



Presentation and Study of the Manuscript Entitled
“The Sign of Happiness in Habitual Foods by Doctor Abu Al-Hasan
Ali ibn Hassan Al-Marakshi”

Abdelhamid BITARI^{1,*}, Rachid TOUZANI², Belkheir HAMMOUTI³ &
Abdelkhaleq LEGSSYER^{1,4}

Received: 13rd Sep. 2023. Accepted: 20th Feb. 2024. Published: 1st Oct. 2024

DOI: [10.35552/0247.38.10.2268](https://doi.org/10.35552/0247.38.10.2268)

ABSTRACT

Introduction: Morocco preserves manuscripts of significant scientific and cultural value, which require presentation, verification, and study. The importance of studying the book "The Sign of Happiness in Common Foods" lies in the fact that it serves as a scientific reference point for understanding the principles of nutrition and medicinal herbs during the Middle Ages, especially in the Islamic world. **Objective:** Manuscript books represent a cultural and scientific treasure for Moroccan and humanity civilizations. Therefore, they require uncovering, displaying, and studying. Our work in this context involves presenting and studying the manuscript book titled "The Sign of Happiness in Usual Foods by Sheikh Al-Faqih Al-Tabib Abu Al-Hassan Ali Ibn Hassan Al-Marrakushi,". **Methodology:** The study entailed comparing the information in the Manuscript book regarding nutritional rules and medicinal herbs with the data of modern nutrition science, through bibliographic research in databases like Google Scholar, Elsevier, and PubMed, and with the latest research and studies in the fields of nutrition

1 Laboratory of Bioresources, Biotechnologies, Ethnopharmacology and Health, Faculty of Sciences, University Mohammed Premier, BP 717, 60000 Oujda, Morocco.

*Corresponding author: abdelhamid.bitari@ump.ac.ma

2 Laboratory of Applied Chemistry & Environment, Faculty of Sciences, University Mohammed 1st, Bd. Med VI B.P. 717, Oujda, Morocco. r.touzani@ump.ac.ma

3 Euro-Mediterranean University of Fes, Fes 30070, BP 15, Morocco. b1.hammouti@ump.ac.ma

4 Email : a.legssyer@ump.ac.ma

and medicinal plants. To present the manuscript, we used two copies. One from the Royal Library in Rabat, and the other from the Islamic Library in Saudi Arabia, at Imam Muhammad ibn Saud Islamic University. Both copies are undated, so we used the clearer copy as the main version, and compared it with the second copy to achieve the book as the author intended in his lifetime. **Results:** Presenting the manuscript book in in printed form and adjusting its text, and extracting the principles of nutrition and medicinal herbs from the manuscript. **Conclusion:** In addition to the cultural aspect, this manuscript book addresses important scientific issues in nutrition and medical herbs that have been confirmed by modern scientific data. that's why it is necessary to study of manuscripts and to highlight the contributions of Muslim scholars to the advancement and development of sciences.

Keywords: Manuscripts books; laws of nutrition; Medicinal plants

تقديم ودراسة الكتاب المخطوط المسمى

"علامة السعادة في الاغذية المعتادة للطبيب أبي الحسن علي ابن حسن المراكشي"

عبد الحميد بيطاري^{1*}، ورشيد توزاني²، وبلخير حمموتي³، وعبد الخالق لكصير⁴،

تاريخ التسليم: (2023/9/13)، تاريخ القبول: (2024/2/20)، تاريخ النشر: (2024/10/1)

ملخص

يحتفظ المغرب بكتب المخطوطات ذات قيمة علمية وثقافية التي تقتضي التقديم والتحقيق والدراسة. تأتي أهمية دراسة كتاب "علامة السعادة في الأغذية المعتادة" من حقيقة أنه يمثل معلماً علمياً في فهم قواعد التغذية والأعشاب الطبية خلال القرون الوسطى، وخاصةً في العالم الإسلامي. **الهدف من الدراسة:** إن الكتب المخطوطات تمثل ثروة ثقافية وعلمية للحضارة المغربية والإنسانية. ومن ثم فهي تقتضي الكشف والإظهار والدراسة حتى لا تظل حبيسة الرفوف. وعملنا يأتي في هذا السياق تقديم ودراسة الكتاب المخطوط الموسوم بـ "علامة السعادة في الأغذية المعتادة" للشيخ الفقيه الطبيب أبي الحسن علي بن حسن المراكشي. **المنهجية:** الدراسة اقتضت مقارنة المعلومات الواردة في المنظومة بخصوص قواعد التغذية والأعشاب الطبية، بمعطيات علم التغذية الحديث، وذلك عن طريق إجراء بحث بيبليوغرافي في قواعد البيانات google scholar و Elsevier و PubMed و مع أحدث الأبحاث المنشورة في مجال التغذية والأعشاب الطبية. لتقديم الكتاب المخطوط اعتمدنا على نسختين. إحداهما من المكتبة الملكية بالرباط، والأخرى من المكتبة الإسلامية في المملكة العربية السعودية، جامعة الإمام محمد ابن سعود الإسلامية. والنسختان غير مؤرختين، بحيث اعتمدنا النسخة الأوضح نسخة رئيسة، وقابلناها بالنسخة الثانية للوصول الى الكتاب الذي ارتضاه مؤلفه في حياته بأكبر قدر من الدقة. إذ أتاحت النسختان إمكانية التحقق من النص وتوضيح الغموض المحتمل، مما يؤدي إلى فهم أعمق للمحتوى. **النتائج:** تقديم الكتاب المخطوط بالخط المطبعي وضبط نصه، واستخراج قواعد التغذية، والأعشاب الطبية من الكتاب المخطوط. **خلاصة:** إضافة إلى الجانب الثقافي، للكتاب المخطوط "علامة السعادة في الأغذية المعتادة" تناول قضايا علمية مهمة في علم التغذية والأعشاب الطبية أكدتها معطيات العلم الحديث. وهذا ما يستوجب دراسة الكتب المخطوطات لإبراز هذه الكنوز الدفينة ومدى إسهام العلماء المسلمين لنهضة وتطور العلوم.

الكلمات المفتاحية: كتب المخطوطات، قواعد التغذية، النباتات الطبية.

1 مخبر الموارد الحيوية والتقنيات الحيوية والصيدلة العرقية والصحة، كلية العلوم، جامعة محمد الأول، وجدة، المغرب.

*الباحث المراسل: abdelhamid.bitari@ump.ac.ma

2 مختبر الكيمياء التطبيقية والبيئة، كلية العلوم، جامعة محمد الأول، وجدة، المغرب. r.touzani@ump.ac.ma

3 الجامعة الأورومتوسطية بفاس، فاس 30070، ص.ب 15، المغرب. b1.hammouti@ump.ac.ma

Email : a.legssyer@ump.ac.ma 4

مقدمة Introduction

عرف المغرب حضارات عبر الزمن، خلفت تراثا مخطوطا غنيا، إذ جعلته أغنى دول شمال إفريقيا في مجال المخطوطات، وملجأ العلماء الباحثين المهتمين بالكتاب المخطوط، ذلك ويصنفه العلماء أكبر هذه البلدان حفاظا على نواذر المخطوطات ونفائسها، ويرجع ذلك إلى اهتمام العلماء المغاربة عامة و الملوك العلويين خاصة بالكتاب المخطوط (Al-Manouni, 1999). إن المغرب يُعدُّ من أبرز محاور الثقافة والعلم في التاريخ الإسلامي. يضم في أحضانه مكتبات غنية بالمخطوطات العربية. وبالرغم من وجود عديد المخطوطات الأثرية في مكتبات مختلفة حول العالم، إلا أن المغرب يتميز بتضافر الجهود لحفظ هذه المخطوطات ودراستها، وبخاصة في المكتبة الملكية بالرباط والمكتبة الوطنية ومكتبة القرويين. تمثل هذه المخطوطات ثروة ثقافية وكنزا معرفيا للحضارة المغربية والعربية والإسلامية لا تقدر بثمن (Salah Al-Din, 1976) تقتضي الكشف والإظهار والدراسة.

