

الفصل الأول

- عادات غذائية .
- الغذاء وصحة الشعوب .
- ألوان الغذاء الأساسية .
- الخبز يفقد قيمته الغذائية
- اللبن ومنتجاته .
- البيض .
- اللحوم والأسماك .
- المواد الدهنية والزيوت .
- السكر .
- التوابل والمواد الحريفة .
- أطعمتنا الشائعة .

عادات غذائية

لم يكن موضوع الغذاء يسترعى اهتمام أحد إلى عهد ليس بالبعيد ، فقد كان الرأي السائد . أن الإنسان يعرف - بالفطرة - ما هو خير له ، فهو يأكل الطعام الذي يستسيغه والذي أكله الآباء والأجداد من قبل ، وعاشوا بفضله « بصحة جيدة حتى سن متقدمة » . لقد كان الشيء الوحيد الذي يجب أن يراعى هو تهادى أنواع الطعام والشراب التي لم يأكلها أجداده . والتي تحرمها التقاليد والمعتقدات الدينية .

وفي مطلع هذا القرن ، تغير الوضع فجأة . فقد بهر الأنظار اكتشاف الفيتامينات التي استخدمت بنجاح في علاج حالات كثيرة . كانت من قبل مستعصية ميثوساً من شفاؤها . ولم يكن ليخطر على بال أحد أنها ناشئة عن سوء التغذية . . . مثل حالات البلاجرا والأستمبروط والكساح والأنيميا الحبيثة . . إلخ ، فإذا المصابون بهذه الأعراض - بمجرد إعطائهم الفيتامينات - « يبعثون » من جديد . ويستعيدون حيويتهم ونشاطهم بعد علاج كل منهم بالفيتامين المناسب .

وقامت الأبحاث على قدم وساق للتعرف على أثر الغذاء على الجسم والدهن ، وتوالى الاكتشافات في هذه الناحية الجوهريّة من حياة الإنسان ، وتحقق العلماء أن الإنسان يستطيع أن « يسمم » نفسه بنفسه أحياناً ،

و ، يقتل نفسه جوعاً أحياناً أخرى . وتبين أن معظم أعراض الشيخوخة المبكرة . ونسبة غير قليلة من الأمراض التي لا ترجع لسبب جراثيمي . وما يشكو منه المرء من فتور وخمول واضطرابات في المضم والتمثيل الغذائي وما ينشأ عنها من مضاعفات ومضاعفات . أكثر هذا مرجعه إلى سوء التغذية والغذاء .

وهنا ، بدا أن مشكلة من أعقد المشاكل التي تعترض طريق البشرية الصاعد نحو الصحة والقوة والحيوية والشباب الطويل قد حلت ، فطالما أنه من الممكن وضع « برامج غذائية » تقي الإنسان من كثير من الأمراض وتعجل بشفائه في كثير من حالات المرض ، فمن ذا الذي يتخلف عن الالتزام بهذه البرامج . ليحقق ما يصبو إليه من صحة وشباب نضير ؟ ولكن الإنسان « عبد » لعاداته - إلى حد كبير - عاداته التي يمارسها وطرائق تفكيره التي تعود عايبها . إن نصف سكان العالم - مثلاً - يعيشون اليوم على الأرز كطعام أساسي ، و ٤٠ ٪ آخريين يعتمدون على الخبز كجانب هام من غذائهم . فهل من السهل تغيير هذه العادة ؟ قل لأحد الصينيين - مثلاً - أن يستبدل بالأرز الخبز ، فهل يستجيب لذلك بسهولة ؟

هل معرفة الحقيقة ، والرغبة في الأخذ بها ، تهينان للإرادة قوة تخلصها من « قيود » العادة وسطوتها ؟ إن العادات ذات جذور عميقة في النفس لا تكفي المعرفة أو الرغبة في الإقلاع عنها لاستئصال هذه الجذور . ولعل قصة انتشار البطاطس في أوروبا تلي ضوءاً على صعوبة

تغيير العادات الغذائية وتقبل الأطعمة الجديدة . لقد وجد المكتشفون الإسيان البطاطس في « بيرو » ونقلوها إلى إسبانيا لزراعتها ، ولكن جميع البلدان رفضت زراعتها ، وانتشرت إشاعة ظلت طوال القرنين السادس عشر والسابع عشر والستوات الأولى من القرن الثامن عشر تنهم البطاطس بأنها « تسمم الأرض التي تزرع فيها ، ، وأنها تسبب الإسهال لمن يأكلها ! » . وعلى الرغم من انتشار القحط لسوء المحاصيل في أواخر القرن السابع عشر ، فقد أصر الأوربيون على رفضهم زراعة البطاطس على نطاق واسع . وظل الحال كذلك إلى أن انتدب العالم الأمريكي بنيامين تومسون للعمل في إنجلترا ، وآلمه أن يجوع الشعب ، في حين أن البطاطس يمكن أن تسد جانباً من احتياجاتهم الغذائية ، فراح يدعو للإكثار منها ، ولكن محاولاته ذهبت عبثاً .

وقد خطر له أن يستصدر قراراً وزارياً يفرض على كل جندي — أثناء فترة التجنيد الإجبارية — أن يقوم بزراعة البطاطس في مساحة معينة ، وأن يعنى بها ، حتى يحصدها ، وأن يستخدم المحصول في إطعام الجنود .

وهيات فترة التجنيد في ذلك الحين وقتاً كافياً للجنود لكي يتعلموا زراعتها ، ويستسيغوا أكلها ، ويكذبوا بطريقة عملية ما أشيع عنها زوراً وبهتاناً . وبعد أن عاد هؤلاء الجنود إلى قراهم ، حينما انتهت مدة التجنيد ، قاموا تلقائياً بنشر زراعتها والدعاية لها ، ولم تمض سنوات حتى كانت زراعتها قد انتشرت في جميع البلدان الأوربية .

والتمتع الهندي عانى مثل ما عانت البطاطس . لقد انتقل أيضاً من أمريكا - حيث كان يزرعه الهنود الحمر هناك - إلى أسبانيا ثم إلى شعوب البحر الأبيض المتوسط ، وأصرت ألمانيا وبولندا وروسيا وفرنسا وإنجلترا وبلاد أخرى كثيرة على رفض زراعته ، وكانت حجبتهم أنه طعام « للماشية » وليس للآدميين .

ويرى البعض أن موضوع التغذية يمثل لنا - بوجه عام - مشكلة اجتماعية . فالناس إذ يلمسون مثل هذه المشكلة ، يحاولون بحمها من جميع نواحيها ، وإيجاد حلول مناسبة لها ، وهم قد لا ينجحون في بلوغ ما ينشدونه المرء تلو الأخرى ، ولكنهم يظلون متمسكين بمثلهم العليا ، واجدين متعة في التجربة والمحاولة ، وإن ظلت الحلول التي ينشدونها تبعد عنهم كلما اقتربوا منها . ولكن مما لا شك فيه أن الصعوبات التي تعترض تطبيق نظم التغذية الصحيحة ليست في مثل صعوبة المشاكل الاجتماعية - ذات الوجوه المتعددة ، والنواحي المتشعبة ، ومن الممكن تذليلها إذا اتبعنا في ذلك أسلوباً علمياً . ولست أعنى بالأسلوب العلمي دقة تحديد الكميات وتقدير الأوزان ، واستخدام أحدث الأجهزة أو المعادلات الكيميائية المعقدة ، وإنما أعنى أن نحيط علماً بجميع القوى التي تلعب دورها في هذه المشكلة ، وأن نوايها ما هي جدية به من الاهتمام ، وأن نعرف أقصى ما يمكن معرفته عن الطبيعة البشرية . إن العالم البيولوجي ينبغي أن يحيط بكل شيء عن الفأر أو الحيوان - موضوع التجربة - وذلك قبل أن يجري التجارب على تغذيته . ولا شك أن تجاربه سوف تحقق

إذا لم يضع في الاعتبار طبيعة حيوان التجربة .

ولكى تقرر نظاماً غذائية سليمة لا بد من معرفة سيكولوجية الإنسان ومن فهم ميوله الغريزية للأطعمة المختلفة فهماً دقيقاً . وكذلك معرفة الاختلافات بين الأجناس البشرية : وأثر المعتقدات الدينية : والعوامل الاجتماعية في اختيار مختلف الأغذية . فمما لا ريب فيه أن ترديد حقائق التغذية بغير اعتبار هذه الاتجاهات أشبه بترديد أناشيد الربيع في ظلمة الشتاء وزهريه . فهل نتوقع أن تتفتح الأزهار وقتئذ ونحن نغني لها أغنيات الربيع ؟

» « «

لقد حلت الطبيعة المشاكل الغذائية لمعظم الحيوانات : ذلك أنها زودت كل حيوان بصفات بيولوجية واتجاهات غريزية توجهه في اختياره للغذاء الذي يتلاءم مع حاجات جسمه . فالجواد - مثلاً - يأكل الحشائش والحبوب . والأسد يأكل اللحوم . ويندر أن يأكل الجواد اللحوم أو يأكل الأسد الحشائش . وتدل التجارب العلمية الحديثة على أننا لو تركنا لمجموعة من الفئران حرية اختيار الغذاء الذي تأكله ، لانتقت أنسبها لنموها . وأكثرها ملاءمة لاحتياجات أجسامها .

أما طعام الإنسان ، فإنه ، يختلف من شعب لآخر اختلافاً كبيراً ، حتى إن أطعمة محبوبة من شعب ما ، ينفر منها شعب آخر ، وكأنها سم زعاف ، ومأكولات يتلذذ منها سكان أمة ما يتقزز منها سكان أمة

أخرى . وكثرتها مقبيّ أكيد المنعول . فلو أنك سافرت إلى فرنسا أو سويسرا أو أى بلد آخر من البلدان الأوربية التى تؤكل فيها لحوم الجياد - ودع عنك الضفادع والجراد ودود الأرض - وتناولت طبقاً من لحمه وأنت لا تدري . ثم عرفت الحقيقة بعد حين . فالغالب أنك ستصاب باضطراب هضمى شديد . فهل تختلف معدتك عن معدة السويسرى أو الفرنسى التى تستسيغ هذا الطعام ؟ لا . ليس الخلاف فى تركيب المعدة أو طريقة عملها . وإنما فى العوامل الأخرى المصاحبة لتناول الطعام : فالأكل ليس عملية « آلية » وحسب وإنما هو ملتقى انفعالات نفسية . ومعتقدات دينية .

الغذاء وصحة الشعوب

إذا كنا نحرص حقيقة على تغيير عادات الإنسان بالنسبة للطعام، بحيث نهى له - على أساس سليم - أقصى درجات الصحة ، فعلىنا أن نتفادى الغلو فى الحديث عن أثر الغذاء . فلا نعد الناس بأن الحرص على تناول الطعام المناسب سوف يخاق منهم أبطالا رياضيين لا يفقدون شعرة من شعر رءوسهم مهما تقدمت بهم السن ، ولا يصابون بنوبة من نوبات البرد مهما تعرضوا للتيارات الهوائية ، أو أنه سيحفظ لهم أسنانهم حتى آخر لحظة من حياتهم أو أنه سيطيل العمر ، ويرد

الشباب الآفل ، ويسود الشعر الأشيب ويداوى الأمراض المستعصية . .
 إن دور الغذاء في الصحة وأثره في حياة الإنسان والحيوان واضحان
 جليان لا يحتاجان إلى أوصاف تنطوي على تهويلات أشبه بتهويلات
 الصغار أو محترفي الدعاية .

لقد أجريت دراسات عديدة على الأطعمة التي يتناولها كثير من
 الشعوب ، فثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن ثمة رابطة قوية بين نوع الطعام ،
 وبين صحة الشعوب التي تتناوله من حيث بنية الجسم : الطول والوزن ،
 وقوة العضلات ، والكفاية الدهنية ومقاومة الأمراض والاحتفاظ بالشباب
 لأطول مدة .

ومن الدراسات التي أجريت في هذا الصدد ما أجراه سير « جون
 أور » على الشعب الإنجليزي ، فقد قسمه إلى ست فئات تبعاً لإيراد
 الأسرة ، فأتضح أن الطبقات ذات الدخول القليلة يقل متوسط أطوال
 الشبان والأطفال فيها عدة بوصات عن الطبقات التي تفوقها من حيث
 الدخل ، وأن مختلف الأمراض - وليست أمراض سوء التغذية فحسب -
 تنتشر بينهم بنسبة أكثر ، ومن أهم هذه الأمراض : الدرن والأنيميا
 عند الحوامل .

وفي تجربة أخرى على الحوامل ، اختير عدد منهن من طبقة واحدة
 وظروف متشابهة ، وأعطيت لفريق منهن أغذية إضافية منذ الشهر
 الأولى ، تتألف من لبن وبيض وبرتقال وعصير طماطم وجبن وفيتامين
 « د » فأتضح أن الفارق في التغذية بين الفريقين له أثر ملموس في صحة

الأم وصحة الجنين .

وأعطى فريق من تلاميذ المدارس لتراً ونصف لتر من اللبن يومياً بالإضافة إلى الطعام العادى لمدة عام ، فكان متوسط زيادة أوزانهم سبعة أرطال ، ومتوسط الزيادة فى الطول ٢,٦٣ بوصة ، فى حين أن رفاقهم الذين لم يقدم لهم اللبن كان متوسط الزيادة فى الوزن بينهم ٣,٩ أرطال فقط و ١.٨٤ بوصة فى الطول .

