

الغذاء والمرضى

للككتور محمد كمال

١ - (مقدمة) هناك أمراض نتاج بتغيير الغذاء . وأخرى لا يتم التمتع منها إلا بغيره خاص . والتغيير يشمل تغيير المقدار والتنوع ويكون ذلك في الحيات وأمراض الجهاز الهضمي وأمراض الغدد كالبول السكري والسمنة والتقرص وأمراض الكلى

٢ - (الحرارة السكاسة في الغذاء) قبل وصف الغذاء ولا سيما في الحالات المزمنة يجب أولاً تعيين مقدار الحرارة السكاسة في الغذاء . وقد سبق أن أوردت في المبحثين السابقين شيئاً عن هذا الموضوع . وأكتفي اليوم ببيان أن كل كيلو جرام من الجسم يحتاج مادة إلى ٢٥ «كالوري» لشخص المستريح لتبويض السمك وحفظ الوزن . أما الشخص الذي يمارس مهنة خفيفة فحسبه يتطلب ٣٥ كالوري للكيلو جرام الواحد . أما الشخص الذي يجهد جسمه فيجب أن تبلغ هذه الكمية ٦٠ كالوري للكيلو جرام . ويحتاج الجسم في حالة الحيات إلى قدر من الحرارة السكاسة يفوق ما ذكر

٣ - (الحرمان) كثيراً ما يدعو علاج المرضى إلى حرمانه من الغذاء مدة يوم أو يومين كما يشاهد في بعض أمراض المعدة والأمعاء الحادة . وقبل اكتشاف الأنابولين كان مرضى البول السكري يمالحون بالحرمان . ثم اتضح أخيراً أن كثيراً من حالات الروماتزم والأمراض المزمنة تنحس بالحرمان الطويل كذلك

٤ - (عناصر الطعام) أوضحنا ذلك في مقالين سابقين ونكتفي اليوم بأن نبين لفقرىء الكريم أن كل غذاء صحي لا بد أن يحوي عناصر خاصة كالمواد الزلالية والنشوية والدهنية والملحية والنياسينية

١ - المواد الزلالية — ضرورة للحياة لاصلاح التاليف من أنسجة الجسم . ويحتاج المرء إلى ما لا يقل عن نصف جرام لكل رطل من وزن الجسم لحفظ صحته . والبروف أن كل جرام من المواد الزلالية يحوي ٤٠ كالوري . وإن هذه المواد تساعد كثيراً على الاحتراق الداخلي . فإذا تناول الإنسان طعاماً زلالياً فقدت هذا الطعام إلى أجزاء يحرقها الجسم لاستفيد من حرارتها وما يتخلف منها وهو اليوريا يفرز في البول . من هذا يتضح أن الاقراط في المواد

انزلاية يتقل كامل الكيتين لأنه يضطرهما الى افراز مقادير كبيرة من اليوريا وغيرها وتوجد المواد انزلاية في اللبن ومنتجاته وفي ياض البيض واللحوم. وتحتوي التحريم مواد دهنية غير المواد انزلاية. وفضل اللحوم للمرضى هو لحم الضأن و (البتلو) لصغر حجم أليافها. ولا يصلح لحم الخنزير للمريض لكثرة دهنه. وإطالة الطهي تقلل من قابلية اللحم للهضم وكذلك تكرار الطبخ والاكتثار من الملح، ونهي اللحم يحفظ أغلب عناصره فيه — اما إغلاؤه فيفقد بعض الحلاصات والاملاح. والكبد والكليتان سهلة الهضم على أن يجاد بعضها إلا أن أكلها بسبب الاكثار من الحامض البوليك في الجسم. اما المدة والاسماء (الكركشة والمبار) فكثيرتا الجلوتين وهو مادة سهلة الهضم منذية. ولحم الارنب قليل الالياف خال من الدهن ويمتاز لحم الطيور برقة خيوطه وقلة أليافه وجوده طمعي. وهذه ميزات توائم المرضى كثيراً. والسك أسهل هضماً من اللحم وهو يختلف طبياً باختلاف نوعه. فالقرش مثلاً أصعب هضماً من (سك موسى) و(الياض). وعلق السمك أو شيشة أرفق طرق الطهي للمرضى اما الجلوتين فمادة مستخرجة من الياف اللحوم وهي تحوي كثيراً من الحرارة الكامنة إلا أنها فقيرة في عناصر الغذاء الأخرى

