# طُرَف في تركيب الانسان

بقلم السيدة يانيت صروف

في الطعام وكيفية طبخهِ * قلت في النبذة المتقدّمة في الجزء الماضي ان الجانب الاكبر من جسد الانسان مركّب من اربعة عناصر فقط وبينت هناك وظائف بعض الاعضاء والآن اقول ان تركيب جسد الانسان وان كان متقنًا الى الغاية القصوى بحيث لو اجتمع علماء الارض قاطبةً ما قدروا على تركيب عضوٍ منهُ فهو مع ذلك سريع الانحلال ويحل جانب منهُ كل يوم بل كل لحظة حتى قدّر بعضهم انهُ لا تمضي سنة واحدة على جسد حيّ وتبقى فيهِ ذرة من ذراتهِ الاولى . واذ كان الامر كذلك فلا بد من ان يستعيض الجسد بالاكل والشرب عمّا يحلّ منهُ يوميًّا والاّ يضمحل كلهُ في زمن يسير . وهذا التعويض من الاعمال التي تعجز عن اجرائها بل عن ادراك كنهها علماء الارض ومع ذلك فدقائق الجسد تجريهِ بنفسها ولا مرشد لها ولا معين سوى تلك القوة السرمدية المتسلطة على الكون اجمع

والاطعمة على انواعها تُقسَم الى قسمين كبيرين قسم لا نتروجين فيهِ كالنشاء والسكر والدهن والزيت وقسم فيهِ نتروجين كاللحم والحليب والبيض وكلوتن الحبوب . فمن اطعمة القسم الاوّل تتولّد الحرارة الحيوانية ويتكون الدهن ومن اطعمة القسم الثاني يتكون العضل (الهبر)

فالحرارة ضرورية لقيام الحياة وهي لا تتولّد الاّ من اتحاد اكسجين الهواء الذي تتنفسهُ بدقائق الفحم التي في اجسادنا . وهذا الفحم ياخذهُ الجسد من الاطعمة النشائية والسكرية والدهنية ولذلك كان الناس اميل الى هذه الاطعمة شتاء لاحتياجهم حينئذٍ الى الحرارة بسبب برد الهواء . وهم يعلمون بالاختبار انها تدفئهم فيعتمدون عليها كثيرًا

والدهن ضروري ايضًا لانهُ يرسب بين الجلد والعضلات فيسهل حركتها ويملأ الفضون التي بينها ويحفظها من البرد ولذلك ترى اعضاء السمان مدوّرة خالية من الفضون الاّ عند المفاصل ولا تبرد كثيرًا في الشتاء . فاذا زاد السمن كثيرًا حتى منع سهولة الحركة وشوّه القامة وجب تقليل اكل الحلوى والدهن بدلاً من تضييق الاثواب الذي يرتبك بهِ الجسد ارتباكًا

والعضل او الهبر هو المعتمد عليهِ في الحركة العضلية ولمّا كان جانب منهُ يهلك بكل فعلٍ عضلي فلا بدّ من ان يكون في الطعام ما يقوم مقام الهالك

هذا من قبيل الحرارة والدهن والعضل واما ما بقي من الجسد وهو العظام والاعصاب ففيها مواد اخرى لا توجد في الاطعمة المتقدم ذكرها بل في الاثمار والحبوب والخضر فكل هذه الاطعمة ضرورية لقيام الجسد بشرط ان يوكل الجزء المفيد منها . وهنا امرٌ لا يليق الاضراب عنهُ وهو ان اكثر المترفهين

المترفين يطرحون الجزء النافع ويأكلون القليل النفع فانهم يخطئون الطحين حتى لا يبقى منهُ الاَّ النشاء تقريباً ويطرحون الخالة مع ان العظام والاعصاب والعضلات تغتذي من الخالة لا من النشاء. ويقشرون الخضر والفواكه مع ان القشر يحتوي قسماً كبيراً من الغذاء

وقد ظهر من امتحانات الاستاذ لسكافت الروسي ان نسبة النتروجين الى الكربون في الطعام الكافي للانسان كنسبة ١ الى ٥ ٤ وان ٧٥٠ كراماً من الطعام تكفي الانسان في اليوم ويجب ان تكون حاوية من المواد الآتية كما ترى في هذا الجدول

| | |
|---|---|
| مواد البيومينية | ١٥٠ كراماً |
| دهن | ١٠٠ |
| مواد هيدروكربونية | ٤٧٥ |
| املاح مختلفة | ٠٢٥ |
| | ٧٥٠ |

وان العامل يحتاج كل يوم ٦٠٠ كرام من اللحم على الاقل

وليست الاطعمة على نسبة واحدة من جهة ما فيها من الغذاء فقد حلَّل الدكتور كنن الجرماني اطعمة كثيرة فوجد الغذاء فيها على ما تراهُ في هذا الجدول

