

جاء الامر الامبراطوري المذكور آنفا سنة ١٨٩٠ نهدأت النفوس واطمأنت الخواطر ونفس
 الخلاف لانا وجدنا فيو اساماً راسخاً للآداب والفضائل وهو ليس بالامر الجديد بن قد
 اورثنا اياه اسلافنا السلاطين النظام ليعمل يو اولادهم ورعاياهم على انشاء وهو يصلح لكل
 زمان ومكان . انتهى

الطعام النباتي

يتألف طعام الانسان من المواد الحيوانية كاللحوم والاسماك والالبان ومن المواد النباتية
 كالثقاني والحبوب والاشجار وفي كل من هذين النوعين ما يكفي لتقيام بالحياة الا ان الجمع
 بينهما لازم للحصول على ما يلزم من العناصر الطبيعية لفظ البنية والتمريض عما يفسده الجسم
 بالعمل اليومي . واناس ليسوا سواء في كيفية استعمالها لان سكان الاقاليم الباردة واهل
 المذنب والتريف يؤثرون اللحوم في طعامهم وسكان الاقاليم الباردة واهل التري والتقراء
 يكتفون بالاطعمة النباتية على ان ثمة كبيرة في هذه الايام تنتصر على الطعام النباتي حتى في
 البلاد الباردة وقد تألفت جمعيات لهذه الغاية تدهم الناس تعميم هذه الطريقة وكثير اعضاؤها
 وانشر تعليمها كثيراً في اوربا ولاسيا في انكلترا واميركا وم في ذلك فريقان فريق يرى
 في استعمال اللحم ضرراً بالصحة ينتج عنه ضعف البنية وتقصير مدة الحياة وآخر يرى
 في الامتناع عنه كلاً في الادب الانساني ويؤمن ان الانسان مخلوق ليأكل النبات فقط وان
 قتل الحيوانات لهذه الغاية جريمة استعملها بالتربية والعادة . فالبحث في هذا الموضوع لا ينبغي
 اذاً من الفائدة لجمهور القراء لاسيما ونحن سكان افليم حار يقتضي تدبير الطعام فيه اهتماماً
 واعتناءً خصوصيين وسأبين فيما يلي مواضع القائمة من الاعتناء بالنبات مقتصرأ على البحث
 العلمي فقط واستند فيما اورده الى ابحاث العلماء الذين فسقروا بحارهم بحيث اذا رغب احد
 في اتباع احدي الطرفين كان على هدًى في سيره بمد وقوفه على الحقائق العلمية

طريقة الاقتصار على الطعام النباتي ليست حديثة فقد جرى عليها أكثر فلاسفة اليونان
 الاقدمين ومنهم فيثاغورس ومي تسب اليه وسقراط وافلاطون وبلوطرخس وغيرهم
 وجرى عليها ايضاً كثيرون من آباء الكنيسة المشهورين مثل يوحنا من الذهب باسيلوس
 الكبير اكليمس الاسكندري وغريغوريوس النريزي واغسطيوس وغيرهم واقفتم ثم
 بعض الرهبان المعاصرة كالثارتروز والترايست . ومن الفلاسفة المتأخرين فولثير وجان

جاء روسو وكوفيه وبيوفون ومونتينيون وكثيرون غيرهم على أنهم وإن كثروا فهم قليلون أو شذوذ من أمة كثيرة وقد لم تم هذه الطريقة أمةً بكاملها . والطعام النباتي له فوائد كثيرة في ظروف واحوال خصوصية ويمكن للإنسان أن يعيش به وحده . ولكنه ليس بالواجب الاتباع بل من النظم أن يجمع اللحم من غذاء الانسان الصحيح البنية ولا سيما في البلاد الباردة وهذا ما سيوضح بيانه فيما يلي من الكلام