وفى باريس أجريت تجربة مشابهة ، أعطى فيها فريق من التلاميذ اللبن مرتين يومياً لمدة ستة أشهر ، فكان معدل الزيادة فى أوزانهم يزيد بنسبة ٤٠ ٪ الأولاد ، ٦٥ ٪ ، للبنات عن أمثالهم الذين لم يعطوا هذه الإضافة فى الغذاء .

ويمكن أن يقال بوجه عام ، أنه إذا تحسنت تغذية شعب من الشعوب ، فإن صحته العامة تتحسن ، ويطول متوسط العمر ، كما تقل نسبة الوفيات بين الأطفال ، وتقل نسبة الإصابة بالأمراض - حتى التى ليس لها صلة بطريق مباشر بسوء التغذية - ولكن مما يؤسف له أن غالبية الشعوب ما تزال تعيش على غذاء غير متوازن العناصر ، فهو فى الغالب غنى جداً بالنشويات (الكربوهيدرات) . وفقير إلى حد كبير فى البروتينات . وقد أوضح التجارب أن توافر البروتينات لازم لإنتاج مواد معينة تجعل للجسم حصانة ضد المرض . والواقع أن درجة انتشار الأوبئة أثناء الحروب وبعدها ، ترجع - إلى حد كبير - إلى نقص البروتينات فى الطعام .

وقد قامت بعض الهيئات العلمية بدراسة الشعوب البدائية التي لا تزال تعيش حتى اليوم في عزلة عن العالم المتمدن مثل شعوب الإسكيمو في آلاسكا ، وبعض الخنود في أقصى شمال أمريكا ، وفي كندا وأهالي بعض الجزر الجنوبية في المحيط الهادى . وبعض المناطق في أستراليا وأواسط أفريقيا ونيوزيلندا ، فاتضح أن هذه الشعوب تحتفظ بمستوى عال من المناعة ضد المرض . وأن التشوهات الجسمية وعلامات الضعف والانحلال عند أبنائهم تكاد تنعدم ، ويرجع ذلك إلى الأغذية الطبيعية التي يتناولونها . أما الصفة المشتركة في أطعمتهم جميعاً فهي أنها طازجة أخذت من الطبيعة على علاتها دون محاولة لانتزاع بعض عناصرها لتحسين المظهر أو المذاق . فلا تعرف هذه الشعوب الخبز الأبيض والأرز المبيض والأطعمة المحفوظة .

ولكى نبين لك الأثر العجيب عند اختلاف تركيب نوع واحد من الأطعمة ، وهو الخبز ، في التكوين الجسمى والعصبى والقدرة التناسلية ، نصف تجربة أجريت على ثلاث مجموعات من الفئران اختبرت بحيث تكون متشابهة من حيث العمر والنوع والتكوين الجسمانى والوزن . أعطيت المجموعة الأولى خبزاً من قمح لم يستبعد شىء منه عند طحنه وإعداده .

أما المجموعة الثانية فقد أعطيت خبزاً من دقيق أبيض (خبز بلدى) .
وأما المجموعة الثالثة فقد أعطيت خبزاً (فينو) .
فكان متوسط النمو في المجموعة الأولى طبيعياً ، وتوالدت في الشهر

الثالث من العمر . ويستطيع الإنسان أن يمسك بذيل الفأرة دون خوف لأنها تتمتع بهدوء الأعصاب .

أما المجموعة الثانية التي تغزت على الحيز (البلدى) فقد كان نموها أقل من المعدل ، ويتخلل حركاتها كسل ظاهر في أغلب الأوقات . وإن لم تصب الأسنان فيها بالتسوس . .

أما المجموعة الثالثة فقد كان نموها أقل من المعدل بكثير . وتساقط شعرها بعد حين . كما أصيبت أسنانها بالتسوس . وكانت تنمضي أوقاتها مضطربة . ولم يتيسر لها إنجاب ذرية .

وجدير بالذكر أن مشكلة الغذاء ليست وليدة الظروف الاقتصادية فحسب ، كما يتصور بعض الناس . فالحقيقة أن ثمة عوامل أخرى كثيرة تلعب دوراً هاماً في هذه الناحية .

وهذا ما سوف نعرضه في الفصل القادمة . إذ ليست النواحي الاقتصادية مقياساً لسوء التغذية أو جودتها . ودليلنا الواضح على ذلك أننا نرى كثيراً من الأغنياء - ليس في جمهوريتنا فحسب ، وإنما في كثير من بلدان العالم - يشكون من أمراض « سوء التغذية » بالقدر الذي يشكو منه الفقراء والمعوزون .

ألوان الغذاء الأساسية

الفاكهة والخضراوات :

من العادات الغذائية الطيبة التي ذاعت أخيراً ، الإقبال على عصير الفاكهة حتى لا نكاد نسير في طريق إلا رأينا محال أعدت خصيصاً لذلك الغرض . ولقد أصبح أخذ كوب من عصير الفاكهة – وخاصة عصير البرتقال والليمون والطماطم – ينافس فنجان القهوة « التقليدي » الذي يقدم للزائرين ، ويتصدر البرنامج الغذائي لمعظم الأسر . ولعلك لم تفكر يوماً – وأنت تشرب كوباً من عصير البرتقال أو ما شابهه من الفاكهة والخضر التي يمكن أن تحمل محله – فيما قد يحدث لك أو لأولادك إذا حرمت منها . إن هذه الفاكهة والخضراوات تحتوي بين ما تحتوي عليه من عناصر الطعام المفيدة على فيتامين « ج » . وقد دفعت البشرية الثمن غالياً لجهلها بهذه الحقيقة في الماضي ، فوقع مئات الألوف من البشر فريسة للمرض ومات كثيرون بسبب خلو طعامهم من القدر الكافي من هذا الفيتامين .

ففي العصور الوسطى ، كانت كمية الخضر التي تحتويها وجبات الغذاء قليلة جداً ، ونادراً ما كان الناس يأكلون الفاكهة حتى في مواسمها ، فلم تكن الفاكهة أو الخضر ضمن طعامهم .

والواقع أن الكثيرين لا يزالون إلى اليوم يعتبرونها من الكماليات وليست من العناصر الرئيسية للغذاء . ولذلك كانت أعراض مرض الأسقربوط تظهر على عدد كبير من الناس في قطاعات كبيرة من السكان في أوائل الربيع - وبعد شهور الشتاء التي تكاد تنعدم خلالها صلتهم بالفاكهة والخضر ، وهذه الأعراض تتلخص آثارها في تخلخل الأسنان وتورم اللثة ونزفها ، وانفجار الأوعية الدموية تحت الجلد ، وانعدام الشهوة للطعام ، والإحساس بنحمول عام .

وكان القرن السادس عشر هو العصر الذهبي للأسفار والرحلات والاكتشافات الجديدة التي قام بها الملاحون المعروفون ، ولعل الكثيرين قرأوا بشغف جانباً من مغامراتهم ، ولكن قلة من الناس من يعرف أن « فاسكودى جاما » فقد مائة رجل من مجموع بحارته الذين بلغ عددهم مائة وستين في رحلته حول رأس الرجاء الصالح ، وأن « ماجلان » فقد تسعة أعشار رجاله أثناء رحلته بسبب « إصابة اللثة بتورم والتهاب شديدين حالاً بينهم وبين الطعام ، فماتوا جوعاً » .

لقد كان هؤلاء البحارة يختارون من بين أقوى الرجال وأكثرهم شجاعة وإقداماً ، وكانوا يتزودون بكميات من لحوم العجول المحفوظة أو المملحة ولحوم الخنزير والخبز أو البسكويت ، وكان يندر أن يأخذوا معهم فاكهة أو خضراوات ، وإن تزودوا بها فبكميات قليلة . ولم يكف ينقضى شهران أو ثلاثة حتى يقع الملاحون فريسة للمرض ولا يلبثون أن يموتوا عدا قلة ضئيلة منهم .

وقد ذهب الأطباء أيامئذ في تعليل أسباب هذا المرض مذاهب شتى . فعزاه الأطباء الإنجليز إلى تأثير هواء البحر . وتفلسف أحدهم مبرراً هذا الرأي فقال : « إن البحر هو البيئة الطبيعية للأسمك والكائنات البحرية . وأما البر فهو للإنسان . وكما أن السمك لا يستطيع أن يعيش بعيداً عن البحر . فكذلك الإنسان لا يستطيع أن يعيش بعيداً عن البر » . وعزاه بعض الأطباء الهولنديين إلى « انسداد في الطحال » وعزاه آخرون إلى « زيادة في إفراز المرارة » . . إلخ .

وكانت وصفات العلاج متنوعة لا تخلو من الطرافة . فالبعض كان يصف المليينات . والبعض الآخر كان يرى أن السبب الرئيسي للمرض هو الحمول والكسل . ولذلك كان ينصح المترددين عليه بالنشاط والعمل كعلاج له . وشاع في وقت من الأوقات علاج المرض بالخل وحامض الكبريتيك المخفف . وقد اتفق أن سفينة إحدى الشركات التجارية تزودت قبل قيامها برحلتها بزجاجات من عصير الليمون المركز . وكان البحارة يتناولون منه بضع ملاعق يومياً . فأتمت السفينة رحلتها وعادت إلى موطنها بعد بضعة أشهر دون أن يهلك أحد من بحارتها . فأخذ طبيب السفينة يدعو لاستعمال هذا العصير أثناء الرحلات . وما لبث أن أدرك أطباء آخرون أن عصير البرتقال وتناول الحضر يقي البحارة من هذا المرض . وكان المرض ينتشر أيضاً بين المواطنين في القرى والبلاد الفقيرة ، وخاصة أثناء الحروب . فأتجهت الأنظار إلى الدعوة لتناول الفاكهة والحضر كعلاج . وبرغم أن النتائج كانت مشجعة ، إلا أنهم

ظلوا برغم ذلك لا يدركون أنه مرض الأسقربوط . ولم يدركوا كذلك السر في استجابته للعلاج بتناول الخضر والفاكهة ولا السبب في أن تناول هذه الأغذية بالذات يبي من هذا المرض الوييل .

ولم ندرك إلا أخيراً أن نخلو الغذاء من عنصر أو عناصر معينة هو السبب في هذا المرض وفي أشباهه - وأن العناصر الضارة في الطعام ليست هي السبب في ظهور هذه الأمراض . . . وسرعان ما اكتشفنا التركيب الكيميائي الحقيقي للمواد التي توجد في عصير الفاكهة والخضراوات الطازجة وبعض أعضاء الحيوان التي لا غنى عنها للوقاية من كثير من الأمراض التي نطلق عليها الآن اسم أمراض « النقص الغذائي » . وهذه المادة هي التي نطلق عليها الآن اسم « فيتامين ج » . واتضح أنه إذا قل ماتناوله منه عن حاجات الجسم الفعلية ، تأثرت الأنسجة والعظام والغضاريف والأسنان . وقد تنفجر الأوعية الدموية فتسبب نزفاً .

إن الفاكهة والخضر التي نأكلها تهضم في المعدة والأمعاء الدقيقة ، وتنتقل محتوياتها من الفيتامينات إلى مجرى الدم . حيث تحمل إلى جميع أعضاء الجسم وأنسجته وخلاياه . فإذا كانت نسبتها قليلة جداً في الدم ظهرت أعراض مرضية طفيفة - قد لا ندركها - وقد لا تضطرنا للملازمة الفراش . ولكنها تضعف صحتنا . وتقلل من قوة مقاومتنا للعدوى . ومن جهة أخرى . إذا زادت نسبة الفيتامينات في الدم عن القدر الضروري طردتها الكليتان خارج الجسم مع البول . وقد أثبت التجارب أن جرعات كبيرة من فيتامين « ج » تفيد في حالات البرد . وفي أوقات

انتشار العدوى . كما أن هذا الفيتامين ليس وفقاً على البرتقال والعنب والطماطم والليمون ، بل إن الطبيعة أوجدته في أنواع أخرى كثيرة من الفاكهة والخضر تختلف في النكهة والمذاق بحيث ترضى كل الأمزجة وجميع الأذواق . نذكر منها الموز والفول والبسلة والبطاطس والخيار والباذنجان والسبانخ . . . إلخ .

على أن من خصائص هذا الفيتامين سرعة « تأكسده » أى اتحاده بأكسوجين الهواء ، وهو إذ يتأكسد يفقد مفعوله ، وكذلك إذا تعرض لدرجة حرارة الغليان لمدة طويلة . إنك إذا قطعت تفاحة وتركتها فترة من الزمن ، فإن سطحها المعرض للهواء يحمر أولاً ، ثم يصطبغ بلون أسود ، وهذا يحدث أيضاً في البطاطس . والعملية التي تؤدي إلى هذه التغييرات في اللون تسمى « أكسدة » . فما دامت القشرة الخارجية للتفاحة سليمة فإنه لا يحدث لها شيء ، ولكن حالما تقطع أو حتى تثقب بدبوس . . فإن الهواء يتسلل إليها ويتحد أكسيجينه مع مادة في التفاحة مسبباً تغيير اللون . ولكن في حالة فيتامين « ج » لا يتغير اللون عندما يتحد بالأكسوجين ، بل يفقد المركب الناتج مفعوله ضد المرض .