في الارز ٦ وفي الذرة الصفراء ٩٫٣٦ . وفي القمح ٥٫٣٠ وفي الهرطمان ٧٫٣٣ وفي الفول اليابس ٣٫٤٣ . واللوبياء اليابسة ٩٫٧٤ والبطاطا ١٫٦٧ والحليب ٦٫٧٣ والسمن ٣٠٫٥ والجبن ٤٤٫٧٠ والبيض ٢٠٫١٢ ولحم البقرين ٢٧ و٣٦ حسب نوعهِ والكبد ٣٦٫٦٤ والكلية ٢٣٫٤٦ والقلب ٢٤٫٣٦ ولحم الخنزير بين ٣٤ و٤٥ . والملفوف ٩٤ والسبانخ ١٫٥٣ والهليون ٧٨ . ولكن هذه المقادير غير ثابتة بل تختلف قليلاً باختلاف الاقليم والتربة. وظهر من امتحانات غيرو ان المواد المغذية في اللحم تختلف مقدارها بحسب كونهِ معلفاً او غير معلف ففي المئة درهم من اللحم المعلف ٢٨٫٩٧ ماء و٣٣٫٨٧ دهناً و٣٫٦٥ حبراً و١٫٥١ رماداً وفي غير المعلف ٥٩٫٦٨ ماء و٨٫٠٧ دهناً و٣٠٫٨١ حبراً و١٫٤٤ رماداً فلو بيع الرطل من غير المعلَّف بعشرة غروش لوجب ان يباع الرطل من المعلَّف بخمسة عشر او ستة عشر غرشاً

هذا من جهة انواع الاطعمة وما فيها من الغذاء اما صحتها فالقلي والشي والسلق . فالقلي اقلها نفعاً على ما ظهر بالامتحان وان كان الذ طعماً لان الاطعمة المقلية عسرة الهضم حتى قالت الدكتورة سندلي ان قلي الاطعمة بالدهن او السمن او الزيت كتغليفها بغلاف من الجلد واكثر امراض المعدة ناتج من اكل المقليات والمعتّدات بالسكر. والشي ليس مضراً كالقلي ولكنهُ ليس نافعاً كالسلق . والسلق انفع طرق

الطبخ وهو اما ان يقصد به اخراج الغذاء من المسلوقات الى الماء الذي تسلق فيه او ابقاؤه فيها فاذا اريد الاوّل وضع ما يراد سلقه في الماء البارد وأُغلي بالتدريج زماناً طويلاً فينتقل كل الغذاء او اكثره الى الماء واذا اريد الثاني وضع ما يراد سلقه في الماء غالياً فينضج ويبقى الغذاء فيه . ولا يخفى ان ذلك يصدق على اللحم اكثر مما يصدق على الخضر والاثمار لانها متنوّعة فلا تدخل تحت قانون واحد

اما الخبز فيجب ان لا يُخل طحينه كثيراً وان لا يوكل الاّ بعد خبزه باربع وعشرين ساعة على الاقل

والاطعمة اما ان تضر بذاتها كالجبن العتيق واللحم المنتن والحليب المحمض وكل الاطعمة المحمضة والتي تخرج غير مهضومة واما ان تضر بكميتها ككل الاطعمة اذا اكل منها اكثر من الاقتضاء فانها تضرّ ضرراً بليغاً ولو كانت من افضل المغذيات

## الدكتور تنر

ارتاب البعض في صحة صوم الدكتور تنر اربعين يوماً إمّا لانهُ قد تقرّر في عقولهم عدم امكان ذلك او لانهم صدقوا ما اشاعهُ بعض الجرائد من ان الدكتور تنر كان يقتات مدة صومهِ بوسائط خفيّة . وبما اننا نثق بالجرائد التي نقلنا عنها خبر صومهِ رأينا ان نثبت صحتهُ بالادلّة معتمدين في ذلك على جريدة من اشهر الجرائد العلمية فنقول

الجسد مؤلّف من عناصر مركبة تراكيب كيماوية اكثرها سريع الانحلال فاذا انحلّ ولم يُعوّض عنهُ بالطعام والشراب والتنفّس او اذا لم يكن مقدارهُ كافياً في الجسد لم يلبث الجسد صحيحاً بل اختلّ نظامهُ واضى في خطر جسيم . وهذه المركبات السريعة الانحلال على ثلاثة اقسام . قسم يتغلّب فيهِ الكربون وقسم يتغلّب فيهِ النتروجين وقسم يتغلّب فيهِ الفصفور . فالقسم الاوّل يصرف في توليد الحرارة الحيوانية باتحاد كربونهِ باكسجين الهواء وهذا الاتحاد ليس الاّ اشتعالاً بطيئاً مستمراً في كل الجسد مدى الحياة . وقد جرّد الدكتور تنر من ثيابهِ عند ما شرع في الصوم لتظهر بنية جسدهِ وليظهر ان ليس تحت ثيابهِ شيء من الطعام ولا ما يوصل الطعام اليهِ فاذا جسمهُ مغطّى بطبقة من الدهن تكفيهِ للحرارة اكثر من اربعين يوماً فلم يكن خطر على حياتهِ من هذا القبيل اذا صام اربعين يوماً عن الطعام

والقسم الثاني اي الذي يتغلّب فيهِ النتروجين يحل من الالياف العضلية دائماً في اليقظة والمنام اي ما دام شيء من عضلات الجسد يتحرك فيحمله الدم الى الكليتين وهما تنزعانهِ منهُ وتفرزانهِ مع البول . ومقدار ما يُفرَز منهُ في ٢٤ ساعة في البالغ من ٣٥ كراماً الى ٣٠ كراماً كما تبيّن بالامتحانات الكثيرة . ولما شرع الدكتور تنر في الصوم كان مقدار المفرز منهُ من هذه المادة في ٢٤ ساعة ٣٩ كراماً وكان المنتظر انهُ