

## بسم الله الرحمن الرحيم

موضوعات علمية من الخطب - الموضوع : 296 - فوائد زيت الزيتون.

25-11-1994

الحمد لله رب العالمين, والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين, اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم, اللهم علمنا ما ينفعنا, وانفعنا بما علمتنا, وزدنا علماً, وأرنا الحق حقاً, وارزقنا اتباعه, وأرنا الباطل باطلاً, وارزقنا اجتنابه, واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه, وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

ما هي فوائد زيت الزيتون :

قولُ أردده كثيراً لسيدنا سعد بن أبي وقاص:

**((ثلاثة أنا فيهن رجل، وفيما سوى ذلك فأنا واحدٌ من الناس، ما سمعت حديثاً من رسول الله صلى الله**

**عليه وسلم، إلا علمت أنه حقٌ من الله تعالى))**

ذكرت هذا القول، لأنه ظهر في الستينات، والسبعينات، أي في العقد السادس، والسابع، في هذا القرن، مقالات كثيرة، ظننا أنها مقالات علمية، ولكنها ليست كذلك، تحذّر من أكل زيت الزيتون لأنه يرفع الكولسترول في الدم، ولأنه يسبب تضيق الشرايين، وقد استجاب كثيرون، كثيرون من الناس، وامتنعوا عن أكله، أو أقلوا من أكله، وقد ثبت أنّ هذا الزيت، هو من أضر الضروريات للجسم البشري، في دراسة علمية، دقيقة، هي بحثٌ من بحوث العلوم، تقول هذه الدراسة:

إنّ في هذا الزيت، ماءً، وبروتين، ودهن، وماءات للفحم، وكلس، وفوسفور، وحديد، وصوديوم، وبوتاسيوم، وفيتامين -e- في هذا الزيت .

فأما الفوسفور، فهو يغذي المخ، ويقوي الذاكرة، وينشط الأعصاب، ويساعد على ترسّب الكلس في العظام، وأما ماءات الفحم، فهي تولد الطاقة، والتدفئة، والنشاط، وأما الفيتامين -e-، فله علاقة بالإخصاب، وله علاقة بأمراض العين، وله علاقة بأمراض المفاصل، وله علاقة بالتهاب العضلات، واختلال التوازن العصبي، وهو مانعٌ للتجلط، وسقوط الشعر، وتضخم البروستات، ويحول دون تجعد الوجه، هذا الفيتامين إي .

وأما الصوديوم، فله دورٌ خطير في بلازما الدم، وأما البوتاسيوم، فهو ضروريٌّ للأعصاب، والقلب، والشرايين، والعضلات، وكلما تقدّم بالإنسان السن، فهو في أمس الحاجة للبوتاسيوم، وأما الحديد، فنقصه

يسبب فقراً في الدم، وأما الكالسيوم، فلبناء العظام، والصغار في أمس الحاجة للكالسيوم، كل هذه المعادن في زيت الزيتون .

ماذا يسبب نقص هذه المواد في الجسم؟ انحطاط النشاط الفكري، ضعف الذاكرة، تراخي الجسد، سرعة التعب، الحساسية للبرد، ولا سيما في الأصابع، والأطراف، الإمساك، ضعف الشهية للطعام، بطء شفاء الجروح، حكة بالجلد، تسوس الأسنان، اختلاج للأجفان، وزوايا الفم، تشنُّج بالعضلات في أثناء الليل، نومٌ غير مريح، آلامٌ في المفاصل .

هذا الزيت له فعلٌ ملين، ملطف، يستعمل كمضاد للإمساك، يلطف السطوح الملتهبة، يستعمل في تطرية القشور الجلدية، يؤخر الشيب، ويحد من انتشاره، في عام ألفٍ وتسعمئةٍ وتسعين، جرت دراسةٌ مستفيضةٌ، قالوا: أن زيت الزيتون، يخفِّض الضغط، ويخفِّض سكر الدم ، ويخفض الكولسترول في الدم، وكانت نسبة الضغط ، والسكر، والكولسترول، عند من يكثر من أكل زيت الزيتون أقل بكثير من الذين لا يأكلون هذا الزيت، هذه الدراسة أجريت على مئة ألف شخص، في عام ألفٍ وتسعمئةٍ وتسعين . جزيرة في المتوسط اسمها كريت يكثر أهلها من أكل زيت الزيتون، وجدوا أنهم أقل شعباً في العالم، إصابةً بأمراض القلب ، وتضييق الشريان التاجي، والضغط، والسرطان، بل إن الأمراض العضالة تقل عن سكان حوض المتوسط في الأعم الأغلب ثماني مرات، عن الدول التي لا تأكل هذا الزيت .

ما هو السر الذي فضح تلك المقالات عن زيت الزيتون، وما ينبغي على المسلم أن يفعله حتى لا يخدع بمثل هذه الأقوال؟

أيها الأخوة الكرام، المقالات التي كانت تنشر، وتحذر من الزيت، ليست مقالاتٍ علمية ، لأنها كانت تابعةً لمعامل تصنع الزيوت التي تنتجها تلك الدول الغنية، فمن أجل ترويح هذه الزيوت، وصرف الناس عن الزيوت الأساسية، كانت هذه المقالات تنشر، فلنحذر هذا الوهم، وهذا الدجل، حتى في المقالات العلمية، سقت هذه الحقائق، لأبين لكم ماذا قال الله عزَّ وجلَّ في القرآن الكريم؟ قال تعالى:

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجْجَةٍ الزُّجْجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ﴾

[سورة النور الآية: 35]

خالق الكون يقول لكم:

﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾

[سورة النور الآية: 35]

## ﴿والتين والزيتون﴾

[سورة التين الآية: 1]

أما الأحاديث، فقد روى الإمام الترمذي، في باب الأطعمة، أن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال:

**((كُلُوا الزَّيْتِ, وَادَّهِنُوا بِهِ, فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ))**

[أخرجه الترمذي عن عمر بن الخطاب في سننه]

حديث آخر:

**((كُلُوا الزَّيْتِ, وَادَّهِنُوا بِهِ, فَإِنَّهُ طَيِّبٌ مُبَارَكٌ))**

[ورد في الأثر]

حديث:

**((كُلُوا الزَّيْتِ, وَادَّهِنُوا بِهِ, فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً))**

[ورد في الأثر]

أليست هذه الدراسة العلمية حول مكونات الزيت، وحول الفوائد الجمّة التي تحقّقها هذه المعادن في الزيت، وحول الأضرار الوبيلة التي يسببها نقص هذه المواد، وتلك المعادن، أليست هذه الدراسة، تؤكّد نبوة النبي عليه الصلاة والسلام؟ .

أيها الأخوة الكرام، ينبغي ألا نؤخذ بأقوال الأجانب، هؤلاء الذين عرفوا بعض الحقائق، ولم يعرفوا الحقائق كلها، ينبغي أن نتأكد ما إذا كانت هذه المقالة علمية، أو كانت مقالةً هدفها توفير ربحٍ جزيل، لجهاتٍ اقتصادية، هناك فرقٌ كبير .