

فوائد لحوم الحيوان التي تؤكل وأضرارها في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث: (جمعا ودراسة)

رائد الخضر محمد عبدالله

قسم الدراسات الإسلامية، كلية يافع الجامعية، جامعة لحج

raedalbedele1980@gmail.com

تاريخ النشر
2026/10/10

تاريخ القبول
2025/11/11

تاريخ الاستلام
2025/04/13

<https://doi.org/10.67883/uljash.v2i1.88>

للاقتباس: عبدالله، رائد الخضر. (2026). فوائد لحوم الحيوان التي تؤكل وأضرارها في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث: (جمعا ودراسة). مجلة جامعة لحج للعلوم التطبيقية والإنسانية، 2(1)، 35-44.

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فوائد وأضرار لحوم الحيوانات التي تؤكل في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث، حيث استخدم الباحث الأسلوب الاستقرائي الوصفي، وقد اقتضت طبيعة هذا البحث أن تقسم خطته على أربعة مباحث تسبقها مقدمة وتختتمها نتائج، تناول المبحث الأول تركيب جسم الإنسان ووظائف العناصر الأساسية لجسم الإنسان، ومصادر هذه العناصر لجسم الإنسان، واختص المبحث الثاني عن حاجة لحوم الحيوان التي تؤكل للإنسان حسب عمره منذ الحمل إلى الرضاعة إلى الطفولة إلى سن الشباب والمراهقة، بينما اختص المبحث الثالث عن فوائد لحوم الحيوان التي تؤكل في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث وأنواع اللحوم وأجزائها، وحينها اختص المبحث الرابع عن أضرار اللحوم التي تؤكل في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث، ثم ذكر الخاتمة وأهم النتائج والتوصيات وأبرز النتائج:

- أن لحوم الحيوان التي تؤكل مهمة لجسم الإنسان منذ هو في بطن أمه إلى أن يصير شابا قويا.
 - أن اللحوم التي تؤكل منها ما له فائدة كبيرة ومنها ما هو مضر.
 - أن الزيادة من تناول اللحوم التي تؤكل قد تضر الإنسان وقد تسبب له الأمراض الفتاكة.
 - أن اللحوم التي تؤكل قد تنتقل الأمراض إلى الإنسان، سواء عبر اللحوم أو عبر أدوات الذبح وأماكنها.
- الكلمات المفتاحية:** فوائد، لحوم الحيوان، أضرار، الشريعة الإسلامية، العلم الحديث.

©2026، عبدالله، رائد الخضر، الجهة المرخص لها: مجلة جامعة لحج للعلوم التطبيقية والإنسانية.

نشرت هذه المقالة البحثية وفقاً لشرط (CC BY-NC 4.0) Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International. تسمح هذه الرخصة بالاستخدام غير التجاري، وينبغي نسبة العمل إلى صاحبه، مع بيان أي تعديلات عليه. وتنتج حرية نسخ، وتوزيع، ونقل العمل بأي شكل من الأشكال، أو بآية وسيلة، ومزجه وتحويله والبناء عليه، طالما يُنسب العمل الأصلي إلى المؤلف.

مقدمة

تمثل فوائد لحوم الحيوان أهمية كبيرة للإنسان منذ صغره إلى أن يصير رجلاً يافعا قويا، سواء من الجانب الشرعي أو الجانب العلمي، كذلك فإن للحوم أضرار كبيرة وخطيرة عند الإفراط من تناولها، وكذلك فيما تنقله إلى الإنسان من أمراض إذا كانت مصابة بها، ومع ذلك فإن الله تعالى خلق هذا الكون كله مسخر للإنسان حيث قال سبحانه وتعالى: ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ سورة الجاثية: ١٣. ومما في هذا الكون الذي سخره الله تعالى للإنسان ما في البحر من حيوانات قال سبحانه:

﴿أَجَلٌ لَّكُمْ صَيِّدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعٌ لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ﴾ سورة المائدة: ٩٦. وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ سورة النحل: ١٤. وكذلك مما سخر الله لنا في هذا الكون ما في البر من حيوانات قال سبحانه: ﴿وَاللَّاتِمَّةَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ ﴿٥﴾ وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ﴾ سورة النحل: ٥ - ٦. وكذلك جاء بيان الله وعد من أطاعه بأن يجازيه الجنة وفيها ما تشتهي الأنفس وتلذ الأعين ومنها لحوم

المبحث الأول: تركيب جسم الإنسان والعناصر الغذائية الأساسية له: وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: تركيب جسم الإنسان.

المطلب الثاني: وظائف العناصر أو المغذيات الأساسية لجسم الإنسان.

المطلب الثالث: المصادر الغذائية لهذه العناصر الموجودة في جسم الإنسان.

المبحث الثاني: حاجة لحوم الحيوان للإنسان حسب عمره، وفيه أربعة مطالب:

المطلب الأول: المرحلة الأولى: مرحلة الحمل والرضاعة وحاجتها للحوم.

المطلب الثاني: المرحلة الثانية: مرحلة الطفل الرضيع فما فوق سبعة أشهر وحاجته للحوم.

المطلب الثالث: المرحلة الثالثة: مرحلة الطفل في سن ما قبل المدرسة (من 1-5 سنين) وحاجته للحوم.

المطلب الرابع: المرحلة الرابعة: مرحلة الأطفال والمراهقين في سن المدرسة.

المبحث الثالث: فوائد لحوم الحيوان التي تؤكل في الشريعة الإسلامية والعمل الحديث: وفيه أربعة مطالب:

المطلب الأول: فوائد اللحوم التي تؤكل في الشريعة الإسلامية.

المطلب الثاني: أنواع اللحوم التي تؤكل وما قيل فيها من فوائد.

المطلب الثالث: أجزاء اللحوم التي تؤكل وما قيل فيها من فوائد.

المطلب الرابع: فوائد اللحوم التي تؤكل في العلم الحديث.

المبحث الرابع: أضرار اللحوم التي تؤكل في الشريعة الإسلامية والعمل الحديث، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: أضرار اللحوم التي تؤكل في الشريعة الإسلامية.

المطلب الثاني: أضرار اللحوم التي تؤكل في العلم الحديث.

الخاتمة: وتشمل على نتائج البحث، والتوصيات، والفهارس، والمصادر والمراجع.

المبحث الأول: تركيب جسم الإنسان والعناصر الغذائية الأساسية له.

بما أن الإنسان هو المعنى باللحوم بحلها وحرمتها وفوائدها وأضرارها سنذكر تركيب الإنسان وما الحاجة الماسة له وما ضررتها عليه.

المطلب الأول: تركيب جسم الإنسان.

يحتوي تركيب جسم الإنسان على مجموعات من العناصر الغذائية الآتية:

الماء، والبروتينات، والدهون، والكربوهيدرات، والعناصر المعدنية، والفيتامينات، وكل هذه العناصر موجودة بنسب ماوية على حسب وزن جسم الإنسان وهذه العناصر هي جزء من التركيب الأساسي لجسم الإنسان. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية، (2005م، ص: 12).

المطلب الثاني: وظائف العناصر أو المغذيات الأساسية لجسم الإنسان:

- تزويد الجسم بالطاقة.

- المساعدة في نمو وترميم أنسجة الجسم.

- تنظيم عمليات الجسم. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 13).

المطلب الثالث: المصادر الغذائية لهذه العناصر الموجودة في جسم الإنسان.

المصادر الغذائية لهذه العناصر الموجودة في جسم الإنسان قد تكون غير اللحوم لكن بما أن موضوعنا هو اللحوم سنذكر حاجة الجسم للحوم.

1. من مصادر الكربوهيدرات: الفليكوجين (الكربون- الإيدروجين- الأكسجين) ويتكون من مجموعة من السكريات، الذي يخزن بكميات بسيطة في الكبد وعضلات الحيوانات عند ذبحه. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية:

(2005م، ص: 28)؛ عادل عبد القادر حميدة: (1420هـ، ص: 154).

2. من المصادر الغذائية للدهون: اللحوم بشكل عام الذي تعتبر من مصادر الطاقة الرئيسية وتوليد الحرارة كما تعتبر وقوداً مركزاً، أي المخزن الاحتياطي للطاقة. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 34)؛ عادل عبد القادر حميدة: (1420هـ، ص: 154).

