

الطعمة التي نأكلها

ولماذا نأكلها

في الاقوال المأثورة في الفئات الاعجية قول مشهور مؤداه « قل لي ماذا تأكل وأنا أقول لك من أنت ». وقد عبد أحد الكتاب الطيبين والمحدثين الى هذا القول وعدله وفقاً لانبجاعات البحث العلمي الحديث في الغذاء فقال : « قل لي ماذا تأكل وأنا أقول لك ما عمرك » بل ان هذا الكتاب ينحسب الى ان عمر الانسان يمكن تقسيمه الى فترات كل فترة لها غذاء خاص . فالفترة الاولى عند ما يكون الانسان وليداً يقتصر الغذاء على اللبن الحليب . والثانية على الحيز واللبن . والثالثة على اللبن والبيض والاصباغ . وهكذا كلما تقدم الانسان في السن زادت المواد الغذائية التي يتناولها من لحوم وخضراوات وحلويات على اختلاف اصنافها . ثم اذا درج الى الشيخوخة طاف في غذائه الى بساطة الغذاء الذي يتناوله الطفل فيتمدد على البيض المسلوق سلقاً خفيفاً والحيز المحمر واللبن

لمحة تاريخية

والواقع ان ما نعرفه عن الاغذية المختلفة وقوائدها قد تطور تطوراً عظيماً بتأثير التجارب المختلفة التي قام بها الباحثون في كيمياء الاطعمة وتأثيرها الغذائي فالطبيب اليوناني ابقراط المناصب بابي الطب — كما يكتب هيرودوتوس بابي التاريخ — عاش ما بين سنة ٤٦٠ و ٣٧٠ قبل التاريخ الميلادي وكان يعتقد ان هناك ضرورياً مختلفة من الاغذية . ولكن المادة الغذائية فيها جميعاً انما هي واحدة . وظل هذا الاعتقاد سائداً حتى مطلع القرن التاسع عشر . ففي سنة ١٨١٣ كان العالم الفسيولوجي الفرنسي ريشران لا يزال متسككاً بنفس هذا الرأي . وبعد بشرين سنة اي سنة ١٨٣٣ اي من نحو مائة سنة فقط نشر العالم بومون كتابه عن « الهضم » وأشار فيه الى القيمة الغذائية في الاطعمة المختلفة باسم واحد منهم يمكن ترجمته بلفظ « الغذاء »

وبعد سنة واحدة فقط قام العالم الانكليزي الطبيب وليم بروت وقال ان في الاطعمة المختلفة ثلاث مواد اساسية مغذية وان تناولها جميعاً ضروري لا ندحة عنه للتغذية السامة . وأطلق على هذه المواد ثلاثة أسماء لاتينية معناها الزلايات كياض البيض والدهنيات مثل الزيت والادهان المختلفة والسكريات او النشويات

وجه هذه العلم الكيميائي الألماني جوستوس نون لينغ فين ان الادهان والمواد النشوية او السكرية تستعمل في الجسم لتوليد الحرارة والطاقة حالة ان المواد الزلالية او البروتينية كما تعرف في بعض الاحيان يستعملها الجسم لبناء النسيج المختلفة

مواد التغذية الاساسية

فلما ارتقى علم الكيمياء بوثبات الاطعمة المختلفة وفقاً لما تحتوي عليه من هذه المواد الغذائية الثلاث . ولكن البحث والتجربة اثبتا انه في الامكان ان تصنع غذاء من مواد دهنية وزلالية ونشوية فيجهز الجسم بما يحتاج اليه من الطاقة اي الحرارة والمواد اللازمة لبناء النسيج ومع ذلك يبقى هذا الغذاء غير واف . اي بظلم ناقصاً شيئاً او اشياء اساسية لم يعرف اولاً ماهو او ماهي فاستبقت لذلك طريقة جديدة للبحث في الطعام وما يجب ان يتوافر فيه لكي يكون غذاء كافياً للجسم . وهذه الطريقة هي طريقة تجربة التجارب بالحيوانات وفي مقدمة هذه الحيوانات الخبز والذرة والقمح والارانب الهندي او ما يعرف بخنازير الهند هذه الطريقة الجديدة من البحث اثبتت او انقضت الى مكتشفات هامة على جانب كبير من الخطر كان علماء الكيمياء وعلماء التغذية قبل استعمال هذه الطريقة يتقنون ان المواد الزلالية او البروتينية لها قيمة غذائية واحدة لا تختلف باختلاف مصدر المادة الزلالية وسواء اكان مصدرها من النبات ام من الحيوان

الحاجة الى احماض معينة

ولكن البحث اثبت ان بعض المواد الزلالية يفوق البعض الاخر في قيمته الغذائية ثم ظهر ان المواد الزلالية التي تتوافر فيها القيمة الغذائية تحتوي على مركبات تعرف باسم الاحماض الامينية Amino-Acids وان هذه الاحماض هي الصالحة في بناء نسيج الجسم . وان المواد الزلالية التي لا قيمة كبيرة لها من ناحية التغذية لا تحتوي على هذه الاحماض او هي تحتوي على مقدار صغير منها

فالتطبيق العملي الاول لهذا الاكتشاف هو ان بروتينات الحيوان اعلى قيمة غذائية من بروتينات النبات وان الام الحكيمة ترتب غذاء صغارها على وجه يمكنهم من الحصول على هذه الاحماض الامينية اللازمة لبناء العضل مثلاً وغيره من نسيج الجسم . وهذا استطاع باضافة الحفروا والبن والبيض واللحم الى الاطعمة التي تولد الحرارة كالحبوب والازبد