لا بد ان يكون الانسان قد انتصر في نشأته على الطعام النباتي اذ لم يكن له سبيل الى سواه . ولكنه لما اكتشف السلاح واستعمله للصيد اصبح من أكلة اللحم وقد دلت الابحاث الاثروبولوجية على ان سكان الكهوف كانوا يوقدون النار عند باب الكهف ويشؤون عليها لحوم الحيوانات التي يقتصرها وكان ذلك من ضروريات ذلك العصر لان الرجل والناب كثيرا في الدور الجليدي فاتتصها الانسان واخذ يترك عظامها بكثرة على ابواب الكهوف ويستدل من جهاز الانسان ومن تركيب القناة الهضمية ان الانسان مؤهل للاغذاء باللحم والنبات فينتدي بذلك في البلاد الباردة . وهذا في البلاد الحارة . وزعم بعضهم ان الشبه بين الانسان والقرود يقضي بان يكون طعام الانسان مقصوراً كطعام القرود على النبات والتمر وينقض ذلك كون القرود يعيش دائماً في البلاد الحارة فيضطر الى الاغذاء بالنبات ولو سكن البلاد الباردة لخرج دخول اللحم في طعامه وقد ثبت ان القرود اللداجنة تمسك بسهولة الاطعمة الحيوانية وتألف تدريجاً الطعام المزوج اي المؤلف من اللحم والنبات لان اللاقيم شأناً سماً في تدبير الغذاء . والمقابلة بين الانسان والقرود من هذا القبيل ليست صحيحة وهي كذلك بين الانسان الذي يسكن بلداً بارداً والانسان الذي يسكن بلداً حاراً لان الانكبزي الذي يستيد كثيراً من اكل اللحم في بلاد بيرى ضرراً منه حتى انتقل الى الهند فيضطر الى استبدال اللحم بالنبات وعليه يكون الانسان اهدأ للاغذاء بالترعين ولا اعتراض على ذلك

لا ريب في ان الانسان يستطيع ان يجد بحسب الاقليم الذي يعيش فيه كل ما يلزمه من الغذاء في الطعام النباتي البحت . ولا ريب ايضاً في ان اللحم ليس واجباً في التغذية ولا لازماً للقوة لان الحيوانات التي تأكل النبات كالحصان والشرطي والحيوانات الشبيطة التي يستخدمها الانسان للاستفادة من ثوبها العضلية وقلة المد والصين والتونكين الذين لا يأكلون الا الارز كمفلة اهل الشمال الذين يأكلون اللحم او افضل منهم واقوى على انه لا ينكر ان ادخال اللحم في غذاء الفصيلة في الاقاليم الباردة والمعتدلة يحسن صحتهم ويزيد قوتهم

وإشاحاً على العمل وقد أضح ذلك بالامتحان في فرنسا في فعلة المعامل واختقول
والجميات أنكثيرة التي تألفت هذه الغاية هي منع أكل اللحم وتعميم أكل الاضعة النباتية
لا تنسب لهم الشوائب أنكثيرة التي تحول دون استعماله غذاء فتقوم تعاليمهم على المبادئ
الاجتماعية والادبية ويقولون ان قتل الحيوان هو مصدر شرور الانسان وعادة الاعتداء بالحمو
هي سبب فساد اخلاقه ويمدون الطعام النباتي القرب الى الطبيعة وافضل ما ينتجها الانسان
منها وهو أكثر انتصافاً وأدعى الى الانسانية والادب واصح صحة الجسم وانفس . وقد كان
هذا رأي الاقدمين فيوفان هوسبروس مدح الميولوجيين لانهم ينتفون باللبن والامبار ودم
السيكلوب لانهم ينتفون باللحم وقابل بينهم وبين الذين ينتفون بالثيلوفر فرفض اولئك
بشراسة الاخلاق وهوؤلاء يرتها . ولا يخفى ايضاً ان بعض الاديان حرمت أكل اللحم
وبعضها سمته في احوال خصوصية اي فرضت الاقلال منه ما امكن وربما كانت الغاية من
ذلك ما تقدم وليس من غرضنا هنا ان نبحث في المسئلة من هذا التغيير بل من قيل
العلم لتقريب مواضع الفائدة من الانتصار على الطعام النباتي وبيان الاحوال التي يجب
اتباعها فيها .

