

الفصل الثاني

- العناية بعمليات الهضم
- دور الفم في عمليات الهضم
- المعدة
- دور الأمعاء الدقيقة
- علاج غذائي للإمساك
- التدخين يعطل الهضم
- كيف ومتى تأكل ؟
- لا تأكل وأنت ثائر الأعصاب
- الشهوة للطعام

عمليات الهضم والعناية بها

إن الأغراض الرئيسية من التغذية الجيدة ، هي أولاً مد الجسم بالوقود اللازم لمختلف أوجه نشاطه . وثانياً بناء أنسجته والمحافظة على حيويته ، وثالثاً ترميمه وحمايته من الأمراض . وكل هذا يتطلب حسن الاختيار والتصنيف للحصول على غذاء متوازن ، ويمكن من الوجهة النظرية خلط عدة مواد لتفي بالغرض ، ولكنها قد تفشل عند التطبيق العملي . فيمكن مثلاً الحصول على حاجة الجسم اليومية من البروتين من مصدر واحد هو الجبن أو الفول ، كما يمكن تقسيم وجبات اليوم إلى وجبتين أو ست وجبات . والواقع أن العسل واللحم يوازيان في قيمتهما الغذائية الخبز واللحم تماماً ، من الوجهة النظرية إذ أن كليهما مزيج من الكربوهيدرات والبروتين ، ولكن ثمة بعض الفروق بين الطعامين .

ويحق لنا أن نتساءل عن أصاح سبيل لصيانة الآلة البشرية .. فهناك فارق كبير ، بين وضع الفحم للآلة البخارية مرة واحدة أو على فترات ، وبين استعمال قطع كبيرة منه أو مسحوق ناعم . فقد نخسر وقوداً قيماً نتيجة لعدم الاحتراق الكامل إذا أتحمنا الموقد ، كما قد نفقد الفحم مع الرماد إذا لم يكن في حجم مناسب ، ثم إن جدران الموقد قد تتآكل إذا لم نضمن حسن التهوية . ولذا فإن الطريقة التي نتناول بها الطعام ، يتوقف عليها الشيء الكثير .

إننا نجمع المواد الغذائية ونعدها في المصنع والمطبخ للمائدة . ومع ذلك فهي تظل بالنسبة للجسم مواد خاماً لا تصلح للاستعمال المباشر . وأول ما يضمن هذه الصلاحية هو أن يحتوي الغذاء على كافة العناصر بنسب متوازنة . . فإن نقص أى فيتامين قد يترتب عليه صعوبة الهضم والامتصاص ، فنقص الثيامين مثلاً « فيتامين ب ١ » يضعف الشهوة ويعرقل حركة الأمعاء مما يسبب سوء الهضم والإمساك . ويتعرض الغذاء لعمليات عديدة في المجرى الطويل المتعرج من الجهاز الهضمي . المسمى بالمعدة والأمعاء الدقاق قبل أن يصبح صالحاً لتأدية وظيفته الحقيقية في الخلايا الحية ، حيث تتحرر الطاقة وتم عمليات البناء ، والطريقة التي يؤثر بها الغذاء في هذا الجهاز تتوقف عليها أمور هامة . . . فإذا سبب تهيجاً للأغشية المخاطية الحساسة التي تبطن المعدة والأمعاء ، انعدمت — أو قلت إلى حد كبير — الاستفادة مما أعددناه من غذاء صالح ، وذلك على سبيل المثال .

ولو أننا لم نعن بإراحة هذا الجهاز راحة كافية بين الوجبات . لكان الغذاء عبئاً ثقيلاً عليه ، يعجزه عن تأدية عمله ، وهو بالطعام متخوم .

وقبل أن نتناول بالتفصيل الاحتياجات الغذائية للإنسان في مختلف مراحل العمر ، يستحسن أن نشير إلى المبادئ الأساسية اللازمة لتسهيل مهمة الهضم ، كي تتم الاستفادة الكاملة بالغذاء . وأغراض الهضم هي :

- ١ — تحويل المواد الغذائية إلى سوائل .
- ٢ — تحويل المواد الزلالية إلى أحماض أمينية .
- ٣ — تحويل المواد الدهنية إلى أحماض دهنية وجلسرين .

٤ - تحويل المواد الكربوهيدراتية إلى سكر بسيط .
ويمكن لهذه المواد الناشئة من عملية التحويل دون سواها ، أن تصل إلى الدورة الدموية والأنسجة .
وتتم هذه التحولات بعمليات كيميائية وميكانيكية تبدأ في الفم وتستمر في القناة الهضمية حتى يتم امتصاص المواد الصالحة المذكورة .
ووصولها إلى الدورة الدموية والليمفاوية ، وطردها ما تخلف بعد ذلك من فضول .

دور الفم في عمليات الهضم

الفم مدخل القناة الهضمية . وبه تناط مهمة تحويل الطعام إلى عجينة سائغة . وإذابته إن أمكن . والسوائل تعفى الفم من مهمته ، وعليه نفضلها في حالات فقد الأسنان وفي الأحوال التي لا يسهل فيها القيام بعملية المضغ .
ويطلق اسم « الأنزيمات » على المواد التي تفرز في القناة الهضمية ، وتتفاعل كيميائياً مع الكربوهيدرات والبروتينات والدهنيات لتحويلها إلى سكر وأحماض أمينية وأحماض دهنية وجلسرين .
واللعاب يحتوى على مادة تتفاعل كيميائياً مع الكربوهيدرات فتحول بعضها إلى سكر .

وقد سُبِّهَت الأنزيمات التي تحلل المواد الغذائية المعقدة ، إلى هذه المواد البسيطة التي يمكنها أن تصل إلى الدورة الدموية مباشرة ، بمجموعة

من المفاتيح تصلح لفتح مجموعة من أقفال الصناديق الموضوع بعضها داخل بعض . فالمفتاح الأول يفتح الصندوق الأكبر ولا بد من وجود المفتاح الثانى لفتح الصندوق الذى يليه فى الحجم وتحرير ما بداخله ، وهكذا .

وبالمثل فى الغذاء . فاللعاب يحتوى على أنزيم البتيالين Ptyalin الذى يمكنه فتح وحدة الأنشاء وتحرير السكر الثنائى منها - المالتوز maltose وهذا بدوره يحتاج إلى أنزيم آخر ليفتحه ويحرر السكر البسيط الذى يمكنه أن يصل إلى الدورة الدموية ويصلح كوقود للجسم .

وبهذا النظام البديع ، يتم التناسق بين حاجة الجسم . وهضم الطعام . بحيث إننا لو تناولنا كمية كبيرة من سكر الجلوكوز البسيط ، لأحدث تبيجاً فى المعدة ، ما لم نخففه بالماء ليوازن حاجة الجسم إليه . مع أنه لا يحتاج إلى هضم ، ويمكنه الوصول بحالته الأصلية إلى الدورة الدموية .