ولذلك فإنه يحسن بالمرء أن يكثّر من الخضر والفاكهة وأن يقوم بطهوها بفهم وعناية . لأنه إذا أهمل ذلك فإن أجسامنا لن تستخلص منها أية فيتامينات . ومن هنا يحسن أن يتعود المرء تناول أقصى ما يمكن تناوله من الخضر الطازجة غير المطهّوة . ومن حسن الحظ ، أن « السلاطة » الآن أصبحت بنداً ثابتاً من بنود قوائم الطعام ، في معظم البيوت والمطاعم

والفنادق ، ولكن الكثير من الحضراوات لا يستسيغها المرء إذا أكلت دون طهو ، وهذه يمكن الجمع بين مذاقها الشهى - الذى تكتسبه نتيجة طهوها - وبين الاحتفاظ بما تحتوى عليه من فيتامينات عن طريق الشىء بالبخار . وذلك بوضعها فى قدور لها أغطية محكمة ، ووضع ماء قليل فى القدر ، يستحسن أن يكون دافئاً عند وضعه فى الوعاء ثم تغطى القدر بإحكام ولا تحرك محتوياتها ، لأن الحركة تخرج الهواء وتزيد نسبة الأكسوجين ، فتتلف الفيتامينات . ومثل هذه القدور هى التى تعرض فى الأسواق باسم « حلة البخار » .

واللحوم ليست غنية بهذا الفيتامين ، ولكن بعض أعضاء الجسم مثل الكبد والكليتين تحتوى على نسبة غير قليلة منه . وهى حين تؤكل نيئة - كما يفعل بعض شعوب الإسكيمو - أو حينما تنضج قليلاً على النار ، فإنها يمكن أن تمد المرء بقدر من هذا الفيتامين الواقى ، ولكن هذا القدر لا يمكن الاعتماد عليه . ولا بد لنا من الاعتماد على الفاكهة والخضر كعنصر ضرورى من عناصر الغذاء .

والفاكهة والخضر تمدنا بعناصر غذائية أخرى أهم من فيتامين « ج » - وإن كانت هى الوحيدة التى تمد أجسامنا بهذا الفيتامين - فهى من المصادر الغنية بفيتامين « أ » ومجموعة فيتامينات « ب » ، ومعظم المعادن والنشويات والدهون النباتية والبروتينات ، ومن هنا يمكن أن يكون الغذاء النباتى إذا روعى فيه التنوع ، غذاء قريباً من الغذاء الكامل .

وقد عرف الإنسان منذ أقدم العصور أنواعاً كثيرة من الخضر ،

ولكنه لم يكن يأكل منها سوى أنواع قليلة جداً . فقد كان إذا تعود أكل نوع معين منها تعلق به في عناد . ورفض الأنواع الأخرى التي كان يستفيد منها - رغمًا عنه - أثناء مرضه فقط . إذ كان يدرجها الكهنة وأطباء ذلك الحين في عداد العقاقير . فالسكر مثلاً والشاي والقهوة استعملت في أول الأمر كعقاقير . وكثير من الأعشاب التي كان يستعملها أطباء اليونان القدامى لمعالجة المرضى تعد الآن من ألوان الغذاء الأساسية . والواقع أننا لم نضف شيئاً جديداً إلى قائمة الحيوانات التي تؤكل لحومها : والتي عرفها القدماء كما لم نضف إلى أنواع الحضر إلا عدداً قليلاً جداً . ولكن الذي فعلناه هو أننا أصبحنا نأكل معظم هذه الأنواع ونحرص على تنوعها أو أننا على الأقل أصبحنا ندرك ضرورة هذا التنوع في حين أن أجدادنا لم يكونوا يدركون هذه الضرورة .

وكما حبت الطبيعة كل امرئ بتواهب معينة خاصة به . فقد فعلت ذلك أيضاً مع النباتات وأنسجة الحيوانات من حيث قيمتها الغذائية ومحتوياتها من الفيتامينات . فالجزر والبطاطا والبسلة والسبانخ وأوراق الكرنب الخضراء تعد من المصادر الغنية بفيتامين « P » وكما زادت دكته اللون الأخضر . زادت نسبة محتوياتها من هذا الفيتامين . ولهذا كانت أوراق الخس أو الكرنب الخارجية أغنى من الأوراق الداخلية . واحتواء اللبن والبيض على هذا الفيتامين - وهما المصدران الحيوانيان الأساسيان لفيتامين « P » - يأتي نتيجة لما تأكاه الجاموسة أو الدجاجة من نباتات خضراء . إنه إنتاج نباتي وليس حيوانياً . ومن هنا كانت المصادر النباتية

أجدر بالاعتماد عليها .

ولكن ما هو الدور الذى يلعبه فيتامين « P » فى أجسامنا ؟ إنه يقوم بدور كبير فى حياتنا . فهو ضرورى لنمو كما أنه ضرورى لسلامة العينين وقدرتهما على الرؤية ليلاً ، وكذلك له أثره فى الصحة العامة ومقاومة العدوى . إن هذا الفيتامين يكون جزءاً من المادة الحساسة للضوء التى تحتوى عليها شبكة العين . فالفيتامين إذ ينقل بواسطة الدم إلى الشبكية - وهى الجزء الحساس للضوء فى العين - يتحد مع بروتين خاص ويكونان المركب الضرورى للإبصار . فالضوء إذ يتفاعل مع هذه المادة يثير العصب البصرى منتجاً الإحساس الذى نسميه « إبصاراً » وهذه العملية تحتاج إلى استهلاك كمية من فيتامين « P » ومن هنا كان التزود المستمر بهذا الفيتامين ضرورة لا بد منها . فخلو الغذاء من هذا الفيتامين - أو قلة نسبه فيه - يؤدى إلى ضعف الإبصار ليلاً . وإذا استمرت حاجة الجسم لهذا الفيتامين فترة طويلة أصيب بأمراض معينة فى العينين قد تنهى بفقد الإبصار . وكما هو الحال - مع نقص الفيتامينات الأخرى - فإن أثره لا يقتصر على العينين . بل يؤدى إلى عطل أخرى فى كثير من الأعضاء والأنسجة .

ويمكن بإيجاز أن نقسم الخضراوات والفواكهة إلى ثلاث مجموعات :

- المجموعة الأولى ذات أوراق خضراء اللون أو صفراء .
- المجموعة الثانية الخضراوات الدرنية كالبطاطس والبطاطا .

● والثالثة تتضمن الحضر الجافة مثل الفول والبسلة ، ويطلق عليها اسم البقول .

ولو أننا أدخلنا في طعامنا جزءاً من كل مجموعة يومياً فإننا نكفل - إلى حد كبير - لأجسامنا درجة كبيرة من الوقاية ضد الأمراض . وترجع أهمية المجموعة الأولى إلى ما تمدنا به من فيتامينات « ا » ذلك لأن الزبد والبيض واللبن أو الكبد - بالكميات التي نستهلكها عادة - لا تكفي وحدهما لكي تمدنا بالقدر الكافي من هذا الفيتامين . ومهما كانت « عاداتنا الغذائية » فإنه لكي نضمن الحصول على قدر كاف من هذا الفيتامين لا بد أن نتناول نوعاً من أنواع الحضر ذات الأوراق الخضراء بصورة أو بأخرى .

كذلك البطاطس ينبغي أن تكون عنصراً من عناصر غذائنا اليومي ، فهي تمدنا بالثيامين (أحد أعضاء فيتامين « ب » المركب) هذا فضلاً عن نسبة من فيتامين « ج » والبطاطا من العناصر الغذائية الهامة أيضاً فهي أغنى من البطاطس في فيتامين « ا » أما الفول والبسلة والعدس والفول السوداني وكذلك البندق واللوز والجوز ، فإنها ضرورية للمرء لما تحتوي عليه من نسبة عالية من البروتين عدا المعادن والفيتامينات وخاصة فيتامين « ب » المركب . ومهما يكن من شيء فإنه ينبغي التنوع في تناول الحضر ، فلكل منها خصائصه ، ولا يبعد أن يحتوي بعضها على فيتامينات لم تعرف بعد ، وإن كانت ضرورية لوقاية الجسم وسلامته .

الخبز يفقد قيمته الغذائية

تعودت غالبية الشعوب أن تتخذ من الخبز طعاماً أساسياً لها ، تتناول منه كميات وفيرة - نسيباً - في كل وجبة . فهو يحتل المكانة الأولى في حياتنا . وقد عرف الخبز منذ أزمنة سحيقة : فكان الإنسان البدائي يصنعه من الحبوب الهزيلة التي كانت تنبها التربة حينذاك - وكان يسحق هذه الحبوب بين حجرين - يشبهان الرحى التي تستعمل الآن في القرى - فكان المسحوق الحشن الناتج يحتفظ بالمادة النشوية التي تحتوى عليها الحبة . كما يحتفظ بجنين هذه الحبة وهو البذرة الحقيقية التي تخرج - عند استنبات الحبة - فبتين ، أحدهما يصعد إلى أعلى مؤلفاً ساق النبات ، والآخر يهبط إلى أسفل مكوناً الجذر . والواقع أن الطبيعة قصدت بتخزين المواد النشوية التي تحتوى عليها « الحبة » أن تكون غذاء للجنين النامي - وهو النبات الصاعد - في مراحل النمو الأولى . ومسحوق الحبوب الحشن أيضاً يحتوى على « النخالة » وهي الغلاف الخارجي للحبة .

وأعد الإنسان البداء عجينة من مساحيق الحبوب . ويبدو أنه احتفظ مرة بقطعة من العجين لاستعمالها فيما بعد ، فاتضح أنها « تخمرت » وأنها « تخمر » العجين إذا أضيفت إليه ، وأن مثل هذا التخمر ييسر « تسوية » العجينة ، ويجعل الخبز أفضل مذاقاً ، وأسهل هضماً . ولم يمض وقت طويل ، حتى شاع استعمال « الخميرة »

وهي تحتوى على خلايا كروية حية تبلغ من الصغر حداً لا ترى معه إلا « بالميكروسكوب » وهي تتكاثر بسرعة كبيرة . وبداخل هذه الخلايا مواد تسبب عملية « التخمير » وهي تتلخص فى تحويل نسبة من المواد النشوية إلى سكر ، ثم تحويل السكر إلى كحول وثانى أكسيد الكربون ونسبة الكحول قليلة جداً تتبخر أثناء عملية الخبز . أما ثانى أكسيد الكربون فإنه يكون ففماقع فى العجين تزيد فى حجمه وتجعله أكثر قابلية للتقطع .

على أن الإنسان لم يعجبه « الرغيف » القائم اللون الذى هيأته له الطبيعة . وأخذ يستبعد « الردة » و « السن » من الدقيق ، واستطاع أن ينتج رغيفاً أبيض أجمل شكلاً وأشهى مذاقاً من الرغيف الأسود - ولعله أسهل هضماً - ولكنه فقير فى محتوياته من الفيتامينات والمعادن . ويقال إنه فى العصور الوسطى كانت هناك ثلاثة أنواع من الخبز : أبيض وأسمر وأسود . وكان الأبيض يصنع من دقيق استبعدت منه جميع محتوياته من الردة . وكان الأسمر يصنع من دقيق استبعد منه جانب وبقى جانب آخر ، أما الأسود فكان يصنع من دقيق لم يستبعد منه شىء . وكان الخبز الأبيض طعام الأغنياء والأسمر للطبقة المتوسطة : والأسود للفقراء ، ثم ظهرت إشاعة فحواها أن الخبز الأسمر أو الأسود ضار بالصحة .

وقد حفر ذلك صانعى الخبز إلى إضافة مواد غريبة إليه بقصد تبييضه . مثل الجير والطباشير ومسحوق العظام ، مما جعل المسئولين

في كثير من البلدان يقومون بحملات واسعة النطاق لإيقاف هذا التيار ، كما أنهم أجروا أبحاثاً مستفيضة عن هذا الطعام الأساسي لمعرفة أثر إضافة هذه المواد الغريبة ، وأثر استبعاد « الردة » من الدقيق . وقد اتضح من هذه التجارب أن بدعة الخرص على أن يكون الحبز أبيض اللون : قد جردته من فيتامين « ب ا » الذي يعد من الفيتامينات الحيوية للجسم . ولكن بالرغم من هذه الحقيقة الواضحة ، ظلت غالبية الشعوب تفضل الدقيق الأبيض والحبز الأبيض . وانتقلت « العدوى » إلى البلدان التي تعتمد على الأرز كطعام أساسي . فأصبحت هي أيضاً تفضل الأرز الأبيض المصقول الذي انتزعت منه هذه المواد التي تحتوي على هذا الفيتامين .

ولا شك في أن ثمة شيئاً في مذاق الحبز الأبيض ، أو الأرز الأبيض وفي مظهره يلتذ به المرء ، ولكن تلذذه هنا ليس في صالحه وإنما يسيء إليه . وخاصة حينما يعتمد على الحبز أو الأرز اعتماداً كلياً ، ولا تنوع الأطعمة إلا في أضيق مجال . وقد مرت فترات تعرض فيها مئات الألوف من الأهلين في الصين واليابان وجزر الفيليبين والملايو وغيرها ، لمرض « البرى برى » المعروف نتيجة لاعتماد السكان هناك على الأرز المصقول اعتماداً كلياً . وتناول القليل جداً من الأطعمة الأخرى . وكان المريض يبدأ بالإحساس بضعف عام ، وفقدان للشهوة إلى الطعام ، وآلام في الأطراف واضطرابات في الجهاز الهضمي ، وانخفاض في ضغط الدم . وهبوط في درجة حرارة الجسم وتورم أحياناً . وبتطور الضعف (٢)

إلى ضمور في العضلات . ينهى بالوفاة . ولكن استعمال الفيتامين مركزاً أو الإكثار من الأطعمة الغنية به - قبل أن يصل المرض إلى الذروة - كان يعيد للمريض حيويته وصحته . كما كان يحدث لمريض الأسقربوط حينما يكثر من تناول عصير البرتقال أو تعاطى فيتامين « ج » . وقد ظل الأطباء سنوات عديدة يتلمسون طريقهم في الظلام للوصول إلى علاج لمرض « البرى برى » مثلما فعلوا في مرض الأسقربوط . ولكن جهودهم ذهبت عبثاً إلى أن كان عام ١٨٨٤ ، حيث استطاع طبيب ياباني أن يتي بخارة إحدى السفن من الإصابة بهذا المرض - وكان ٤٠ في المائة منهم يصابون به - وذلك بإقلال نسبة الأرز المخصصة لهم وزيادة الأطعمة الأخرى في وجباتهم . ولكنه لم يستطع أن يفسر هذه الظاهرة تفسيراً صحيحاً . وبعد ثلاث عشرة سنة ، توصل طبيب هولندي إلى إصابة عدد من الكتاكيت بمرض « البرى برى » عن طريق إطعامهم بالأرز المصقول وحده . وقام بعده عدد من العلماء بتحليل المواد التي تستبعد من الأرز عند صقله ، والتي يسبب نقصانها في الطعام ظهور هذا المرض . وتوجت نتائج هذه الأبحاث كلها باكتشاف الثيامين « فيتامين ب ١ » ومعرفة تركيبه وتحضيره بصورة نقية في المعمل .

