

الفصل الثاني عشر

﴿ الشحنة الجيدة والشحنة الرديئة ﴾

ذكرنا أن الطعام يصل إلى المرأى ومنها يدخل الدم . وعلينا الآن أن نعرف ما هو الطعام .

قد يخيل لك أن هذه مسألة بسيطة لأنك تعرف ما هو الطعام الذى تتناوله . والحقيقة أن المسألة ليست بسيطة كما تزعم . فالطعام الذى يتناوله الإنسان يتغير كثيراً قبل أن يصل إلى المرأى . فالطعام أوان تناولك إياه مختلف الألوان والأشكال كالخبز والبقول والخضروات واللحوم والطيور والحلوى ، والطعام أوان وصوله إلى المرأى ليس شيئاً من ذلك . إنه آتئذٍ ، كيفما كان شكله ونوعه وصفه ، فى أول الأمر ، سائل أبيض كالتشدة التخينة . ولئن رأيت هذا السائل لما استطعت أن تعرف أصله

ولعل هذا مما يدعونا الى ترك أنواع الطعام وأشكاله جانباً ، ويحدونا إلى أن نسأل انفسنا عما عسى أن يحتاج إليه الجسم . ولزيادة الإيضاح يجب أن نسأل عما هي الأشياء التى تنقلها « الونشات » من مراكب الطعام إلى القطر البخارية فانت تعلم أن الخادم إذا ذهب إلى السوق لا يشتري كل ما فى

الحوانيت التي يشتري منها . إنه يذهب إلى البقال ليشتري مقداراً من السكر والشاي مثلاً ، وإلى الجزار ليشتري مقداراً من اللحم مثلاً . فالخادم يعرف ما يحتاج إليه بيتك ، فيشتره ، ولا يشتري غيره ، مما هو في السوق ، ومما ليس يحتاج إليه البيت

وهذه هي الحال في الطعام . فنحن نأكل أكثر مما يحتاج إليه أجسامنا . نحن نحمل مراكب الطعام أكثر مما تستطيع « الونشات » نقله إلى الدم . ولتعلم أن هذه « الونشات » لا تنقل إلا ما يحتاج إليه الجسم . أما ما عداه مما لا يحتاج إليه فيترك في المراكب ليخرج الجسم

فكل « ونش » من « الونشات » يعرف ما يحتاج إليه الجسم فينقله من المركب إلى القطار ، كخادم البيت . فمن الضروري أن نعرف ما هي المواد التي تعرفها الونشات فنقلها لكيما تتناولها في طعامنا نعم يجب أن يكون مثل الانسان في تخير الطعام كمثل التاجر الخبير بالسوق يتخير لحانوته من البضائع ما يحتاج إليه الزبائن ، على غير ما هي الحال مع التاجر الغشيم فإنه لا يعنى كثيراً بحاجة الزبائن ، فإنه قد يملأ الحانوت بمختلف الأشياء التي لا تطلب منه ، وقد تنقصه الأصناف المطلوبة . إن هذا التاجر كثيراً ما تكسد تجارته .

فالعاقل المعتدل في الأكل هو الذي يتناول ما يحتاج إليه جسمه . إنه يشحن مراكبه بالأصناف النافعة . أما الشره فيأكل كل ما وصلت

اليه يده غير مكترث لما يحتاج اليه جسمه ، وقد تهور نفسه غاضبة عليه فلا تسمح لمراكب الطعام بمواصلة السير فتدفع الى الخارج قيئاً . كثيراً ما ترى ذلك في الصبي وقد دفعته شراسته للافراط في أكل الكعك أو الخيار أو الرامخ وغير ذلك من الأشياء التي لا يحتاج اليها الجسم ولا تستمرثها المعدة .

ولكيما نحسن الأكل وتنخير الأصناف الجيدة الصالحة للغذاء لا بد من معرفة ما يحتاج إليه الجسم . فعلينا أن ندرس حاجات الجسم كما يدرس التاجر الخبير حاجات الزبائن .

