

الأغذية

وقوانين التغذية

لمحاضرة الاستاذ الفاضل الشيخ شرف الدين خطاب

المدرس بدار العلوم

الغذاء هو ذلك الذى اذا تناولناه نغى اجسامنا ووجدد ما نهدم منها
وأقدرنا على العمل. فهو يسد مفاقر^(١) الجسم من عدة جهات : إذمنه العظم
وما يكسوه من اللحم وبه ينميان ، وهو مصدر حركات الجسم والعقل
وعليه مدارها ، ثم هو مصلح ما فسد في الجسم معوض ما انحل من
أنسجته بالحركة والعمل

وهو ثلاثة أقسام : غازى وهو الهواء الذى نتنفسه ، وسائل وهو
الماء الذى نشربه ، وصلب وهو الاطعمة التى نطعمها وهى قصدينا
بالبحث فى هذا المقال

مواد التغذية

ان اجسامنا فى احتراق دائم هو سر حرارتها . وانها لكالكزيت
فى مصباح موقد كلاهما الى نفاذ ما لم يتجدد أصلهما . وكذا أن زيت المصباح
يتجدد بزيت مثله ، كذلك اجسامنا تتجدد بغذاء من مادتها

(١) المفاقر وجوه الفقر لا واحد لها . وقيل هى جمع فقر على غير قياس
كحسن ومحاسن . ويقال سد الله مفاقره اذا أغناه وسد وجوه فقره

وقد حل العلماء جسم الانسان فاذا به مركب من الازوت والفحم مع عناصر أخرى . وتتركب هذه العناصر في أجسامنا فتصير زلالا وشحما ومواد خميرة (١) وأملاحا وماء . والتلف الذي يحدث في الجسم بالحركة والعمل يعم هذه الاجزاء فلا بد من احتواء الغذاء على كل منها فأما الماء والأملاح فلا تكاد مادة من مواد أطعمتنا تخلو منهما . على أن ماء الشرب وملح الطعام المعروف يسدان من حاجتنا منهما ما عسى أن تقصر عنه الاطعمة . وأما الزلال فكثير في البيض واللحوم وبخاصة لحوم البقر . وهو في القطاني (٢) أكثر منه في اللحوم ، وفي الجبن أكثر منه في سائر الاطعمة المعتادة

وأما الدهن فيكثر باللحوم والجبن . وهو في الزبد أكثر منه من سواه وأما المركبات الفحمية فبمقدار عظيم في تفاح الارض (٣) والحبوب (٤) ودقيقها وما يصنع منه من خبز وأطرية (٥) وسواها وبالجزء واللوز والبندق مواد التغذية جميعها ولا سيما الدهن . أما الخضراوات كالكرنب فقليلة الزلال والدهن ، غير أن بها بعض أملاح نافعة .

