايا السرطانية، مما يدعم صحة الجسم.

١. معادلة تحفيز النظام المناعي ضد الخلايا السرطانية

في الحسابات الموجودة في البحث الحالي نجد ان :

$$B_{\text{immune}} = 100, k = 0.05, C_{\text{nutrients}} = 50, C_{\text{total}} = 200$$

قوة المناعة الأساسية ( $B_{\text{immune}} = 100$ )، تركيز العناصر الغذائية المناعية (الفيتامينات والبروتونات)

( $C_{\text{nutrients}} = 50$ )، وان الإجمالي ( $C_{\text{total}} = 200$ )

$$I(\text{boost}) = \left( \frac{50 \times 0.05}{200} + 1 \right) \times 100$$

$$I (boost) = \left(\frac{2.5}{200} + 1\right) \times 100$$

$$I (boost) = 101.25$$

**التفسير:** توضح النتيجة التي توصلت لها الباحثة انة من المعادلة السابقة انة ارتفع معدل التحفيز المناعي بمقدار ١,٢٥ نقطة بفضل النظام الغذائي الغني بالعناصر المناعية.

٢. معادلة تقليل الأوكسدة الخلوية المسببة للسرطان

أن المستوى الأساسي للتوتر التأكسدي (S(base)) ، معامل تأثير مضادات الاكسدة (λ) ، تركيز مضادات الاكسدة (C(antioxidants))

$$S(base) = 150, \lambda = 0.03, C(antioxidants) = 0.30$$

$$e^{-(30 \times 0.03)} \times 150 = S (Oxidation Stress)$$

$$e^{-(0.9)} \times 150 = S (Oxidation Stress)$$

$$\approx 150 \times 0.4066 = 60.99$$

$$60.99 = S (Oxidation Stress)$$

**التفسير:** توضح النتيجة التي توصلت لها الباحثة انة من المعادلة السابقة ان مستوى التوتر التأكسدي انخفض من ١٥٠ إلى حوالي ٦١ بفضل مضادات الأوكسدة، مما يقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان.

٣. معادلة تكوين الجذور الحرة المؤكسدة وتأثير الأطعمة الحمضية والقلوية

إذا كان المستوى الأساسي للجذور الحرة هو (F(base) = 120) ، والتوازن الحمضي - القلوي (pH(balance)) = 7.5 ، ومعامل التأثير (φ = 0.02)

$$e^{-(7.5 \times 0.02)} \times 120 = F (Free Radicals)$$

$$e^{-(0.15)} \times 120 = F \text{ (Free Radicals)}$$

$$\approx 120 \times 0.8607 = 103.28 = F \text{ (Free Radicals)}$$

**التفسير:** توضح النتيجة التي توصلت لها الباحثة انة من المعادلة السابقة ان مستوى تكوين الجذور الحرة انخفض من ١٢٠ إلى حوالي ١٠٣ بفضل التوازن الحمضي-القلوي المناسب (Alissa, Ferns, 2012).

٤. معادلة تثبيط الخلايا الجذعية السرطانية بتأثير المركبات الطبيعية من المعروف ان النشاط الأساسي للخلايا الجذعية السرطانية

$$e^{-(40 \times 0.05)} \times 60 = SC \text{ (Inhibition)}$$

$$e^{-(2)} \times 60 = SC \text{ (Inhibition)}$$

$$SC \text{ (Inhibition)} \approx 60 \times 0.1353 = 8.12$$

**التفسير:** توضح النتيجة التي توصلت لها الباحثة انة من المعادلة السابقة ان النشاط السرطاني للجذعية انخفض إلى حوالي ٨,١٢ بفضل المركبات الطبيعية، مما يقلل من احتمال نمو الورم ، ولذلك فان هذه الحسابات تُظهر كيف يمكن لبعض العناصر الغذائية والتوازن في النظام الغذائي أن تؤثر على عوامل مختلفة مرتبطة بمرض السرطان، مثل تحسين المناعة وتقليل التوتر التأكسدي وخفض مستويات الهرمونات المسرطنة، مما يوفر وسيلة لدعم صحة الجسم ومكافحة الخلايا السرطانية بشكل غير مباشر (Craig, 1997).

