

### الفصل الثالث:

أما قاعدة الهرم فهي للحبوب الكاملة بحيث تشكل من ٤٠-٦٠٪ من الطعام اليومي.



الأرز البني

والمتأمل لهذا الهرم يلاحظ الفرق الشاسع بين ما هو مطلوب للصحة والوقاية من الأمراض وما هو حاصل الآن، من قلب هذا الهرم رأساً على عقب، وجعل أساس الطعام اليومي اللحوم والمنتجات الحيوانية، وهو ما يفسر لنا سبب انتشار الأمراض وإزمانها

وصعوبة علاجها، وتمتع الآباء والأجداد بالصحة والعافية حيث كان طعامهم بالكمية والكيفية نفسها التي أعد بها هذا الهرم الصحي الحديث. وكان لدى الناس في الزمن القديم التذوق الطبيعي للأغذية الطبيعية الكاملة مثل: الخبز الأسمر والأرز الكامل، أما الآن فإن معظم الأكل مصنع غير كامل، مليء بالسكر الضار والدقيق الأبيض والإضافات الكيميائية من لون وطعم ورائحة إلخ، ومهندس وراثياً، ومعدل جينياً، حتى صارت الحياة كلها مصنعة تكاد تختفي منها آثار الطبيعة كما خلقها بارتئها.

وصدق الله العظيم إذ يقول:

﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمَلُوا

لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (الرؤم: ٤١).

وقوله تعالى:



القمح

﴿ وَلَا تَفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ

إِصْلَاحِهَا ﴾ (الأعراف: ٨٥).

وقوله تعالى على لسان الشيطان:

﴿ وَلَا مَرْنَهُمْ فَلْيَغْيِرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ ﴾ (النساء:

١١٩).

ولقد جنى الإنسان وما يزال

الويلات بسبب تدخله السافر وتغييره

لخلق الله والبعد عن الفطرة السليمة، وقد تكون الأمراض والمفاسد جزاء وفاقاً لما أحدثه الإنسان، ودعوة إلى أن يعود لصوابه ويلتزم صراط ربه المستقيم.

## الأطعمة الصحية وغير الصحية

### الحبوب:

الأرز البني: الأرز غذاء يحتوي على نسبة عالية من المواد الدسمة، وبه مواد بروتينية ودهنية ونشوية وأملاح عضوية ومواد معدنية كثيرة، وبه فيتامينات بمقادير ضئيلة، وترتفع نسب هذه المواد وقيمتها الحرارية في الأرز غير المقشور؛ لأنها موجودة في قشرة الأرز، فإذا أزيلت القشرة كما يتناوله الناس الآن بعد تقشيريه وتبييضه وتلميعه، يخسر نصف مواد الدسمة وتلثي مواد المعدنية وكمية كبيرة من فيتاميناته؛ وعلى هذا فإن الأرز الذي نتناوله فاقد للمواد المنشطة للجسم وناقص التغذية، وغير كاف لبناء الجسم، وهذا يدعو إلى تعزيره بغيره من المواد الغذائية الأخرى لزيادة قوته الغذائية، ولاجتباب الأخطار التي تنتج عن نقص العناصر



حبوب وبنور منبته

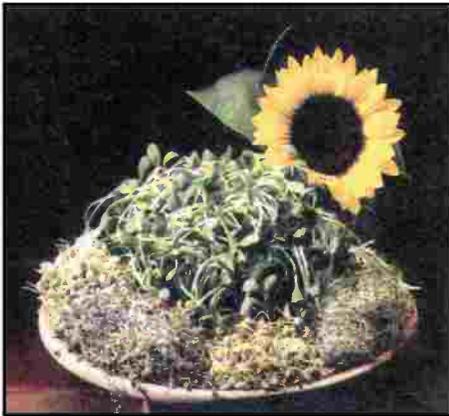
الغذائية الحيوية فيه بسبب نزع قشرته، ولو أن الناس تناولوه غير مقشور، لحصلوا منه على الغذاء الكافي ولما احتاجوا إلى إضافة عناصر أخرى إليه، كما أن جنين الأرز ينفصل عنه أثناء التبييض، وفيه

نسبة عالية من الدهون والنشويات والألياف (٦م)، والأرز الكامل ينظف الأنسجة والخلايا من الأعماق (١٠م).

ونستطيع القول إجمالاً بأن القشرة الخارجية للحبوب هي بمثابة الجلد بالنسبة للإنسان، وكما أن الإنسان لا يكون كاملاً ولا يعرف ولا يستفاد منه دون جلده فكذلك الحال للحبوب بصفة عامة.

### القمح:

من أسمائه الحنطة والبر والطعام والفوم، وقيل: إنه أقدم غذاء عرفه الإنسان، وأجوده الحديث المتوسط الصلابة، السليم الأملس. وأحسنه الذي بين الأحمر والأبيض. والقمح الأسود رديء والكبير الأحمر أكثر غذاء، وهو أوفق حبة عمل منها الإنسان الخبز، ويزيد في قوة البدن، ويحتوي في تركيبه على أملاح معدنية وعناصر حيوية وفيتامينات وخمائر، وكل جزء من أجزائه فيه فوائد ثمينة طبية وغذائية، فقشرة القمح (النخالة) تفيد في علاج أمراض كثيرة وتعطي الطعام نكهة، فهي تقوم مقام تابل من التوابل الممتازة، إلى جانب فوائدها الغذائية والعلاجية، وقد تأكد عملياً أن تناول خبز القمح مع نخالته يقوي الأعصاب والدماغ وأجهزة التناسل والدم والعظام والأسنان والشعر، ويعدل وظيفة الغدة الدرقية وينشط العصارات الهاضمة، ويحفظ



حبوب وبنذور منبئة

الجسم من عدة أمراض، ويعطي الحيوية والنشاط، ورشيم القمح أو جنين القمح وهو جزء أسفل قشرة القمح، ولا يرى بالعين المجردة إلا بصعوبة، ويظهر جلياً إذا بُلّت القمحة بالماء أو أصابها رطوبة، ويزن حوالي ٤٪ من وزن الحبة، وهو

أغنى جزء من حبة القمح بالمعادن

والفيتامينات، وهو مفيد في حالات فقر الدم، والوهن الجسمي، والعقلي، وببطء النمو، والسل، والكساح، وللمرضع والحامل. والإستتبات يحدث تبديلات مذهشة في القمح، فهو يضاعف عدة مرات نسب الفوسفور والمنجنيز والكالسيوم، وطريقة استتباته كالتالي:

يغسل القمح ويوضع في وعاء مملوء بماء فاتر في ضوء الشمس غير المباشر لمدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى ويغسل ويوضع في وعاء مقعر ويحرص على بقاءه رطباً مبللاً، ويغسل كل يوم حتى ينبت بعد يومين في الصيف وأربعة في الشتاء، ويستعمل يومياً من ملعقة إلى ثلاثة تقضم وتؤكل أو تخلط بالطعام، والمقدار الذي يؤخذ يجب ألا يتجاوز ١٥-٢٠ نبتة يومياً لمدة شهرين أو ثلاثة، ومن الممكن حفظ القمح المنبت في الثلاجة، وللقمح المنبت قدرة رائعة على معالجة الأنيميا؛ لأنه مليء بالكوروفيل الذي يتحول في الجسم بسرعة إلى هيموجلوبين، ونستطيع استتبات كثير من الحبوب مثل: الشعير، أو البقول مثل: الفول والحمص والعدس. وهذا الغذاء الحي مفيد جداً للجسم للحصول على الطاقة والحيوية، ومن الممكن أن يصنع القمح كحساء أو كعك أو معجنات، المهم أن يكون كاملاً ومحتفظاً بجميع عناصره الطبيعية، وفي هذه

الحالة يفيد جميع آكلية.

ولا يمنع عن أي مريض ولو كان مصاباً بالسرطان أو السكري أو الربو

أو أمراض القلب أو السمنة.



شعير

وعلى من يريد تناول خبز سليم وغير كيماوي أن يصنعه بيده أو يشتريه من مكان موثوق به، وأن لا يكون الدقيق مجرداً من النخالة أو الرشيم، ولا يشتري من مزارعين يستعملون في تسميده الكيماويات السامة.

ويقول الدكتور الفرنسي الطبيب المعاصر

العالمي ج فالينه (Jean Valnet): القمحة هي ما

يصح أن نسميها البيضة النباتية؛ لأنها تحتوي

أكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء.

ولقد كان القمح منذ العصور القديمة هو قاعدة الغذاء الأساسية، وكان

يغطي وحده من ٨٥ إلى ٩٠ بالمائة من عناصر الغذاء الجوهريّة، وكان الخبز

الذي يصنع من دقيق القمح الكامل والخميرة الطبيعية المخبوز على الحطب

هو الخبز الصحي الممتاز، كما يعترف بذلك كبار الأطباء والغذائيين.

وينصح عالم الغذاء الأمريكي الشهير د. جايلورد هوزر Gaylord Hauser نظراً

لفوائد القمح الجمة بتناوله مسلوفاً بمقدار لا يقل عن قذح كل يوم بصورة دائمة، كما

يجب أن نقدمه لأطفالنا الصغار عوضاً عن السكاكر التي تضرهم ولا تنفعهم.

وتقول الدكتورة آن وينجمور رائدة العلاج بعشبة القمح في أمريكا بأنها

تتلقى التأكيدات من أشخاص في جميع أنحاء العالم بأن عشب القمح يمكن

أن يستعمل لعلاج كثير من العلل والأمراض: معقماً، واقياً من شحنات الأشعة

المميتة، مزيلاً لرائحة الفم الكريهة، مولداً للنشاط والحيوية، ضابطاً لشهية الطعام القوية، شافياً للجروح والحروق والبثور، مطهراً للهواء والماء، شافياً من الإمساك، واقياً من السموم، مليناً، مزيلاً للحكة، موقفاً للتنظيف (م٦). والقمح هو الغذاء الأكثر طاقة؛ لذا فهو جيد للنحلاء (م١٠).