3. الصبغات الموجودة باللحم: يوجد باللحم صبغات الهيموجلوبين والميوجلوبين، وهما ما يكسبان اللحم لونه الأحمر الأرجواني. عادل عبد القادر حميدة: (1420هـ، ص: 154).

الحيوانات قال سبحانه عن أهل الجنة: ﴿وَلَوْ طَرَفَ مِمَّا شَبَّهُوا﴾ سورة الواقعة: 21.

وقال سبحانه وتعالى: ﴿وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفِكَهْمَ وَلَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ سورة الطور: 22. والآيات كثير جداً في هذا.

أسباب اختيار الموضوع

تتلخص أسباب اختيار الباحث الموضوع في الآتي:

- رغبة الباحث في تقديم دراسة علمية مستقلة عن فوائد لحوم الحيوان التي تؤكل وأضرارها.
- لا توجد دراسة بهذا العنوان، وذلك لإبراز الجانب الشرعي والجانب العلمي الحديث.
- إخراج كنوز التراث من كتب الشريعة الإسلامية والعلم الحديث.
- التقييد بأحكام الشريعة الإسلامية الصحيحة وأصولها في كل مستجد.

أهمية اختيار الموضوع

- أهمية الموضوع تكمن في بيان حقائق الموضوع وتفاصيله، من مفيد وما هو مضر في الشرع الحنيف والعلم الحديث.
- جهل الناس بأحكام الشريعة والعلم الحديث في بعض هذا الموضوع.
- جمع ما تفرغ من بطون الكتب.
- إثراء المكتبة الإسلامية.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. ما هي فوائد لحوم الحيوان في الشريعة الإسلامية، والعلم الحديث.
2. ما هي أضرار لحوم الحيوان في الشريعة الإسلامية، والعلم الحديث.

أهداف البحث:

- توضيح الفوائد الصحية للحوم لجسم الإنسان منذ هو في بطن أمه حتى يصير يافعا.
- فهم الأضرار الصحية التي تسببها اللحوم على جسم الإنسان.
- التعرف على أنواع اللحوم وأفضلها وأقلها ضرراً.
- معرفة الأسباب التي تؤدي إلى نقل الأمراض وتجنبها.

الدراسات السابقة

وقفت - حسب اطلاعي - على دراسات علمية في فوائد اللحوم وأضرارها في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث بشكل منفرد ومستقل ولها صلة بأجزاء البحث منها:

- مرشدي، علي محمد علي (2002م): صحة اللحوم - تقنية اللحوم - التلوث الجرثومي والكيميائي للحوم _ دار المريخ للنشر - المملكة العربية السعودية- 679 ص.
- الجسمي، د. مساعد بن محمد (2016م) التبيان فيما يحل أكله من الحيوان - دار النشر مجلة الدراسات الإسلامية والبحوث الأكاديمية.

منهج البحث

اتبع الباحث في هذا البحث، المنهج الاستقرائي والوصفي، حيث قام باستقراء فوائد اللحوم وأهميتها لجسم الإنسان حسب عمره، وأضرارها، وكذلك ينحصر المنهج الوصفي بتتبع الآيات القرآنية من كتاب الله، والأحاديث النبوية عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، والآثار عن السلف الصالح والعلماء والمرشدين في فوائد اللحوم وأضرارها.

خطة البحث التفصيلية:

لقد اشتمل هذا البحث: بعنوانه (فوائد لحوم الحيوان التي تؤكل وأضرارها في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث) على مقدمة وأربعة مباحث وخاتمة وبيان ذلك على الوجه الآتي:

فالطفل في هذا السن بحاجة إلى الطاقة والبروتين والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية وأغلبها موجودة في اللحم، وقرر علماء التغذية بأن يكون قدر اللحم لهذا السن من 1-3 سنين 30 غراماً من اللحم أو الأسماك أو الطيور، ومن سن 4-5 سنوات من 30-60 غراماً من اللحم أو السمك أو الطيور. (مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 187).

المطلب الرابع: المرحلة الرابعة: مرحلة الأطفال والمراهقين في سنة المدرسة.

وتتضمن هذه المرحلة العمرية فئتين:

الفئة الأولى: وتتضمن أطفال ما قبل المراهقة وهي من عمر 6-9 سنوات ويحتاج الطفل إلى 60 غراماً من اللحم يومياً.

الفئة الثانية: وتتضمن المراهقين من سن 10-12؛ ويحتاج المراهق في هذا السن إلى 60 غراماً يومياً، ومن سن 12-19؛ ويحتاج المراهق إلى اللحم الخالية من الدهون 60-90 غراماً يومياً، وذلك من أجل المحافظة على عضلاتهم الكبيرة مع تزايد النشاط في تلك الفترة، على خلاف الإناث يحتجن إلى 60 غراماً من اللحم الخالية من الدهون لأن الإناث في هذه المرحلة يتطلب حاجتها للحديد الذي يفتقده في أيام الحيض. (مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 197-199).

وكما كبر سن الطفل كلما زاد احتياجه للحوم وهكذا.

المبحث الثالث: فوائد لحوم الحيوان التي تؤكل في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث.

المطلب الأول: فوائد اللحوم التي تؤكل في الشريعة الإسلامية.

عن ابن عباس - رضي الله عنه -، قال: قال رسول الله - ﷺ -: «أكل اللحم يحسن الوجه، ويحسن الخلق». أخرجه أبو القاسم تمام بن محمد: (1412هـ، 288/2، رقم: 1768)؛ قال العزيمي: وإسناده ضعيف، محمد بن محمد درويش، أبو عبد الرحمن الحوت الشافعي: (1418هـ، 1/68).

وعن سلمان - رضي الله عنه -، قال: قال رسول الله - ﷺ -: «إن للقلب فرحة عند أكل اللحم». أخرجه البيهقي: (1423هـ، باب: ذم كثرة الأكل، 7/457، رقم: 5276) وقال عبد الرحمن المعلمي اليمني، في التحقيق على الشوكاني: ضعيف: (د. ت، 1/170).

وعن علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - قال: اللحم من اللحم فمن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه. أخرجه البيهقي: (1423هـ، باب: أكل اللحم، 8/68، رقم: 5509).

وقال محمد بن واسع: اللحم يزيد البصر. ابن القيم، المتوفى: (د. ت، ص: 278).

وعن علي - رضي الله عنه - قال: كلوا اللحم فإنه ينبت اللحم، كلوه فإنه جلاء للبصر من تركه أربعين يوماً ساء خلقه. أخرجه أبو نعيم: (2006م، باب: في قوى اللحم، 2/737، رقم: 855).

وقال علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - : كلوا اللحم فإنه يصفى اللون، ويخلص البطن، ويحسن الخلق. أخرجه السيوطي: (د. ت، 31/23، رقم: 33675).

وقال نافع: كان عمر - رضي الله عنه - إذا كان رمضان لم يفته اللحم، وإذا سافر لم يفته اللحم. ابن القيم: (د. ت، ص: 282).

قال الزهري: أكل اللحم يزيد سبعين قوة، وقال الشافعي أكله يزيد في العقل. العراقي، وابن السبكي، والزيبي، 1408هـ، 3/1428).

قال أبو نعيم الإصفهاني: (2006م، 2/734)، اللحم أقوى الأغذية يخلص البدن ويقيه ومن أدمنه احتاج إلى تعاهد القصد.

المطلب الثاني: أنواع اللحوم التي تؤكل وما قيل فيها من فوائد.

أولاً: لحوم الأنعام.

1. لحم الضأن:

هو أكثر غذاء من لحوم المعز وأكثر إسخانا وترطيباً وأكثر فضولاً، والدّم المتولد منه أمتن وألّج وأرطب وأسخن من الدّم المتولد من لحم المعز، لحم الضأن جيد الحولي (أي سنة) يولد الدّم لمن أحسن هضمه، وهو مناسب وأوفق

4. من المصادر الغذائية للبروتينات: تعتبر اللحوم من أكثر الأطعمة احتواءً على المركبات البروتينية (الزلائية) الضرورية لبناء الأنسجة والخلايا، وتتكون من مجموعة من الأحماض الأمينية وأفضل مصدر لها اللحم والدواجن والأسماك. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 39)؛ عادل عبدالقادر حميدة: (1420هـ، ص: 154).