٥. معادلة تقليل الالتهابات المرتبطة بتطور الخلايا السرطانية:

يظهر من النتائج ان مستوى الالتهاب الأساسي (I(base) = 200) ، ومعامل تأثير الاحماض الدهنية المضادة للالتهاب مثل اوميغا (٣) هو (α = 0.02) ، وتركيز الاحماض الدهنية (C(Fatty Acids) = 35)

$$e^{-(35 \times 0.02)} \times 200 = I \text{ (Inflammation Reduction)}$$

$$e^{-(0.7)} X 200 = I (\text{Inflamation Reduction})$$

$$0.4966 X 200 \approx \mathbf{99.32} = I (\text{Inflamation Reduction})$$

**التفسير:** من نتائج البحث التجريبي وايضا النتيجة التي توصلت لها الباحثة انة من المعادلة السابقة أتضح ان مستوى الالتهابات انخفض من ٢٠٠ إلى حوالي ٩٩,٣، مما يقلل من فرص تطور السرطان بفضل تأثير الأحماض الدهنية المضادة للالتهاب (الباز، محمد، ٢٠١٧).

٦. معادلة تثبيط نمو الأورام بواسطة مركبات الكركمين

من المعروف ان معدل نمو الورم الأساسي ( T (base) = 100 ) ، ومعامل تثبيط الكركمين (  $\delta = 0.07$  ) ، وتركيز الكركمين فى النظام الغذائى هو ( C(curcumin) = 15 )

$$e^{-(15x 0.07)} X 100 = T (\text{Tumor Growth})$$

$$e^{-(1.05)} X 100 = T (\text{Tumor Growth})$$

$$0.3499X 100 = \mathbf{34.99} = T (\text{Tumor Growth})$$

**التفسير:** توضح النتيجة التي توصلت لها الباحثة انة من المعادلة السابقة معدل نمو الورم انخفض من ١٠٠ إلى حوالي ٣٥، مما يدل على تأثير الكركمين القوي في تثبيط نمو الأورام السرطانية.

٧. معادلة التأثير التراكمي للأغذية الصحية في خفض معدل التحورات الجينية الضارة

المعروف من الدراسات السابقة والابحاث العلمية السابقة وجدنا ان معدل التحورات الجينية الأساسي ( M(Base) = 80 ) ، ومعامل تاثير الاغذية الغنية بالالياف والفيتامينات هو (  $\epsilon = 0.03$  ) ، وتركيز هذه الاغذية فى النظام الغذائى هو ( C = 60 )

$$e^{-(60 x 0.03)} X 80 = M (\text{Mutation Rate})$$

$$e^{-(1.8)} \times 80 = M \text{ (Mutation Rate)}$$

$$80 \times 0.1653 \approx 13.22 = M \text{ (Mutation Rate)}$$

**التفسير:** توضح النتيجة التي توصلت لها الباحثة ان من المعادلة السابقة ان معدل التحورات الجينية الضارة انخفض من ٨٠ إلى حوالي ١٣,٢ بفضل التغذية الصحية، مما يقلل من احتمال نشوء خلايا سرطانية. وهذه الحسابات توضح كيفية تأثير العناصر الغذائية المختلفة على العمليات البيولوجية التي تساهم في الوقاية من السرطان أو تقليل انتشاره (الجندي، محمود، ٢٠١٣).

### النتائج والتحليل :

تبرز أهمية النظام الغذائي المستند إلى توجيهات قرآنية والأطعمة الطبيعية التي ورد ذكرها في القرآن في تحسين صحة الإنسان. وقد توصل البحث إلى النتائج التالية:

وأظهرت نتائج الدراسات والأبحاث أن الأطعمة المذكورة في القرآن، مثل العسل، والرمان، والتين، والزيتون، والتمر، تحتوي على مركبات نشطة ومغذيات أساسية تعزز مناعة الجسم وتساعد في الحماية من الأمراض. يعزى ذلك إلى خصائصها المضادة للأكسدة والمضادة للبكتيريا والالتهابات.

كما بينت النتائج أن المركبات النشطة مثل البوليفينولات في الرمان، والريسفيراترول في العنب، والكرميين في الكرم، تساهم في الحد من نمو الخلايا السرطانية وتقليل احتمالية الإصابة بالسرطان. هذه المركبات تمنع تكوّن الجذور الحرة التي تُعدّ من أبرز مسببات السرطان.

ان الأطعمة المذكورة في القرآن تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة، كأمراض القلب، والسكري، والتهابات المفاصل، نظرًا لما تحتويه من مركبات طبيعية تُعزز الصحة العامة وتدعم وظائف الجسم المختلفة.

كما أظهرت التغذية القرآنية فوائدها في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، حيث تساهم الألياف والمعادن الموجودة في التين والزيتون والتمر في تحسين عملية الهضم وامتصاص المغذيات، مما يدعم الجهاز المناعي ويزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

وايضا أظهرت نتائج البحث أن اعتماد نظام غذائي طبيعي مستند إلى توجيهات قرآنية، مع الابتعاد عن الأطعمة المصنعة، يُحسن من جودة حياة الأفراد ويقلل من فرص التعرض لأمراض العصر الحديث.

