



# أكل .. يأكل

## تعالوا نأكل شيئاً آخر غير اللحم

صفاء عبد العزيز

اعتماد عبد العزيز

التغذية

قد يكون في قرار الرئيس السادات الأخير بالامتناع عن تناول اللحوم مدة شهر مفاجأة لك . . . وصدمة للجزائريين . . . لكن بصدق كانت هذه فرصتنا نحن لنشر هذا التحقيق الذي لنا به منذ أكثر من ثلاثة شهور عن أضرار اللحم من وجهة نظر الأطباء والأخصائيين ، والبدائل الأخرى التي يقدمها رجال التغذية والصحة . . .

لأن امتناعاً عن شراء اللحوم فترة من الوقت سيحول بين ذبائح الجزائر لإثبات المشية وصغار المعجول وبالتالي مزيد رهوس المشية كما يزيد إلى انخفاض سعر اللحوم أو على الأقل تثبيت هذا السعر لفترة طويلة بدلاً من التزايد المستمر والمفرد لما أصبح بعد أسبوعين حتى كاد يصل سعر الكيلو الواحد إلى خمسة جنيهات .

وإيماناً منه بهذا كان يان السيد رئيس الجمهورية الأخير . . . والمؤكد أننا لن نحتج لو امتنعنا عن أكل اللحم شهراً أو شهرين . بل سزيد صحة وبنشاط .

وأعدى عدو للإنسان معدته ، التي إن امتلأت قلت ، وإن فرغت قويت وصح البدن كله . ومثل ذلك شهر رمضان الذي فرض الله علينا صيامه لتخفيف العبء عن معدتنا ، والقوية أرواحنا ، يمثل فيه الإسراف في أكل درجاته ، حيث تبلغ الميزانية المرسدة للأطعمة لأمة أسرة مصرية في هذا الشهر أضعافاً في الأشهر الأخرى .

وقد اتفق الفلاسفة في التحذير من الإفراط في تناول الطعام .

فيقول دكتور دروفيل في كتابه ، إطالة الحياة ، إن الإفراط في الأكل جرح دام في جسم الإنسان .

ويقول المفكر بولسوي ، إننا نأكل ثلاثين

الناحية العلمية والمنطقية والاقتصادية . فهذا الوضع العربي والشاذ . سواء من السيلكون أو الجزائريين ، إن جعل الإمتناع عن طبق المسهلين . . .

وربما يأخذ البعض هذا الكلام على أنه سلبى أو نظري وغير علمي ، ولكننا إذا نظرنا إلى المشكلة من الوجهة العلمية فإننا سواجدهم حقائق هامة وعظيمة أثبت العلم الحديث والمعاصر .

مشكلة التغذية والغذاء بتدري مقدمه للناس والمشاغل التي يمتد الإنسان مجملها . وذلك لسانها بجانه الفاتية .

والعناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم وإدامة حياته . ثلاثة أنواع :

المواد السكرية : وتشمل السكريات والشرابات الموجودة في الفصح والأرز والبطاطا والحبوب .

المواد الدهنية : وتشمل الزيت والأدهان النباتية والحيوانية .

المواد البروتينية : وهي موجودة في اللحم والبيض والحبوب والبقول والحبوب .

وهي يكون الغذاء كاملاً وصحيحاً يجب أن

أضعاف ما تتطلبه أجسامنا ، فصاب بأمرض لا عدد لها ، قطع الحياة قبل بلوغها أقصى حددها . . . وقال الفيلسوف ، سيبك ، الحياة ليست بقصيرة ، ولكننا نقتصرها بأنسانا . وقد كان الدكتور الشهير هيكن ، يرحم فالتألف لها مرصاه الأفياء : أنا مدين لكم بالشكر أنها الأجزاء على الخدمات التي تؤدونها لنا نحن معشر الأطباء . . .

وأهل الشرق عامة - ونحن خاصة - نتمنون اهتماماً بالغا بطبق اللحم ، كأهم وجبة وأحد أعمدة الأكلية . ونحلم اليوم أن يتيان أجسادهم بنوار إذا لم يأكلوا اللحم .

ولمشكلة اللحوم في مصر وضع خاص . . . حيث تسبب هذه المشكلة في حلقة ممتدة ، فمن نشبت بطق اللحم . . . والمشية لا تكتفي . . .

