

# غذاء الجيوش

قاعدة لحساب الغذاء

الذي تحتاج اليه المدارس وغيرها من الجماعات

للدكتور حسن كمال

(١) — سبق ان طالعت موضوع التغذية في أعداد الملتقى الثلاثة الاخيرة من ثلاث نواح مختلفة في الطفولة وبعد الاربعين وفي المرض. والآن اعاجلة من جهة اخرى هامة اجتماعياً واقتصادياً ذلك لأن المدينة الحديثة اتضت أنظمة خاصة للصحة والمكعب فدمج العمال زراقات تحت طوائف متعددة. وما يقان عن الثمان يقال عن معاهد اعم وطوائف الجيش والاسطول والمستشفيات وغيرها. فقيام هذه الجماعات يقتضي أنظمة تامة لتغذيتها البناء الصحي حتى تمض كل منها بنصيبها المروض عليها في حياة الأمة. وجاءت الحرب الاخيرة واتضح فيها السلاح الاقتصادي بجانب السلاح الحربي فأخذت كل امة تبحث في ادخار ما يلزمها من غذاء حتى لا تقع فريسة للمجز في هذا الكفاح الطويل. نحن لا نتصدى بحثنا هذا ما يقدم البنا في المطاعم والمدن فقوائم الطعام هناك يراعى فيها اولاً الافتراط مع لذة الطعم وتنوع المشرب بصرف النظر عن القيمة الغذائية وذلك طمأناً في التوسيط المالي. تغذاء المطاعم والحالة هذه ليس بالغذاء الصحي من حيث المقدار والتامر المقصودة بهذا البحث.

وبسائل بآل أهنك صعوبة في تغذية الجماعة؟ وما هي هذه الصعوبة؟ وكيف التغلب عليها؟ وماذا تكون النتيجة اذا لم تكن التغذية صحية؟ وهل يحتاج هذا الصل الى طبيب فتطول الاجراءات؟ الى غير ذلك من اسئال هذه الاسئلة الجديدة

الجواب عن ذلك أن لاصعوبة مطلقاً في ذلك متى علمت طريقة العمل. ومتى نوافرك ذلك كان في وسعك التغلب عليها بسهولة سواء كان ذلك في تغذية طلبة معهد علمي او عمال مصنع او فريق من الجيش او مرضى بمستشفى وهلم جرا. ولا حاجة بنا الى القول ان التغذية الصحية اهم ضمان لجودة الانتاج الصناعي وقوة الدفاع فاذا نقصت هذه التغذية نقص الانتاج واذا توفرت توافر الانتاج. وبني كان الانسان مدماً بالوضع وعنده اليانات اللازمة لذلك كان في وسعه القيام بذلك على أهون سبل ذلك لأن الجليل أشد اعداء الانسان ضرراً وأكثرها تشبهاً

والغالب ان شكل جماعة فرداً مخصصاً للاشراف على تنفيذها يضع دائماً نصب عينه ومرة العناصر الغذائية وتكاليفها مراعيماً في ذلك الاقتصاد وجودة الطهي . واليه هذا الشخص يوجه نظر القارئ الكريم كي يتبع هذا العمل الملم والملمسي في نفس الوقت

(٢) حيرت المادة ان يتبرغذاء الرجل البالغ وحدة في حساب التغذية يقاس به أغذية الطاعنين في السن والاطفان وغيرهم . والى القارئ الكريم بياناً تقريبياً بما يشتمل عليه مثل هذا الغذاء  
غذاء الرجل البالغ — او الوحدة الغذائية — للطبقة الوسطى

|                                     |       |      |        |
|-------------------------------------|-------|------|--------|
| ربع رطل لبن                         | يبادل | ١٩٠  | كالورى |
| بيضه واحدة                          | »     | ٨٥   | كالورى |
| ١٢٠ جراماً لحم                      | »     | ١٧٠  | »      |
| ٦٠ جراماً جبن                       | »     | ٢٤٠  | »      |
| ١٢٠ جراماً سمين                     | »     | ٩٢٠  | »      |
| ٥٠٠ جراماً خبز                      | »     | ١٢٣٠ | »      |
| ٦٠ جراماً سكر                       | »     | ٢٣٠  | »      |
| ٤٥٠ جراماً بطاطس                    | »     | ٢٨٨  | »      |
| برتقالة او تفاحتان او برتقالة وموزة | »     | ٣٥   | »      |
| طماطنة واحدة او سلطة خضراء          | »     | ١٠   | »      |
| ١٢٠ جراماً خضار                     | »     | ٢٢   | »      |
| المجموع                             | »     | ٣٤٢٠ | »      |

