1025 ـ الأطعمة التي تزيد في الشهوة

السؤال

أنا شاب عازب أعيش في لندن، أود أن أعرف الأطعمة التي تساعد في تأجيج الرغبة الجنسية عند الإنسان؟.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

ننصحك باتباع وصية النبي صلى الله عليه وسلم في الطعام عن الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِ يكَرِبَ يَقُولُ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : (مَا مَلأ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الآدَمِيّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَثُلُثٌ لِلطَّعَامِ وَثُلُثٌ لِلشَّرَابِ وَثُلُثٌ لِلنَّفَسِ) رواه ابن ماجة (الأطعمة/3340) ، وصححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه برقم /2704 ، ولذلك صنف بعض العلماء هذا الحديث في باب كسر الشهوة ، وعليك بالإكثار من الصيام امتثالا لقول النبي صلى الله عليه وَسَلَّمَ : (يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ) رواه البخاري(النكاح/4677) ، وأمر النبي صلى الله عليه وسلم بالصيام غير أن يجوع الإنسان نفسه ، وعليك بمراعاة أوامر الله عز وجل من غضّ البصر والبعد عن أماكن الاختلاط بالنساء ، وإذا كانت عندك المقدرة على الزواج فبادر إليه امتثالا لأمر النبي صلى الله عليه وسلم السابق وأما عن تأثير الأطعمة فيمكن الرجوع فيها إلى كتب أهل الخبرة وأخصائيي التغذية .

والله الموفق .