من دخل الطعام المعدة بالقدر اللازم لتغذية والتعويض عن الخسارة التي يخسرها الجسم
بالعمل اليومي كانت هضمه سهلاً وحصلت منه المنفعة المطلوبة من الغذاء واما من
زاد عن الحاجة زاد القدر اللازم للتعويض عن الخسارة واجتمعت فضلات الطعام في المعدة
والاسعاء وتولد من ذلك سموم تحدث امراضاً كثيرة كالشمة المدية واستحقان الكبد والتهاب
الاسعاء والتهيراسيتينا ونطت المنفعة الغذائية من الطعام فاصبح سماً وهذا ما يسمونه اليوم
بالسمم الغذائي ويسمون السموم المتولدة في المعدة والاسعاء باليتوماين والتكوماين . ومثل ذلك
اذا قصرت انكيتان عن قضاء وظيفتهما حصلت اختلاطات مرضية كثيرة ومهعة لسبب
تجمع المواد الفضولية في الدم وهي تبرز عادة مع البول

فهذه الامراض السمية وهي ليست بالثليلة تقضي بان يُعَبَّن لا مصلحها نوع الغذاء المرافق
لتقليل السموم الحاصلة ولتعمق تجديدها او توليدها وقد اتفق جمهور الاطباء على ان الطعام
النباتي يقي هذا المرض بل هو الواجب المراعاة والاتباع في هذه الاحوال وعلينا الآن ان
نبين القوة الغذائية في الاضعة النباتية ليثبت لنا كيف يستطيع الانسان ان يتصر عليها
وتقوم حياتها بها لان سكان القرى والقفرة الغنيرة في المدن يتصرفون على الطعام النباتي حتى
في الاقاليم الباردة وصحتهم مع ذلك جيدة وبنيتهم قوية . والتحليل الكيماوي يظهر لنا ان في

النبات من النيتروجين ما يكفي لتغذاء ونرى من الجدول التالي ان أكثر الحبوب والبقوليات تحتوي على كمية من النيتروجين ككثرت اوقلت وما عداها من كربون ومواد دهنية بحيث اذا جمنا بينها تألف منها غذاء موافق يشبه الغذاء الحيواني

ماء	دهن	كربون	نيتروجين	
٧٨٠٠	٢٠٠	١١٠٠	٣٠٠	القمح
٨٠٠٠	٧٠٠	١٣٥٠	١٤٠	البيض
٨٦٥٠	٣٧٠	٧٠٠	٠٦٦	لبن البقر
٨٣٦٠	٤١٠	٧٦٠	٠٦٩	لبن الماعز
٤٠٠٠	٢٤٤٠	٣٦٠٠	٥٠٠	جبن غرافير
٨٠٠	٢٦٠٠	٤٨٠٠	١٠٥٣	الشكولاته
١٥٠٠	٢١٠	٤٠٠٠	٤٠٥	التوت
١٢٠٠	٣٨٠	٤١٠٠	٣٨٨	الموزايه
١٢٠٠	٢٦٥	٤٠٠٠	٣٧٨	المدس
١٠٠٠	٢١٠	٤١٠٠	٣٥٠	البنزلا
١٢٠٠	٢١٠	٤٠٠٠	٣٠٠	القمح
١٣٠٠	٨٨٠	٤٤٠٠	١٧٠	الذرة
١٣٠٠	٠٨٠	٤٣٠٠	١٠٠٨	الارز
٧٤٠٠	٠١٠	١٠٠٠	٠٢٤	البطاطس

