

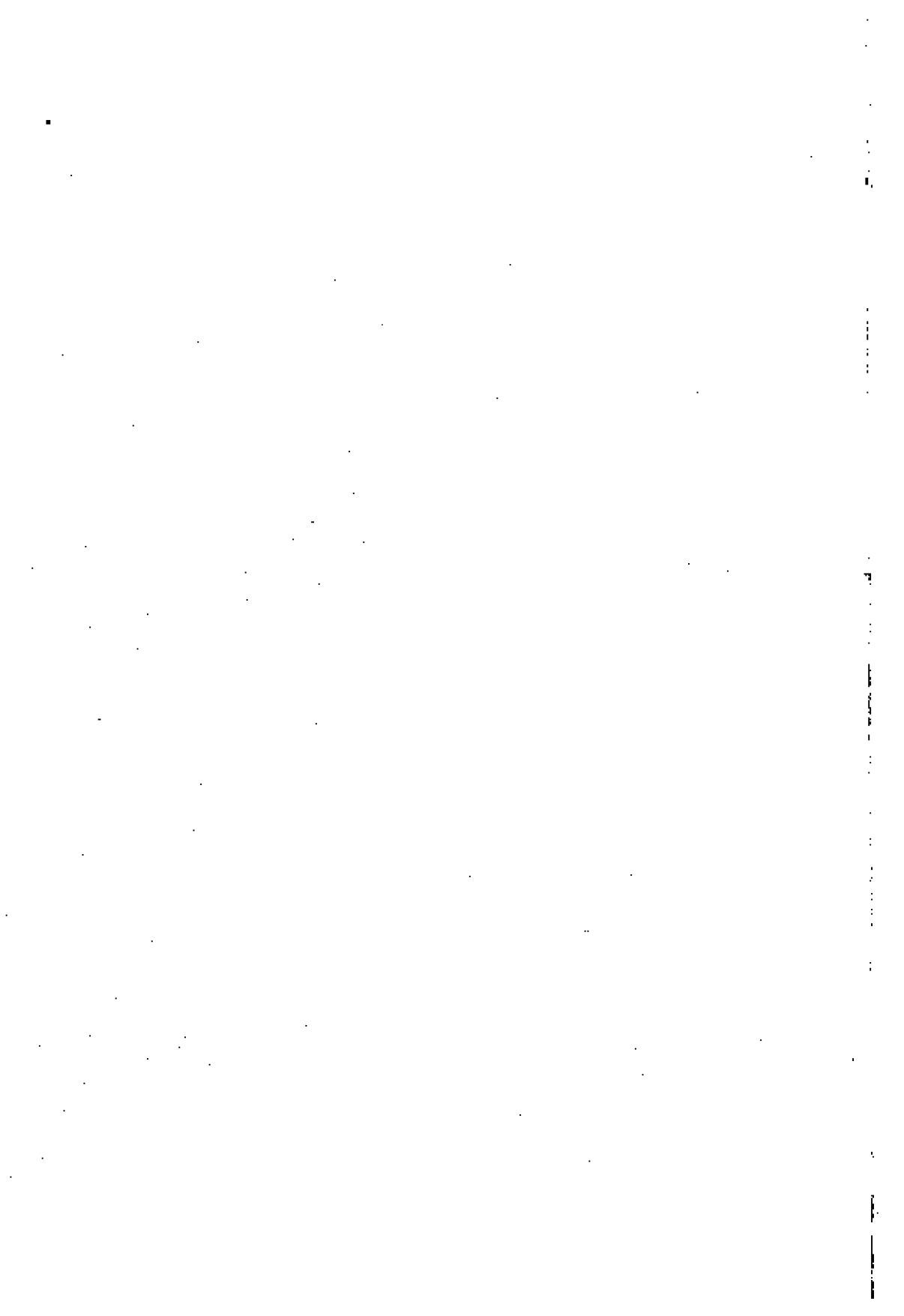
اللحم وما فيه من الغذاء

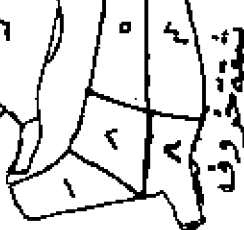
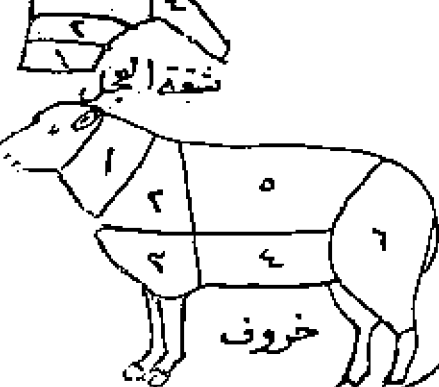
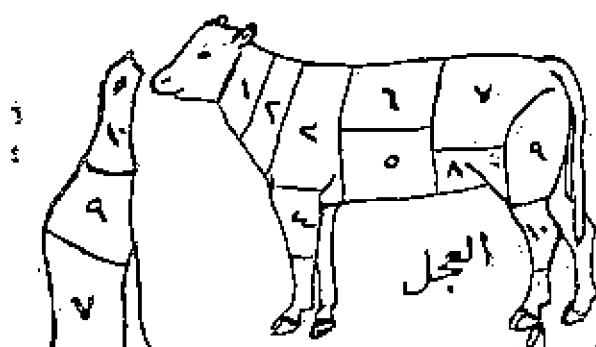
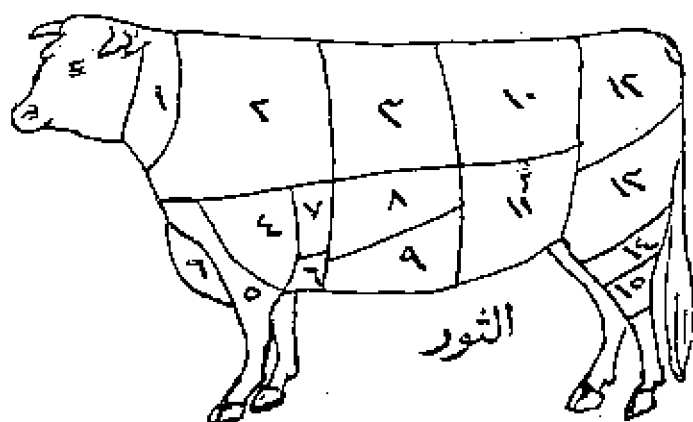
تمهيد

أكل الناس اللحم من قديم الزمان . ومن المحتمل أنهم عاشوا على الاثمار والجذور أولاً ثم انصلوا الى ميد الحيوانات واكلها . ويدل تركيب استنانهم ومعدهم على أنهم من اكلة اللحوم والحبوب والاثمار

ويختلف الناس كثيراً في مقدار اعتمادهم على اللحم في طعامهم . فاهالي الولايات المتحدة الاميركية وعددهم الآن مئة وعشرة ملايين من النفوس يأكلون في السنة من اللحوم ما ثمة ٤٦٠ مليوناً من الجنيهات فكان كل واحد منهم يأكل في سنته من اللحم ما ثمة أكثر من اربعة جنيهات . قابل ذلك بشئ اللحم الذي يؤكل في القطر المصري سنوياً فان ما يذبح فيه في السنة يبلغ نحو ٧٥٠٠٠ رأس من البقر والغنم والمزى واذا حسبنا متوسط ثمن الواحد منها اربعة جنيهات فثمن كل ما يذبح ويؤكل ثلاثة ملايين من الجنيهات على الاكثر يخص النفس من السكان كلهم ٢٥ غرشاً لا غيرة في السنة اسام اربع مئة غرش يخص النفس في الولايات المتحدة . ومعلوم ان أكثر ما يذبح في القطر المصري يؤكل في المدن فلا يصيب النفس في العزب والكفور في السنة أكثر مما ثمة خمسة غروش او حوالها . والسبب الاكبر لذلك قلة المواشي في القطر المصري وشدة الفاقة في الارياق فان عدد البقر فيه نحو ٧٠٠٠٠٠ وكذلك عدد الجواميس ولم يحصل ما فيه من الغنم والمزى ولكنة قليل جداً اذ ان عدد ما يذبح من الحيوانات اكلها يبلغ ٧٥٠٠٠٠ كما تقدم ومن هذه نحو ٤٠٠٠٠٠ رأس كانت ترد من الخارج سنوياً . فاین ذلك مما في بعض البلدان الزراعية الصناعية من المواشي كما ترى في هذا الجدول وقد ذكرنا فيه عدد السكان ايضاً واكتفينا بالملايين

