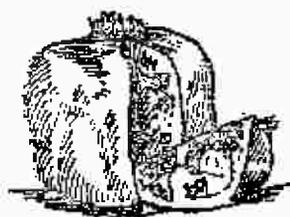


## الطب الغذائى

في خواص الفاكهة ومنافعها

- ٣ -



للإستازة هبة جبرى

الفاكهة أغار طبية لذيذة الطعم ذات رائحة منمحة يأكلها الانسان بقبالية شديدة ، وهي من أم المصادر الغذائية تحصل على الفيتامينات ا ، ب ، ج . كما تحتوي على روتينات وكربرهيدرات ودهنيات ، وعلى مواد معدنية أهمها الحديد والبروتاسيوم والورديوم ، وتحوي نسبة لا بأس بها من أنواع السكريات والاحماض العضوية مثل حمض الطرطير والليمون والماليك . وهذه الاحماض تكسب الفاكهة نكهتها المحبوبة وتبأ كسد بسرعة في الجسم ويتخلف منها كربونات قلووية . ويكوّن الماء نسبة كبيرة من وزن الفاكهة تختلف باختلاف أنواعها ، ففي بعض الفواكه تكون نسبة الماء ٧٥ ٪ وفي البعض الآخر ٩٥ ٪ بلس تزيد أو تقل بحسب نوع الفاكهة . أما الفواكه الجففة فتحوي نحو ٢٠ ٪ من الماء .

وقد ذكرنا في منطلق الشهر الماضي فوائد العنب والتين والمشمش ونذكر الآن فوائد بعض الفواكه .

الريمان في الريمان من الاشجار التي زرعت بمصر في عهد قدماء المصريين فقد وجدت ، سورة على مقبرة في تل الهارثة للملك امينوفيس الرابع آخر ملوك الاسرة الثامنة عشرة سنة ١٥٠٠ ق . م ، وقد عرفوا فوائد الطبية والساحية فاستخدموه في علاج شتى لأمراض بدليل ما شوهد منقوشاً على جدران إحدى المقابر . وقشور صاقها وجذورها

يحتوي على مواد قابضة طاردة للديدان الشريطية والأصل الفعال فيها للبيريترين<sup>(١)</sup> واليه  
 قسب خواصه. وقشور ثماره قائمة أيضاً لاحتوائها على ٢٢٪ من حامض التانيك، ويحتسب  
 منها مطبوخ مفيد في حالات الدوسنتاريا والإسهال المزمن، كما تستعمل في صناعة الدباغة.  
 والمان ذاكرة باردة في طبيعتها تؤثر كل حبرها معاً ويلفظ بزرها، غير أن أحجاب  
 البلع السليمة تؤكلها كلها، وهو يحتوي على فيتاميني ب، ح وعلى أملاح معدنية أهمها  
 الحديد والكلسيوم والمغنسيوم. وعلى مواد سكرية وبروتينية ودهنية.

﴿ فوائد الزمان ﴾ عصير الزمان : شراب لذيذ صرطب مهذب دافع للثآليل وسلطف  
 للحميات ويستعمل في التهاب الحنجاري الجولية .

قشرة الزهر : تقطع قطعاً صغيرة وتغلى بالماء بمعدل ٣٠ جراماً الى لتر ماء ويشربه المريض  
 عند الإسهال البسيط المزمن وفي السيلان ونزف الدم ومسحوق القشرة اليابسة بهد أن تدق  
 دقاً ناعماً تعطى بمعدل ٤ - ٨ جرامات لثقل الديدان، المهدية كما أنها توفف الأزرقة البسيطة  
 السطحية - وقشرة جذور ( شلرش ) الزمان : تستعمل علاجاً للبدودة الوحيدة فيؤخذ  
 منه ٥٠ - ٧٠ جراماً وتغلى في ٧٥٠ جراماً من الماء الى أن تصبح ٥٠٠ جرام وتؤخذ  
 ثلاث جرعات في كل ساعة جرعة - وزهر الزمان له نفس فوائد القشرة .

