

الأنمار

وقيمتها الغذائية

للدكتور عبده رضى

تُعدُّ الأنمار بلا مرأى في مقدمة الأطعمة المفيدة بل الضرورية لصحة الإنسان. ويميل الأولاد بدافع الفطرة إلى عجة الأنمار من أفضل الأدلة التي تدعو الإنسان إلى تناولها حسب بلائم صحته وسنه. فهي تقلل إلى الإنسان محضرات «المطبخ الشسي والجبوي» العجينة التي لا يمكن الشك في منافسا لحظة واحدة. زد على ذلك فالأنمار ليست بالأطعمة التي تجهد الجوارح الهضمية أو تسبب ارتباكاً في معي أخذت باعتدال، ولا هي فقيرة من ناحية قيمتها الغذائية، بل على الضد من ذلك يجب اعتبارها أطعمة تدخر فيها قوى حيوية عظيمة

ولذلك فالداواة بالأنمار أو عصاراتها من الأمور المعروفة اليوم كوسيلة لتنقية الجسم من الأدران والفضلات السامة في كثير من الأمراض الحادة والمزمنة بفضل نطها المقوي والمتقي مماء وهذه الداواة لا تختلف في تأثيرها في المريض عن الاقتصار على اللبن الحليب في الأمراض قسما وعدا ذلك فقد ثبت بالأخبار أن الإنسان الذي يقتصر على تناول الأنمار يسهل عليه أن يعيش بغير ازعاج خلافاً لما يعتقد بعض من أنها خالية من المواد المغذية، ولست أقصد بذلك الرجوع إلى ما كان عليه أجدادنا الأولون الذين كانوا يقتصرون على تناول الأنمار دون سواها، إنما يجب علينا قاطبها أكثر مما تناولها عادة في هذه الأيام، أولاً لأنها تحتدر دواء مفيداً جديداً ضد الامساك، وثانياً لكونها مغذية ورخيصة سعاً. ثم إن عصيرها يثير الشهية للطعام كما أن رائحتها وطعمها يضلان فعل التوابل والمقبلات. ولتأخذ مثلاً على قيمة الأنمار الغذائية الموز، الذي يحتوي في الكيلوغرام الواحد على : ٦ إلى ١٢ غراماً من المادة الزلالية و ٣ إلى ١٢ غراماً من المواد الدخبية و ١٣٦ إلى ٢١٨ غراماً من هيدرات الكربون. ومن هذا يمكننا أن نستنج أن الإنسان يستطيع أن يعيش إذا اكتفى بأكل الأنمار. والذين يدعون إلى مذهب الاقتصار على الثغرا كما يفضل رأيهم على رأي الذين يدعون إلى الاقتصار على تناول المحضرات. لأن الأنمار غنية خاصة بالأملاح الضوية : كالطربيرات والمالات والسيرات التي تسبب انقازاً وافرأ من عصير الكرامس، كما أنها تحتوي أيضاً على الفليكووز والثلوز وغيرها من المواد التي تحترق وتعد الجسم بالقوة والحرارة. وعلاوة على هذا كله فالأنمار تحتوي على الفيتامين — هذه الأجسام الثرية التي لا تزال معلوماً عنها ناقصة على كثرة المكشوفات الحديثة في ميدانها ولكن لا يختلف باحثان مختصان في أنها ضرورية للحياة

أما هناك شيء واحد يؤسف له وهو أن تماطي الفواكه النضجة والليثة يتطلب أولاً النظر في حالة الأثمار والمعدة ، فبعض الناس مثلاً لا تستطيع معدهم أن تتحمل سوى أصناف معينة من تلك للفواكه لأن هذه تسبب غالباً عند المصابين بسمر الحظم عجزاً وارتباكاً في الجهاز الهضمي ، فيفسر المريض إن ذلك يثقل في المعدة في أثناء النهار ، وباضطراب وأحلام مزعجة ليلاً في أثناء النوم .

وأليك الآن أصناف الأثمار المسوح بقارها لتدوي أمعد الشقيقة : — ١ — الأثمار النضجة الناضجة : العنب . الخوخ . الموز . البرتقال . المشمش . الأناناس . الدراق . الكرز . التوت الإفرنجي (Fraises)

أما الأثمار المتنوعة عنهم سواء أليفة كانت أم ناضجة فهي : الاجاص . الريماس (Groselle) كذلك الأثمار الحامضة الشديدة الحلاوة كالتين والتفاح . والندحة : كالجوز واللوز والبندق

ومن الأثمار ما يسبب اضطراباً في الهضم بالنظر لتركيب اناسجها الخارجية : كالاجاص (الكنكري) والنشاح فهي على الرغم من نضوجها التام لا تلائم الذين يشكون ارتباكاً في وظائف الهضم وخاصة عند الذين يعضفون مضعفاً ناقصاً أو الذي ظففت اسنانهم أي أصيبت بالنخر . فوالحالة هذه تؤثر الأثمار المذكورة تأثيراً سيئاً وتسبب نفس الاضطرابات التي تحصل أحياناً من تناول ياض البيض الجامد أو التطر (Champignons) وبذلك تكون مائتاً للعصارات الهضمية وقطل فعل الاجسام الغريبة في الجسم . كذلك قتل القودور والين وقشور بعض الأثمار (كالدراقن والخبوخ والاجاص الخ) — عندما يعترى أعضاء الهضم أو وظائفه ضعف ما

