اللبن الصحيح والمخيض

قاسوا درجة حضارة امة من الامم بما تنفق من الملح في طعامها . وقد لجأ لورد كرومر الى هذا القياس في تقاريره عند كلامه على تقدم الامة المصرية. لان زيادة انفاق الملح دليل على زيادة الطبخ وزيادة الطبخ دليل على العناية بالطعام. والعناية بالطعام دليل على الميل الى الرفاه وهذا على الشروع في الارتقاء

ومنهم من قاسها بالاكثار من السكر في الطعام لمثل العلل المتقدمة . ومنهم بطرز بناء المنازل . ومنهم بكثرة استعمال الحديد او بكثرة حرق الفحم مما قد يكون حقير الشان بنفسه عظيم الشان بدلالته

وربما كانت عناية الامم باللبن اصح الاقيسة لدرجة مدنيتها . فان اللبن طعام المرضى وطعام الاطفال . اما المرضى فان العناية بامرهم اوجب واوجب الشعب المتحضر واهلهم اسطع الادلة على بقية البربرية في فطرته باصطلاح جميع الامم التي لها شأن يذكر في العمران الحالي وذلك بالرغم من ناموس بقاء الاصلح الذي يقره الجميع وبعرف النظر عن ماهية المرض وكونه شكاية خفيفة او داء مضلاً لا يقبل الشفاء . واما الاطفال فانهم آباء المستقبل وامهاته فاذا نشأوا اصحاء خلفوا رجالاً اصحاء مثلهم واذا نشأوا اعلاء اورثوا اولادهم العلل والاسقام. فاذا رضعوا في صغرهم لبناً صحيحاً خالياً من الشوائب والادران التي هي مجلبة الامراض نشأوا اصحاء الابدان . واذا رضعوا لبناً زيد قشدته واستبدلت مادة ومرض بجميع اسباب التلوث والكدر نشأوا اعلاء

خذ اينما شئت من الصحف الانكليزية اليومية تجد فيها احكاماً شديدة على كل لبان او فلاح يبيع اللبن الذي يبيعه في الاسواق اقل اهمال . فبالامس قرأنا ان احدى محاكم لندن حكمت على لبان وجد في لبنه ذرة او ذرتان من الكدر بغرامة قدرها عشرة جنيهات . وقد خطر ببالنا ونحن نقرأ هذا الحكم اللبن الذي يأتينا به اللبان كل يوم مشوباً بجميع الاكدار. ولو حكم عليه بما يحكم به على امثاله في لندن لوجب ان تكون غرامته اضعافاً مضاعفة. وقد رأينا هذا اللبن مراراً قبلما يصفى من اكداره فعلمنا شره ولو كان فيه الشفاء

هذا من حيث كدورة اللبن وما يخالطهُ من الغبار والحشرات الميتة وسائر الشوائب . ولو اغضينا عن ذلك وقلنا ان تصفية اللبن اولاً ثم اغلاءهُ ثانياً يزيلان منهُ كلَّ سبب للاضرار بالصحة فكيف نغضي عن مزج اللبن بالماء وبيعهِ كانهُ لبن صحيح صريح وما هو الاَّ كما قال الشاعر

حتى اذا جنَّ الظلام واختلط جاءوا بعذق هل رأيت الذئب قط

يباع اللبن في اسواق اوربا واميركا صحيحاً لم تنزع قشدتهُ ويباع وقد نزعت قشدتهُ وكلٌّ منهما يباع بثمن . ويعرض عليك اللبن فيها صحيحاً ويقال لك انهُ صحيح او يعرض عليك منزوع القشدة والزبدة ويقال لك انهُ كذلك . ولا يباع اللبن المنزوع القشدة كانهُ صحيح . ومن يفعل ذلك يعاقب اشدَّ عقاب . وقد قرأنا في السينفلك اميركان مقالة عن اللبن الصحيح واللبن المخيض (الذي نزعت منهُ زبدتهُ) وفائدتهما فلخصناها بما يلي :