ويوجد هذا الفيتامين في عدد كبير من الأطعمة مثل الفول والبسلة واللحوم الحمراء وصفار البيض والبطاطس والبرقوق وما إليها . وهو - مثل فيتامين « ج » يفقد بعض مفعوله بالطهو ويندوب في الماء .

فسلق البطاطس المقشورة في قدر كبير من الماء ثم رمى هذا الماء ،
يجردها مما تحتوى عليه من « الثيامين » ، ولذلك ينبغي أن تسلق البطاطس
بقرها ثم تزال القشور ، أما إذا نزع القشرة قبل الطهو ، فينبغي
أن يكون الماء الذي توضع فيه قليلاً بحيث يكتفى لإمدادها بكمية البخار
التي تنضجها .

وقد يبدو لأول وهلة أنه لا خوف من نقص هذا الفيتامين في
غذائنا . طالما أنه يوجد في أطعمة كثيرة تعودنا أن نأكلها جميعاً ،
ولكن العجيب في هذا الفيتامين أنه كلما زاد مقدار السكر أو المواد
النشوية التي نستهلكها زادت حاجتنا منه ، وهكذا فإننا إذ نكثر من
تناول الخبز الأبيض أو الأرز المصقول . أو البطاطس التي جردها
الطهو من الفيتامين يحتاج الجسم إلى نسبة من هذا الفيتامين أكبر
من النسبة العادية .

وإلى جانب هذا فالجسم لا يخزن هذا الفيتامين ، وتزداد الحاجة
إليه بصفة خاصة في مراحل النمو ، وأثناء الحمل والرضاعة ، وعند
الإصابة بكثير من الأمراض والحميات . ومن هنا ينبغي الحرص على
توافره دائماً في طعامنا .

وعندما فشلت جميع المحاولات في تغيير عادة تناول الخبز الأبيض ،
رأى الإخصائيون أن يضيفوا نسبة منه - أعدت صناعياً في المعمل -
إلى الخبز ، وخاصة لأن نفقات إنتاجه زهيدة جداً ، وهو لا يغير
من لون الخبز أو مذاقه . ويحقق في نفس الوقت الفائدة المرجوة ، بل إن

بعض العلماء الآن يفكر في إضافة « النياسين » وهو الفيتامين المانع للبلاجرا إلى الخبز ، وكذلك نسبة من الحديد للوقاية من الأنيميا .

وكلمة « بلاجرا » مشتقة من كلمتين إيطاليتين معناهما « الجلد الحشن » وقد ظهر هذا المرض لأول مرة في أوروبا ، وخاصة في إسبانيا وإيطاليا ، وتبدأ أعراضه الكثيرة بطفح جلدى وتورم في اللسان وهو يؤثر في المعدة ، والجهاز العصبي ، والعضلات ، مسبباً دواراً وتنميلاً وهزالاً قد ينتهى بالموت . وقد حير المرض الأطباء سنوات عديدة إلى أن ظهر أخيراً أنه نتيجة نقص مادة تعرف بالنياسين - وهى من مجموعة فيتامين ب - وتتوافر في الحبوب التى يصنع منها الخبز ولكنها تستبعد أثناء تنقية الدقيق حرصاً على بياض لونه ، وكذلك نقص الحديد .

وقد نجحت فكرة إضافة « الثيامين » و « النياسين » و « الحديد » إلى الخبز وطبقت إجبارياً في بعض البلدان الأمريكية والأوربية أثناء الحرب الأخيرة ، ولا شك أن الخبز يصلح أداة طيبة لتعويض جانب من نقص التغذية الذى تشكو منه الطبقات الفقيرة ، التى لا تهى لها ظروفها الاقتصادية التنوع الكافى فى الطعام والتى تأكل الخبز بوفرة . ومن هنا يضاف إليه الآن في إنجلترا نسبة من الكالسيوم كما يفكر بعضهم في إضافة اللبن الخفيف إليه .

اللبن ومنتجاته

يلعب اللبّن ومنتجاته . دوراً هاماً في غذاء البشرية . وقد عرف منذ آلاف السنين . ولكنه لم يستعمل في أول الأمر كغذاء وإنما كان يقدم قرباناً للآلهة . كما كان يصفه الكهنة كدواء للمرضى ، ثم تطور الأمر . بعد تقدم الزراعة واستئناس عدد كبير من الماشية . إلى الإفادة منه كغذاء . ولكنه كان ، ولا يزال في كثير من البلدان ، يظن أنه لا يلائم سوى الأطفال والناقهين . على أن ذلك لم يحل دون اعتماد بعض القبائل في أواسط أفريقيا وبعض قبائل البدو على اللبّن ومنتجاته اعتماداً كلياً وبعضهم يحصلون على اللبّن من العنز والحمال وإناث الجياد . ولم تنضح أهمية اللبّن كغذاء مثالي - يقرب من الكمال - في مختلف مراحل العمر - إلا في السنوات الأخيرة . لقد اتضح أنه مجموعة عناصر غذائية ، « معلقة » في ماء . فالماء يكون نحو ٨٦٪ من وزن اللبّن وأما الباقي وهو ١٤٪ فهو زرع كالاتي : سكر ٥٪ ، مواد دهنية في صورة قشدة ٤٪ ونسبة البروتينات أقل من المواد الدهنية ، وأخيراً مواد معدنية وفيتامينات . وهذه بالرغم من وجودها في اللبّن بنسبة قليلة ، فإنها تلعب دوراً هاماً في تغذية الجسم ، وتجعل اللبّن يمثل مجموعة « طبيعية » للعناصر الضرورية لنمو الجسم .

واللبن يحتوى على فيتامين « ا » وهو إلى جانب ذلك غنى بمجموعة فيتامين « ب » على أن ما هو أهم من هذا وذاك ، ما يحتوى عليه من الكالسيوم والفوسفور . فهو خير مصدر غذائى لهما . ولا تحق أهمية هذين العنصرين فى نمو العظام وسلامة الأسنان ، بالإضافة إلى فيتامين « د » أو فيتامين « ضوء الشمس » الذى يوجد بكثرة فى كبد الأسماك أو الزيوت التى تستخلص منها ، وقد دلت التجارب على أن الجسم يستوعب بسهولة محتويات اللبن من الكالسيوم والفوسفور فى حين أنه لا يستخلصها بسهولة نفسها من الحضر التى تحتوى عليها كالجزر .

وقد كان يخشى من اللبن نقله لكثير من ألوان العدوى نتيجة تلوثه بجراثيم يحملها العمال الذين يحلبون البقر ، أو الذين ينقلونه إلى البيوت أو إهمال تنظيف القدور التى يحفظ فيها ، أو بسبب مرض الماشية التى يؤخذ منها . ولكن تعقيم اللبن وتنظيف الزجاجات ومراقبة الماشية الحلوب طبيياً . . كل هذا يمحو التخوف منه .

والذين لا يحبون اللبن يمكن أن يستفيدوا من منتجاته العديدة المتباينة فى مذاقها ، والتى ابتكرها الإنسان منذ أن عرف اللبن واتخذه غذاء . . فالقشدة والزبد والجبن واللبن الزبادى واللبن الرائب كلها ابتكارات قديمة ، ولم يبتكر حديثاً إلا « الآيس كريم » . إن القشدة يتألف الجانب الأكبر منها من دهن اللبن . والدهن - كما هو معروف - يطفو فوق سطح الماء ولأن فيتامين « ا » يذوب فى المواد الدهنية فقط فإن عملية فصل القشدة



عن اللبن تعنى استبعاد فيتامين « ا » منه . وكذلك عند استخلاص الزبد : ولكن جميع العناصر الغذائية الأخرى من فيتامينات ومعادن وبروتينات تظل في اللبن أو الجبن الذى نزرع منه الدسم . ويوجد الآن أكثر من أربعمئة نوع من أنواع الجبن تعد من الأغذية المفيدة الشبيهة سهلة الهضم . بعضها يصنع من لبن كامل الدسم ، وبعضها يصنع من لبن نزعته منه المواد الدهنية وبعضها - مثل الجبنة الرقفور - يصنع من لبن الأغنام .

أما الألبان المتخمرة فأنواعها عديدة . وطرق إنتاجها مختلفة ، ويشيع استعمال اليوغورت أو الزبادى فى جنوب أوروبا وآسيا والشرق الأوسط . وهذه جميعاً تحتوى إلى جانب عناصر اللبن الغذائية المفيدة على بكتريا تفيد فى تطهير المعدة والأمعاء وتسهيل عمليات الهضم . وتوجد أيضاً أنواع من اللبن المركز أو المحفف لا تختلف عن اللبن العادى إلا من حيث خلوها من الماء ، وتجنيفها بدرجات متفاوتة وبطريقة مختلفة .

والخلاصة أن اللبن ومنتجاته ينبغى أن نحرص على تناولهما ، مرة أو مرتين يومياً ، بصورة أو بأخرى ، فهما يحتويان على مواد سكرية ودهنية مولدة للطاقة ، وعلى بروتينات بانية للجسم ، وعلى كالسيوم وفوسفور بالإضافة إلى فيتامين « ا » ومجموعة فيتامين « ب » . وحما بهذا فى مقدمة الأطعمة الواقية من المرض ، المحبذة للنشاط . على أنه ينبغى أن نذكر دائماً أن اللبن الزبادى - وكذلك الجبن

المنزوع منه اندسم لا يقل كثيراً عن اللبن العادى فى قيمته الغذائية ، بل إنه يفيد بوجه خاص الذين يتبعون (رجياً) للتخلص من البدانة .

البيض

منذ أقدم الأزمنة، رُوِيَ الإنسان يأكل البيض ويعتبره غذاء هاماً . ولم يكن يقتصر على بيض الدجاج ، كما تفعل معظم الشعوب الآن ، وإنما كان يأكل البيض أياً كان مصدره . فقد كان بيض الأوز ، وبيض البط يؤكل فى مصر القديمة : وبيض النعام والتماسيح والطيور البحرية لا يزال طعاماً شهيئاً لكثير من القبائل فى أفريقيا والبلدان التى تقع على شاطئ البحر .

ولأن البيض يكثر فى بعض المواسم ويقل فى مواسم أخرى فقد ابتكرت طرق كثيرة للمحافظة عليه دون أن يفسد . فى الملايو يغطونه بطبقة ملحية مثلما « يملحون » اللحم . وفى الصين يكسونه بطبقة من الطفل الأحمر المعجون بالزيت ، حتى يكفلوا انسداد مسام قشرته الخارجية ، ثم يجففونه فى الشمس . والبعض يسلقون البيض ثم يزيلون قشرته ويخللونه فى قدور من الفخار ، مثلما يخللون الخضر بالخل والتوابل ، وبعد نحو شهر يقدمونه على الموائد كطبق شهى . وشعوب

الإسكيمو تجمع بيض الطيور التي تحجج إلى بلادهم خلال فصل الربيع
وياً كانوا منها قدر ما يشتهون . ثم يدفنون الباقي تحت الأرض ادخاراً
لفصل الزمهرير . وهي إذ تزال من مواضعها بعد شهر لا تكون طازجة
ولكنهم لا يبالون ، فهم مثل بعض الشعوب الأخرى يستسيغون أكل البيض
الذي تقول عنه إنه « فاسد » . وبعض القبائل تفضل أكل البيض
عندما يشرف على التفرخ .

على أن ثمة معتقدات غريبة تدور حول أكل البيض . فهو محرم
في الهند على الطبقات العليا ، لأنه في رأيهم من الأطعمة التي تدنس
آكلها . ولنفس السبب كان بعض قدماء الإغريق يمتنعون عن أكله
وعن أكل لحوم الحيوانات التي تضع بيضاً . وما يزال بعض سكان
أفريقيا وآسيا وأمريكا وجزر المحيط الهادى يمتنعون عن أكله امتناعاً تاماً ،
وهناك تقليد لا يزال متبعاً في إحدى البلاد الأسترالية ، إذ يحرم أكله
على الفتيات حتى سن البلوغ ثم يأكلنه لأول مرة في احتفال يقام لهذا
الغرض . وفي أوغندا تحرم بعض القبائل أكله على النساء فقط ،
وتقتل المرأة أحياناً إذا كسرت أو مست بيضة . وتأكل إحدى القبائل
في البرازيل لحوم الفئران والضفادع والسحالي والثعابين والسلاحف ،
وتأكل كذلك بيض الزواحف ، ولكنها لا تأكل قط بيض الطيور ،
وبعض القبائل تعزو امتناعها عن أكل البيض إلى أنه « يضعف
أعضاء التناسل » ، لأنه يشبه الخصية في مظهره ، والبعض الآخر يعزوه
إلى أنه « أصل الحياة » .