والنشويات تتحول ببطء إلى سكر ، ولعل هذا هو السبب فى أننا نتناول معظم الكربوهيدرات فى صورة نشويات ، ولا نأكل كثيراً من السكر . والمضغ ، إلى جانب أهميته فى تحويل الطعام إلى عجينة سائغة وهضم النشويات ، فإنه ينبه المعدة لتستعد لأداء واجبها .

وما أشبه الجهاز الهضمى بالسكك الحديدية من حيث أهمية الإشارات اللازمة لتنبيه كل عضو ليكون على أتم استعداد لاستقبال العبء الملقى على عاتقه حتى لا يرتبك الهضم وتحدث به الاضطرابات ، كما يجب تنبيه كل محطة لاستقبال القطارات فلا تصل على غرة ، فترتك

المواصلات ، وتسبب كوارث ، لم تكن في الحسبان .
والواقع أن المضغ الجيد . لا يزيد الطاقة الكامنة في الطعام ، ولكنه
قد نجبننا مشكاة عسر الهضم التي هي أكثر أعراض مرض المعدة شيوعاً .

دور المعدة في عمليات الهضم

المعدة هي الوعاء الكبير المعد لاستقبال ما يدخل الفم من غذاء يصل
إليها مختلطاً باللعاب ، الذي يستمر مفعوله على المواد النشوية حتى يواجه
إفراز العصارة المعدية فيقف عندئذ مفعول أنزيم اللعاب ، ويختتم فصل
من فصول الهضم . ويبدأ فصل آخر في الوقت الذي يقضيه الغذاء في
المعدة وذلك من ساعتين إلى سبع ساعات .

ويتوقف إفراز العصارة المعدية على عوامل كثيرة ، أهمها انتظام
مواعيد تناول الطعام . فالعود على مواعيد معينة من أقوى عوامل إفراز
المعدة ، وكثيراً ما يؤدي الإهمال في ذلك إلى عواقب وخيمة ، نعزوها
ظلماً إلى الطعام .

وقد ذكرنا أن المضغ الجيد ، يرسل إشارة إلى المعدة لتلقى الطعام ،
وكذلك منظر الأكل ورأثته وطعمه ، لا يسيل لها اللعاب فحسب ،
بل يسيل لها إفراز المعدة أيضاً . .

وهناك أنواع من الأغذية تنبه إفراز المعدة تنبيهاً مباشراً ، لا يتوقف
على طعم أو رائحة . وهذه لها أهمية قصوى في حالات فقدان الشهوة

و ضعف استجابة المعدة الطبيعية للغذاء . والماء أحد هذه الأنواع ويمكن تناوله قبل الأكل بوضع دقائق لبنه إفراز المعدة .

وأقوى المنبهات المباشرة لإفراز المعدة هي خلاصات اللحوم ، وهذا هو السر في تفضيل بدء الطعام بتناول الشوربة ، وهو كذلك السبب الرئيسي في وصفها للناقهين . غير أنه يجب ألا يغرب عن البال أن الشوربة لا تصلح كمصدر للوقود : فهي وحدها لا تكفي كوجبة كاملة .

ومن المحقق أن الحالة النفسية تنعكس على المعدة . فالمرح يساعد المعدة على تأدية وظيفتها على أكمل وجه . ومن هنا ، يجب الاعتناء بمظهر الطعام وغرفة المائدة والاجتهاد في نسيان الهموم والمتاعب ، فإن القلق والعصبية والتعب والغضب كلها تعطل عمليات الهضم بحيث يضع هباء كل جهد في انتقاء المأكولات السهلة الهضم ، فإن كان لابد من تناول الطعام في جو حزين ، فيجب أن يقتصر على الشوربة واللبن والتوست واللحم المفروم .

ومما تجب ملاحظته أن أسرع المواد الغذائية مروراً من المعدة إلى الأمعاء ، واستهلاكاً في الأنسجة هي على التوالي : الماء والنشويات والزلاليات والدهنيات ، وهذا هو السبب في أننا عندما نقتصر على تناول النشويات نشعر بالجوع بعد فترة أقصر مما لو تناولنا الزلاليات أو الدهنيات . والخبز يكون نصف غذاء الفقير ويمد الإنسان في مختلف أنحاء العالم بثلاث احتياجاته الوقودية ، والكربوهيدرات تكون ٨/١٠ من القيمة الوقودية للخبز . وهناك حالات يتخمر فيها الخبز في المعدة ، ويمكن تلافي ذلك

باستعمال كميات وافرة من فيتامين « ب_١ » (الثيامين) وإن لم يكف هذا لعلاج الحالة تقلل المواد السكرية وتزاد المواد الزلالية والدهنية .
 وبوجه عام : يمكن ترويض المعدة كي تؤدي مهمتها على أكمل وجه بإشاعة روح المرح وتنظيم مواعيد الغذاء : والاستمتاع بالهواء النقي والشمس المشرقة ، والإفادة من التمرينات البدنية ، كما يجب التعود على مضغ الطعام جيداً . وعدم ازدياد قطع كبيرة منه : وملاحظة أثر الدهون في تعويق عمليات الهضم وأثر فيتامين « ب_١ » في هضم النشويات وتحسين حركة الأمعاء . وكذلك تجنب الأكل الدسم عند التعب أو الغضب أو الإرهاق . ففي هذه الحالات يحسن الاكتفاء بالشوربة والسوائل الدافئة .

دور الأمعاء الدقيقة

يصل الطعام في هيئة سائل تسبح به أجزاء غير ذائبة ، وفي مختلف درجات الهضم ، إلى الأمعاء الدقيقة حيث تجد أنزيمات أوفر عدداً وأقوى أثراً مما يوجد في أى منطقة أخرى من مناطق القناة الهضمية . . إذ تبعث العصارة المعدية الحمضية برسول كيميائى إلى البنكرياس ليصب أنزيماته القوية الخاصة بهضم النشويات والزلاليات والدهنيات ، ويمكن الغذاء في الأمعاء الدقيقة من ساعتين إلى أربع ساعات .
 وهناك غدد صغيرة عديدة منبثة في جدران الأمعاء الدقيقة نفسها .

وهذه تفرز أنزيمات ذات القدرة على القيام بمراحل الهضم الأخيرة ، فتحرر الأحماض الأمينية من الببتيدات وتحول السكر الثنائي إلى سكر بسيط ، ويهضم المواد الدهنية بمساعدة الصفراء .

