

التغذية الصحيحة

الناس جيداً يأكلون ، ولكن هناك بين الأكلين من يبيح قوته بضعاً ، وبينهم من يحفر بأسنانه قبره .

والفرق الأول في اللياقة ، وهذا الله سبحانه ، أن لنون التغذية الصحيحة تمرورها ، والتخديرها عنيفة لهم ، ولا يجيدون من اتباع نظم سبب من الاسباب ، مؤمنين بأن لا طريق للصحة الا بها ، ولا يبدلون لفترة ، يغيرها ، موافقين بأنها يتبعون حياة جار بيوت في المستقيم منه ماء الشباب دواماً .
وأما الفرق الثاني ، وهو غالبية الناس ، فقد انحدروا الى طريق مروج فيه ابتلاء لبطونهم بضروب التغذية الخاطئة ، فغضبوا ، بقدام سريرة نحو المرض الدائم ، ومن ثم الى مقابرهم الاثنية التي تبدها بما ابتلوه من أطعمة بيته ذات انواع تبية قتالة ، وبما شربوه من موم طلية تداك .
وهذه الفئة الكبيرة نسبت أن الطريق الى الصحة مستقيمة مبيدة سهلة ، لا يفاوز فيها ولا منطقات ، وليس اليها غير مسلك واحد ، وهو المورد الى الطبيعة في هوائها وشمسها ومائها ، في عمارها وخيراتنا وحماطها . وقد قاتم أيضاً أن سر الصحة والقوة والسعادة هي في أضعاف الطبيعة عند منخرج البهني مرحطاً ولعناً ، ورويضتنا وواستنا ، ثم في آخر اليوم لا يجمع الى الغذاء اليكسر الخاديه ، ونحن من الطبيعة سكارى ، قد انحسنا من كثرتها وسبقاً وسعراً جزلاً ، ان الطبيعة وحدها هي اصل الأول الذي بلقتنا ان الصحة تروء من اليها ، كما نردعها الطائفة التي تستطيع أن تنفق كثرها اني التمسعين من النسر ، لا بين وأكثر ، والطبيعة هي التي نلقتنا ان لا تنفق صحتنا هتراً ، والا كثر من المرضى الطبيعيين .

وعندي لو أن المدنية سمعت لصوت الطبيعة النادي الى ما فيه تبع البشرية ، فوجدت هذه المدنية عنايتها الى لنون التنمية الصحيحة ، وكيفية نشرها بين الناس كما وجهتها الى ملك الصحراوات الحديثة سمعت الانسانية بهتدي أكثر من سعادتها بذلك . الا أن الله سبحانه قد أراد بالانسان أن يخرج من عبودية التغذية الخاطئة ، فأول شطراً من رحمة ، وضع بعض عناقيد أمريكا أمثال « نخت » و « هور » و « بنجاين » فأنشغلوا على شوائبهم اداء رسالة مقدسة ، وبدأوا حركة مباركة نحو الذبابة لتغذية الصحيحة ، وبث الله تعالى ، أن يكن فالقوس صادق سداد ، والحقي اذا معدون طمأنينة العشرة المدنية بكل ما غنوه به عقولهم من هذا الفن النافع المفيد .

والتغذية الصحيحة يجب أن تتكون من مواد زلالية وشروية وسكرية ودهنية وعناصر معدنية وفيتامينات والنسبة الصحيحة لهذه المواد كما توسل اليها الدكتور «دوجلاس تومسون» في أبحاثه يجب أن تتكون من ١٠٪ مواد زلالية و ١٠٪ مواد سكرية وشروية و ١٠٪ مواد دهنية و ٢٠٪ فاكهة و ٥٠٪ مضروبات على أن يكون ٩٠٪ من مجموع هذه الاضعة تقريباً و ١٠٪ منها حصياً

والمواد الزلالية هي ذاتية الأنسجة العضلية وتوجد في اللحم والسلك والبيض والخبز والخبز والبقول والمواد الشروية والسكرية وتوجد النشاط والحركة وأضعها ما كان في الميزان لتكامل والسلس الأسود والتحل والمواد الدهنية توجد الحرارة وهي في الزبد والزيت وأما العناصر المعدنية والفيتامينات فهي أهمها جميعاً ، حيث تقوم على دوائها أسس التغذية الصحيحة وهي في الفاكهة والخضراوات والبقول وأنواع الفسيفساء والسكر كما أفضت واللبن ومستخرجاته وهذا جميعها توأم انقضاء السكامل الصحي .

وكل من روم حفظ صحته ، أو يشهد عودها من جديد ، عليه أن يخرج من أشد الحرص على أن تتكون هذه الأنظمة بين طعامه يتلقى منها ما يتلقى اليوم ، ويصنف منها ما يصنف لآخر فهي نعمة الله