



نحن شعب جائع ، لا لأننا لانجد ما نأكله ، بل لأننا لانعرف ما نأكله ! وكثيرا ما نغفل بطوننا بمواد ثقيلة الحجم ، متعبة الهضم ، يخرج الجسم منها جائما في النهاية ، بعد أن ينفق في هضمها ما يعادل أو ينقص قليلا عما يستفيد منها ، فضلا على انخفاضه من تلف لأجهزة الهضم جميعا .

وسبب هذه الحالة أن الثقافة الغذائية معدومة أو كالمعدومة حتى في أوساط المتعلمين ، وأن المطبخ المصري يعنى بالحجم والطعم ، قبل أن يعنى بالقيمة الغذائية والفائدة الصحية ، ومن هنا تكثر المواد الدهنية وتدثر التوابل في أطعمتنا ، وتفن الخضار والفواكهة على وجه العموم ، والخضار النيئة والبقول الحرة على وجه الخصوص .

وسبب هذا الجهل بالثقافة الغذائية أننا نلاحظ مسالة تامة لا تستحق العناية ، في حين أنها ذات أثر حاسم في الصحة العامة ، وفي الاقتصاد الفردي ، والاقتصاد القومي على السواء :

١ - فاما أنها ذات أثر في الصحة العامة ، فيبانه أن الجسم يحتاج الى كميات معينة من العناصر الغذائية المعينة ، وهذه العناصر موزعة بنسب خاصة في المواد الغذائية ، وبعضها كالفيتامينات ضروري جدا للصحة بل للحياة وهو يوجد بكمايات مختلفة في بعض الأغذية ، ويموت أو يتحالم تحت تأثير عدة عوامل ، كالحرارة وطول المدة وسواهما .

فمعرفة هذه المعلومات ، والوقوف على حاجات الجسم في كل من حالات الراحة والعمل ، وفي أنواع العمل المختلفة مهم جدا في توفير هذه الحاجات ، والاحتفاظ بالصحة ، وتجديد ما ينفق في مختلف أنواع النشاط . كما أنه مهم في التوق من حشو المعدة بمواد ليس الجسم بحاجة اليها ، فهي ثقيلة وتتخلف فيه وتمرقه عن أداء وظائفه في بعض الأحيان .

وهذه المعرفة واجبة من ناحية أخرى . فتوزيع العناصر الغذائية في المواد المختلفة تختلف نسبه بعضها عن بعض ، وبعض هذه المواد ثقيل الهضم قليل العناصر المفيدة ، وبعضها خفيف الهضم كثير العناصر الأساسية للتغذية . والوقوف على هذه الحقيقة يفيد في حسن الاختيار .

٢ — وأما أنها ذات أثر في الاقتصاد الفردي ، فبإنه أن كثيرا من أفراد الطبقة الفقيرة وأفراد الطبقة المتوسطة — وهم على العموم محدودو الدخل — ينفقون معظم مواردهم في الطعام ، فهو المصرف الأساسي لأردهم المحدودة . وجهلهم جميعا بالقيمة الغذائية لأنواع الطعام ، ثم جهلهم كذلك بحاجة أجسامهم الحقيقية من الغذاء ، يجعلهم على شراء مواد قد لا تفي بإجبات الجسم فيقون جائعين ولو كانت معدتهم مليئة — أو يتجاوزون هذه الحاجات فيكونون مسرفين في مواردهم الضئيلة .

أو قد يقع أن يشتروا مواد غذائية عالية الثمن تنوء بها مواردهم ، في حين أنهم يستطيعون الحصول لي نظارها في مواد أخرى رخيصة ، بل ربما زادت فائدة هذه الأطعمة الرخيصة من الوجهة الغذائية على فائدة تلك المواد المرتفعة الأسعار .

ومن رحمة الله بالناس أن جعل كثيرا من المواد الرخيصة المتوافرة غنية بجميع أنواع العناصر الغذائية ومن الأمثلة القرينة أن أنواع الفيتامينات المختلفة قلما تجتمع في مادة واحدة كما تجتمع في الطماطم ، وأن أجود أنواع الحديد وأسرعها ديمنا يوجد في الجرجير والخس والجرر ، وأن الكلسيوم يوجد بوفرة في اللفت ورس النجل وأن المواد البروتينية توجد في العدس والفول وذوات القنطين على العموم ، وأن الزلال ومعظم المواد التي تحويها اللحوم ، يمكن أن توجد في الجبنة والألبان ... وهكذا .

ومتى عرف الفرد العادى هذه المعلومات أمكنه استخدام ثمن الغذاء أفضل استخدام ، يجمع بين الرخص والفائدة وبين الاقتصاد والصحة على أيسر سبيل .