وتتميز الأمعاء الدقيقة بنوعين من الحركة . . فالنوع الأول حركة محلية تعمل على خلط الغذاء جيداً بالعصارات الهاضمة والأنزيمات ، وتعريضه لسطح الزوائد الشبيهة بالأصابع الموجودة بالأمعاء حيث تمتص العناصر المفيدة . وتبدأ رحلتها في الأوعية اللمفاوية والدموية إلى الأنسجة المحتاجة إليها . والنوع الثاني حركة انتقالية تعمل على نقل الغذاء من جزء إلى آخر من الأمعاء الدقيقة حيث يمتص المزيد من المواد الهامة ويتخلف جزء قليل منها ليصل إلى الأمعاء الغلاظ .

وتتأثر الحالة العامة للأمعاء بما يحدث للمعدة . . وإذ لم تكن الحظ أن المعدة شديدة الحساسية للمؤثرات الخارجية ، وهي تحذرنا في الوقت المناسب ، لتلافى الأضرار التي قد تحدث لباقي أعضاء الجهاز الهضمي الهامة . وتشارك الأمعاء الدقيقة جيرانها في أي اضطراب عصبي قد ينتاب أحدهما ، فالغضب والخوف والألم توقف الهضم في جميع الأجزاء فلا يصل إلى مراحل العادية . وتستأثر به البكتريا المعوية ، وهكذا تتخمر النشويات وتحدث غازات مزعجة وأحماضاً مهيجة ، أما البروتينات فتتحول إلى مواد أكثر ضرراً ، إذ يحدث عند امتصاصها التسمم الذاتي . ويمكن الحد من هذه الأخطار بالعناية التامة بالمضغ وحسن انتقاء صنوف الطعام وتناول كميات كافية من فيتامين « ب » تنشط حركة العضلات المعوية .

دور الأمعاء الغليظة

الأمعاء الغليظة هي الوعاء الذي يستقبل الغذاء في آخر مراحل الهضم لطرد الفضلات خارجاً ، ولا يوجد في إفرازاتها عصارات هاضمة ، غير أنه في الجزء الأعلى توجد حركات خلطية تدفع محتوياته إلى الأمعاء الدقيقة ثانية ليتم امتصاص كل ما هو مفيد . وتحدث انقباضات أمامية قوية على فترات تدفع الفضلات إلى الخارج .

ومن الضروري أن تكون حركة الأمعاء عادية ، إذ لو زادت سرعتها ينخر الجسم جانباً من العناصر الغذائية القيمة كما في حالات الإسهال ، وإذا أبطأت يتأخر خروج الفضلات فتتهيج جدر الأمعاء وتتكاثر البكتيريا وتمتص المنتجات السامة مما يسبب الصداع والضعف وتهيج الزائدة الدودية وغيرها من الأعراض المزعجة ، إذ تصل المواد الغذائية إلى الأمعاء الغليظة سائلة أو على شكل مستحلب حيث يمتص منها أكبر قدر من الماء لتتكون كتلة البراز الذي يصير جافاً جداً عند حدوث الإمساك أو سائلاً عند الإسهال . ويمكن الطعام في القولون مدداً متفاوتة تتراوح بين يوم وأربعة أيام ، وقد يمكث سبعة أيام .

ويجب أن تكون عضلات البطن قوية ، كما يجب أن تحتوي الأمعاء على مواد غير مهضومة لتنقبض عليها العضلات المعوية فتتقوى وتشتد حركتها . ولكن الحياة الناعمة والأغذية الراقية تعملان على إضعاف

العضلات وإبطاء حركتها . وإننا لنجد أن الحيوانات تزدرد الرمل والعظام والأخشاب لهذا الغرض .

وأغذية الإنسان بحالتها الطبيعية تحتوى على كميات من السليولوز والألياف الخشبية . ولكننا نزيل الردة من الحبوب ونكتفى من الخضر بالشوربة ومن الفاكهة بالعصير ، مما يجعل غذاءنا خالياً من المواد اللازمة لحركة الأمعاء .

وإلى جانب ذلك نجد أن للتعود دوراً هاماً فى حركة الأمعاء كما فى عمليات الهضم الأخرى . وأكبر منبه لحركة الأمعاء هو ملء المعدة بالطعام ، وبخاصة فى الفطور . . وعليه فإن عدم الإفطار — وهى عادة درج عليها كثيرون — يحرم المرء من منبه قوى لحركة الأمعاء . ويتضح مما سبق أن هناك أكثر من سبب يجعل الإمساك أكثر أعراض الحياة العصرية شيوعاً ، ولهذا كثرت الإعلانات عن العقاقير المملنة العديدة التى يمكن تجنبها ، وعدم الالتجاء إليها والاستغناء التام عنها ، بمجرد تنظيم عاداتنا الغذائية .

علاج غذائى للإمساك

الأغذية التالية لا تصلح فقط لتجنب الإمساك ، ولكنها تفيد فى علاجه أيضاً :

١ — الأغذية الغنية بفيتامين « ب١ » مثل القمح السن وخميرة

البيرة والحبوب الكاملة . وعندما لا يستطيع الإنسان تناول هذه الأطعمة لسبب أو لآخر ، فعليه استعمال أقراص فيتامين « ب ١ » وهذه تساعد على تنظيم حركة الأمعاء .

٢ — الأغذية الغنية بالسليولوز مثل الحصى والكرفس والفول والكرفس والسبانخ والبصل والعدس والزبيب والتين والقراصيا والفاكهة والحبوب المحتنظة بقشرتها ، وهذه تزيد من كمية الفضلات وتسمح بتكوين كتلة كافية منها . ولذلك كان تناولها من أهم عوامل تلافى الإمساك المزمن .

٣ — الأغذية الغنية بالأحماض النباتية مثل البرتقال والطماطم والراوند والتفاح وعصير الفاكهة المختلفة ، فيما عدا الرمان الذي يسبب إمساكاً لاحتوائه على مواد قابضة — إذ أن ما تحويه من أحماض تنبه حركة الأمعاء . ويمكن الحصول على النتائج المرغوبة بتناول عصير الفاكهة على الريق صباحاً ، ويمكن تخفيفه بالماء عند ذوى المعدة الحساسة . وعند النوم يحسن تناول الليمونادة الدافئة أو التين ، هذا إلى جانب تناول كميات وافرة من الفاكهة مع كل وجبة .

٤ — الأغذية التي تكون غازات قليلة في الأمعاء مثل العسل والسبانخ والبصل والقرنبيط . . فهذه تتخمر ببطء ويتحرر منها غاز يفتت كتل المتخلفات الغذائية في الأمعاء وينبه حركتها ، والمياه الغازية لها نفس الأثر ، على أنه يجب أن يقتصر تناول العسل على الكبار مع عدم الإكثار منه حرصاً على سلامة الهضم . ويبدو مفعول الخضراوات عندما تؤكل طازجة . ومن أحسن المليينات التعود على تناول كميات

من النخس أو الكرنب أو السبانخ يوميًا ، ما لم يكن ثمة مانع من تناولها .