ويحوي اللحم مادة ٢٠٪ عظاماً كما ان السك لا يؤكل منه الا ٦٠٪ فقط — وذلك بعد فصل النظام والرأس وغيرها

وفيا يلي بيان بنذاء الرجل البالغ — الوحدة الغذائية — للطبقة الفقيرة (العمال)  
عيش بلدي ٦٠٠ جرام . لحم بقري ١٥٠ جراماً . لبن ٢٠٠ جرام . خضار بما فيه السلطة والبصل ١٥٠ جراماً اوز ٧٥ جراماً عدس او فول ٧٥ جراماً مسلي ١٥ جراماً . سكر ٣٠ جراماً ملح ٢٠ جراماً بقل ٢٥ .

وهذا الغذاء يحوي حوالي ٣٠٠٠ كالوري وثقته بالتسميرة الحاضرة حوالي ٢٨ ملهاً وبحسب قدر الحرارة السكامة في الغذاء باعتبار ان الجرام الواحد من المواد الزلالية يعطي ٤ كالوري والجرام من المواد النشوية يعطي ايضاً ٤ كالوري اما الجرام من المواد الدهنية يعطي ٩٣ كالوري

ويلاحظ أن قدر الحرارة الكامنة في الغذاء اللازم للإنسان تختلف باختلاف المناطق .  
فترجل للنووس الجسم والنقل والقائم بمجهود وسط وقطن منطقة متدلة يحتاج الى غذاء يطي  
حوالي ٣٤٠٠ كالوري . فاذا سكن هذا الرجل في المنطقة القطبية لزمه حوالي ٧٠٠٠ كالوري  
اما اذا قطن المنطقة الحارة فانه لا يحتاج الا الى ٢٥٠٠ كالوري فقط  
(٣) — عند عمل حساب تفضية الجماعة يعتبر غذاء الرجل البالغ وحدة تناسب اليها سائر الأغذية  
اما الوحدة فتختلف كما ألفنا سابقاً باختلاف موارد الرزق اذا كانت متوسطة الحال او فقيرة —  
ولكل منها نياس يذكر اولاه — ويتضح لتقاربه فيما يلي طريقة حساب غذاء الجماعة :-

| المصر               | كبة المقدار اللازم بالنسبة<br>الى وحدة الغذاء الكامل | كبة الحرارة الكامنة |
|---------------------|--|---------------------|
| رجل عمره فوق ٦٥ سنة | ٠٫٢٥   | ٣٠٠٠ كالوري         |
| سيدة بالغة          | ٠٫٨٣   | ٢٣٠٠                |
| نلة في سن المراهقة  | ١٫٠٥   | ٤٢٠٠                |
| رجل بالغ            | ١٫٠٠   | ٤٠٠٠                |
| شاب في سن المراهقة  | ١٫٢٥   | ٥٠٠٠                |
| طفله من ١٣—١٤ سنة   | ١٫٠  | ٤٠٠٠                |
| ٤ ١١—١٣             | ٠٫٩  | ٣٦٠٠                |
| ٤ ٩—١١              | ٠٫٨  | ٣٢٠٠                |
| ٤ ٧—٩               | ٠٫٧  | ٣٨٠٠                |
| ٤ ٥—٧               | ٠٫٦  | ٢٤٠٠                |
| ٤ ٣—٥               | ٠٫٥  | ٢٠٠٠                |
| ٤ ٢—٣               | ٠٫٤  | ١٦٠٠                |
| ٤ ١—٢               | ٠٫٣  | ١٢٠٠                |
| ٤ ٠—١               | ٠٫٢  | ٨٠٠                 |

وفي سنة ١٩٢٧ تألفت لجنة ببلاد الانكليز لبحث هذا الموضوع فيما يتعلق بالمدارس فوصلت  
الى ما يقرب من ذلك بعدما افقت وقتاً طويلاً في بحث عدد ساعات اليوم وساعات الدراسة ومقدار  
الزمن الذي يصره الطالب في الالعب الرياضية ونوع هذه الرياضة الى غير ذلك من دقائق الامور