ويوجهام بحسب الاستماع عن تناول الأثمار الأليفة لنضوجها التام أي بعد ان تكون قد طرأت عليها الدورة الطبيعية تحت تأثير الشمس ، وبعبارة أخرى التغيرات التي تميزها عن الأثمار الفجة والثمرة الناضجة تحتوي على : ١ — الماء : وذلك بنسبة ٧٨ الى ٩٠ ٪ أما الموز فاؤه أقل (٧٤ ٪) وأما البطيخ الاصفر فاؤه أكثر (٩٥ ٪) ٢ — السكر وحوماً تتميز به الثمرة الناضجة فيعطيها قسماً دافراً من حلاوتها ٣ — الحوامض : ان حوضة الأثمار تختلف باختلاف نوعها ونسبتها تكون ٢ الى ٣ ٪ ٤ — الروائح العطرية : وهذه تعطي مختلف الأثمار الناضجة طعماً ورائحة خاصين بها ٥ — سليوس : قسم من هذا على الأقل يندو من قبايات الجسم . لكنه يساعد ميكانيكياً حركات الامعاء الدورية التي تحصل بتأثير تقلص أليافها العضلية ، وبذلك يتساعد على تهريب الامعاء بانتظام . فضلاً عن هذا فبعض الأثمار تحتوي على سواد دهنية (كالجوز واللوز والبندق) وأخرى تحتوي على مواد نشوية كاللوز مثلاً

أما نسبة السكر في عمرة ما تختلف دائماً بحسب حالة نضوجها وبحسب السن أيضاً . ففي فصول الصيف الحامضة والنضجة مثلاً تكون نسبة سكر الأثمار فيها وافية . أما في فصول الصيف الرطبة والظليلة شمسياً فالأمر يكون على عكس ذلك أي ان نسبة السكر في الأثمار تكون فيها

قليلة وحموضتها شديدة . ومن ذلك نستخلص النتيجة التالية: في بعض السنين الجافة والحارة جداً يكون السكر منتجاً - الى حد ما - في لب الأنعام حتى ان صيرها يعلوت اصابع الذي يتناولها . بينما في السنين الرطبة والقلبية شمسيا لا تلاحظ تلك الخاصية على الاطلاق . وهذا يخشى في فصول الصيف الحارة والجافة من اعطاء الأنعام الى انعاين بنصف ما في الجهاز الهضمي ، واذا اردنا ان نسمح لهم بتناولها فليكن ذلك بالاحتراز التام ، ولا سيما الذين يشكون مرضاً ما في السكبد . أما الذين يهضمون الأنعام ، على انواعها جيداً ففائدتهم الصحية تقضي بأن يتناولوا منها ما يشاءون بدون وجل أو تردد . وأما ذوو الممد الضعيفة فيبني ان يقتصروا على تناول الأنعام المطبوخة وذلك بشكل (خيسة) *Stomachos* بزيادة السكر اليها او عدم اضافته مع العلم ان الاكثر من السكر يسبب حرصة الشدة . وخيسة الفواكه المطبوخة تفضل بوجها تام على المرقي لكونها تحتوي على قليل من السكر وكثير من الماء

ويجب ألا يغرب عن ذهننا ان هضم الأنعام منوط على الخصوص بفضل المضغ . فبقدر ما تكون الفرة ممضوغة بالاسنان وممزوجة باللعاب يكون هضمها ، كما هو معلوم ، سهلاً وأدنى الى التام اما اصناف الأنعام المطبوخة الصعب هضمها والتي ينبغي على كل شخص ضعيف المعدة أن يتجنبها فهي:

- (١) عصير الأنعام المحمد (Golden) ومرقيات التواكه لاحتوائها على قدر وافر من السكر
- (٢) الأنعام المطبوخة شدة ما تكون كاملة او مقطعة قطعاً (Compotes) (٣) الأنعام المحمدة والشربة السكر ، والأنعام المطبوخة المضاف عرق اليها (٤) اقراص المجنات واقراص الحلوى المحسوة بالأنعام لان عجين هذه الاقراص يكون غير مختمر اخيراً كافياً

