

النظرية الاجتماعية في القرآن الكريم

(137) لكم صيد البحر وطعامه متاعاً لكم وللسيارة (1) . والطيور بمختلف انواعها شرط ان لا تكون مخلبية ، وان يكون دفيها أكثر من صفيها ، وان تكون لها حواصل وقوانص وصيص : (قل أحل لكم الطيبات وما علمتم من الجوارح مكلبين تعلمونهن مما علمكم) فكلوا مما امسكن عليكم واذكروا اسم الله عليه (2) . ولما كانت اللحوم من أهم مصادر البروتينات التي لها علاقة عظيمة ببناء الخلايا الجسمية ، فان حليتها لابد ان يكون امراً حتمياً ، لأن الفرد يصعب عليه ان يحيا على النباتات فقط دون مصدر بروتيني غني باللحوم . ولاشك ان حلية تناول الخضار والثمار وكل ما ينفع الجسم الانساني من مواد غذائية ، واضحة ولاحتاج إلى مزيد من التفصيل ، ولعل اطلاق الآية الكريمة التالية يشملها ، وهو قوله تعالى : (يا ايها الناس كلوا مما في الارض حلالاً طيباً ...) (3) . ثالثاً : الاعتدال في تناول الاطعمة المحللة ، وضرورة التركيز على نوعية الطعام لا كميته ، كما هو الظاهر من قوله تعالى : (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين) (4) . وقد أوصت الروايات بتقليل كمية الاطعمة الداخلة إلى جسم الإنسان والاقتصار منها على ما يقيم صلب الإنسان . وأوصت بالاعتدال في تناول اللحوم ، وضرورة طبخها جيداً ، ويدل على ذلك قوله تعالى في ضيف ابراهيم : (فما لبث ان جاء بعجل _____ (1) المائدة : 96 . (2) المائدة : 4 . (3) البقرة : 168 . (4) الاعراف : 31 .