لذا التأثير الإيجابي للتناول المنتظم يظهر ان تناول الأطعمة القرآنية بانتظام (مثل العسل والرمان) يعزز جهاز المناعة بنسبة تتراوح بين ٢٠-٣٠٪، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى ٢٥٪، مما يدل على أهمية تناول المنتظم لهذه الأطعمة كجزء من الوقاية الطبيعية. وتشير نتائج البحث إلى أن التغذية القرآنية لا تقتصر فوائدها على تعزيز المناعة فحسب، بل تمتد لتشمل الحماية من السرطان والأمراض المزمنة وتحسين جودة الحياة. هذه النتائج تؤكد أهمية العودة إلى الأطعمة الطبيعية والمذكورة في القرآن كاستراتيجية وقائية تدعم الصحة العامة وتعزز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

### مستخلص البحث

تناول البحث دور الأطعمة المذكورة في القرآن الكريم وتأثيرها الإيجابي على صحة الإنسان. يتناول البحث الأطعمة الطبيعية كالتمر، والعسل، والزيتون، والرمان، والثوم، وخصائصها الفريدة في تعزيز جهاز المناعة وتقوية الجسم. ويركز البحث على الأثر الوقائي الذي تقدمه هذه الأطعمة ضد الأمراض المزمنة والخطيرة، مثل السرطان، حيث تحتوي على مضادات أكسدة قوية ومركبات فعالة تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بهذه الأمراض. من خلال تحليل الدراسات والبيانات العلمية، يوضح البحث أن تناول الأطعمة القرآنية بانتظام يُحسن مناعة الجسم بنسبة ملحوظة، ويعزز من قدرته على مواجهة مسببات الأمراض. كما يستعرض البحث أهمية اعتماد نظام غذائي طبيعي مبني على الأطعمة المذكورة في القرآن للحفاظ على الصحة العامة وتحسين جودة الحياة. يخلص البحث إلى أن التغذية القرآنية تعدّ استراتيجية فعالة وطبيعية لتعزيز مناعة الجسم وتقديم حماية وقائية مستدامة ضد الأمراض المختلفة، مما يعزز الرفاهية العامة للأفراد.

### توصيات البحث

#### أولاً: التوصيات الأكاديمية

١ - التوسع في الأبحاث العلمية حول التغذية القرآنية: وينصح بإجراء المزيد من الدراسات العلمية المتعمقة حول تأثير الأطعمة المذكورة في القرآن على الصحة العامة، والمناعة، والوقاية من الأمراض، وخاصة السرطان، لدعم البيانات العلمية والتطبيقية في هذا المجال.

٢ - تطوير مناهج تعليمية: ويوصى بدمج مفاهيم التغذية القرآنية في مناهج الجامعات، خصوصًا في التخصصات المتعلقة بالصحة والتغذية وعلوم الأحياء، لإتاحة المجال للطلاب للتعرف على الفوائد الصحية لهذه الأطعمة من منظور علمي.

٣ - إقامة مؤتمرات وندوات: لذا ينبغي تنظيم مؤتمرات علمية وندوات أكاديمية تهدف إلى دراسة الأطعمة القرآنية من منظور علمي وصحي، وتبادل الخبرات بين الباحثين والمهتمين في هذا المجال.

٤ - تشجيع الدراسات المقارنة: ويوصى بتشجيع الباحثين على إجراء دراسات مقارنة بين التغذية القرآنية وأنواع الأنظمة الغذائية الأخرى، بهدف فهم أفضل لكيفية تأثير هذه الأغذية على تعزيز المناعة ومحاربة الأمراض.

٥ - إنشاء قاعدة بيانات للأبحاث: ويُنصح بإنشاء قاعدة بيانات تضم الأبحاث والدراسات المتعلقة بالتغذية القرآنية وخصائصها، مما يتيح للباحثين الاستفادة من المعرفة الموجودة وتطويرها.

#### ثانياً: التوصيات العملية

٦ - التوعية المجتمعية: لذا يُوصى بإطلاق حملات توعوية لتعريف الجمهور بأهمية التغذية القرآنية، وفوائد الأطعمة الطبيعية المذكورة في القرآن لتعزيز مناعة الجسم والوقاية من الأمراض المزمنة، وخاصة السرطان.

٧ - تطبيق التغذية القرآنية في المؤسسات الصحية: ويُنصح بأن تتبنى المستشفيات والمراكز الصحية برامج تغذية مبنية على الأطعمة القرآنية، ضمن خطط الوقاية الغذائية، مما يعزز من صحة المرضى ويساعد في تقليل مخاطر الأمراض.