يباع اللبن الجديد في اميركا لما يحويهِ من الدهن اي ان هذا الدهن او الزبدة هو قياس قيمتهِ . واللبن الذي يحلب من البقرة يحتوي على ٥ في المئة من الكربوهيدرات اي العنصر المولِّد للقوة . و٣٫٣ في المئة من البروتين اي العنصر الذي يبنى منهُ العضل . و ٤ في المئة من الدهن او الزبدة اي العنصر المولِّد للحرارة والقوة ايضاً . و ٧ في المئة من الاملاح المعدنية التي يبنى منها العظم والاسنان وتساعد على الهضم . والباقي ماء . وزد على هذا كلهِ العنصر الذي لم يستطع الكيماويون تحليلهُ ومعرفة ماهيتهِ حتى الآن وكلُّ ما قيل عنهُ انهُ اهيتهُ قائمة بتأثيرهِ في نموِّ الاطفال وانهُ موجود في اللبن اكثر منهُ في سائر مواد الطعام . وهذا العنصر هو الفيتامين

فترى من هذا ان اللبن الصحيح يحتوي على المواد الجامدة اللازمة للحياة بالنسبة التي يحتاج الجسم اليها . ويحتوي ايضاً على الفيتامين او عنصر النموِّ . فهو لذلك اكمل الاطعمة الطبيعية التي يعرفها الانسان

ويؤخذ من احصاء لادارة الزراعة ان اللبن الذي حلب في اميركا سنة ١٩١٧ بلغ نحو ٨٥ الف مليون رطل وان نحو ٤٣ في المئة منهُ يشرب صحيحاً لم تنزع زبدتهُ . و٤٣٫٤ في المئة ترضهُ العجول من أمَّاتها . و٣ في المئة يكثَّف او يبخَّر . و٤١ في المئة يخض لاستخراج زبدتهِ . والباقي يستعمل لعمل الجبن والدندرمة

ونحو ذلك . ومن اللبن الذي يمخض لزبدته يبقى ٣٧ في المئة لبناً منزوع الزبدة

ومن هذا اللبن ٢ في المئة فقط تستعمل لعمل الجبن ومسحوق اللبن وما شاكلهما . والباقي تستعمل اما طعاماً للبهائم او ألقي كأنهُ نفاية لا تصلح لشيء .

وهذا اللبن مساوٍ للبن الصحيح في قوتهِ الغذائية لا ينقصهُ من العناصر التي في اللبن الصحيح سوى الدهن . ففيهِ البروتين والكربوهيدرات والاملاح المعدنية والماء ونحو نصف الفيتامين الذي يذوب في الدهن يبقى في اللبن بعد نزع قشدتهِ عنهُ ومعظم الفيتامين الذي يذوب في الماء يبقى كذلك . فكل رطل من اللبن الذي نزعت قشدتهُ لهُ قيمة غذائية عظيمة كطعام للانسان فالواجب ان يستعمل هكذا

وفي كثير من مدن اميركا الكبرى مثل بلطيمور عدد غفير من الاولاد مصابون بامراض ناشئة عن سوء التغذية في حين ان الوفاً من جالونات اللبن المنزوعة قشدتهُ تطرح فيها كل يوم في المصارف كما تطرح النفاية

هذا ما تقولهُ السينتفك اميركان عن اللبن في بلد مثل اميركا عالي الكعب في العمران فما عسانا ان نقول نحن عن اللبن عندنا . ألم يرَ رجال الصحة بأسي اللبن الحليب او اللبن الرائب يدورون على المنازل وهم يبيعونهُ مكشوفاً في آنية من صفيح او «سلاطين» عتد الوسخ عليها لانها لا تغسل واذا غسلت فانما تغسل بلا عناية وبماء يزيدها قذراً . وان لم يروا ذلك افلم يسمعوا بهِ . فعسانا ان نرى من عنايتهم بهذه المسئلة الحيوية ما هو واجب وما يزيل شكوى العقلاء الذين يرون بعيونهم هذه الحالة ولا يستطيعون ان يمدوا يداً لتلافيها لانها فوق طوقهم وخارجة عن دائرة اختصاصهم

ومما يجب التنبيه اليهِ ما ورد في مقالة عن التسمم باللبن نشرت في الجزء الماضي من انهُ كلما أُجِّل اغلاء اللبن تكاثرت المكروبات فيهِ وكثرت مفرزاتها السامة . فاذا امات الاغلاء تلك المكروبات فانهُ لا يزيل ضرر مفرزاتها . والمشهور عندنا انهُ قلما يباع اللبن جديداً بل ان ما يباع عادة في الاسواق انما هو مزيج لبن حلب مساء ولبن حلب صباح اليوم التالي . ولبن مثل هذا لا يزيل ضررهُ غليان ولا حرارة مهما تكن شديدة كما لا تزيل هذه الحرارة ضرر اللحم الميت ولا ضرر بعض السموم