وعملنا يأتي في هذا السياق، لدراسة الكتاب المخطوط الموسوم بـ "علامة السعادة في الاغذية المعتادة" للشيخ الفقيه الطبيب أبي الحسن علي ابن حسن المراكشي لما يمثله هذا العمل من إسهامات طبية وثقافية متميزة وهذا العمل هو جزء من رسالة الدكتوراه (Abdelhamid, 2024). فليس يُعدُّ دليلا على مكانة المغرب في ميدان الطب والعلوم فقط، ولكنه أيضا شهادة حية على الحضارة المغربية والعربية والإسلامية. والكتاب الذي يعود نسخه إلى خلال القرن الثالث عشر الميلادي تناول موضوعين في غاية الأهمية هما التغذية والأعشاب الطبية، لأنهما تتعلقان بصحة الإنسان. ومن ثم بنينا دراستنا على ثلاث مراحل:

- الأولى: تقديم الكتاب المخطوط وضبط نصه.
- الثانية: دراسة الجانب المتعلق بالتغذية التي تناولها المؤلف.
- الثالثة: دراسة الأعشاب الطبية الواردة في الكتاب المخطوط.

الدراسة اقتضت مقارنة المعلومات الواردة في المنظومة بخصوص قواعد التغذية والأعشاب الطبية، بأحدث الأبحاث والدراسات المنشورة في مجال التغذية والأعشاب الطبية، وذلك عن طريق إجراء بحث بيبليوغرافي في قواعد البيانات Elsevier, PubMed, Google scholar.

لتقديم الكتاب، اعتمدنا على نسختين منه، الأولى في المكتبة الملكية والثانية في المملكة العربية السعودية. جعلنا الأولى أصلا ورمزنا إليها بالنسخة أ "ن أ"، والثانية فرعا لها ورافدا مساعدا ورمزنا إليها بالنسخة ب "ن ب".

أهمية الكتاب في بابهِ وسبب اختيارنا له

الكتاب الذي نتناوله يدور حول موضوعين بالغين الأهمية والقيمة، وهما التغذية والأعشاب الطبية. وقد اخترنا هذين الموضوعين بالتحديد، لأنهما يلامسان جوهر صحة الإنسان. والتغذية، كما نعلم، هي عامل رئيس في صحة الإنسان، فهي تعدُّ وقاية (Ghazzawi, 2020) لكثير من

الأمراض وأحيانا علاجاً. (Rashed & Zkarneh, 2020) وبالنسبة للأعشاب الطبية، فقد أثبتت الدراسات الحديثة فائدتها وأهميتها في الوقاية والعلاج من مختلف الأمراض عبر استخراج مواد حيوية. إضافة إلى ذلك فهذا الكتاب لم يتناوله أحد بتقديم أو بتحقيق أو دراسة قبلنا فيما نعلم.

أهمية دراسة الكتب المخطوطات عموماً

- حفظ التراث: الكتب المخطوطة تمثل جزءاً مهماً من التراث الإنساني، سواء أكان ذلك التراث دينياً، أم فلسفياً، أم طبياً، أم أدبياً أم علمياً. وبفضل دراستها وتحقيقها نضمن أن تظل هذه المعرفة متاحة للأجيال الجديدة المتعاقبة.
- فهم التاريخ: الكتب المخطوطة تقدم نافذة على الحياة والثقافة والمعرفة في العصور السابقة. إذ من خلال قراءتها، يمكن فهم التطورات العلمية والثقافية والاجتماعية والسياسية التي شهدتها المجتمعات المختلفة.
- الاكتشافات العلمية: قد تحتوي بعض المخطوطات على معرفة علمية تُظهر مدى تقدم العلماء في العصور الماضية، وقد تكون حبلَى بنظريات أو أفكار لم يتم اكتشافها حديثاً أو تقييمها بشكل كامل.
- التواصل الثقافي: دراسة المخطوطات تُظهر كيف تم التواصل والتفاعل بين الثقافات المختلفة والتأثير المتبادل بينها.

المنهجية Methodology

تقديم الكتاب المخطوط بالخط المطبوع وضبط نصه

عندما تعذر علينا العثور على النسخة الأم التي كتبها المؤلف بنفسه، وجب علينا جمع عدد من النسخ للكتاب المخطوط (Salah Al-Din, 1987) ومقابلتها للوصول إلى النص الذي ارتضاه أو أراده مؤلفه في حياته كما وكيفا (Abd al-Salam, 1998)، فبعد البحث البليوغرافي والميداني استطعنا العثور على أربع نسخ.

1. واحدة في الخزنة الملكية مفرسة في كتاب فهارس الخزنة الملكية المجلد الثاني الطب، والصيدلة، والبيطرة، والحيوان، والنبات (Muhammad, 1982)
2. والثانية في المكتبة الوطنية بالرباط.
3. والثالثة في المكتبة الإسلامية في المملكة العربية السعودية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
4. والرابعة في المكتبة الوطنية للمخطوطات الطبية الإسلامية جامعة أكسفورد (OXFORD).

النسختان المعتمدتان

لتقديم الكتاب المخطوط اعتمدنا على نسختين. إحداهما من المكتبة الملكية بالرباط، والأخرى من المكتبة الإسلامية في المملكة العربية السعودية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. والنسختان غير مؤرختين، بحيث اعتمدنا النسخة الأوضح نسخة رئيسية، وقابلناها بالنسخة الثانية للوصول إلى النص الذي وضعه مؤلفه في حياته.

النسخة الأولى من المكتبة الإسلامية في المملكة العربية السعودية (قسم مخطوطات جامعة الإمام محمد بن سعود) واضحة الخط مضبوطة حركات الكلمات، أما **النسخة الثانية** من المكتبة الملكية بالرباط، فريئة الخط، كلماتها غير مضبوطة الحركات، ولكنها مطابقة للنسخة الأولى في مطلعها وخاتمتها وترتيب فصولها، إلا أن عدد أبياتها أقل، ففي هذه النسخة، لا ذكر لاسم الكتاب ولا لاسم المؤلف، وقيد الناسخ نهاية الأرجوزة بمنظومة في خصائص بقلة الأنصار (الكرنب)، وعدد أبياتها أحد عشر.

قراءة النسختين

بعد توفر النسختين بدأنا بقراءتهما لأمرين رئيسين

1. التشبع بالنص وإدراك مدلولاته.
2. معرفة قيمة كل نسخة ومصدرها وعلاقتها بالنسخة الأخرى واستبعاد إمكانية نسخ منسوخة عن أختها.

منهجية التعامل مع النسختين المخطوطتين

- مقارنة النسختين: وذلك لتحديد الاختلافات والتشابهات بينهما مع التعليق والتعليل.
- تصحيح الأخطاء الآتية من الناسخين: البحث عن الأخطاء الموجودة في النص وتصحيحها بناءً على المعرفة باللغة والسياق وعرض ما في (ن أ) على ما في (ن ب)، والعكس، بهدف إثبات ما ابتغاه المؤلف.
- الرجوع إلى المصادر: استثمار المصادر والمراجع الموثوقة للتحقق من صحة المعلومات والتفاصيل الموجودة في النص.
- احترام النص الأصلي قدر الإمكان والمحافظة عليه رغم الحاجة إلى تصحيح ما بدا لنا أنه من الأخطاء.
- شكل المصطلحات العلمية والمفردات بالشكل المناسب.
- شرح مفاهيمها في الهوامش.
- توحيد العناوين الواردة في النسختين.

- تحليل أسباب ترجيح المواد العلمية بين النسخة الأصل (ن أ) والنسخة الفرع (ن ب). جرت عادة كثير من المحققين إثبات كل الاختلافات بين النسخ في الهامش وإن كان تأفها من غير ترجيح وهي عملية لا تقدم فائدة كبيرة ولذلك وجب ترجيح الاختلافات المؤثرة مع تعليلها (م)
- التوثيق: توثيق كل التغييرات والتعديلات التي تمت.

ضبط عنوان الكتاب ونسبته إلى صاحبه

جاء العنوان ونسبته إلى مؤلفه نظماً بصيغة "علامة السعادة في الأغذية المعتادة للشيخ الفقيه الطبيب أبي الحسن علي بن حسن المراكشي" في مقدمة النسخة من الكتاب المخطوط بقسم المخطوطات بجامعة الإمام محمد بن سعود، وفي مقدمة النسخة الموجودة في المكتبة الوطنية للمخطوطات الطبية الإسلامية بأكسفورد (oxford).

