

النظرية الاجتماعية في القرآن الكريم

(134) حيوية للأعصاب والدماغ وحفظ بقية الأنسجة ، وكمية قليلة من الدهون للحفاظ على ظاهر الجسم . وعندما يتم اكتمال بناء الجسم في العشرينيات من عمر الإنسان ، تصبح كثرة تناول الطعام من هذه المواد بمثابة حقن الجسم بالسموم . ولذلك فإن الرسل (ص) والائمة (ع) كانوا يكتفون بالخبز والتمر واللبن أحياناً في وجباتهم الغذائية لأن الخبز - وهو يحتوي على الكربوهيدرات - يمنح الجسم الطاقة ؛ والتمر - وهو يحتوي على سكر واملاح وفيتامينات - يحفظ حيوية الدماغ والأعصاب ؛ واللبن - وهو يحتوي على بروتينات وفيتامينات - يصلح الأنسجة ويحافظ على حيويتها . أما بقية الحبوب والفاكهة والخضار فقد ورد استحباب أكلها لأنها تحتوي على كل هذه المواد النافعة لجسم الإنسان . وورد التأكيد على الاعتدال في أكل اللحوم . وهذه المواد الغذائية البسيطة ، هي الأساس في تقوية وتحريك الجسم ، وما عداها زائد ليست له قيمة حقيقية في بناء جسم الفرد صحياً . 1 - النظام الوقائي : ويعالج النظام الوقائي الحالة المرضية قبل وقوعها . فإذا كانت كثرة الطعام تسبب آلاماً في الجهاز الهضمي مثلاً ، فمن الوقاية ان يجتنب الفرد كثرة الأكل . وهذه القاعدة الصحية البسيطة لها تأثير فعال على صحة الأفراد ، لأن كمية الطعام ونوعيته مرتبطة بعدد كبير من الامراض التي تصيب الإنسان . وإذا نظرنا من وجهة نظر طبية ونفسية للتحريم الذي أوجبه الشارع على المأكولات تبين لنا ان للتحريم - اضافة إلى معناه التعبدي - نتائج وقائية على مستوى عظيم من الأهمية . ويمكن