واذا قابلنا بين هذا الجدول وغيره من الجداول الكثيرة المنسوبة الى علماء مختلفين امكنا الجمع بين المواد المذكورة للحصول على الغذاء اللازم وهو على ما قرره للتحقق يحتوي على ٦ - ٩ غرامات من الكربون و ٢٥ - ٣٦ من نيتروجين لكل كيلو غرام من ثقل الجسم. على ان المتحصرين على الطعام النباتي يدخلون في طعامهم اللبن والجبن والبيض ليسهل لهم الحصول على الكمية اللازمة من النيتروجين والكربون وهي ٢٠ غراماً من الاول و ٣١٠ غرامات من الثاني وتحصل من الجدول التالي

المختص		الطعام النباتي	٦٣٠
كربون	نيتروجين		
١٥٠	٦٠٠	٥٠٠ غراء خبز تخموري على غرام	
٣١٤	١٤٧٤	٥٠٠ " عدس او حمص او لوبيا	
٤٠	٣٣٠	٥٠٠ " لبن (نصف لتر)	
١٣	١٦٥	٠٣٠ " جبن غرافير	
٤١٧	٢٥٦٦	١٥٣٠ " المجموع	

وبما يستحق الذكر ان الحبوب جميعها تحتوي على النيتروجين ولم يعرف الى الآن نوع يتخلو منه وبعضها كاندس يحتوي كمية كبيرة منه ويحتوي ايضا على الحديد وهو في اكثر منه في اللحم وقد اكتشفوا حديثا مواد نباتية النيتروجين فيها اكثر منه في اللحم وهي السرجا والبروماتين والبقولين

اما السرجا فهي لوبيا اليابان وهي كثيرة الغذاء وعظيمة المنفعة تنمو في مساحة كبيرة من اليابان وتستعملها الاهالي على اشكال تنوعة ويستخرجون منها جيتا لذيذا ويصطنعون منها لبنا لا يعد بشكرو وضموا عن اللبن الحقيقي ويزرها قليل اللب يحتوي على كمية كبيرة من زيت مسهل يستعاض به عن زيت الطرود ويتنوع به في خدمة المنزل وقد حلتها بعض العلماء لمعرفة نسبة المواد الغذائية فيها فوجد انها اكثر غذاء من اللحم وفيما يلي جدولان للمقابلة بينهما

تحليل السرجا

مواد بروتينية	٣٦٦٧	في المئة
مواد دهنية	١٧٦٠	" "
مواد نشائية	٤٤٠	" "

جدول المقابلة بين السرجا واللحم

السرجا	لحم البقر	ماء
١٦٣٧	٧٤٠٠	
٣٦٦٧	٢٢٧٤	مواد بروتينية
١٧٦٠	٣٣٠	مواد دهنية
٣١٠	٠٥٤	يوقاسا
١٤٧	٠٦٦	حامض فسفوريك

فيظهر بوضوح من المقابلة ان السوجا افضل كثيراً من لحم البقر ولهذا اخذوا في اوروبا ولاسيما في هنكاريا يمتنون بزراعتها وحاولوا ان يملأوا منها خبزاً فلم يفلحوا اولاً لتعقوبة فصل الزيت عن اللب ولكن الصعوبة لا تصف شمة العلماء فتوصل أحدهم الى ذلك واسطع منها خبزاً سهل الهضم وبعضهم اضاف اليه ثلثتين القمح اي المادة النورية فيحصل شخص مركب لطيف ولذيذ مما وبالأجمال ان منافع هذه اللوياد كثيرة وقد رجع بها الطعام النباتي رجحاً عظيماً

اما الفروماتين فهو ايضاً كثير النتروجين ويحضر من اجنة القمح بطرق مخصوصة وهذه الاجنة تخمزي ايضاً كحبوب السوجا على زيت مسهل قد يستعاض به عن زيت الخروع .
وظهر من التحليل الكيماوي ان الفروماتين شديد الشبه بالهم او هو لحم خثيل نباتي على ان امطاع الخبز منه فيد ما في السوجا من الصعوبة بسبب وجود الزيت فيه فاذا قصدوا امطاعه اضطروا الى فصل الزيت اولاً عن الاجنة . وقد شاع استعمال دقيقه فصنعوا منه البسكوت والكمك وحضروا دقيقاً محبباً نخب من شرابا مع الخضراوات وقيل طبخها بالمرق او اللبن يتعمرها اولاً في الماء والا كانت كشيعة