مكان تأليفه وتاريخه

لم نقف على مكان تأليفه ولا على ضبط تاريخه، غير أننا وقفنا في فهرسة الخزانة الملكية للأستاذ محمد العربي الخطابي (ص204) على أن الكتاب أهدى إلى الخليفة المكتفي بالله عبد الرحمان بن محمد بن أبي يحيى. وقد جاءت الإشارة إلى المؤلف في الصفحة الثانية والأخيرة من الكتاب المخطوط (في نسخة السعودية ونسخة أكسفورد) (مرفق).

تعريف الكتاب

"علامة السعادة في الأغذية المعتادة" للشيخ الفقيه الطبيب أبي الحسن علي بن حسن المراكشي وهو يُعد من النصوص التي تمثل جزءاً من التراث الطبي والثقافي للعالم الإسلامي. فأبو الحسن علي بن حسن المراكشي، كان فقيهاً وطبيباً مغربياً. هذا الكتاب المخطوط مكتوب بخط مغربي بحجم 43 صفحة، وبمعدل 15 سطراً. ومن أهم مميزات الخط المغربي الفاء تكتب بنقطة أسفلها والقاف بنقطة واحدة أعلاها. وهاته المنظومة من ألف بيت (43 صفحة) في خصائص الأغذية وتصنيفاتها:

- فواكه الطازجة: تتضمن هذه الفئة مجموعة متنوعة من الفواكه التي يتم تناولها عادةً في حالتها الطبيعية. من بينها نجد الفول، والتين، والرمان، والخوخ، والتفاح، والشمش، الكمثرى والإجاص، والتوت، والموز، بالإضافة إلى فواكه أخرى مثل النبق، والسفرجل، والبطيخ، والقثاء والخيار.
- الفواكه المجففة والمكسرات: تجمع هذه الفئة بين الفواكه المجففة والمكسرات، وتشمل التين اليابس (التين اليابس)، والزبيب، والبندق، والجوز، وجوز الهند، وحب السنوبر، والبلوط.
- اللحوم، التوابل، الألبان وما يُشتق منها. بالإضافة إلى المياه المعدنية، والمرببات والأعشاب الطبية (جدول رقم 1 المرفق) حيث بلغ عدد الأغذية والأشربة في الكتاب المخطوط إلى 202 نوع.

قد أنجز المؤلف تقسيماً دقيقاً لكتابه إلى مجموعة من الأقسام والفصول المتعددة، حيث يمكن إبراز عدد منها كمثال

- القول في الحبوب باختصارٍ بحسب الألف والاشتهار
 - القول في مُسنَّهر البقول وفعلاً يأتي على التفصيل
 - القول في الفاكهة الخضراء واليابس النوع على الولاء
 - القول في توابل الطعام مختصراً بأوجز الكلام
 - ذكر القلايا
 - ذكر الحوم
 - القول في خاتمة الكتاب
- في هذه الأرجوزة، إذ لم يقتصر المؤلف فقط على الحديث عن الأغذية والأشربة، بل أعطى القارئ نظرة شاملة ومتكاملة حول عالم التغذية وكيفية تأثيرها في الجسم.
- تقديم ما ينبغي أن يقدم من الطعام وتأخير ما ينبغي أن يؤخر.
 - تقديم الطعام البطيء الانهضام على مُسرّع الهضم.
 - الطعام الملين قبل حابس البطون.
 - تجنب التخليط في الغذاء.
 - تناول طعام العشاء على نور النهار.

وفي ذلك يقول المؤلف

تصحبهُ سلامة الأقسام	إذ أردت لذة الطعام
وراحة النفس ووفر القوة	خُذ الغذاء عند صدق الشهوة
من غير إكثارٍ ولا إقلالٍ	مقداراً ما يكفي على اعتدالٍ
إنهما من الغذاء المذموم	واحذر من المخاخ والشحوم
كذا الفواكه مع الأدهان	ويُهجِرُ الخس مع الألبان
على مُسرّع الهضم من الطعام	وقدم البطيء الانهضام
مُقدماً عن حابس البطون	كذلك ما يكون ذو تليين
تجنب التخليط في الغذاء	واعلم بأن أكل الأشياء
إن جُمعت تكون كالمسومة	لاسيما أغذية معلومة
من زنجبيل تكثفي من الحزن	وخذ إذا أمنت في شرب اللبن

وقد أتى خَيْرُ الغِذَا بواكره
ويُقَسِّمُ الجَوْفَ إِذَا مِن قَدْر اس
وفي العشاء خيروا سوافره
بين الطَّعامِ والشرابِ والنفس
أما مطلع الأرجوزة فهو:
الحمْدُ لِلهِ الحَكِيمِ الخالِقِ
واخرها:
ثم السلام الطيب العميم
على مقامك الزكي الأرفع
الطاهر المقدس الكريم
ما خلت الشمس بكل مطلع

مصادر المؤلف

مصادر المؤلف تعدّ متنوعة وثرية، فهو لم يكتف بالاعتماد على مصدر واحد أو نوع واحد من المعرفة، بل استفاد من مجموعة من المصادر الموثوقة التي تكوّنت على مر العصور:

أولاً: مثل اعتماده على مضامين الحديث الشريف، كما في قوله "مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، يَحْسَبُ ابْنُ آدَمَ أَكْلًا تِيْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لَطْعَامِهِ، وَتُلْتُ لِشْرَابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ" (رواه الترمذي والنووي في الأربعينية (الحديث السابع والأربعون) إذ قال في المنظومة:

ويُقَسِّمُ الجَوْفَ إِذَا مِن قَدْر اس بين الطَّعامِ والشرابِ والنفس

ثانياً: استعانه بكتب جالينوس، وهو طبيب وفيلسوف يوناني عاش في القرون الأولى الميلادية. جالينوس اعتبر من أبرز الشخصيات في مجال الطب، بحيث يعد أول واضع لأصوله. أسس للعديد من المفاهيم والنظريات التي تأثر بها العديد من الأطباء والعلماء في العصور الوسطى. فهو يصرح في المنظومة بأخذه عنه كما في قوله:

– أقول ما قد قال جالينوس ،

– و"قال جالينوس في أغذيته ...

ثالثاً: الإرث العلمي المتوارث يُعد من المصادر الأساس التي استفاد منها المؤلف. فالعلماء والمفكرون الذين سبقوه، قد تركوا خلفهم مجموعة ضخمة من المعارف والأفكار التي تُعد مرجعاً مهماً لكل باحث أو مؤلف يرغب في البناء على ما قام به الآخرون.

رابعاً وأخيراً: التجربة الطبية للمؤلف والتي تُفضي بالعالم إلى القاعدة العلمية التي يطمئن إليها، يقول:

وصح بالتجريب أنَّ الأَغْذِيَةَ منها لنا صالحه ومؤذيه

بحيث أضافت على كتاباته نكهة خاصة. فهو لم يكتف بنقل المعلومات، بل أضاف إليها من خلال تجاربه ومعرفة العملية في ميدان الطب، وهذا المنهج جعل من مصادره مزيجاً فريداً من الإرث العلمي والتجربة الشخصية، مما أضاف إلى كتاباته قيمة خاصة وعمقاً في المحتوى.

مجال التغذية في الكتاب المخطوط

- المرحلة الأولى: تتضمن استخلاص قواعد في علم التغذية من الكتاب المخطوط.
- المرحلة الثانية: تركز على تقييم مدى توافق هذه المعلومات مع المعارف العلمية الحديثة في مجال علم التغذية.

مجال الأعشاب الطبية في الكتاب المخطوط

- دراستنا للأعشاب الطبية بنيناها على مرحلتين
- الأولى: استخراج الأعشاب الطبية واستعمالاتها من الكتاب المخطوط.
- الثانية: النظر في مدى موافقتها للمعطيات العلمية .