5. من مصادر الأملاح المعدنية: الأسماك واللحوم والدواجن. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 62-63).

6. من مصادر الفيتامينات: هناك أقسام كثيرة للفيتامينات منها:

- فيتامين A: يوجد هذا الفيتامين في لحوم الحيوانات مثل الكبد والكليتين وخاصة في زيت كبد السمك.

- فيتامين D: ويوجد هذا الفيتامين في الكبد وأفضل مصدر له هو زيت كبد السمك.

- فيتامين E: ويوجد هذا في دهون الحيوانات.

- فيتامين K: ويوجد في اللحم عامة.

- فيتامين B1: ويوجد في اللحم والدواجن والأسماك.

- النياسين: ويوجد في اللحم والدواجن والأسماك والكبد.

- حمض البانتوثينيك: ويوجد في الكبد والكلى واللحم.

- البيوتين: ويوجد في الكلى والكبد.

- الفولات: ويوجد في الكبد واللحم البقري.

- فيتامين B12: ويوجد في الكبد والكلى والأسماك واللحم.

- فيتامين B6: ويوجد في الكبد.

- الكالسيوم: ويوجد في الأسماك الصغيرة مثل السردين والسلمون والسمك الملب.

- الفوسفور: ويوجد في اللحم والأسماك والدواجن.

- البوتاسيوم: ويوجد في اللحم.

- الحديد: ويوجد في الكبد وهو أغنى المصادر والكلى والقلب والطحال والدواجن والأسماك.

- الزنك: ويوجد في الأسماك والدواجن والكبد.

- النحاس: ويوجد في الكبد والكلى والدواجن والأسماك.

- اليود: ويوجد في أسماك البحر.

- الفلوريد: ويوجد في الأسماك مثل السردين والسلمون.

- السيلينيوم: ويوجد في اللحم والأسماك والكبد والكلى واللحم والدواجن. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 44-74).

المبحث الثاني: حاجة لحوم الحيوان للإنسان حسب عمره.

ويمكن تقسيم أعمار الإنسان وحاجة إلى اللحم حسب مراحل النمو كما وضعه علماء التغذية.

المطلب الأول: المرحلة الأولى: مرحلة الحمل والرضاعة وحاجتها للحوم.

من الواضح أن غذاء الحامل والمرضع يكتسب أهمية كبرى لكل من الطفل وأمه، ومن هنا كان لابد أن تعطى التغذية عناية كبرى أثناء فترتي الحمل والإرضاع حتى لا تكون الوجبة الغذائية عاملاً سلبياً على صحة الأم، وأثبتت الدراسات وجود علاقة وطيدة بين غذاء الأم الحامل ووزن الوليد إذا تناولت الأم الحامل الغذاء الغني بالبروتين والفيتامينات الموجودة في اللحوم كافة. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 157-159).

المطلب الثاني: المرحلة الثانية: مرحلة الطفل الرضيع فما فوق سبعة أشهر وحاجته للحوم.

يتطلب النمو السريع للطفل وعملية الاستقلاب عند الرضيع كميات كبيرة من عناصر النمو والطاقة الغذائية، ولذلك نجد أن الرضيع يحتاجون إلى أكثر من ضعفي ما يحتاجه الكبار من معظم العناصر الغذائية، ويعتبر الحديد من العناصر التي يصعب توفرها للرضع لأنه لا يوجد بكميات كافية في اللبن ويحتاج الطفل إلى لحم الطيور المهروس ويتبع ذلك بلحم الماشية. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 180-181).

المطلب الثالث: المرحلة الثالثة: مرحلة الطفل في سن ما قبل المدرسة (من 1-5 سنين) وحاجته للحوم.

6. لحم العجل:

هو أعدل الأغذية وأطيبها وألذها وأحمدها لا سيما السمين، وهو حار رطب، وإذا انهضم غذي غذاء قويا. (ابن القيم: د. ت، ص: 280).

وقد ورد ذكر العجل السمين في القرآن في قوله تعالى: ﴿أَن جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ...﴾

سورة هود: 69.

وقوله تعالى: ﴿فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَبِينٍ...﴾. سورة الذاريات: 26.

7. لحم الجوز (الإبل):

قال أبو بكر الرازي: لحم الجوز مسخن ملتهب مع غلظ كثير ويصلح أن يأخذ منه من تعتريه الرياح والأمراض الباردة كحمى الربع ووجع الظهر والورك وعرق النساء إذا كانت مزمنة. أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 22).

واعتبر طبيب مصري أن لحوم الجمال تتفوق على كل أنواع اللحوم الأخرى باعتبارها تحمي القلب والأوعية الدموية، فهي أكثر فائدة من الناحية الصحية من لحوم البقر والضأن والماعز بل والدواجن. عادل عبد القادر حميدة: (1420 هـ، ص: 151).

وأكد أستاذ علوم وتكنولوجيا التغذية بجامعة إسبوت الدكتور محمد السيد، أن لحوم الجمال هي أنسب ما يمكن تناوله لإنقاص الوزن والمحافظة على سلامة القلب والأوعية الدموية.

وقال: إن لحوم الجمال تتميز بأن البافها عريضة ومرتبطة ببعضها البعض بنسيج ضام كثيف وبعدم اختلاط الدهون بالعضلات، مشيراً إلى أن الدهن يتجمع في سنم الجمل، وذكر أن لحم الجمل يفيد في عمليات إنقاص الوزن وفي إنقاص مستوى الكوليسترول المرتفع في الدم، مضيفاً إلى أن هذا اللحم يحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة. عادل عبد القادر حميدة: (1420 هـ، ص: 152).

وقال أطباء العرب عن لحم الإبل شديد الحرارة عسير الانهضام لحديث ابن عباس - رضي الله عنه - أن رسول الله - ﷺ - أهدي في حجته منة بدنة فيها جمل لأبي جهل في راسه برة من فضة فحرق منها بيده ستين أو أربعين - شك الراوي - قال: وأمر ببقيتها فحترت ثم أمر من كل بدنة منها ببضعة قطبخت قال: فأكل من اللحم وتحسى من المرق. أخرجه أبو نعيم: (2006م، باب في قوى اللحم - لحم الجوز، 734/2، رقم: 860).

8. لحم الفصيل:

من ألد اللحوم وأطيبها وأقواها غذاء وهو لمن اعتاده بمنزلة لحم الضأن لا يضرهم البتة، ولا يولد لهم داء.

9. لحم الفرس:

حار غليظ يولد دماً غليظاً، أو في طعمه حلاوة يؤول عاقبته إلى السوداء. أبو نعيم: (2006م، 740/2).

ثانياً: لحوم الوحش:**1. لحم الأرنب:**

مولد للسوداء جداً. أبو نعيم: (2006م، 750/2)؛ أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 22).

وقال أبقراط: لحم الأرنب حار يابس يغسل البطن ويدبر البول. ابن قتيبة الدينوري: (1418 هـ، 40/1).

وقال ابن القيم: هو معتدل إلى الحرارة واليبوسة، وأطيبها وركها، وأحمده أكل لحماً مشوياً، وهو يعقل البطن، ويدبر البول، ويفتت الحصى، وأكل رؤوسها ينفع من الرعشة. ابن القيم: (د. ت، ص: 282).

وقال أبو بكر الرازي: دماغه إذا شوي ينفع لمن به رعشة. أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 22).

2. لحم الحمار الوحشي:

لحمه حار يابس، كثير التغذية، يولد دماً غليظاً سوداويًا، إلا أن شحمه نافع مع دهن القسط لوجع الظهر والريح الغليظة المرخية للكلبي، وشحمه جيد للكلف طلاء، وبالجمل فالحوم الوحش كلها تولد دماً سوداويًا وأحمده الغزال، وبعده الأرنب. ابن القيم: (د. ت، ص: 283).

لأصحاب الأمزجة المائلة عن الاعتدال إلى البرد ولمن تعترتهم الرياح وفي الأزمان والبلدان الباردة ولمن يرتاض ويكد كذا معتدلاً، ويحتاج إلى قوة وجلد فليختر بحسب ذلك. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 21)؛ عادل عبد القادر حميدة: (1420 هـ، ص: 142)؛ ابن القيم: (د. ت، ص: 278).

