

الاغذاء بالنبات

بقلم سعادة الفاضل الدكتور حسن باشا عمرد

كثر الكلام في اميركا وغيرها على مذهب النباتيين الذين يفضلون الاغذاء بالمواد النباتية على الاغذاء بالمواد الحيوانية ونشرت احدي الجرائد المحلية مقالة ضافية شرحت فيها مذاهب النباتيين وطلبت منا ان نبدي رأينا في هذا الموضوع وطلب مني بعض افاضل المصريين ان اذكر شيئاً بهذا المعنى . ولما كانت هذه المسألة مسألة علمية عمومية فاني اورد هنا كلاماً يسيراً للوقوف على الحقيقة وزيادة الايضاح اجابة لما طلب مني فاقول

لا يتيسر لنا الحكم في هذه المسألة الا بعد معرفتنا ما تتركب منه تلك المواد . ومعلوم ان الانسان يفندي عادة بالحيوان والنبات معاً وقد جعل الله سبحانه وتعالى تركيب جهازه الهضمي موافقاً لذلك كما سائنه بالاخصار . اما اللحوم التي يقتات الانسان بها فهي لحم الضان والبقر والماعز والطيور والسماك وغيره من حيوان البحر . وكلها تحتوي على مادتين اصليتين احدها تسمى مادة ازوتية لانها تحتوي عنصراً كيمياوياً هو الازوت والثانية يقال لها مادة غير ازوتية . ومهما اختلفت انواع تلك اللحوم فتركيبها واحد تقريباً (ولو كان لحم الاسماك كثير المائية) ولا يفرقك قول بعضهم ان اكل البفتيك الذي هو مشوي لحم البقر انتفع من اكل لحم الضان لان كليهما واحد وخصوصاً في بلادنا واما النباتات فكثيرة بين حبوب وبقول واعشاب او حشائش وانجار . فالاعشاب او الحشائش غير مغذية مثل الحبوب والبقول . والحبوب هي ما كان مثل الحنطة بانواعها والذرة بانواعها والارز بانواعه . والبقول ما كان مثل الفول بانواعه واللوبيا بانواعها والعدس وما اشبه ذلك . وتحتوي الحبوب مادتين اصليتين مادة ازوتية ومادة غير ازوتية مثل اللحوم . لكن المادة الازوتية في اللحوم تبلغ ١٦ في المئة واما في النبات فتبلغ ١٣ في المئة فالفرق بينهما ٣ في المئة فقط . وكلاهما يشتمل على املاح وماء ومواد خلوية ودهنية وزلاية

فيتضح مما تقدم ان تركيب الحيوان والنبات واحد تقريباً غير ان المادة الازوتية في اللحوم اكثر منها في النبات والمادة غير الازوتية في النبات اكثر منها في اللحوم . والفرق تليل بينها وليان المادتين الآتيتين نقول

المادة الازوتية

اما المادة الازوتية في الحيوان فمنها الزلال ويوجد نقياً في البيض وهو المعروف بزلال البيض . ويوجد ايضاً في الجوهر العصي ومصل الدم والكيلوس واللينفا وهذه كلها تغمر الانسجة الحيوانية ومنها الليفة التي يتكون معظم اللحم (الضل) منها ومنها الحلايم والحلينة

واما المادة الازوتية في النبات فمنها الزلال النباتي في الحبوب التي نستحيل الى مستحلب الليفة النباتية اي الكلوطن الذي يكون في حبوب كثيرة . ومنها الحلينة النباتية وهي كثيرة في القول والعدس واللوبياء فقط . وهذا الزلال لا يجمد بالحرارة كالزلال الحيواني

المادة غير الازوتية

اما المادة غير الازوتية الحيوانية فهي الشحم والزبدة والسكر الحيواني الذي يكون في اللبن وعسل النحل

واما المادة غير الازوتية النباتية فهي النشا . والدكسترين وهو النشا المستحيل الى مادة قابلة للذوبان بلا تغير في تركيبه الكيماوي وهو يكون في جميع الاجزاء النباتية التي يكون النشا فيها في وقت من اوقات نمو النبات او في وقت اخضرار الحبوب والسكر النباتي والصمغ . والبكتين اي الجزء الهلامي من الثمار . والزيت وهي تكثر في البزور