هذا طرف من قصة الأوهام التي تدور حول عنصر هام من عناصر التغذية . أما العلم الحديث فإن له قصة أخرى يرويها عن البيض وعن قيمته الغذائية . فمعروف أن البيضة تتكون داخل المبيض ، وأنها يمكن أن تنتج - في حالة الإخصاب - كائناً حياً مشابهاً للكائن الذي تكوّنت داخل جسمه . وأن منطقة الجنين تبدو كتلة صغيرة تطفو على سطح « الصفار » وهذا يمكن أن تتحول إلى خلايا تتكاثر وتنتشر مكونة للجنين النامي . أما البياض فهو يتألف من طبقات من البروتين ترسب فوق المح « الصفار » بعد مغادرته للمبيض . وآخر طبقة ترسب تتكون من إفراز معظمه من الكالسيوم ، وهو الذي يزلف القشرة الخارجية . والواقع أن البيضة تشبه - إلى حد ما - حبة القمح أو الغلال . فبداخلها جنين رقيق هو الذي يتكون منه النبات الجديد ، تحيط به كتلة من العناصر الغذائية ، الغاية منها تغذية الجنين في بداية حياته .

والمح « الصفار » غني جداً بالمواد المعدنية مثل الفوسفور وخاصة الحديد ، وهي جميعاً تتوافر فيه بصورة يسهل على الجسم استيعابها . لقد رأينا أن اللبن - ولعنه أهم الأغذية الوقائية - به نقطة ضعف من ناحية فقره في الحديد . وإن كان يفوق البيض في محتوياته من الكالسيوم . أما من ناحية الفيتامينات فالبيض مصدر غني لمجموعة متنوعة منها ، ففيها عدا فيتامين « ج » الذي يمكن الحصول عليه من الحضر وعصير الفاكهة - فإنه يحتوي على عدد كبير من عناصر مجموعة فيتامين « ب » ومنها الفيتامين الذي يحول دون الإصابة بالبلاجرا ،

وفضلاً عن ذلك فإنه يحتوى على فيتامين « ضوء الشمس » المعروف باسم فيتامين « د » . وطبيعى أنه طالما أن أجسامنا تتعرض لضوء الشمس ، فليس ثمة ما يدعو للقلق بصدد هذا الفيتامين ، ولكن هناك قلة من الأطعمة - إلى جانب زيت كبد الحوت - تحتوى عليه ، وأحد هذه الأطعمة القليلة هو البيض .

وللبيض - فضلاً عن ذلك - أهمية كبيرة كمصدر من مصادر البروتينات الضرورية للجسم . والبروتينات مواد كيميائية تتألف من وحدات أصغر - أشبه بالسلسلة التي تتألف من عدد من الحلقات - هذه الوحدات يطلق عليها اسم الأحماض الأمينية ، وهذه لا غنى عنها لسلامة أنسجة الجسم ، فالجانب الأكبر من العضلات والأعصاب والغدد يتكون من بروتينات . وبعض هذه الأحماض الأمينية تعمل بنفس الطريقة التي تعمل بها الفيتامينات - إنها ضرورية بمقادير صغيرة جداً لكي يستطيع الجسم القيام بوظائفه ، وإن كان الجسم لا يستطيع تركيبها . وهذا يعنى أن أجسامنا ينبغى أن تحصل عليها من مصادر نباتية أو حيوانية أخرى . مثلما نحصل على الفيتامينات الضرورية لنا . ومن هنا ، كان الغذاء الذى يتألف من مواد نشوية أو كربوهيدراتية فقط ، ضاراً بالصحة . . فلا بد من تناول قدر من البروتينات . وليست البروتينات كلها تحتوى على جميع الأحماض الأمينية التي تحتاج إليها ، ولذلك كان من الضروري تنوع المواد البروتينية التي يتضمنها غذاؤنا . ومن هذه الناحية ، يعد البيض من أهم العناصر

تغذائية. فهو طعام واق. لا بسبب ما يحتوي عليه من معادن وفيتامينات فحسب. وإنما بسبب المواد البروتينية الممتازة التي يحتوي عليها. و « البياض » أقل أهمية من المح « الصفار » لأن المح هو الذي يحتوي على المعادن والفيتامينات والبروتينات المرغوب فيها.

ويحتوي البيض أيضاً على نسبة من المواد الدهنية التي تعد مصدراً طيباً للطاقة. فدهن البيضة العادية يعطى نحو سبعين « سعراً » عشرة سعرات منها فقط نستمدّها من « البياض » الذي يتألف الجانب الأكبر منه من الزلال في حين أن حاجة الشخص - الذي يقوم بنشاط عادي - تقدر بنحو ثلاثة آلاف سعر يومياً.

ويأتى البيض بعد اللبن مباشرة في أهميته كغذاء واق من المرض. وهو مثل اللبن يفتقر إلى فيتامين « ج » الذي نستخلصه من الفاكهة والخضر - ولذلك فإن أى شعب يستهلك مقادير كافية من اللبن والبيض والخضر والفاكهة الطازجة. يمكن أن يعيش صحيحاً دون أن يشكو من أعراض التغذية أو النقص الغذائى.

والخلاصة أن البيض ينبغي أن يدخل في غذائنا بحيث يأكل الواحد منا أربع بيضات على الأقل كل أسبوع.

اللحوم والأسماك

يرجح الكثيرون أن جميع الشعوب - في العهود القديمة - كانت تأكل اللحوم . وإذا كان بعضها قد امتنع عن أكلها ، فقد كان ذلك وليد عادات وعقائد شاعت في سنوات متأخرة . ويقال إن الإنسان لم يكن يفرق قديماً بين لحم حيوان وآخر . والواقع أن لحوم جميع الحيوانات تكاد تتشابه من حيث التركيب ، فهي جميعاً تحتوي على بروتينات ، ونسبة من المواد الدهنية وأنسجة ضامة يصعب مضغها . وليست لهذه الأنسجة قيمة غذائية ، ولا شك أن ثمة خلافاً في مذاق لحوم الحيوانات المختلفة . ولكن المذاق شيء نسبي . وغالباً ما يتأثر بالعادات والتقاليد والميول .

لقد كان الإغريق والرومان وشعوب أخرى كثيرة في أنحاء مختلفة من العالم يأكلون لحوم الكلاب ، وكان « أبوقراط » يقول عنه : « إنه لحم لذيذ صحى سهل الهضم » . وما تزال تأكله بشغف بعض الشعوب في الصين وأفريقيا وأستراليا . وبعض الهنود في أمريكا الجنوبية يأكلون لحم القروود والسلاحف والسحالي والتماسيح ، وبعض القبائل تأكل لحوم الأسد والنمر والضبع ، وبعضها تأكل فئران الحقول التي تعد من أمتع الوجبات عند كثير من القرويين في بلدان مختلفة !

ولم يكنه أقبان الإنسان على أكل لحوم الحيوانات المختلفة ووليد الحاجة بقدر ما كان وليد الاعتقاد بأن اللحم كان يكسب آكله جانباً من صفات الحيوان الذي أكل لحمه . ولهذا كان يؤكل لحم الأسد والنمر . ولهذا السبب أيضاً كانت الغدد وبعض أعضاء هذه الحيوانات - مثل القلب والكبد والكلى والبنكرياس والغدد الجنسية والمخ - تلاقى إقبالا خاصاً ، فقد كان يظن أنها « مقر » صفات أو عواطف مرغوب فيها . . مثل الشجاعة والرحمة والكفاية الجنسية والحكمة وما إلى ذلك . وقد بلغ من تقدير البشر لهذه الأعضاء أنها كانت تخصص في بعض البلدان للملوك أو رؤساء القبائل والكهنة وحدهم ! وانتشرت - على مر الزمن - عقائد وتشريعات تحرم أكل لحوم حيوانات معينة وتحدد أنواع الحيوانات التي يسمح بأكل لحومها ، بل إنها حددت طريقة ذبحها ، وأحياناً طريقة إعدادها . وبعض التشريعات يسمح بأكل أجزاء معينة من الحيوان ويحرم أكل الأعضاء الأخرى ، وبعضها يسمح بأكل لحوم الذكور من الحيوانات - أو الإناث - فحسب ، وبعضها يمنع أكل اللجوم مع أطعمة أخرى معينة مثل اللبن أو الخضراوات . وتحرم عادات الإسكيمو الغذائية أكل لحم فرس البحر ولحم الغزال في نفس اليوم ، بل إنه محرم عليهم أن يأكلوا وجبة من لحم فرس البحر ، إذا كانت عظام غزال أو قرونه في غرفة الطعام ، ولذلك فإن الأدوات والأطباق التي تستعمل لتقديم لحوم الغزال ، لا تستعمل في تقديم لحوم فرس البحر ، والعكس أيضاً . وأحياناً تحرم

لحوم حيوانات معينة على الأولاد أو البنات قبل البلوغ أو بعده .
وأحياناً تحرم على النساء أو على الرجال .

وقد لعبت هذه المعتقدات الكثيرة دوراً كبيراً في حرمان كثير من الشعوب من الاستفادة من لحوم حيوانات متوافرة لديهم لا تقل قيمتها الغذائية عن أية لحوم أخرى . وقد حاول أحد العلماء الفرنسيين منذ نحو خمسين عاماً أن يشجع الناس على أكل لحوم الجياد - وكان يمكن الحصول عليها في ذلك الحين بثمان زهيد - وراح يدعو لذلك بجميع الطرق ، بتأييد لفيف من المسؤولين ، وأقام حفلات قدم فيها هذا اللحم في صور متنوعة « شهية » ولكن جميع جهوده ذهبت عبثاً .

إن اللحم غذاء حيوى يستطيع الإنسان - لو اضطر أن يعيش عليه وحده - أن يحيا بصحة جيدة . ودليلنا على ذلك شعوب الإسكيمو ، فالمناطق القطبية التي يعيشون فيها لا تنتج سوى نباتات وفاكهة قليلة ، ولذلك فإن طعامهم يكاد يقتصر على لحوم حيوانات البحر والطيور البحرية وبيضها . وبعض حيوانات البر ، مثل الدب والثعلب والغزال وما إليها . . ولكنهم يحرصون على أكل جميع أعضاء الحيوان ، وهذا يحقق لهم التزود بالفيتامينات والمعادن التي لا تتوفر إلا في الخضر .

إن اللحم العضلى للحيوان - وهو اللحم الذى نأكله - يتركب من البروتينات ونسبة من الحديد وآثار من معادن أخرى مثل النحاس . وقد اتضح أن الحديد - بغير النحاس - لا يستفيد منه الجسم الفائدة

المرجوة في إنتاج مادة الدم الحمراء . وقد أشرنا إلى أهمية البروتينات من قبل .

وتحتوى بروتينات اللحم على جميع الأحماض الأمينية ، وهي ممتازة في إصلاح أنسجة الجسم وصيانتها . ويحتوى اللحم أيضاً على نسبة من الكربوهيدرات والمواد الدهنية ، وعلى مقدار لا بأس به من فيتامين « ب ا » والكالسيوم ومجموعة فيتامين « ب » المركب ، ولكنه ليس مصدراً طيباً للفيتامينات الأخرى . وهو غنى بالفوسفور ولكنه يفتقر إلى الكالسيوم .

وإذا أكل المرء من غدد الحيوان ومنه ، وأعضائه الداخلية فإن نسبة الفيتامينات ترتفع في اللحم إلى حد كبير ، فهي إذا طهيت - بطريقة مناسبة- أمكن أن تمد الجسم بجميع احتياجاته من الفيتامينات والمعادن فيما عدا الكالسيوم . ولهذا السبب يعيش الإسكيمو بصحة جيدة رغم اعتمادهم على اللحم وحده تقريباً . إن الكبد الطرية تحتوى على فيتامين « ج » الذى يمكن أن نحصل عليه فقط من الفاكهة والخضر ، وفيتامين « ا » الذى يوجد في الزبد وفي الخضراوات الصفراء مثل الجزر ، وحب القمح ، يكثر في الكبد وفي الأعضاء الأخرى : ومن هذه الأعضاء تستمد أيضاً عناصر فيتامين « ب » المركب وحتى فيتامين « د » وهكذا فإن أنسجة الحيوان ، إذا أحسن إعدادها أمكن أن تزود الجسم بالفيتامينات التى تقيه المرض ، طالما أن هذه الأنسجة تشمل جميع أعضاء الحيوان وغدده ، وهذا ما يفعله الإسكيمو .

ومن هنا يستحسن أن تشمل أطباق اللحوم التي تأكلها من حين لآخر : المخ . أو القلب أو الكبد أو الطحال ، أو الكلى أو الغدد والأعضاء الأخرى . فإن استبعاد هذه الأعضاء من طعامنا كلية يعنى استبعاد كثير مما يمكن أن يمدنا به الحيوان من فيتامينات ومواد معدنية . وذلك أشبه بما نفعله حين الاستغناء عن كميات الماء التي تطهى فيها الخضرة لمدة طويلة . على أن هذا لا يعنى - طبعاً - أن اللحوم التي نأكلها - لحوم الأنسجة العضلية في الحيوان - لا أهمية لها ، فهي - كما أوضحنا - من العناصر الغذائية الهامة الغنية بالبروتين .