النتائج Results

تقديم الكتاب المخطوط بالخط المطبوع وضبط نصه:

بسم الله الرحمن الرحيم

وهذه «علامة السعادة في الأغذية المعتادة»، للشيخ الفقيه الطبيب أبي الحسن علي ابن حسن المراكشي رحمه الله تعالى

الأحد الفرد الكريم الرزاق	الحمد لله الحكيم الخالق
الملك العظيم ذي الكمال	الأول القديم ذي الجلال
وزين الأجسام بالأرواح	من فلق الظلام بالإصباح
وأعش الأجداد بالغداء	وخلق الخلق على استواء
وما بدا وجه الضحى البسام	حمداً يدوم ما انجلي ظلام
على النبي المصطفى محمد	ثم صلاة الله ذات الأبد
نور الهدى مبلغ الرسالة	الصادق الصديق في المقالة
التي جميع الخلق كالأيات	خير نبيء جاء بالآيات
ودأنا على الطريق السمحة	فمهد الدين وأبدى نصحة
صلى عليه الله من أمين	وجعل الطب قسيماً الدين
مكور الليل على النهار	وآله وصحبه الأبرار

وبعد إنَّ صحَّةَ الأبدانِ بها يقومُ الحفظُ للأديانِ
ولا غنىَّ تعاضُّهُ الجسومُ عن مأكلي أشباحها يُقيمُ
فالحفظُ للصحةِ بالغذاءِ أولى من الحاجةِ للدواءِ
وصح بالتجريبِ أنَّ الأغيَّةَ منها لنا صالحةٌ ومؤذيةٌ

في هذه القصيدة الطبية، يسلط المؤلف الضوء على مجموعة من القوانين والمبادئ الأساسية في مجال التغذية نذكر منها

- التغذية الوقائية
- التغذية المتوازنة
- تقديم ما ينبغي أن يقدم من الطعام وتأخير ما ينبغي أن يؤخر
- تقديم الطعام البطيء الانهضام على مُسرِّع الهضم.
- الطعام الملين قبل حابس البطون.
- تجنب التخليط في الغذاء

التغذية الوقائية

في هذا الكتاب المخطوط، يتم تلخيص مبدأ التغذية الوقائية بالبيت:

فالحفظُ للصحةِ بالغذاءِ أولى من الحاجةِ للدواءِ

ومعناه: "الحفاظ على الصحة من خلال التغذية هو أفضل من الحاجة إلى استخدام الأدوية". وهو يشير إلى الحكمة القديمة الحديثة التي تُفضل التغذية الصحية كإجراء وقائي للحفاظ على صحة وتقليل الاعتماد على التدخلات الطبية.

الحفاظ على الصحة من خلال تناول الطعام المناسب غالبًا ما يعتبر نهجًا وقائيًا أفضل مقارنةً مع الحاجة إلى اللجوء إلى الأدوية عند ظهور مشاكل صحية. الفكرة المركزية هي أن التغذية الوقائية يمكن أن تكون الخط الأول من الدفاع ضد أمراض واضطرابات متعددة. وذلك من خلال اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع، غني بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى، مثل المواد الكيميائية النباتية (phytonutrients)، يمكننا تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، والبدانة، وبعض أنواع السرطان، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم.

ومن ناحية أخرى، قد تُصاحب استخدام الأدوية، على الرغم من ضرورته في بعض الأحيان، آثار جانبية غير مرغوب فيها. وبالإضافة إلى ذلك، فقد يسبب الاعتماد على الأدوية تكاليف مالية عالية، سواءً على الأشخاص أو على أنظمة الرعاية الصحية بشكل عام.

لذلك، قد يساعد اتباع نهج فعال في مجال التغذية في تقليل الحاجة إلى الأدوية وتعزيز صحة أمثل. لذا من الضروري زيادة التوعية بين الجمهور حول أهمية التغذية الوقائية وتشجيع اختيارات غذائية صحية منذ الصغر.

الأكل فقط عند الشعور بالجوع

القاعدة الثانية المستخرجة من الكتاب المخطوط، تعرض مفهوم الوقاية من الأكل المفرط وعدم التوازن في الغذاء. وهي ملخصة في البيت:

"خُذِ الْغِذَاءَ عِنْدَ صَدْقِ الشَّهْوَةِ."

ومعناه: "تناول الطعام عند الشعور برغبة حقيقية."

هذه القاعدة هي مبدأ أساسي في ممارسة تناول الطعام بوعي وحس. يُشجع على الاستماع والاستجابة لإشارات الجوع والشبع الداخلية بدلاً من الالتزام بأوقات محددة أو الانقياد لتأثيرات خارجية. تناول الطعام عند الشعور بجوع حقيقي، يتطلب الوعي بالأحاسيس الجسدية والتميز بين الجوع الفيزيائي والجوع العاطفي. وقد يؤدي ذلك إلى تنظيم أفضل للشهية، وهضم أفضل، وعلاقة أكثر صحة مع الطعام، مما يجنب الأكل المفرط. بتناول الطعام استجابة للجوع الحقيقي فقط.

الغذاء المتوازن والصحة

القاعدة الثالثة المستخرجة من الكتاب المخطوط، تقدم مفهوم التوازن في التغذية. وهي ملخصة في الأبيات التالية:

إذا أردت لــــــذّة الطــــــعام
تصحبــــــه سلامــــــة الأــــــجسام

مقدار ما يكفي على اعتدالٍ من غير إكثارٍ ولا إقلالٍ

ومعناه: "إذا كنت ترغب في متعة الطعام مصحوبة بصحة الجسم، فتناول القدر المعتدل الذي يكفي دون زيادة أو نقص."

تسلط هذه الأبيات الضوء على أهمية الغذاء المتوازن، حيث يتم ربط متعة الأكل بصحة الجسم. الغذاء المتوازن يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بنسب مناسبة، مما يضمن الحصول على العناصر الغذائية الأساسية الكافية للحفاظ على الصحة. ويتعلق الأمر بالبحث عن توازن بين مختلف مجموعات الأغذية، وتجنب الإفراط أو القلة في تناوله.

ترتيب تناول الأغذية

القاعدة الرابعة المستخرجة من الكتاب المخطوط، تتعلق بترتيب تناول الأغذية. وهي ملخصة في الأبيات التالية:

وقــــــدم البــــــطــــــيء الانهــــــضام
علــــــى مُســــــرع الهــــــضم من الطــــــعام

ومعناه: "قدم الطعام الذي يحتاج إلى هضم بطيء، قبل الطعام الذي يتم هضمه بسرعة"

الترتيب الذي نتبعه عند تناول الأغذية قد يكون له تأثير كبير على هضمنا. ذلك بأن الهضم الجيد ضروري لاستخلاص العناصر الغذائية بفعالية من الأطعمة التي نتناولها حتى نتجنب الأعراض المزعجة في الجهاز الهضمي. يقترح بعض خبراء التغذية تناول الأطعمة التي تحتاج إلى هضم بطيء قبل تلك التي يتم هضمها بسرعة، إذ قد يساعد ذلك في ضمان إطلاق طاقة مستمرة من أجل الحيلولة دون حدوث ارتفاعات حادة في مستوى السكر في الدم.

الطعام المليّن قبل الطعام المسبب للإمساك

القاعدة الخامسة المستخرجة من الكتاب المخطوط، تتعلق بأولوية الطعام المليّن قبل الطعام المسبب للإمساك. وهي ملخصة في الأبيات التالية:

كذلك ما يكونُ ذو تليينٍ مُقدّمًا عن حابِسِ البطنِ

ومعناه: "وهكذا، يجب تقديم الطعام المليّن قبل الطعام المسبب للإمساك".

إنّ اختيار الأطعمة وترتيب تناولها قد يكون له تأثير ملحوظ في هضمنا. ومن ثمّ يسلط الكاتب الضوء على نهج حكيم للحفاظ على سير الأمعاء المنتظم. قد يساعد هذا النهج في الوقاية من الإمساك وتعزيز صحة الجهاز الهضمي بشكل أفضل.