### أما طريقة عمل القمح مسلوق فهي كالتالي:

يغسل القمح ويضاف له أكثر من ضعف حجمه ماء، ويترك على النار إلى أن يغلي، ثم يترك على نار هادئة لمدة خمس ساعات. ومن الجدير بالذكر أن الفراعنة وضعوا في قبورهم بذور قمح نبتت من جديد بعد أربعة أو خمسة آلاف عام.

**الشعير:** يشبه القمح في نواح كثيرة، وزرع منذ القدم، وصنع منه الخبز قبل القمح؛ ولذا فهو من أقدم المواد الغذائية، وقيل: إنه أقدم نبات زرع، وكان حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيس لدقيق خبز الإنسان، ثم حل القمح محله، وأول من استعمله في الطب أبقراط، صنع منه مطبوخاً لمرضى الالتهاب والحميات، وعلاجاً مرخياً ملطفاً.

وقال ابن سينا: الشعير يستعمل ضد الكلف طلاء، ويطبخ بالخل الحاذق (الحامض جداً) أو السفرجل ويضمده به النقرس والجرب المتقرح اهـ.

غذاؤه أقل من غذاء الحنطة، وماؤه أغذى من دقيقه، وينفع الماء أمراض الصدر ويرطب الحميات.

ويدخل الشعير في عدة تراكيب طبية ومشروبات فيها فائدة لأكثر المرضى. ومن خصائصه أنه ملين لطيف، ومقوٍ عام للأعصاب، ومجدد للقوى، وهاضم ومنشط للكبد، ومرطب ومخفض للضغط، ومكافح للإسهال.

## ويوصف في الأمراض والعلل التالية:

أمراض الصدر، السل، الرشح المستعصي، الضعف العام، بطء النمو عند الأطفال، ضعف المعدة والأمعاء، ضعف الكبد، ضعف إفراز الصفراء، التهابات الأمعاء، الإسهال، الزحار (الزنتارية)، التيفوئيد، التهابات المجاري البولية (المثانة والكلى)، الحميات، ارتفاع ضغط الدم.

ويصنع منه المنقوع ٢٠ جم في لتر ماء، والمغلي ٣٠-٥٠ جم في لتر ماء يُغلى لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنتفخ الحبوب، ويصفى ويؤخذ شراباً مغذياً ومرطباً مليوناً.

وللتغذية يصنع مغلي من حبوب (الشعير، القمح، الذرة، الحمص، العدس، الفاصولياء)، من كل نوع ملعقة كبيرة تغلى في ٣ لتر ماء لمدة ٣ ساعات.

أما دقيق الشعير فيغلى ويكون غذاء للأطفال، مزيلاً للتعب، وللناقهين، والمسنين.

ومن الممكن أن يضاف قليل من دقيق الشعير إلى الحساء والمرق فيكون سهلاً للهضم، ويمزج الدقيق بالخل وتعالج به آلام الظهر (كمادات)، ونخالة الشعير تسكن آلام التهاب المثانة، حيث تغلى بالماء وتصفى ويشرب الماء، وهذا الماء ينظف الجروح المتقيحة غسلًا.

كما أن مغلي الشعير ٢٠ جم في لتر ماء يكون شراباً مهدئاً ومنعشاً، ويؤكل المستنبت مع السلطة، ويستعمل مغلي الشعير غرغرة، ويستعمل طحين الشعير كمادات في الالتهابات الجلدية، وللشعير قيمة غذائية عالية، ويضاف إلى القمح فيزيد من قوته الغذائية، وقد قيل: إن أحسن الخبز ما كان ثلثه قمحاً وثلثه شعيراً وثلثه ذرة (م٦).

## وورد عن الشعير أحاديث هامة:

منها ما روي في السنن أن رسول الله ﷺ كان إذا قيل له: إن فلاناً وجع لا يطعم قال: «عليكم بالتبينة فحسوه إياها».

ويقول: «والذي نفسي بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ» رواه أحمد والترمذي والنسائي والحاكم.



يقول الإمام ابن القيم:

التبينة: هي الحساء المصنوع من دقيق الشعير بنخالته وهذا لمن اعتاده، وكان غالب قوته وطبعه، وقد كانت عادة القوم أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحوناً لا صحاحاً، وهو أكثر تغذية وأقوى فعلاً وأعظم جلاءً، وإنما اتخذه أهل المدن صحيحاً ليكون أرق وألطف، فلا يثقل على طبيعة المريض، وهذا بحسب طبائع أهل المدن ورخاوتها وثقل ماء الشعير المطحون عليها.

دخن

وفي الصحيحين من حديث عروة عن عائشة قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن». رواه البخاري في الأطعمة ٤٧٩/٩ باب التبينة، ومسلم ٢٢١٦ باب التبينة مجمة لفؤاد المريض. والمقصود أن ماء الشعير مطبوخاً صحاحاً ينفذ سريعاً ويجلو جلاءً ظاهراً ويغذي غذاءً لطيفاً، وإذا شرب حاراً كان جلاؤه أقوى ونفوذه أسرع وتلميسه لسطوح المعدة أوفق.

وقوله ﷺ: «مجمة» أي مريحة، وقيل: مفرحة فإن من الأغذية ما يفرح بالخاصية ولا سيما لمن عادته الاغتذاء بخبز الشعير، وهي عادة أهل المدينة إذ

ذاك ، وكان هو غالب قوتهم، وكانت الحنطة عزيزة عندهم (مء) ويؤكد الكلام نفسه جورج أوساوا بقوله عن الشعير: إنه مهدئ للأعصاب؛ لذا فهو جيد للأشخاص المتوترين (م١٠).

ومن هنا يتبين لنا أوجه الاتفاق بين الطب النبوي وطب الماكروبيوتيك وهي كثيرة جداً.

وعلينا أن ننتبه إلى أن انقطاعنا عن تناول الشعير لزمن طويل واعتمادنا على الأغذية الحديثة أضعف جهازنا الهضمي، ولا نستطيع الآن الرجوع إلى تناوله بصوره المختلفة مباشرة، بل إن الأمر يحتاج إلى تدرج، وذلك بتعويد المعدة أولاً على القمح الكامل لفترة طويلة نسبياً، ثم حساء الشعير الكامل، وبعد ذلك تأتي مرحلة التليينة المصنوعة من ماء الشعير المطحون.

ولمعرفة طريقة عمل التليينة وغيرها من المأكولات والمشروبات الصحية بمزيد من التفصيل يرجى الرجوع للجزء الثاني من هذه الموسوعة، والذي يصدر بمشيئة الله تعالى تحت اسم الطهو بطريقة الماكروبيوتيك.

**الدخن:** نبات عشبي من الفصيلة النجيلية، يزرع لحبه، وهو من أفيد الحبوب، ويحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات خاصة فيتامينات ب المركبة، ويصنع منه الخبز، ويطهى وحده أو مع الأرز ويؤكل كعصيدة... إلخ.

وهو في غاية الأهمية لمرضى السكر خاصة، ويساعد في التئام الكسور العظمية، ويسمى في بعض البلدان الجاورس، وبعضها الآخر بالذرة العويجة.

والدخن له قيمة غذائية كبيرة في الطب الشرقي، لخواصه الشفائية، وبخاصة تأثيره المفيد على البنكرياس، ويمكن أن يطهى مع الأرز البني (قصير أو متوسط أو طويل الحبة) لإعطاء أنواع مختلفة من النكهات والقوام.

وقال عنه صاحب المعتمد: غذاؤه يسير مجفف، يحبس البطن ويدر البول

(م١٠) والدخن يطرد الماء من الجسم؛ لذا فهو مفيد للأشخاص البدينين (م١٠).

**الشوفان:** حب متوسط بين الشعير والحنطة، وينبت عادة بين الحنطة،



الذرة

وهو الزؤان، والعامّة تقول: الزوان والزيوان، ومفعوله يقرب من الشعير ودقيقه يقبض أكثر من دقيق الشعير، وهو نافع للصدر والرئة والسعال المزمن، وأجوده الحديد المكتنز، وكان يستعمل لزقات مفيدة للنقرس والبثور قديماً، وفي الطب الحديث يوصف مغلياً

لتسكين العطش وإدرار البول وتلطيف الالتهابات، وللسعال الشديد والسعال الديكي ومكافحة الأرق والمغص الكلوي والتهابات الكبد والمرارة، ومغلي قش الشوفان يسكن نوبات حصة البول، وغلاف الحبوب له المفعول نفسه.

وحب الشوفان يلين ويسكن آلام البواسير إذا غلي في لتر ماء ٢٠ جم منه، ويشرب بدلاً من القهوة، ويفيد كمادات مع قليل من الخل في علاج آلام التصلب.

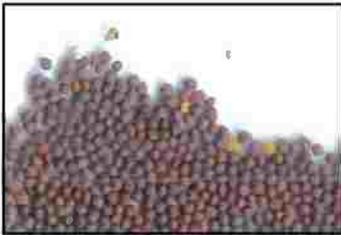
وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمرهقين بتناول الشوفان وكذلك المصابين بخلل في الكلى، ومرض السكر واختلال الغدة الدرقية وضعف القدرة الجنسية والإخصاب.

وجريش الشوفان يحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم، وحساؤه مقو ومغليه ملين ومدر للبول (٢٠ جم في لتر ماء يغلى لمدة نصف ساعة) ويصنع مغلي للأطفال الرضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان، وتغلى في نصف لتر من الماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي لتراً ويحلى بعسل النحل الطبيعي، ويعطى للأطفال ١٥٠ جم يومياً، والأفضل تناوله شتاءً،

والأطفال والعصبيون يجدون راحة غذائية عالية جداً لاحتوائه على نسب عالية من الدهن والبروتين والمعادن والمواد الثمينة (الأملاح المعدنية والفيتامينات)؛ لذا يشرب حساؤه يومياً في البلاد الباردة.