وقد كان يظن في وقت من الأوقات أن البروتينات في الغذاء تنتقل إلى أنسجة الجسم كما هي ، والحقيقة أن جميع البروتينات تتحلل في المعدة إلى أحماض أمينية ، وهذه يمتصها الدم ويحملها إلى جميع الخلايا ، حيث يعاد تركيبها إلى بروتينات جديدة تكون هذه الخلايا . وعلى الرغم من أن الخضرة تحتوي على بروتينات ، فإنه لا يوجد نوع واحد منها يحتوي على جميع الأحماض الأمينية اللازمة للجسم . ومن هنا ينبغي على الذين يقصرون غذاءهم على الخضرة والفاكهة أن يحرصوا على تنوع الخضرة التي يأكلونها بقدر المستطاع ، ويرى بعض علماء التغذية أنه مهما بلغ هذا التنوع فإنه ينبغي أن يتناولوا وجبة من اللحوم ولو مرة في الأسبوع . إن الأرز يحتوي على نسبة من البروتينات ولكنها نسبة ضعيفة لا يعتمد عليها .

والبروتينات ليست أصلاً من المواد المولدة للطاقة في الجسم ،

ولكنها مادة البناء والصيانة والإصلاح لخلايا الجسم ، ولا تستعمل
وقوداً إلا عند الضرورة . . إن المواد النشوية والدهنية هي الوقود الأساسي
المولد للطاقة . ولذلك فإن اللحوم ليست حيوية للذين يقومون بأعمال بدنية
شاقة . مثل المواد الغذائية المولدة للطاقة .

ولحوم الأسماك شبيهة - إلى حد ما - بلحوم الحيوانات البرية
وتحتوى على البروتينات ونسبة من المواد الدهنية . وقد كانت الأسماك محور
تقاليد وأوهام . كما كانت لحوم الحيوانات . ففي التوراة ما يشير إلى
الاقتصار على أكل الأسماك التي لها زعانف وقشور . وثمة شعوب تمتنع
عن أكل السمك امتناعاً تاماً ، وبعض الشعوب يحرمون أكله على النساء .
وقد كان المصريون القدماء يأكلون أنواعاً منه ، ولكنه كان محرماً على
الكهنة . وفي بعض المناطق يعد السمك طعاماً أساسياً .

وزيوت الأسماك غنية بفيتامين « د » . إن هذا الفيتامين يوجد
أيضاً في كبد الأبقار والعجول . وفي اللبن والبيض . والزبد ولكن
بكميات قليلة نسبياً . وأكباد الأسماك غنية أيضاً بفيتامين « ا »
الذى يحول دون ضعف الإبصار ليلاً ، وضعف أنسجة العين ، ويحتوى
السمك على مواد معدنية وإن كانت نسبة الحديد فيها أقل .

ولكن ما فائدة فيتامين « د » الذى تختص زيوت كبد الأسماك
بوفرته ؟ إن نقص هذا الفيتامين يؤثر فى تكوين العظام ، فإن نسبة كبيرة
من عظام الجسم والأسنان تتكون من فوسفات الكالسيوم الذى يحتاج
فى تكوينه إلى الكالسيوم والثوسفور . وهذان المعدنان ينقلهما الدم بعد

استخلاصهما من الغذاء . ولهذا ينبغي أن يتوافرا فيه دائماً بنسب معينة ، ولكن وجودهما في الدم لا يكفي وحده لسلامة العظام والأسنان . إذ يحتاج الجسم فضلاً عن ذلك إلى فيتامين « د » عن طريق المعدة . أو إلى ضوء الشمس الذي يكون فيتامين « د » من الطبقة الدهنية الواقعة تحت الجلد . ومصادر هذا الفيتامين فضلاً عن ضوء الشمس . زيت كبد الحوت ومح البيض .

وقد مرت أوقات انتشر فيها مرض الكساح ولين العظام بين الأطفال نتيجة لنقص هذا الفيتامين . وكان المرض مبعث حيرة الأطباء الذين لم يعرفوا سببه حتى القرن الثامن عشر . حين بدأ استعمال زيت كبد الحوت في البلدان الأوربية . لدبغ الجلود ، والإضاءة ، وتديل المفاصل والأنسجة المصابة بالروماتيزم ، ثم بدأت الطبقات الفقيرة تستعمله لإعداد الأطعمة . وتطور الأمر إلى شربه بقصد التدفئة ومقاومة نوبات البرد ، وسرعان ما اكتشف طبيبان إنجليزيان فائدته في علاج الكساح ولين العظام عند الأطفال .

ويتميز السمك باحتوائه على نسبة من اليود ، وهو لازم لنشاط غدة بالرقبة يطلق عليها اسم الغدة الدرقية ، وهي تنتج « هرموناً » ترسله إلى مجرى الدم كي يحمل إلى أجزاء الجسم .

ولكى ينمو الجسم نمواً عادياً فإنه يحتاج إلى مقادير معينة من هذا الهرمون ، فإذا قلت هذه المقادير أو زادت تأثر الجسم . ونقص عنصر اليود من الغذاء يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية ، والإصابة بمرض

الجوتير . وهذا المرض ينتشر في البلاد التي لا تحتوى مياه الشرب فيها على القدر الكافى من اليود . وقد ظلت سويسرا تعاني من انتشار هذا المرض ، إلى أن اكتشف أن إضافة نسبة ضئيلة من اليود للغذاء تحول دون الإصابة به - وهو يضاف الآن إما إلى الماء أو إلى ملح الطعام .

المواد الدهنية والزيوت

منذ أقدم العصور ، استعمل الإنسان المواد الدهنية والزيوت كغذاء وكدواء ، واستخدمت إلى جانب هذا كوقود ومواد للتنظيف ، ولأغراض تتصل بالشعائر الدينية ، وكمواد للتجميل بعد مزجها بالروائح العطرية . وقد كان أكثر أنواع الزيوت شيوعاً زيت الزيتون ، وقد بلغ من تقديرهم لهذا الزيت ، أن شجرة الزيتون كانت موضع تقديس عند بعض الشعوب . وكان التعرض لها جريمة يعاقب عليها القمانون عقاباً شديداً . وكانت تقدم للآلهة قرابين من دهون الحيوانات ، فبعد ذبح الحيوان كانت تستبعد منه كميات الدهن ثم تحرق على حدة في المعابد ، اعتقاداً منهم بأن الآلهة تسر لرائحة الدهن المحترق . وكان بعضهم يعتقدون أن الدهن - وخاصة دهن البطن - هو مقر الروح ، ولذلك كانوا يحرمون أكله ، وقد شاعت أوهام وأساطير عن دهن الكليتين جعلت منه دواء « فعالاً » لعدد كبير من الأمراض . وكذلك استعملت دهون كثير من الحيوانات في العلاج ، ولا يزال الزبد يستعمل - في بعض البلدان - في تدليك

الجسم ودهان الشعر

وتخضع أنواع الدهون المستعملة للطعام في البلدان المختلفة للعادات والتقاليد الشائعة . فقد ظل دهن الأوز أحب الدهون الحيوانية للألمان حتى أيام النازية المتطرفة . ودهن الدجاج محبوب جداً في أوروبا ، والمنود يفضلون زيت الزيتون في الطهو .

والواقع أن جميع الدهون - من الناحية العلمية - تكاد تتشابه في تركيبها . وهي جميعاً - وكذلك الزيوت - أطعمة ممتازة من ناحية توليدها للطاقة . فإن قادراً منها يولد أكثر من مثل الطاقة التي يولدها قدر مساو له في الوزن من الكربوهيدرات ، أو البروتينات . وجزء من الدهن يحتوي على نسبة كربون أكثر مما يحتوي عليه جزء الكربوهيدرات أو البروتينات . ولذلك فهو وقود أكثر قوة وتركيزاً كما أنه أبقى أثراً .

ويستوعب الجسم المواد الدهنية مثلما يستوعب البروتينات أو الكربوهيدرات . إن إنزيمات خاصة تحلل جزء الدهن إلى مركبات أصغر تمتصها جدران الأمعاء ، وفي الأنسجة يعاد بناء هذه المركبات . ولكن النباتات والحيوانات تخزن أيضاً الدهون مما يزيد على حاجتها من الكربوهيدرات وأحياناً من البروتينات ، التي لم تستعمل كوقود . والواقع أن جميع الكائنات الحية تحرص على اختزان الدهن كمصدر للطاقة .

إن تناول قدر من المواد الدهنية ضروري للحياة مثل تناول الفيتامينات

أو المعادن . ولكن المرء إذا أكثر من تناول المواد الدهنية فإنها تعرقل عملية الهضم ، إذ تؤثر في حركات المعدة وإفرازها من العصارات الهاضمة . ومن هنا : كانت الوجبة الغنية بالمواد الدهنية تعد وجبة « ثقيلة » فعلا ، لأن الطعام يظل بالمعدة وقتاً أطول بكثير مما لو كان الطعام خالياً من الدهون أو الزيوت . هذا فضلاً عن أن نسبة الدهون – ونعني بالدهون هنا « السمن » الذي يدخل في إعداد الطعام ، أو اللحوم اللدنة المدهنة – إذا زادت نسبياً في الغذاء عن الكربوهيدرات حدث اضطراب في التفاعلات الكيميائية التي تجري داخل الجسم ، وتكون نتيجته إنتاج مواد ضارة يمكن اكتشافها حتى في البول . ولهذا ينبغي أن يكون استهلاك المواد الدهنية في نطاق حدود معينة .

والخلاصة أنه يمكن أن يقال إن الدهون النباتية والحيوانية لها أهميتها في طعامنا . ولئن كانت الدهون الحيوانية تحتوي على فيتامينات « ا » و « د » التي تذوب في الدهن فقط ، والتي تعد من الأهمية بمكان في مراحل نمو الجسم خاصة ، فإن الدهون النباتية على افتقارها لهذه الفيتامينات أكثر ملاءمة حين تملأ السن ويتقدم العمر ، وتعد الدهون كلها بوجه عام مصدراً أساسياً للطاقة في الطعام .

وطبيعي أنه ينبغي ألا يحكم على جميع الأطعمة من ناحية محتوياتها من الفيتامينات فحسب . صحيح أن ما كان منها غنياً بالفيتامينات يعد من الأطعمة الواقية ، وينبغي الحرص على تناولها باستمرار خاصة وأن أثر نقص الفيتامينات في الجسم لا يسهل علينا اكتشافه في مراحله الأولى ،

ولكن يجب إلى جانب ذلك الاهتمام أيضاً بالأطعمة التي تولد الطاقة حتى يزود الجسم بقوة كافية يهيئ له القوة اللازمة للقيام بأعبائه والحيلولة دون ضمور الخلايا والأنسجة . والمواد الدهنية والنشوية والسكرية لها أهميتها من هذه الناحية .

ومما يجدر ذكره أنه حين يراد نقص وزن الجسم أو وقف زيادته عن طريق الطعام ، لا ينبغي الامتناع عن المواد الدهنية كلية ، فالمهم في هذه الحالة مراعاة التوازن بين ما نأكله وبين ما نبذله من طاقة . فالجسم يخزن الدهن عندما يزيد ما نتناوله منه عما نستهلكه في صورة طاقة . ولا يحتفظ بشئ منه إذا استهلكناه أثناء عملنا اليومي . ومن ناحية أخرى . فإن الجسم قد يصنع الدهن ويحتزنه من طعام يدخل من الدهون . فهو يحول الزائد من المواد النشوية والبروتينات إلى دهن .

وهما يكن من أمر فإن المواد الدهنية والزيتون ينبغي تناولها باعتدال ، إنها هامة للأولاد والبنات والشبان والشابات في مراحل النمو ، ولن يبذلون جهوداً بدنية عنيفة ، وتقل أهميتها كلما تقدم المرء في السن وقل ما يبذله من نشاط بدني .

السكر

بعد وجبة ثقيلة من المواد النشوية أو الكربوهيدراتية تزداد نسبة السكر في الدم فترة من الوقت ثم تعود إلى حالتها الطبيعية . إن إفرازات الجهاز الهضمي تحول جزيئات المواد النشوية والكربوهيدرات إلى سكر ينتقل إلى الدم ، فيوزعه على الأنسجة والخلايا ، وما يزيد منه على الحاجة يخزن في الكبد والعضلات بفضل مادة تفرزها غدة قريبة من المعدة يطلق عليها اسم « البنكرياس » . وهذه المادة هي هرمون « الأنسولين » فإذا اضطربت وظائف البنكرياس ولم يفرز القدر الكافي من الأنسولين تكدر السكر في الدم ، ولا يلبث أن يأخذ طريقه إلى البول عن طريق الكليتين ، حيث يمكن اكتشافه . وهذه الحالة هي التي يطلق عليها اسم مرض السكر .

على أنه يوجد بالدم نسبة دائمة من السكر تكاد تكون ثابتة برغم أنها تتعرض للذبذبات طفيفة تبعاً لبذل الطاقة والجهد . وعلى الرغم من معرفة الحماوى والغرام بها منذ أقدم الأزمنة ، فإن السكر إنتاج جديد نسبياً . لقد كان الإنسان البدائي يرضى شهوته للحماوى بمجموعة من مواد متنوعة تحتوي على نسبة عالية من السكر ، أشهرها عسل النحل ، وقد كان نادراً . وكانت ملكية الأشخاص لخلايا النحل وفق تتم قواعد دقيقة ثابتة :

وفي بعض البلدان كان إنتاج العسل جميعه يعد ملكاً للحاكم ، ويحزم تناوله على غيره . وكان يقدم في بلدان أخرى خالصاً – أو ممزوجاً باللبن – قرباناً للآلهة أو إرضاء لأرواح الموتى ، أو توضع قدور منه في مقابرهم . وسرعان ما ذاع عنه أنه دواء ناجع لكثير من الأمراض .