والفئات جذور الزمان البري ويعرف بالعراقي في لغة الطيارة - منبت متور مجده  
 للقوى، يعطى مضبوخاً في اللبن أو الماء للأشخاص الضعفاء والمصابين بأمراض صدرية،  
 وعندنا في مصر يعطونه مقويّاً للمرأة النفساء .

\*\*\*

﴿ الموز ﴾ من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان وأخذ من ثمارها غذاء ودواء  
 في كثير من الأحيان ، وهو من الفواكه المركزة المغذية الغنية بالمواد الكاربوهيدراتية كما  
 يحتوي على مقدار كبير من سكر الفاكهة الذي يتحول في الجسم الى حرارة وقوة ونشاط،  
 ويحتوي على أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والتوسفور والحديد وكلها ضرورية لتقوية  
 الدم وعلاج الأنيميا .

(١) البيريترين سائل عديم اللون يتلى في ١٠٦° سنجراد ويلدوب في كل من الماء والانيب  
 والكلورونوروم . ويعد البيريترين من أحد الادوية فعلا للديدان الشريطية

ويحتوي الموز الناضج على ٧٥٪ من الماء + ١٥٪ بروتينات + ٢٢٪ كبريتات + ٥ ر. ايبال + ١٪ مراد مبدية.

وهو غني بالفيتامينات لأنه يحتوي على نسب متفاوتة من فيتامينات ا، ب، ح والموز الناضج حلز لتبذ الطعم سهل الطعم بعكس ما يظن الكثيرون، أما الموز النج غير الناضج فهو قليل الحلاوة عسر الهضم لأن المراد الكبريتات البروتينية الموجودة فيه من النساء المير الهضم، لذلك يجب الاحتياط خصوصاً في تغذية الأطفال، بالتأكد من أن الموز الذي يقدم لهم تام النضج وذلك بأن يكون لوز قشرته اصفر قائماً ومختطاً بقط سود أو نقط بنية، وفي هذه الحالة يحتوي الموز على كمية كبيرة من السكر انقابل للهضم.

ويتناول الانسان كمية كبيرة من الكبريتات البروتين الهضم عند ما يأكل قشور بعض السراكة وبدورها كالتفاح والكثيرى، كما ان لب بعض انواع التفاحه يحتوي على كمية من السيلولوز الذي لا يمثل في الجسم الا بنسبة صغيرة.

المعالجة بالموز يستعمل الموز في آفات المسالك البرية والكلوية منقياً للبول ومدراً له، ويستعمل دقيقه بعد تجفيفه في حالات الاسهال عند الأطفال، وبعضهم يشرب بالموز واللبن المنزوع (أي اللبن المنزوع منه الدهن) غذاء للعلاج من السمنة وزيادة الوزن.

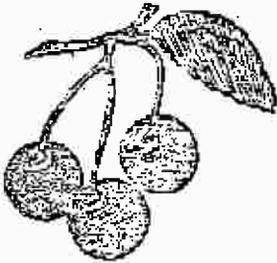
ويحضر من دقيقه نوع من الخبز - ولكن دقيق القمح يتأخره بزيادة نسبة البروتين فيه، لأن الموز لا يحتوي الا ١٥ ر ١٪ من البروتين - وأهل السودان يصنعون منه عجائن مع السكر والعطريات زادا في اسفارهم.

وسوز التردوس هو تفاح آدم وتفاح الجنة، وشجرة آدم الوارد ذكرها في انكتب الدينية، وقد سماه الاقدمون طعام الفلاسفة لأن حكماء الهند كانوا يأكلونه فيساعدهم على التأمل والبحث في الاسرار الالهية والوجودية.

\* \* \*

الكريز كان الكريز معروفاً عند الاقدمين وأول من أدخله إلى أوروبا رجل يقال له لوسلوس جاء به من مدينة على سواحل البحر الاسود سنة ٧٠ ق م - وكان

النساء قديماً يكثرن من كلة اعتقاداً متوناً بأنه يزيد في احرار الحدود.