وقال الجاحظ: لحم الضأن يمنع المرة السوداء، ويزيد في المني وينفع من السموم، وهو حار رطب بالنسبة إلى المعز، وأجوده الحولي، وهو ينفع المعدة المعتدلة ويضرب من يعتاده العشي، وتدفع مضرته بالأوراق القابضة، ويكره لحم النعاج لأنه يولد دماً رديئاً، ولحم الخرفان يغذو غذاء كثيراً حاراً رطباً لكنه يولد البلغم، والحولي من الضأن أغذى من صغيرها، ولحم الضأن في الربيع أجود وأنفع منه في سائر الأزمان، ولحم الخصي منها يزيد في الباه، ودمها إذا أخذ وهو حار ساعة تذبح وطلّي به الوضغ غير لونه وضيعه. وكبد التيس إذا أحرقت طرية وذلك بها الأسنان بيضها، وقرن الكبش إذا دفن تحت شجرة يكثر حملها، وإذا اكتحل بمزارة الكبش مع العسل، يمنع من نزول الماء، وعظمه يحرق بخشب الطرفاء ويخلط رماده بدهن الشمع المتخذ من دهن الورد، ويطلّي به موضع الهشم يصلحه. وإذا تحملت المرأة بصوف النعجة، قطعت الحبل. وإذا غطي الإناء بصوف الضأن الأبيض، وفيه عسل، لم يقربه النمل. الدميمري: (المتوفى: 808 هـ، 106/2 - 107).

والضأن نافع من المرة السوداء، إلا أن الممرورين الذين يصرعون، إذا أكلوا لحم الضأن اشتدّ بهم ذلك حتى يصرعوا في غير أوان الصرع. وأوان الصرع الأهله وأنصاف الشهور. الدميمري: (1424 هـ، 106/2 - 256 - 244). قال الجاحظ: اتفقوا على أن الضأن أفضل من المعز، ثم قال الدميمري: وصرح الأصحاب بذلك في الأضحية وغيرها واستدلوا على أفضليته بأوجه منها:

1. أن الله تعالى بدأ بذكر الضأن في القرآن فقال سبحانه: ﴿ثُمَّ نَبِّئِ أَزْوَاجَهُمْ أَنَّ الضَّأْنَ أَتَيْنَ وَمِنْ أَلَمَزٍ أَتَيْنَ﴾. سورة الأنعام: 143.

2. ومنها قوله تعالى، حكاية على الخصمين: ﴿إِنَّ هَذَا أَخِي لَهُ تِسْعٌ وَتِسْعُونَ نَجَةً وَلِيَّ نَجَةً وَاحِدَةً﴾. سورة ص: 23. ولم يقل تسع وتسعون عنزاً، ولي عنز واحدة. ومنها قوله تعالى: ﴿وَقَدْ يَنْتَهُ بِذِيحٍ عَظِيمٍ﴾. سورة الصافات: 107.

3. وأجمعوا كما قال الحافظ أنه كبش. الدميمري: (1424 هـ، 256/2).

2. أجود لحم الضأن:

أجود اللحم هو لحم الذكر الأسود المخصي ثم بعده الأحمر السمين ثم الجذع. ابن القيم: (المتوفى: د. ت، ص: 278)؛ عادل عبد القادر حميدة: (1420 هـ، ص: 142-143).

3. لحم الماعز:

قليل الحرارة يابس، وليس بجيد الهضم ولا محمود الغذاء، ولحم التيس رديء مطلقاً شديد اليبس عسر الانهضام مولد للخلط السوداءوي. عادل عبد القادر حميدة: (1420 هـ، ص: 144).

وأحمد اللحمان ما خصي من المعز. ابن قتيبة الدينوري: (1418 هـ، 302/3). وقال أبو بكر الرازي: لحوم الماعز أوفق لأصحاب الأبدان الملتهبة والقليلة الرياضة وأبطأ إلى الامتلاء والحميات وأصلح في الأوقات والأزمنة الحارة ولمن لا يحتاج إلى كثرة قوة وكذا. أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 21). وأحمد اللحمان ما خصي من المعز. ابن قتيبة الدينوري: (1418 هـ، 302/3).

4. لحم الجدي:

هو قريب إلى الاعتدال، وخاصة ما دام رضيعاً، ولم يكن قريب العهد بالولادة، وهو أسرع هضماً لما فيه من قوة اللبن، ملين للطبع، موافق لأكثر الناس في أكثر الأحوال، وهو الطف من لحم الجمل، والدم المتولد عنه معتدل. عادل عبد القادر حميدة: (1420 هـ، ص: 145)؛ أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 22).

5. لحم البقر:

وقال إسحاق الشيباني: أطيب الثريد لحم البقر. أبو نعيم: (2006م، 739/2).

وعن علي - رضي الله عنه - : أنه شكا إلى رسول الله - ﷺ - الوحشة فقال: لو اتخذت زوجا من الحمام فأتسك وأصبت من أفراخه. محمد بن علي بن محمد الشوكاني: (د . ت ، 1 / 173)، وقال في إسناده كذابان. وفي رواية أنه - ﷺ - رأى رجلا يتبع حمامة، فقال شيطان يتبع شيطان. أخرجه أبو داود: (د . ت ، كتاب الأداب - باب: في اللعب بالحمام، 4 / 285 رقم: 4940)؛ وصححه الألباني فيه.

وقال الحسن البصري كان عثمان بن عفان - رضي الله عنه - في خطبته يأمر بقتل الكلاب وذبح الحمام. أخرجه البخاري: (1422 هـ، باب: ذبح الحمام، 441 / 1 ، رقم: 1301).

5. لحم القطا:

يابس، يولد السوداء، ويحبس الطبع، وهو من شر الغذاء، إلا أنه ينفع من الاستسقاء. ابن القيم: (د . ت ، ص: 286).

6. لحم السماني:

حار يابس، ينفع المفاصل، ويضر الكبد الحار. ابن القيم: (د . ت ، ص: 286). ولحم الطير أسرع انهضاما من المواشي، وأسرع انهضاما أقلها غداء، وهي الرقاب والأجنحة، وأدمغتها أحمد من أدمغة المواشي. ابن القيم: (د . ت ، ص: 286).

7. الجراد:

إذا أديم أكله أهزل البدن. أبو نعيم: (2006م، 2 / 756) ؛ ابن القيم: (د . ت ، ص: 286).

حار يابس، قليل الغذاء إذا تبخر به نفع من تقطير البول وعسره، وخصوصا للنساء، ويتخير به للبواسير وسمانه يشوى ويؤكل للسهل العقر، وهو ضار لأصحاب الصرع. ابن القيم: (د . ت ، ص: 286).

رابعا: لحم الأسماك:

يعتبر السمك واحدا من الأغذية العالمية التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر وخاصة سكان الجزر، فالسمك مصدر جيد من مصادر البروتين، وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية، ويمتاز دهن السمك على دهن اللحم بأنه سهل الهضم لوجود نسبة اليود التي تسهل على العصاراة البتركاسية مهمه امتصاصه، وأيضا السمك غني بالفوسفور الذي له دور بالغ الأهمية في حياة الأنسجة إذ يساعد العمود الفقري والأسنان على النمو، وأيضا الفوسفور الموجود في السمك يساعد المصابين باضطرابات الذاكرة أو ضعفها، بالإضافة إلى أن السمك يعتبر مقويا حقيقيا للمخ، وكذلك يحتوي السمك على الكالسيوم الذي بدوره يمنح الأطفال أسنانا قوية، ومن الفيتامينات التي يحتوي عليها فيتامين (أ) (د) التي تعتبر علاجا لتفوس الساقين، وأكل السمك يؤمن أيضا أحماض (أوميغا-3) وهي توجد في أسماك المياه الباردة، والتي بتعين عليك تناولها إذا رغبت في إبعاد خصر الإصابة بأمراض القلب وتخفيف أعراض التهاب المفاصل وتحسين صحتك بشكل عام، وأيضا نظام المناعة لديك، وتوجد هذه الأحماض (أوميغا-3) عادة في بعض الأسماك، وهي غنية بالدهون غير المشبعة التي تجعل الدم طبيعيا، وتخفف معدل الدهون الثلاثية (تريغليسيريد) وتزيد معدل الكوليسترول الحميد، ومن شأن هذا التأثير أن يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب، ويحول دون حدوث تغييرات هدامة داخل الأنسجة والخلايا، ويمنع الإصابة ببعض أنواع السرطان، كما يعزز عملية الشفاء بتعديله مستوى الهرمونات التي تتحكم بنمو الأنسجة وترميمها، والمعروف أن الأسماك الزيتية الموجودة في بحر الشمال الباردة مثل (السردين - والرنجة - والماكريل - والسالمون - والسمك الأزرق) تحتوي عادة على (وميغا-3). عادل عبدالقادر حميدة: (1420 هـ، ص: 175).