إن معظم الفاكهة تحتوى على نسبة من السكر . وكان ممكناً أن يسد البشر حاجتهم إليه منذ أقدم الأزمنة بتركيز عصير هذه الفاكهة . ولكنهم اكتشفوا أن تخمير مثل هذا العصير ينتج لهم شراباً يسكرهم ، فاستهواهم هذا الشراب ، وشاع صنع المشروبات الكحولية . ولم يعرف السكر إلا بعد فترة طويلة نسبياً ، حينما بدأ استخلاصه من قصب السكر والبنجر .

وبعد أن عرف السكر لم يستعمل كغذاء وإنما كان يستعمل كدواء ، وفي العصور الوسطى كان يباع في البلاد الأوربية في الصيدليات ، وكان يصرف بكميات قليلة حسب وصفات الأطباء . ومنذ أقل من مائتى عام ، كان لا يقدم إلا على موائد الأغنياء . وكان إنتاج السكر في بلد من البلدان يعد في نظر البعض مقياساً للثروة ، والرخاء .

إن بعض علماء التغذية يرون أننا – ونحن اليوم في غمرة الحماس للأغذية التي تتوافر فيها الفيتامينات والمعادن – كثيراً ما ننسى احتياجاتنا من العناصر المولدة للطاقة . إن السكر « وقود » مباشر سريع الأثر . فنفعول العصارات الهاضمة عليه سريع ، وهو سرعان ما ينقل إلى

الدم الذى ينقله بدوره إلى جميع خلايا الجسم ، ولهذا السبب فإن تناوله يمكن أن يزيل - على الفور - التعب ويبدد أثر الإجهاد . هذا إلى أن الشباب - كما ذكرنا من قبل - وهم فى مراحل النمو والنشاط ، وأولئك الذين يؤدون أعمالاً شاقة يحتاجون إلى قدر من السكر وغيره من الأغذية المولدة للطاقة أكبر من القدر المعتاد .

والملاحظ أن بعض الناس أكثر ميلاً إلى السكر والحلوى من غيرهم . وهذا أمر طبيعى ، وإن كانت العادات الغذائية لما أثرها فى ذلك . على أنه يحسن الاعتدال فى هذه الناحية . فالسكر ينبغى ألا يحل محل المواد النشوية - كمولد للطاقة - فى غذائنا ، لأنه ما من مصدر طبيعى من مصادر المواد النشوية يحتوى على النشاء وحده ، لأن الطبيعة تمزجه دائماً ببعض البروتينات وبكثير من المعادن والفيتامينات ، فالإكثار من السكر والحلوى يمنعنا من تناول القدر الكافى من الأطعمة الأخرى التى تمدنا بغيره من العناصر الضرورية للجسم .

وثمة ناحية أخرى تتصل بالإكثار من استهلاك السكر ، فكلما زاد استهلاك المرء منه ومن الكربوهيدرات ، زادت حاجة الجسم للثيامين « فيتامين ب ١ » . وقد يفسر هذا بأن الثيامين جزء من « إنزيم » يلعب دوراً فى تحليل الكربوهيدرات ، والإنزيمات تستهلك عادة أثناء التفاعلات الفسيولوجية . ومن هنا فإنه كلما زادت نسبة الكربوهيدرات التى يحرقها الجسم . زادت نسبة الثيامين المستهلك ، وزادت حاجة الجسم إليه .

ومن الخطأ أن ننصح العمال الذين يبذلون جهوداً بدنيةً عنيفةً بالإكثار من السكر بحجة أنه يقاوم التعب . أو الإكثار من المواد النشوية . فأمثال هؤلاء العمال يحتاجون لأطعمة متنوعة تتألف من الكربوهيدرات مثلما تتألف من البروتينات والدهون . والسبب في ذلك أن السكر والنشاء يؤديان إلى زيادة سريعة في سكر الدم . ولكن سرعان ما تهبط على أثر ذلك نسبة السكر . ومن ثم يؤدي ذلك إلى نقص في سكر الدم ، إذا استمر العامل في عمله الشاق .

والذين يكثرون من تناول الخاوى يشبهون إلى حد كبير الأطفال الذين يولعون بها . إنهم يشبعون ميلهم إليها على حساب الأطعمة الأخرى الأكثر نفعاً ، وبالتالي على حساب صحتهم .

التوابل والمواد الحريفة

يبدو أن الإنسان لم يقنع بلذة الطعام وحده ، فراح منذ القدم يبحث عن توابل و مواد حريفة ، ومنعشات ومكيفات ، وقد اكتشف الكثير منها . وبعض ما اكتشف ليست له قيمة غذائية . وبعضها يخلق عند الإنسان عادة الإدمان ، ويسىء إليه غالباً أكثر مما يفيده ، وقليل منه ما يفيد .

وأول مادة اكتشف الإنسان أنها تكسب طعامه مذاقاً يستهويه هو

منح الطعام . وقد لاقى إقبالا شديداً -- لا يقل عن الإقبال على السكر .
 وحيثما استعمل أصبح ضرورياً لا غنى عنه . وقد بلغ من تقدير الناس
 له أنه استعمل في بعض البلدان بدلا من النقود : ولشيوعه كانت تفرض
 عليه الضرائب .

ويتكون الملح - كيميائياً - من صوديوم وكلور ، وكلاهما من المواد
 المعدنية الضرورية لأداء الجسم لوظائفه ، ولكن العنصرين يتوافران
 في كثير من الأطعمة التي نتناولها ، حتى إنه لا تكاد تكون ثمة حاجة - في
 الظروف العادية - للملح الذي نعرفه . ومن ناحية أخرى فإن المقادير
 الكبيرة من الملح في طعامنا قد تكون ضارة ، وكلما زادت نسبة الملح
 في أنسجة الجسم احتفظ بماء أكثر - للتوازن - وهي حالة غير مرغوب
 فيها . هذا إلى أن الملح الكثير قد يثير الجهاز الهضمي ويؤثر في عملية
 الامتصاص . ومن هنا ينبغي ألا يكثر الأطفال والمرضى من نسبة الملح
 في الطعام .

على أن الملح يكون مرغوباً فيه في الجو الحار ، فكثرة العرق تجرد الجسم
 من نسبة غير قليلة منه ، ولما كان يعقب ذلك شرب كميات كبيرة من
 الماء ، فإنه يلزم تزويد الجسم بالملح تفادياً لنوبات الإغماء أو الانهيار .
 وقد لوحظ أخيراً أن قدراً من فيتامين « ج » يضيع أيضاً بسبب غزارة
 العرق ، ولذلك ننصح بالإكثار من الخضر والفواكهة عند اشتداد حرارة
 الجو .

وقد كان الإنسان الفطري - مثل أخيه المعاصر - يسعى في طعامه

إلى أكثر من إشباع جوعه . على أن طعامه كان محدوداً ، وكانت طرق إعداده قليلة متشابهة تجرى على وتيرة واحدة . لذلك لم يكن عجباً أن يسعى « لتتيله » . وأن يعمل على إضافة مواد حريفة لغذائه . وكان أبرز ما عرفه من التوابل القرفة والفلفل والزنجبيل والقرنفل وجوز الطيب وقد لعب تبادل التجارة في هذه المواد دوراً لم تلعبه مواد أخرى ، فقد قامت دول وإمبراطوريات وسقطت أخرى واندثرت . ولكن هذه التجارة ظلت رائجة مستمرة ، وكانت الحروب لا تؤثر فيها أكثر من فترات قصيرة ، وتعود بعدها إلى ما كانت عليه من الازدهار والرواج . وأضيف لهذه المواد ما يصلح بخوراً في المعابد والمنازل أو مواد للتجميل أو ما يصلح للأغراض الطبية .

ومن أقدم هذه المواد « القرفة » وهي لحاء شجرة يخفف في الشمس ويزال بعناية ثم ينظف ، وموطن هذه الشجرة الأصلي هو سيلان (سرى لانكا الآن) . ولكن نوعاً منها كان ينمو أيضاً في أرض الصين . وقد ظلت من المواد الغالية الثمن . حتى انخفض سعرها ، فقل اهتمام الناس بها . وأشار علماء الإغريق في كتاباتهم التي ترجع إلى ما قبل مولد المسيح بمئات السنين إلى الفلفل - بنوعيه الأسود والأبيض - وتاجر فيه العرب وأهالي البرتغال والبنديقية ، وال هولنديون منذ أقدم الأزمنة .

وكانت المواد الحريفة التي تحظى بالتقدير عند القدامى لرائحتها وطعمها وأثرها كدواء . تنسب إليها عادة خاصة تقوية الوظائف الجنسية . وقد كانت جميع وصفات الحب عند القدماء مؤلفة من : « مزيج من

التوابل والمواد الحريفة بنسب مختلفة تضاف إليها بعض الأعشاب المحلية « :
 وخلال العصور الوسطى كانت التوابل — وخاصة الزنجبيل — تدخل في
 أشهر المركبات الطبية ، وتعتبر من العناصر الفعالة في شفاء المرض والوقاية
 منه بل وفي إطالة العمر . وكان ذلك يتمشى مع نظرياتهم عن مبعث
 المرض والشيخوخة . فقد كانوا يعتقدون أن أمراضاً كثيرة سببها الروائح
 الكريهة ، وأن الشيخوخة المبكرة نتيجة تجمع الأبخرة الكريهة داخل الجسم ،
 ومن ثم كانت التوابل ذات الروائح الطيبة مثل الزنجبيل — في اعتقادهم —
 خير واق للأجسام . ولواقع أن الزنجبيل يحتوى على عنصر يسبب اتساعاً
 في الأوعية الدموية السطحية ، وهذا يسبب شيئاً من الدفع يعقبه تصيب
 العرق ، وينشأ عنه انخفاض في درجة الحرارة .

إن معظم التوابل تعطى عند التقطير زيتاً عطرية ، طيارة ، ولذلك
 فإنها حينما تتعرض للهواء مدة طويلة — وخاصة بعد طحنها — تفقد جانباً
 من رائحتها وطعمها . والزيوت التي تستخلص من التوابل ليست لها قيمة
 غذائية . وهى مركزة جداً ، بحيث لا يمكن استعمالها في المطبخ إلا بعد
 تخفيفها . لقد دالت دولة التوابل بعد أن كان بعضها يساوى أكثر من
 وزنه ذهباً . وكان التنافس للحصول عليها واحتكار الاتجار فيها سبب
 حروب ومشاحنات كثيرة ، وكان توافرها في البيوت دليل ثراء أصحابها
 وعلو مكانتهم .

ومما لاشك فيه أن الكثيرين ما زالوا يحبون التوابل والمواد الحريفة في
 طعامهم ، وليس من الصواب أن نطالبهم بالامتناع عنها كلية ، فهى من

رواسب الماضي . ومن آثار « هستيريا » التوابل التي ظلت شائعة بين الناس في معظم البلدان وقتاً طويلاً . ومما لاشك فيه أنه من المستحسن الإقلال منها بقدر المستطاع ، أما في حالة مرض المعدة أو الكليتين فيجب الامتناع عنها حتى زوال المرض .

المكيفات والمنعشات

اكتشف الإنسان منذ القدم أن ثمة مواد إذا دخنها أو شربها أو لاقها أو مضغها بعثت النشاط في ذهنه أو خدرته فترة من الزمن ، أو هدأت أعصابه ، أو بعثت في نفسه بهجة أو نشوة . والعجيب أن معظم هذه المواد لم يكن طيب المذاق عند تجربته في البداية . وقد مضت فترة حتى استساغ المرء مذاقها ، وكان خلالها قد أدمن استعمالها ولم يصبح سيراً عليه أن يمتنع عنها . وقد حاول كثير من المسئولين والحكام — بعد ذلك — وقف هذا التيار ، وأن يثنوا الناس عن تعاطيها بسن القوانين الصارمة ، وتوقيع العقوبات الشديدة على المدمنين ، ولكن عبثاً . وقد أبدى الإنسان عبقرية في البحث عن مثل هذه المكيفات ، حتى بلغ ما اكتشفه منها نحو مائة نوع ، فكان كلما حرم من نوع منها ، لجأ إلى نوع جديد وحاول أن يبرر استعماله بأسباب صحية أو دينية أو اجتماعية .

وقد عرفت المشروبات الكحولية لدى جميع الشعوب منذ أن عرف
 هذه الشعوب تاريخ ، وظلت تحضر بالتخمير من مصادر مختلفة . إلى أن
 ابتكر الرجل العصري طريقة « التقطير » فأمكنه بذلك أن ينتجها في
 صورة أكثر تركيزاً وأقوى مفعولاً ، والذي لا شك فيه أنها ضارة بالصحة .
 وكذلك التدخين والقهوة والشاي تنفق عليها ملايين الجنيهات في جميع
 أنحاء العالم ، على الرغم من أنها ليست لها أية قيمة غذائية . ولكنها طالما
 كانت ترضى مزاجنا فلا نفكر فيما ينفق عليها ولو كان ذلك على حساب
 العناصر الغذائية الضرورية لنا . والتبغ شاع تدخينه في معظم أنحاء
 أمريكا عندما اكتشف وجوده ، ثم انتقل إلى أوروبا عن طريق البرتغال
 في أواسط القرن السادس عشر ، فقد أرسل السفير الفرنسي في البرتغال
 حينذاك - وكان اسمه جان نيكوت - ومن هذا الاسم اشتقت كلمة
 نيكوتين - كمية منه للملكة ، وسرعان ما أدمنت استعماله كنشوق ، وشاع
 استعماله بحجة أنه يخفف آلام الرأس ويسكن الأوجاع . وفي أقل من مائة
 عام انتشر في جميع أرجاء العالم ، وأصبح يوضع أو يدخن ، ويشترك
 في تدخينه الرجال والنساء .