إذن فسر اللحم في تزايد مستمر . لذلك فالجزائر يلجأ للإثبات حتى يربح كثيراً ، ويؤدي هذا إلى نقص حاد في رهوس المشية ، وتزايد حاد في سعر اللحم ، وتزايد أكثر في الاستبانة للحصول على اللحم بأي ثمن . لأن اللحم هو سيدة المنفعة .

وخل هذه المشكلة يجب أن نقرر إليها من

يمتري على هذه العاصر مجتمعة ، بالإضافة إلى الماء طبعاً والفيتامينات والمعادن .

والمشكلة الغذائية في تكوين الغذاء الصحى هي الحصول على المواد البروتينية بسعر مناسب ومعقول . نظراً لتطويف المادة والعلية للمواطن المصرى ، وهي مشكلة لها وجهان أولاً : وجهة غير حقيقية وغير ملحومة . والثانية : حقيقية وملحومة . . . بمعنى أن الوجبة غير الحقيقية . هي الاعتقاد السائد بأن البروتينات تساوى اللحم ، أو الاعتقاد بأن اللحم تحتوي على كميات هائلة من البروتينات . وأن البروتينات في اللحم لا يعادها بطرق غنية للأكلات . . . وهذا الاعتقاد خاطئ . وهو على إطلاقه .

أما الوجبة الحقيقية ، فهي الارتضاع الخبز والسمسم في أسعار اللحم لمرجة تختلف من أسبوع لآخر بطريقة رهيبة .

وقد أثبتنا هذه الفرصة لعرض هذه التساؤلات بطريقة منطقية وعلمية واجتماعية .

هل يستطيع الإنسان أن يعيش بدون تناول اللحم ؟

قطعاً يستطيع . . . فالناتيون المسمكون بهذه الطريقة لا يتناولون أى طعام من أصل حيوانى .

تتكرر النظرية الثابتة على أن العقاب الشمسية التي تخصها النباتات تغد الكثير من ليسها بعد أن يأكل الحيوان النبات فيحول إلى لحم . . . إذن فالنبات يعطى الإنسان مادة أعظم . . . وهناك الطريقة ( اللبنة النباتية ) وهي أفضل . لأنها تصيب إلى الأطعمة النباتية التي

والقريب والبيض والحبوب . وبعد لهاها غذائى من أئمة النباتيين .

وهل اللحوم تحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟

يقول دكتور جيليا : إن توهم الكثيرين أن اللحم أفضل جميع الأغذية . وأنه ضرورى للإنسان . لا يعد سوى الخراف . لأن المواد البروتينية التي لا نحن للجسم عنها تأتى لنا من

مصنوعين رئيسيين هما : الأغذية النباتية ، والأغذية الحيوانية . مثل اللحوم والبيض والحبوب . . .

وقى الأغذية الحيوانية تتراوح نسبة البروتينات من ١٢٪ إلى ٢١٪ . أما في الأغذية

النباتية فربما تزيد نسبة البروتينات فيها كما هو

امتناعاً عن اللحم لمدة سبعة رهوس المشية كما يزيد إلى انخفاض سعر اللحم



أشكال في البسة والفاصوليا والقرن والعدس . حيث تتراوح نسبة البروتينات فيها من ٢٢٪ إلى ٢٦٪ لدرجة أن الصينيين يصنعون جينا حقيقيا من مصدر نباتي بسنطوله ( تاور ) .

وإذا أردت أن تعرف نوع الغذاء الذي تجزى على أعلى نسبة من البروتينات فهو الجبن ( ٣٣.٥ ) . وفي هذا رد على أن اللحوم تحتوي على أعلى نسبة من البروتينات وهناك من يرى يقول إن البروتين في اللحم أسهل هضمًا من البروتين النباتي .

ولكن أكلت تجارب العلماء على أن المواد البروتينية الحيوانية ليست أسهل هضمًا لدى الإنسان من غيرها . وأن المواد الأروية النباتية أسهل هضمًا على الجسم . وأقل إنهما كالتجهيز القضي .

