

دقيق مشبع بالفيتامين

المنعوب في عالم التغذية

نحن على عتبة انقلاب في عالم التغذية . فقد اضاف الناس قبلاً اليود الى ملحهم او ماتهم لانه يفتي من نقص اليود في الجسم وهو نقص يفضي الى حالات مرضية منها الجحوظ وصعوبة احتفاظ الحامل بالجنين . وسيطر او سيطرة عليبة تامة على مصادر الماء لكي ينعروا عنه ما يتلوث وما يفضي اليه الماء الملوّث من امراض كالحمى التيفودية وما اشبه . ولكن لا يعلم ان امة كبيرة حارلت من قبل ان تدخل تعديلاً اساسياً على احدى مواد الغذاء الاساسية كالدقيق وما يصنع منه من خبز . غير ان بريطانيا عمدت الى مثل التعديل لتواجه به مقتضيات الحرب ، وجزائرها ، الولايات المتحدة على اعتبار ان هذا السمل جزء من برنامج الدفاع الاميركي العظيم . والحقيقة ان الصل نفسه عمده صحي قبل ان يكون عملاً حربيّاً وحسب ، وإنما عجلت الحرب الاقدام عليه .

واذا تذكرنا ان الجوع يمناه العلمي الحديث (راجع صدر مقتطف مارس ١٩٤١) هو عوز الجسم الى مواد حيوية كالفيتامينات والمعادن لند لا توجد في مقادير واثية في الطعام ، عفا ان هذا الانقلاب سينتقد من الجوع الحقيق ملايين من الناس كانوا يأكلون ملء بطونهم . ومن عواقب الجوع بحسب تعريف العلم الحديث له التعب والاضف والهلم والقلق والخوف . جوع الفيتامينات والمعادن يحول الناس مرضى لا جوعاً . ومن لا يتواقر في طعامه فيتامينات في تمار المواج والصائم والكرب بصاب مرض يعرف بالاكرووط . والشعوب الشرقية التي تعتمد في غذائها على الرز المشور نصاب بالبريري . ذلك ان جوعهم يد راجع الى عوز الجسم الى مادة حيوية توجد في غلاف حبات الرز الخارجي ودعت هذه ائادة اولاً فيتامينات . ودعت كذلك الفيتامين المقاوم لبريري . ولكن اطباء الولايات المتحدة فلما برؤن مصاباً بالبريري مع ان ملايين من المصابين الاميركيين جيع الى هذا الفيتامين الا ان امراض اصابتهم تبدأ اولاً بفقد الشبة للطعام ثم سوء الهضم والاسالك ثم الضف والاعياء وحالات مرضية تصاب بها البشرة واضطراب عصبي وعقل . ومة بكشف الاطباء عن سر هذه الاعراض وأن مردّها الى نقص أحد الفيتامينات التي في فيتامينات كذا واسمها الكيبانتي فيتامين ، الا ان عهد قريب

هذا الجوع الى فيتامين D لا يرجع الى تندي الاميركيين بالرز المشهور لأن الاميركيين لا يكتزون من أكل الرز. ولكنه يرجع الى اعتمادهم فيها يعتمدون عليه من الغذاء، على دقيق جردما في جبوب الخنطة (القمح) من هذه المادة الطيوية (فيتامين D أو الثيامين). فالخنطة التي يصنع منها الدقيق تحتوي على الثيامين. ومحتوي كذلك على فيتامينات أخرى تطوي تحت ما يعرف عادة باسم فيتامين D لأن فيتامين D ليس فيتاميناً واحداً بسيطاً بل هو فيتامين مركب. ويحتوي كذلك على بضة، مادان لازمة. ولكن عندما يطحن القمح في المطاحن الحديثة لصنع منه الدقيق الناعم الذي يسهل حفظه مدة طويلة، يفقد من ٨٠ إلى ٩٠ في المائة مما فيه من فيتامين، ويفقد كذلك جزءاً كبيراً مما فيه من الفيتامينات الأخرى والمادان على نحو ما يتم في الرز عند نشره.

