

الطعام والأخلاق وقيمة نظام الغذاء في أخلاقنا

من الكتب التي تستحق عناية الاجتماعيين والأخلاقين كتاب الدكتور لوى بيرمان "الطعام والأخلاق". فإن هذا الكتاب يبحث لأغذية مختلفة من حيث تأثيرها في الشخصية والأخلاق. ولأيت بعض عنوانين فصوله : التمثيل الغذائي ولزراعة ، والكسيوم والمزاج النيوروزي ، السكر والشخصية النشيطة ، الكيمياء الإنسانية والحظ الإنساني .

وهذه العناوين تدل القارئ على البحث لم دقيق لذي يتوخاه المؤلف في شرح العلاقة بين الغذاء والأخلاق ، وليس في العالم أمة متقدمة إلا وهي تعنى أكبر العناية ببناء سكانها حتى أصبحت شركات التلغرافات تنقل "الخبز" أخبارا مختلفة عن الفيتامين الذي تضيفه الحكومة البريطانية إلى الدقيق الأبيض فيستغنى به المستهلكون عن الخبز الأسمر لأنهم يحصلون على ميزات هذا الخبز الخشن في أرغيف "الأبيض" إضافة هذا الفيتامين ، وأصحت الحكومات تشجع تأسيس نوع جديد من "الحانات" لا تباع فيها الخمور ، بل يباع فيها اللبن بأشكال مختلفة ، كما أن برامج التغذية في المدارس الابتدائية قد أصبحت تحوى مقدارا من اللبن الطازج يوزع على الصبيان بالتحجيز .

ونكسر هذه العناية إنما يقصد منها إلى الصحة فقط لا إلى الأخلاق ، وإذ كان هناك تدن بينهما إلى حد ما ، وموضوع الكتاب الذي أشرنا إليه هو العلاقة بين طرز معين من الطعام وطرز معين من الأخلاق ، وكأنا نعرف أن الأفراد بل الأمم يختلفون في طعامهم ونكسلا لا تكاد نلاحظ الفروق لأخلاقية الناشئة من الفروق الغذائية . على أننا إذا نحن دققنا النظر وأنعمنا بالبحث لم نلبث أن نجد هذه الفروق واضحة . ولندكر مثيل بارزين لزعميين معروفين أحدهما بسمارك رجل الحديد والدار ، والآخر غاندى رجل المقاومة السلبية وأرحمة الإنسانية ، فقد زار بسمارك إنجلترا فكان أعظم ماسر به وتمسك له وفرة الطعام من الخوم ، فكتب إلى أحد أصدقائه في ألمانيا يقول : "هذه هي بلاد الأكلة العظام . . . فإن الطعام لا يقدم أجراء ، وإنما تجد أمانك على لمائدة مقادير ضخمة من اللحم أكبر مما تتصور ويمكنك أن تمزق منها وتاكل كما تشاء دون أن يؤثر هذا في الثمن المطلوب منك". وكان بسمارك يقبل على الطعام ويستهلك المقادير الوفيرة من السمك ولحم العجل والبيض - بيض الدجاج وبيض السمك ويستوعب المقادير العظيمة من البجعة والتبيذ ، ولما كان

عمره ٦٨ سنة كان وزنه يبلغ نحو ٢٦٠ رطلا مصريا ، وكان استفاخه بكثرة الطعام يشبه الورم حتى كان يضن أنه يشكو سرطانا في الكبد ، وكلنا يعرف السياسة التي اتبعها سبارك في التوسع الفيصرى ، وإثارة جملة حروب كان من أثرها زيادة الأقاليم التي أضيفت إلى ألمانيا . فإذا قابلنا بين هذا الغذاء وما لازمه من أخلاق ، بالإنذاء الذى يتناوله غاندى وجدنا اختلافا عظيما ، لأن هذا الزعيم يقتصر على لبن العنزة والفواكه والخضر ، وهو لا يأكل الخبز أو اللحم . وبعد الخطط عن ذهنه ، بل أشبعها لنفسه ، الاعتداء أو الحرب . وزعامته لهذا السبب تنهض على النسك والتقداسة اللذين عرفهما العالم منه .

وقد اخترنا هذين المثلين لأن الرجلين يكادان يكونان نقيضين وإن اشتركت كلاهما في الزعامة . ولكل أمة ثوان معينة من الطعام تتبل عليها أكثر مما تقبل على غيرها أو هي أحيانا تجهل غيرها إما لأسباب اقتصادية وإما لأسباب جغرافية أو دينية . وهل نستطيع أن ننكر العلاقة بين غذاء الهندوكيين الذى لا يحتوى من اللحم إلا القليل ولا يحتويه بتاتا وبين غذاء الانجليز الذى يحوى الكثير من اللحوم في وجبتين أو ثلاث وجبات كل يوم ثم بين أخلاق الهندوكيين وأخلاق الانجليز ؟