### للحوم أضرار ! !

إن أضرار اللحوم أصبحت مؤكدة . وهي أضرار صحية جسدية وأخرى معنوية حسية . ويقول الدكتور جاستون دوفيل : « أنا لا أعتبر اللحم خطرًا إلا لأنه يحمل إلى خلايانا قدرًا كبيرًا جدًا من الأصول الغريبة الولاية . يعجز الجسم أن يترجمه على هيئة أمونياك » .

ويقول هوفلانده الألماني : « إن اللحم أكثر توفيرًا للعفونات من النباتات . بل إن النباتات تزيل هذه السموم التي هي عدونا اللدود . والتخميرات العربية تساعد على تصفية الحياة . فإن البقاع السامة تولد في أمعائنا الغلاظ . ثم تتسرب منها إلى الدم . فتولد التصلب الذي يفتش . ولهذا قال مشيكوف : « إننا نموت من أمعائنا الغلاظ » .

ويعتبر كبار أكلة اللحوم معرضين دائمًا لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وذمة القلب وحلقة الخ والقلب . وغير ذلك من أمراض العصر . فهل صحيح ما يقال من أن طعامنا غنيا باللحوم يعصر الحياة ؟ !

تدل الإحصاءات التي نظمها الروسيور لومكاوت من لوزان أن أكلة اللحوم أقرب إلى الإصابة بارتفاع الضغط من مستهلكي النباتات . والواقع أن الذين يشكون من ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وذمة القلب هم دائمًا

### من كبار أكلة اللحوم

#### اللحوم وشخصية الإنسان

يتم العلماء بدراسة طبع وعادات الشعوب في طعامهم . وكنه هذا الطعام . فغدا كما همهم بدراسة التاريخ والمذاهب والناس والجناس والطب والأكل . أي أن معرفة طعام قوم بعد أحد سبل المعرفة الحديثة . فهناك مثل أوروبا يقول : تعرف الإنسان إذا عرف ما يأكل . وهناك مثل أمريكا يقول : قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت . ويقول مثل هندي ما يأكله الإنسان يجعله مالا له .

وفكرة هذه الأمثلة أن الشعوب تكسب بعض صفات الحيوانات التي تتناول في أطعمتها . لا تتواءم تلك الحيوانات على صميم ذاتية . ومفردات داخلية . تسرق الدماء . وتنتقل إلى معدة الإنسان فتؤثر في أعلاقه . فغرب البادية الذين يتصفون بالصبر الشين والجلد المدفون يعلب على طعامهم لحم الأيل . ويرود طبع الإنجليزي تأتي من تناولهم السمك الأبيض البارد .

والفرنسيون معروفون بحميم تناولهم لحم الخنازير ! والعرب المنحصرين مرلوعن ما يأكل لحوم الأضام المعروفة بسلامة الفئاد . فإذا أراد الناس ألا يكونوا وحوشًا متفردة . أولاً يكسبوا الصفات الرجسية . فلهيهم أن يكونوا نباتيين ما استطاعوا لذلك سبيلًا .

إذا علمنا هذه النقاط العامة فربما يتساءل أحدنا . هل نتبع عن تناول اللحوم بجانا . أو نتأرقها بقدر كاف ومقول ؟

على هذا السؤال يجب التذكورة حكمت السيد على رئيسة معهد التغذية بفرنسا : « إن الإنسان عليه أن ينظر إلى طعامه نظرة واقعية . فهو يحتاج إلى عناصر غذائية . وليس إلى أصناف الأطعمة . ويجب أن يتناول الإنسان غذاءه . لا نوع هذا الغذاء . إنما تجرباته البيولوجية . فاللحوم وإن كانت من أكثر مصادر البروتين الحيواني . فإن الله قد وهبنا الكثير من الأطعمة الأخرى التي تجزى على البروتينات .

فاللحوم تجزى على البروتينات والسكريات والجليد والكالسيوم والأملاح المعدنية ومجموعة فيتامين ب المركب وفيتامين أ و د . وكل هذه العناصر نجد في بعض النباتات مثل الفول والفاصوليا والبرسيم واللوزيا . وفي البذور كالمسح مالا . وهو غني جدًا بالبروتينات



شكر والسوى . أنا يأكل ثلاث حبات من سبعة أعضاء

وتصبح منه الطعنة والحلاوة . ولذلك نستطيع القول بأن أية خلطة من الحبوب والبقول معا . يمكن أن تحمل في القيمة الغذائية على اللحوم غاما . لأن الألبان معا يرفعان من القيمة الغذائية لكليهما . وأسهل وأشهر مثال على ذلك طبق الفول مع الحمز أو طبق الكشري . فالعدس يترك الأرز حبوب . وأيضا الطعنة التي تتكون من الأرز والفول المجروش . وكذلك طبق البصارة . فكلها أطباق مختلفة من البقول . وعند أكلها مع الأرز أو الحمز فإنها أقرب من ستوى بروتين اللحوم .

