

## حفظ الصحة

### الطعام وفائدة للجسد

السيدة اكار صليارثية مستشفى القديس جاورجيوس للروم الارثوذكس

يؤخذ الطعام ليكرن الانسجة التي يتكون منها الجسد وتجدد ما يتدنر منها على العوام بسبب عملها الحيوي ولبسبب حرارة الجسم المتواصلة التي هي ضرورة للحياة ويولد حركة الاعصاب والعضلات وليخزن ما زاد عن حاجة الجسد من وقت الى آخر ليتعدى في وقت المرض عندما لا يأخذ المريض الطعام الكافي

ان جسد الانسان كآلة ميكانيكية دائرة دوماً تفتى من الاحتكاك بعضها في بعض هكذا انسجة الجسد . وفائدة الطعام الاصلية لثوبض هذا الاتفاق الدائم لان المواد الغذائية تدخل الدم من الطعام وتسير معه في دورته فيتناول العظم والعضل والعصب ونبة الاسجة ما يحتاج اليه لاجل الثوبض المذكور

واما الاعضاء العاملة في افراز الدقائق الفائرة فهي الرئتان اللتان تفرزان مادة فاسدة من الدم بيئة ماء وحمض كربوليك والكلبتان اللتان تفرزان مادة فاسدة تسمى البوريا وهي اكثرها املاح فاسدة والجلد الذي يبرز مادة فاسدة بيئة ماء والبنى الذي يفرز كل ما تبقى من الطعام الذي لا يمكن تحويله الى مادة غذائية

لا يمكن ان يتحول الطعام الى الدم ما لم يهضم فيبتداً العمل بمضغ الطعام جيداً في الفم ليمزج باللعاب المفرز من غدده ومن عمل ذلك لتنعير الاشياء القسوية الى سكرية ثم يوصل الى المعدة فيتنعير هناك تنعيراً كلياً بواسطة عصير المعدة ثم الى المي حيث يتال تنعيراً آخر بواسطة عمل مفرزات المي والغدة البنكرياسية والصفراء الآتية من الكبد وينتهي العمل بنقل المواد الضغائية الى الدورة الدموية والذي يبقى من الطعام يفرز بواسطة المي

يقسم الطعام الى نوعين الطعام الحيواني الذي يشمل اللحم والبيض واللبن والنباتى الذي يشمل الحنطة والشاء والسكر والخضروات والفاكهة ويضاف الى ذلك مواد معدنية كالاملاح

اذا اخفت هذه الاطعمة مزوجة يتم غذاء الجسد ولا يمكن ان يعيش الانسان على نوع منها الا لمدة قصيرة لكن الحليب هو الشيء الوحيد الذي يقدر الانسان ان يعيش عليه

دون خلافه لان الطبيعة دبرته لتغذية الطفل وهكذا البيض كافي لتغذية الطير واما للانسان  
يتنصه بعض مواد

بعض حوامض نوحذ في الطعام وهي ضرورية لاجل التغذية وعدم وجودها بسبب  
فساد الدم المسخ ( بداء الاسكر بوت ) فمن هذه الحوامض حامض الستريك والترزريك  
الاول يوجد في التيمون والبردقان والثاني اكثره في العنب وحامض لكثيك في الحليب واوكزليك  
في السبانخ والبندورة وكبوش الشامي والمليق وحامض استيك في الخل ومابك في التفاح  
والنحاس وغير ذاك

من ام ملاحظت التبريض التغذية في الاوقات المعلومه عن الطبيب وقدر كمية الغذاء  
كل وقت واذا كان المريض يتغذى بآبالية وكيف نتيجة الغذاء هل يهضم بسهولة ام لا  
وكيفية لتغذية الطعام بكل اذقان ونظافة وترتيب وعدم وضع الآنية في غرفة المريض ولا  
يجوز لاحد ان يستعملها معها كان المرض

من الواجب ان يعطى المريض الاطعمة السهلة الهضم والمغذية فنجد ذلك لو اخذ  
كمية قليلة يتغذى . يجب على العوام بان تكون كمية الطعام قليلة فتكون نتيجتها احسن  
تجسد اذ ليس كل ما ياكله الانسان يستفيد منه بل كل ما يتحول الى الدم هو المفيد  
فلذلك لو اهل كمية قليلة يستفيد منها اكثر من الكمية فضلا عما تسبب له من الامراض  
والضعف في الجهاز الهضمي كثرة الشراهة في الاكل

فاسهل الاطعمة الحليب والبيض الني . فاذا اخذ الحليب لا يجوز بان تكون الجرعة اكثر  
من ملعقة كبيرة للبالغين وصغيرة للاطفال لانه عندما يعزل الحليب الى المعدة بتجسد كالجبين  
من عمل حامضها فاذا كانت الكمية صغيرة اسهل على الهضم  
من الناس من لا تستلج معده هضم الحليب فلذلك يجب ان يعطوا غيره من الاطعمة  
الممكنة في حال مرضهم

ومن الاطعمة السهلة جداً عصير لحم الني وكيفية استخراجها بفرم لحمه عبراء خالية من  
الدهن ووضعها في اثناء نقي وغمرها بالماء البارد قدر ساعتين وعند ذلك تعصر القمعة بشاشة  
نظيفة ويضاف اليه قليل من الملح ويقدم للمريض ولا يجوز ابقاء العصير من وقت الى آخر .  
واما البيض يمكن اعطائه بطرق عديدة وطريقة خصوصية للاطفال في حال مرضهم باخذ  
المادة الزلالية منه وخفتها مع قليل من الماء وازافة قليل من السكر ثم يصفى في قطعة شاش  
نقية ويؤخذ حالاً . وكل مستحضرات البيض لا يجوز ابقائها من وقت الى آخر لانها تترفع