وهو طعام مفضل للأطفال والمرضى والمراهقين والشيوخ؛ لأنه يغذي ويقوي ويرفع طاقة النشاط في العضلات، وهو غير صالح لصنع الخبز؛ لأن المادة البروتينية فيه لا توجد على هيئة جيلوتين، ولكن يؤكل بشكل فطائر وبسكويت وغيرها، ويصنع منه عصيدة للأطفال، وهو غذاء شهى خفيف وسهل الهضم، مفيد لضعاف المعدة والأطفال، ويقلل نسبة فساد الأسنان وبخاصة غير المقشور منه؛ لذلك تجري أبحاث في جامعات أمريكا لإدخال قشور الشوفان في طعام المستقبل لتقليل نسبة فساد الأسنان (م٦)، والشوفان مقوي للعضلات؛ لذا فهو جيد جداً للأشخاص الرياضيين (م١٠).

الذرة: يوصف الذرة بأنه مغذ جداً ومنشط ومنظم لوظيفة الغدة الدرقية، ويؤكل مشوي أو مسلوقاً ومخبوزاً، وفي بعض المأكولات، ويصنع منه الفيشار، ويستخرج منه النشا والزيت، ويوصف مغلي شعرات (شواشي) كيزان الذرة للإدرار في حالة حصر البول والتهاب المثانة المزمن ونزلات البرد وأمراض القلب والرمال البولية والزلال البولي، وينقع ٥٠ جم من حبها في ماء مغلي لمدة ساعة ويعطى للأطفال لتغذيتهم (م٦).



بنور خردل

### الخضراوات:

الهندباء: نبات ذو جذر وتدي طويل وساق متفرعة وأوراق قاعدة وأزهار زرق، كانت تستعمل قديماً لعلاج الكبد من أيام الفراعنة،

وعرفتها أوروبا من مصر، وتحتوي على العديد من المعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والبروتينية، وهو نبات مر مقوم مرم ضد فاقه الدم، مشه مطهر ومدر مسهل ومفرغ للصفراء، دافع للحمى، طارد للديدان؛ ولذا يوصف للحالات السابقة وللنقرس والتهاب المفاصل والوهن النفسي والأمراض الجلدية.

### ومن طرق استعماله:

أ- تتق الأزهار الطرية ٣٠ جرام في لتر ماء، ويشرب منه كأس قبل كل وجبة، أو كأسان صباحاً لمعالجة الإمساك.

ب - تتق الجذور ١٥-٣٠ جرام في لتر ماء لمدة ٥ دقائق، ثم تغلى لمدة ١٥ دقيقة، ويشرب كأس قبل كل وجبة.

ت - يشرب كعصير يومياً ٥٠-٢٥٠ جم في اليوم.

ث - الجذور المجففة تحمص وتستعمل كالقهوة؛ لأنها تقوي الأمعاء وتلينها، ويوصف هذا لمرضى الكبد، كأس صباحاً ومساءً من نقيع ٥٠ جم من الهندباء في لتر ماء.

ج - تطبخ ويشرب من مائها ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً.

ح - تغلى ٤ غرسات في لتر ماء لمدة عشر دقائق ويشرب ٤ كوؤوس خلال الطعام يومياً لعلاج الإمساك.

وخصائصها المليئة ترجع لزيادة نسبة البوتاس فيها، بالإضافة إلى أليافها؛

لذا تؤخذ نيئة في السلطة، وتصلح مع الثوم للمصابين بعسر الهضم، وهي غذاء مفيد لمرضى الكبد ولتنشيط إفرازاته وبخاصة الصفراء.

اليقطين: في حديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن خياطاً دعا رسول



الله ﷺ لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله ﷺ فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً به دباء وقديد، فرأيت رسول الله ﷺ يتبع الدباء من حوالي الصحيفة فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم. (البخاري ٤٨٨/٩، ومسلم ٢٠٤١).

**الخردل الأخضر:** نبات عشبي يسمى بمصر

المستردة، يستفاد منه طبياً كمنبه للهضم ومدر

لللعاب ومقيء ومعرق وذلك بجرعة ملعقة كبيرة في كأس ماء ساخن أخضرت للحالات التسمم وتببیه القلب، ويستعمل من الخارج لصقة لآلام الروماتيزم المفصلية والالتهاب الرئوي والآلام العصبية، وحمامات للقدم ضد الزكام والنزلات الشعبية.

وزيت بذر الخردل يستعمل في تخدير أعصاب الجلد لإزالة الشعور

بالألم، ويستعمل مسحوق الخردل لزقة لتخفيف احتقان الدم والرئتين، ويسمح باستعمال الخردل بكميات قليلة لجميع الأشخاص ذوي الهضم السليم، ويمنع عن المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم (م٦).

**الطماطم (البندورة):** من فصيلة الباذنجانيات، وهي حديثة، وكانت تعد

نبات زينة وليست غذاء، وبها أملاح وحوامض كثيرة؛ لذا ينبغي أن تزال قشرتها وبذورها للمصابين بضعف المعدة والتهاب المستقيم والكلى والكبد، وعلى المصابين بحرقة في المعدة وكثرة الحموضة والقرحة أن يبتعدوا عنها، وعصير البندورة تكون فائدته كاملة إذا شرب طازجاً ومع عصير البرتقال، ويجب ألا تطبخ طويلاً وينصح ببقاء القدر مفتوحاً أثناء طهيها.

**الباذنجان:** ضعيف القيمة الغذائية، وبما أنه مدر للبول فينصح بأكله

مسلوقاً، رغم أن السلق يعطيه طعماً مرّاً ورائحة غير مقبولة، وقد اعتاد الناس على تناوله مشوياً، وفي حالة قليه يمتص كثيراً من الزيت لكثرة مسامه، فيصبح ثقيلاً على المعدة ومسمناً؛ لذا ينصح بالابتعاد عنه للمصابين بالسمنة والتهاب الكلى والمغص المعوي وعسر الهضم وداء الصرع والروماتيزم والأطفال والنساء والحوامل، وهو صالح فقط لذوي المعدة القوية والهضم الجيد، ويختار من الباذنجان الثقيل الوزن ذو الجلد السوي اللامع والصلب، أما ذو الجلد الكامد والجسم الرخو فإنه سيئ ويحدث اضطرابات ونفخة في الأمعاء، والأسود منه يحتوي على معادن أكثر من الأبيض الذي يحتوي على نشويات أكثر، والأفضل أن يؤكل بقشره؛ لأن الفيتامينات موجودة في القشرة أكثر من اللب، ويجب أن يؤكل ناضجاً جداً؛ لأن الفج منه يحوي سمّاً.



شمندر

الفاصل: شديد التأثير في

المعدة، والإدمان عليه يفسد الدم ويضعف المعدة ويهيج الأعصاب ويصيبها بآفات مزعجة، أما تناول كمية ضئيلة منه مع الطعام فإنه يفتح الشهية وينشط المعدة للهضم، ويقوي الباه، ويفيد الرشوحات

والنزلات الصدرية، ويساعد القليل منه على إزالة الانتفاخ في المعدة وطرد الرياح وتسكين المغص، ويزيد من إفرازات المعدة والإكثار منه يسبب الفواق، ويهيج المعدة ولا يصح أن يستعمله المصابون بأي نوع من الالتهابات الداخلية واحتقانات الأوعية الدموية والبواسير والتهابات الكلى والمثانة والمبيض والمعدة، ويجب أن يستخدم في التوابل بكمية قليلة، وهو سريع الفساد،

فالأفضل أن يطحن قليل منه ويستعمل لمدة قصيرة، والفلفل الأخضر غني جداً بفيتامين (ج)، والحلو منه يفتح الشهية وينشط الهضم، أما الحار فالإسراف فيه يريك الجهاز الهضمي ويسبب البواسير ويساعد على إحداث القرحة في المعدة؛ ولذا يمنع عن ذوي المعدة المريضة.

**السبانخ:** تحتوي على كمية كبيرة من الحديد والمعادن الأخرى، وفيها عدة مواد آزوتية وحامضية، وهذا ما يجعلها مضرّة بالكلى وغير صالحة للمصابين بأمراض المفاصل الروماتيزم والنقرس، وهي مفيدة للأطفال لوفرة الحديد والفيتامينات واليود والأملاح المعدنية، ولسهولة هضمها؛ لأن أليافها تذوب كلها، وتقيد المصابين بالإمساك والبدانة، وأملاح المنجنيز بها تعطّيها خصائص مطهرة وملينة، ولا تترك بقايا لها بالمعدة ولا تسبب السمّة؛ ولذا تعدّ غذاءً حسناً للناقهين والمسنين وقليلي الحركة والمنهوكين، بشرط أن تكون كلاهم سليمة وبحالة جيدة، وليس لديهم عوارض روماتيزمية، وتمنع عن هؤلاء وعن مرضى الكبد والصفراء والذين يشكون من الحصى والرمال ومن عسر الهضم، وعند شرائها تختار الصغيرة حديثة القطف، وتعرف من ورقها الأخضر اللامع المشرق، ولا ينصح بحفظها طويلاً؛ لأن عناصرها الحيوية تضع بسرعة، وتغسل بسهولة، ولا يحتفظ بها مطبوخة؛ لأنها تتخمر، ويمكن أكلها نيئة كسلطة إذا لم تسبب متاعب في الأمعاء لآكلها، وينصح الغذائيون المعاصرون بطبخها دون سلق أولاً على نار خفيفة في وعاء جيد الإغلاق، وماء الغسيل الذي يبقى على الأوراق يكفي للطبخ ولا يضاف إليه ماء آخر؛ وذلك لأنها تفقد شيئاً كبيراً من فيتاميناتها وأملاحها المعدنية التي تذوب في الماء.

