

## باب تدبير المنزل

بما ان أكل الخضارات من ضروريات الحياة للانسان لعظم فائدتها فلا بد من معرفة خواص ما نأكله حتى تتمكن من عمل ما يوافق امرجتنا منها :  
الكرب والقربيط - يحتويان على مواد نشوية وسكرية ويحتويان ايضاً على الياف وخيوط تحدث سوء هضم واسهال عند ضعيفي المعدة وتسبب الارياح الباطنية

الكوسا والسبانخ والخبيزة - هي من افيد الخضارات لانها مرطبة لحرارة المعدة وسهلة الهضم

« الرجل » - وأصلها من بلاد الهند اكلها مفيد جداً وتؤكل اوراقها سلاطة او مطبوخة . وبزر الرجل اذا غلي يفيد السعال عند الاطفال الملوخية - تحتوي على الياف خشبية ومادة لعابية وهي عسرة الهضم ولا يؤكل منها سوى الورق وله خواص ملينة

البامية - اذا كانت خضراء ( طازة ) تكون سهلة الهضم مغذية واما اذا كانت كبيرة ( شايخة ) كثر فيها المادة الغروية ولذا يسر هضمها خصوصاً بالنسبة لبلوغ بذرها

الخرشوف - وأصله من افريقيا . وهو سهل الهضم وطبخه لذيد جداً ولكن الاكثار من اكله يسبب الأرق

البطاطس - يحتوي على الياف خشبية ومواد نشوية واملاح وقسفور ويأكله الوف من البشر ويستعملون به عن كثير من الاطعمة خصوصاً في

بلاد اوروبا . اما ما كان متعفنًا فيضر ضرراً بايغاً لانه يتولد فيه مادة زيتية سامة

القلقاس - وهو نوع من البطاطس واصله من بلاد العجم ويحتوي على كثير من الالياف الخشبية ومادة زلالية وهو قليل التغذية عسر الهضم القوطة - قشرها عسر الهضم ولها ملين

البصل - يحتوي على مادة كبريتية ومادة زيتية ومادة سكرية ومادة زلالية وفسفور . وهو يسبب العطش الا انه مقو للمعدة كثير التغذية واذا طبخ مع غيره من الخضروات يمنع انتشار الغازات المضرة في البطن وقد قيل انه يمنع مضار المياه اذا تغيرت على شخص منقول الى بلد جديد ويستعمل لبناً للحمى حيث يدق ويوضع على اسفل القدم وفعله كفعل الخردل تقريباً

الثوم - من افضل المقويات والمنبهات للمعدة والمجموع العصبي وهو مضاد للعدوى والمكروبات وقاتل لسموم الامراض المعدية ويحتوي على كبريت وسكر ونشاء ومادة زيتية خضراء ينتشر عنها رائحته المألوفة والاكل منه على الريق مفيد للبواسير ومدر للبول . ولازالة رائحته يؤكل بعدد البقدونس البقدونس والكزبرة - نباتان مقويان للمعدة مساعداً للهضم . واذا اخذ جزء من الكزبرة الناشفة بعد التحميص على الريق يفيد جداً للدوخة واذا اخذت نقطة من زيت الكزبرة على قطعة سكر واُكلت في الصباح تبرد التهاب الجوف وتقوي المعدة