٥ - يستفيد بعض الناس باستعمال مدقة كبيرة من زيت الزيتون صباحاً وأخرى قبل النوم . ولتشحيم الأمعاء يحسن استعمال زيت البارافين أو الآجار . على ألا يكون ذلك بصفة مستمرة . وفي بعض الأحيان تنبه الأمعاء بتناول كوبين من الماء ، ويحسن إضافة قليل من الملح له : إذ أن الماء وحده يمتص قبل وصوله إلى الأمعاء . على أن تناول الماء بوفرة مطلوب بغض النظر عن جدواه في علاج الإمساك إذ أنه ينظف الأنسجة ويطرد المخلفات عن طريق الكلى .

وعليه فالأغذية التالية هي التي تناسب المعرضين للإمساك : اللبن ، البرتقال ، شوربة الخضار ، اللحم المشوي ، السبانخ ، البطاطس المقلوة ، سلطة كرنب ، أرغفة التمح (السن) ، التين ، القراصيا ، الطماطم ، البصل المسلوق ، المكرونة ، سلاطة الحصص ، عصير الليمون .

التدخين يعطل الهضم

هناك مواد كيميائية مختلفة ، تنشأ عن التدخين أو احتراق الأوراق المجففة من نبات التبغ ، وهذه المواد هي : مركبات البيريدين وأول أكسيد الكربون والنيكوتين .

والواقع أن مركبات البيريدين التي ينتجها تدخين التبغ ، تكون بمقادير ضئيلة ، بحيث لا تترك أى أثر فى جسم المدخن ، وكذلك أول أكسيد الكربون . . . فهو لا يتكون بمقادير كبيرة فى التدخين إلا فى حالات الطيران المرتفع ، حيث تقل نسبة الأكسجين . أما النيكوتين فيمكن القول بأنه المادة الرئيسية التى تنشأ من التدخين وتؤثر فى أجسام المدخنين . على أن نسبة النيكوتين فى التبغ تختلف باختلاف أنواعه . كما أن نسبة ما يصل إلى الجسم منه تختلف تبعاً للطريقة المتبعة فى التدخين . . فاستعمال الغليون — مثلاً — يزيد فى كمية النيكوتين التى تصل إلى الدورة الدموية كما تختلف تبعاً لدرجة جفاف التبغ ، فكلما زاد جفافه كان احتراقه أتم ، فتقل لذلك كمية النيكوتين التى تصل إلى الجسم . وأمكن تقليل هذه الكمية باستعمال المارشكات الخاصة عند التدخين . وقد تصل نسبة تقليل النيكوتين بوساطة بعضها إلى ٣٠ ٪ .

وفى أول العهد بالتدخين . تسبب المقادير الصغيرة من النيكوتين أعراضاً مزعجة للمدخن كالصداع ، والدوار ، والغثيان ، والسعال ، وشحوب الوجه ، ثم يتعوده تدريجياً حتى تختفى هذه الأعراض فى حالة الإدمان .

وقد حاول الكثيرون من الباحثين تحديد آثار التدخين فى مختلف أجهزة الجسم ، وأثبت البحث أنه يقلل الشهوة للطعام ، وقد يضيعها تماماً ، ولما كانت الشهوة للطعام من العوامل الهامة لإفراز العصارة المعدية ، فإن فقدانها يؤدى إلى اضطراب الهضم ، وهذا يفسر الزيادة الملحوظة فى

وزن الجسم عند الامتناع عن التدخين .

وكذلك ثبت أن التدخين يهيج الغشاء المخاطي المبطن للمسالك التنفسية . ولذلك تكثر إصابة المدخنين بالنزلات الشعبية المزمنة ، وما يصاحبها من سعال وضيق في التنفس ، وهناك من يؤكدون أن التدخين من أسباب سرطان الرئة .

أما تأثير التدخين على القلب والأوعية الدموية ، فمن العلماء من يرون أن الإفراط فيه يسبب ضيقاً في الأوعية التاجية التي تغذي عضلة القلب . ويترتب عليه مرض الذبحة الصدرية . ودليلهم على ذلك ما أثبتته الإحصاءات من أن ٧٠ ٪ من مرضى الذبحة الصدرية من مدمني التدخين ، ولكن الإحصاءات في هذه الحالة لا تصلح وحدها دليلاً على صحة ذلك الرأي . ولذلك أجريت تجارب عملية في هذا الشأن على الحيوانات بتعريضها لدخان التبغ مباشرة . أو حقنها به في العضل أو الوريد فكانت النتائج سلبية .

على أن التجارب التي أجراها العالمان : « وايت » و « ستار » أثبتت أن التدخين يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم ، وزيادة في سرعة دقات القلب ، كما أن الدكتور « بارو » أجرى تجارب عدة في سنة ١٩٤٣ مستعيناً برسام القلب الكهربائي ، فتبين أن هناك تغيرات مؤقتة تحدث نتيجة للإفراط في التدخين .

وقد لوحظ أن حالات كثيرة من خفقان القلب أو عدم انتظام دقاته تتحسن تماماً عقب الامتناع عن التدخين ، كما يظهر هذا التحسن في

وظائف عضلات القلب بوجه عام .

وهناك من يغالون في تأثير التدخين في القلب ، حتى إنهم يضيفون إلى أمراض القلب المعروفة مرضاً جديداً يسمونه Tobacco Heart وينسرون به تلك الظواهر والأعراض التي تحدث للمدمنين ، ولكن الرأي السائد أن هذا المرض غير عضوي بدليل أن هذه الأعراض تزول من تلقاء نفسها عند الإقلاع عن التدخين أو الإقلال منه .

وقد سألت إحدى الهيئات العلمية أكثر من أربعة آلاف أخصائي عن رأيهم في العلاقة بين سرطان الرئة والإسراف في التدخين ، فقال ٧٩٪ منهم إنهم يعتقدون أن هناك رابطة وثيقة بينهما ، وقال ١١٪ إنهم لا يؤمنون بوجود هذه الرابطة وقال ١٠٪ إنهم لا يرجحون هذا الرأي أو ذلك .

على أن عالماً قدم تقريراً إلى أحد معاهد بحوث السرطان ، ذكر فيه أنه اكتشف مادة « البنزدرين » في ورق السجائر عند احتراقه ، وهي من أقوى المواد التي تسبب السرطان للفئران . ولم يعرف بعد هل هي تسبب السرطان عند الإنسان أم لا . وتجري التجارب الآن لمعرفة هل هذه المادة توجد أيضاً في التبغ . والمرجح الآن أن التبغ يوجد فيه عنصر واق يمنع تكون هذه المادة عند الاحتراق .

