

## الغذاء

أخذت موضوع هذه المقالة الغذاء أولاً لأن الغذاء بهم كل الناس من يوم ولادته إلى الساعة الأخيرة من حياته وثانياً لأن ثمانين في المائة من الأمراض التي تنفث الناس سببها الغذاء وثالثاً لشدة إهمال الناس أمر الغذاء بوجه عام ولشدة الأضرار التي تنتج عن هذا الإهمال . هذا من جهة ومن جهة أخرى لعلاقة الغذاء بأمراض الفم والأسنان

من المعلوم أن الغذاء الذي يتناوله كل حي يكون عديم الفائدة إذا لم يهضم ويمتصه الجسم . أما عملية الهضم فتبتدى أولاً حين رؤية الطعام أو حين شم رائحته وتبدئ بمضغه . فإذا لم يعض جيداً حتى يمزج بالألعاب وتتحول المادة النشوية فيه إلى سكر عرصة وأنجم المدة كثيراً . ولو شاء الخالق سبحانه وتعالى أن يكون مضغ الطعام في المعدة لكان خلق الإنسان فيها . إذا عرفنا هذه الحقيقة عرفنا أنه لا يمكن أن يهضم الطعام جيداً بدون أسنان سليمة وما رؤية الطعام وشم رائحته ومضغه إلا وسائل لزيادة إفراز اللعاب الذي هو من أهم العوامل المساعدة على الهضم . وقد عرفت حقائق كثيرة عن عملية الهضم من التجارب التي أجريت على صياد اسمه إسكندر سان مارتن أصيب بحادث اقتضى فتح معدته وبقيت معدته مفتوحة زمناً كان الجربون في أمثاتها يراقبون حركة الهضم فأتضح لهم أنه إذا بلغ هذا الرجل اختبار مؤثرة أثناء الهضم وقف عمل المعدة وبطلت حركة الهضم . هذا ما رأوه رأي العين وهو يدل على مبلغ التأثيرات المصيبة في المعدة وفعل الهضم . وقد تعرف نفرأ من الناس عن عمر وطولهم مع أنهم كانوا يأكلون بشراهة لكن هذا نادر والندر لا يقاس عليه . على أنا إذا أنمنا النظر ودققنا البحث وجدنا أن أكثر الذين تمضوا بحياة طويلة كانوا من المعتدلين في أكلهم والمقتدين من أكل اللحوم ومن الذين عنوا بترويض أجسامهم وعمولهم إذا ما الفائدة من حياة طويلة تمنحها الأمراض والأوجاع بل الموت أفضل من حياة هذا شأنها

أنا لست من محبذي الرأي القائل بالامتناع عن أكل اللحوم عموماً لأن الاختبار دلنا على أن ما يتقع الواحد قد يضر الآخر . وكما إن هلاك إنساناً يضرهم أكل اللحم

كذلك نجد آخرين يضرهم شرب اللبن . ولذلك يجب على كل انسان ان يكون طيب  
نفسه يأخذ ما ينفعه ويترك ما يضره . أما يقال بوجه الإجمال ان الاكثار من اكل  
اللحم مضر ولا سيما في البلدان الحارة

على انه لا بد لمن اراد التدقيق في هذه الامور من معرفة شيء عن انواع الطعام  
ومقدار ما فيها من الغذاء والتأكد من انه يستطيع هضمها اذ لا فائدة من تناول  
اشهى اصناف الاطعمة وأكثرها غذاء اذا كانت لا تمضمها المعدة ولا يمتصها الجسيم  
قد يظن بعض القراء اني خرجت عن موضوعي وأنا لا اقصد بهذا التفصيل الا  
اظهار علاقة الانسان بالطعام لاني كما سبقت وذكرت ان ٨٠ في المائة من الامراض  
ولا سيما امراض الانسان سببها الطعام . والامر الذي يشغل افكار كثيرين من الباحثين  
الآن هو سبب انتشار نخر الاسنان وامراض اللثة اكثر من كل مرض آخر

