

الملح والطعام وضرره

الملح من مواد الجسم ومقداره في الدم ستة اجزاء من الف جزء فهو لازم له . وقد امتدئ الناس الى مزج اطعمته بالملح قبلما عرفوا انه تنصر من عناصر اجسامهم . لكنهم كانوا يقتصدون في استعماله لآخوة من ضرره بل لآت القليل منه يطيب ظم الطعام وانكثير يفسده . وقد جعلوا الاقتصاد في استعماله مثلاً في الاقلال من الشيء اللازم للاصلاح وفي ذلك يقول الشاعر

أودت طبعك المكدود بالهم راحة
ولكن اذا اعطيتهُ المرح فليكن

بمقدار ما تعطي الطعام من الملح
والافراط اخر التفریط في كل شيء فالأكثر من الملح ضارٌ مثل الامتناع عنه . وقد رأينا لبعضهم كلاماً في هذا الشأن ذهب فيه الى ان مزج الطعام بالملح كثير الضرر قليل الفائدة لان في الاطعمة من الملح ما يكفي آكلها فلا حاجة به الى اضافته اليها . وجمته في ذلك ان الملح من المواد التي لا تقل في الجسم ولا تنقص فيبقى على حاله ولو ذاب في السوائل ويكون من الفضول التي يضطر الجسم ان يفرزها وان المقدار الموجود منه سيفي للاضمة الحيوانية والنباتية هو كل ما يحتاج الجسم اليه

والشائع ان الذين لا يملحون طعامهم تسوء صحتهم ويضد دهم ولا تعود جراحيهم تلتئم ولكن لما عرّض ذلك على الايمان لم يظهر انه صحيح بل ثبت ان الاكثر من اكل الملح يضعف الصحة ويعرض الانسان لنزف

وفي جسم الانسان كثير من العناصر المعدنية كالحديد والكلس (الجير) والصوديوم ولكن الانسان لا يستطيع ان يتناول هذه العناصر من الارض مباشرة ويتركها في جسمه بل يضطر ان يتناولها من النبات او من لحم الحيوان الذي تناولها اصلاً من النبات فان النبات يتناول هذه العناصر من الارض ويتركها في جسمه ويجمعها في حالة صالحة للدخول في جسم الحيوان ولا يستثنى منج الطعام من ذلك لاننا اذا اكلناه لآخذ اجسامنا ولا تركبها بل يبقى فيها على حاله كما لو اكلنا الحديد او الكلس . وقس طبع سائر الاملاح المعدنية

واذا اردنا ان نعرف فعل الملح بجسم الانسان وجب ان نعرف فعله بالاجسام الحيوانية كالجم والجلد وما اشبه

فالاول نرى ان مذوب الملح يمتزق الانسجة الحيوانية ويقتلها كلها فاذا وضعت قطعة من اللحم في مذوب الملح اخترقها الملح كلها ووصل الى قلبها
وثانيا نرى انه يحفظ الانسجة الحيوانية من الاغلال السريع او يجعل انحلالها بطيئا
وثالثا انه يضعف الانسجة الحيوانية ويقتل مرونتها ويجعلها سريعة التمزق ولو لم يجعلها سريعة الاغلال كما نرى في الاحذية التي لتبطل بجاء اللحم
ورابعا ان الملح يهيج الاعصاب ويؤلمها كما نرى اذا جرحت يدك واصاب الجرح شيء من الملح

ومعلوم ان حويصلات الجسم اي دقائقه الاصلية تفعل بعد ان تعمل عملها وبأني غيرها عوضا عنها ليتقدم مقامها . وهذان الفعلان اي الاغلال والتعويض مستقران ما دام الجسم حيا وهما من الافعال الحيوية التي لا بد منها فكل ما يمنع من انحلال الحويصلات التي يجب انحلالها يوقف هذا الفعل الطبيعي ويضر بالصحة اذ يمتلئ الجسم من الفضول التي يجب انحلالها وخروجها منه . ولكن الملح يمنع الاغلال كما تقدم فتصير هذه الفضول مركزا للآفات والامراض