وما يذكر أن التدخين يسبب نقصاً في الدورة الدموية للأطراف ، فتتخفض تبعاً لذلك درجة حرارة الجلد ، ويتضاعف خطر هذا الأثر ، عند حاجة الجسم إلى مزيد من الأكسجين كما هو الشأن - مثلاً - في حالة القيام بالتمارين الرياضية .

هذا : وقد بحث البروفسور « كيليك » ومعاونوه آثار النيكوتين في عمليات التمثيل الغذائى فى مختلف الخلايا بأجهزة الجسم . وقد استمرت هذه الأبحاث أربع سنوات . وأجرى كثير من التجارب قطعت فيها أجزاء من أنسجة الحيوانات مع الاحتفاظ بحيويتها ، ثم وضعت فى أجهزة خاصة وعينت سلسلة التفاعلات الكيميائية التى تتغذى عن طريقها ، ثم أضيف إليها النيكوتين بنسب مختلفة : وقدر ما يطرأ من تغير على هذه التفاعلات : ويؤخذ من النتائج التفصيلية التى نشرت عن هذه التجارب فى المجمع العلمية أن النيكوتين يوقف تمثيل المواد الكرهيدراتية فى بعض أجزاء حلقة كريب التى يلتقى عندها تمثيل جميع المواد الغذائية . وأن (فيتامين ب ١) المعروف باسم « الثيامين » يقلل من هذا الأثر الضار للنيكوتين .

كما ثبت أن النيكوتين يمنع الخلايا العصبية من تكوين مادة « الأسثيل كولين » Acetyl choline مما يحدث تنبيهاً غير مباشر للعصب السمبتاوى الذى يرفع الضغط ويزيد سرعة النبض ويقلل الدورة الدموية للأطراف .

ومن هذا كله يتضح أنه يحسن بالطيارين ، والرياضيين : وموضى القلب والشرابين والرثة وضعاف البنية عامة ، تجنب التدخين وحبذا لو تجنبه كلى إنسان :

كيف ومتى تأكل ؟

الأكل وظيفة طبيعية . علينا أن نقوم بها ، ومن واجبنا أن نستمتع بها . والواقع أنه كلما زاد استمتاعنا بالأكل غدا هضم الطعام أسرع وأيسر ، ولكنه إذا أعقب المتعة التي نستشعر بها ونحن على المائدة ، ضيق أو توعك . كان ذلك دليلاً على أننا فعلنا شيئاً خاطئاً . إن أعراض « عدم رضاء » المعدة السليمة عن وجبة أكلناها كوجود غازات وتجشؤ (تكريع) وانتفاخ وما إلى ذلك ، هي الأضواء الحمراء التي تحذرنا من خطر يواجهنا إذا كررنا مثل هذه الوجبة بالكميات التي أكلناها ، دون استبعاد الألوان التي لا تطيقها معدتنا .

إن أى لون من ألوان الطعام لا تستسيغه المعدة ، ينبغي أن يكف المرء عن تناوله . فألوان الطعام كثيرة ، وأشكالها متنوعة ، بحيث يمكن أن يستبعد واحد أو اثنان منها ، وحتى لو كانت ألوان الطعام المستبعد لا تصيب غيرنا بضرر . فالمعدات تختلف كما يختلف البشر . لهذا كان لزماً أن تعرف خصائص معدتك وما يناسبها مما تحبه من ألوان الطعام ، فليس كل ما تحبه أنت « تحبه » معدتك . والمعدة قد تلزم الصمت إذا أكرهتها على ما لا تستسيغ المرة بعد الأخرى . ولكنها أخيراً تثور ، فتضرب عن العمل أو تحدث ضرراً لبعض الأعضاء .



لا تأكل وأنت تأثر الأعصاب

الهضم عملية لا إرادية . . فأنت لا تستطيع أن تأمر معدتك أن تهضم هذا اللون أو ذاك . أو أن تسرع في الهضم أو تبطئ ، ولكنك تستطيع أن توجهها بطريق غير مباشر عن طريق حالتك النفسية ، أو العاطفية . فمن أسهل الطرق . مثلاً ، للقضاء على شهوتك للطعام ، أو إعاقة هضم ما تناولته منه . أن تتشاجر مع زوجتك أو أولادك وأنت جالس إلى المائدة . أو أن تستسلم للتفكير أو الحقد أو القلق أو الحزن أثناء الأكل . ومما لا شك فيه أننا معرضون لهذه المؤثرات ، وليس هناك من سبيل إلى تفاديها . ولكن في وسعنا أن ندرب أنفسنا على التفلسف . ومواجهة المنغصات والمثيرات بشيء من عدم المبالاة .

إن الجو المادى الجميل في ساعات الأكل يساعد كثيراً على الهضم . فجمال غرفة المائدة ، وتزيينها بالزهور واللوحات والتماثيل ، والحرص على المرح والضحك والسرور ، وسماع بعض ألوان الموسيقى . من أهم العوامل المساعدة على فتح الشهوة وسرعة استيعاب الطعام . إن الوالد الذى يجتمع بأولاده وزوجته على مائدة الإفطار بوجه باسم ، ونفس هادئة . وعينين تفيضان سروراً وبشراً ، إنما يعمل بطريقة غير مباشرة على فتح شهوات أفراد الأسرة جميعاً ، وعلى ضمان سرعة هضم ما يأكلون من طعام .

لقد أجريت تجربة في إحدى الحمامات لمعرفة أثر العواطف على عملية

المضم . فقدمت فيها إلى قصة سلبية الجسم - وهي داخل قفص - وجبة
 شمسية من الطعام : استغرقت بعدها في النوم : ثم فحصت وهي نائمة
 بأشعة (X) فوجد أن عملية المضم تتطور تطوراً طبيعياً . وفجأة قرّب كلب
 ضخم أخذ يعوى بجانب القفص : فهبت القطرة من رقادها مذعورة : وتوقفت
 عمدية المضم أكثر من أربع ساعات : كما بدا ذلك على لوحة جهاز
 الأشعة .

والخوف والقلق والغضب تفعل نفس الشيء في معدة الإنسان . ومن
 المشاهدات الطريفة في هذا الصدد ما يلاحظ أحياناً على المرضى الذين
 يدخلون المستشفيات لإجراء جراحات . إنهم يصابون أحياناً في صباح
 اليوم الذي ستجرى لهم فيه هذه الجراحات : بحالة سكر في البول عند
 التحليل . ويطلق عليها اسم « السكر العاطفي » . إنه نتيجة الخوف والقلق .
 وأحب أن أقول لمن يرسم الأطباء لهم نظاماً خاصاً للتغذية ، إنهم كثيراً
 ما يتبعون هذا النظام في ضجر وملل . وكثيراً ما يأكلون الأطعمة المصروح
 لهم بها والأفكار السوداء تراودهم : باعتبار أنهم لم يعودوا طبيعيين . وهذه
 الأفكار والأوهام كثيراً ما تسبب إليهم وتذهب بالفائدة المرجوة من تحديد
 الأطعمة . فليس ثمة داع للأوهام عندما ينصح الطبيب المرء بالاعتصام
 على ألوان معينة . فهذا في مصلحته .