ومن فوائد تناول متادير وافرة من الأنعام في حالة الصحة ، مكافئتها وطأة الامساك لأنها تطرد السموم من الجسم كما ذكرنا اعلاه وتلين الامعاء وتسهل تفريغها بما تحتوي عليه من مقادير وافرة من الفلويات والماء . وهذا المفعول الحسن له تأثيره بنوع خاص في السكبد والكلبي والدورة الدموية التي ينجف عنها كثيراً ولا سيما الكلبي التي تسرع لأن الأنعام لا تسبب لها اي تعب او اجهاد . وللحصول على أفضل نتيجة يحسن بنا تناول الأنعام قبل طعام الفطور صباحاً ، وفي الساعة ١٠ صباحاً ، كذلك في الساعة ٤ بعد الظهر . وبما يجدر ذكره ايضاً ان بعض الاطباء كانوا الى عهد قريب ينعون الأنعام عن المصابين بداء الرئبة والقرص خوفاً من تأثير الاملاح الضوئية التي تحترقها هذه الأنعام . لكن اطباء اليوم قد خالفوا هذه الفكرة الخاطئة وارضوا بتناول متادير وافرة من الأنعام منذ ان تأكدوا ان تلك الاملاح تتحول في الجسم الى كربونات قلوية تزيد حموضة الدم . ولهذا نعرف أن تتقدر اليوم ما للأنعام من المفعول الحسن في داء القرص والرئبة فيوصى يومياً بتناولها وخاصة السبب والكرز والتوت الافرنجي والليمون الحامض الخ . انما يجب الاحتراز كي لا يحصل اضطراب في الجهاز الهضمي اي ان لا يتجاوز ما يتناوله

الإنسان منها الحد الأدنى اللازم. وإلى القارىء بذتين خاصتين بالكركز والتوت الأفرنجي :

(١) الكركز : يحتوي الكركز انقضى في حالة نضوجه التام على ٨٠٪ من الماء و ١٠ من الكركز ٢ هيدرات الكربون و ١ حوامض و ٠,٧ مواد زلالية و ٦ سيلوس. ومن الضروري التمييز بين الكركز الجلو والكركز الحامض. فالأول منها يوصى استعماله بنوع خاص في حالة المصابين بسر الهضم ، بينما الثاني لا يمكن السماح به لجميع المصابين على السواء. وعلى كل ينبغي ان يكون الكركز ناضجاً نضوجاً تاماً ، وكأغلب الأمر يجب تمتد عن المصابين بالالتهاب الفموي والكركز يُعتبر صحيحاً من المبردات اللطيفة ولا سيما إذا مزجنا عصيره بالماء وأعطيناه كشراب للمحمومين. كذلك يكون جيداً جداً كدور البول وملين خفيف للأمعاء. ومن الكركز الجاف يمكن تهیه منقوع مطلي كدور البول أيضاً وذلك بإضافة ٥٠ غراماً من الكركز الجاف الى لتر واحد من الماء. فهذا المنوع جيد جداً للأشخاص الذين ادراهم كثيف وتادر ، كما يقع المصابين بداء التقرص والرتية. وسواء كان الكركز طازجاً او مطبوخاً ففضله سهل جداً. أما المريات المستحضرة منه فتطلب معدة سليمة لفضها دفناً لحصول تغل في المعدة والامعاء.

أما الكركز الجاف فيحتوي في كل ١٠٠ غرام على : ماء ٥٠ وسكر ٣١ وهيدرات الكربون ١٤ ومواد زلالية ٢ وبقايا ١٥. وإذا اردنا الآن ان نأخذ مقداراً معيناً من الكركز الجاف والكركز الطازج فالأول منها يكون أكثر غناء من الثاني

(٢) التوت الأفرنجي : يختلف مفعول هذا الثمر باختلاف الأشخاص. وبوجه عام يُعد من الأثمار الغلظية لجسم. أما لذوي المعدد الضعيفة ولذوي الاستعداد لبعض الأمراض الجلدية كالشمري والا كرميا فيعتبر مضرراً. وعلى قبض ذلك يكون مفيداً جداً في حالات الرتية وداء التقرص والحارص *Arteriosclerosis* وعند ذوي الامزجة الصفراوية والامتلاء السموي وخاصة في حصى الحجاري البولية. والاقنصار على تناول التوت الأفرنجي يعادل تماماً تناقه الاقنصار على تناول الشب ، كحمية للربض ، عند المصابين بداء الرتية وأمراض الكبد والحارص. فيؤخذ منه قدر ٢٠٠ الى ٤٠٠ غرام يومياً مع الاحتراس في مراقبة حالة الجلد والامعاء لأن هذا الثمر يسبب عند بعضهم الحكة أو التقيء ويحدث انقبض من ناحية الامعاء. ويحسن باصحاب المعدد الضعيفة تجنب مريات هذا الثمر لأنها تسبب غالباً غثلاً وارتباكاً في المعدة. أما شراب التوت الأفرنجي فنية تركيبه كيميائي : سكر ٦ انعام ومله قهمان وتوت افرنجي ٣ انعام. وبعد أن يذاب السكر في الماء يضاف اليها التوت الأفرنجي ثم يلى الخليط بضع دقائق وبعدها يُعصر ويصفى. ولا حاجة الى التذكير هنا أخيراً بضرورة فصل هذه القواكه قبل تناولها لأن الارض التي تُزرع فيها غالباً ما تنسى مياه أو سواهل أخرى مشكوك في نظافتها