ويفعل الملح بالدقائق الحية الفعل الثالث المشار اليه آنفا اي انه يقتل مرونتها ويسهل تفتتها . ويقال ان امعاء الخنازير التي يكثر اصحابها من اطعامها الملح تصير سريعة التمزق لا تصلح لعمل السجق (المتناقع) ويفعل الملح هذا الفعل بالكليتين والمثانة فان الذين يكثرون من اكله يصيرون عرضة لامراضها

ولقوة الملح على اختراق الانسجة الحية يمنع غيره من الاملاح اللازمة كالصودا والحديد وانكس فتقل في الجسم عن المقدار اللازم له منها ومعنى قلت ما زال الجسم عرضة للامراض

وقد ظهر بالامعان انه اذا زاد الملح في الدم عن المقدار الطبيعي قلت منه الكريات الحمراء ولذلك يكثر فقر الدم في الذين يكثرون من اكل الملح . وظهر ايضا ان الافراط في اكل الملح قد يحدث ضعفا في البصر او يحدث النعى الفجائي والفلو كوما علاقة شديدة بانحراف وظيفة الكليتين وماتين الآفتين علاقة شديدة بالانحراف في اكل الملح

ولا يخفى ان الذين يأكلون الاطعمة الكثيرة الملح يمشون عطشا شديدا ويكثرون من شرب الماء وذلك لان الملح يهيج اعصابهم فتطلب الماء اكثير لغلبتها منه

والاكثار من شرب الماء يضعف فعل الدم لانه يقتف به فلا يعود قادراً على مقاومة
ميكروبات الامراض التي يقاومها وهو في حاله الطبيعى

وقد ظهر بالاختبار ان الذي يكتفي بما في طعامه من الملح ولا يضيف الملح اليه يشرب
في سنته نحو ٧٠ رطلاً من الماء فقط والذي يضيف اليه مقداراً معتدلاً من الملح يشرب في
سنته ٧٠٠ رطل من الماء والذي يفرط في اضافة الملح الى طعامه يشرب في سنته نحو ٥٥٠٠
رطل او نحو ثلاث اقات كل يوم

ومتى افترط الانسان في شرب الماء صار عرضة للروماتزم والقرس والنزف والتهاب
الشعب وامراض الحانة واذا اكثر من الملح ولم يفرط في استعماله صار عرضة للتفريجيا وقد
ثبت بالاختبار ان اكثر من نصف المواد الجامدة في عرق المصابين بالروماتزم يكون من ملح
الطعام وان اكثر المصابين بالامراض العصبية يكثر من الذين يكثر من اكل الملح لان
الملح يبيع اعصابهم كما تقدم

ومن الآفات التي تصيب الفرطين في اكل الملح تكوّن الاكياس المائية تحت العينين
وضخامة الاجفان والملح الباكر واذا كان الشخص نحيفاً زال اللون من وجهه وكثرت غضونه
واذا كان سمياً زاد احمرار وجنتيه ولازمها الاحمرار مع كدة

ثم ان الاكثار من اكل الملح عادة يمكن ابطاله بسهولة لانه ليس بحاجة اليه البنية
وتطلبه الطبيعة كالماء والطعام

وليس افراد ما تقدم ان يمنع الانسان عن الملح بشئ بل ان يكتفي بما في مواد الطعام
منه او يضيف اليه ما يكفي لاصلاح طعمه فقط

هذه خلاصة المقالة المشار اليها ويقال فيها ما يقال في امثالها وهو ان احكامها لا تنشى
على جميع الناس ولا سيما على الذين اعتادوا الاضمة المالحة من صغرهم فان اجسامهم تتدرب
على التخلص من الملح الزائد عن حاجتها . ولكن اذا لم يكن الجسم معتاداً الملح انكسر في طعامه
فالاكثار منه يضره خيراً ثم انه لا داعي لتعويد الجسم ما لا حاجة به اليه لانه صبيح حيناً
ولو لم يضره