

د. رامي عبدالحسين

لاشك أن هدي النبي - صلى الله عليه وسلم - في الطعام والشراب ذو فائدة جمةً لصحة الإنسان. ويُظهر العلم يوماً بعد يوم هذه المفوائد من خلال الأبحاث المعملية وال التجريبية الحديثة. وفي هذا المقال سنتناول هديه - صلى الله عليه وسلم - في تناول حبوب المشير خبزاً وحساءً وشريطاً، وكيف أن النبي - صلى الله عليه وسلم - وصفه لمدواة المرضي وتحفيض الحزن والمغم الذي يعتري النفس الإنسانية بين حين وآخر، وسنعرض نتائج البحوث الحديثة التي توضح بالدليل العلمي المفوائد الغذائية والمدوائية لحبوب المشير، مما يثبت ويفوّد أن حديث النبي - صلى الله عليه وسلم - في هذا الموضوع خارج من مشكاة المنبوذة.

## أولاً: أهم الأحاديث الواردة في الموضوع:

- ١- روى المترمذى بسنده عن سُلَيْمَان بْنِ عَامِرٍ سَمِعَهُ أَبِيهِ أُمَّاْمَةً يَقُولُ: (مَا كَانَ يَفْضُلُ عَنْ أَهْلِ بَيْتِ رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - حُبْزًا مَنْخُولًا مِنْذَ بَعْثَةِ اللَّهِ إِلَيْهِ حَبْزُ الشَّعِيرِ).

٢- روى الإمام أحمد عن عروة عن عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت: (وَلَا أَكَلَ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - حُبْزًا مَنْخُولًا مِنْذَ بَعْثَةِ اللَّهِ إِلَيْهِ أَنْ قِبَضَ).

٣- في الصحيحين من حديث عروة عن عائشة - رضي الله عنها - أنها كانت إذا مات الميت من أهلها واجتمع لذلک النساء ثم تفرقن إلى أهلهن أمرت ببرمة من تلبينة فطُبَخَت، وصنعت ثريداً ثم صبت التلبينة عليه، ثم قالت: كلوا منها فإني سمعت رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يقول: (التلبينة مُجْمَةٌ لِفَوَادِ الْمَرِيضِ تَذَهَّبُ بِبَعْضِ الْحَزَنِ).

٤- روى ابن ماجه من حديث عائشة - رضي الله عنها - قالت: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إِذَا أَخْدَى أَحَدًا مِنْ أَهْلِهِ الْمَوْعِدَ أَمْرَ بالْمَحَسَاءِ مِنْ شَعِيرٍ فَصَنَعَ، ثُمَّ أَمْرَهُمْ فَحَسَّ وَمِنْهُ ثُمَّ يَقُولُ: (إِنَّهُ يَرْتَوْ فَوَادَ الْمَحْزِينِ، وَيَسِّرْ فَوَادَ الْمَسْقِيمِ)، كَمَا تَسْرُوْ إِحْدَاكُنَ الْمَوْسِخَ بِالْمَاءِ عَنْ وِجْهِهَا). أخرجه ابن ماجه في المطب بباب التلبينة، والمترمذى بباب ما يطعم المريض، وقال: حسن صحيح.

٥- في المسنة من حديث عائشة - رضي الله عنها - قالت: (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (عَلَيْكُمْ بِالْبَغْيِ النَّافِعِ التَّلَبِينِ)، قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إِذَا اشْتَكَى أَحَدُ مِنْ أَهْلِهِ لَمْ تَزُلِ الْمَبْرُمةُ عَلَى النَّارِ حَتَّى يَنْتَهِي أَحَدُ طَرْفِيهِ - يَعْنِي يَبْرُأُ أَوْ يَمُوتُ. أخرجه ابن ماجه وأحمد، وفي سنده جهالة، ولهم شواهد.

٦- وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا قيل له إن فلاناً وجعَ لا يطعم الطعام قال: (عليكم بالمتلبينة فحسوه إياها)، ويقول: (والذي نفسي بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من المسوخ).

أشارت هذه الأحاديث إلى استعمال حبوب المشعير غذاء ودواء فقد استعمله النبي - صلى الله عليه وسلم - لأهل بيته خبراً، وأمر به للمريض الذي لا يطعم الطعام، وأمر به للحزين، وإصلاح فؤاد المريض، وأمر به للمبطون فإن حساء المشعير يغسل بطن المريض، ويرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد المسقيم.

والمتبين لغة:

هو الحساء المرقيك الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه، وقال المهروي - رحمة الله: سميت تلبينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها.