**البنجر (الشمندر):** أوراق الشمندر تشبه أوراق السلق، وهما نوع نباتي

واحد، ويؤكل مسلوفاً ونيئاً ومخللاً، ومنه نوع سكري يستخرج منه السكر، وبجانب السكر يحتوي على عدد من المعادن مثل: الفوسفور والزنك والمنجنيز والحديد والكبريت وغيرها؛ ولذا فهو مغذ يبعث النشاط في الجسم، وذلك بالنسبة للنوع الأبيض، أما الأحمر ففاتح للشهية ومرطب سريع الهضم، ويعطى للمصابين بفاقة الدم والعصبين والمحتاجين للمعادن في أجسامهم، وهو مفيد للمسلولين والمصابين بالسرطان والتهاب الأعصاب، ويفيد كثيراً في أيام أوبئة الرشوحات، ويمنع عن المصابين بمرض السكر، ويصعب هضمه على ذوي المعدة الضعيفة، والأفضل عدم أكل الشمندر مع الأطعمة الأخرى (م٦).

### السّمك:

من أقدم الأغذية ، وهناك شعوب كثيرة تعتمد عليه كأساس في غذائها، وورد ذكره في القرآن والأحاديث الشريفة، يقول الله تعالى: ﴿ وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلِّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَآخِرَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [فاطر: ١٢]، وأجوده ما لذ طعمه وطاب ريحه وتوسط مقداره وكان رقيق القشر ولم يكن صلب اللحم ولا يابس، وكان في ماء عذب جار على الحصباء، يتغذى بالنبات لا الأقدار، وأصلح أماكنه ما كان في نهر جيد الماء ويأوي للأماكن الصخرية ثم الرملية والمياه الجارية العذبة التي لا قدر فيها، الكثيرة الاضطراب والتموج، المكشوفة للشمس والرياح، (م٤)، هذا هو ما قاله الإمام ابن القيم عن السمك منذ ٦٥٠ سنة عن نوعية السمك وتغذيته وعدم تلوثه، فكيف بنا الآن وقد ملأ التلوث الأرض كلها بجرأ وأرضاً وسماءً، فنحن أحرى بالبعد عن الأسماك الملوثة التي تأتي من أماكن غمرتها المخلفات الصناعية والنووية والكيميائية...إلخ. فيجب علينا أن نتحرى جودة السمك ومرعاه وطرق صيده وأماكن اصطياده

ونوعيته وإليكم بعضاً مما جاء عن السمك في المرجع السادس.

**قيمة السمك الغذائية:** يتمتع السمك بالقيمة الغذائية التي للحم، ويمتاز عن اللحم بأن بروتيناته أسهل هضماً بشرط أن يكون طازجاً، والسمك يحتوي على نفس نسبة البروتين الموجود باللحم وهو ٢٠٪، كما أنه غني بالكالسيوم والفوسفور والمنجنيز واليود، فالكيلو الواحد يحتوي على ٢٠ - ٢٥ ٪ من الكالسيوم، وهي نسبة يحصل عليها جسم الإنسان من ٥ ك من لحم، و ٣ ك من الفطائر المغذية، وتتراوح نسبة الفوسفور من ٢-٦ جم في الكيلو حسب نوع السمك، كما أن به نسبة عالية من الفيتامينات وبخاصة فيتامين د، ولكنه لا يحتوي على فيتامين ج، وهو ما يمكن تداركه بإضافة عصير الليمون أو البقدونس إليه، والسمك الصغير سهل الهضم عن الكبير، كما أن السمك المحفوظ بالزيت يفقد بعض قيمته الغذائية وأصعب هضماً، وبيوض السمك ذات قيمة عالية وغنية بالعناصر المعدنية وسهلة الهضم؛ لذا يمكن أن تعطى للأولاد والشيوخ والناقهين، ويسمح بقليل من السمك للمصابين بأمراض التحسس مثل: الأكزيما والصداع والشري وداء المفاصل والتهاب الكلى، ويمنع السمك عن البدينين والصفار والمرضى والشيوخ والمصابين بأمراض الكبد والمرارة.

**كيف نختار السمك:** إن أهمية السمك كغذاء تكمن في حسن اختياره من حيث نوعه وحالته، فمن حيث حالته يجب أن يكون طازجاً لم يمض على صيده وقت طويل، ويعرف ذلك من منظره ورائحته ولمسه، فإذا لمس باليد كان لحمه قاسياً ومعدته قاسية منتفخة، وإذا رفع باليد ظل منتصباً لا ينثني، وخياشيمه حمراء وعيونه براقاً لامعة.

رائحة السمك الطازج مزيج من رائحة الطحالب وهواء البحر والملح، أما

السّمك غير الطازج فيكون لحمه طرياً رخواً، ومعدته غائرة وممتثني، وخياشيمه بيضاء أو سمراء، وعيونه باهتة مظلمة ذابلة، ورائحته تشبه الأمونيا، ويجب الانتباه من صبغ خياشيمه بصبغة حمراء لغشه، أو أن تكون حمراء نتيجة لتسممه بالسيانيد، وهذا السمك ضار جداً بالصحة ولا يجوز شراؤه، ومن الأحسن شراء السمك الأصغر سنّاً لموافقته جميع الأعمار؛ لأن المتقدم في السن غني بالمواد الدسمة، ولا يناسب الأطفال والمسنين المصابين في أجهزتهم الهضمية والكبد والبدنين.

والسمك الذي يعيش في المناطق الصخرية لحمه يمتاز بنكهة أطيب من

غيره .

أما من حيث النوع فنكتفي بذكر المعلومات التالي:

- ١- البلم Anchois: جيدة لإثارة الشهية وتسهيل الهضم، لا يؤكل لمرضى المعدة والروماتيزم والنقرس والحصى .
- ٢- الأنقليس Anguilles: يطبخ بالماء أو يؤكل مشوياً .
- ٣- البوري Barbeaux: والقاروس Bars والملتحى Barbues: سهل الهضم ولا ينبغي أكله زمن وضع البيض .
- ٤- الزنجور Brochets: جيدة وخفيفة سهلة الهضم .
- ٥- الشابوط Carpes: قاسية اللحم مثل الحفش والرنكة .
- ٦- النازلي Colins: من الأنواع الممتازة .
- ٧- المرجان Daurades : جيد يفيد الأولاد والبالغين .
- ٨- الخفش Esturgeons: يصنع من بيضها الكافيار .
- ٩- الرنكة Harengs: عسرة الهضم لغناها بالبروتينات والمعادن .
- ١٠- الليمندة Limandes: ممتازة وسهلة الهضم ولجميع الأعمار .
- ١١- الإسقمري Maquereaux: غنية بالدهن صعبة الهضم مفيدة للكساح لكثرة احتوائها على فيتامين أ ، د .
- ١٢- السلطان إبراهيم (بربوني Rougets) رفيعة سهلة الهضم مصدر هام لفيتامين (ب) .

١٣- السردين Sardines: غنية بفيتامينات أ، د، ولذا تكافح الكساح.

١٤- السلمون Salmon: (سمك سليمان): دسم صعب الهضم.

١٥- موسى Soles: ممتاز خفيف اللحم سهل الهضم يؤكل مشوياً ولا يؤكل جلده م (٦).

وبصفة عامة يفضل السمك أبيض اللحم، صغيراً أو متوسط الحجم، ويؤكل معه زنجبيل وليمون للتقليل من أضراره إن وجدت، وتكون كمية السمك أقل من ربع وجبة الطعام، وبقية الوجبة حبوب وخضراوات ورقية وفجل مبشور.

\*\*\*\*\*

### الفاكهة:

للفاكهة مكان هام في غذائنا؛ لأنها تغذية سليمة وافرة الحيوية، وبها فوائد كثيرة من سكر وفيتامينات... إلخ، والفواكه ذات النوى تحتوي على الكثير من الأملاح المعدنية، والفواكه التي تسقط عن أشجارها قبل النضج تكون سهلة الهضم بدرجات متفاوتة، والفواكه اليابسة مغذية وسهلة الهضم وتصلح للشتاء وفي الأسفار لوفرة غذائها وصغر حجمها وسهولة نقلها ولتغذيتها، وعصير الفاكهة به جميع مزايا الفاكهة، ولا يزعج الهضم لخلوه من الجلد واللب، وبخاصة إذا شرب في الصباح مع الإفطار.

قال الأستاذ بلز في كتابه الطب الطبيعي: إن الفواكه من أصح الأغذية؛ لأنها تطهر الدم، والأصح أن تؤكل نيئة وهي تطفئ العطش، وتبرد الدم المتهيح، وتهدئ الأعصاب، وتنشط الأمعاء الكسلانة، ومغذية للأطفال، وتذيب

## المواد المرضية في الجسم.

ويقول الدكتور تيودور هاهن في كتابه الطب الطبيعي: إن الفواكه تطرد الأمراض وتنشط الوظائف الطبيعية في الجسم.

ويقول الدكتور بارانديل: إنها غذاء مثالي لسرعة هضمها وإنعاشها ومضاداتها للتسمم، وهي غذاء ودواء لكثير من العلل، وتفيد الجسم مباشرة، وتحفظه من أمراض كثيرة، وتحفظ الشرايين من التصلب واحتقان الكبد والتهاب الكلى والحمى الصفراء، وذكر أن المرضى الميؤوس منهم يعالجون بمصحتين في ألمانيا بالأغذية الطبيعية كالخضراوات والفواكه والخبز الكامل والقمح غير المقشور والجوز واللوز والتفاح والعنب والجويدار وغيرها، وقد وجدوا فائدة واضحة وتحسناً ملموساً، وقد قسم العالم الفرنسي فونسا غريف الفواكه بحسب صفاتها الأساسية إلى أقسام سبعة:

١- الحمضية: البرتقال والليمون والرمان والتمر الهندي والأناناس والكرز والتوت.

