

الخبز الأبيض والخبز الأسمر

وايهما اتق

هذا الموضوع من الأهمية بمكان عظيم ولاسيما في هذا الوقت الذي غلا فيه الخبز غلاء فاحشاً لم يسعد له مثيل في عصره والدقيق الذي يصنع منه الخبز الأبيض هو نفس الدقيق الذي يصنع منه الخبز الأسمر ما عدا أنس الأبيض والأحمر والرضة الناعمة وقد قلنا في مقتطف يونيو الماضي أن الباحثين في موضوع الخبز وأي نوعيه اتق واصنع فريقان فريق يقول أن الخبز الأسمر اتق من الخبز الأبيض لأنه يحوي كل مواد التمتع الغذائية ومنها فيتامين اي المواد الحليوية التي تكون في جراثومة حبة القمح . وفريق يقول أن الخبز الأبيض اتق واصح لأنه لا يحتوي مواد صرة الهضم تصعب المعدة كالخبز الأسمر . ومن زعماء الفريق الأول الأستاذ ادس دشر الأميركي وقد ذكرنا رأيه وخلاصة بحثه في مقتطف يونيو الماضي . ومن زعماء الفريق الثاني الأستاذ سيندر وهو من أشهر الباحثين في هذا الموضوع وقد اثبتنا في مقتطف أغسطس خلاصة رأيه وردده على الأستاذ دشر . ويؤخذ عليه أن له علاقة بشركة كبيرة تتاجر بطحن القمح ومبيع الدقيق فقد يتعصب لها عن غير قصد منه

فاجابة الأستاذ دشر في مجلة العلم (سينس) مكتفياً بإيراد ما قررته لجنة من كبار العلماء عينتها الجمعية الملكية ببلاد الانكليز لبحث في هذا الموضوع وهو هذا

أن الخبز المستعمل الآن في البلاد الانكليزية فيه تسعون في المائة من مواد القمح (اي فيه كل الدقيق والسن ما عدا الرضة الخشنة) وقد اضيف الى القمح بحبوب اخرى فبحثت النتيجة اولاً في النفع الحاصل من استعمال تسعين في المائة من مواد القمح بدل ثمانين في المائة وهل من فائدة غذائية متى خلط القمح بحبوب اخرى وقت طحنه . وثانياً هل يؤثر اكل هذا الخبز في الصحة وما هو تأثيره . وثالثاً الى اي حد يستطيع الناس هذا الخبز

فجريت التجارب في الدقيق الذي يحوي ٩٠ في المائة من مواد القمح والدقيق الذي يحوي ٨٠ في المائة فقط وذلك في المعمل الكيماوي الحيوي بجامعة كبرديج وفي المعمل البيولوجي بجامعة غلامكو وجامعة لندن . وكان الطعام يؤلف من ٨٠٠ غرام من الخبز والزبدة والجبن واللحم وهلام الأبقار والبن والسكر والشاي او القهوة . وينتج من ٣٦٨٠ وحدة من الحرارة في اليوم . وكانت النتائج مماثلة يوماً بعد يوم فخبز المصنوع من ٨٠ في المائة من مواد القمح أنتج ٩٦٩١ في المائة من القوة الموجودة في الطعام . وأما الخبز المصنوع من ٩٠ في المائة من مواد القمح فانتج ٩٤٦٥ في المائة أي ان الخبز الابيض المصنوع من ٨٠ في المائة من مواد القمح خسر به الطعام ٣٠٩ من قوته وأما الخبز الاسمر المصنوع من ٩٠ في المائة من مواد القمح فخر به الطعام ٥٥٥ من قوته . وهضم ٨٩٦٤ في المائة من المراد التروجينية التي في الخبز الابيض ٨٧٥٣ في المائة من المواد التروجينية التي في الخبز الاسمر . ولذلك فالقوة التي ينالها جسم الانسان من مقدار معلوم من القمح تكون أكثر اذا كان خبزه أسمر أي حاوياً ٩٠ في المائة من مواد القمح منها اذا كان خبزه ابيض أي حاوياً ٨٠ في المائة فقط من مواده . والفرق بينها يعادل ما يكفي البلاد أكثر من شهر من الزمان

ثم جربت التجارب في الخبز الذي صنع من دقيق القردة واربعه اخصس من دقيق القمح الابيض ففي اول الامر لم يستطع الاكمن طعم القردة في الخبز ثم القوه ولكن اضطرب الهضم في بعضهم فاصاب فريقاً منهم اسهال واصاب غيرهم قبض ثم زالت هذه العوارض . وكانت النتيجة ان الخبز المصنوع من دقيق القمح ودقيق القردة يهضم كالخبز المصنوع من دقيق القمح وحده . وايضاة القردة الى القمح لا تقتل القوه ولا التروجين

وجرب مزج دقيق القمح بدقيق انشيري ودقيق القردة او الارز فظهور ان خبزه يستطاب كثيره ولا يحصل منه قبض

والخلاصة ان الخبز الاسمر نافع كالخبز الابيض او اتقع منه . ومن استعماله اقتصاد كبير لا يستهان به وهو يشدر في البلاد الانكليزية بما يكتب أكثر من شهر من الزمان