أوقات الطعام

إن تناول ثلاث وجبات من الطعام في اليوم هو أفضل نظام غذائي للجسم ، ولينا ندرى إذا كانت الطبيعة قد قصدت ذلك ، وأن البشر اكتشفوا ما تهدف إليه الطبيعة من التجربة خلال القرون الطويلة ، أم أن الطبيعة قد راضت نفسها تدريجياً على تقبل عادة مارسها المرء لأنها تلائم ظروفه . فأصبح من المستحسن — إن لم يكن من الضروري — تناول ثلاث وجبات حتى تسد حاجات الجسم . وكيفما كان الأمر فإننا ننصح بألا تبدأ عملك أو تغادر منزلك بغير إفطار ، وألا تدع مشاغلك تنسيك تناول وجبة الغداء في موعدها ، حاول أن تأكل في ساعات محددة ، والفترة بين وجبتين ينبغي ألا تقل عن أربع أو خمس ساعات ، فهذه هي تقريباً المدة الضرورية لمضم الطعام في المعدة . وليكن عشاؤك قبل موعد نومك بساعتين على الأقل ، ولا تأكل بين الوجبات . ويستحسن أن تتقارب كميات الطعام في الوجبات الثلاث . ولكن لا بأس من أن تزيد هذه الكمية في وجبة الغداء إذا كانت ظروفك لا تقتضي العمل بعد الظهر ، على أن هذا لا ينطبق إلا على البالغين في الظروف العادية ، أما الأطفال فلا بأس من أن يكثرُوا من عدد مرات تناول الطعام . والمرضى قد يحتاجون أحياناً إلى عدد أكثر من الوجبات .

وليس من المعقول أن يقاوم المرء دائماً إغراء تناول طعام شهى بين وجبتين أو تناول عشاء فآخر في منتصف الليل مثلاً ، أو أن يستغنى عن وجبة الغداء خلال يوم حافل بالعمل . وهذا لن يسىء إليه كثيراً إذا حدث في بعض الأحيان ولم يصبح عادة عنده . ما دام لا يشكو علة في جهازه الهضمي . أما في حالة المرض فإن الخروج عن نظام الغذاء الصحي قد يضيع ما أفاده من اتباع نظام خاص خلال أسابيع أو شهور . فينكفى إلى الوراء . وخاصة في حالات القرح المعدية المزمنة .

وخير ما ننصح به عند الإحساس باضطراب معدى نتيجة وجبة ثقيلة في حفل . أو تغيير موعد الطعام . وما إلى ذلك . أن يمتنع الإنسان عن تناول الوجبة التالية ، فأراحة المعدة بعد الإثقال عليها أو إثارتها تهيب لها فرصة طيبة لاستعادة نشاطها . وإعادة تنظيم وظائفها . إن وجبة تمتنع عنها لن تضرك ، ولكن وجبة تتناولها والمعدة « منحرفة المزاج » قد تؤدي إلى التوعلك أو إلى الألم مدة أيام ، وربما أسابيع .

وللرياضة صلة بعملية الهضم . فالرياضة العنيفة ، أو الجهد البدني الكبير ، بعد الأكل مباشرة ، يطيل عملية الهضم ، في حين أن الرياضة المعتدلة بعد الأكل بساعة تساعد على الهضم . أما الراحة بعد الوجبات لفترة قصيرة فمن العوامل المهيئة لقيام المعدة بتأدية وظيفتها على وجه كامل .

كميات الطعام

إن الإفراط في الطعام هو سبب نسبة كبيرة من الأمراض التي نشكو منها . فالطعام الذي يزيد على الحاجة أو الذي يخلف قدراً كبيراً من البقايا يجهد الجهاز الهضمي ، وهذا بالتالي يجهد الجسم ، ذلك أن الطعام الكثير يحتاج إلى قدر من الطاقة لدفعه خلال الطريق الطويل المتعرج داخل الجسم . وهو لا يؤدي إلى اضطرابات في الهضم وعال في الأعضاء التي تلعب دوراً في إتمامه فحسب ، ولكنه يؤدي إلى تراكم الشحم ، وزيادة الوزن عن المعدل الطبيعي ، وما يصحب ذلك من أضرار . وينبغي ألا يغيب عن الذهن أن الدهن الزائد يتسلل إلى أنسجة العضلات ، ومن بينها عضلة القلب مسبباً لها ارتخاء وضعفاً ، كما يهيء الطريق لبعض الأمراض الخامة كالسكر وتصلب الشرايين .

إن حاجة الجسم للطعام تقل كلما تقدم المرء في السن بعد مرحلة الشباب ، ولذلك ينبغي أن يحدث المرء تعديلاً في كميات الطعام التي يتناولها ، وكذلك في أنواعها كلما احتفل بمرور عشر سنوات بعد الحادية والعشرين . لقد زودتنا الطبيعة بجهاز يثير فينا الإحساس بالجوع أو العطش عند الحاجة للغذاء أو الشراب ، وينبهنا عند الشبع أو الارتواء . ولكن

تعودنا الإفراط في الطعام ، والانقياد لشهوة الأكل ، رغم هذا الإحساس كثيراً ما يبلده ، ويدعو إلى اختلال مقاييسه ، ويتلو ذلك قلة جدوى الاعتماد عليه . ومن هنا، ينبغي ألا يأكل البدين حتى يحس بالامتلاء .. إنه ينبغي أن يغادر المائدة وهو ما يزال يحس الجوع . ويحسن بأصحاب المعدات الضعيفة أن يتناولوا كميات قليلة من أغذية سهلة الهضم أربع مرات أو خمس مرات في ساعات موقوتة خلال اليوم .

مضغ الطعام

إن المضغ الجيد أحد العوامل الهامة الواقية من اضطرابات الجهاز الهضمي ، فجميع أنواع الطعام ينبغي ألا يبتلعها المرء قبل أن تتحول في فمه — عن طريق المضغ — إلى عجينة تكاد تكون سائلة . ومزج الطعام باللعاب من شأنه تحويل النشاء إلى سكر ، والمضغ الجيد يهيئ المعدة لإفراز العصائر الهاضمة، ويحول دون سرعة التهام الطعام والإفراط فيه دون وعي ، وليس أدعى لاضطراب الهضم من تناول الفطور على عجل ، أو تناول وجبة الغداء في المكتب أثناء العمل .