٢- المزة: الخوخ والتوت الشوكي (الفرامبواز) والشليك (الفراولة).

٣- السكرية: العنب والبلح والتين.

٤- الزيتية: الجوز واللوز والبندق والزيتون وجوز الهند، وهي صعبة الهضم.

٥- المائية: البطيخ والشمام.

٦- العطرية: الخوخ والمانجو.

٧- النشوية والقابضة: السفرجل والزعرور.

وقال: يمكن اعتبار البرتقال والتين والتمر الهندي من المطهرات للقناة الهضمية.

أما البرقوق والقراصيا والتوت والبلح والرمان والتوت الشوكي والسفرجل

والكمثرى والكرز والزعرور فهي قابضة ومحدثة للإمساك.

أما العنب والخوخ والشليك والشمام فمدرّة للبول، والليمون والتفاح مرطبان ومهدئان للمعدة، والبرتقال على الريق يحدث ليناً، والرمان قابض ويؤخذ في ارتخاء الحلق، وقشره وجذوره نافع جداً لطرد الديدان. والتين إذا شق من أحسن الضمادات للحروق والدمامل الصغيرة. وعصير الشليك (الفراولة) والليمون يفيد في حفر الأسنان. والتفاح يزيل الغثيان والقيء، ولا سيما في الحمل، وغثيان دخان التبغ. والعنب مفيد لاحتقان الكبد والمعدة وتضخم الطحال.

وتؤكل الفاكهة بقشرها إذا كان الهضم جيداً، وقضمها بالأسنان يقوي الأسنان وينظفها، ولا يجب الإكثار من تناولها خاصة إذا أكلت وحدها، ويجب التأكد من نظافتها بغسلها جيداً، وفي حالة الشك في مصدرها تغسل بالماء والملح، وتقشر لإزالة المواد الكيميائية التي ترش بها لحفظها من الحشرات، فهي مواد سامة تحدث مفعصاً وتسمماً وأضراراً صحية وخسارة مقدار من عناصرها المفيدة أقل خطراً من سمومها.

أما الأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم والتهاب الأمعاء والمرضى والناقهين فيجب أن يأكلوا الفواكه مطبوخة كما يلي:

توضع الفواكه المغسولة والمقشرة والمنزوعة النوى في وعاء يصب فيه الماء حتى يغمرها، ثم يضاف قليل من العسل الطبيعي، وحين يبدأ الغليان يرفع الوعاء عن النار فتبقى الفواكه محتفظة بشكلها وطعمها، وأحسن وقت لقطف الثمار هو الصباح الباكر، وتؤكل الفاكهة السلمية ولا يجب أن تكون ناضجة كثيراً.

وتناول الفاكهة بكثرة يحدث إسهالاً، وإذا أريد حفظها ينتقى السليم،

وينشر كل حبة بعيدة قليلاً عن الأخرى، وتوضع في مكان ناشف ورطب وليس في الثلجة، وإذا أريد أكلها باردة توضع قبلها بساعة أو ساعتين في الثلجة وليس أكثر. ولحفظ الفواكه المقشرة دون أن تتلف تغمر بعصير الليمون أو البرتقال، وإذا أردت استعمال الفواكه الجافة فانقعها في الماء الحار طوال الليل فتجدها قد استردت طعم الفواكه الطازجة ونكهتها، وإضافة نقاط من عصير الليمون أو البرتقال إليها يزيد في نكهتها ويرفع مقادير فيتامين ج فيها (٦م).

ومن الأفضل أن تؤكل الفاكهة قبل الأكل بنصف ساعة على الأقل أو بعد الأكل بساعتين.

ولا يجب خلط الأنواع عند الأكل، ومن الأفضل الاكتفاء بنوع واحد كل يوم.

أما التمر: فقد ثبت عن رسول الله ﷺ أنه قال: «بيت لا تمر فيه جياح أهله»، وهو مقو للكبد ملين للطبع يزيد في الباءة ولا سيما مع حب السنوبر، وفي الحديث: «من تصبح بسبع تمرات - وفي لفظ - من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر».

### الملح:

نوعان: بحري وصخري (أندراني)، وهو مادة لا غنى أبداً للإنسان عنها، فهو يحتاج لتعويض ما يفقده منه مع العرق والبول يومياً، والملح موجود في الغذاء بمقادير طبيعية.

وللملح فوائد كثيرة: ففي الطعام يثبت الطعم ويعوض الملح المتبخر أثناء الطهي، ويفيد مع عصير الليمون في تقوية اللثة وتنظيف الأسنان، وآلام البرد تخف وطأتها بعمل كمادات بماء قربة مطاط بماء ملحي ساخن، وغسيل

الرجلين بماء ملحي ساخن يفيد من التعب والورم والالتواء وتعب العضلات، وفرك الجسم بملح وماء دافئ حتى يحمر، ثم غسله بماء بارد يحفظ من الزكام، وفرك فروة الرأس بالماء والملح الذائب يحفظ الشعر وينشط نموه، وإذا حل بالخل وتمضمض به قطع نزيف الضرس واللسان، وإذا غمست فيه صوفة ووضعت على الجراح الطرية قطع دمها، وإذا سخن ووضع على الرضوض بعد دهنها بالزيت أو العسل سكن وجعها، والاعتدال في استعماله يحسن اللون، أما الإكثار منه فإنه يسبب هيجان حواس الجسم والتهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء والأوردة والشرايين، ويتعب الكبد والكليتين والمجاري البولية، وتأثيره في البدينين أكثر من تأثيره على النحيفين، والملح يكثر الرواسب في الدم والبول ويجفف الجلد ويورم أجفان من يفرطون في تناوله؛ لذا فإن الإفراط في تناوله يضر أشد الضرر، وعلى الإنسان أن يكون حكيماً وحذراً في استعماله (٦م).

فملح الطعام يضاف إلى الأطعمة بقصد تعديل نكهتها دون أن يؤدي ذلك إلى ظهور الطعم الملحي (٧م) وضبط كمية الملح بالطعام من أهم المواضيع الحيوية والحرجة في حياتنا، فقلته تضر القلب وكثرته تضر الكلى (١٦م).

### البذور:

**السمسم:** من أهم منتجاته الزيت والطحينة، وزيته مفضل على غيره من الزيوت وهو من أقدم أنواع الزيوت، ويسمى الزيت المستخرج منه بالسبيرج (الشيرج) وهي كلمة فارسية تعني حلو المذاق، ويعرف بالزيت الحار، طيب الطعم، ليس له رائحة ولا تفسد رائحته ولا طعمه وإن حفظ طويلاً، وإذا أصيب بالزنخة يمكن إصلاحه، وحموضته قليلة، ويكون ٧٤٪ من نسبة السمسم، ولا يتجمد بدرجة

الصفير، ويستعمل في الطب من قديم الزمن لعلاج الآفات الجلدية والرمم. وكان يعطى حقناً في القولنج، ويستعمل مشروباً في التهابات الصدر والبطن، وضماداً في قروح الساق المستعصية.

وهو ينعم البدن ويطول الشعر ويسوده، وهو سهل الهضم ويحفظ الشرايين من التصلب ويحول دون حدوث الجلطة القلبية وخنق الصدر والشلل، ويؤخذ مليناً بمقدار ملعقة أو ملعقتين، ومسهلاً بأكثر من هذا المقدار، ويستعمل في صنع مراهم الجلد والجروح والحروق وكمسهل. ويستعمل في الغذاء بكثرة في معظم دول العالم وبخاصة الهند والصين. أما طحينة السمسم فدمسة وتستخرج بطحن الحب، وتؤكل مع العسل الأسود واللبس وعسل النحل، وتستخدم في كثير من أنواع الأكل، وهي صعبة الهضم؛ لذا تمنع عن ذوي الجهاز الهضمي الضعيف لما تسببه من نفخة ورياح فيها (م٦).

### الزيوت:

الزيوت: ورد في الحديث: «كلوا الزيت وادهنوا به» الترمذي ١٨٥٣، وأحمد ٤٩٧/٣، والدهن به في البلاد الحارة من أسباب حفظ الصحة، أما الباردة فلا يحتاج إليه أهلها.

وتستخرج الزيوت من بذور نباتات مختلفة، وبأساليب متعددة، قديمة وحديثة، وأقدمها زيت الزيتون، والزيوت النباتية سهلة الهضم وصحية (تنشط عصارات المرارة والكبد وتنظف الأمعاء وتكافح تكسب الشحوم في مجاري الدم)، وإذا زنخت رائحتها فهذا يعني فسادها، وعدم صلاحيتها للاستهلاك، وتعرضها للنور والهواء طويلاً؛ ولذا يجب حفظها في أماكن معتمة وفي أوعية زجاجية لا ينفذ الضوء منها، ولمنع الزيت من الزنخة يخلط ١٠٠ جرام من السكر الناعم مع

٦٠ جرام زيت ويمزج جيداً ثم يضاف إلى ٢٥ لتر من الزيت فلا يزنخ ولا يتغير طعمه.

زيت الزيتون: وصف القرآن الكريم شجرتها بالمباركة حيث يقول: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [النور: ٣٥].

وأقسم به في قوله: ﴿وَالزَّيْتُونِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [التين: ١].

وروي عن النبي ﷺ قوله: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» والزيتون مليء بالأملح المعدنية، وقليل من البروتين، ومعظم الفيتامينات والثمار الخضراء مرغوبة في الأكل، وتتقع في الماء حتى تزول منها المادة المرة وتصبح طرية وتحفظ بالماء والملح، وجميع أصناف زيت الزيتون مليئة للبشرة وتبطن الشيب، وفيه خاصية الإرخاء والتلطيف ويستعمل في التهاب الرئة والمعدة وفي مضادة الديدان والإمساك التشنجي، ويصلح الهضم ويغذي جميع



طحالب بحرية



عيش غراب طازج

أجهزة الجسم، والزيتون وزيته مغذ ملين مدر للصفراء مفتت للحصى محارب للإمساك مفيد لمرض السكر، ويستعمل في هذه الحالات بتناول ملعقة إلى ملعقتين من الزيت مرة في الصباح ومرة قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون الحامض إليه.