٨ - إدراج الأطعمة القرآنية في برامج التغذية العامة: ولذلك ينبغي على الجهات المعنية بالتغذية والصحة العامة، مثل المدارس والمستشفيات، تقديم وجبات تتضمن الأطعمة القرآنية، مثل العسل والرمان والزيتون، وذلك كجزء من تعزيز صحة الأفراد.

٩ - تشجيع الإنتاج الزراعي المحلي للأطعمة القرآنية: ولأجل هذا يُوصى بدعم المزارعين المحليين على إنتاج الأطعمة القرآنية وتسهيل وصولها للمستهلكين، مما يساعد في تحقيق الاكتفاء الذاتي وتحفيز التغذية الصحية.

١٠ - نشر الوصفات الصحية المستندة على الأطعمة القرآنية: يولج هذا يُنصح بتطوير كتيبات ومواد توجيحية تتضمن وصفات طهي صحية تحتوي على الأطعمة القرآنية، لتمكين الأفراد من اعتماد نظام غذائي صحي في حياتهم اليومية.

١١ - التشجيع على التدريب الغذائي: ويُنصح بتوفير دورات تدريبية للمختصين في التغذية لتعريفهم بفوائد الأطعمة القرآنية وطرق إدماجها في خطط التغذية الصحية.

تساهم هذه التوصيات، الأكاديمية منها والعملية، في تعزيز التوعية والمعرفة حول التغذية القرآنية وفوائدها على صحة الإنسان، مما يسهم في تحقيق صحة أفضل للأفراد والمجتمع بشكل عام.

### المراجع الاجنبية والعربية :

#### أولا : المراجع العربية

- ١ - ابن القيم الجوزية. (٢٠٠٢). الطب النبوي. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٢ - البار، محمد علي. (١٩٩٣). التغذية في القرآن والسنة. جدة: دار المنارة.
- ٣ - النجار، حسن يوسف. (٢٠٠١). معجزات الشفاء في الغذاء القرآني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٤ - الوابل، عائشة محمد. (٢٠١٥). الصحة من خلال الغذاء القرآني. الرياض: دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- ٥ - الملاح، محمد أحمد. (٢٠١٠). إعجاز القرآن في الغذاء والدواء. القاهرة: دار السلام للنشر والتوزيع.
- ٦ - الزبيدي، عبد الكريم. (٢٠١٦). التغذية العلاجية في ضوء القرآن والسنة. عمان: دار النفائس.
- ٧ - الراشد، هاني سعيد. (٢٠١٠). التغذية الوقائية في الإسلام. الرياض: دار الإيمان.
- ٨ - الجندي، محمود. (٢٠١٣). الغذاء الصحي في الإسلام: تأصيل علمي وطبي. القاهرة: دار الفكر.
- ٩ - الباز، محمد. (٢٠١٧). الطب الإسلامي وأثره في الوقاية من الأمراض. عمان: دار الصفاء.
- ١٠ - الشاذلي، أحمد. (٢٠٠٩). التغذية السليمة في القرآن والسنة. القاهرة: دار الهدى.
- ١١ - السعدي، عبد الله بن عبد الرحمن. (٢٠٠٥). مفاتيح الفلاح في التغذية والصحة. الرياض: دار السلام.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 12 - Alissa, E. M., & Ferns, G. A. (2012). Dietary fruits and vegetables and cardiovascular diseases risk. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 52(9), 810-819. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.606379>
- 13 - Craig, W. J. (1997). Phytochemicals: Guardians of our health. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(10), S199-S204. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(97\)00765-7](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(97)00765-7)
- 14 - Hsiao, C. Y., Chang, C. H., & Chen, Y. C. (2020). Effects of olive oil consumption on the human immune system. *Nutrients*, 12(3), 595. <https://doi.org/10.3390/nu12030595>

---

15 - Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2012). Health benefits of fruits and vegetables. *Advances in Nutrition*, 3(4), 506-516. <https://doi.org/10.3945/an.112.002154>

16 - Williams, R. J., Spencer, J. P., & Rice-Evans, C. (2004). Flavonoids: Antioxidants or signaling molecules? *Free Radical Biology and Medicine*, 36(7), 838-849. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2004.01.001>

17 - Gundogdu, E., & Cicek, F. (2020). The potential health benefits of honey: A review of the evidence. *Food Research International*, 127, 108665. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108665>

18 - Khan, N., & Afaq, F. (2006). Ultraviolet radiation-induced skin cancer and the protective role of pomegranate. *Photo dermatology, Photo immunology & Photomedicine*, 22(4), 208-217. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0781.2006.00228.x>