بحث في هذا الامر كثيرون من الاطباء ذوي المصانة السامية في علم الطب ولم  
فيه آراء كثيرة لا محل لتكرها هنا . اما رأي الخاص فهو ان السبب هو الاستعداد  
الشخصي وهو اما موروث او مكتسب والاحوال التي يوجد فيها الانسان من  
الاسبوع الاول حينما يكون جنيناً الى حين يولد ويشب وتثبت اسنانه . ثبت لي هذا  
الرأي من مقارنة بين اسنان ارقى طبقات البشر وادناها . فاذا سألت القراء عما  
يعرفونه عن اسنان السود قالوا بالاجماع انها سليمة بيضاء وهذا الحكم صحيح في  
الغالب . ولكن ما السبب في كون اسنان الساكن في القصور الشاهقة والمثلثذ باظر  
الناكل والمتمتع بكل ما تشتهيه نفسه رديئة ولثه ابدأ دامية بينما اسنان المهجبي  
الذي يعيش عيشة خشنة وينام في العراء سليمة تقريبا من كل مرض . غلام هذا  
التيان ولما هذا التمييز وكلاهما من طينة واحدة . اذا عرفنا ان المهجبي يكتفي  
بقليل من الغذاء البسيط ويقضي معظم اوقاته في الهواء الطلق ويلبس الملابس  
الواسعة ويشتمل طول نهاره بما يتمب جسده بعيداً عن هواء المدن الفاسد وعن هوم  
الندنية القتالة اذا عرفنا هذا استطعنا ان نفهم سبب هذا التفاوت واذا عرفنا ان  
كل فرد من هذه الطبقة تقريباً اسنانه سليمة صحيحة امكنا ان نحكم بدون تردد  
ان لنوع المعيشة اثرأ شديداً في اللثة والاسنان

ثم اذ درسنا حياة الانسان المتساهل في الترف وجدنا ان كل ما فيها اصطناعي .  
الماكل مركبة من جملة اصناف وكثير منها عسر الهضم والملابس لا تتفق مع حالة

الجسم الطبيعية . يشغل عقله فوق طاقته ولا يروض جسده الا قليلاً وقد لا يروضه على الاطلاق. المنازل التي يسكنها مزدحمة وهواء المدن الذي يستنشق فاسد من البديهي ان عيشه كهذه لا تلائم مزاج الانسان بل تضر بصحته واسنانه. الطبيعة ام خذوق ولكونها لا تشفق ولا ترحم من يخالف نظامها وكلما بعدنا عما هو طبيعي ساءت حالتنا وحال اسناتنا. والمقارنة السابق يانها بين عيشة الحضري والبدوي او بين الثني والفقير او بين ساكن القصر وساكن الكوخ اكبر برهان على صحة هذا القول

لا شك ان كثيرين يسألون هل يترتب علينا ان نعيش عيشة البدوي لتكون اسناتنا سليمة . الجواب عن ذلك بالسلب . لكننا نقدر ان نحمل طعامنا بسيطاً ونكثر من رياضة اجسادنا ونقلل من همونا . نستطيع ان نحمل ملابسنا واسعة حتى لا تعيق الحركة الدموية وحركة الهضم والتنفس. وان تكون منازلنا طليقة الهواء وان نتعد عن المسكرات والدخان ونقلل من اكل اللحم والمواد السكرية وان لا نفرط في الاكل حتى نتخم معدنا بل نكتفي بما دون الشبع قليلاً

الاكسجين من اكبر العوامل الساعده على الهضم لان ذرات الطعام التي يتصها الجسم تأكسد في الدم بانحادها مع الاكسجين وتولد الحرارة فان لم نجد من الاكسجين المقدار اللازم لاحتراقها بقيت في الجسم بدون احتراق. وصيبت امراضاً كثيرة كالروماتزم والفرس الح. وفي سوريا قول سائر يقال حينها يوجد طعام لذيد يخشى عليه من التلف وهو «وجج البطن ولا خسارته» واظن انه يحمل بنا بمد ان عرفنا مضار الافراط في الاكل ان نمكن هذا المثل ونقول «خسارته ولا وجج البطن» كثير من الناس يتعاطون اشغالات لا تتطلب الحركة فيألفون الكسل ويقضون اوقاتهم بدون رياضة مع ان الرياضة ضرورية جداً للانسان لانها تساعد كل عضو من اعضاء جسمه على القيام بوظيفته حق القيام . فاذا اهمت امثلة الغذاء والرياضة والمضغ الجيد ونظافة الثم ساء الهضم وضعت المدة والامعاء واتمت هذه الحالة بالامساك وفقر الدم والصداع المستديم واحتقان اللثة. وكلما ضعف عضو او وقف عن العمل امتد ضرره الى سائر الاعضاء. وفي هذا ما فيه من النتائج السيئة