قال الأطباء ، منذ القدم ، إن الجسم يحتاج الى خمسة أصناف ، وأن لا بد للجسم من الحصول عليها ، وبعبارة أخرى إنها ضرورية جداً للحياة . وهذه الأصناف الخمسة هي :

(١) المواد النروجينية

(٢) المواد الكربوهيدراتية

(٣) المواد الدهنية

(٤) الأملاح

(٥) الماء

فأما الصنفان الأولان فليست تعرفهما لأنهما من اصطلاح الأطباء . ولو أتني قلت بدل المواد النروجينية اللحم لما احتاج القارئ الى زيادة ايضاح . وكان يصح ذلك لولا أن التعبير باللحم لا يكون

دقيقاً. ذلك لأنه وان يكن اللحم يحتوي على مقدار عظيم من المواد النتروجينية فكذلك الفول وكثير من أصناف البقول ، وهذه كلها ليست لحمًا

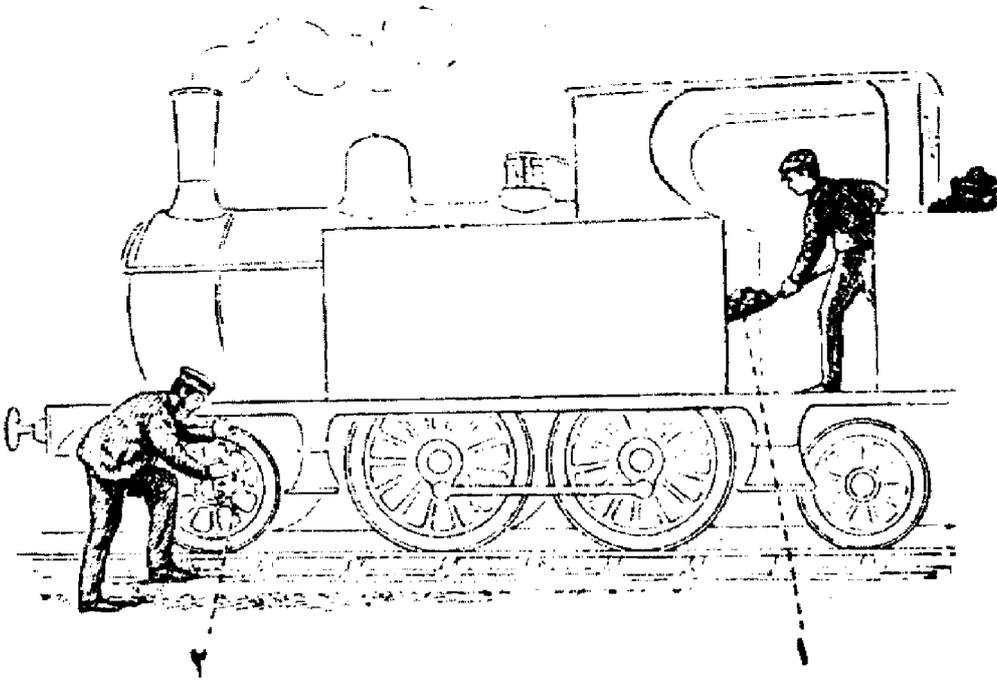
فما هي المواد النتروجينية ؟ هلأ رأيت بياض البيض ؛ إنه سائل صاف ، وهو مادة نتروجينية نقية . فإذا أغليت الآح وهو بياض البيض انمقد وصار جامدًا . ففي اللحم ، والسّمك ، واللبن ، والفول والجبين ، وكثير من البقول مادة مشابهة لبياض البيض . وعلى ذلك تعد هذه الأصناف من المواد النتروجينية .

أما المواد الكربوهيدراتية فالسكر منها وكذلك الخبز والبطاطس . وما الفرق بين المواد النتروجينية والمواد الكربوهيدراتية ؟ فالمواد النتروجينية لازمة للجسم لاصلاح ما تلف منه ، وأما المواد الكربوهيدراتية فلازمة للجسم لتوليد القوة الضرورية للعمل .

ويمحسن ، لزيادة الايضاح ، أن نشبه الجسم بقاطرة بخارية أو سيارة . فكلاهما تحتاج الى عجلات جديدة ومواسير جديدة ، وقطع صغيرة جديدة من القطع الداخلة في تركيبها ؛ وذلك لتعويض التالف منها من الاستعمال . فهذه الأصناف التي تعوض التالف هي كالمواد النتروجينية . فالجسم يحتاج اليها لتعويض التالف منه .