فأنت إذ تمضغ الطعام جيداً تقنع منه بكميات أقل ، وتجد في نكهته ومذاقه متعة أكبر ، حتى الأطعمة التي يبدو أنها ليست في حاجة لمضغ ينبغي أن يتناولها المرء ببطء مثل الثلجات أو اللبن . ذلك لأن المضغ الجيد ضروري بوجه خاص للأطفال والمسنين . ويجب ألا يغرب عن بالنا

أن الطعام الذى يتناوله الطفل يجب أن يقدم فى صورة سهلة تيسر مهمة أسنانه الضعيفة فى تفتيت الطعام وطحنه . إن النوبات المعدية التى يصاب بها الأطفال يساعد على حدوثها أحياناً تناول أطعمة صلبة لم تمضغ بعد جيداً فتثير الجهاز الهضمى . أما الشيوخ فثمة فريق منهم ليس له أسنان ، أو له أسنان قليلة لا تكفى لطحن الطعام كما ينبغى ، وهؤلاء وأولئك قد يزدردون الطعام فى صورة جزيئات صلبة ، أو يتطرفون فى نظامهم الغذائى فيكثرون من السوائل والأطعمة التى لا تحتوى على نفايات وألياف وفيتامينات كافية . فيصابون باضطرابات متكررة فى الهضم أو بأمراض سوء التغذية .

والذين يستعملون الأسنان الصناعية كثيراً ما تنسبهم الأطعمة البراقة الصلبة أن معداتهم لا تقوى على الكميات الكبيرة من اللحوم والأطعمة الثقيلة ، فيأخذون فى محاكاة الشباب فيما يأكلون ، وتكون النتيجة إرهاقاً للجهاز الهضمى يؤثر فى الصحة عامة . إن نسبة إصابة الأسنان بالتسوس آخذة فى الزيادة ، حتى ليقدر أن ٩٠٪ من الأطفال — فى المراحل الابتدائية من الدراسة — يصابون فى بعض أسنانهم بالتسوس الذى يرجع لعيوب فى التغذية تلخص فيما يلى :

١ — الإقلال من الأطعمة التى تستلزم جهداً فى المضغ . فالأسنان تحتاج إلى رياضة ، وحرمانها من هذه الرياضة يضعفها ويجعلها عرضة للتسوس .

٢ — الإكثار من السكر والحلوى بسبب تخمراً فى الفم ، ويقلل نسبة

قلوية الدم والأنسجة . ويسبب ضعف الأسنان .

٣ - نقص الفيتامينات والمواد المعدنية ، إذ أن الأغذية الغنية بفيتامين ج " والأملاح المعدنية من العوامل الهامة للوقاية من تسوس الأسنان وأمراض اللثة .

وفي حين أن الطعام الذي يفتقر إلى عناصر التغذية الحيوية للجسم يضر الأسنان . فإن الأسنان المصابة بالتسوس تؤثر في عمليات الهضم تأثيراً ضاراً . وهكذا يدور الأمر في حلقة مفرغة . . الأسنان المصابة واللثة المريضة تنشأ من التغذية الخاطئة . والتغذية تزداد سوءاً على سوء بضعف الأسنان ، وقصورها عن مضغ الطعام ، والإضرار بالجهاز الهضمي بما تصبه فيه من جراثيم .

طهو الطعام

من الأقوال المأثورة عن أحد الظرفاء قوله : « إن الخالق يرسل لنا الطعام ، والشيطان يرسل لنا الطهارة » . . ويقول آخر : « إن نصف متاعب الهضم ، في جميع أنحاء العالم ، سببها الطهارة المتفنتون ، ونصفها الآخر سببها الطهارة الجاهلاء » .

إن الطعام يطهى لتحسين طعمه ، وتيسير هضمه ، وقتل ما به من طفيليات وميكروبات . وربة البيت التي تركز كل تفكيرها في تحسين مذاق الأكل ونكهته ، وذلك بمزجه بالتوابل وإغراقه في المسلى البلدى وما إلى ذلك ، تسيء إلى زوجها وأولادها أكبر إساءة .

إن ترك الطعام على النار مدة طويلة بعد نضجه ، يفسد معظم الفيتامينات التي يحتوى عليها ، و من جهة أخرى فإن عدم إنضاجه جيداً يحول دون تحول جزيئات المواد النشوية إلى سكر ، وتختثر المواد الزلالية مما يسهل عملية الهضم . كما أنه لا يكفل تخليص الطعام مما قد يعلق به من جراثيم ضارة .

ومن الحقائق التي كشفت عنها بعض الأبحاث أن إعادة تسخين الطعام مرة بعد أخرى يجعله عسر الهضم .

والزبد أفضل صور الدهون التي يمكن أن تدخل في إعداد طعام الأصحاء ، أما الدهن الحيواني والمسلى البلدى فلا بأس من استعمالهما باعتدال للمعدات السليمة . ولكن ينبغي الاستغناء عنهما في إعداد الطعام الذي يقدم للصغار والمتقدمين في السن وأصحاب المعدات أو الأكباد الضعيفة أو المريضة ، وفي الحالات الأخيرة يستحسن أن تستبدل بها الزيوت النباتية السائلة .

والماء الذي يستعمل لسلق الخضراوات — باستثناء السبانخ — ينبغي ألا يهمل . فهو عادة غنى بأملاح معدنية هامة ، ويصلح حساء للأطفال ، ويطلق عليه أحياناً « شاي الخضر » كما ينبغي عدم إضافة الصودا إلى الخضراوات — بقصد الاحتفاظ بنخضرتها — لأنها تفسد نسبة من الفيتامينات .

الشهوة للطعام

تختلف ظاهرة الشهوة للطعام عن ظاهرة الجوع . . فقد تشهى الطعام ومعدتك مليئة . وقد تكون جائعاً — والجوع هنا يعنى حاجة الجسم للطعام —

ولا تشهى طعاماً . فالجوع أصلاً تصحبه انقباضات فى عضلات القناة الهضمية ، وقد يتطور إلى إحساس بالألم (تقریطة) وقد يتبع ذلك — وإن لم يكن دائماً — إفراز العصارات المعدية . والجسم إذ يكون مجهداً قد تعجز هذه العضلات عن الانقباض المنتظم الذى يشعر المرء بالجوع . وفى حالات الحمى وبعض الحالات المرضية الأخرى قد تخفق هذه العضلات فى القيام بوظائفها الطبيعية .