وقال علماء التغذية أن الأسماك والحيوانات البحرية تتميز عن الحيوانات الأرضية باحتوائها على نسبة كبيرة من الحموض الدهنية غير المشبعة المعروفة بحموض (أوميغا-3) وتساعد هذه النوعية من الحموض الدهنية على تقليل نسبة الغليسيريدان الثلاثية والكوليسترول في الدم إضافة إلى حمايتها لجدران الأوعية الدموية ومقدرتها على تحمل تكس الصفائح الدموية، وذكرت نتائج بعض الدراسات أن تناول الأسماك بمعدل 2-3 مرات أسبوعيا يمكن أن يؤدي إلى الإقلال من معدل الوفيات من أمراض الأوعية الدموية بنسبة 30%

وقال أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 22) وأكل سمينها ينفع من تشبيك المفاصل والرياح الغليظة.

3. لحم الضب:

إذا أديم أكل لحمه سخن البدن ويتعالج بأكله للسمنة. أبو نعيم: (2006م، 2 / 755).

وقال ابن القيم: (د . ت ، ص: 282). يقوي شهوة الجماع.

4. لحم الغزال:

أفضل الصيد وأحمده لحما، وهو حار يابس، وقيل معتدل جدا نافع للأبدان المعتدلة الصحيحة، وجيدة الخشف. ابن القيم: (د . ت ، ص: 282)؛ أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 22).

ثالثا: لحم الطيور :

الطيور الجبلية شديدة الإسخان تولد دما سوداويا. أبو نعيم: (2006م، 2 / 753). قال أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 23) لحوم الطيور كلها جيدة الغذاء، ولا يصلح أن يدمنها الأصحاء ويعتمد عليها ولا سيما لمن يكذب ويتعب ومن هو جيد المعدة قوي الهضم، وهي أوفق للضعفاء والمرضى.

وقال عادل عبدالقادر حميدة: (1420 هـ، ص: 171)، الطيور غنية بالمادة البروتينية، أي بالمادة البلاستيكية التصنيعية التي تحتاجها أجسامنا، وهي في هذا المضمار لا تقل عن البقر والغنم والسمك، ولذا فإن من الخطأ القول أن لحم الطيور من الأغذية ذات القيمة الغذائية المتوسطة، بل العكس هو الصحيح فإن سهولة هضم هذه اللحوم تعطي أعظم مورد، أما من النظرة الفيتامينية؛ فالطيور تغطي مجموعة الفيتامينات (ب) وكميات من الفيتامينات (ب) وهذا الأخير يسهل عملية توسيع الأوعية الدموية المحيطة، أما الأملاح المعدنية والموارد المعدنية فتكون حسب اختلاف الطيور وتباين طرق تغذيتها، ولابد من ذكر وجود الحديد في لحم الطيور ولاسيما في أعضائها الداخلية، والدجاج هو أول ما يصفه الطبيب من الحوم لمرضاه من الصغار والناقهين من الأمراض الحموية أو الذين أجريت لهم جراحات، وطراوة لحم الطيور جعلت منه لونا من ألذ الألوان وأبعثها على فتح الشهية الحساسة، وليس لنا أن نصح بالامتناع عن تناول أي جزء من أجزاء الطيور غير إن الأمر يتعلق بكمية الشحم الموجود في الطير، فالإوز مثلا يحتوي على 30% من المواد الشحمية لذلك لا ينبغي له أن يقدم لمصاب بالروماتيزم أو بمرض الكبد.

1. لحم العصافير والقناير:

لحم العصافير: حار يهيج الباءة. أبو نعيم: (2006م، 2 / 755). ولحمه حار يابس، عاقل للطبيعة، يزيد في الباءة، ومرقه يلين الطبع وينفع المفاصل، إذا أكلت أدمغتها بالزنجبيل والبصل هيجت شهوة الجماع. ابن القيم: (د . ت ، ص: 285).

2. لحم الحباري:

هو حار يابس، عسر الهضم نافع لأصحاب الرياضة والتعب. ابن القيم: (د . ت ، ص: 285).

3. لحم الدجاج :

يولد دما جيدا ويزيد في المنى. أبو نعيم: (2006م، 2 / 752). ولحديث أبي موسى - رضي الله عنه - قال: «رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل لحم دجاج». أخرجه الترمذي: (1395 هـ، كتاب الأطعمة - باب: ما جاء في أكل الدجاج، 4 / 271 ، رقم: 1827)، وقال حديث حسن صحيح، وصححه الألباني فيه.

وقال ابن القيم: (د . ت ، ص: 284)، هو حار رطب في الأولى، خفيف على المعدة، سريع الهضم، يزيد في الدماغ والمنى، ويصفي الصوت، ويحسن اللون، ويقوي العقل، يولد دما جيدا. أبو بكر الرازي: (1305 هـ، ص: 23).

4. لحم الحمام:

حار رطب، وفراخه أرطب، وحشيه أقل رطوبة، وأهليه أخف لحما وأحمد غداء، ولحم ذكوره شفاء من الاسترخاء والخدر والسكنة والرعدة، وأكل أفراخها معين على النساء، وهو جيد للكلية، يزيد في الدم. ابن القيم: (د . ت ، ص: 285).

(د) الواقي من (الكساح) لين العظام، ومقادير كبيرة نسبيا من فيتامين (ب12) الواقي من فقر الدم.

الثامن: للكوارع أو (المقادير).

تحتوي (الكوارع) على نسبة عالية من الأملاح المعدنية تبلغ 70%، وعلى مواد حيوانية نسبتها 30%، كما تحتوي على نخاع مركب من خلايا دهنية مما يجعل محتواها من الكالسيوم والمواد الزلالية (البروتينية) عاليا بشكل ملحوظ، فهي تفيد في تنبيه الشهية وفي حالات الضعف العصبي وحالات النفاقة وأمراض العظام والضعف العام. عادل عبد القادر حميدة: (1420هـ، ص: 165).

المطلب الرابع: فوائد اللحوم التي تؤكل في العلم الحديث.

إن تناول اللحوم بالقدر المعتدل الذي يقي الجسم من العديد من الأمراض ويعطي الجسم العديد من الفوائد والفيتامينات والتي يعد أهمها فيتامينات B المتعددة الأنواع والفوائد والتي سوف نتعرف عليها.

تعد اللحوم من أغني الأطعمة الصحية الغنية بـ فيتامين B وذلك على خلاف العديد من الأطعمة الأخرى النباتية التي قد تحتوي على العديد من الفيتامينات ولا تحتوي على فيتامينات B الهامة لصحة الجسم لذا فالحرص على تناول اللحوم بالقدر المعتدل في النظام الغذائي يساعد في الحصول على حاجة الجسم من الفيتامينات، منها فيتامينات B والمقسمة إلى عدة أقسام أهمها:

1. فيتامين B: هو من الفيتامينات الهامة لضمان صحة وسلامة القلب والجهاز العصبي وهو من الفيتامينات الموجودة بكثرة في أنواع اللحوم المتعددة .
2. فيتامين B12: هو أحد الفيتامينات التي تساعد في مد الجسم بالطاقة اللازمة ويمكن الحصول عليه من خلال الحرص على تناول كبد الماشية، فكبد الماشية هي أطعمه غنية بالطاقة وينصح دوما بأدراجها ضمن النظام الغذائي وتناولها من وقت لآخر.

3. فيتامين B5: من أهم الفيتامينات التي تسهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم ويمكن الحصول على فيتامين B5 من خلال تناول الدجاج واللحم البقري فمن المتعارف عليه من قديم الأزل أن تناول وجبة دسمة من لحم البقر يساعد في تورد الخدين لكونه يزيد من خلايا الدم الحمراء.