ايها الانسان كن طيب تفكك اما الطيب فاتخذ مرشداً او مساعداً لك مقدار الطعام الضروري للانسان يتوقف على مقدار عمله ونوعه . فاذا فرضنا

ان رجلاً بلغ الستين من عمره وهو لا يزال نشيطاً يشتغل كثيراً فإنه يحتاج الى مقدار من الطعام اكبر مما يحتاج اليه شاب كسول لا يشتغل او يشتغل قليلاً . وفائدة الطعام تكون بنسبة ما يهضم ويمتص منه وليس ما يدخل الفم  
قال احد مشاهير الاطباء يجب على المرء ان يقلل مقدار الطعام الذي يأكله متى بلغ الستين من العمر وان يحمل طعامه قليل الغذاء متدرجاً في هذا التقليل كما تقدم في السن وذلك لان الغشاء المخاطي يضمف مع الكبر فلا يعود يقوى على العمل كما كان قبلاً . وفضلاً عن ذلك فان المتقدمين في السن يفقدون في الغالب حاسة الشبع فيأكلون فوق حاجتهم

الماء من الزم الاشياء للجسم لان ثلثي جسم الانسان مركب من الماء فيجب على كل احد ان يشرب على الاقل من خمس كؤوس الى ست في اليوم . ومن الغريب انني سمعت من اطباء كثيرين من اصدقائي أنهم يجدون صعوبة كاية في اقتناع مرضاهم بضرورة شرب المقدار اللازم لهم من الماء فيصفونهُ لهم دواء كاه فيشي فيشربونه بكل ارتياح

ويجب الامتناع عن الطعام الثقيل وقت التيب والنضب لان حركة الهضم تتوقف لدى اي اضطراب عصبي . ولا بد من مضغ الطعام جيداً لان المضغ يحوِّله الى كتلة لزجة تمتزج باللعاب الذي يحول المواد النشوية الى سكر . وزد على ذلك ان المضغ يذب اعصاب المعدة لتفرز عصيرها الذي عليه مدار الهضم فلما ادخل الطعام الى المعدة بدون مضغ او مضغ قليل لما افرزت المعدة عصيرها فيندجم عن ذلك عسر الهضم  
جرب احد الباحثين بعض التجارب في الكلاب بان قطع القناة الهضمية قبل اتصالها بالمعدة وفتح في المعدة فتحة اصطناعية ادخل الاكل بواسطتها الى المعدة فلم تفرز المعدة عصيرها وبالتالي لم يهضم الطعام الذي ادخل اليها ثم جرب تجربة اخرى بان ادخل الطعام بواسطة الفم فاُذردهُ الكلب ومضغهُ ومع ان الطعام لم يصل الى المعدة بل خرج الى الخارج لان القناة الهضمية كانت منفصلة عنها فان المعدة افرزت عصيرها كما دتها

ومعلوم ان الطعام بعد ان يخرج من المعدة يدخل الى الامعاء التي يقرب طولها من ثلاثين قدماً فان لم يكن قد هضم في المعدة فإنه يبقى زمناً طويلاً في الامعاء فيختسر ويتحول الى مواد سامة تؤذي الجسم

يشكو كثيرون من « ضيق الحلق » واضطراب الاعصاب وها في الغالب ناشتان عن سوء الهضم والسوم التي تتولد في الامعاء  
غذاء الاطفال

ثبت للطفل غالباً سنان في الفك الاسفل في الشهر السادس فاذا تأخر نبتها الى ما بعد الشهر العاشر يصاب الطفل بالكساح في الغالب وهو عرض عظمي . وللغذاء اثر كبير في اسنان الاطفال ويظهر هذا الاثر عاجلاً أو آجلاً . وهناك مستحضرات طيبة كثيرة جهزت خصيصاً لتغذية الاطفال ولكن منها بلغت من الاتقان في صنعها وتركيبها فأنها لا يمكن ان تضاهي لبن الام

وكذلك لبن البقر فانه منها خفف لا يلائم معد الاطفال لان اللبن اياً كان نوعه متى دخل المعدة نجس قبل ان يهضم وذلك لامتزاجه بالعصير المعدي . اما لبن الام فانه اذا تحول الى مادة جينية كان محولة بشكل حبيبات صغيرة جداً يسهل هضمها بعكس سائر الالبان التي تكون بشكل جلط كبيرة ويكون هضمها صعباً وقد اتضح من الاحصاءات ان نسبة الوفيات بين الاطفال الذين يرضعون لبن امهم والذين يعيشون على اغذية اخرى كنسبة واحد الى ستة . فيظهر من ذلك افضلية لبن الام