ويفيد الزيتون خارجياً في حالات الخراجات والدمامل وفقر الدم والأكزيما وتشقق الجلد من البرد، والقوباء والكساح وسقوط الشعر والعناية بالجلد، وللعناية بجلد الوجه والجسم والخراجات والدمامل والبثور توضع عليها كمادات من الزيتون الناضج المهروس، ولمعالجة فقر الدم والكساح في الأطفال يفرك الجسم بزيت الزيتون، ولمعالجة الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل يصنع مرهم من رأس ثوم يبشر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، ويترك يومين أو ثلاثة ويفرك به مكان الوجع عدة مرات، ولوقف تساقط الشعر يفرك جلد الرأس بزيت الزيتون مساءً ويغلى ويغسل في الصباح لمدة عشرة أيام، ولعلاج تشقق الأيدي والأرجل من البرد تدهن بمزيج من زيت الزيتون والجلسرين مقدارين متساويين، ولمعالجة الإمساك التشنجي تصنع حقنة من ٢٠٠ إلى ٤٠٠ جرام من زيت الزيتون في نصف لتر ماء.

زيت الذرة: يستخرج من جنين حبة الذرة، يستعمل في الطهي وصنع الصابون، ويوصف للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم؛ لأنه يحول دون تكون مادة الكوليسترول، ويعطى شراباً ملعقتين كبيرتين قبل وجبة الصباح، ومثلهما قبل وجبة

المساء، ويداوم على ذلك حتى الشفاء من ضغط الدم وزوال الكوليسترول.

**زيت دوار الشمس:** يستخرج من بذوره زيت في العصرة الأولى على البارد وبنسبة ٢٠٪، ويحتوي على حوامض ثقيلة غير مشبعة أكثر من ٩٠٪، فيها بروتين بنسبة ٥٢٪، وحوامض دسمة مشبعة من ٧-٩٪، ويحتوي على فيتامينات وعناصر فوسفورية وجليسريد، وهذا ما يجعله مفيداً في حالات زيادة الكوليسترول وتصلب الشرايين، وهذا الزيت أصبح مرغوباً فيه بسبب عناصره الغذائية الموجودة فيه وبوفرة، وبجانب الطهي يستعمل في الصناعة لأغراض متعددة (٦م).

وللزيت المكبوس على البارد ميزة كبرى، وهي أن الزيت لم يتعرض للحرارة خلال مراحل استخراجة مما يكسبه جودة لعدم تعرضه لعمليات هدم أثناء التصنيع، كذلك فإن رائحته العطرية ونكهته لا تتعرض للتغير (٧م)، وفي جميع حالات التهاب المفاصل، يجب الانتباه جيداً لنوعية الزيوت المستخدمة للمريض، حيث يتكون السائل اللزج المحيط بالمفصل من هذه الزيوت، وعلى قدر جودة نوعيته تكون قدرته على القيام بعمله في تشحيم المفاصل وسهولة حركتها (١٦م).

كما يجب التأكد من عدم إضافة مواد بتروكيميائية إلى الزيوت أثناء التصنيع أو التسيل بعد نقلها في صورة صلبة لأماكن التوزيع؛ لأن الكثير من الشركات تفعل ذلك، وفي هذه الحالة يكون ذا ضرر شديد على الصحة.

### طحلب:

الطحلب البحري إذا عمل منه ضماد نفع من جميع العلل الحارة نفعاً بيناً، وهو قابض جداً ويصلح للأورام الحارة المحتاجة إلى تبريد مثل: النقرس، ويحبس الدم من أي عضو كان إذا طلي به وخاصة البحري، وكذلك النهري إذا غلي في

الزيت، وينفع في أوجاع المفاصل الحارة، يستعمل منه بقدر الحاجة. (م١٤).

### عيش الغراب:

نوع من أنواع الفطر، ومن أنواعه الكمأ، وقد ورد ذكره في القرآن والسنة.

يقول الله تعالى ﴿وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَى﴾ [البقرة: ٥٧].

والمن من أنواع عيش الغراب. وثبت عن النبي ﷺ قوله: «الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين» أخرجه الصحيحين.

وعيش الغراب عالي القيمة الغذائية، منخفض السعرات الحرارية، وبه كميات كبيرة من الفيتامينات، مثل: فيتامين ب المركب، ويحتوي على معظم الأحماض الأمينية الأساسية بكميات كبيرة، كما يحتوي على كميات كبيرة أيضاً من البروتينيات بنسبة ٤٥٪.

وهو أغنى من اللحوم والخضراوات والفواكه بما يحتويه من المعادن، ومن أجل ذلك يسمى عيش الغراب بلحم الفقير أو اللحم النباتي، ويمكن الاعتماد عليه غذائياً بشكل كامل.

كما يمتاز أيضاً باحتوائه على قدر قليل من الدهون؛ لذا فهو ممتاز للتخسيس، كما أنه يحد من امتصاص الكوليسترول ويمنع تراكمه بالكبد والأوعية الدموية؛ ولذلك يفيد تناوله مع اللحوم للإقلال من أضرارها.

ونسبة الكربوهيدرات والألياف به من ٣ إلى ٣٠٪.

ويحتوي أيضاً على أملاح معدنية مثل: الفوسفور والحديد واليوتاسيوم

والنحاس، وإنزيمات هاضمة (حوالي ٢٤ إنزيم).

وبالإضافة إلى قيمته الغذائية العالية فهو يستخدم أيضاً في علاج

الحالات التالية:

١- ارتفاع ضغط الدم.

٢- الأنيميا؛ لاحتوائه على حمض الفوليك.

٣- تنشيط الدورة الدموية والذاكرة.

٤- مقوي جنسي.

٥- مضاد حيوي لاحتوائه على مادة Nebularine.

٦- مضاد للأورام يحتوي على مادة calvacin.

٧- معالجة الأمراض البكتيرية والفيروسية والفطرية، لاحتوائه على مواد

مضادة لها.

### طرق أكله:

يمكن أكله مسلوقاً أو مقلياً أو مجففاً أو مطحوناً أو خبزاً أو مخللاً أو

سلطة أو مخلوطاً مع الأطعمة الأخرى أو كتوابل.

ويحفظ الطازج منه مبرداً مدة لا تزيد عن أسبوع (لا يحفظ في درجات

برودة عالية)، وذلك بعد وضعه في كيس مثقوب ثم في كيس ورقي بني اللون وذلك

للمحافظة على محتوياته من الفيتامينات، وخاصة الريبوفلافين الذي يتأثر

بالضوء. ويمكن حفظه لفترة أطول مجمداً في كيس نايلون (بلاستيك) مهوى

قليلاً.

كما يمكن حفظه مجمداً بعد طهيهِ، ويمكن صنعه بالمنزل بسهولة (م١٨).

وقد ذكره البروفيسور ميتشو كوشي أشهر علماء الماكروبيوتيك الحاليين، وألكس جاك الباحث والكاتب الشهير في علوم الماكروبيوتيك في كتابيهما (الغذاء الوافي من السرطان)، كطعام فعال في علاج الكثير من الأورام. (م١١).

كما أثبتت دراسات أجريت بمعهد أبحاث مركز السرطان القومي باليابان سنة ١٩٧٠، أن لفطر الشيتاكي تأثيرات قوية في مواجهة الأورام (م٢٣).

**وقال الإمام ابن القيم عنه:**

والكمأة تكون في الأرض من غير أن تزرع، لا ورق لها ولا ساق، وهي مما يوجد في الربيع، ويؤكل نيئاً ومطبوخاً، ويسميتها العرب نبات الرعد؛ لأنها تكثر بكثرتها، وتتفطر عنها الأرض، وهي من أطعمة أهل البوادي، وتكثر بأرض العرب، وأجودها ما كانت أرضه رملية قليلة الماء، وهي أصناف منها صنف



جذور زنجبيل أخضر

قتال يضرب لونه إلى الحمرة يحدث الاختناق. ومن أكلها فليدفنها في الطين الرطب ويسلقها بالماء والملح والصعتر، ويأكلها بالزيت والتوابل الحارة، والاكتحال بها نافع من ظلمة البصر والرمد الحار، وقد اعترف فضلاء العرب

يا حافظاً سر زنجبيل في الوري  
ومن يشتكي البرد القديم بصلبه  
عليه بمثقالين من بعد سحنه  
ثلاثة أيام يكون فطوره  
كذا للملسوع يمضغ ناعماً  
يرى عجباً من سره وفعاله  
وصاحب أرياح غلاظ يدقه  
ويستف منه نصف مثقال لم يزد  
يصرف رياحاً وقولنج عاجلاً  
وينفع للإنسان في كل مضغة  
ومن ناله ضعف العيون ولم ير  
فيمزجه بالدارصيني مساوياً  
فيبرئ ويجلو باطن العين بعدما  
ومن كان من أهل البلادة قلبه  
يضاف إليه من حصى البان منعم  
ويعتزل الأكل الغليظ ويحتمي  
ويدخل حماماً بأسبوع مدة  
يرجع بالذهن الذكي محافظاً  
أيا حافظ العيش الصحيح لك الرضا  
ومن عنده وجه مليح مغير  
يدق ويغلى في نضوج معتق  
فيا رب صل على الشفيع محمد

خصصت من المولى بكل فضيلة  
وأوجاعه في كل وقت وساعة  
يضاف إليه يا فتى شهد نحلة  
وإن كان أسبوعاً فتحمل نسختي  
ويطلى مكان السم يطلى بلطخة  
لدغة ملسوع، وأحرق لدغة  
على سكر أمثاله بثلاثة  
ويتبع بعد الزنجبيل بجرعة  
ويأتي بفريج وإصلاح معدة  
شفاء له من كل داء وعلة  
سوى نصف رؤيا أو قليل برؤية  
ومن سكر جزء يكون سوية  
يغشى غشاء من بياض وظلمة  
بطيئاً لحفظ الذكر حياً كميت  
مضاف إليه من جنانه نخلة  
ثلاثة أيام بأكمل حمية  
ثلاث أسابيع بتكميل عدة  
على درس قرآن وطيب تلاوة  
خصصت من المولى بكل كرامة  
تبدل بعد الاحمرار بصفرة  
ويسقى لها تكسى جمالاً بحمرة  
فمني عليه ألف ألف تحية

بأن ماءها يجلو العين، ذكره المسيحي، وصاحب القانون وغيرهما.