4. فيتامين B6: من الفيتامينات الهامة للحفاظ على صحة وسلامة الأعصاب وهو متوافر في الدجاج واللحم والسمك أيضا وهي خيارات متعددة يمكن التناوب بينها للاستفادة بعناصرها. نادي حواء: (د . ت .

www.akhbark.net

المبحث الرابع: أضرار اللحوم التي تؤكل في الشريعة الإسلامية والعلم الحديث.

المطلب الأول: أضرار اللحوم في الشريعة الإسلامية.

هناك آثار تدل على ضرر اللحوم منها أثر عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - قال: إياكم واللحم فإن له ضراوة كضراوة الخمر. أخرجه مالك: (1425هـ، كتاب صفة النبي - ﷺ - ما جاء في أكل اللحم، 1369/5، رقم: 3450).

وعن يحيى بن سعيد، أن عمر بن الخطاب أدرك جابر بن عبد الله - رضي الله عنهم - ومعه حمال لحم، فقال: « ما هذا؟ » فقال: يا أمير المؤمنين، قرمنا إلى اللحم، فاشتريت بدرهم لحما، فقال عمر: " أما يريد أحدكم أن يطوي بطنه عن جاره، أو ابن عمه، أين تذهب عنكم هذه الآية: لقوله تعالى:

﴿أَذْهَبَتْ لَيِّنَتَكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَأَسْمَنَتْكُمْ بِهَا...﴾. سورة الأحقاف: 20. أخرجه

مالك (1406هـ، كتاب صفة النبي - ﷺ - باب: ما جاء في أكل اللحم، 936/2، رقم: 37).

وعن حزام بن هشام، عن أبيه، قال: قال عمر - رضي الله عنه - لبنيه: « لا تديموا أكل اللحم، ولا تلمظوا بالماء العذب، ولا تديموا لبس القميص ». ابن أبي

شبية: (1409هـ، كتاب الأطعمة - من كره مداومة اللحم، 141/5، رقم: 24530).

وعن القعقاع بن حكيم، قال: قالت عائشة: - رضي الله عنها - « يا بني تميم، لا تديموا أكل اللحم، فإن

ويقلل من الموت المفاجئ بنسبة 45% . مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 258).

وكذلك أن أكل السمك يقي من مرض ضغط الدم. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 278).

المطلب الثالث: أجزاء اللحوم التي تؤكل وما قيل فيها من فوائد.

الأول: الرؤوس.

المخ والدماغ إن طلي على منابت أسنان الطفل كان معينا على نباتها وطلوعها. ابن قتيبة الذينوري: (1418هـ، 302/3-303).

الثاني: لحم العنق.

سريع الانهضام واستدل بحديث ضباعة بنت الزبير بن عبد المطلب - رضي الله عنها - أنها ذبحت في بيتها شاة فأرسل إليها رسول الله - ﷺ - أن أطعمينا من شاتكم فقالت للرسول - ﷺ -: ما بقي عندنا إلا الرقية وأنا أستحي أن أرسل بها إلى رسول الله - ﷺ - فرجع الرسول إليه فأخبره فقال: ارجع إليها فقل لها: أرسلني بها فإنها هادية الشاة وأقرب الشاة إلى الخير وأبعدا من الأذى. أخرجه النسائي: (1421هـ، كتاب الوليمة - باب: لحم العنق، 6/229، رقم: 6624)؛ وقال شعيب الانراؤوط إسناده ضعيف، صهيب عبد الجبار: (2013، 15/463).

وفي رواية عن رسول الله - ﷺ -: « العنق هادئ الشاة أقربها من الخيرات وأبعدا من الأذى ». أخرجه أبو نعيم: (2006م، 742/2، رقم: 866)، وهو موقوف على سعيد بن المسيب.

وقال ابن القيم: (د. ت، ص: 278)، لحم العنق جيد لذيق سريع الهضم خفيف.

الثالث: لحم الكتف والذراعين:

هو مثل لحم الرقبة في سرعة الانهضام والرطوبة للعضلة والزوجة لحديث أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي - ﷺ - كان يعجبه الذراعان والكتف. أخرجه علاء الدين المتقي الهندي: (1401هـ، كتاب الشمائل- باب: في شمائل تتعلق بالعبادات المعيشية، 7/103، رقم: 18170)؛ وضعفه الألباني، جلال الدين السيوطي: (د. ت، 1/10049).

وقال أبو نعيم الأصفهاني: (2006م، 745/2)، العضد والذراع وغيره من الأطراف يسهل الطبيعة وينفع من السعال المتولد من الحرارة.

الرابع: لحم المقدمة:

أجود من لحم العجز وما وألها، عن مجاهد قال: كان أحب الشاة إلى رسول الله - ﷺ - مقدمها. أخرجه أبو نعيم: (2006م، باب القول في أعضاء الحيوان - لحم المقدم، 745/2، رقم: 869).

وأعطى الفرزدق رجلا يشتري له لحما وقال له: خذ المقدم، وإياك والراس والبطن، فإن فيهما الداء. ابن القيم: (د. ت، ص: 278)؛ عادل عبد القادر حميدة: (1420هـ، ص: 143).

الخامس: لحم الظهر:

كثير الغذاء يولد دما محمودا: لحديث عن عبد الله بن جعفر - رضي الله عنهما - قال: إن آخر ما رأيت رسول الله - ﷺ - في إحدى يديه رطبات، وفي الأخرى قناء، وهو يأكل من هذه ويعض من هذه، وقال:

« إن أطيب الشاة لحم الظهر ». أخرجه ابن كثير: (1419هـ، 127/5، رقم: 6197).

وفي رواية « أطيب اللحم لحم الظهر ». أخرجه ابن ماجه: (د. ت، كتاب الأطعمة - باب: أطايب اللحم، 1099/2، رقم: 3308)، وضعفه الألباني فيه. قال أبو نعيم: (2006م، 746/2)، أطيب اللحم لحم الظهر الأحمر منه الغذاء.

السادس: الكبد:

حار بطيء الانهضام كثير الغذاء. أبو نعيم: (2006م، 747/2).

وقال عادل عبد القادر حميدة: (1420هـ، ص: 164). الكبد الحيوانية أغني من اللحم ... فيه فيتامين (أ) الواقي من مرض ضعف الإبصار ليلا وهذا هو الذي ادعا (بقراط) من قبل أن يصف أكل الكبد لمن يشكو من العمى الليلي أو ضعف الإبصار، وبجانب فيتامين (أ) نجد في الكبد مقادير وفيرة من فيتامين

له ضراوة كضراوة الخمر». ابن أبي شيبه: (1409هـ، كتاب الأطعمة - من كره مداومة اللحم، 141/5، رقم: 24531).

المطلب الثاني: أضرار اللحوم التي تؤكل في العلم الحديث.

هناك الكثير من الأمراض المعدية التي يمكن أن تنتقل إلى الإنسان عن طريق اللحم، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، كما أن العاملين في المسالخ يتعرضون - بحكم عملهم - إلى بعض الأمراض نتيجة مخالطتهم للحيوانات المريضة أو ملامستهم أنسجتها وسوائلها البدنية وإفرازاتها.

يقول أنتوني روبنز: وهو واحد من أهم الداعمين للنباتيين في العالم أن أكبر دليل على أضرار اللحم

أن تقارن بين متوسط عمر الحيوانات اللاحمة سواء كانت مفترسة أو أكلة للجيف وبين الحيوانات النباتية ستجد أن متوسط عمر الحيوانات النباتية أطول بكثير بالرغم أن أجسام الحيوانات اللاحمة قد خلقت مهياً لتعامل مع اللحم فقط فما بالنا بالإنسان!، ولذا ينصح أنتوني روبنز غير النباتيين بفترة الامتناع للحد من أضرار اللحم وهي تجنب تناول اللحوم ومنتجاتها المصنعة في فترة الصباح والمساء والاكتفاء بالعصائر والمنتجات النباتية الأخرى خلال هذه الفترة وتناول اللحوم وجبة غداء فقط وبذلك يتاح للجسم فترة كافية من الراحة. مقال في الإنترنت بعنوان أضرار تناول اللحوم ستدفعك لتصبح نباتي: (د. ت. www.unlimitedkow.com).