وقال ابن القيم - رحمة الله: وهذا الغذاء هو المنافع للعليل وهو المرقيك المناضج، لا الغليظ النئ، وإذا شئت أن تعرف فضل المتبينة فاعرف فضل ماء المشعير، بل هي ماء المشعير لهم، فإنها حساء متخذ من دقيق المشعير بنخالته والفرق بينها وبين ماء المشعير أنه يطبخ صاححاً والمتبينة تطبخ منه مطحوناً، وهي أنسفع منه لخروج خاصية المشعير بالطحن.

ثم قال - رحمة الله: وقوله - صلى الله عليه وسلم: (مجمرة لفؤاد المريض) يُروى بوجهين بفتح الميم والميم، وبضم الميم وكسر الميم، والأول أشهر و معناه مريةحة له أي تريحة وتسكنه، من الإيجام و هو المراحة. وقوله: (تدهب ببعض الحزن)، قد يقال - وهو المقرب: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإن من الأغذية ما يفرح بالخاصية والله أعلم. ويقول - رحمة الله - في تفسير حديث عائشة - رضي الله عنها: (إنه ليরتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد المسقيم كما تسرو إحداكن المسوخ بالماء عن وجهها) ومعنى يرتو أي يشد ويقوى، ويسرو يكشف ويزيل. ثم يقول - رحمة الله: وقد تقدم أن هذا ماء المشعير المغلي وهو أكثر غذاء من سويقه وهو نافع للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة المرض، مدر للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفئ للحرارة.

ثم قال - رحمة الله: وصفته (ماء المشعير) أن يؤخذ من المشعير الجيد المرضوض مقداراً ومن الماء العذب المصافي خمسة أمثاله. انتهى كلامه - رحمة الله.

توافقت البحوث الحديثة في مجال الغذاء والمستطباب بالشعير مع هدي سيد الأنام - صلى الله عليه وسلم - وسأعرض نتائج هذه المباحث إثر بيان الدالة في نص الأحاديث النبوية كالتالي:

أولاً: قوله - صلى الله عليه وسلم: (المتبينة مجمرة لفؤاد المريض)

الشعير والمكوليسترول

تعريف الشعير: هو نبات حولي من الفصيلة النجيلية ويشبه في شكله العام نبات الشوفان والمسمح وهو أقدم غذاء للإنسان وأسمه العلمي: *valgara Hordeum*

ويبيّن المجدول التالي التحليل الكيميائي لحبة الشعير وذلك نقلًا من كتاب (العلاج بالمتبينة للأستاذ عبد المкрيم المتاجوري) نقلًا عن بحث قام به معهد البحوث الزراعية بجامعة ألبرتا بكندا. وكان عنوان البحث: أهمية المنتجات المحتوية على منتجات الشعير على صحة مرضي السكر (الم النوع الثاني غير الموراثي) وتحديد أهمية استخدام منتجات الشعير وتأثيرها على نسبة السكر والمدهون في الدم، وكانت النتيجة النهائية لهذا البحث توضيح أهمية غذاء الشعير وخبز الشعير كوسيلة لزيادة كمية الألياف المطلوبة للجسم القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، لخفض نسبة السكر والمدهون في الدم.

ومكوليسترول: هو مركب دهني منتظر في طعامنا، وتكونه أجسامنا ويجري في دمائنا وله حد طبيعي إن زاد عنه تترسب هذه المزاياد على جدران الأوعية الدموية وتتضيقها، وتُعد زيادة أحد الأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير المفائقية في تقليل مستوى المكوليسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية منها:

تحتوي حبوب الشعير على مركبات مشابهة لفيتامين E الذي يعد من أشهر مضادات الأكسدة التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للمكوليسترول.

تحتوي ألياف الشعير المنحللة على مادة هامة جدًا وهي البيتا جلوكان (glucan-Beta) التي تتحد مع المكوليسترول المزائد في الأطعمة والأحماض المصفراوية مما يقلل وصوله إلى تيار الدم.

وتشير نتائج المبحوث إلى انخفاض نسبة الكوليسترول العام بنسبة 10%， وانخفاض نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة hdl إلى 8%， وارتفاع نسبة الكوليسترول عالي الكثافة hdl إلى 16%.

ينتج عن تحرير الألياف المنحلة في القولون أحماض تمتص من القولون وتتدخل مع استقلاب الكوليسترول فتعيق ارتفاع نسبة في الدم.

الشعير يكبح جماع ضغط الدم لسبعين:

أ. يحتوي على كمية وافرة من عنصر البوتاسيوم حيث يخلق هذا العنصر التوازن الملازم بين الملح والماء داخل الخلية.

ب. الشعير مدر للبول مما يقلل من ضغط الدم.

الشعير ينظم امتصاص السكر إلى الدم مما يحد من ارتفاع السكر المفاجئ ذاته المنحلة القابلة للذوبان على بكتيريات تكون مع الماء هلاماً لزجاً يبطئ من هضم وامتصاص النشوويات والمسكريات، كما أنه قليل السعرات غني بالألياف المنحلية، مما يقلل من الرغبة في تناول الأطعمة السكرية وغيرها، وهذا يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم.