توافق الأطعمة

القاعدة السادسة المستخرجة من الكتاب المخطوط، تتعلق بتوافق الأطعمة. وهي ملخصة في الأبيات التالية:

واعلم بأن أكل الأشياء تجنّب التخليط في الغذاء
لاسيما أغذية معلومة إن جُمعت تكون كالمسمومة
ويُهجِرُ الخسُّ مع الألبان كذا الفواكهُ مع الأدهان

توافق الأطعمة هو مفهوم ينبه على أن خلط بعض الأطعمة قد يكون ضارًا، في حين أن بعض الخلطات الأخرى قد تكون مفيدة. وهذه الأبيات المذكورة تسلط الضوء على أمثلة لتوافقات جيدة أو غير جيدة

الغذاء والصحة العقلية

القاعدة السابعة المستخرجة من الكتاب المخطوط، تتعلق بالغذاء والصحة العقلية. وهي ملخصة في الأبيات التالية:

وخذ إذا أمعنت في شرب اللبن من زنجبيل تكتفي من الحزن

ومعناه: "إذا بالغ في شرب اللبن، أضف إليه الزنجبيل لتشعر بالرضا وتقليل الحزن".

الزنجيل، وهو توأبل لها جذور عميقة في الطب التقليدي، يُقدر لفوائده العلاجية المتعددة. وعندما يتم دمجه مع اللبن، قد يوفر تكاملاً مفيداً للصحة العقلية. في الواقع، تشير بعض التقاليد إلى أن هذا المزيج قد يساعد في محاربة الحزن والكآبة.

تأثير توقيت وتكرار الوجبات في صحة الإنسان

القانون الثامن المستخرج من الكتاب المخطوط، يتعلق بالتغذية والصحة العقلية. وهو ملخص في البيت التالي:

وقد أتى خيرُ الغداءِ بَواكِـرَهُ وفي العشاءِ خيرُوا سَوا فـرَهُ:
"قد ورد أن أفضل الأوقات لتناول الإفطار هو في وقت مبكر، وأن يكون العشاء في ضوء النهار."

الرسالة التي يحملها هذا البيت هي أهمية تناول الإفطار مبكراً في الصباح وتناول العشاء قبل غروب الشمس وفي ضوء النهار (السّوا فر). قد يكون تناول العشاء أثناء ضوء النهار متماشياً مع الإيقاعات البيولوجية الطبيعية للجسم.

مجال الأعشاب الطبية في الكتاب المخطوط

لقد تناول المؤلف العديد من الأعشاب الطبية التي تمتاز بأهميتها الغذائية والطبية نلخصها في الجدول رقم 1 (المرفق).

نقاش Discussion

مجال التغذية في الكتاب المخطوط

التغذية هي عامل أساسي في أسلوب الحياة. يلعب دوراً كبيراً في الوقاية الأولية والثانوية (primary and secondary prevention) من الأمراض المزمنة (Othman et al. 2014). لقد ذكر المؤلف في كتابه المخطوط "علامة السعادة في الاغذية المعتادة" قواعد مهمة في علم التغذية، لحفظ الصحة والوقاية من الأمراض. نذكر منها أن حفظ الصحة بالغذاء يعد وقاية أولى من الحاجة إلى الدواء. والطب الوقائي هو ممارسة طبية للوقاية من المرض قبل وقوعه.

إن نمط الحياة الذي أصبح يعيشه الانسان يتسم بقلّة الحركة مع نظام تغذية غير سليم وغير متوازن، أدى إلى مشاكل صحية كثيرة، وعلى مستويات متعددة، حيث سجل ارتفاع عدد المصابين بأمراض القلب والشرابين والسكري والسرطان والسمنة... إن النظام الغذائي يعد أحد المحددات الرئيسية لصحة الإنسان (Michael et al. 2020) ذلك بأن جسم الانسان ليس فقط بحاجة إلى طاقة، بل هو بحاجة ضرورية إلى معادن وفيتامينات وألياف وكالسيوم وماء ومواد كيميائية نباتية (secondary metabolites). فاستهلاك الانسان غذاء متوازناً غنياً بالخضار والفواكه وبعض المشروبات مثل الشاي، يزود جسم الانسان بحوالي 5000 إلى 10000 مادة كيميائية نباتية تختلف كما ونوعاً حسب نوعية الخضار والفواكه. (Richard & Denis, 2016) وبروتينات وسكريات

ودهنيات وكلسيوم وماء، وذلك حتى تقوم خلايا جسم الانسان بوظائفها على أحسن وجه. فالتغذية الطبيعية المتوازنة والمتنوعة تزود جسم الإنسان بما يحتاجه من هذه المواد. لقد أصبحت علوم التغذية تكتسب أهمية كبيرة ومتزايدة ومقنعة في الوقاية من الأمراض في العصر الحديث. فالنظام الغذائي السليم يُعدُّ وقاية لكثير من الأمراض (OMS, 2003).

التغذية المتوازنة والمتنوعة مصدر لمضادات الأكسدة

من المعلوم أن عملية التنفس في خلايا جسم الانسان مصحوبة بإفراز مواد سامة، حيث إن 2-3% من الأوكسجين في جسم الانسان يتحول إلى جذور حرة (Free radicals). (H_2O_2) $(NO\bullet)$ $(O_2\bullet-)$ فالإنسان ذو 70كلغ مثلاً، يفرز سنوياً 1.7 كلغ من هذه السموم، كما تأتي كذلك الجذور الحرة عن طريق التدخين والتلوث والإفراط في التعرض لأشعة الشمس. والجذور الحرة هي مواد كيميائية غير مستقرة، وتؤدي إلى أكسدة الجزيئات الحيوية، مثل الحامض النووي (ADN) والدهنيات، مما قد يسبب لأكثر من مائة مرض (Chang, et al 2012) نذكر منها أمراض القلب، والشرابين (Fearon & Faux, 2009) والسرطان (Sosa et al., 2013).

أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات منخفضة في الدم من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات A و C و E، تواجههم مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، أو السرطان، مقارنة بالأشخاص الذين يتمتعون بتوازن طبيعي من مضادات الأكسدة نتيجة لتغذية متوازنة بالفواكه والخضروات (Pincemil, et al. 2007). يُعد تناول الفواكه والخضراوات من التوصيات الغذائية التي تساعد على الحفاظ على الصحة البشرية (Othman, et al. 2014).

فالتغذية تسهم وتساعد بشكل كبير جسم الإنسان للتخلص من الجذور الحرة عن طريق مضادات الأكسدة، لاحتوائها على بعض الفيتامينات، مثل فيتامين E و C وبعض المعادن، مثل السيلينيوم selenium والزنك، وبعض المواد الكيميائية النباتية، مثل: البوليفينول polyphenols والكاروتينويد (carotenoids).

إن التركيبية الكيميائية للبوليفينول مثالية لامتصاص أو تحويل الجذور الحرة، أكبر وأقوى من الفيتامينات. ذلك بأن تفاحة واحدة من حجم متوسط تحتوي على كمية قليلة من الفيتامين C (حوالي 10mg) لكنها تملك نشاطاً مضاداً للأكسدة يعادل 2250mg من الفيتامين C. كما أن الشاي يحتوي على مادة الإبيغالوكاتشن-كلت (Epigallocatechin-gallate) التي تملك خاصية مضادة للأكسدة تفوق أكثر من 200 مرة الفيتامين E (Richard & Denis, 2012).

الخضر والفواكه تغذي الميكروبات المعوية (microbiota)

الكائنات الدقيقة الحيوية المعوية لها وظائف عديدة في الحفاظ على صحة الإنسان، منها علاقتها بجهاز المناعة، وإفراز بعض الفيتامينات (Landman & Quévrain, 2016). وهذه

الكائنات الدقيقة الحيوية تتكون من حوالي 200 نوع تعيش في توازن (Eubiosis) و تتطلب نظاماً غذائياً سليماً غنياً بالبروبيوتيك (probiotic) و البروبيوتيك (probiotic).

