

م الموضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ١٠٣ : مرض نقص الألياف.
لضيّلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٨٨-٦-٣

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلوة 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 باطلًا، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا من يسمعون القول فيتبعون أحسنها، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

من الأخطاء الشائعة التي أدرجوها العلماء في عملية التغذية :

يا أيها الأخوة المؤمنون، هناك منعطفاتٌ خطيرةٌ في تاريخ العلوم الغذائية، الانعطف الأول: اكتشاف الجراثيم التي يتلوث بها الطعام، والتي تسبب كثيراً من الأمراض، والانعطف الثاني: هو الكشف عن بعض المخاطر في إذا أسرف الإنسان في تناول بعض الأطعمة، منعطفٌ آخر في تاريخ لقشور القمح وبعض الفواكه والخضار فوائد في العملية الهضمية الصحة والغذاء، كما أن هناك أمراضاً



كثيرة تسبب من نقص المواد الغذائية، هذه أشياء تعرفونها .

ولكن الشيء الخطير الذي اكتشف حديثاً، هو مرض العصر الذي هو مرض نقص الألياف، فطبيعة العصر الحديث تقدم غذاءً مصفىً، فالسكر أبيضٌ ناعم، والدقيق أبيضٌ ليس فيه شوائب، والفاكه نشرب عصيرها، وكل شيءٍ نزع منه تفله إن صحَّ التعبير، أو الألياف التي خلقها الله فيه .

ما كان أحدٌ يظنُّ أن لهذه الألياف التي هي قوام الفاكهة، أو هذه القشور التي تحيط بحبة القمح، أو هذه الألياف التي هي في بعض المواد السكرية إننا ننزع عنها، وننعدّها من الأشياء ، التي لا جدوى منها، نشرب عصيراً صافياً، ونأكل خبزاً أبيضاً، ونستعمل السكر النقى، إن هذا الغذاء المصفى الذي هو من بدع العصر الحديث وراء كثیر من الأمراض .

كان العلماء يظنون، أن هذه الألياف هي عنصرٌ زائدٌ عن الحاجة، وأن دورها في الهضم يتميز بالسلبية، لذلك عرّفواها بقدر ما وسعهم الإدراك، فقالوا: إنها جزءٌ من الطعام الذي يعبر القناة

الهضمية من دون أن يهضم، بل وجدوها عبئاً على جهاز الهضم، لذلك عدوا على تنقية الطعام منها، فقدموها لنا ما يسمى بالأطعمة النقية .

ما هي المخاطر التي تحدث لو أنها عزلنا مادة الألياف من المكان الذي خلقت له ؟

أيها الأخوة المؤمنون، إن أول أخطار هذا الغذاء النقي، هو الإمساك، لأن حجم هذه الألياف ، يسهل عمل الأمعاء، إن حركة الأمعاء حينما تتحرك كي تهضم الطعام، تحتاج إلى كتلة من الألياف، تثير جدران الأمعاء، فلو اختفت هذه الألياف، وبقي الطعام كله سائلاً، وخلالياً من هذه الألياف المفيدة، فإن حالة الإمساك هي من أولى أخطار هذا الطعام النقي .

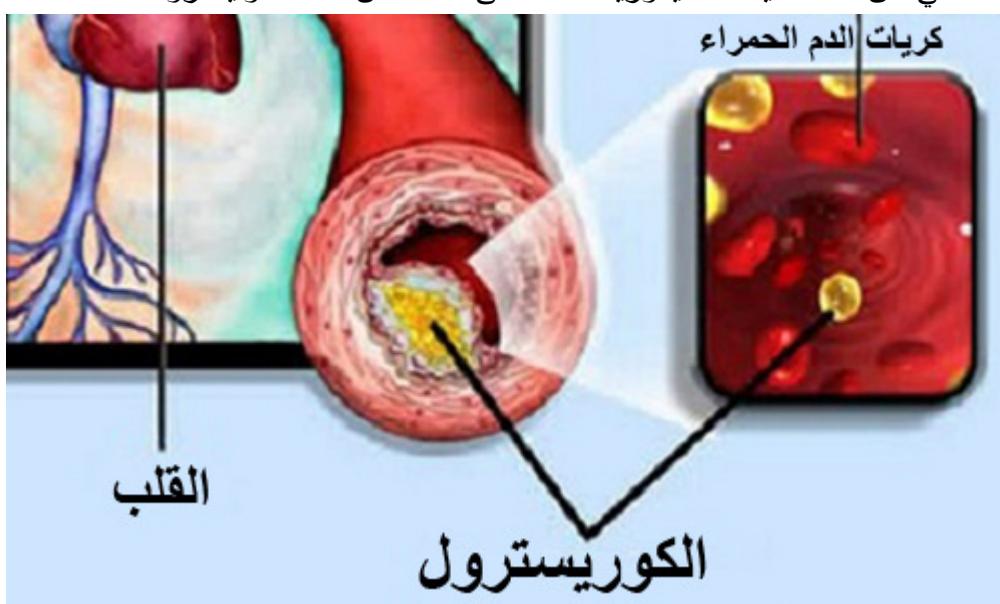
فوائد الألياف في عملية التغذية :