ويوصف الغذاء انزلاي لمرض الكيتين المزمن أحياناً بقصد الاكثار من مقدار اليوريا في الدم التي تدر البول وتختف الورم الناتج من هذا المرض. ويصف بعضهم مثل هذا الغذاء للعصابين بقرح المدة والسنة. ويوصف اللحم النقي للطي لالسهال المزمن. اما مرض الكيتين الحاد وزيادة افراز الندة الدرقية والتعضن المعوي والتقرص فجسيها حالات تنتهي الاقلال من المواد انزلاية. وهناك حالات مرضية تصحب قلة التغذية مثل سرطان المدة ففيها يوصف اللبن والبيض واللحم مهضوماً باضافة مادي (البيرون) و(البانكرياتين) إليه

ب — المواد النشوية — نشية بالمواد النشطة وهي ضرورية لاحتراق المواد الدهنية وكل حزام من المواد النشوية يمتلئ ٤٠٠ كالوري. ويشترط للاستفادة من هذه المواد وجود مقدار كاف من الانسولين الذي تفرزه غدة (البانكرياس). وأبسط المواد النشوية هي السكر — وهو أنواع أهمها سكر القصب ثم سكر البن ثم سكر الفاكهة — بعد ذلك تأتي الاغذية النشوية كالحبز ويشترط لهضمها تناول السوائل معها. وأضمن طريقة لهضم الحبز جيداً هي تقديمه والحبز الاسمر أفضل الايض من الناحية الصحية

وتختلف قيمة الحضر الغذائية باختلاف محتوياتها السكرية والنشوية. ويحوي أغلبها كثيراً من (اللولوس) وهو مادة تخسر أحياناً في الاسماء فتحدث غازات بها. وتحتوي الحضر مقادير كبيرة من الاملاح اما البقول فتحتوي فوق ذلك كثيراً من المواد انزلاية. والفاصوليا من المواد (اللولوسية) ويمكن الصير الهضمي من الوصول الى المواد النشوية الداخلية

أما الفواكه كالغلب والتراصبا والخوخ والكزى تحتوي كثيراً من المواد النشوية الموافقة للمرض لحسن طعمها ولاطفاؤها العطن . ولا يؤكل من الفواكه إلا جزؤها الحش — أما تشورها وبذورها فتجنب لانها تحدث تلكا في المعدة . وتوصف المواد النشوية بشكل الحبز والبطاطس وغيرها لتخافه وللأحوال التي تتطلب مجهوداً جسمياً . ويخلل منها في حالات البول السكري والسنة . كذلك في حالات عسر الهضم لا يبطى البضاض ما لم يكن شبه سائل (كالليوريه) وتوصف الحضر والفواكه للإسالك المزمن لان المواد غير انقابة للهضم فيها تبه الإساء وهي للسبب نفسه تتمتع في حالات عسر الهضم والاسهال والتفن الثوي

ج — المواد الدهنية — تحتوي بقدراً كبيراً من الحرارة الكامنة بقدر بنحو ٣٠٠٠ كالوري للحرام الواحد . وتضم هذه المواد ويمس في الأمعاء الدقاق وهي منصفة بقدرتها على إبطاء هضم المواد الغذائية الأخرى بالمعدة . والاتضاع بها يجب اقتنائها بالمواد النشوية . ويحوي الدهن الحيواني كالزبد والقشدة وصفار البيض وزيت السمك مقداراً كبيراً من الفيتامين الذي لا يحويه الدهن النباتي كزيت الزيتون . وأسهل الدهن هضماً هو القشدة لأنها مستحلب طبيعي مركز

وتوصف المواد الدهنية لتخافه الحسية . وإذا اخذت قبل الغذاء في حالات زيادة الحموضة ثمدية والقرح المدية فلها تفضل من إفراز عصير المعدة . وتوصف الاغذية الدهنية كذلك لداء الصرع والتهاب حوض الكلى المزمن . ويسمى النذاء حيتئذ (Ketogenic diet) . وحيث ان زيادة ان يقلل من الدهن في الطعام في حالة السنة لكن يلاحظ ان الانقلا من المواد النشوية أهم من ذلك . وفي حالات المرض بالبول السكري تعطى المواد الدهنية بقدر ينق واحتراق المواد النشوية بالهضم . ولا يسمح بأكل الدهن في حالات الحصوات الصفراوية وتقع الكيتوز لأنة يزيد مقدار (الكولستيرين) في الدم