ومن تلك الأمراض:

1. مرض الحمى المجهولة (حمى المسالخ)
2. حمى وأذى الصدح
3. القراع الجلدي

وقد تلوث اللحوم ببعض الكائنات الممرضة أثناء تجهيزها للاستهلاك الأدمي، كما أن اللحوم أحياناً تحتوي على مواد سامة كالعقاقير والسموم الكيميائية الأخرى أو تلوثها بها، فيمثل هذا خطراً على صحة الإنسان، لذلك يتوجب فحص الحيوانات قبل الذبح والتحقق من سلامة لحومها بل يعد من أهم الوظائف التي تساعد على حماية الصحة العامة وتقليل انتشار الأمراض بواسطة اللحوم. وزارة البلدية والقروية المملكة العربية السعودية: (1439هـ، ص: 3).

وهناك كثير من الأمراض التي تسببها كثرة تناول اللحوم:

الأول: مرض السرطان.

صرح المعهد الأمريكي للسرطان: بأن هناك أدلة مقنعة أن أكل اللحوم الحمراء يزيد من نسبة الإصابة بسرطان القولون وأن احتمالية الإصابة بسرطان المري والرئة والبنكرياس وسرطان الرحم تزداد مع أكلها، ونصحوا بالحد من استهلاكها إلى أقل من 300 جرام من اللحم الأحمر في الأسبوع وأظهرت بعض الدراسات أن استهلاك كميات كبيرة من اللحوم الحمراء له علاقة بسرطان الثدي والمعدة والأورام الليفية وسرطان المثانة وسرطان الرئة. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 301 - 303).

الثاني: أمراض القلب والأوعية الدموية:

استهلاك اللحم لحمراء سبب في أمراض القلب والأوعية الدموية. في عام 1999م أجرت رابطة رعاة لحوم البقر القومية دراسة مع العلم أنها مجموعة مناصرة لمنتجات اللحم، شملت 191 شخص يعانون من ارتفاع في كوليسترول الدم. ووضعت لهم نظام غذائي يحتوي على 80% كحد أدنى من اللحم وقسم الأشخاص إلى مجموعتين إحداهما تتناول لحوم حمراء صافية (أي هبر) والأخرى تتناول لحوم بيضاء. فكانت النتيجة أن نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية شبه متطابقة في المجموعتين. وهذا يعني أن استهلاك اللحوم الحمراء يؤدي إلى زيادة سمك الأوعية الدموية وهو مؤثر على تصلب الشرايين.

وفي عام 2007م قاموا بملاحظة حوالي ثلاثين ألف شخص لمدة 21 سنة فوجدوا أن الأشخاص الذين أكلوا لحوما حمراء يومياً كانت نسبة وفاتهم بأمراض القلب بنسبة 60% من الأشخاص الذين أكلوا لحوم حمراء أقل من واحدة في الأسبوع.

أسباب مرض القلب والأوعية الدموية من اللحوم الحمراء:

1. زيادة الكوليسترول في الدم.
2. احتوائها على حمض الاراكيدونيك.

3. احتوائها على حديد الهيم.
4. احتوائها على الحامض الأميني هوموسيتين

ثالثاً: داء السكري.

أثبت أن استهلاك اللحوم الحمراء سبب في زيادة الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ولوحظ أنه عند الاستغناء عن اللحوم الحمراء فإن مستوى زلال البول ينقص، وأنه عند استبدال اللحوم الحمراء بمأكولات تحتوي على بروتينات بكميات أقل أو استبداله بالدجاج فإن ذلك يحسن معدل ترشيع الكلية. وهناك أمراض أخرى سببها كثرة الاستهلاك من اللحوم الحمراء منها - السمنة - ارتفاع ضغط الدم - والتهاب المفاصل (مرض النقرس). موقع بوابة مطاعم وطعام، النظام الغذائي ومرض السرطان، وهناك مراجع باللغة الإنجليزية (د. ت. <https://mawdoo3.com>).

رابعاً: مرض السالمونيلا.

وينتقل هذا المرض من الحيوانات إلى الإنسان عبر الغذاء الحيواني ومن الإنسان إلى الإنسان ومن الإنسان إلى الحيوان وهكذا. مجموعة من المتخصصين في علم التغذية: (2005م، ص: 533).

أسباب نقل الأمراض من الحيوانات إلى الإنسان:

تنتقل الأمراض من الحيوانات إلى الإنسان ترجع إلى مصادر تلوث اللحوم وأهمها:

1. بيئة المسلخ: بما في ذلك الأدوات وأيدي العاملين.
2. الجلود: نسبة التلوث بالبكتيريا - والفطريات في جلود الحيوانات عالية جداً (تصل لأكثر 10×3 أس 6 بكتيريا/سم مكعب).
3. محتويات القناة الهضمية وروث الحيوانات، وهو أهم مصدر لتلوث اللحوم حيث يبلغ عدد البكتيريا في الروث 10×9 أس 7 بكتيريا/جم. وزارة الشؤون البلدية والقروية المملكة العربية السعودية: (1439هـ، ص: 19).

احتياطات من أجل التقليل من نقل الأمراض من الحيوانات إلى الإنسان

للتقليل من نقل الأمراض من الحيوانات إلى الإنسان! هو عدم تلوث اللحوم في المسالخ وأهمها:

1. إلزام جميع العاملين بارتداء معاطف واقية نظيفة وغطاء للرأس وأحذية واقية، ولا يجوز لهم التعامل مع الذبائح أثناء إصابتهم بمرض.
2. تطهير الأدوات وصالة الذبح والتجهيز ومكان فحص اللحوم بانتظام.
3. إلزام العاملين بغسل أيديهم وأذرعهم، كما أن عليهم تغطية أية جروح أو كدمات أو دمامل في أيديهم بضماد نظيف وغير منفذ للماء.
4. منع التدخين ومضغ التبغ والعلكة في صالة الذبح وأماكن إعداد اللحوم وتجهيزها.
5. عدم السماح للسطح الخارجي لجلد الحيوان بلامسة اللحم أثناء سلخ الحيوان.
6. اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتفادي قطع القناة الهضمية وتلوّث اللحم بمحتوياتها أثناء التجهيز.
7. إذا تعرضت الذبيحة أو أي جزء منها للتلوث بالروث أو محتويات القناة الهضمية، يجب الأجزاء الملوثة من الذبيحة وأبعاد مصدر التلوث بأسرع وقت ممكن.
8. يجب أن تكون جميع المعدات المستخدمة في تجهيز الذبائح مصنوعة من مواد سهلة التنظيف، وأن يتم تنظيفها وتطهيرها في كل مرة بعد الانتهاء من استخدامها.
9. عدم تعريض أواني اللحوم للغبار أو الحشرات والقوارض.
10. استخدام مركبات نظيفة لنقل اللحوم. وزارة الشؤون البلدية والقروية المملكة العربية السعودية: (1439هـ، ص: 19).

النتائج:

- أن لحوم الحيوان الذي يؤكل مهم لجسم الإنسان منذ هو في بطن أمه إلى أن يصير شاباً قوياً.
- أن اللحوم التي تؤكل منها ما له فائدة كبيرة ومنها ما هو مضر.

البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة، أبو عبد الله (ت: 256هـ) (1422هـ) **الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه = صحيح البخاري**، الناشر: دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي)، ط1.

البهيقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُو جردى الخراساني (ت: 458هـ) (1423هـ - 2003م)، **شعب الإيمان**، الناشر: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض بالتعاون مع الدار السلفية ببومبي بالهند، ط1.

الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، أبو عيسى (ت: 279هـ) (1395 هـ - 1975 م)، **سنن الترمذي**، الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، ط2.

الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا (ت: د) (1305هـ)، **منافع الأغذية ودفع مضارها**، دار النشر المطبعة الخيرية، مصر المحمية، ط1

الرازي، أبو القاسم تمام بن محمد بن عبد الله بن جعفر بن عبد الله بن الجنيد البجلي ثم الدمشقي (ت: 414هـ) (1412هـ)، **الفوائد**، الناشر: مكتبة الرشد - الرياض، ط1.

الدينوري، أبو محمد عبد الله بن مسلم بن قتيبة (ت: 276هـ) (1418هـ) **عيون الأخبار**، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، د: ط.

السجستاني، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي (ت: 275هـ) (د: ت) **سنن أبي داود**، الناشر: المكتبة العصرية، صيدا - بيروت، د: ط.

السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين (ت: 911هـ) (د: ت) **جامع الأحاديث (ويشتمل على جمع الجوامع للسيوطي والجامع الأزهر وكنوز الحقائق للمناوي، والفتح الكبير للنبهاني)**،

السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين (ت: 911هـ) (د: ت) **صحيح وضعيف الجامع الصغير وزيادته**، مع الكتاب: أحكام محمد ناصر الدين الألباني.

الشافعي، محمد بن محمد درويش، أبو عبد الرحمن الحوت (ت: 1277هـ) (1418 هـ - 1997م)، **أسنى المطالب في أحاديث مختلفة المراتب**، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، ط1.

الشوكاني، محمد بن علي بن محمد (ت: 1250هـ) (د: ت) **الفوائد المجموعة في الأحاديث الموضوعة**، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

العراقي، أبو الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين بن عبد الرحمن بن أبي بكر بن إبراهيم، الكردي الرازناني الأصل، المهراني، المصري، الشافعي (806 هـ - 1404م)، ابن السبكي، **عبد الوهاب بن علي بن عبد الكافي**، (771هـ - 1370م)، الزبيدي، **محمد بن محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني**، أبو الفيض، الملقب بمرتضى، (1205هـ - 1790م) (1408 هـ - 1987 م)، **تخريج أحاديث إحياء علوم الدين**، الناشر: دار العاصمة للنشر - الرياض، ط1.

المتقي الهندي، علاء الدين علي بن حسام الدين ابن قاضي خان القادري الشاذلي الهندي البرهانفوري ثم المدني فالملكي (ت: 975هـ) (1401هـ -

- أن الزيادة من تناول اللحوم التي تؤكل قد تضر الإنسان وقد تسبب له الأمراض الفتاكة.
- أن اللحوم التي تؤكل قد تنقل الأمراض إلى الإنسان وسواء عبر اللحوم أو عبر أدوات الذبح وأماكنها.

التوصيات:

- يوصي الباحث بدراسة أمراض الحيوانات وأسباب انتقالها إلى الإنسان ووضع المعالجات على ذلك.
- يوصي الباحث بدراسة لحوم الحيوانات المحرمة (التي لا تؤكل) وأسباب تحريمها والأمراض التي تنقلها.
- يوصي الباحث بعمل هيئة بيطرية لفحص الحيوانات قبل دخولها الأسواق وقبل ذبحها.
- يوصي الباحث بإخراج فضلات الحيوانات من أماكن ذبحها مباشرة والاستفادة منها سواء في الأسمدة أو في غذاء الحيوانات بعد تحليلها.
- يوصي الباحث العاملين في المسالخ بتعقيم أدوات الذبح وتعقيم الأيدي بعد كل ذبح، أو استخدام الجلافص لتجنب نقل الأمراض.

المراجع

القران الكريم.

ابن أبي شيبة، أبو بكر بن عبد الله بن محمد بن إبراهيم بن عثمان بن خواستي العبسي (ت: 235هـ) (1409هـ) **الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار**، الناشر: مكتبة الرشد - الرياض، ط1

ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين (ت: 751هـ) (د: ت) **الطب النبوي** (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم)، الناشر: دار الهلال - بيروت.

ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر القرشي البصري ثم الدمشقي (ت: 774هـ) (1419هـ - 1998م) **جامع المسانيد والسُنن الهادي لأقوم سنن**، الناشر: دار خضر للطباعة والنشر والتوزيع بيروت - لبنان، طبع على نفقة المحقق ويطلب من مكتبة النهضة الحديثة - مكة المكرمة، ط2.

ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني (ت: 273هـ) (د: ت) **سنن ابن ماجه**، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي.

الأصبحي، مالك بن أنس بن مالك بن عامر المدني (ت: 179هـ) (1425هـ - 2004 م)، **الموطأ**، الناشر: مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية - أبو ظبي - الإمارات، ط1.

الأصبحي، مالك بن أنس بن مالك بن عامر المدني (ت: 179هـ) (1406هـ - 1985 م)، **موطأ الإمام مالك**، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت - لبنان.

الأصبهاني، أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى بن مهران (ت: 430هـ) (2006م)، **الطب النبوي**، الناشر: دار ابن حزم، ط1.

البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة، أبو عبد الله (ت: 256هـ) (1409هـ - 1989م)، **الادب المفرد**، الناشر: دار البشائر الإسلامية - بيروت، ط3.

1981م) **كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال**، الناشر: مؤسسة الرسالة، الطبعة: ط5.

النابلسي، صهيب عبد الجبار (ت: د) (2013) **المسند الموضوعي الجامع للكتب العشرة**.

النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني (ت: 303هـ) (1421 هـ - 2001 م) **السنن الكبرى**، الناشر: مؤسسة الرسالة - بيروت، ط1.

عادل عبدالقادر حميدة (ت: د) (1420-2009م) **موسوعة الأظعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان**، دار النشر: الدار العالمية للنشر والتوزيع، ط1.

كمال الدين، محمد بن موسى بن عيسى بن علي الدميري، أبو البقاء الشافعي (ت: 808هـ) (1424 هـ)، **حياة الحيوان الكبرى**، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، ط2.

مجموعة من المختصين في علم التغذية، تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط (ت: د) (2005م) **الغذاء والتغذية**، النشر: أكاديمية انترناشيونال، ط2.

مرشدي، علي محمد علي (ت: د) (2002م): **صحة اللحوم - تقنية اللحوم - التلوث الجرثومي والكيميائي للحوم** _ دار المريخ للنشر - المملكة العربية السعودية- 679 ص.

مقال في الإنترنت بعنوان (أضرار تناول اللحوم ستدفعك لتصبح نباتي).
www.unlimitedkrow.com

موقع بوابة مطاعم وطعام، النظام الغذائي ومرض السرطان، وهناك مراجع باللغة الإنجليزية.
<https://mawdoo3.com>

نادي حواء، **الفوائد والفيتامينات الموجودة في اللحوم**
www.akhbark.net

وزارة الشؤون البلدية والقروية المملكة العربية السعودية (ت: د) (1439هـ-2008م) مكتبة الملك فهد الوطنية، **دليل الكشف البيطري**، ط1.

The Benefits and Harms of Edible Animal Meats in Islamic Law and Modern Science: A Collection and Analysis

Raed Al- Khader Mohammed Abdullah

Department of Islamic Studies, Yafa'a University College, Lahj University.

raedalbedele1980@gmail.com

Received
13/04/2025

Accepted
11/11/2025

Published
10/09/2026

Cite: Abdullah, R. Al-Khader. (2026). The Benefits and Harms of Edible Animal Meats in Islamic Law and Modern Science: A Collection and Analysis. *University of Lahej Journal of Applied Sciences and Humanities*, 2(1), 35-44.

Abstract

This study aimed to investigate the benefits and harms of edible animal meat from the perspectives of Islamic law and modern science. The researcher employed a descriptive inductive approach. The nature of the study required the research to be organized into four sections, preceded by an introduction and followed by a conclusion presenting the main findings and recommendations. The first section examined the composition of the human body, the functions of its essential elements, and the sources of these elements. The second section addressed the human need for edible animal meat at different stages of life, from pregnancy and breastfeeding through childhood, adolescence, and youth. The third section examined the benefits of edible animal meat from the perspectives of Islamic law and modern science, as well as the different types and parts of meat. The fourth section addressed the harms associated with edible animal meat from the perspectives of Islamic law and modern science. The study concluded with the main findings and recommendations. The most prominent findings were as follows:

- Edible animal meat is important for the human body from the prenatal stage through adolescence and youth, contributing to healthy growth and physical development.
- Some types of edible meat provide substantial benefits, whereas others may be harmful.
- Excessive consumption of meat may have adverse effects on human health and may contribute to serious or potentially fatal diseases.
- Meat may transmit diseases to humans, either through contaminated meat itself or through contaminated slaughtering equipment and facilities.

Keywords: benefits of animal meat, harms of animal meat, Islamic law, modern science.

© 2026, Abdullah, R. Al-Khader, licensee University of Lahej Journal of Applied Sciences and Humanities. This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0), which permits non-commercial use of the material, appropriate credit, and indication if changes in the material were made. You can copy and redistribute the material in any medium or format as well as remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited.