وينبت للطفل اربعة اضراس بين الشهر الثاني عشر والشهر الخامس عشر وحتى يبلغ عمره ٢٤ الى ٣٦ شهراً يصبح في فيه عناية اضراس . ولما كانت وظيفة هذه الاضراس المضغ وجب تويد الطفل المضغ باعطائه اشياء على جانب من الصلابة لمضغها مثل قطعة خبز او تفاحة او كبرى وما اشبه ذلك من الفاكهة

المضغ الجيد مع نظافة الفم اكبر العوامل المانعة لنخر الاسنان ويساعدان على تقوية الفك . ومن اقدس واجبات الام الاستمرار على فحص اسنان اولادها وتنظيفها حتى اذا ظهر اثر للنخر فيها او اي التهاب في اللثة استشارت الطبيب في الحال لان الولد اذا تألم من اسنانه امتنع عن المضغ

هذه نصيحتي للمتقدمين بالسن والامهات بخصوص اطفالهن والآن اقول للمتوسطين بالسن اذا جلستم الى المائدة ار دعيتم الى وليمة تذكروا معدكم المسكينة ولا تأكلوا فوق الشبع بل اكتفوا بما دونه

حضرت سيدة الى عيادة طبيب لاستشارته في امر طفلها المريض وبعد فحص الطفل انصح للطبيب ان سبب مرضه سوء التغذية فاخذ يشرح لها كيف يجب

ان تغذي الطفل فنظرت اليه السيدة باستغراب وقالت يا دكتور لقد ذنبت عشرة اولاد قبل تظن انه لا اعرف كيف اغذي ولدي !

### المرأة الحامل

لا اكون قد وفيت مقالتي حقاً من البيان ان لم اذكر شيئاً عن المرأة الحامل والمرضع وكيف يجب ان نمثلها باسنانها وغذائهما. القول المأثور بان المرأة تفقد سنناً من اسنانها كلما ولدت ولداً صحيح وغير صحيح في الوقت ذاته . ففي مدة الحمل تضطر الحامل الى احداث بعض التغيير في طريقة معيشتها وغذائها وقد تزيد عندها الحوضه في المعدة والقم وهذا ما يؤثر في الاسنان . فاذا اعتنت بامر غذائها واهتمت بنظافته فلها لم تفقد سنناً واحدة من اسنانها . وائر الغذاء والحوضه لا يقتصر على اسنانها فقط بل على حالة اللبتين واجنانه التي تكون في دور التكوين

اجرى الدكتور وولر تجارب اتضح له منها ان كل حالة مرضية في فم الام تؤثر في نمو الطفل وكان بزهاة على ذلك انه عندما شفيت الام اخذ الطفل يتدرج في عمه الطبيعي . وكثير من الامراض التي تعترى الاطفال مدة الرضاع يكون سببها مرض الام فاذا شفيت الام شفي الطفل بدون علاج . فياها الام الرؤوم التي نهز السرير يمينها والنام يسارها ان في طاقتك ان تخففي امراضاً وآلاماً كثيرة تناب الجنس البشري سواء في اسنانهم او في اجسامهم ولا شك انك فاعلة ذلك لان كل عمل تصليته في هذا السيل يكون بمثابة اساس متين لمستقبل البشرية لانه على حالة الاسنان والصحة تتوقف سعادة بيك وراحتهم ونجاحهم . واول واجب عليك من جهة الاسنان هو ان تمتني كل الاعتناء بضمك وقت الحمل والرضاع وان تمتد هذه العناية الى اسنان طفلك . ليكن غذاؤك حاوياً اقل ما يمكن من المواد السكرية والنشوية واكثر من اكل الفاكهة والخضراوات والحليب الاستمر والزبدة الطازجة

لدينا نحن الشرقيين عادة متحنة جداً وهي غسل الفم والاسنان بالصابون بعد الاكل فتمكي بهذه العادة لان النظافة تصون الفم والاسنان من ادواء كثيرة وقد ورت كثير منا عن اجدادهم وابائهم الاعتقاد بانه لا يجوز علاج الحامل او خلع ضرس من اضراسها او اعطاؤها دواء . فهذا اعتقاد قاسد وانا في أثناء ممارستي طب الاسنان مدة ١٦ سنة قد عالجت وخلعت اسناناً لكثات من الحوامل ولم يحدث هن اقل ضرر

الدكتور ادورد غرزوزي