د — أما المواد فلحجية — فتكثر في أغلب المواد الغذائية ما عدا أملاح الحديد والحير فيشجان في بعض الاغذية . وإذا يمرض هذا النوع زيادة مقدار اللحم والحضر خورقة (البين) هو النذاء الكامل وهو أوفق طعام للحيات وبعض الحالات المرضية الأخرى . وهو يحوي مواد زلالياً بنسبة ٣٪ وهذه تتجبن في المعدة بضمل عصير المعدة . أما اذا

أضيف جرام واحد من سترات الصودا الى كل ٣٠ جراماً من البين فان عملية التجبن تتأخر لتتصق يتكون دقائق أسهل هضماً . ويحوي البين فوق ذلك ٤٪ من سكر البين وحوالي ٩٪ من القشدة (بين الخاموس) و ٧٪ من الأملاح المدنية (يدخل ضمنها ٥٠٪ أملاح حيرية) — ومنذار الحديد في البين قليل لذلك عند ان النذاء البيني المشر يحدث لايبسا . وحالات الجهاز الهضمي التي لا تحدث البين يعطى فيها البين محتقاً ببناء او ماء الصردا او بعد إزالة بعض تشدته او بعد تحويته الى لبن رائب

٥ — وقد سبق ان تكلمنا عن المواد الفيتامينية — في مقال آخر فلا داعي لتكراره هنا
و — (الخلاصات الغذائية Extractives) ، تحوي مادتين هاتين تفرقت طبيًا
باسم (purin) و (creatinin) وهما تتكاثرت في اللحم ومستحضراته مثل الحساء
وخلاصة اللحم وغير ذلك . وهذه المواد منبهة لافراز العنبر المعدي كما أنها ترفع ضغط الدم
فهي لذلك مقبذة في حالات الضغط ولكنها مضرّة في حالات مرض الكليتين وارتفاع ضغط
الدم والقرص وزيادة الحموضة المعديّة

٥ — (الشاي والقهوة والكافوا) تمنع الجسم بما تحويه من الكافيين وما شابه
وتحدث مفعولاً شبيهاً بمفعول الخلاصات الغذائية . ويستحسن عدم الاكثار من شرب الشاي
ولاسيما النوع الرديء أو الذي سبق استعماله لانه يحوي مواد قابضة تحدث الامساك وعسر الهضم
٦ — (أما المياه المعدنية) فتنبه للعدة لا تحويه من الغازات . لذلك توصف في حالات
نقد شبيهة الطعام التي تحصل في الحيات وغيرها

٧ — (مقدار الطعام وعدد الوجبات) تختلف هذه باختلاف السن والجنس والموطن
ونوع الغذاء . وقد سبق ان مرحت ذلك في عددي المقتطف لغيره ومارس من هذا العام . أما
الآن فأكتفي بأن أقول إنه كلما قل مقدار الوجبة قصر الزمن بين الوجبتين . وكما
زادت المواد الصلبة في الوجبة طالت المدة التي تليها الى الوجبة التالية . واتفق الاطباء
على تقسيم الغذاء الى ثلاثة انواع : حمي ولبي واعتيادي ويتبع ذلك في المستشفيات

١ — أما الغذاء الحمي — فعبارة عن ١٢٠٠ جرام من البيض و ٦٠٠ جرام من الحساء وبطن
ذلك بمقدار ١٥٠ جراماً كل ساعتين ، وقد يضاف الى ذلك بعض الجيلاتين أو المهلبية أو البيض
ويترك للطبيب تقدير الزمن بين الوجبات

ب — الغذاء اللبي — ويحوي ٥٠٠ جرام من المواد الصلبة و ١٥٠٠ جرام من السوائل وبطن
على خمس دفعات هي : —

أولاً — الافطار — خبز ١٢٠ جراماً زبدة ١٥ جراماً سكر ١٥ جراماً شاي جرامان لبن ١٥٠ جراماً

ثانياً — الضحى — لبن ٥٠٠ جرام خبز ٤٥ جراماً

ثالثاً — الظهر — حساء ٦٠٠ جرام خبز ١٥٠ جراماً مهلبية ١٥٠ جراماً

رابعاً — العصر : — خبز ٩٠ جراماً زبدة ١٥ جراماً شاي جرامان لبن ١٥٠ جراماً

خامساً : العشاء — لبن ٤٥٠ جراماً خبز ٤٥ جراماً

ج — الغذاء الاعتيادي — هو عبارة عن ٩٣٠ جراماً من المواد الصلبة و ١٠٠٠ جرام
من السوائل ، وهو يحوي اللحم والسمك والزبدة والسكر والخبز والحساء والبهانيس