فما تقدم كانه لا يوضح المسألة من حيث تركيب الاطعمة التي يتغذي الانسان بها . وبقي علينا معرفة ما اذا كان يمكن الانسان ان يقتصر في غذائه على المواد الازوتية الصرفة او لا يمكنه ذلك . والجواب انه لا يمكنه ان يعيش بها وحدها . اذ لا بد له من مواد تعوض عما يفقد من جسمه ومن مواد تنفس اي مواد احتراق . والمواد الازوتية الصرفة خالية من هذه المواد فلا تكفي لغذاء الانسان واما الغذاء الحيواني والغذاء النباتي فتشملان عليهما

وعليه فاذا قيل هل يمكن الانسان ان يعيش بغذاء حيراني صرف او بغذاء نباتي صرف قلنا نعم الا ان الذي يتغذي بالغذاء الحيواني الصرف يجب ان يكون طعامه قليلاً ومع ذلك يبقى معرضاً لامراض كثيرة اذ الغذاء الحيواني لا يوافق غير سكان البلاد الباردة . والذي يتغذي بالغذاء النباتي يجب ان يحصل طعامه منه كثيراً . ويدنا على ذلك ما نشاهد في الصحارات فالحمير والكلب مثلاً من اكلة اللحوم يأكلان قليلاً

بالنسبة الى مجسمها . والفرس والثور من اكلة النبات يأكلان كثيرا
ولا نسي ان للعادة والخلقة حكما يجب اتباعه وتأثيرا لا مفر منه فمن الحيوان
ما لا يقتدي بغير الحيوان ومنه ما لا يقتدي بغير النبات ومنه ما يقتدي بالاثنتين
كالانسان فان الخالق جلت قدرته قد ركب الانسان وظهره على ما يصلح لذلك فجعل
من جهازه الهضمي فمه مسلحا باسنان تصلح لاكل اللحم والنبات واياب لاكل اللحم
وقواطع لاكل النبات . وجعل فمائه الهضمية متوسطة في الطول تصلح لهضم الاثنتين
فلا هي قصيرة كفتاة اكلة اللحوم ولا طويلة كفتاة اكلة النبات . هذا هو حكم الخلق
الاصلي ولكن قد تعود اكلة اللحوم مثلاً ان تاكل النبات حتى يصير غذاها كما اذا
عرد الكلب او الهر مثلاً اكل الطعام النباتي فانه يعتاده ويعيش به . وما دام ذلك
كذلك في الحيوان الاصح فهو في الانسان اولى اذ هو مركب تركيباً صالحاً للاغذية
بالتوعين فاذا اعتاد التغذي بالنبات فقط امكنه ان يعيش به ولكن على شرط ان يشتمل
غذاؤه على الحبوب والبقول التي تحتوي المادة الازوتية وان يكون مقدار ما يتناوله
من المواد النباتية اعظم مما كان يتناوله من النبات والحيوان معاً . ولذلك ترى اهل البادية
ياكلون من الخبز اكثر مما يأكل اهل الحضر منه مع اللحم . فانه لما كان الغذاء
النباتي يحتوي على قليل من المادة الازوتية كما يناله سابقاً كان لابد من تناول كثير
من الغذاء النباتي المحض حتى تساوي المادة الازوتية في المادة الازوتية في الغذاء
الحيواني . وبذلك تعود الانسان للاغذية بالغذاء النباتي المحض تدريجياً حتى يصير
يعيش به وحده . وذلك اصل للعدة من الانتصار على الغذاء الحيواني فقط لان تفض
المواد النباتية قليل سواء كان داخل الجسد او خارجه ويلزمه حينئذ ان يتنفس كثيراً
من الهواء النقي مثل سكان البوادي والأيقل قرة وشجاعة عنهم ويدلنا على ذلك ان
العرب والفلاحين اشجع من المعريين الساكنين المدن وقوي كثيراً لا يخشون بأساً ولا
يتخافون الوحوش الضارية وذلك لانهم يتقنون السنين في القفار والصحارى الجيدة الهواء
المطلق مع ان اكثر اغذائهم بالمواد النباتية
فبين ما تقدم ان الانسان قادر ان يعيش بالغذاء النباتي فقط بل ان ذلك اصل
للعدة على الشروط المذكورة آنفاً كما هو مشاهد . والله اعلم