ثانيًّا قوله - صلى الله عليه وسلم: (تدهب ببعض المحن):

أثبتت الباحثون أن المحن والاكتئاب هو خلل كيميائي، كما أثبتوا أن هناك مواد لها تأثير في تخفيف الاكتئاب والمحن، مثل: عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة والميلاتونين وبعض عناصر فيتامين (ب) المركب والسيراتونين، فما علاقة الشعير بذلك؟

- يحتوي الشعير على عنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يؤدي نقصهما إلى سرعة الغضب والانفعال والشعور بالاكتئاب والمحن، وضبط عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم له تأثير في تخفيف الاكتئاب عن طريق تأثير هذين العنصرين على بعض الموصفات العصبية، وانظر إلى قوله - صلى الله عليه وسلم: (يذهب - بعض - المحن)، وقول الباحثين يؤدي إلى تخفيف الاكتئاب.

يشعر الإنسان بالميل إلى الماكتئاب عند تأثير العمليات المفسيولوجية للموصلات العصبية وهذا من أهم أسبابه نقص فيتامين (ب) المركب، والشعير يحتوي على كمية طبيعية من بعض فيتامين (ب) المركب، وهذا مما يساعد على التخلص والتحفيض من الماكتئاب.

إن علاج نقص مضادات الأكسدة مثل فيتامين (هـ) له تأثير فعال في علاج حالات الماكتئاب والشيخوخة وخاصة لدى المسنين، والشعير يحتوي كمية كبيرة من مشابهات فيتامين E المضادة للأكسدة وأيضاً على فيتامين A المضاد للأكسدة.

يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان (tryptophan) الذي يسهم في تخليق أهم الناقلات العصبية وهو السيروتونين (serotonin) والتي تؤثر بشكل واضح في الحالة النفسية والعصبية للمربيض.

**ثالثاً:** قوله - صلى الله عليه وسلم: (المتبينة تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الموسخ بالماء)

فما ذاك؟

المتبينة مليء للأمعاء، مهدى لسرطان الأمعاء، مضاد لسرطان الأمعاء، يوصف حساء الشعير للمربيض كغذاء لطيف سهل الهضم، والشعير غني بالألياف المنحللة وغير المنحللة، وهذه الأخيرة تمتص كميات كبيرة من الماء وتحبسه داخلها، فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها مما يسهل ويسرع هذه الكتلة عبر القولون، وينشط الحركة الدودية للأمعاء مما يدعم عملية التخلص من الفضلات، وهناك أبحاث على أهمية الشعير في التقليل من الإصابة بسرطان القولون، حيث استقر الرأي على أن الشعير يقلل من بقاء الفضلات في الأمعاء؛ مما يقلل من بقاء المواد المسرطنة في الأمعاء؛ مما يقلل من الإصابة بالسرطان؛ كما أن الشعير يحتوي من عناصر مضادات الأكسدة والمفيتامينات ما يقاوم المشوارد الحرارة (radical free) التي تدمر غشاء الخلية والحمض النووي، وقد تكون المتهم الرئيسي في حدوث أنواع معينة من السرطان.

الشعير لا يحتوي على مادة الجلوتين وهي مادة صمغية يحتوي عليها القمح بوفرة، والجلوتين باللاتينية يعني المصمغ. وقد اكتشف الباحثون أن سوء امتصاص الطعام الناتج عن مرض السلالك إنما هو بسبب مادة الجلوتين الموجودة في القمح، ووجد أن أعراض هذا المرض تختفي تماماً باستبعاد مادة الجلوتين من وجبات المربيض، ومرض السلالك مرض سوء التغذية نتيجة سوء الامتصاص للمواد الغذائية وعدم امتصاص المواد الدهنية، فانتظر إلى الشعير وكيف أن (المتبينة تغسل بطن أحدكم).

يستخرج من الشعير مادة تستعمل حقنًا تحت الجلد أو شرابًا في حالات الإسهال والتيفوئيد والتهابات الأمعاء تسمى الهدوردين (L'Hordenine).

رابعً قوله - صلى الله عليه وسلم: (إنه يرتو فؤاد المحزين ويسلو فؤاد المسقيم):

ثبتت وفرة الميلاتونين الطبيعي غير الضار في الشعير فكل آثار الميلاتونين تظهر على مفتنتم الشعير، فما هو الميلاتونين وما آثاره؟

الميلاتونين: هرمون تفرزه الغدة الصنوبيرية الموجودة في المخ خلف العينين ويحصل الجسم على أعلى معدل إفراز منها عند الليل ومع تقدم السن يقل إفراز هذه الغدة، وهو ميلاتونين له القدرة على المقاومة من أمراض القلب، ولله القدرة على خفض الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم، ولله علاقة بالشلل الرعاش عند المسنين، ويزيد الميلاتونين من وقاية الجسم ومناهضته، ويقي الإنسان من الماضطراب في النوم ويعالج حالات الماكتتاب، ويعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة.