ولسنا بسبيل الإسهاب في شرح الاتصال بين الغذاء وأخلاق . ولكننا نود أن ننظر نظرة عاجلة في غذائنا المصرى من حيث علاقته بأخلاقنا الشائعة . ففى بلادنا يعيش فلاحونا على طعام من حبة ندره والخضر يشبه طعام الهندوكيين . وهل منا من ينكر المشابهة العظيمة في أخلاق من حيث الاستكانة والقناعة والكسل والتعود عن الابتكار والرعى بالطرق المألوفة القديمة وتعليل هذه المشابهة إلى حد ما بوحده الغذاء بينهما "

أو ننظر في مثال آخر له عبرة ومعزى ونشاط . وقد ساء ، هو هذا الغذاء الثقيل الذى يتناوله أفراد الطبقة المتوسرة عندنا . فنحن نملأ بطوننا و غداء طعام نشوى أكثره خبز ثم ادم دسم يبعثنا نكاد نترنح كأننا قد سكرنا فعمدنى الفراش تقضى فيه ساعة أو ساعتين من النوم كل يوم . فإذا قاست بين هذه الوجبة الثقيلة وأثرها في إضعاف نشاطنا وبين غذاء الانجليزى الخفيف أو غذاء الأمريكى الذى يتناوله أحيانا وهو واقف وشاحتهما وجهلتهما للنوم في النهار لم يسمع إلا أن تقرر هذا النظام الغذائى بالأخلاق التي تنسب بها وتختلف فيها عن الانجليز والأمريكيين . ولسنا ننسى ها اعتبارات الجو ، ولكننا نبالغ كثيرا إذا اعتقدنا أنه هو وحده المسئول عن تحولنا بعد الغذاء .

وقد أتيت لكاتب هذه السطور أن يستفتى كثيرا من الأطباء المصريين الذين عاشوا في إنجلترا عن نظام الغذاء عند الانجليز وعندنا وأيهما أوفق للصحة فأجمعوا جميعهم على تفضيل الغذاء الانجليزى الخفيف .

وهم بلا شك كانوا ينظرون إلى الاعتبارات الصحية فقط، ولكن ليس هناك شك في أن الاعتبارات الأخلاقية تجعلنا أيضا نفضل النظامين الانجليزي والأمريكي. وقبل سنوات كتب الدكتور جورجى صبحى بك عن عادتنا في احتزان السمن في البيوت وأثر ذلك في أمراضنا المختلفة وتشحم أجسامنا وترهلها، وأثر هذا جميعا في الأمراض الفاشية بيننا. وقد نصح بأن تكف عن هذه العادة وأن يكون طعامنا خفيفا بعيدا عن الدسم وأن ننشد النعافة وخفة الجسم لكي نحقق الصحة والبعث عن الأمراض. ولكن هذه النصيحة تنطوي أيضا على تحقيق الفضائل الأخلاقية الأخرى كالنشاط والإقدام والهمة والتفائل.

فنحن في مصر في حاجة إلى أن نزيد اللعوم على طعام الفلاحين لكي نجني منهم نشاطا وابتكارا، كما أننا في حاجة إلى أن نبعث عن موائد الطبقة المتوسطة الطعام الدسم المتوزم المخدر والحزب الكثير وخاصة في الغداء حتى لا يترهل أفرادها فيقل نشاطهم ويضيع نهارهم سدى في النوم - هذا النوم الذى يعد أقرب الحالات إلى الموت.

السكر الأحمر

قام الأستاذ روبيتر في جامعة كولومبيا بتجربة في زراعة الطماطم. ذلك أنه سقاها بمحلول السكر الأبيض. فوجد أن نموها ضعيف. ثم سقى غيرها في الوقت نفسه بنفسه بمحلول السكر الأحمر فوجد أنها تكاد تنمو في اليوم بوصة كاملة أى ستمترين ونصف ستمتر.

وهو يعزو هذا الفرق إلى أن السكر الأبيض لا يحوى أملاحا سوية ولا فيتامينات في حين أن السكر الأحمر يحويهما بمقادير كبيرة. وهو يستنتج من ذلك أن السكر الأحمر أنفع للأطفال من السكر الأبيض.

وفي مصر يباع السكر الأحمر في الأحياء الفقيرة وهو في الأغلب ملوث. ولا نغني هنا تلوث القشر المتخلف من القصب. ولكن نغني أن الأيدي القذرة تتناوله وأن الذباب يكف عليه.

ولكن جميع ميزات السكر الأحمر التي ذكرها الأستاذ روبيتر توجد أيضا في العسل أى عسل القصب الذى يحوى جميع الأملاح ومعظم الفيتامينات التي في القصب. ولذلك يجب أن يعد هذا العسل من الأغذية النافعة للأطفال وأن يغتظ لهم بالأطعمة المختلفة. فإن حب الأطفال للحلويات يجعلهم يهتمون مقداراً كبيراً من السكر الأبيض. فإذا عرفت الأم كيف تصنع لهم هذه الحلويات من العسل فإنها تساعد على النمو وتوق الأمراض.