على المستوى العالمي، يعتبر السرطان من أهم أسباب الوفاة، وتزداد حالات سرطان القولون والمستقيم سنوياً حول العالم، فقد أصبح الآن ثالث أكثر أنواع السرطان تشخيصاً على الرغم من التقدم في علاجات سرطان القولون والمستقيم، بما في ذلك العلاج الكيميائي والجراحة والعلاج الإشعاعي، إلا أن الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج التي قد تؤثر في نوعية حياة المريض، تجعل معدلات الوفيات من هذا النوع من السرطان مرتفعة. نشير أنه مؤخراً، أثار البحث في مجال البروبيوتيك (probiotic) اهتماماً متزايداً على المستوى العالمي، مع الحصول على نتائج إيجابية بشكل ملحوظ

تعتبر تركيبة الميكروبيوت المعوية (gut microbiota) عاملاً خطراً مهماً في تطور سرطان القولون والمستقيم، ويمكن للبروبيوتيك أن تعدل تركيبة هذه الميكروبات المعوية بشكل إيجابي. أظهرت الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للبروبيوتيك يمكن أن يمنع تطور سرطان القولون والمستقيم، كما أن البروبيوتيك تنظم الكائنات الدقيقة المعوية وتمنع سرطان القولون والمستقيم (Arora, et al 2022)

توافق الأطعمة

القاعدة السادسة المستنبطة من الكتاب المخطوط تدور حول مفهوم تناسق الأطعمة، والذي لخصه المؤلف في الأبيات الآتية:

واعلم بأن أكل الأشياء تجنب التخليط في الغذاء
لاسيماً أغذية معلومة إن جمعت تكون كالمسومة
ويهجّر الخس مع الألبان كذا الفواكه مع الأدهان
وخذ إذا أمعنت في شرب اللبن من زنجبيل تكفي من الحزن.

مفهوم تناسق الأطعمة يشير إلى أن دمج بعض الأطعمة قد يكون ضاراً، بينما يمكن أن تكون مزجات أخرى مفيدة. وهذه الأبيات تبرز أمثلة على التوافقات الغذائية الجيدة أو السيئة تناول الفواكه قبل اللحوم على علاقة بفيزيولوجيا الهضم وتفاعلات الأطعمة.

وقت هضم الطعام

يختلف الوقت اللازم لهضم الأطعمة حسب تركيبها. فالفواكه، الغنية بالماء والألياف، تمر بسرعة عبر المعدة أكثر من اللحوم التي تكون أكثر كثافة وغنية بالبروتينات والدهون. هذا العبور السريع قد يكون مفيداً لسببين.

أولاً: من خلال تناول الفواكه مقدماً، نتجنب بشكل محتمل "احتجاز" هذه الأخيرة في المعدة، حيث يمكن أن تتخمر إذا تم تناولها بعد أطعمة تستغرق وقتاً أطول للهضم.

ثانياً، بعض مكونات الفواكه يمكن أن تعد الجهاز الهضمي لهضم الأطعمة اللاحقة بكفاءة.

الفواكه، بفضل محتواها من الألياف، يمكن أن تؤثر في الاستجابة لسكر الدم (glycemia) أثناء الوجبة. تناول الفواكه كمقبلات، يمكن أن تبطئ إفراغ المعدة، مما ينتج عنه إطلاق أبطأ وأكثر تدريجاً للكربوهيدرات في الدم، مما يقلل من الارتفاعات السريعة في السكر في الدم (Khaleel, et al 2023)

بالإضافة إلى ذلك، ونظرًا إلى أن الألياف تحدث شعورًا بالشبع (Nabihah et al. 2019) Nabihah et al. 2018، يمكن لتناول الفواكه أولاً أن يقلل من الكمية الإجمالية للطعام المستهلك أثناء الوجبة.

الطعام المليّن قبل الطعام المسبب للإمساك

القاعدة الخامسة المستخرجة من الكتاب المخطوط، تتعلق بأولوية الطعام المليّن قبل الطعام المسبب للإمساك. وهي ملخصة في الأبيات التالية:

كذلك ما يكونُ ذو تليينٍ مُقدِّمًا عن حابِس البطنون

ومعناه: "وهكذا، يجب تقديم الطعام المليّن قبل الطعام المسبب للإمساك الأطعمة ذات الهضم البطيء قبل ذات الهضم السريع في هذا البيت، حيث يشارك المؤلف نصيحة غذائية تعتمد على سرعة هضم الأطعمة. يقترح تناول الأطعمة ذات الهضم البطيء "البطيء الانهضام" أولاً، لتليها الأطعمة ذات الهضم السريع "مُسرّع الهضم".

ترتيب تناول أنواع مختلفة من الأطعمة يمكن أن يكون له تأثير كبير في صحة الإنسان. إن تناول الأطعمة ذات الهضم البطيء قبل ذات الهضم السريع يقدم فوائد فيزيولوجية يمكن أن تساعد في إدارة أفضل لسكر الدم، وتوفير الشعور بالشبع لفترة أطول، وتحسين عملية الهضم.

الأطعمة ذات الهضم البطيء، مثل البروتينات والدهون، تحتاج إلى عملية أطول وأكثر تعقيداً لتتم معالجتها وامتصاصها في الجسم. لذا، عند تناولها أولاً، يمكن أن تساعد في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في الأطعمة ذات الهضم السريع. كما يمكن أن يساهم هذا الترتيب في تناول الأطعمة لتعديل الاستجابة الأنسولينية، مما يقلل من خطر الارتفاعات الحادة في سكر الدم بعد الوجبات، وهو مفيد للأشخاص المصابين بالسكري أو غيرهم (Alpana et al, 2015)

تناول طعام العشاء على نور النهار: قال:

وقد أتى خيرُ الغداءِ بَوَاكِرَهُ وفي العشاءِ خيرٌ سَوَافِرَهُ

وقد أتى خيرُ الغداءِ بَوَاكِرَهُ" (أفضل الطعام يأتي مبكراً)، بهذه العبارة يشدد المؤلف على أهمية البدء بوجبة مغذية في بداية اليوم. مصطلح "بَوَاكِرَهُ" (مبكراً) يشير إلى الإفطار الذي يعتبر غالباً أهم وجبة في اليوم، لأنه يزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة لصحتنا.

في الجزء الثاني من البيت "وفي العشاءِ خيرٌ سَوَافِرَهُ" (تناولوا العشاء عند ضوء النهار)، يقترح المؤلف أن العشاء يجب أن يتم تناوله في ضوء النهار قبل غروب الشمس (سَوَافِرَهُ).

تشير الدراسات العلمية أن صحة الإنسان مرتبطة ليس فقط بالتغذية كما وكيفاً، بل كذلك بتوقيت الوجبات. ذلك بأن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، يؤدي إلى ارتفاع مخاطر الإصابة بمرض سرطان الكبد و السمن (Paoli et al, 2019) والسكري (Almoosawi et al, 2016) وأمراض القلب والشرابيين (Mattson et al. 2014).

مجالات الأعشاب الطبية في الكتاب المخطوط

منذ القدم استعمل الإنسان النباتات غذاء وعلاجاً وحسب المنظمة العالمية للصحة فإن حوالي 11 في المائة من الأدوية مشتقة من النباتات، مثل مواد المورفين، (Morphine)، والديجوكسين (Digoxin)، والأسبرين (Aspirin)، والباكليتاكسيل (Paclitaxel)، وأدوية أخرى كثيرة. (Lahlou, 2013)

تفرز النباتات مواد ثانوية (secondary metabolites) تشمل الألكلويدات (alkaloids)، الصابونين (saponins) والتربينويد (terpenoides) والفينول (phenols) والفلانويد (flavonoids) والزيوت المتطايرة (volatile oils) وما إلى ذلك. وأثبتت الدراسات العلمية أن هذه المواد الكيميائية النباتية لها فعالية في علاج العديد من الأمراض، مثل التنشج، والآلام، وإدرار البول. والسرطان، والفطريات، والبكتيريا، والفيروسات، ومضادة الأكسدة، وما إلى ذلك.

لقد تناول المؤلف العديد من الأعشاب الطبية التي تمتاز بأهميتها الغذائية والطبية. نذكر منها:

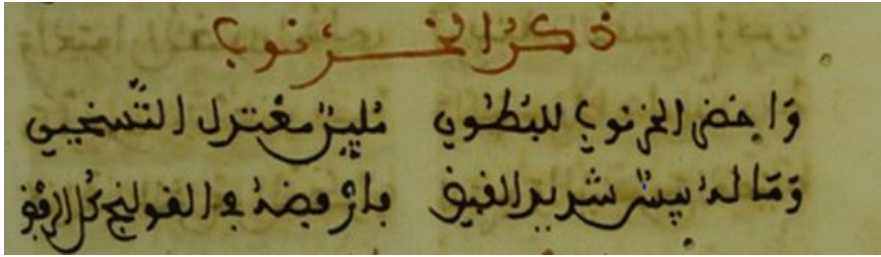
– الخلنجان *Alpinia officinarum hance* (Basri, et al 2017; Abdelhamid, et al., 2023; Konno et al. 2011; Qu et al. 2021; Sun et al. 2016).

