

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ١٦١ : زيت الزيتون وقوداً للجسم البشري.  
لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٩٠-١٠-١٩

### بسم الله الرحمن الرحيم

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 .

### إليكم الحديث عن زيت الزيتون :

أيها الأخوة الأكارم، حدثتكم في الخطبة السابقة، أن الله سبحانه وتعالى حينما قال:

#### ﴿والتين والزيتون﴾

[سورة التين الآية: ١]

أشار إلى عظم هذه النعمة التي أنعم الله بها علينا، حدثتكم أن التين آية من آيات الله الدالة على عظمته، كيف لا، وقد وردت في نص القرآن الكريم. وأما الزيتون، فهناك أحاديث نبوية شريفة كثيرة، يقول عليه الصلاة والسلام:

**((كُلُوا الزَّيْتِ، وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ**

**شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ))**

[أخرجه الترمذي في سننه]



كل غرام من زيت الزيتون فيه ثمان حريرات لذا يعد وقوداً بشرياً

وسمّاه ربنا سبحانه وتعالى وقوداً، قال تعالى:

#### ﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾

[سورة النور الآية: ٣٥]

ومعنى وقود، أنه وقودٌ لهذا الجسم البشري، اكتشف العلماء أن كل غرام واحدٍ من زيت الزيتون فيه ثمان حريرات، فإذا تناول الإنسان مئة غرام، فكأنما استمد طاقةً تزيد عن ثمانمئة حريرة، أي عن نصف حاجته اليومية من الغذاء .



زيت الزيتون يمنع ترسب المواد الدهنية على جدران الشرايين

الشيء الذي يلفت النظر؛ أن الله سبحانه وتعالى جعل في هذا الزيت خاصة، وهي أنه مادةٌ دسمةٌ غير مشبعة، ومعنى أنها غير مشبعة، أي أنها تلتهم ذرات الدهن العالقة في الدم، إن زيت الزيتون يمنع ترسب المواد الدهنية على جدران الشرايين .

يقول بعض الأطباء: إن عمر الإنسان من عمر شرايينه، ومن الأمراض الخطيرة، مرض تصلُّب الشرايين، وترسُّب المواد الدهنية على الجدار، بحيث تضيق اللمعة، ويجهد القلب .

والشيء الدقيق؛ أن الله سبحانه وتعالى جعل في هذا الزيت مادةً مليئةً للشرايين، ومادةً مجرِّفةً للدهون التي تترسب على جدرانه، وجعل في هذا الزيت مادةً دهنيةً غير مشبعة، أما الزيوت الحيوانية المشبعة فهي تبقى عالقةً في الدم، ويمكن مع النوم الطويل المديد أن تترسب على جدران الشرايين، مما يسبب ضيق الشرايين، وتصلب الشرايين، وما إلى ذلك من متاعب قلبية خطيرة .

### والحمد لله رب العالمين