عدد السكان	عدد البقر	عدد الغنم	عدد الخنازير
الولايات المتحدة ١١٠	٥٨	٥٠	٦٥
المانيا ٦٨	٢٢	٥	٢٥
بريطانيا ٤٦	١٢	٢٨	٤
فرنسا ٤٠	١٥	١٦	٧
اسبانيا ٢٠	٣	١٦	٣





لحم الثيران

المعروف عندنا ان من يشتري قطعة من اللحم ليطنجها يختار ما يناسب الطعام الذي يريد طبخه بين ان يكون مشويًا او محمّرًا او مبخنًا او محشوًّا وعلّم جرحًا من الوان الآسكل المختلفة .
 وثن الرجل واحد سواء كان اللحم من الرقبة او الصدر او الظهر او الفخذ او الساعد . لكن
 الاوربين يميزون بين هذه القطع في الثمن وطاها الكيمياء منهم وجدوها مختلفة في ما تحويه
 من المواد الغذائية التي تسمى بروتين (اكثره في اللحم) والمواد الدهنية والشحمية التي تولّد
 الحرارة والقوة في جسم من ياكلها . وقد رسمنا في الشكل المقابل صورة ثور وعجل وشقة
 كاملة من كل متاعا ووضعنا لاجزائها المختلفة ارقامًا متناسقة للدلالة عليها في الجدول التالي
 المستخلص من تحليل العالمين الاميركيين اتووتر وبريت . وهو متوسط تحاليل كثيرة .
 واقتصرنا على ذكر العناصر في ما يلي كل من اللحم والدهن بعد طرح ما فيه من العظم
 واكتفينا بذلك بمتوسط التحاليل اي لم نذكر السمين وحده والهزيل وحده .

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	الحرارة في الرجل
(١)	٦٦,٢ في المئة	٢٠,٧ في المئة	١٢,٧ في المئة	٨٩٦
(٢)	٦٥,٠	١٩,٢	١٥,٤	٩٧٨
(٣)	٥٧,٠	١٧,٨	٢٤,٦	١٣٣٨
(٤)	٦٨,٩	٢٠,٠	١٠,٢	٧٨٤
(٥)	٧٠,٣	٢١,٤	٨,١	٧١٩
(٦)	٥٤,٦	١٥,٨	٢٨,٥	١٤٥٠
(٧)	٥٤,٩	١٥,٩	٢٨,٢	١٤٤٠
(٨)	٥٦,٣	١٦,٨	٢٦,٩	١٣٩٠
(٩)	٦٨,٦	٣٠,٧	٠,٦	١٥٨٢
(١٠)	٦١,٣	١٩,٠	١٩,١	١١٣٥
(١١)	٥٩,٣	١٩,٦	٢١,١	١٣١٧
(١٢)	٦٥,٧	٢٠,٩	١٣,٧	٩٣٨
(١٣)	٦٧,٨	٣٠,٩	١٠,٦	٨١٢
(١٤)	٦٩,٨	٢٠,٤	٠,٦	٧٢١
(١٥)	٦٩,٦	٢١,٧	٠,٧	٧٤١