يتبين كل ذلك لمن يطالع على جدول تركيب الاطعمة الآتي

(١) هي النشا والسكر . والنشا يمد ويقصر

(٢) جمع فُطْنِيَّة وهي الحبوب التي تطبخ كالعدس والفول والحبص (٣) يراد به

البطاطس والبطاطا (٤) يقصد بها ما ينمو من الحبوب في سواحل كالقمح والارز

(٥) هي طعام من الدقيق كالخبز وهي المعروفة بالمكرونات

جدول ترکیب الاطعمه

الطعام	ماء / %	زلال / %	دهن / %	نشا / %	الطعام	ماء / %	زلال / %	دهن / %	نشا / %
لحم مقر	۵۲٫۶	۱۸	۱۳	۰	فول	۱۲٫۶	۲۲٫۵	۱٫۸	۵۹٫۶
لحم عجول	۵۶	۱۵	۹	۰	بسله	۹٫۵	۲۴٫۶	۱	۶۲
ضان	۴۳	۱۴	۲۷	۰	جزر	۷۰	۱٫۳	۰٫۱	۷٫۷
فراخ	۴۷	۱۳٫۷	۱۲٫۳	۰	کرنب	۷۷٫۷	۱٫۲	۰٫۲	۴٫۸
رومی	۴۲٫۴	۱۶٫۱	۱۸٫۴	۰	بطاطس	۶۲٫۶	۱٫۸	۰٫۱	۱۴٫۷
وز	۳۸٫۵	۱۳٫۴	۲۹٫۸	۰	بطاطا	۵۵٫۲	۱٫۴	۰٫۶	۳۱٫۹
بیض	۶۵٫۵	۱۳٫۱	۹٫۳	۰	طماطم	۹۴٫۳	۰٫۹	۰٫۴	۳٫۹
زبد	۱۱	۱	۸۵	۰	تفاح	۶۳٫۳	۰٫۳	۰٫۳	۱۰٫۸
جین	۳۴	۲۵٫۹	۳۳٫۷	۲٫۴	موز	۴۸٫۹	۰٫۸	۰٫۴	۱۴٫۳
لبن	۸۷	۳٫۳	۴	۵	عناب	۵۸	۱	۱٫۲	۱۴٫۴
زوان	۷٫۷	۱۶٫۷	۷٫۳	۶۶٫۲	برتقال	۶۳٫۴	۰٫۶	۰٫۱	۸٫۵
ذره	۱۲٫۵	۹٫۲	۱٫۹	۷۵٫۴	لوز	۲٫۷	۱٫۵	۳۰٫۲	۹٫۵
آرز	۱۲٫۳	۸	۰٫۳	۷۹	بنلق	۲٫۶	۸٫۶	۳۳٫۷	۳٫۵
قمح	۱۲	۱۱٫۴	۱	۷۵٫۱	آبو فروه	۲۷٫۸	۰٫۲	۴٫۵	۳۵٫۵
خبزه	۳۵٫۵	۹٫۲	۱٫۳	۵۳٫۱	جوز	۱	۶٫۹	۲۶٫۶	۶٫۸
بسکویت	۶٫۸	۹٫۷	۱۲٫۱	۶۹٫۷	نشا	۰	۰	۰	۹۰
آطریه	۱۰٫۳	۱۳٫۴	۰٫۹	۷۴٫۱	سکر	۰	۰	۰	۱۰۰

وكل من الزلال والدهن والمركبات الفحمية يؤدي أعراض التغذية الثلاثة : تنمية الجسم واقداره على الحركة وتعويض ما يفقده أثناء العمل . بيد أن المقام الاول للزلال في تنمية الجسم وبناء مادته منه ، وللدهن والمواد الفحمية في اكساب القوة والاقدار على الحركة . والدهن مع ذلك يبدو تحت الجلد سميما يغطي ما نشر من العظام ، ويكسو البدن ثوباً له فيه دفء وجمال .

قوانين التغذية

ان طعام الاصحاء في البيئات التي تتوافر فيها الاغذية النباتية والحيوانية انما يؤدي أعراضه المتقدمة بلا ضرر يصيبهم منه اذا روعيت فيه القواعد الآتية :

القاعدة الاولى أن ما يفقده الجسم من الازوت^(١) فيما يفقده من الفحم كواحد في خمسة عشر ، وأنه من الواجب أن يحتوي الغذاء على ذيتك العنصرين بذلك القياس . فان ما أخذ من أحدهما أو كليهما متجاوزين به حده يضيع سدى أو ينتشر على الجسم سميماً . وعلى كل حال ففيه ارهاق أجهزة الهضم بما لا يعود على الجسم بكبير فائدة . وان

(١) في هنا من التي المقاسة وهي الداخلة على مفصول سابق وفاضل لاحق وهي هنا مثلها في قوله تعالى « فامتنع الحياة الدنيا في الآخرة الا قليلا » أي بالقياس الى الآخرة

أخذنا من أحدهما أو من كليهما أقل مما ينبغي تغذي الجسم بأحده وشحمه
وكان مصيره الى النفاذ اذا طال أمد التقصير

وان ما باللحم من الازوت فيما به من الفحم كواحد في ثلاثة ونصف
فاذا اقتصر الانسان في طعامه على اللحم لزمه أن يأخذ في اليوم ما يربو
على أقتين لكي يحصل منه على حاجته من الفحم. وإذا يكون قد أخذ
من الازوت أربعة أضعاف حاجته منه