اما الليثومين او البقولين فهو كالفروماتين ويحضر ليس من اجنة الخنطة فقط بل من اجنة نباتات النجيلية النراشية التي منها القطاني

يظهر مما تقدم ان الطعام النباتي المؤلف من الحبوب والقطاني والاشجار اذا اضيف اليه اللبن والبيض كان فيه من الغذاء ما يكفي لقوام الحياة ومن اللذة والتخفيف ما يرضي ارباب التصور واشد الناس ترفهاً وقائقاً . ولا يظن من اتمصر عليه انه ضيق على نفسه بحال الغذاء لان له فيه حشماً ولا سيما اذا كان الطامي خبيراً او استمانت ربة المنزل بموتلفات الطبخ الحديثة فانها تجد فيها من غروب الطعام واشكاله ما لا يفتي حاجة في نفس المتأنيق ويانا لتلك نذكر بعض الامثلة التي يمكن ان نتخذ قاعدة للعمل فان الدكتور شامين

الانكليزي وهو من اشد انصار هذه الطريقة ومعمها قد اتيها سنة ١٧٦٠ وكان يقول عن نفسه ان طعامه يتألف من اللبن والشاي والقهوة والحليب والزبدة والسلمة والجبن والاشجار والحبوب من كل الانواع والبطاطس واللفت والجزر وبالأختصار من كل ما ليس فيه حياة حيوانية وانه كان يجهز منها الواثا اكثر مما يجهز من الاضمة الحيوانية ولم يكن يشرب خمرًا ولا مشروباً آخر ولم يكن يعطش لاحنواء هذه الاضمة على السوائل او العصارات التي تتعوض عن ماء الشرب وكان دائماً مسروراً وبصححة جيدة ونهية هادئة وعميقاً اكثر من ذي

قبل حين كان يقتدي بالإطعمة الخيرية وكان دائماً نشيطاً وبنام الساعة العاشرة ويستيقظ الساعة السادسة

ومن الاشارة الخفيفة ما فرره الدكتور بيدر شوفل حديثاً في وصاية نشرها في النشرة الطبية عدد ٩٠ وقد آثرت تلخيصها لما فيها من الاهمية والفائدة

عمر شوفل الان ٤٠ سنة اصيب سنة ١٩٠٢ بالصداع ووزنه الذي كان واحداً منذ عشرين سنة أخذ يزداد زيادة مهمة منذ بضعة اشهر وقوته على الشغل اخذت تضعف بحيث ان معدل سيره السنوي على الدراجة زل من ٤٠٠٠ كيلومتراً الى ٢٠٠٠ واصبح لا يستطيع قطع المسافة اليومية المعتاد قطعها وهي ١٠٠ كيلومتر الا بتعب ومشقة واخذ شغله المقتضي بتناقص تدريجياً فانتصر على الاطعمة النباتية وراى نتائجها باعتماد كلي فصار يزن نفسه يومياً ونقص بوليه ٢٠٠ مرة مدة الثلاث سنوات الاخيرة وتجد غذاءه اليومي لمراقبة نباته وعلاقته بالبول فكان يجهز طعامه من النبات واللبن والزبدة والبيض وكان في الربيع يتصر على الاطعمة النباتية فقط مدة خمسين يوماً اي كان يحذف من طعامه اللبن والزبدة والبيض . ومنذ سنتين منع القهوة والشاي والتطاني والفطر والخليلون لكي يقلل توليد بعض الرواسب البولية بقدر الامكان وقلل كثيراً ايضاً من اخذ البيض والشوكولاتة . وهو يقول ان عدم نجاح النباتيين في طرد بقوتهم سبب عن الاكثار من اكل التطاني لانها قليلة التمثل وفيها كثير من الخواص التي تتراكم مع مراد البول وتكون معارواً سبباً واما طعامه فيتألف كما يأتي