– والزنجبيل *Zingiber officinale Rosc* (Abdalla & Abdallah, 2018 al. 2018)

– والخروب *Ceratonia Siliqua* (صورة رقم 1/المرفق) (Hamid et al. 2017; Rtibi et al. 2017; Widad et al. 2023).

– الفجل *Ruta montana L* (Drionche et al. 2020). 2020; Mohammedi et al. 2020.

تلك التي تقتضي منا دراسة علمية أكاديمية جادة. ونظراً إلى كثرة الأعشاب التي ساقها المؤلف، سنكتفي في هذا المقال بدراسة الخروب نموذجاً.



ذكر الخرنوب:

وأخضر الخرنوب للبطون مليز مغتزل التسخيني
وماله يسر شرب الفيو بار فضة والغولج كل الرفو

شجرة الخروب، والتي تعتبر معمرة ودائمة الخضرة، هي من عائلة الفاباسي (Fabaceae). موطنها الأصلي منطقة البحر الأبيض المتوسط، و انتشرت الآن في العديد من أجزاء العالم، بما في ذلك أمريكا الشمالية والجنوبية، وإفريقيا، وأستراليا (Widad, et al 2023).

تحتوي أوراق وقرون شجرة الخروب على كميات عالية من الكربوهيدرات والألياف الغذائية والمعادن والبوليفينول والفلافونويد وكميات منخفضة من البروتين والدهون. يمتلك هذا النبات خصائص عديدة، مضادة للالتهابات، وللميكروبات، وللإسهال، وللأكسدة، وللقرحة، وللإمساك (Rtibi et al., 2017).

أثبتت الدراسات العلمية أن فاكهة الخروب تصلح لعلاج الإمساك والإسهال. وهذا الاستعمال المزدوج هو على علاقة بدرجة نضج الخروب التي تتميز بتكوين كيميائي نباتي مختلف (Hamid & Janbaz 2017; Widad et al. 2023) فأخضر الخروب مليز يستعمل لعلاج الإمساك؛ ويابسه قابض البطون يعالج الإسهال. وهذا يتوافق مع ما جاء به المؤلف في شأن الخروب مع ذكر موانع استعماله للذي يعاني مشاكل في معيه الغليظ.

خاتمة Conclusion

وفي ختام هذه الدراسة لا بد أن ننبه إلى أهمية فهرسة وتحقيق ودراسة الكتب المخطوطات، لأن الكتاب المخطوط طاله النسيان، وأصبح عرضة للضياع والإهمال. لذا أصبح من واجبنا إعادة الاعتبار لهذا التراث والكنز المعرفي المنسي، والعمل في سبيل نفض غبار السنين عنه، حتى لا يبقى حبيس الخزائن والرفوف بعد أن جهد صاحبه في تأليفه، والنساخ في حفظه.

دراستنا هذه أسهمت في كشف كتاب "علامة السعادة في الاغذية المعتادة للطبيب أبي الحسن علي ابن حسن المراكشي" وإظهاره.

وإضافة إلى الجانب الثقافي، فالكتاب المخطوط "علامة السعادة في الأغذية المعتادة" تناول قضايا علمية مهمة في علم التغذية والأعشاب الطبية أكدتها معطيات العلم الحديث.

إن الدراسة العلمية لهذا الكتاب كشفت وأظهرت مكانة هذا الطبيب المغربي أبي الحسن علي بن حسن المراكشي الذي ذكر معلومات ومعطيات علمية في غاية الأهمية خلال القرن الثاني عشر، وهذا ما يستوجب دراسة الكتب المخطوطات لإبراز هذه الكنوز الدفينة ومدى إسهام العلماء المسلمين لنهضة وتطور العلوم، وخاصة في علوم الطب والصيدلة. ومن هنا جاء اهتمامنا بدراسة كتاب مخطوط من تراثنا وتقديمه للباحثين والمهتمين بهذا المجال.

* **الموافقة الأخلاقية والموافقة على المشاركة:** تم اتباع المعايير الأخلاقية في تنفيذ هذا العمل وموافقة جميع المؤلفين.

* **توافر البيانات والمواد:** كتابة جميع أجزاء المقال.

* **مساهمة المؤلفين:** عبد الحميد بيطاري: التصميم والمنهجية والمناقشة. رشيد توزاني، وبلخير الحموتي: مراجعة الدراسة والمناقشة. عبد الخالق لكصير: التصميم والمنهجية.

* **تضارب المصالح:** لا يوجد.

* **التمويل:** ميزانية مختبر كلية العلوم جامعة محمد الأول بوجدة – المغرب.

* **شكر وتقدير:** نشكر الدكتور بلخير هانم على مراجعته اللغوية لهذه المقالة. كما نود أن نعرب عن خالص امتناننا لجميع المسؤولين في المكتبة الملكية على تعاونهم الثمين. بفضل دعمهم، تمكننا من الحصول على نسخة من الكتاب المخطوط.

المراجع

- المنوني، محمد. (1999). *قبس من عطاء المخطوط المغربي*. دار الغرب الإسلامي. ط1. المغرب، 1701.
- المنجد، صلاح الدين. (1976). *قواعد فهرسة المخطوطات العربية*. دار الكتاب الجديد، 80.
- صلاح الدين المنجد (1987). *قواعد تحقيق النصوص*. دار الكتاب الجديد، 32.
- بيطاري، عبد الحميد. *النباتات الطبية والنظام الغذائي في القرن الثالث عشر في المغرب وفقاً للكتاب المخطوط «علامة السعادة في الأغذية المعتادة لأبي الحسن علي ابن حسن المراكشي»*: دراسة مقارنة. أطروحة دكتوراه، 2024/01/18، جامعة محمد الأول، المغرب.
- هارون، عبد السلام محمّد. (1988). *تحقيق النصوص ونشرها*. مكتبة الخانجي. 160.
- الخطابي، محمد العربي. (1982). *فهارس الخزانة الملكية المجلد الثاني الطب، والصيدلة، والبيطرة، والحيوان، والنبات*.

References

- Abdalla, W. E., & Abdallah, E. M. (2018). Antibacterial Activity of Ginger (*Zingiber Officinale* Rosc.) Rhizome: A Mini Review. *International Journal of Pharmacognosy and Chinese Medicine*, 2(4), 000142.
- Abdelhamid, B., Oualdi, I., Touzani, R., Elachouri, M., & Legssyer, A. (2023). *Alpinia officinarum* Hance: A mini review. *Materials Today: Proceedings*, 72, 3869–3874. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2022.10.080>
- Abdelhamid, B., Ouasti, M., Legssyer, A., & Mostafa, E. (2023). *Alpinia galanga* (L.) Willd. *Alpinia officinarum* Hance Zingiberaceae. In *Ethnobotany of Northern Africa and Levant* (pp. 1–5). Springer.
- Almoosawi, S., Vingeliene, S., Karagounis, L. G., & Pot, G. K. (2016). Chrono-nutrition: A review of current evidence from observational studies on global trends in time-of-day of energy intake and its association with obesity. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75(4), 487–500. <https://doi.org/10.1017/S0029665116000306>
- Alpana, P. S., Radu G. I., Catherine E. T., & Louis J. A. (2015). Food order has a significant impact on postprandial glucose and insulin levels. *Diabetes Care*, 38(July), 98–99. <https://doi.org/10.2337/dc15-0429>
- Arora, R., Sharma, S., & Kumar, B. (2022). Colorectal cancer: risk factors and potential of dietary probiotics in its prevention. *Proceedings of the Indian National Science Academy*, 88(4), 528–541.
- Basri, A. M., Taha, H., & Ahmad, N. (2017). A Review on the Pharmacological Activities and Phytochemicals of *Alpinia officinarum* (Galangal) Extracts Derived from Bioassay-Guided Fractionation and Isolation. *Pharmacognosy Reviews*, 11(21), 43–56. https://doi.org/10.4103/PHREV.PHREV_55_16

