قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ. قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ الأعراف: 31و32. وفي الحديث الشريف: (ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بدّ فاعلاً، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) رواه الإمام أحمد والترمذي.

الدلالة النصية:

في كلمات قليلة أوجز القرآن الكريم القاعدة الصحية في الغذاء والتي ينادي بها الطب الحديث، قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ ففي الإفراط في الطعام إذاً مضرة، وقد حملت الأخبار تفسير تلك المضرة - داعية للاعتدال - عن النبي صلى الله عليه وسلم وصحبه الكرام، ففي الحديث الشريف: (ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بدّ فاعلاً، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) رواه الإمام أحمد والترمذي، وعن عمر بن الخطاب رضي الله تعالى عنه: (إياكم والبطنة في الطعام، فإنها مفسدة للجسم مورثة للسقم)، فمضمون التوجيه إذاً أن الشره آفة تسوق الأمراض وتؤذي الجسم، ويكفي بعض ما يحصيه العلم الحديث من عواقب السمنة.

الحقيقة العلمية:

لقد أثبتت الدراسات المتوالية في مجال الغذاء وأثره على صحة الإنسان أن عواقب النهم في الطعام والشراب وخيمة بل مهلكة لأنها

تؤثر بشكل خطير على جهاز الهضم: التخمة وعسر الهضم بتوسع المعدة وظهور التقرحات المعدية وغير ذلك من الآفات، ومن هنا فإن تناول الوجبة الكبيرة مقدمة للشعور بألم الذبحة الصدرية عند المصابين بأمراض الأوعية القلبية بسبب نقص تروية القلب بالدماء وتوجيهها نحو الأمعاء عقب الوجبات، كما أن تناول الدهون بكثرة يعرض للإصابة بتصلب الشرايين ، وكذلك فإن تناول اللحوم بكثرة يعرض عند ذوي الاستعداد الوراثي للإصابة بداء الملوك أو النقرس ، وهكذا فإن السمنة تحد من نشاط الفرد وتقلل من إنتاجه، وهي مقدمة للإصابة بجملة أمراض؛ منها داء البول السكري وارتفاع ضغط الدم ، والسمنة أو البدانة تؤدي إلى خلل في التمثيل الغذائي واضطراب الغدد الصماء نتيجة لتراكم الشحوم، ولم يعد مجهولاً أن للبدانة عواقب وخيمة على جسم الإنسان وصحته حتى أن إحدى شركات التأمين الأمريكية تقرر وفقا للإحصائيات أنه كلما طال حزام البطن كلما كان العمر قصيراً نتيجة الإصابة بالأمراض، ومنها مرض البول السكري حيث إنه يصيب الشخص البدين أكثر من العادي، ونتيجة للبدانة تحل الدهون محل بعض خلايا عضلة القلب مما يؤثر بصورة مباشرة على وظيفته، وقد يتجه البعض لاستخدام العقاقير لإنقاص الوزن لكنها قد تسبب آثاراً جانبية مضرة.

وجه الإعجاز:

لقد تطابق ما انتهى إليه البحث العلمي العميق في مجال التغذية وعلاقتها بصحة الإنسان مع ما أرد إليه النص الشريف من أن الإسراف في تناول الطعام والشراب مفسدة، وأن المنهج الصحيح هو ترك الإسراف.

Related references:

Haslam DW, James WP (2005). "Obesity". Lancet 366 (9492): 1197–209

Kushner, Robert (April 5, 2009). Treatment of the Obese Patient (Contemporary Endocrinology). Totowa, NJ: Humana Press. pp. 158

Adams JP, Murphy PG (July 2000). "Obesity in anaesthesia and intensive care". Br J Anaesth 85 (1): 91–108

Imaz I, Martínez-Cervell C, García-Alvarez EE, Sendra-Gutiérrez JM, González-Enríquez J (July 2008). "Safety and effectiveness of the intragastric balloon for obesity. A meta-analysis". Obes Surg 18 (7): 841–6

Barness LA, Opitz JM, Gilbert-Barness E (December 2007). "Obesity: genetic, molecular, and environmental aspects". Am. J. Med. Genet. A 143A (24): 3016–34

^ a b c d e Woodhouse R (2008). "Obesity in art: A brief overview". Front Horm Res 36: 271–86

Sweeting HN (2007). "Measurement and definitions of obesity in childhood and adolescence: A field guide for the uninitiated". Nutr J 6: 32

Gray DS, Fujioka K (1991). "Use of relative weight and Body Mass Index for the determination of adiposity". J Clin Epidemiol 44 (6): 545–50

"Healthy Weight: Assessing Your Weight: BMI: About BMI for Children and Teens". Center for disease control and prevention. April 6, 2009

Flegal KM, Ogden CL, Wei R, Kuczmarski RL, Johnson CL (June 2001). "Prevalence of overweight in US children: comparison of US growth charts from the Centers for Disease Control and Prevention with other reference values for body mass index". Am. J. Clin. Nutr. 73 (6): 1086–93

Sturm R (July 2007). "Increases in morbid obesity in the USA: 2000–2005". Public Health 121 (7): 492–6. doi:10.1016/j.puhe.2007.01.006. PMID 17399752

Kanazawa M, Yoshiike N, Osaka T, Numba Y, Zimmet P, Inoue S (December 2002). "Criteria and classification of obesity in Japan and Asia-Oceania". Asia Pac J Clin Nutr 11 Suppl 8: S732–S737