وتمار الكرز غذائية حواء اللون حامضة المذاق ،  
ملطفة ، نينية ، مبردة ، خايضة لحرارة ، سهلة الهضم  
تلائم الساقين . وأغناق تماره من مدرات البول . تعرف  
في الصيدليات بأغناق الكرز ، وصمغه يتوم في أوروبا مقام  
الصمغ العربي ويحضر منه شراب ومنقوع .

ويستحسن أكل الكرز في أمراض القلب والكلى ، غير انه يسبب أضراراً للعيابين  
بأمراض الامعاء والمعدة .

والكرز الاسود يقطر من تماره المشروب الكحولي الشهير بالكرش عند الألمان .

والكرز البري يطلق على الحلب .

والوشنة تطلق على التمار المجففة لبعض أنواعه

\*\*\*

﴿ متى يجب أكل الفاكهة ﴾ يستحسن أكل الفاكهة بعد الطعام لينزج بالأطعمة  
فتساعد على تحليتها وتنشط افرازات الجهاز الهضمي . وإذا أخذت قبل الطعام تسبب  
تلك ممددة وسهالاً وغازات وأوجاعاً مؤلمة .

والاستفادة من أكل الفواكه ينبغي الانتصار على أكل الأغذية الأخرى مرتين في  
اليوم فقط ، وعدم أكل شيء بعد الساعة الرابعة مساءً الى صباح اليوم التالي حتى تكون  
المعدة خالية مفترقة للأكل ، فتؤخذ حينئذ الفواكه بكثرة ويكون تأثيرها أشد وأكثر  
نفعاً . كما يجب أن تكون الفواكه حديثة التطف نامة الصمغ غير خضراء

وليس ضرورياً أن تأكل فاكهة بعد كل طعام ، ولكن يستحسن أكلها بعد تناول  
الأطعمة المركبة من سواد بروتينية و كربوهيدراتية ، وهي الأطعمة المركبة من اللحوم  
والحبوب اليابسة والتي لا يدخلها خضر ، فإن الفاكهة بعد تلك الأطعمة تساعد على التحليل  
وتنشط الهضم بعداؤها المختلفة ، وتزيد افراز المعدة والامعاء والكبد . أما بعد  
الأطعمة التي يدخلها أصناف الخضر ، فيصبح أكل الفاكهة من باب زيادة الفائدة

﴿الفاكهة الناضجة﴾ الفاكهة الصالحة للأكل يجب أن تكون معتدلة النضج لأن غير الناضج منها يسبب فساداً وإسهالاً ، كما أن الفاكهة كثيرة النضج لا تصلح للأكل لأنها تمرّس لسرعة النضج والفساد ، وفي هذه الحالة تشبه الفاكهة غير الناضجة .  
والفاكهة الناضجة مفيدة أيضاً في غير أوقات المرض ، لأن طعمها اللذيذ يلبه حاجة الدوق فيعيل اللعاب وتيسل الإفرازات الأخرى التي تمرزها بعض أجزاء انقناة الهضمية فيحلث الطعم على وجه أتم ، ومتى كان الهضم كاملاً نقصت قابلية الطعام للتخمر داخل الأمعاء ونقصت تبعاً لذلك حموضة الجسم .

﴿حوامض الفاكهة﴾ تفيد في نقص حامض المعدة وتساعد على الهضم وتلين الإفراز وتزطب الجسم . ولذلك يستحسن تناولها كشراب في جميع حالات الحميات على اختلاف أنواعها . وقد بطن البعض ان الفاكهة الحضية مثل البرتقال والبوسني والليمون لها تأثير حاض في الجسم ، وهذا خطأ فالحقيقة أن تأثيرها قوي لأن الأحماض العضوية التي تحتوي عليها تتأكسد وتطرّد من الجسم ويتخلف منها الأملاح المعدنية القلوية التي يوسامانها يحافظ الجسم على معدته القلوي .