والشعير من أعلى الحبوب في نسبة احتوايه على الميلاتونين.

#### الشعير وتنقية جهاز المناعة

أظهرت الدراسات التجريبية على الحيوانات أن (بيتا جلوكان) - وهو أحد مكونات الشعير - ينشط كرات الدم البيضاء؛ وهي أحد آليات جهاز المناعة الهام لحماية الجسم من أخطار الكائنات الدقيقة الممرضة والتخلص من السموم والخلايا المصابة.

كما وجد أن (بيتا جلوكان) يسرع شفاء العناصر المتأخرة لجهاز المناعة. وينصح الآن بهذه المادة كمكملٌ غذائي لتحسين جهاز المناعة في جسم الإنسان. وهذا يتافق مع هدي النبي - صلى الله عليه وسلم - في وصف المتبينة للمرتضى أثناء فترة مرضهم: مما يثبت يقيناً أن كلامه - صلى الله عليه وسلم - في هذا الأمر خارج من مشكاة النبوة. وصدق الله المقال: (وما ينطقُ عنِ الدَّوْيِ \* إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْدَهُ يُوحِي) (النجم: 3، 4).

مراجع يمكن الاستفادة منها:

Bengtsson, S. and P. Aman (1990). "Chemical studies on mixed-linked beta-glucans in hull-less barley cultivars giving different hypocholesterolaemic responses in chickens." J Sci Food Agric 52(4): 435-445.

Bergh, M. O., A. Razdan, et al. (1999). "Nutritional influence of broiler chicken diets based on covered normal, waxy and high amylose barleys with or without enzyme supplementation." Animal Feed Science & Technology 78(3-4): 215-226.

□ □ □ □ □ □ □ Bhatty, R. S. (1999). "The potential of hull-less barley [Review]." *Cereal Chemistry* 76(5): 589-599.

□ □ □ □ □ □ Bhatty, R. S., A. W. MacGregor, et al. (1991). "Total and acid-soluble beta-glucan content of hulless barley and its relationship to acid-extract viscosity." *Cereal Chemistry* 68: 221-227.

□ □ □ □ □ □ Bourdon, I., W. Yokoyama, et al. (1999). "Postprandial lipid, glucose, insulin, and cholecystokinin responses in men fed barley pasta enriched with beta-glucan." *American Journal of Clinical Nutrition* 69(1): 55-63.

□ □ □ □ □ □ Bowles, R. K., M. K. R, et al. (1996). "<sup>13</sup>C CP/MAS NMR study of the interaction of bile acids with barley beta-D-glucan." *Carbohydr Polym* 29(1): 7-10.

□ □ □ □ □ □ Braaten, J., P. Wood, et al. (1994). "Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects." *Eur J Clin Nutr* 48(7): 465-474.

□ □ □ □ □ □ Brown, L., B. Rosner, et al. (1999). "Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis." *Am J Clin Nutr* 69(1): 30-42.

□ □ □ □ □ □ Carr, T. P., D. D. Gallaher, et al. (1996). "Intestinal contents viscosity and cholesterol efficiency in hamsters fed hydroxypropylmethylcellulose." *J Nutr* 126: 1463-1469.

□ □ □ □ □ □ Causey, J., Slavin J. and Fulcher, R.G., (1998), "Cereal beta-glucan stimulation of human macrophage differentiation in culture," *Abstracts of Wound Healing*, 98, 6.

□ □ □ □ □ □ Chandria, M et al., (2000), "Beneficial effects of high dietary fiber intake in patients with type 2 Diabetes mellitus", *New England Journal of Medicine*, 342, 19.

□ □ □ □ □ □ Chaudhary, V. K. and F. E. Weber (1990). "Barley bran flour evaluated as dietary fiber ingredient in wheat bread." *Cereal Foods World*. 35: 560-562.

□ □ □ □ □ □ Cleary, J. A., G. E. Kelly, et al. (1999). "The effect of molecular weight and beta-1,6-linkages on priming of macrophage function in mice by (1,3)-beta-D-glucan." *Immunology & Cell Biology* 77(5): 395-403.

□ □ □ □ □ □ Dandu, P. and Knuckles, B., (1998), "The effect of beta-glucan on endothelial cell proliferation and the synthesis of DNA in vitro", TEKTRAN, USDA-ARS, 1998, 12.

□ □ □ □ □ □ Danielson, A. D., R. K. Newman. (1997). "Lipid Levels and Digesta Viscosity of Rats Fed a High-Fiber Barley Milling Fraction." Nutrition Research 17(3): 515-522.