لكن القاطرة البخارية تحتاج أيضاً الى الفحم ، والسيارة تحتاج الى البنزين ، وذلك لتوليد الحرارة أو القوة التي تدفع القاطرة أو

السيارة. فالفحم والبنزين للقاطرة والسيارة كالمواد الكاربوهيدراتية للجسم
ونظرة الى الشكل الرابع والخمسين توضح لك هذا المعنى .
وحسبك أن تفهم أن المواد النتروجينية هي مواد الاصلاح أو التعويض
وأن المواد الكاربوهيدراتية هي مواد القوة أو العمل .



(شكل ٥٤)

فوائد الطعام : المواد النتروجينية للتعويض والمواد الكاربوهيدراتية للعمل

١ - عامل يضع الفحم الذي يمثل المواد الكاربوهيدراتية

٢ - عامل يضع عجلة جديدة وهي تمثل المواد النتروجينية

فكل يوم يحتاج الجسم الى شيء من هذين الصنفين . فان كان
الجسم صغيراً فهو ينمو مع الزمن . وما هذا النمو إلا أشياء جديدة وضعت
الى جانب الأشياء القديمة . على أن الجسم إذا كان كبيراً فهو يحتاج
دائماً إلى الأشياء المعوضة للتعويض عما يتلف .

فالجسم دائماً في تلف ودثور كما تتلف الملابس والأحذية . لكن
الملابس والأحذية إذا بليت وتفتت لا تصلح نفسها كالجسم فإنه دائماً
يصلح نفسه ؛ فكما يلي أو تلف منه جزء صغير استغنى عنه وقذفه الى
الخارج ووضع جزءاً جديداً بدلاً منه ، ولا يمكن أن يتم ذلك إلا
إذا كان يحصل على مواد التعويض .

ولكن الجسم دائماً يعمل ، فمن مشى إلى جري ، إلى ركوب إلى
مطالعة أو كتابة . وهذه كلها أعمال تقتضى استهلاك المواد التي تولد
الحرارة أو القوة كما تستهلك القاطرة البخارية بسيرها الفحم والسيارة
البنزين .

وربما أدهشك أن تعلم أن المواد الكربوهيدراتية أو مواد العمل
أو القوة تحترق في الجسم كما يحترق الفحم في القاطرة أو البنزين
في السيارة . واحتراق المواد الكربوهيدراتية في الجسم يحدث بغير نار
أو دخان ؛ لكنه يولد حرارة . ومن نعم الله سبحانه وتعالى أن يتم
هذا الإحتراق في الجسم بغير دخان أو لهيب

ومما تقدم يتضح لك أن الجسم يحتاج ، كل يوم ، إلى قليل من
المواد اللازمة للتعويض ، وكثير من المواد الضرورية للإحتراق أو
للعمل . أما في الصغر فحاجة الجسم أكثر للمواد الضرورية للتعويض ؛
لأن الجسم يكون في حاجة إلى هذه المواد لغرضين ، فأما الغرض
الأول فهو التعويض عن التالف ، وأما الغرض الثاني فهو بناء الجسم
المور الخيالية (٧)

إلى أن يبلغ حده من النمو. ألا ترى أن القاطرة، وهي في دور التكوين، تحتاج إلى مقدار أكبر من القطع الحديدية اللازمة لتكوينها؟ وفي الشيخوخة تقل حاجة الجسم إلى مواد الاحتراق أو مواد العمل لأن الانسان، في الكبر، يكون ضعيفاً فلا يستطيع أن يعمل كثيراً

ولنتظر في طعام الفطور ولنحسب أنه يتألف مما يأتي :

بيض	طعام اصلاح أو تعويض
خبز	عمل أو احتراق
زبدة	مادة دهنية
شاي	ماء
سكر	طعام عمل أو احتراق
مرعي	طعام عمل أو احتراق

فالبيض من مواد التعويض أو الاصلاح ؛ والخبز، والسكر، والمرعي من مواد العمل أو الاحتراق. والزبدة مادة دهنية، والشاي سائل أو ماء