الحاجة الى املاح معدنية

وكان الاكتشاف التالي الذي نشأ من تجربة تجارب التغذية بالحيوانات ، خاصاً بما يحتاج اليه الجسم من الاملاح المعدنية

كان العلماء يلاحظون بوجه عام ان الجسم النامي ، حتى وجسم المتقدم في العمر يحتاج الى املاح معدنية ، ليبنى عظاماً قوية ودماً كاملاً التركيب وغيرها من نسيج الجسم المختلفة وتحفظها في حالة سليمة . ولكنهم كانوا يحسون ان الانسان لا يحتاج الى توجيه الضاية الى هذه الناحية بوجه خاص ، وان الطبيعة تجهزنا بهذه الاملاح في الاطعمة العادية التي نأكلها اذا كانت تحتوي هذه الاطعمة على العناصر والمواد الاساسية وهي النشويات والادمان والزيلايات ولكن تجربة التجارب بالحيوانات اثبتت ان بعض الاطعمة التي تستند عليها اعتياداً يومياً في غذائنا تموزها املاح معدنية اي املاح غير عضوية

وهذا النوع من البحث افضى كذلك الى زيادة ما نعرفه عن حاجة الجسم الى مقادير يسيرة جداً من العناصر مثل الكسيوم (الحير) والفسفور والفضيزيوم والصوديوم والحديد والكور بل مما يثبت على الدهشة والاستراب ان يكون الجسم في حاجة الى مقادير يسيرة جداً من عناصر اخرى مثل النحاس واليود والمنغنيس والزنك ليقى في حالة صحية ومما ظهر مثلاً ان حاجة الجسم الى النحاس انما هي لكي يستعمل النحاس في تشكيل الحديد الذي يتناولها ليبنى منه كريات الدم الاحمر

ولا يبعد ان يثبت بعد موالاة البحث ان لكل عنصر من هذه العناصر وظيفة خاصة في بناء جزء من اجزاء الجسم ولو كانت المقادير التي نحتاج اليها من كل منها يسيرة جداً

الابن غذاء كامل

ولا يصلح ان نمر بموضوع العناصر والاملاح من دون ان نقول ان اللبن مع احتوائه على المادة الزلائية (البروتينية) والسعوية يحتوي كذلك على مزيج غني من العناصر والاملاح المعدنية وهذه تجعله افضل غذاء واحد تمدنا به الطبيعة . فانه يأخذ الجسم معظم ما يحتاج اليه من الكسيوم (الحير) مثلاً . والنباتات المورقة تجهزنا بما نحتاج اليه من الحديد . فنرب اللبن وأكل الخضروات المورقة كالبان في الحالات العادية لتجهيز الجسم بما يحتاج اليه من هذا القليل

ولا يفوتنا أيضاً ذكر مقدار الاطعمة الخامدة التي يأكلها الولد خصوصاً في الشتاء . فان كثيرين من الاولاد يتركون وشأنهم فيفرطون وأكلاً يكون فوق الشبع فيقتضي تجنب جميع الاسباب المساعدة على تسبب جهازهم العصبي . كما أنه يستحسن تروم الولد باكراً ونحاشي كل ما من شأنه تكدير عاطفه او تسبب اعصابه قبل نومه ومنه خصوصاً من مطالعة الكتب والروايات التي تحتوي على مناظر ورسوم غيفة وكذلك حضور السينما والسر الطويل وسماع الوقائع

أما غرفة الولد فيجب أن تكون تهوئتها جيدة بحيث لا تزيد درجة حرارتها على ٢٠ بمقياس ستيراد وقيل التروم قليلاً يعطى الولد قنجاناً من منقوع اوراق شجر البرتقال او الزيزفون وعند الحاجة يضع نقط من حشيشة الهر أو بالاحرى قرصاً واحداً من حشيشة الهر وحشيشة الدينار معاً وذلك قبل الطعام بساعة واحدة . وقرصاً آخر ساعة بعده . واذا لم تكف هذه الوسيطات فيمكن اعطاء البرومور . وعلى كل حال يجب الوقوف على رأي الطبيب من اول الامر والعمل بالوشائعه

الدكتور عبده رزق

تفسير أعضاء الناس

بالحقن او بوضفة كيميائية

مركز السموات والمواطف في الجسم

تلخص المقالة التالية لطبيب انكليزي قال :

اذا ع طيب مشهور ان مركز السموات في الجسم هو ما يسمى « دايستفالون » وسأبسطه لك قليلاً هنا

فلما يولد الانسان بثمانية اشهر يكون الجهاز العصبي انبوبة من التسج العصبي مسدودة من الطرفين . وكلما نما الجنين ينبت من احد طرفي الانبوبة ثلاثة رؤوس مديدة يتألف منها الدماغ فيما بعد بأجزائه الثلاثة المتقدم والمتوسط والمؤخر ويتألف من بقية الانبوبة الحبل الشوكي ولكل من هذه الاجزاء وظيفة فأم وظائف مؤخر الدماغ التحكم في القلب والمعدة والربتين ووظيفة الاوسط التحكم في حاسي البصر والسمع

واما مقدم الدماغ وهو اهم اجزائه ففي زاويتييه الامنيتين برعومان فارغان يتفرعان كشجرة