وسأت التذكورة حكمت عن الكمية التي يحتاجها الإنسان من البروتينات : فأجاب بأن الإنسان البالغ لا يحتاج إلى أكثر من ٦٠ جراما من البروتينات يوميا . سواء البروتين النباتي أو الحيواني . ومن الأفضل أن يكون عكس هذه الكمية من البروتينات الحيوانية . أي أن الفرد يحتاج يوميا إلى حوالي ١٢ جراما من البروتينات الحيوانية في اليوم . ٤٨ جراما من البروتينات النباتية . أما القول بأنه يجب أن يكون نصف هذه الكمية أو ثلثها من النوع الحيواني . فإنه قول لا يستند على أية حقائق علمية على الإطلاق . هذا مع العلم بأن ال ١٢ جرام بروتينات حيوانية التي يحتاج إليها يوميا ليس من المفروض أن تكون جميعها من اللحوم فقط . لأنه من الممكن أن تحصل عليها من اللبن أو الجبن أو البيض . كما أنه من الممكن للإنسان ألا يتناول جراما واحدا من البروتين الحيواني . فكيف بالبروتين النباتي . ولن يتعرض لأي تغيير أو اختلاف . وهذا يستلزم أن يحصل عليه كما سبق أن ذكرنا من مجرد خلط البقول مع الحبوب .

وتستطرد قائلة إننا نستطيع أن نوضح هذا الأمر أكثر بالأرقام . حيث إن مائة جرام لحم تحتوي على ما بين ١٨ و ٢٢ جرام بروتين حيواني . بينما ويحتوي البيض الواحد الذي يزن ١٢٠ جراما بحسب ما بين ١٠ و ١١ جرام بروتين نباتي . ومن المعروف أن الفرد البالغ لا يحتاج إلا إلى ٦٠ جراما من البروتين فقط . ولذلك فإن كميات وأنواع الأغذية المختلفة التي يتناولها طول يومه . بما تحويه من البروتين يشبه الحواشي والنبات . ستريد على هذا القدر . ومن ثم فإن زيادتها على الحاجة يفقدنا قيمتها وضرورتها . بل تتحول إلى عبء آخر يعزل أحيانا إلى درجة الضرر . فإذا زادت نسبة البروتينات على حاجة الفرد . تحولت إلى طاقة حرارية . أو تخزن على هيئة مواد دهنية تتسرب في الجسم . وتؤدي إلى السمنة بكل أعيانها وأخطارها . ولكن تتحول البروتينات إلى مواد دهنية وهذا لا بد منه . لأن الجسم لا يستطيع تخزين البروتينات إطلاقا . إنما يخزنها على هيئة دهنيات . فإنه يخرج أثناء هذه العملية عنصر النيتروجين . وهو عنصر غير مطلوب وغير مرغوب فيه . لأن زيادته تكثُر في الدم تعمل أعياء كثيرة للكلى التي يجب أن تتخلص من هذا العنصر السام . والكل الممرض أن طا طاقة وكفاءة معينة . والإفراط المستمر في عملها يؤدي إلى إجهادها . واستمرار هذا الإجهاد يؤدي إلى التهاب في الكلى . لقد انتهى الزمن الذي كنا نجلس فيه مكتوب الأيدي . وننظر من الدفلة أن نحلق لنا جميع مشاكلنا . وفي أن نعمل ما فيه رحمتنا ومستقلنا . يجب أن نكون أكثر إنجاعة في حل مشاكلنا .

□ □ □

وبعد فإين نحن من هدى النبوة في أدب الأكل والطعام وكيفيته ؟  
قال المصطفى ﷺ :  
« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع . وإذا أكلنا لا نشبع » .  
وقال الرسول ﷺ :  
« ما دأب من آدم وعاء شرا من بطنه » .  
صعدت برسول الله

□