﴿معرفة نضج الفاكهة﴾ الوسيلة المثبتة لمعرفة درجة نضج الفاكهة هي جها بأطراف الأنامل أو على الأسح جها بالأظفار أي ينرز أطرافها في جلد الثمرة المراد امتعائها . ولكن الدكتور ادوارد روس أحد أساتذة إحدى جامعات واشنطن أحال هذه الطريقة البدائية المنافية لقواعد الصحة والدوق الى طريقة آنية . فاخترع جهازاً ذا مكبس يتحرك بقوّة الغاز المسفوط المستمد من أي أنبوب غاز تجاري طاني . وهذا المكبس يدفع عماداً معدنيّاً حلقى الشكل دقيق الحوافي دفماً رقيقاً في جلد الثمرة . فالقوّة اللازمة لنفوذ حراري الغاز في جلد الثمرة ، تسجل فوراً على ميزان ذي ميناء وعقرب يبين بدقة مقدار تلك القوّة .

﴿الفاكهة المطبوخة﴾ مفيدة جداً للأشخاص المصابين بانتفاض الأمعاء لأن طبعها يجعلها أسهل هضماً ، ويشرف هضم الفاكهة في المعدة والأمعاء على درجة كبيرة على نوعها ودرجة نضجها . وتركيز الأحماض الموجودة في الفاكهة غير الناضجة يجعل تناولها عرضة



وكان قدماء المصريين يجففون بعض أنواع الفاكهة كالعنب والتين والباذنجان وتوجد منها في متحف بوزارد الأول الزراعي عينات قديمة لا يزال حافظتها لشكلها وروبوها حتى يتخيل لمن رآها أنها حديثة الحفظ .

وقد نطنوا الى الحمواص الطبية التي لأشجار الفاكهة فاستعملوا العصارة لتبليغ التي نسل من شجرة الجوز لملاج الأمراض الجلدية ، واستعملوا زيت نوى المجلجج<sup>(١)</sup> لدهان الرأس وتندليك الجسم وغارده كسحل ، وقشور الرمان لملاج الاسهال .

«تقدس أشجار الفاكهة» نذكر هذه المناسبة أن قدماء المصريين كانوا يقوون معظم أشجار الفاكهة<sup>(٢)</sup> وفي مقدمتها شجرة الجوز لانها في اعتقادهم الجسم الحلي للأمة «حتمرة» (القرة المقدسة) على الارض ، أو هي شجرة توت «الهسة الساء» أو شجرة «معدت» السبة الحلق ، وكانوا يعتقدون انها أطعم الفقراء من أمواتهم وتسقيهم إذا ما فادروا مقابوهم بالصحراء ليكتفوا بالأحياء . كما قدسوا الكرم تكرماً لأوزير آله الموتى والزراعة ، والآله الذي تمثل البعث وذلك لاصرار هذه الشجرة وأثمارها بعد جفافها وكانوا يحترمون شجرة السدر التي تنمر «التبق» ولا يزال لهذا أثره حتى الآن ، إذ يستعمل بعض أهالي مينا مخلي أورانها في غسل الموتى . وكثيراً ما تزرع بجوار المدافن والأضرحة بالريف المصري ، ولا تزال بعض جهات مصر تشاهم من قطع أشجار الجوز والسدر والتخيل تأثراً بالعقائد القديمة

ومن أدلة اهتمام قدماء المصريين بالفاكهة وأشجارها أنها احتلت مكاناً بارزاً في الفن المصري القديم ، فالأعمدة التي على شكل التخيل اتخذت طرازاً مميزاً من أقدم العصور ، نماذج الحلى وأدوات الرينة كالتلائد والأقراذ التي منعت من النقاشات في نحت حياتها شكل نمار الرمان . وكانت عنقيد العنب والبلح من أعر مقتنياتهم في الحياة ربي انقبو .

شجرة المجلجج من فاكهة (زيجو بلاسي) تنمو على كثير من ثمارها ونواها في مقابر المصريين ونسبة بالاسمر ، وقد اعتبرت هذه الشجرة من مسر إلا في بعض المناطق بالواحة الخارجة ، كما أنها في أودية الصحراء الغربية (جبل مله) وبلاد التوبة في السودان حيث تعرف ثمارها باللاوب أو الأ .  
أو عمر تسييد (المجلة الزراعية الشهرية عدد مارس سنة ١٩٤٧) (٢) المصدر نفسه