وبين رطل السمين ورطل الهزيل من كل قطعة من هذه القطع فرق في تقابل الماء والدهن والبروتين فأكثر في السمين منه في الهزيل . والماء أكثر في الهزيل منه في السمين . والبروتين أكثر في الهزيل منه في السمين فما يزيد في السمين من الدهن ينقص فيه من الماء والبروتين لكن الزيادة في الدهن تفوق النقص في البروتين

مثال ذلك القطعة الاولى فانها اذا كانت من ثور هزيل بلغ ماؤها ٧٠٠ في المئة من وزنها وبروتينها ٢١٤ في المئة ودهنها ٨٠٤ في المئة . واذا كانت من ثور معتدل السمن بلغ ماؤها ٦٦٣ في المئة من وزنها وبروتينها ٢٠٧ في المئة ودهنها ١٢٧ في المئة فيزيد البروتين في الرطل من الثور الهزيل ٧٠ في المئة وينقص دهنه ٤٣ في المئة فكل الف رطل منه تزيد سبعة ارطال من اللحم الهزيل وتنقص ٤٣ رطلاً من الدهن . والثلاثة والاربعون رطلاً من الدهن اثمن كثيراً من السبعة الارطال من اللحم كالا يبنى

كذلك القطعة الثامنة اذا كانت من ثور هزيل كان ماؤها ٦٩١ في المئة من وزنها وبروتينها ٢٢٨ في المئة ودهنها ٧٧ في المئة واذا كانت من ثور معتدل السمن كان ماؤها ٥٦٣ وبروتينها ١٦٨ ودهنها ٢٦٩ تزيد كل الف درم من الهزيل ٦ درام من اللحم وتنقص ١١٣ درهماً من الدهن . وقس على ذلك سائر القطع . ومن ثم تظهر منية اللحم السمين على الهزيل وفي الثور علما ما تقدم من قطع اللحم اجزاء تؤكل كالدماغ والقلب والكليتين والارتئين والكبد وهاك تفصيل ما فيها من الماء والبروتين والدهن والحرارة كما نشترى

ماء	بروتين في المئة	دهن في المئة	حرارة في الرطل	
٨٠,٦	٨,٨	٩,٣	٥٤٠	الدماغ
٦٢,٦	١٦,٠	٢,٤	١١٢٥	القلب
٦٣,١	١٣,٧	١,٩	٣٣٣	الكليتان
٦٥,٦	٢٠,٢	٣,١	٣٣٩	الكبد
٧٩,٧	١٦,٤	٣,٢	٤٣٨	الرئتان
٣,٣	٢,٢	٩٢,٨	٣٨٣٠	النخاع
٧٠,٩	١٦,٨	١٢,١	٨٠٠	الحلاوات (البنكرياس)
١٣,٧	٤,٧	٨١,٨	٣٤٢٠	الشحم
١٣,٤	٤,١	٨٢,١	٣٤٢٥	الدهن الصرف
٧٠,٨	١٨,٩	٠٩,٢	٧١٩	اللسان

فلي الذين يأكلون لحم الثيران ان يفضلوا السمين على الخزيل وان يختاروا من القطع اقلها ماء واكثرها غذاء اذا كان ثمنها مثل ثمن غيرها
لحم العجول

تفصي شرائع الولايات المتحدة ان لا يذبح العجل وعمره اقل من ثلاثة اشهر . واهاليها يفضلون لحم الثور على لحم العجل ولا سيما اذا كان العجل صغيراً جداً . وقد اثبت غير واحد ان لحم العجل الصغير عسر الهضم وهو اذا طبخ قسا اكثر مما يقبله الهضم ولذلك يشار على المصابين بسوء الهضم ان لا يأكلوه . وقد اخذ ديوان الزراعة في امريكا يتحنن لحم الثيران ولحم العجول ليرى ايها اسهل هضمًا