وهو المن الذي أنزل على بني إسرائيل وهو من ضمن أشياء أخرى من الله عليهم بها من النبات الذي يوجد عفواً من غير صنعة ولا علاج ولا حرث، وجعل الله سبحانه قوتهم في التيه الكمأة، وهي تقوم مقام الخبز، وجعل أدمهم السلوى، وهو يقوم مقام اللحم، وجعل حلواهم الطل الذي ينزل على الأشجار، فكمل عيشهم. (م٤).

### الزنجبيل:

الزنجبيل له أهمية كبيرة في طعام ووصفات الماكروبيوتيك، فالزنجبيل يعتمد عليه كثيراً في الطب الطبيعي، سواء كمشروب أو لصقة أو كمادات، وفي الحقيقة فإن لهذا النبات قدرات عجيبة في العلاج، وقد ورد ذكره في القرآن والسنة، ففي القرآن الكريم يقول المولى سبحانه وتعالى عن أهل الجنة: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [الإنسان: ١٧].

كما ورد ذكره أيضاً في السنة، فقد ذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمني قطعة. (م٤).

والزنجبيل يستخدم منذ القدم كعلاج وتابل وبخاصة في الصين والهند، وظل كذلك من حينها وحتى الآن، ولا يعتقد أنه سينزل عن تلك المكانة التي وصل إليها يوماً ما، بل إن المتوقع أن يسترد مجده العلاجي بعد أن يعرف الناس المزيد من أسرارهِ الطيبة والغذائية، وقد استخدم في الطب القديم كدواء عام النفع، معرق، مقو للقلب والمعدة؛ ولذا أدخلوه في كثير من المركبات الدوائية، فهو يقوي مفعول المسهلات، ويضاف إلى السنامكي فيمنع غثيانه

ويصيره أقل شدة واستطالة.

وذكر أطباء العرب أنه يسخن إسخاناً قوياً، وتبقى حرارته في البدن طويلاً، ويعين على هضم الطعام، ويلين البطن تلييناً خفيفاً، وأنه جيد للمعدة وظلمة البصر، ويقلل من الرطوبة الحاصلة في المعدة من البطيخ ونحوه، وفي الزنجبيل مع حرافته رطوبة، وذكر ابن سينا أنه يزيد في الحفظ، ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام ومن الإصابة بالبرد.

وفي الطب الحديث وتحليل مكوناته وجد أن جذوره تحتوي على أصماغ وراتنجات دهنية ونشا وزيت طيار يعطيه رائحته المميزة، وراتنج زيتي غير طيار هو الجنجرين الذي يعطيه الطعم اللاذع، وبهذا يملك خصائص مقوية ومطهرة، ومضاد للحفر والحمى، وماؤه المقطر كان يعد من الأدوية الجيدة لأمراض العين، ويستعمل لتوسيع الأوعية الدموية ومنكه للطعام ومحلي، ويوصف في أمراض الصدر.

ويمكن استخدام الزنجبيل في الطعام بدلاً من الثوم، كما أن الزنجبيل به كورتيزون طبيعي وهي الخاصية نفسها الموجودة بالقمح المنبت (٦م).

وموطن الزنجبيل الأصلي آسيا، وموجود في غرب الهند وإفريقية، وتستخدم جذوره والتي تحتوي على زيوت طيارة ونوعين من الصمغ الراتنجي ونشا وخشبين وحمض الأستيك ومكونات أخرى لم تعرف بعد، كمنبه ومنشط وطارد للبلغم وطارد للريح، ومهضم ومعالج للمغص والتهاب المعدة، وفي الإسهال، وعلاج البرد وآلام الطمث وعلاج السعال (٩م).

ومن القصائد الطريفة التي تحدثت عن فوائد الزنجبيل في كتاب الرحمة

في الطب والحكمة هذه القصيدة التي جمعت في طياتها دواعي وكيفية استخدام الزنجبيل في أمراض عديدة:

## السكر المكرر

أنواع السكر الرئيسية هي:

١- السكر البسيط أو أحادي السكريد Monosaccharides ويوجد في الفواكه والعسل.

٢- السكريات المزدوجة أو ثنائية السكريد Disaccharides وتوجد في اللبن وقصب السكر.

٣- السكر المعقد أو متعدد السكريد Polysaccharides ويوجد في الحبوب والبقوليات والخضراوات.

وفي عملية الهضم العادية يبدأ السكر المعقد في التحلل بالضم بمساعدة اللعاب، ثم تتواصل عملية التكسير في المعدة، وتتم في الاثني عشر والأمعاء وتأخذ هذه العملية حوالي ثلاث ساعات.

أما السكر المكرر فيحدث ما يعرف بتفاعل السكر، والذي يؤدي لشلل مؤقت بالمعدة مهما قلت كمية السكر، حتى وإن كانت ربع ملعقة صغيرة.

كما أن السكر المكرر شديد القلوية فتفرز المعدة لمعادلته كمية غير عادية من الحمض، وتكرار هذا الأمر لمدة طويلة يحدث قرحة في جدار المعدة، كما يؤدي إلى زيادة حامضية الدم والذي يميل للقلوية قليلاً في حالته الطبيعية، ويعرف هذا بالتفاعل الحامضي Acid reaction، ولمعادلة ذلك تتحرك المعادن من أماكنها داخل الجسم لإعادة التوازن، وخلال المعدلات الطبيعية فإن ارتفاع

الحموضة من وقت لآخر، تتم معادلته عن طريق المعادن الموجودة في الطعام اليومي ومخزون الجسم الطبيعي، أما في حالة التعاطي المستمر للسكر المكرر يومياً فإن هذا المخزون لن يكون كافياً، مما يؤدي لسحب المعادن من مخازنها العميقة بالجسم (العظام والأسنان)، وبخاصة الكالسيوم، مما يؤدي مع الوقت لتسوس الأسنان وهشاشة العظام وضعف الجسم، ويتركز السكر في أماكن مختلفة بالجسم، فيتركز في الكبد في صورة جليكوجين، وحين تزيد نسبته عن ٥٠ جرام تقريباً يخرج في تيار الدم في صورة أحماض دهنية، تتخزن بداية في الأماكن غير النشطة في الجسم، كالأرداف والأفخاذ والبطن، محدثاً البدانة، ومع استمرار تعاطي السكر، تزداد الأحماض الدهنية وتتجذب نحو الأعضاء الأكثر نشاطاً، مثل: القلب والكلية، والتي تتغلف بطبقة من الدهون والمخاط، وبعد ذلك تخرق هذه الدهون الأنسجة الداخلية لهذه الأعضاء، مما يؤدي إلى إضعاف وظائفها الطبيعية، ثم يتوقف عملها بعد ذلك إذا زادت الدهون والمخاط عن حد معين.

والاستهلاك المتنامي للسكر في العصر الحديث أدى إلى زيادة الأمراض التهدمية، مثل: مرض القلب، الذي أصبح يصيب اثنين من كل خمسة بأمريكا، كما يؤثر السكر المكرر على القدرة على التفكير، وذلك عن طريق تحطيم بكتريا الأمعاء النافعة المسؤولة عن تخليق فيتامين ب الضروري لتكوين حمض الجلوتاميك Glutamic acid المتداخل مباشرة في النشاط الذهني للمخ، ونقص هذه المكونات يؤدي إلى ضعف الذاكرة ونقاء التفكير، ويؤدي تعاطي السكر عامة إلى حالة ين دائمة بالجسم، تؤثر على حالتنا الجسدية والعقلية وبخاصة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، والوظائف الجسدية والعقلية

التي يتحكم فيها . ويؤثر بصفة خاصة على الجهاز العصبي اللاودي (الباراسمبثاوي) Parasympathetic nervous system والأعضاء الداخلية التي يحكمها .

أما السكريات الأخرى مثل العسل والسكريات الشجرية مثل الأسفندان، فإن لها تأثيراً مثل السكر ولكن بدرجة أقل بكثير، ويجب أن يقلل من استخدامها اليومي قدر المستطاع (م٣).

ولقد ثبت أن هناك مواد تستخدم في تنقية السكر مثل: سائل الميثيل كلورو فينيل إثير، والذي يستخدم أيضاً في إنتاج الجيلاتين، يسبب سرطان الجلد والرتة في حيوانات التجارب (م١١).

وتعمل إضافة أساليب التجميل والتحسين والإغراء والتكرير التي تجرى في صناعة السكر إلى الإفراط في تناوله ويؤدي ذلك إلى نتائج سيئة، من ذلك أنه مهلك للجسد، ومن أقوى الأطعمة الاحترافية، ومؤرق، وهو أحد المصائب الكبرى التي جاءت بها المدنية الحديثة لتبعدنا عن المنتوجات الطبيعية، فهو يحدث تورم واضطرابات هضمية وهزال للأطفال، وأكزيما وتسوس الأسنان ومرض السكر، وتخميرات كحولية في الأمعاء واضطرابات في الكبد، ومتاعب للقلب والكلى والبنكرياس.

