



عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: **إن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فرأيته يتتبع الدباء من حوالي القصعة، قال: فلم أزل أحب الدُّبَاءَ من يومئذ. وفي رواية ثانية: فقرب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم خبزاً ومرقاً فيه دُبَاءً وقديد.** صحيح البخاري في الأطعمة ٥٣٧٩

الدبا: بضم الدال المشددة هو القرع، وقيل: خاص بالمستدير منه، وفي شرح المذهب للنووي أنه القرع اليابس، وهو اليقطين أيضاً. ودل الحديث الشريف على أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كان يحب اليقطين، وما أحب عليه الصلاة والسلام شيئاً إلا وجدت في ذلك سرّاً عظيماً - كما يقول أحد المختصين - فماذا في اليقطين؟! جاء في كتاب (تركيب الأطعمة) الشهير: تبلغ نسبة الماء في اليقطين ٧٠% ويحتوي على كمية قليلة من السكر والألياف، وتعطي المائة غرام منه ٦٥ حريرة فقط، فهو غذاء جيد لمن أراد إنقاص وزنه، وهو فقير جداً بالصوديوم، فهو يناسب المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم، وغني بالبوتاسيوم الذي يلزم عند الذين يتناولون الحبوب التي تدر البول، كما أنه يحتوي على البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد والكبريت والكلور. وهو غني بالفيتامينات وفي طبيعتها فيتامين أ. وجاء في كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية: اليقطين يعد غذاء رطباً بل غنياً، ينفع المحمومين مأؤه، يقطع العطش، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الوجه، وهو ملين للبطن كيفما استعمل، فهو من ألطف الأغذية وأسرعها انفعالاً. وهناك أدلة حديثة تشير إلى أن اليقطين يفيد في الوقاية من السرطان، وقد نشرت مجلة الأبحاث البيوكيميائية عام ١٩٨٥ دراسة أجريت في المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة، أشارت هذه الدراسة أن لليقطين فعلاً وإقياً من سرطان الرئة عند سكان نيوجرسي في الولايات المتحدة .

المصدر: كتاب الأربعين العلمية تأليف عبد الحميد محمود طهماز