وقد حسبوا ما يؤخذ من الخبر اذا اقتصر عليه فالقوه أفة ونصفا
وفي ذلك من الفحم زهاء ١٠ أفة ، مع أن حاجة الرجل منه لا تتجاوز ثلاثة
أثمانها ، وفي الحالتين من الضرر ما بيننا

فوجب مزج الإطعمة بحالة تكفل حصول الجسم على حاجته من
ذئك العنصرين من غير أن يصيبه شيء من الازهاق

القاعدة الثانية أن يكون الطعام بالقدر المحتاج إليه لتنمية الجسم
وتعويض ما ينخره بالعمل اليومي . فحي كان كذلك كان هضمه سهلا
وأدى مقاصد التغذية . وإن زاد على الحاجة اجتمعت فضلاته في المعدة
والأمعاء ونجم عنها سموم تحدث أدواء كثيرة كالنخمة والتهاب الأمعاء ،
فتبطل منفعة الطعام

والجدول التالي يبين متوسط مقادير المغذيات التي يحتاج إليها
جسم الرجل في اليوم . وهي مقادير تقريبية يزيد فيها قوم وينقصها
آخرون . وربما أجزأت المرأة تسعة أعشارها . أما الأولاد بين
عشر وأربع عشرة فتكفيهم انصافها

مقادير المغذيات بالجرام			حالة الرجل
مواد خفيفة	دهن	زلال	
٣٤٠ر٢	٢٨ر٣٥	٧٠ر٩	للرجل في راحة
٤٠٨	٨٥	١٣٠ر٥	للرجل ذى العمل المعتدل
٤٨٢	١١٣ر٤	١٨٤ر٣	» » » الشاق

واليك أمثلة للغذاء اليومي للرجل ذى العمل الشاق مؤلفة على مقتضى المقادير الميينة في الجدول السابق أو ما يقرب منها :-

- (١) أن يأخذ كل يوم $\frac{2}{3}$ رطل من اللحم و ٣ أرغفة فبهذين المقدارين مع كثير من الماء وقليل من الملح يمكنه أن يعيش .
- (٢) أن يتعمم رغيفين و ٢٧٠ جراما من العَدَس
- (٣) أن يتغذى طول يومه بنصف أقة من اللوز والزبيب أو أقل من النصف بقليل .

(٤) أن يفطر على $\frac{1}{3}$ رطل من ديشية الزوان في كوب من اللبن ونصف رغيف عليه قليل من الزبد . ويأكل في الكرزمة (١) ٥٠ درهما من اللحم ومثلها من البطاطس وتفاحتين مع كسرة من

(١) الكرزمة طعام نصف النهار والفعل كرزم أى أكل الكرزمة

الخبز . ويتعشى بنصف رغيف وقليل من الزبد و ٢٠ درهما من الجبن
القاعدة الثالثة من قواعد التغذية ان يختار كل لنفسه ما يوافقها من
الأطعمة فيتغذى به ويتجنب ما يؤله إذا تناولها . فانا ، وإن كنا نرى
غالب الاصحاء تهوون الطعام المعتادة وتمروهم إذا ما طعموها على الأوجه
التي قدمنا لك أمثلة منها ، نجد بعضهم يقاسون من بعضها تعباً ونصباً :
فبعضهم من لا يلائمهم البيض ، وبعضهم من لا يوافقهم اللبن ، وآخرون منهم
يكرهون بعض اللحم

ولا غروى ، فرب نسيم قوم يهيج لغيرهم داء دفيناً
ولما يهتد الباحثون إلى سر ذلك في أولئك الشواذ . ولعل سره أن
بأبدانهم أخلاطاً إذا خمرت تلك الأطعمة تركتها تنمو وتدوى به أجسامهم
ولا يزالون منه على مضض حتى تتاح لهم الراحة بقذفه .
هذا ، وربما عدنا لمعالجة الموضوع من نواح أخرى . وموعداً
بذلك العدد التالى من هذه الصحيفة ان شاء الله تعالى

سرف الدين قطاب

الاستاذ بدار العلوم

