

### الأملاح المعدنية الضرورية للجسم

يحتوى جسم الانسان على نحو ٧ أرتال من الأملاح المعدنية ، ونحو خمسة أسداس هذا المقدار موجود فى العظام . فالأملاح المعدنية ضرورية جداً للجسم وأهم أنواعها الموجودة به هي :

الجير (كلسيوم) - المانيزيا - الحديد - الفسفور - الكبريت - ملح الطعام - وإذا انقطعت هذه الأملاح تماماً عن الجسم اشهر من الزمان فان ذلك ينشأ عنه تأثير سيء ، قد يؤول الى الموت . ويحصل الجسم على هذه الاملاح من الأطعمة المختلفة فهي تدخل فى تركيب كثير من الأطعمة العضوية ( الحيوانية والنباتية )

الجير - يحتاج الطفل الى نحو ١٠ أوقية من الجير يومياً لتكوين عظامه ، ما الانسان البالغ فلا يحتاج الى مقدار كبير كهذا ، ويتسبب عن نقص الجير فى طعام الأطفال ليونة العظام وداء الكساح - وأهم الأطعمة التي تحتوى على الجير هي :

١ - اللبن ويحتوى على  $\frac{1}{4}$  أوقية فى كل لتر

٢ - البيض

٣ - الحبوب وخصوصاً الأرز

٤ - بعض أنواع الخضر مثل الفجل والأسفاناخ ( السبانخ )

٥ - الماء الثقيل ( الذى لا يرغى فيه الصابون بسهولة )

الحديد - ان مقدار الحديد الذى نتناوله يومياً فى الطعام هو نحو عشرة

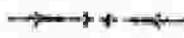
ملاي جرامات ، والأطعمة المحتوية عليه مرتبةً حسب نسبة مقداره بها هي :

الأسفاناخ - مح البيض ( صفار البيض ) - لحم البقر - التفاح - العدس  
- البسلة - البطاطس - القمح

ملح الطعام - يكتب الجسم الصوديوم من ملح الطعام وهذه  
ضرورية لسوائل الجسم المختلفة . ويتعاطى الانسان يوميا عشرين جراما من  
الملح ، وهذا المقدار يزيد عن الضروري منه للجسم بنحو تسعة أمثال ،  
والإفراط من الملح ضار وخصوصا بالكيتين

الفسفور - هذا الملح لازم جدا للجسم لأنه يدخل في تركيب نوايا  
خلايا الأنسجة ، وهو يوجد في الأطعمة في صورة حامض الفسفور أو  
أملاح فسفورية . والأطعمة التي تحتوى عليه هي : مح البيض ( الصفار )  
- القمح - الحمص - السمك - والفاصوليا الجافة

الكبريت - يوجد في زلال البيض وفي القمح وفي البسلة



## متفرقات

عن الانجليز

فلجان الشاي عندهم

إن فلجان الشاي أهمية عظيمة عند الانجليز حتى أن الانسان ليكاد يظن  
أنه أعز شيء لديهم . فالواحد منهم يتوق دائما الى ذلك الفلجان الذي يشرح  
صدره ويريل كدره ويحدد قواه . وفي جميع أنحاء انجلترا نلاحظ أن الانجليز  
متفقون على واجب وطني مقدس وهو ترتيب مكان وزمان لتناول فلجان  
الشاي عند الشروع في أى عمل أو في أية رحلة ، فتسمع منهم العبارات الآتية