

## ما نأكل بدل اللحم

كتب الاستاذ جيمس لونج في جريدة الديلي ميل الانكليزية مقالة في هذا الموضوع قال فيها: ان اللحم اغلى الاطعمة في الحالات العادية اذا قيس بمقياس قيمته الغذائية. اما الآن وقد بتنا في حال استثنائية بسبب الحرب فقد زاد غلاءه على غلاء . وهذا لا يهم الذين يحبونه احد لوازم المعيشة وياكلونه ثلاثاً في يومهم . ولكنني آت حنا ببعض حقائق قد تقع على المتعجبين بان اللحم فضلة يستغنى عنها ونافلة زائدة على الحاجة

وجدت في مجي ان جمهور الآكلين يلبون داعي الذوق فيهم وهم يطالبون طعمهم لا داعي العلم والحقائق التي كشفها العلم . واذا قلت اللحم فانما اعني اللحم الاحمر (الميز) لان الدهن ليس اضل عندنا من الشحم . فالحم معقمة مائة . اخذت ثغذ خروف ثقلها ٨ ارطال وطبختها في فرن فلما جف بها الى المائدة كان وزنها ٥ ارطال و٨ اواق اي انها نقصت رطلين و٤ اواق وكنت قد اشتريت الرطل بثمن فاصح ثمن الرطل منها بعد ما اعترتها من النقص نحو شلن ونصف . على ان في الثغذ عظيماً ونشابة اخرى لا تؤكل فاذا طرحت من الجزء الذي يصلح للاكل بقي منه ٤ ارطال و٤ اواق فاصح بذلك ثمن رطل اللحم الصالح للاكل نحو شلنين . وخمس هذا الجزء الى ربعه دهن . ولما كان اللحم يحتوي على ٣٠ في المئة من المادة المغذية فانه شره بديل من الاطعمة المغذية التي يمكن ان تحمل محله والتي سأذكرها فيما يلي . والخلاصة ان الجزء المغذي من ثغذ الضان ثمن الرطل منه نحو ستة شلنات ونصف

ومثل ذلك يقال في الكستلانا وقد اشتريت منها ما زنته رطل وثلث بثمن ونصف ثم طبخ فاصح ثقله  $\frac{1}{2}$  الرطل اي انه فقد الثلث . ووزن اللحم مجرداً من العظم فكان نصف المقدار الاول . وبسبب ان ثمن الرطل من اللحم المطبوخ مجرد من العظم  $\frac{2}{3}$  الشلن . ثم ان آكل الكستلانا كثيراً ما يبخار منها اللحم الاحمر الطري وينبذ الاطراف اليابسة والاجزاء التي خالطها الدهن فيبلغ ثمن الرطل مما يأكله منها ٤ شلنات وثلثا . واذا كان في اللحم ٣٠ في المئة من المادة المغذية كان ثمن الرطل من المادة المغذية في اللحم ١٤ شلناً

والسمك طعام حيواني كاللحم . وما تقدم من الكلام على اللحم يصدق عليه . فان سمكة ثقلها رطل اشتريت بثمن . وبعد تنظيفها وطبخها ونزع الشوك منها اصحبت نصف

ما كانت عليه عند شرائها أي نصف رطل فيكون ثمن الرطل شلطين . وثن الرطل من المادة الغذائية في السمك نحو ٨ شلطات

فاذا سألتني سائل ترى أي الاطعمة يمكن ان تحل محل اللحم والسمك ويكون ثمنها اقل منها . فاجيبه باننا نستطيع الحصول على جميع المواد الغذائية اللازمة لنا في القطاني والخضر والاشجار . والمواد المذكورة فيما يلي غنية بالبروتينين وهو ام عناصر اللحم ولكنة اقل ثمنًا ونفقة ليها منه في اللحم . واذا ارتاب احد في احشاء القطاني كالقنول والعدس على المادة الغذائية في اللحم اقول له اولاً ان ما يؤكل من الطعام في المرة الواحدة يكفي لتغذية الآكل مما يمكن نوع الطعام . وثانياً ان في الرطل من الفاصوليا الناشفة او البازلا او العدس او الجبن من المادة الغذائية ضعف ما في رطل من لحم البقر الجيد

وهناك جدولاً للمقابلة بين ثمن الرطل من المادة الغذائية في اللحم والسمك والقنول والجبن محسوبةً بالفروش المصرية

|                  |         |                  |                              |
|------------------|---------|------------------|------------------------------|
| ٠٢ $\frac{1}{2}$ | بطاطس   | ٣٦               | نخلة ضاني                    |
| ٠٢ $\frac{1}{2}$ | خرشوف   | ٣٩               | كتلاتنا ضاني                 |
| ٠٧               | قنبيط   | ٦٨               | اللحم الذي يؤكل في الكتلاتنا |
| ٠٢ $\frac{1}{2}$ | معكرونه | ٠١ $\frac{1}{2}$ | فاصريا ناشفة                 |
| ٠٥               | بن      | ٠١ $\frac{1}{2}$ | بازلا ناشفة                  |
| ٠١ $\frac{1}{2}$ | خبز     | ٠١ $\frac{1}{2}$ | عدس                          |
| ١٠               | عجيه    | ٠٨               | جبن                          |
|                  |         | ٢٢               | بازلا خضراء                  |

فهذه المواد تتألف منها الرنان للطعام لا تحصى ونفقة ما يكفي عائلة منها اقل من نفقة ما يكفي الفرد من اللحم

وليست كمية الطعام الذي تأكله هي التي فيها قراننا بل موافقة الطعام لنا من حيث نوصه ومزاج الأكل والفصل الذي يؤكل فيه . وفصل الصيف هو الفصل الذي يجب فيه نبت الاطعمة الحيوانية واحلال النباتية محلها . فان في ذلك توفيراً على الصحة والكيس مما