الفطور لخبان شوكولاته باللبن (فييو ١٠٠ غرامات كاكوه) ونحو ٦٠ غرام خبز

النداء (الساعة ١١ / ١١) (١٦) بجل او كرفس او خيار او اثمار نيئة (٢) نوع من التطاني او حبوب او بيضتان (مرتين في الاسبوع فقط) (٣) صحن بطاطس (٤) اثمار ويفضل ان تكون نيئة (٥) خبز نحو ٢٠٠ غرام

الشاء (الساعة ٧) (١) شوربة ، بالخصر صيايئة (٢) شكل تطاني اخضر (٣) سلطة (٤) مربى او اثمار (٥) خبز من ١٠٠ - ١٥٠ غراماً

والمشروب مالم يضاف اليه يلب او يلب من الخمر البيضاء الخفيفة ومن مدة سنتين ماء صرف فقط

وظهر له بعد خمس سنوات من اتباع هذه الطريقة اولاً ان وزنه ثبت على حالة واحدة ما عدا تغييرات جزئية بتغيير النصول ثانياً شفاء الصداع ثالثاً زوال الرواسب البولية ورقتان الحامض البوريك الى ما يقرب عند لحد الطبيعي رابعاً الاكتفاء بجم ٦ - ٧ ساعات

وكان قبلاً لا يقل عن ثلثي ساعات وفي الصيف ايزم ركوب الدراجة من اربع ساعات الى خمس فقط . خساً سهولة التحل العقلي والعمل العقلي مباحاً بعد ان كان صعباً . سادساً زيادة القوة على العمل العقلي بحيث ان معدل المسافة السوية التي يمشي الي ٢٠٠٠ كيلو متر ارتفعت سنة ١٩٠٣ الى ٣٥٠٠ سنة ١٩٠٤ الى ٤٥٥٣ سنة ١٩٠٥ الى ٤٥٣٦ وزادت المسافة اليومية من ١٠٠ كيلومتر الى ١٨٠ سنة ١٩٠٤ والى ٢٠٠ سنة ١٩٠٥ بلا تعب . سابعاً زيادة القوة على التحل العقلي . ثانياً اعتدال الخلق وهدهوه وعدم تهيجه من غير حصول بلادة او جمود

فاذا روعيت هذه القواعد وكان الطعام قليلاً بحيث لا يشغل على الجهاز الهضمي قامت الطريقة النباتية احسن قيام يحفظ الصحة وتقويتها ولا محل للزعم بعدم موافقتها لاحتياجات المدينة الحاضرة ويكون من يجري عليها قوباً صبوراً هادئاً ساكناً على تسه فهو بلا ريب سلاح افضل سلاح لجهد الحياة واما الغضوب الحاد الطبع فحياته نفس وعمله عقيم (انتهى)

وما يشوقه النظر في اقوال الطيبين المذكورين واقوال غيرها ان النباتيين ينسبون الى طريقتهم فائدة تلطيف الاخلاق وليس لدينا من الاحصاءات او الادلة ما يثبت دعواهم او ينقضها . واذا صححت فقد تكون من صحة المدة لان سوء المضم من اكبر اسباب ضيق الاخلاق وضعيف المعدة ضيق الخلق سواء كان طعامه حيوانياً او نباتياً

ومن فوائد الطعام النباتي انه لا يتطلب الماء كثيراً لانه اما ان يكون سائلاً كاللبن والقهوة والشاي او اذا عصار خبز كالمسب والبطيخ والانايس والشمس والدراق وغيرها من الفاكهة اللذيذة والنافعة وكالباذنجان والكوسى والطماطم وغيرها من الخضراوات والقطاني ومن فوائده الاستئناء به عن شرب الخمر وكل المشروبات الروحية لان الخمر تزيد حموضة العصارة المعدية فيجوز التسليم بها لاكل الاطعمة الحسية واما اكلة الاطعمة النباتية فلا يحتاجون اليها وهم انفسهم يفضلون الانتصار على شرب الماء الصافي واذا كان لابد لبعضهم