ولا شك أن هذا التقدر كاف، ففيه قليل من مواد التعويض وكثير من مواد العمل أو الاحتراق. فمراكب الطعام تحمل الطعام إلى الونشات وهذه تنقله إلى القطر البخارية. فاذا لم يشمل الطعام شيئاً من الخبز وكان فيه شيء من اللحم بدلاً منه زاد مقدار طعام التعويض وقل مقدار طعام العمل. ووقتئذ لا يشعر الانسان بنشاط للعمل، إنه يكون ضعيفاً متجنباً للعمل

وإذا لم يشمل الطعام شيئاً من البيض أو اللحم وكان كله من الخبز فإنه يستطيع أن يعمل لكنه يهزل وينحف لأنه لا يتناول شيئاً من طعام التعويض للتعويض عما يتلف من الجسم؛ كذلك إذا كان متناول هذا الطعام صغيراً فإنه لا ينمو

وكذلك سائر وجبات اليوم . ففي الغداء يأكل الانسان خبزاً ولحماً . فاللحم للتعويض والخبز للعمل والبطاطس للعمل . ففي الغداء الاعتيادي يكون طعام العمل أكثر من طعام التعويض واليك مثلاً:

لحم	طعام للتعويض
بطاطس	طعام للعمل
خبز	» »
حلوى	» »

فالطعام يمكن تقسيمه إلى نوعين :

(١) طعام الاصلاح أو التعويض

(٢) وطعام الاحتراق أو العمل أو القوة

فالأول كاللحم ، والسّمك ، والبيض ، والجبين

والثاني كالخبز ، والسكر ، والبطاطس ، والمربي

وهناك نوع ثالث من الطعام بين بين ، أي يصلح للتعويض

وللقوة وذلك كاللبن والقرطم . ويسمى اللبن بالغذاء الكامل وذلك

الشاطيء تخلصاً من دفع أجرة السفر. وأنواع الفيتامين لم يرها القوم، ولم يعرفوها جيداً، وهي مع ذلك ضرورية جداً إذا لم يتضمنها طعامك أو فقدتها من غذائك ظهرت عليك أعراض مرضية خاصة ويقسم الأطباء الفيتامين إلى ثلاثة أنواع :

فالنوع الأول كامن في الزبدة، ولا يوجد في المارغرين. فالذين لا يتناولون الزبد يظهر عليهم مرض إذا أعطيتهم الزبد زال مرضهم والنوع الثاني كامن في بعض الخضروات لا كلها

والنوع الثالث كامن في الحديد من الطعام، ولا يوجد في المحزون منه. وكان البحارة في الأزمنة القديمة، في أيام السياحات الطويلة، يصابون بمرض الاسقربوط بسبب عدم تناولهم الأغذية الحديثة واقتصارهم على الأصناف المحزونة. وهذا المرض لا يصيب الذي يتناول الخضروات والفواكه الحديثة. ويمكن علاج المصابين به بأعطائهم الأغذية الحديثة. وأحياناً يصاب الطفل الذي يغذى من لبن العلب بالاسقربوط؛ لأن اللبن الذي في العلب لا يعد غذاءً حديثاً. فإذا أعطيتُه شيئاً من عصير الليمون أو البرتقان تحسن مرضه وهناك مرض آخر ينشأ من افتقار الجسم الى الفيتامين وهو الكساحه وهو المرض الذي يشوه عظام الأطفال

ومن ذلك يلزم أن توسق مراكب الطعام كل يوم بالأصناف الآتية :

- (١) طعام التعويض أو الاصلاح
- (٢) طعام الاحتراق أو العمل أو القوة
- (٣) مواد دهنية
- (٤) ماء
- (٥) أملاح
- (٦) المواد الكامنة التي تسمى بالفيتامين

هذه هي الأصناف التي يتطلبها جسمك . قد لا تفكر فيها وأنت مطمئن على كرسيك لتناول غدائك أو عشائك ، لكن جسمك ينتظرها بفارغ الصبر

ينتظرها الجسم بفارغ الصبر لأنك تعلم أن الفحم إذا احترق فصار رماداً خبت النار ولم يعد يصلح للاحتراق . فإذا جثها بقطع كبيرة من الفحم استمرت وازدادت اشتعالاً