ولما كان الخبز رخيصاً وعملاً حياً كبيراً في المدة — أي ينشأ شعور الشبع — يعتمد عليه معظم الناس ولا سيما الفقراء في الخبز الأكبر من طعامهم. فكذب الاقتصاد اليقيني في الحكومة الاميركية يقول أن كل أميركي يهلك في السنة من الدقيق وسائر الحبوب ما وزنه ٢٠٠ رطل وفي رأي تفة أميركي أن الأمة الاميركية تستهلك ١١ الف مليون رطل خبز في السنة (١) أي أن الاميركيين يقبلون على الخبز للحصول على ربع وحدات الحرارة التي يحتوي عليها كل طعامهم. ومن الشعوب الأخرى من يأكل من الخبز أكثر مما يأكله الاميركيون. ولما كان خسة واربعون مليوناً من الاميركيين لا يستطيعون شراء المقادير اللازمة من المواد الغذائية الأخرى، فاعتمادهم على الخبز أكبر من المعدل.

وقد انصفت سنون والمعلماء يحثون الاميركيين وغيرهم على اكل الخبز المصنوع من دقيق الخنطة بما فيه رذته (نخاك) لكي يضمن للاكل ما يذهب سدى في الرذة من انواع الثيامين والمادان. وعلى الرغم من ذلك لم يزد ما يؤكل من الخبز السكالي زيادة تذكر. فإثنان في ثلاثة لا غير، من الخبز الذي يباع في الولايات المتحدة خبز كامل وعلى ذلك فخنطة والأورسون مليوناً من الاميركيين الذين يعتمدون على الأكثر على الخبز في غذائهم جياح الى فيتامين D وبعض المادان وهذا هو السبب الذي جعل الحكومة على وضع مشروع لاضافة هذه الفيتامينات والمادان الى الدقيق والخبز الذي يصنع منه فهذا الانقلاب في صناعة الخبز سيقتد عشرات الملايين من جوع الفيتامين ويقههم بالصحة والقوة الجسدية والعتلية.

(١) الرشيف عندهم كبير يفرح في أشكال مختلفة والمرجح أن المقصود من الرغبة التي وره رطل

والطريقة التي اتبعتها الحكومة الأمريكية في مرض هيبا على الأمة الأمريكية ستفرع في قانها الرسمي في قسم الطعام والمخالفين بوزارة الزراعة الأمريكية حيث ينظر ان يعرف «الدقيق» نخباً رسمياً جديداً يدخل فيه وجود نسبة معينة من فيتامين مركب ١٠ وعندئذ ينطلق على الدقيق الجديد اسم خاص يرمز به ولا يتمتع الطحافون من صنع الدقيق الأبيض الحالي من الفيتامين ولا الحجازون من صنع الحبز من هذا الدقيق، ولكن عندما يصدر القانون يجب أن يكون الدقيق المعروف بالاسم الجديد محتوياً على العناصر التي بينها التعريف الرسمي، وعندئذ بحث جمهور الشعب على شرائه وأكله بجميع وسائل الدعوة والحل والاعلان، وما يؤدي الى نجاح الدعوة ان ثمن الحبز المصنوع من هذا الدقيق سيكون رخيصاً ولا يزيد عن الرغبة الكبير منه الذي وزنه رطل على أكثر من نصف مايم واحد بانقياس الى ثمن الرغبة الكبير المصنوع من الدقيق الأبيض الحالي من الفيتامين وان يكون في مظهره أو طعمه ما يحول دون الاقبال عليه وتولونه أقرب قليلاً الى السرة وفي طعمه أذرة من طعم الكسكس

في شهر ديسمبر من سنة ١٩٣٨ جرب طيبان من أطباء معهد مايو الأمريكي تجربة خطيرة في ست نساء سليات صحيبات اذ جعلنا بدليلهن يتذاه توافر فيه جميع العناصر اللازمة التي يحتاج اليها الجسم بحسب الدم الحديث ما عدا عنصر «الثيامين». وطال أمد التجربة، وبدأت تظهر على النساء أعراض الحزن وخور العزيمة وأصبحن يشعرن بنوبات مفاجئة من التوار والفتيان، وأصيبت ظهورهن بالألم وعضلاتهن بالوجع وشق عليهن النوم وأخيراً بدئن بأبوين أكل الطعام الشهي الذي يقدم لهن، وأمذر عليهن حصر الفكر ونذكر الاسماء والحوادث ثم أصبحن يصبن بالقيء قبل أن يشمرن أنفسهن على الأكل ودامت التجربة على هذا الشكل ثمانية وعشرين يوماً. ثم عمد الطبيبان المحرمان الى حقن كل منهن حقنة تحتوي على مقدار يسير من «الثيامين» فحسنت حال كل منهن بغير استثناء مد ساعات، فوقف القيء وأقبلت الفسوة على الضمير بغير حث وزان الاعياء والاضى