ويقطع لحم العجل الى عشر قطع مختلفة كما ترى في الشكل المتقدم وهاك خلاصة ما وجد في كل قطعة منها من الماء والبروتين والدهن وما في الرطل منها من القوة المؤدة للحرارة

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	الحرارة في الرطل
(١)	٧٢,٦ في المئة	٢,٣ في المئة	٦,٩	٦٥٠
(٢)	٧٣,٨	١٩,٧	٥,٨	٥٩٥
(٣)	٧٣,٤	٢٠,٧	٤,٦	٥٦٣
(٤)	٧٤,٠	٢٠,٧	٥,٢	٥٨٨
(٥)	٦٨,٢	٢٠,٣	١١,٠	٨١٧
(٦)	٦٩,٨	٢٠,٢	٩,٤	٧٥٠
(٧)	٦٩,٥	١٩,٩	١٠,٠	٧٧٠
(٨)	٦٦,٩	٢٠,١	١٢,٧	٨٨٤
(٩)	٧١,٧	٢٠,٧	٦,٧	٦٤٩
(١٠)	٧٤,٥	٢٠,٧	٤,٦	٥٦٣
القلب	٧٣,٢	١٦,٨	٩,٦	٦٩٧
الكليتان	٥٧,٨	١٦,٩	٤,٦	٥٦٨
الكبد	٧٣,٠	١٩,٠	٥,٣	٥٦١
الرئتان	٧٦,٨	١٧,١	٥,٠	٥١٤

يظهر من هذا الجدول ان قطع اللحم من بدن العجل متماثلة تقريباً في مقدار ما فيها من الماء والبروتين وتكتنها مختلفة في الدهن

الغنى الحلان والكباش

هالي المشرق بكثرون من اكل لحم الغنى ويقلون من اكل لحم البقر وهالي اوربا واميركا لا يزالون يجهلون على خلاف ذلك لكنهم لا يذبحون اناث البقر - وقد بحث العالمان اتودور وبريت فيما في قطع لحم الغنى المختلفة من الماء والبروتين والدهن وما في الرطل منها من القوة المولدة للحرارة - وهاك خلاصة بحثهما مع الالتفات الى صدد هذه القطع في الشكل السابق

الحلان

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	من القوة المولدة للحرارة
(١)	٥٦,٧	١٧,٧	٢٤,٨	١٣٣٤
(٢)	٥٦,٢	١٦,١	٢٣,٦	١٣١٠
(٣)	٥١,٨	١٨,١	٣٩,٧	١٥٤١
(٤) و (٥)	٥٣,١	١٨,٧	٢٨,٣	١٤٩٥
(٦)	٦٣,٩	١٦,٢	١٦,٥	١٠٢٢

الكباش

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	من القوة المولدة للحرارة
(١)	٥٨,١	١٦,٩	٢٤,٦	١٣١١
(٢)	٤٨,٢	١٤,٦	٣٦,٨	١٧٦٧
(٣)	٦١,٩	١٧,٧	١٩,٩	١١٣٣
(٤)	٤٦,٢	١٥,٢	٣٨,٢	١٨٣٩
(٥)	٥٠,٢	١٦,٠	٣٣,١	١٦٤٢
(٦)	٦٦,٨	١٨,٥	١٨,٠	١٠٧٠
القلب	٦٩,٥	١٦,٩	١٢,٦	٠٨٢١
الكليتان	٧٨,٧	١٦,٥	٠٣,٢	٠٤٣٠
الكبد	٦١,٢	٢٣,١	١٩,٠	٠٨٧٨
الرئتان	٧٥,٩	٢٠,٢	٠٢,٨	٠٤٨١

وسياتي الكلام على ما في اللحم من المواد المعدنية وعلى فعل الطبخ به ونحو ذلك مما تليق

معرفة وتفيد