٣ — وأما أنها ذات أثر في الاقتصاد القومي ، فذلك من عدة وجوه :

ذلك أن الاقتصاد القومي وثيق العلاقة بالاقتصاد الفردي ، ومعظم أوجه النقص في الاقتصاد القومي منشؤها سوء التصرف في الاقتصاد الفردي ، وأبسط ما يصور ذلك هو الادخار العام الذي ينفع عند الطوارئ ويثبت الحالة المالية العامة ، فهذا الادخار من عمل الأفراد ومتوقف على حسن تصرف الأفراد ، وإذا كان الغذاء كما قلنا يستغرق معظم موارد الطبقة المتوسطة وجميع موارد الطبقة الفقيرة ، فإن تنظيم التغذية يعود بالخير الكبير على الاقتصاد الفردي وعلى الاقتصاد القومي من هذا الطريق .

ثم إن الاقتصاد القومي وثيق العلاقة كذلك بنوع المواد التي تستهلك للغذاء ، فإذا ثبت أن المنتجات المحلية أو بعضها محتوى قيمة غذائية عالية كان لهذا أثره في الاستكثار من هذه المنتجات وقلة استيراد ما يعادلها أو يقل عنها غذائيا من المواد الأجنبية . وفي هذا فائدة مؤكدة تستحق الثقافة الغذائية من أجلها العناية والاهتمام .

وسبق بعد هذا وذلك أن الثقافة الغذائية بما توفره من الصحة الفردية تؤثر في الاقتصاد القومي بلا شك ، فالصحة رأس مال حاضر ، بل رأس مال راجح بما ينتجه من العاطفة التي تذج المال بدورها ، وتزيد في الأرباح .

ليست الثقافة الغذائية إذن مسألة تافهة ، وليست كإيافة ، وليست ترفا عقليا كما يفهم الكثيرون ! إنما هي دعامة قوية من دعائم الإصلاح الصحي والاقتصادي والاجتماعي ، وهي من هذه الوجوه تستحق أن تفكر وتفكرنا جديا في نشرها بين الجميع .

وقد يبدو مستحيلا أو صعبا أن ننشر هذه الثقافة بين الجهلاء والأمية حيث تقف في وجودنا عقبات كثيرة متعددة الاتجاهات . فالجهل قد يحول بيننا وبين الملايين من أبناء البلاد كما تحول العادات المربعة في نظام الطعام وفي الموارد التي اعتاد الناس تناولها وفي طريقة إعدادها أيضا ، وكذلك تتدخل طبيعة الإقليم والمواد التي ينتجها في العادة دون الانتفاع بالثقافة الغذائية .

ولكن هذه الاستحالة أو الصعوبة إن هي إلا وهم من الأوهام . فأما من ناحية الجهل فإننا لن نضطر إلى استخدام اللغة العلمية في تفهيم هؤلاء الملايين حتى يتعذر عليهم فهمها ولن نملأ أشداقنا بالاصطلاحات الصعبة التي لا تفيد أحدا ، ويكفي أن نقول : إن في هذه المادة فائدة للجسم أكر من فائدة هذه المنادة ، وأن نضع أمام الجماهير قوائم بمواد كثيرة نافعة وريخيمة وترك لهم الاختيار .

وأما من ناحية العادات الغذائية فيما يخص بمواد الطعام وبطريقة إعدادها كذلك ، فإننا نستطيع أن نستعرض المواد التي يتغذى بها هؤلاء الناس عادة في كل إقليم ثم نقاضل بينها ونختار أصلحها وأرخصها ، ثم نبين أفضل طرائق إعدادها مما قد يكون متبعها في الإقليم ذاته .

وأما من ناحية طبيعة الإقليم والمواد التي ينتجها ، فإننا سنجد في منتجات كل منطقة طائفة صالحة للتغذية ، ويصير تنتج معظم الموارد الغذائية الصالحة في جميع مناطقها .

لن تكون الصعوبة إذن من هذه الناحية ، ولكنها مستجى من ناحية توفير المرشدين الذين يعرفون الثغمة الغذائية ويعرفون طبيعة كل منطقة والأنواع المتوافرة فيها وأسعار هذه الأنواع ، ويعرفون عادات أهلها وطرائق إعدادهم للطعام ، ويستجى كذلك من ناحية وسائل الإرشاد التي يملكها هؤلاء المرشدون ، ويضمنون بها تادية واجبههم بين الملايين .

ولعل هذا البيان أن يظهر أن المسألة جد لا هزل ، وأنها في حاجة إلى جهد ضخم وسياسة ثابتة وخطة منظمة .

ولقد كان معالي وزير الصحة الحالي في مقدمة المهنيين بدراسة مسألة الغذاء الشعبي ، فقدم مع زهبلين كبيرين من زملائه الأطباء تقريرا إلى الاتحاد الملكي الطبي عن هذا الموضوع ، فوجود معاليه الآن على رأس وزارة الصحة فرصة سانحة لإتمام هذه البحوث وتوسيع دائرة الإرشاد في الأوساط الشعبية التي تجوع الآن ولو اكتنظت معداتها بالطعام .