ولعله من الطريف أن نأتى على ذكر طرف من العقوبات التي فرضت
 على المدخنين وتجار التبغ ، لوقف هستيريا التدخين ولكن بغير جدوى .
 ففي مدينة « لونبرج » بألمانيا صدر قانون يقضى بإعدام المدخنين .
 وحرمت برلين وبعض البلدان الأخرى - في عام ١٧٣٢ - التدخين في
 الأماكن العامة ، وسنت قوانين تنص على توقيع عقوبات صارمة على
 (٣)

من يخالفون القانون . وصارت في هنغاريا والنمسا وسويسرا والسويد قوانين مشابهة . وفي تركيا صدر قانون يقضى بثقب أنوف المدخنين أو تثبيت « البيبة » في أنوفهم وإرغامهم على المرور في الطرقات بهذه الصورة حتى يتفرج عليهم الناس . . واعتقد شاه إيران في ذلك الحين أن التدخين يضعف القدرة التناسلية عند الرجال والنساء . لذلك أمر بحرق التجار الذين يتجرون فيه علناً وصب رصاص مصهور في حلوقهم . وفي الحبشة صدر قانون يعاقب المدخنين وتجار التبغ بقطع الأنوف ! وكانت توقع غرامات معينة في دول أخرى عديدة منها الولايات المتحدة . وسمحت فرنسا ببيعه على أن يباع في الصيدليات . وبالرغم من هذه العقوبات فقد استمرت عادة التدخين .

وينجم العلماء الآن على أن « النيكوتين » الذي يحتوي عليه التبغ يمكن أن يكون ضاراً ، ولكنهم يختلفون في مدى هذا الضرر . ومهما يكن من أمر فمن الواجب على الذين لم تستعبد لهم بعد عادة التدخين ، والذين يستطيعون أن يتحرروا من نيره أن يبادروا بالامتناع عنه ، أو الإقلال منه بقدر المستطاع وبخاصة بعد أن ثبتت علاقته بسرطان الرئة .

وقصة انتشار القهوة والشاي لا تخلو أيضاً من طرافة . لقد استخدم البن لأول مرة في بلاد الحبشة كدواء ، فقد كان يحمص ، ويطحن ، ثم يمزج بمواد دهنية ويؤكل ، وانتقل البن إلى بلاد العرب ، حوالي القرن الخامس عشر . وقد عقدت مؤتمرات للحكم على الشراب الناتج عنه ، وهل يمكن إباحته أو لا . وعلى الرغم من اعتباره من المشروبات المسكرة

الحرمة في أول الأمر . إلا أن الخضر عليه سرعان ما استبعد . وشاع شرب
القهوة جرياً على قاعدة كل ممنوع متبوع ، أو « وأحب شيء إلى الإنسان
ما منعه . على حد قول الشاعر .

وفي عام ١٥٥٠ غزت القهوة سوريا وإيران . وصحب انتشار القهوة
ظهور المقاهي . وقد نظمت حملات ضدها وفرضت عليها ضرائب
باهظة . ولكنها كانت تقفل لتفتح من جديد .

وفي أوائل القرن السابع عشر وصلت القهوة إلى البندقية في إيطاليا ،
ثم شاعت في برسييا وباريس . وكان يباع رطل البن فيها حينذاك بنحو
خمسة جنيهاً . وقد وصلت إلى إنجلترا وهولندا في نفس الوقت تقريباً .
ولم يكاد يوشك هذا القرن على الانتهاء حتى غزت جميع الدول الأوروبية .
وظهرت الدعوة لمقاومتها في أوروبا . فصدرت أوامر تحريمها في بعض البلدان
الألمانية . وكان يعاقب بالجلد كل من يضبط وهو يشربها . وفي عام
١٧٧٧ أعلن أحد الحكام أن شرب القهوة وقف على الطبقة الأرستقراطية
والكهنة وكبار الموظفين ، وحرم شربها على الفلاحين والطبقات المتوسطة .
وفي بروسيا فرض الملك فرديريك الثاني ضريبة باهظة على البن لكي
يخض الناس على شرب البيرة التي أعلن أنها تعطي الصحة والحيوية
لشاربيها .

وفي إيطاليا أعلن أحد العلماء المعروفين أنه يعارض شرب القهوة -
التي كانت تشبه الفحم في لونها - ويدعو لاستعمال النيذ عوضاً عنها .
ولكن هذا كله لم يجد فتيلاً وانتشرت المقاهي في أوروبا ، وكان التجار

يجتمعون فيها ليلعبوا الورق ويدخنوا ويتحدثوا ، ولم تلبث أن غدت مراكز لندوات ثقافية ومناقشات علمية وفلسفية . وفي باريس أصبحت موضع لقاء الثائرين والباحثين .

أما الشاي فقد عرف في بلاد الصين منذ القرن الخامس تقريباً . وظل أمره خافياً على باقي سكان العالم حتى أواخر القرن السادس عشر . وقد بالغ المتجرون بد في الإعلان عن فوائده الطبية . كما وصفه الأطباء في ذلك الحين لمرضاهم في كثير من الحالات . وقد كتب أحد الأطباء الألمان في ذلك يقول : « إن فنجاناً من الشاي كل صباح يكفل الصحة للمرء وطول البقاء » . ولكننا نرى الآن أن مثل هذا القول ينطوي على مبالغة لا سند لها من الحقيقة . على أنه لا ضرر من الشاي أو القهوة إذا استعملوا باعتدال . ولو كانوا ضارين فعلاً ما قلل ذلك من إقبال الناس عليهما وتعلقهم بهما وإدعائهم عليهما .

أطعمتنا الشائعة

الفول المدمس :

من الأغذية البروتينية الممتازة إذا قارنا بما تمدنا به البقول والخضر الأخرى ، هذا إلى أنه يحتوي على نسبة غير قليلة من الحديد والكالسيوم والفوسفور . وهو إذ يضاف إليه الزيت وعصير الليمون ، بما يحتوي عليه من فيتامين « ج » ، وتؤكل معه سلطة الطماطم ، يصبح وجبة طيبة تكاد

تحتوى على معظم العناصر الضرورية للجسم . ولا تختلف عنه كثيراً
« الطعمية » و « البصارة » و « الفول الثابت » و « العدس » و « الفاصوليا
الجافة » من حيث محتوياتها من البروتين والمعادن .

الفجل والكرات والبصل والثوم :

من أقدم الحضارات التي شاعت في مصر القديمة ، وكانت تكثر
منها الطبقات الفقيرة في بلاد اليونان ، وفي روما . وكان هناك اعتقاد أن
البصل والثوم خصائص تفيد في علاج كثير من الأمراض . وقد كان
المصريون القدماء يضعون البصل مع جثث الموتى بقصد تنبيهها ، وتمكين
أصحابها من سرعة استعادة وعيهم عندما يحين الوقت لاستئنافهم الحياة
الأخرى . والواقع أن البصل يحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين « ج »
وعلى قدر من الكالسيوم والحديد . أما الكرات والفجل فهما من المصادر
الطيبة لفيتامين « ا » وفيتامين « ج » فضلاً عن أن الكرات تحتوى على
نسبة من الحديد .

الخص والطماطم والخيار :

يعتبر الخص من أكثر أنواع الخضراوات فائدة من حيث قيمته الغذائية
— فهو غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية — وهو مضاد للإمساك ،
ويقاوم الحموضة ، وعيبه الوحيد أنه قد يحمل فطريات وبكتريا تضر المرء
إذا أكله دون أن ينظفه جيداً .

والطماطم أيضاً من الخضراوات المفيدة وإن كان قد ظن في أول الأمر

أنها سامة . وهي غنية بفيتامين « ج » وتحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين « ا » وفيتامين « ب » ولأن محتوياتها من الفيتامينات لا تتأثر كثيراً بالطهو أو التسخين . فإنها لا تفقد كثيراً من قيمتها الغذائية إذا كانت محفوظة .

والخيار أيضاً من الخضراوات المفيدة وهو إذا كان « مخللاً » فإنه قد يفيد في فتح الشهوة للطعام ، ولا ضرر منه على المعدة السليمة .

العسل الأسود :

لعسل الأسود في وقت من الأوقات دوراً في تغذية البشر وكان يعد في فترة من الفترات علاجاً شافياً لكثير من الأمراض ، وقد دخل في تركيب كثير من العقاقير . والعسل من المصادر الغنية بفيتامين « ب » وبه نسبة لا بأس بها من الحديد والكالسيوم ، وترتفع قيمته الغذائية إذا أضيفت إليه الطحينية كما يفعل الكثيرون .

عسل النحل :

من أسهل الأغذية هضماً ، وأفضلها للأطفال والمتقدمين في السن والناقهين : فهو يحتوى على إنزيمات تيسر عملية الهضم . وهو غذاء مولد للحرارة ومنشط للدورة الدموية ، ويحتوى على نسب غير قليلة من الكالسيوم والحديد والفسفور . وهو يدخل في بعض المركبات المضادة للسعال والتهابات الشعبية . وقد كان يستعمل في مصر القديمة في علاج كثير من الأمراض ، ولهذا سماه الناس وقتذاك « شراب الآلهة » .

البطاطس :

من أفضل مصادر الطاقة رغم أنها زهيدة الثمن ، وهي فضلا عن ذلك تمد الجسم بمقادير لا بأس بها من الحديد والثيامين والريبوفلافين والنياسين والثلاثة العناصر الأخيرة من مفردات فيتامين « ب » المركب . وتفوق البطاطا البطاطس في أنها أغنى منها في فيتامين « ا » وفيتامين « ج » .

البطاطا :

البطاطا غنية بفيتامين « ا » وتحتوى على قدر مناسب من فيتامين « ج » وهي ذات قيمة غذائية عظيمة . وقد ثبت أن البطاطا المساوقة تحتفظ بفيتاميناتها في حين أن المشوية تفقد معظمها لارتفاع درجة الحرارة في الحالة الثانية عنها في الحالة الأولى .

الموز :

يحجم كثيرون عن تناول الموز أو إعطائه لأولادهم متوهمين أنه عسر الهضم وأنه فقير من حيث قيمته الغذائية . ولعل هذا الوهم نجم عما كان شائعاً بسبب عرض هذه الفاكهة في الأسواق قبل أن تنضج جيداً ، فهي تقطف عادة وهي خضراء ثم تنضج في أفران خاصة بوسائل معينة ، لم تكن متوافرة عندنا . وثمار الموز الخضراء التي لم يتم نضجها عسرة الهضم

فعلا . لكن أكل الناضج من الموز يعد من أفضل الأغذية للأطفال والناقهين ، فهو يشوق البرتقال في الكالسيوم والحديد وفيتامين « ا » ويحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين « ج » فوق محتواه من البوتاسيوم وهو معدن هام فى الغذاء ولا سيما غذاء المرضى بانحرافات دقات القلب .

الليمون :

ثمار زهيدة الثمن . عندنا . ولكننا لا نفيد منها الفائدة الواجبة . إنها غنية بالفيتامينات . ويعد عصيرها مضاداً للميكروبات ، ولذلك يمكن استعمال عصير الليمون بنجاح فى الغرغرة ، عند التهاب اللوز والحنجرة . كما أن غناه بفيتامين « ج » يجعله « عقاراً » يزيد المقاومة لتزلات البرد ويفيد فى علاجها . وهو كذلك يعمل على تخفيف حدة بعض حالات الروماتيزم المصاحبة لنوبات البرد ، وقد عرفه العرب وذكر أطباؤهم عشرات الفوائد له ، والكلمة التى يوصف بها الليمون : « البنزهير » هى كلمة فارسية تعنى « المقاوم للسموم » .

البليح :

فاكهة ممتازة كان المصريون القدماء يقبلون كثيراً على أكلها . وكانت من أحب الأطعمة عند العرب ، وهى تحتوى على نسبة عالية من البروتينات وعلى نسبة متوسطة من فيتامين « ا » وفيتامين « ج » .

العنب :

يحتوى على نسبة عالية من السكر فى حالة يسهل هضمها وامتصاصها ، كما يحتوى على نسبة لا بأس بها من الحديد والكالسيوم ، وعصيره يعد مليناً طيباً مضاداً للإمساك . وبه أحماض عضوية تعادل الأحماض الضارة المتخلفة عن الهضم .

البطيخ والشمام :

فاكهة قيمتها الغذائية قليلة بوجه عام ، ولكنها فاكهة مرطبة ممتازة عند اشتداد حرارة الجو . ويحتوى الشمام على نسبة غير قليلة من فيتامين « ج » وقليل من فيتامين « ا » أما البطيخ فيحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين « ا » وقليل جدا من فيتامين « ج » .

الملوخية :

تعتبر من أحب الخضراوات فى فصل الصيف ، ويقال إن اسمها محرف من كلمة « ملوكية » وهو الاسم الذى أطلقه الناس عليها فى عهد الحاكم بأمر الله ، حين حرم أكلها على طبقات الشعب . ورغم أن هناك من يعتقدون أنها فقيرة من حيث قيمتها الغذائية بالنسبة لأنواع الخضراوات الأخرى ، فإنها فى الواقع تحتوى على مقادير لا بأس بها من الفيتامينات والمواد المعدنية ،

مثل الكالسيوم والحديد والمغنسيوم والثومسفور . وقد عرفها قدماء المصريين ووصفها ابن سينا بأنها مغذية وملطفة ومليئة وواقية للأغشية ، وقد يعزى ذلك لما فيها من مقدار لا بأس به من فيتامين « ا » الذي يوجد في الملوخية المجففة بمقدار كبير نسبياً .