وهو سبب لزيادة الإصابة بسرطان المعى والمستقيم في الدول الغربية، والسبب هو تناول الذرات الهيدروكربونية الموجودة فيه بكثرة، وكذلك موجودة في الدقيق الأبيض، ولقد زادت هذه الحالات بنسبة ٢٥% ما بين سنة ١٩٠٩- ١٩٦٩م، وكذلك الحال في اليابان، بينما تختلف الحالة في الدول الإفريقية التي تأكل المواد بحالتها الطبيعية.

وينعته د. جون بودكن في جامعة لندن بأنه القاتل الحلو الأبيض، وأن الشر كل الشر يأتي من السكريات، ويتمنى لو يستطيع منع بيع السكر ومشتقاته، لينقذ البشرية من الأمراض الخطيرة التي يسببها مثل مرض القلب.

ويقول: إن الإفراط في تناول السكريات يؤدي إلى تشحم الكبد وتضخم الكليتين والموت المبكر، ويؤكد هو وأتباعه على العلاقة بين السكر وبعض أنواع السرطان مثل: (سرطان الثدي والدم والشرج وداء السكري والنقرس وتسوس الأسنان وبعض أمراض الجلد والعيون) اهـ.

وهو سبب رئيس للإمساك ونفخة الأمعاء، وتهيجة أغشية المعدة والجهاز العصبي، وليس هناك فارق كبير بين السكر الأبيض والأسمر، وإن كان الأسمر أقل ضرراً بدرجة طفيفة، ومتوسط ما يحتاج إليه جسم الإنسان البالغ يتراوح ما بين ٥٠-٦٠ جرام يحصل عليها من الطعام الذي يأكله من الخبز والفواكه والخضراوات والمشروبات، وما زاد يكون فيه الضرر، بل الخطر في كثير من الحالات (٦م).

يتضح مما سبق أنه يجب علينا الامتناع عن تناول السكر المكرر نهائياً، ونستطيع الاستعاضة عنه بالسكر الموجود في المصادر الطبيعية، فهو جزء لا يتجزأ من تركيبها الكيميائي، ومن الأطعمة الطبيعية، مثل: الشمندر وقصب السكر وأنواع الدبس المختلفة (العنب، التمر، الخروب، قصب السكر) والفواكه المجففة وعسل النحل الطبيعي (المغذى على الأزهار والثمار وليس على السكر)، فالله سبحانه وتعالى يقول: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ



وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلَّلَا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ [النحل: ٦٨، ٦٩].  
فهذا هو غذاء النحل الطبيعي، مع مراعاة أن يكون ذلك من غير إسراف، كبدائل عن السكر المكرر الذي يضر بالجسم ضرراً بالغاً ويسبب أمراضاً لا حصر لها. أما أفضل البدائل للسكر، فهو العسل المستخرج من أصل نباتي مثل: عسل الشعير والأرز، وهو يشبه تماماً العسل الطبيعي.

**المشروبات الصناعية: (الصودا والمياه الغازية):** تحتوي في مكوناتها على ألوان صناعية ونكهات صناعية وسكر، وغاز ومواد كيميائية حافظة غاية في الضرر، وكذلك مادة الصودا. وكل ذلك يؤدي إلى نفخ البطن وزيادة الطبقات الدهنية، كما أن معدل الحموضة بها ٣-٤، وهو معدل كافٍ لإذابة العظام والأسنان وتشوهاتها.

**الألوان والنكهات الصناعية:** انتشر استخدام مكسبات اللون والنكهة المصنعة، لانخفاض أسعارها، وهي تتركب من مواد كيميائية ضارة جداً بالصحة مذابة في مادة الكحول، فقد وجدت في فصل النكهات الصناعية بكتاب (الصناعات الغذائية للدكتور محمد ممتاز الجندي) ٤٤١ مركباً كيميائياً، تستخدم العمل تلك الألوان والنكهات، وذكر طريقة تحضير ٣٨ نكهة، وكان الجانب الأكبر من كل نكهة هو الكحول بنسبة ٩٠٪، بحيث كان الكحول يزن في معظم الأحيان أكثر من نصف الوزن، بالإضافة إلى العديد من المواد الكيميائية البترولية، والقليل جداً من المواد الطبيعية، لتحضير كل نكهة، وهذا أبلغ دليل على ضرر هذه النكهات لضرر المواد المصنوعة منها أصلاً، وكذلك الحال بالنسبة للألوان الصناعية والتي تستخدم فيها المركبات الكيميائية الضارة وحدها أو مضافة للألوان الطبيعية، أو بواسطة

مواد ضارة تضاف لاستخراج اللون من نباتات طبيعية مما يضر بالمنتج النهائي، ويجعله ضاراً بالصحة، وغير صالح للاستهلاك الآدمي.

ومن الممكن جداً الاستغناء عن الألوان والنكهات الصناعية وذلك

باستخدام	الحبوب الكاملة	عالية، وهي
تحفظ ص	الأرز البني	أعلى ثمناً،
فالصحة	القمح	أكل السيئ
تفوق بكثير	الشوفان	نوعاً أنواعها.
الحب	الدخن	التصنيع

الحالية، ا	البقوليات	تفقد أهم
عناصره و	الأدوكي	أح المادية،
وإرضاء ل	فول الصويا ومنتجاته	قيق والملح،
حتى أحال	الفاصوليا	يوم يخضع
لمقتضيات		قمح الذي

يطحن وينتج منه الدقيق الأبيض وتحذف منه النخالة التي فيها المواد الغذائية الصحيحة.

والخضراوات والفواكه واللحوم والأسماك التي تخضع كذلك للتصنيع السيئ في الإعداد والتعقيم والحفظ بطريقة تجعلها عرضة للسموم إلى

جانب ما فقدته من خواصها الطبيعية وطاقتها الحيوية، فتكون مجرد صور لأطعمة بها القليل من الفائدة والكثير من الأضرار، فتكون بحق طعام ميت. ويحدث ذلك أيضاً للحبوب والفواكه والزيتون والفاول السوداني وفاول

الفيتامين	مكان تواجده
A	الخضراوات الورقية - البقدونس - البروكلي - الهندباء - الجرجير.
B1	الخضراوات البحرية - فول الصويا ومنتجاته - الأرز البني - العدس - البقوليات الأخرى.
B2	بذور دوار الشمس - فول الصويا ومنتجاته - الدخن القمح الجويدار - السمسم - العدس.
B12	الأطعمة المخمرة مثل الميسو - التماري - الخضراوات البحرية.
C	الخضراوات الورقية (البروكلي - الجرجير - القرنبيط - الكرنب - شاي البنشا).
D	الخضراوات الطازجة - السمك المجفف - ضوء الشمس.
E	الأرز البني وكل الحبوب الكاملة - الفول السوداني - البقوليات - الخضراوات الورقية.
F	الزيوت النباتية مثل زيت السمسم وزيت الزيتون.
K	الخضراوات الورقية (الكرنب - البقدونس.. الخ) الأرز البني.

الصويا ودوار الشمس، حيث تحول عصارته المفعمة بالغذاء الثمين إلى زيوت مصفاة نقية، أو سموم بيضاء ناصعة، وقد خسرت أكثر جواهرها واستبدلتها بسموم الهيدروجين وغيرها من وسائل التصفية والتبييض.

وقشرة القمح على سبيل المثال هي وحدها التي تحتوي على المواد الغذائية القيمة، والرجال الذين يتناولون الخبز الأسمر أكثر قوة جنسية، كما أن الذين يأكلون الخبز الأبيض والمأكولات السكرية والنشوية يكون أكثر إنجابهم من الإناث (م٦ بتصرف وزيادة).

الكالسيوم	الخضراوات الورقية - بذور السمسم - الأعشاب البحرية - الفول السوداني - بذور دوار الشمس - التوفو.
الماغنسيوم	الأعشاب البحرية - الخضراوات الورقية (الجرجير - الهندباء - الكرنب) فول الصويا ومنتجاته - العدس.
الفوسفور	الحبوب الكاملة - الخضراوات البحرية - الفول السوداني - البقوليات - شاي البنشا.
الحديد	الأعشاب البحرية - بذور السمسم - البقوليات - الأرز البني - الخضراوات الورقية (البقدونس - الهندباء) - استخدام أنية الحديد المصبوب.
اليود	الأعشاب البحرية والخضراوات الورقية.
الصدوديوم	الخضراوات الورقية - الأعشاب البحرية - الفواكه المجففة - الملح البحري - الميسو - صلصة الصويا.
البوتاسيوم	الأعشاب البحرية - الخضراوات الورقية (اللفت - الكرنب - القرنبيط) - فول الصويا ومنتجاته - الفواكه المجففة - الفول السوداني.

## القيم الغذائية في نظام الماكروبيوتيك

يركز النظام الغذائي في الماكروبيوتيك على عمل توازن في الغذاء، ويعتمد في أحداث ذلك على الحبوب الكاملة والخضراوات الطازجة والبقوليات وأنواع الحساء المختلفة.. إلخ، لإمداد الجسم بالاحتياجات الغذائية الأساسية.

وهناك مفهوم شائع وخاطئ في الوقت نفسه بأن نظام الماكروبيوتيك فقير بالبروتين؛ لأنه يعتمد أساساً على التغذية النباتية بشكل كبير، ويرجع هذا الفهم إلى الاعتقاد بأن الغذاء الحيواني هو المرادف للبروتين. وهذا الأمر ليس صحيحاً، لأن هناك مصادر أخرى للبروتين، وبتحليل أطعمة الماكروبيوتيك سيتضح لنا عدم وجود مشكلة في نسب البروتين الطبيعية المطلوبة للإنسان.

فمصادر البروتين لا تقتصر على اللحوم فقط، بل إن الحبوب الكاملة، والبقوليات ومنتجاتها والبذور والفاصوليا السوداني والخضروات المتنوعة تحتوي أيضاً على البروتين.