- BITARI, A.H. (2024). *Medicinal plants and diet in the 13th century in Morocco according to the manuscript "The Sign of Happiness in Habitual Foods" by Abu al-Hasan Ali ibn Hassan al-Marrakushi: A comparative study*. (Unpublished Doctoral dissertation). Mohammed I University Morocco.
- Chang, C. L., Lin, C. S., & Lai, G. H. (2012). Phytochemical characteristics, free radical scavenging activities, and neuroprotection of five medicinal plant extracts. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/984295>
- Drioiche, A., Amine, S., boutahiri, S., Saidi, S., Ailli, A., Rhafouri, R., Mahjoubi, M., El Hilali, F., Mouradi, A., Eto, B., & Zair, T. (2020). Antioxidant and Antimicrobial Activity of Essential Oils and Phenolic Extracts from the Aerial Parts of *Ruta montana* L. of the Middle Atlas Mountains-Morocco. *Journal of Essential Oil-Bearing Plants*, 23(5), 902–917. <https://doi.org/10.1080/0972060X.2020.1829995>
- Fearon, I. M., & Faux, S. P. (2009). Oxidative stress and cardiovascular disease: Novel tools give (free) radical insight. *Journal of Molecular and Cellular Cardiology*, 47(3), 372–381. <https://doi.org/10.1016/j.yjmcc.2009.05.013>
- Ghazzawi, H. (2020). Nutritional health status in residential homes for elderly people in Amman, Jordan. *An-Najah University Journal for Research-A (Natural Sciences)*, 35(1), 19–36. <https://doi.org/10.35552/anujr.a.35.1.1784>
- Hamid, I., & Janbaz, K. H. (2017). *Ethnopharmacological basis for antispasmodic, antidiarrheal and antiemetic activities of Ceratonia siliqua pods*. 12(4), 384–392.
- Harun, A. M. (1998). *Editing and publishing texts*. Maktabat al-Khanji.
- Khaleel, S. M., Shanshal, S. A., & Khalaf, M. M. (2023). The Role of

Probiotics in Colorectal Cancer: A Review. *Journal of Gastrointestinal Cancer*, 1–10.

- Konno, K., Sawamura, R., Sun, Y., Yasukawa, K., Shimizu, T., Watanabe, W., Kato, M., Yamamoto, R., & Kurokawa, M. (2011). Antiviral activities of diarylheptanoids isolated from *Alpinia officinarum* against respiratory syncytial virus, poliovirus, measles virus, and herpes simplex virus type 1 in vitro. *Natural Product Communications*, 6(12), 1881–1884. <https://doi.org/10.1177/1934578x1100601222>
- Lahlou, M. (2013). The Success of Natural Products in Drug Discovery. *Pharmacology & Pharmacy*, (03), 17–31. <https://doi.org/10.4236/PP.2013.43A003>
- Landman, C., & Quévrain, E. (2016). Le microbiote intestinal : description, rôle et implication physiopathologique. *Revue de Médecine Interne*, 37(6), 418–423. <https://doi.org/10.1016/j.revmed.2015.12.012>
- Mattson, M. P., Allison, D. B., Fontana, L., Harvie, M., Longo, V. D., Malaisse, W. J., Mosley, M., Notterpek, L., Ravussin, E., & Scheer, F. A. J. L. (2014). Meal frequency and timing in health and disease. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(47), 16647–16653.
- Michael, J. V. Susan A. G. X Aedin, C. Hester, H. V. (2020). Introduction to Human Nutrition Wahlqvist M.L. <https://doi.org/10.4324/9781003115663-2>
- Muhammad, A. A. (1982). *Indexes of the Royal Treasury, : Medicine, Pharmacy, Veterinary Medicine, Animals, and Plants.*
- Mohammed, A. (1999). *A glimpse of the contributions of the Moroccan manuscript.* Dar al-Gharb al-Islami

- Nabihah, B., Hakim, A., Yahya, H. M., Shahar, S., & Manaf, Z. A., & Hanafi, D. (2019). Effect of sequence of fruit intake in a meal on satiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224464>
- Nabihah, B., Hakim, A., Yahya, H. M., Shahar, S., & Manaf, Z. A. (2018). Influence of Fruit and Vegetable Intake on Satiety and Energy Intake : A Influence of Fruit and Vegetable Intake on Satiety and Energy Intake : A Review. January 2019. <https://doi.org/10.17576/jsm-2018-4710-14>
- Othman, A., Mukhtar, N. J., Ismail, N. S., & Chang, S. K. (2014). Phenolics, flavonoids content and antioxidant activities of 4 Malaysian herbal plants. *International Food Research Journal*, 21(2), 759–766.
- OMS (2003). Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques : rapport d'une consultation OMS/FAO d'experts. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42754>
- Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., & Moro, T. (2019). The influence of meal frequency and timing on health in humans: The role of fasting. *Nutrients*, 11(4), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu11040719>
- Rashed, M., & Zkarneh, I. (2020). The synergistic effect of a proposed sport and nutrition suggested program on some physiological and physical variables in diabetic (type ii). *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 36(12), 2543–2570. <https://doi.org/10.35552/0247-036-012-002>
- Richard, B., & Denis, G. (2016). *Prévenir Le Cancer Comment Réduire Les Risques*. Les Éditions du Trécarré.
- Richard, B., & Denis, G. (2012). *Les aliments contre le cancer*. Les Éditions du Trécarré
- Rtibi, K., Selmi, S., Grami, D., Amri, M., Eto, B., El-benna, J., Sebai,

- H., & Marzouki, L. (2017). Chemical constituents and pharmacological actions of carob pods and leaves (*Ceratonia siliqua* L.) on the gastrointestinal tract: A review. *Biomedicine and Pharmacotherapy*, *93*, 522–528. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2017.06.088>
- Pincemail, J., Degrune, F., Voussure, S., Malherbe, C., Paquot, N., & Defraigne, J. O. (2007). Effet d'une alimentation riche en fruits et légumes sur les taux plasmatiques en antioxydants et des marqueurs des dommages oxydatifs. *Nutrition Clinique et Metabolisme*, *21*(2), 66–75. <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2007.04.005>
 - Qu, H. J., Lin, K. W., Li, X. L., Ou, H. Y., Tan, Y. F., Wang, M., & Wei, N. (2021). Chemical Constituents and Anti-Gastric Ulcer Activity of Essential Oils of *Alpinia officinarum* (Zingiberaceae), *Cyperus rotundus* (Cyperaceae), and Their Herbal Pair. *Chemistry and Biodiversity*, *18*(10). <https://doi.org/10.1002/cbdv.202100214>
 - Salah Al-Din, A. M. (1976)., *Rules for Cataloging Arabic Manuscripts*, Dar Al-Kitab Al-Jadid.
 - Salah Al-Din, A. M. (1987). *Rules for editing texts*. Dar Al-Kitab Al-Jadid.
 - Sosa, V., Moliné, T., Somoza, R., Paciucci, R., Kondoh, H., & LLeonart, M. E. (2013). Oxidative stress and cancer: An overview. *Ageing Research Reviews*, *12*(1), 376–390. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.10.004>
 - Sun, Y., Kurokawa, M., Miura, M., Kakegawa, T., Motohashi, S., & Yasukawa, K. (2016). Bioactivity and synthesis of diarylheptanoids from *Alpinia officinarum* Studies in Natural Products Chemistry (Vol. 49). Atta-ur-Rahman FRS - International Center for Chemical and Biological Sciences, H.E.J. Research Institute of Chemistry, University of Karachi, Karachi, Pakistan

- Widad, D., Nabia, E. Abdelhadi, A. Akissi, Z. L. E. Abdelkhaleq, L., Abderrahim, Z., & Sahpaz, S. (2023). *Exploring Carob (Ceratonia siliqua L.): A Comprehensive Assessment of Its Characteristics, Ethnomedicinal Uses, Phytochemical Aspects, and Pharmacological Activities.*