مجلة الرائد

العدد : ٢٤٨ الموافق في صفر ١٤٢٥ هجري ٢٠٠٤/٤ ميلادي

عنوان المقال : والتين والزيتون	بقلم : د. إبراهيم الراوي

تحتوي فاكهة التين على مواد غذائية عظيمة تكاد تكون غذاءً متكاملاً حتى قال حكماء العرب قديماً : (إذا حضر التين فلا حاجة لعجن العجين) لا سيّما وأن الإنسان يحسّ بالاكتفاء الغذائي في جسمه إذا ما تناول وجبة من هذه الفاكهة التي تحتوي على عناصر مركزة من عناصر الغذاء . وقد أيد العلم الحديث في المختبرات الكيمائية أنها تحتوي على نسبة ٢٠% من المواد { الكاربوهيدراتية " السكريات بسيطة التركيب سهلة الهضم والامتصاص قوية التركيز " Carbohydrate } ونسبة ١,٥% من الزلال النباتي الهام في التغذية الجسمية Proteins ونسبة ٠,٥% من الدهون النباتية . كما تحتوي على الفيتامين (Vitamin C) بنسبة (٣) ميليغرام في كل مائة غرام ونسبة هائلة من الألياف التي تعتبر اليوم من أعظم أنواع منشطات الأمعاء Laxative .

أما الزيتون فقد ورد ذكره مقروناً مع التين في الكتب المقدسة وقد أشاد به حكماء العرب وقال عنه ابن سينا : « الزيتون شجرة عظيمة » وتوصل الطب الحديث إلى اكتشاف ميزات رائعة لهذه الثمرة فهي تحتوي على نسبة ٢٨% من الزيت النباتي الذي أبهر العلماء اليوم في استعماله للأغراض الطبية حيث يحتل المكانة العليا في الصحة الوقائية لتفادي خطر إصابات أمراض تصلب الشرايين ، وأخطرها أمراض القلب والدماغ حيث تسبب عطب أنسجة عضلة القلب وخلايا تلافيف المخ نتيجة ارتفاع نسبة مادة " الكوليستيرول Cholesterol " وهو في دم الأصحّاء يتراوح ما بين (١٥٠-٢٤٠) ميليغرام/١٠٠مل ، أما إذا ما زاد عن هذه النسبة فإنه يتلف مطاطية جدران الشرايين ويحولها إلى أنابيب صلبة تكون عرضة للتمزق والانفجار وضيقة المسالك لا تسمح لمرور التيارات الدموية لتغذية الأنسجة بالكفاية الطبيعية . وحيث أثبت الطب الحديث اليوم أن هذه الفاكهة توسع الشرايين وتديم مطاطية جدرانها مسببة دوام الحيوية والنشاط الشبابي إلى سنين متقدمة من العمر . وتستخلص من أوراق هذه الشجرة مواد هامة في حقول المعالجات الطبية حيث تفيد في علاج مرضى ارتفاع ضغط الدم وأعراض الكبد وكيس الصفراء إذ تزيد من إفراز مادة الصفراء وكذلك تنشط عمل الكلى وزيادة إفراز الإدرار كما لها تأثير على تهدئة الأعصاب وتعقيم ضد الجراثيم وطارد للديدان المعوية ، إذ تحتوي على المواد الطبية الآتية

(١) الستيرين Sterene

(٢) المنيتاوزيت Menitouzite

(3) الأراكين Arakine

(4) الكونسترين Conestrine

(5) الترايولين Trayoline

(6) اللينولين Lynoline

(7) البالمتين Palmatiene

وقد أقسم القرآن الكريم بالمضادات التي تظهر أسرار الكون . فقد أقسم بالنور والظلام : { وَالضُّحَى ۞ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى } [الضحى : ١-٢] ، وبالموجب والسالب : { وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالأُنْثَى } [الليل : ٣] ، وبكثير من المضادات الحيوية والجمادية كما ورد في القسم : { وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ } [التين : ١] . وقد أجريتُ بحوثاً عدة حول هذه القضية ووما سجلته حول المتناقضات بين هاتين الشجرتين :

١) أن شجرة الزيتون تعتبر في عالم النبات قد سجلت الرقم القياسي المبهر في قدرة البقاء حية على وجه الأرض تزهر وتثمر وتزهي ، فهي تعيش إلى مدة ألف عام . أما التين فإنه يعيش سنين معدودة .

٢) يعد خشب الزيتون من أصلب أخشاب العالم بخلاف التين فإنها شجيرات غضة فارغة السيقان خفيفة الوزن .

٣) يستعمل الزيتون كقابض للأمعاء ، أما التين فإن تأثيره كمسهل وملين .

٤) الزيتون قلوي من الناحية الكيميائية بخلاف التين فإنه حامضي في تفاعله الكيمياوي .

٥) الزيتون مر المذاق وشديد المرورة بعكس التين فإنه حلو المذاق .

٦) تعتبر أوراق الزيتون من أصغر الأوراق حجماً في عالم أشجار الفاكهة ، أما أوراق التين فهي من أكبر الأوراق عموماً .

٧) يعتبر الزيتون من الأشجار البرية والجبلية والصحراوية إذ تتحمل العطش وحرارة الجو والرياح الجافة حيث تتكيف أوراقها حسب المناخ والطقس فتخضر ربيعاً وتلتف حول نفسها صيفاً ، أما التين فإنه لا يحتمل العطش ويحب السقي الغزير الذي يموت فيه شجر الزيتون .

٨) الزيتون دائم الخضرة والتين من الأشجار النفطية .

٩) تكون جذور شجرة الزيتون عمودية تغور في أعماق التربة وتصل إلى المياه الجوفية فهي معمرة ولا تحتاج إلى السقي والعناية المستديمة من قبل الإنسان كما هو في شجرة التين التي تكون جذورها سطحية وتحتاج إلى العناية في السقي وفي مكافحة الأمراض والحشرات القارضة لأوراقها الطرية الكبيرة .