١- تسهم في تسهيل الهضم وتثبيته:

قال العلماء: إن هذه المواد السيلولوزية، تعمل على امتصاص الماء، والاحتفاظ به، كي يصبح الهضم سهلاً علينا، فكأنما هي ملينات .

٢- تسهم في امتصاص مادة الكوليسترول عند الإنسان :

الشيء الثاني، أن هذه الألياف السيلولوزية تعمل على امتصاص مادة الكوليسترول



الألياف تسهم في امتصاص الكوليسترول في الدم

إن تواجد الكوليسترول في الدم، أو ترسيبّه على جدران الأوعية، يسبب أخطر أمراض العصر، إنه الذبحة الصدرية، إن أخطر أمراض العصر هو تضيق الشرايين، بل إن بعض العلماء، يقول: إن عمر الإنسان من عمر شرائيته، فحينما تضيق لمعتها، وحينما تترسب المواد الدهنية فيها، يتعب القلب، عندئذٍ هذه الألياف التي نطرحها، نشرب كأس العصير، ونقدف بهذه الألياف علّاً للحيوانات، إن الإنسان في أشد الحاجة إليها، لأنها تمتص المواد الدسمة، وتعدّل نسبة الدهون في الدم .

٣- الخطر الذي يدق في الإنسان إذا انفصلت الألياف عن الصفراء :

شيء آخر، هو أن إفراز بعض العصارات كالصفراء مثلاً إفرازاً مستمراً من دون وجود هذه الألياف



كثير من الأمراض تصيب أجهزتنا الداخلية بسبب فقدان الألياف من أطعمنا، إنه يسبب بعض الأمراض الخبيثة في الكولون، إن وجود هذه الألياف يمتص المواد الدهنية، وبعض مفرزات الغدد، ويسهل حركة الأمعاء، حتى إن بعضهم يقول: إن تكون الحصيات، وارتفاع الكوليسترول في الدم، وترسيبه في جدران الشرايين، وسرطان الكولون، وبعض أمراض القلب، والأوعية، والإمساك، وبعض أمراض الدوالي، وبعض أمراض الحاجز، والتهاب الزائدة، إن سبب معظم هذه الأمراض هو فقدان الألياف من أطعمنا .

يا أيها الأخوة المؤمنون، يعدّ العلماء هذا الكشف بأنه انعطافٌ رابعٌ خطير في طريق الصحة والغذاء، اجعل طعامك كما كان من دون أن تتقىه، من دون أن تطرح منه هذه الألياف التي كان يظنُّ أنه لا جدوى منها .

أيها الأخوة المؤمنون، مطلوبٌ منا أن نفقه حكمة ربنا في خلق كل شيءٍ، ولا ينبغي أن نغيّر خلق الله، ببَيْنَتْ لكم أن في قشرة القمح ست معادن، وست فيتامينات، وأشياء كثيرة نظرها جانبًا، ونطعّمها للدوااب أعلاً، ونأكل هذا النشاء الصرف الذي هو عبءٌ على جهاز الهضم، بدل أن يكون في خدمته .

لذلك، عودةٌ إلى ما خطّطه الله سبحانه وتعالى، كل الشيء الذي خلقه كما خلقه، من دون إجراء تعديلٍ عليه، لا تتبع الأسلوب الحديث في تناول الطعام، كل الطعام كما أراده الله أن يؤكل .

والحمد لله رب العالمين