وفي يوليو من سنة ١٩٤٠ قررت الحكومة البريطانية ان تشبع الدقيق الذي يصنع منه الحبز لشعبها، بالثيامين البلور. فكانت الحكومة الأولى في التاريخ التي اعتبرت بضرورة تجهيز شعبها عامة بالفيتامين علاوة على مواد الطعام الأساسية المألوفة. وعمل الحكومة البريطانية هو السند الذي استندت اليه الحكومة الأمريكية في وضع خطتها التي تقدم ذكرها. وفي مقال للدكتور جون دي كروف السكاتب الطبي الأمريكي المشهور ان جماعة الطحافين والحجازين في الولايات المتحدة أقبلت على الموافقة على هذه الخطة بلاء احتبارها

وكادت المشكلة الكبرى التي تترسق هذه الخطة مشقة تحضير الفيتامين بالتركيب الكيميائي وفرداحة نفقة تحضيره. فقد حضر الفرام الأول من الفيتامين البلور من نحو أربع سنوات بأسلوب كيميائي. وقد فكت نفقة ١٧٥ جنياً. ولكن ما كادت جماعة الطحانيين توافق على ذلك حتى تمض أرباب الصناعة الكيميائية بالماء فاستطاعوا أن يخفضوا النفقة لتحضير غرام واحد من الفيتامين إلى أقل قليلاً من ريك أميركي. ومنى بدأوا يتوسعون في صنع الفيتامين لتجهيز جميع الفواحين ما يلزم لها. ينتظر أن يخفض الثمن إلى أقل من ثمن ريك للفرام الواحد ويقدر ما يستهلكه الفرد من الفيتامين بهذه الطريقة بنحو غرام واحد في السنة.

وقد يضاف إلى الدقيق في أميركا فيتامينان آخران مشتقان من فيتامين B₃ وهما الحامض النيكوتينيك والريبوفلافين (راجع مقتطف مارس صفحة ٢٢١ لمعرفة ما هما من منزلة في صحة الجسم) متى تم ذلك أصبح الخبز حقاً «عكاز الحياة» Staff of Life وليس من المتفانية في شيء أن يقال أن هذه الخطوة هي أكبر عمل صحي تم في حياتنا

وبعد كتابة ما تقدم تلقينا بالبريد الأميركي رسالة العلم الأسبوعية بتاريخ ٨ فبراير ١٩٤١ قاطلنا في سدرها على مقال يفيد أن إنتاج هذا الدقيق المشبع بالفيتامين والخبز المصنوع منه بدأ أولاً في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد اتفق ممثلو مجلس البحث القومي في الطعام والإسراء والجمعية الأميركية لطبية الطحانيين والخبازين على تسمية الدقيق الجديد «الدقيق المرز» والخبز الجديد «الخبز المرز» enriched bread, enriched flour وكلمة enriched تعني تمزير كفايته على التغذية. ومن هنا الاستعمال العربي الذي نقترحه. وفي حكم المقرر أن الحكومة الأميركية ستوافق على هذا الاستعمال فيصبح رسمياً ويداع في طول البلاد وعرضها ويدعى الأميركيون إلى الاتكال عليه. ولنتظر أن يكون هذا «الخبز» مرزاً بالفيتامين والحامض النيكوتينيك والحديد، كأنه مصنوع من دقيق طحين بالرحى فلم يفقد شيئاً من خواص الفصح الأصلية. وينظر أن يضاف في المستقبل الفريب الريبوفلافين. وكل هذا يشير أن يتبدل مظهر الخبز أو طعمه. أما الثمن فلترجح أن لا يزيد عن كيس من الدقيق وزن ١٢ رطلاً الأستة مايات به تقاس إلى الثمن السائر الآن.

وحدثت الحجة مقالها بقولها: — وهناك ما يعنى على الاعتقاد بأن الأمة التي تتناول هذه الفيتامينات في طعامها أقدر على تحمل متاعب الحرب والتهديد بالحرب من غيرها. وقد حثت اللجنة الحكومية الطحانيين على المضي في إنتاج هذا الدقيق المرز حتى يزيد ما تستهلكه الأمة من الفيتامين الذي تحتاج إليه. والطحانون شعارهم «أقصى السرعة، إلى الأمام»