والجوع قلم يحفز المرء لأن يتناول طعاماً لا يمكن أن يثير الشهوة ، بل إنه قد يقتلها ، فبالجندى أو الرحالة الضال مثلاً قد يدفعه الجوع — وليست الشهوة — لأن يأكل طعاماً كاد أن يفسد ، أو غذاء كريبه الطعم والرائحة . وقد تبقى الشهوة للطعام بعد أن يزول الجوع ، فنحن نأكل بمتعة ولذة أنواع الحلوى المغرية ، حتى بعد أن نشبع ولا نصبح فى حاجة إلى الطعام . ويروى أنه كان من عادة المدعوين من الرومان فى المآدب أن يتركوا الموائد من حين لآخر ، لكى يفرغوا ما فى معدتهم من طعام بالقىء ، ثم يعودوا لاستئناف التلذذ بالأطعمة الشهية .

وظاهرة بقاء الشهوة للطعام حتى بعد أن تسد حاجات الجسم من الغذاء عند الشخص العادى ، قد تكون أثراً من آثار البيئة فى حياة أجدادنا الأولين ، حينما لم تكن موارد الغذاء مكفولة فى جميع الأوقات بانتظام ، فالجسم مهياً بحيث يستطيع أن يخزن الكربوهيدرات الزائدة عن الحاجة فى صورة « جليكوجين » فى الكبد والعضلات . وهذه الطاقة المخزنة يمكن الإفادة منها ببطء عندما يتأخر موعد الوجبة التالية ، أو للمحافظة على

الصمود عند الاضطراب للجري مسافات طويلة أو للدفاع عن النفس عند مواجهة خطر طارئ . وثمة صورة أخرى من طعام الوقود هي الدهن الذي يدخر في مواضع معينة للإفادة منه في الأيام التي لم يكن يحالف فيها الحظ أجدادنا . فلا يتمكنون من العثور على طعام . وقد ولت هذه الظروف السيئة ، وأصبح الكل يجد طعام يومه ، ومع ذلك فإن هذه الشهوة «البدائية» للطعام ما تزال مستقرة في نفوسنا ، تحفزنا إلى الإفراط في الطعام ، وكأننا سنواجه بعد الوجبة أياماً لن نجد فيها طعاماً .

وأحياناً تنحرف الشهوة بتأثير عوامل نفسية بحتة . . فالميل لشرب الخمر أو تعاطي المخدرات ، أو شرب القهوة والشاي ليس وليد حاجة غذائية للجسم ، بل إنه انحراف كثيراً ما يؤذيه ويعطل وظائفه ، وبعض الشعوب تشتهي الطفل (الطين) فلفيف من الهنود في أمريكا يأكلون طفلاً أحمر يسافرون أميالاً لكي يحصلوا عليه ، وهم قد يأكلونه كما هو أو يخبزونه في الأفران . وفي بعض جزر المحيط الهادى يأكلون الطين ثم يتبعونه بشرب لبن جوز الهند ، معتقدين أن ذلك يفيدهم .

وثمة انحرافات في الشهوة تشيع بين ضعاف العقول والمجانين والأطفال والمصابين بديدان أحياناً ، فبعضهم يولعون بأكل الطباشير أو الورق أو الخيوط لغير سبب ظاهر ، والمرجح أن مرجع هذه الانحرافات هو تأثير الأعصاب المنظمة لأحاسيس الجوع والشهوة للطعام .

وفي بعض الحالات المرضية – مثل مرض السكر وبعض حالات الضغط المرتفع – تتأجج الشهوة للطعام بدرجة غير طبيعية ، ولعل هذا الميل

للإكثار من الطعام يشير إلى افتقار الجسم للعناصر الغذائية الضرورية ،
 فى مرض السكر غير المعالج مثلاً تتسرب نسبة كبيرة من الكربوهيدرات
 إلى خارج الجسم ، دون الإفادة منها ، فى هيئة سكر فى البول .
 وعلى نقيض هذه الحالة ، قد تنعدم الشهوة للطعام تماماً رغم حاجة
 الجسم الماسة للتغذية . وقد شوهدت هذه الحالة عند نقص « الفيتامين » ،
 وفى حالات التهابات المعدة ، والنورستانيا ، وبعض حالات الهستريا ،
 وحالات مرضية أخرى .

وقد تحدث انحرافات فى الشهوة فى إحدى صور الأنيميا التى تصيب
 الفتيات فى سن المراهقة ، والتى تتميز بقلّة نسبة الهيموجلوبين فى الدم ،
 مع بقاء نسبة الكريات الحمراء ثابتة تقريباً . فقد يتجه الميل فى هذه
 الحالة إلى الأطعمة الحريفة .

شرب الماء

يحتل الماء فى حياة الإنسان مكاناً وسطاً بين الطعام الذى يأكله ،
 والأكسوجين الذى يستنشقه ، فهو أكثر ضرورة من الطعام وأقل حيوية
 من الأكسوجين . إنه يساعد على سيولة الدم والعصائر الهاضمة ، وتنشيط
 الإفرازات الداخلية ، ويعمل كمذيب للطعام ، ويحول دون تكاثر الجراثيم
 فى الأمعاء . وهو كذلك لا يمتص فى المعدة ، وإنما يمتص أغلبه فى
 الأمعاء .

وتتراوح الكمية اللازمة من الماء للشخص البالغ بين ست وثمان أكواب . ومن المستحسن - في حالات الإمساك - شرب كوب أو كوبين من الماء الفاتر بعد النهوض من النوم مباشرة . وقد كان يظن أن شرب الماء أثناء الطعام غير مرغوب فيه - إن لم يكن ضاراً . والواقع أنه ضار إذا أخذ بكميات كبيرة ، أو إذا اتخذ وسيلة لتيسير بلع الطعام قبل مضغه جيداً .

على أن ذوى المعدات الضعيفة التى تفرز عصائر معدية أقل من المعتاد ، قد ينصحهم الطبيب أن يشربوا الماء قبل تناول الطعام وليس أثناءه . هذا إلى أن الصغار والمتقدمين فى السن ينبغي أن تقل كمية الماء التى يشربونها بعد وجبة المساء . ونحن لا نكتفى بتزويد أجسامنا بالماء الذى نشربه فحسب ، فالخضر الطازجة التى نتناولها جميعاً تحتوى على ٧٠٪ من وزنها ماء ، وتزيد نسبة الماء فى الفاكهة على ٨٠٪ من وزنها .

وعادة شرب الماء المثلج أثناء وجبات الطعام فى الأيام الحارة ، عادة ضارة بالجسم . إنها كثيراً ما تؤثر فى الهضم - إن عاجلاً أو آجلاً - تأثيراً ضاراً . فالماء المثلج يعوق إفرازات المعدة ، ويؤخر الهضم . ودرجات الحرارة المتطرفة فى الارتفاع أو الانخفاض تسبب فى أحيان كثيرة التهاباً فى الغشاء المخاطى المبطن للمعدة . وإذا كان الماء المثلج يسبب للمعدة السليمة ، فما بالك بضرره فى حالة المعدات الضعيفة .