من استعمال مشروب ما فيكتفي بشرب البيرة وهي مرافقة لم لا تحتويها على المواد التي يسهل بها هضم الحبوب ولهذا اتفقت جميعيات الاستماع عن المسكرات وجميعيات الانتصار على الطعام النباتي وانحدثت معاً لان الاعتدال في المشية يجمع بينهما

واما فوائده في مداواة الامراض فكثيرة ايضاً فهو يفيد في كل حالة يظهر فيها نقصان في العمل الكليوي وينفد في تمدد المعدة وفي انيوراسثينا المسية عن ضعف المعدة وفي الاسهال الثقل وفي تهيج الشد المخاطي المعدي وفي التهابات المعدة الحادة والمزمنة وفي الاضطرابات

المضية الناتجة عن تكبير في اعصار المعدة اما بزيادة حمويتها او بتقصانها وتعليل ذلك كله ان الطعام النباتي يهضم في الامعاء ولا يطلب من المعدة الا عملاً قليلاً فيترك لها فرصة للراحة

ومن اجن فوالدور مساعدته على افراز السموم المرضية من الجسم التي تولد من فساد الطعام الحيواني سواء حصل انتفاخ داخل البنية كما تقدم او خارجها لانه من المقرر ان الفساد يطرأ بسهولة على مادة الحيوانات ويولد فيها حموماً كثيرة هي البتومين. واشباهه وكثيراً ما نسح ان فلاناً فاجأه مرض اشرف منه سريعاً على الخطر وبعد ان يعود الطبيب يتحسث ان سبب اكل سمك دب فيؤ انتفاخ والمرضى لا يعلم ذلك فتولد فيه السم او السموم الحيوانية فدخلت المعدة وفصلت بالمرضى فطبا الدرع . واما المواد النباتية فاقبل تعرضاً للفساد وخطر التسمم بها اقل جداً منه بالمواد الحيوانية

على ان الطعام النباتي لا يخرج من بعض الشوائب ويجب ان تذكرها هنا اتماماً لفائدة . فقد عرفنا بما تقدم ان كمية الشيتروجين اللازمة للغذاء اليومي تستوجب اخذ كمية كبيرة من الطعام النباتي وهذا يدعو الى تمديد التثناة المضية ومن ثم الى تمديد البطن . مثال ذلك اذا اردنا تصغير الحصان طغناه بالشعير فقط واذا شئنا تمديد بطنه اضفنا الى علفه كمية كبيرة من التبن والحشيش ولذا لا يوافق اصحاب الاسترخاء البطني ان يتبعوا هذه الطريقة . ومن شوائبها الميل الى توريد السكر وحصول البول السكري واصحاب هذا المرض يجب ان يتنعوا عن الطعام النباتي وان يستعملوا الطعام الحيراني

وقد يعترض على الطعام النباتي بعدم امكان الاستمرار عليه الا ان ذلك يتوقف على كيفية تجهيزه لان المواد النباتية التي تدخل في طعام الانسان كثيرة جداً ويمكن التفتن في تجهيزها الى ما لا حد له فاذا جهزت الوان الطعام على طريقة حسنة لا يجعها الذوق واضفت اليها التوابل التي تبهه التوابل كالفلفل والثوم والبصل وجوز الطيب فيمكن الاستمرار عليها اشهرًا وستين بل مدى الحياة

وخلاصة ما تقدم ان الانسان من حيث تركيبة الطبيعي يجوز ان يقتدي بالطعام الحيراني او بالنباتي او بكليهما . واما الاقتصار على الطعام النباتي فله فوائد جلية في احوال خصوصية ذكروا بعضها قليلاً اذ تصيل ذلك بقصي كتابه مقالة خاصة كما تفيد الجمهور لانها من باحث الطب اخصرصة
الدكتور امين ابو خاطر