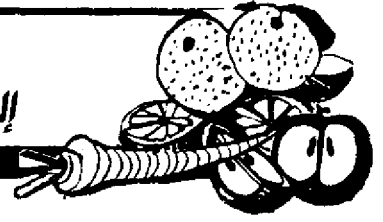




الفصل الأول

حقائق وراء الفواكه

الفواكه .. إلى أى مدى مفيدة ؟



□ لابد وأن الإنسان أصلا من آكل الفواكه والأعشاب . كانت الفواكه تظهر على الأشجار والشجيرات في فصولها ، والإنسان يقطعها ويلتهمها .. في آسيا الصغرى حيث نفترض أن الإنسان وقف هناك منتصبا على قدميه لأول مرة ، كانت الفواكه متوفرة على مدار السنة .

الفواكه والجوز فيهما الكفاية :

فالإنسان يستطيع الحياة على الفواكه وحدها ، ويستطيع أن يحتفظ بصحته مقتصرًا على الفواكه ، بشرط أن يحصل على ما يكفيه من الأنواع المناسبة . وإذا هو أكمل وجبته الفاكهة بالجوز والبندق ، لاستطاع أن يستغنى عن مقدار من الفاكهة ، ويحصل على كل ما يحتاج إليه من العناصر الغذائية اللازمة لنموه ، وإصلاح أنسجة جسمه ، والطاقة الضرورية لأداء أعماله . من الصعب - في مجتمع متمدين - شراء ما يكفي من فواكه بضمن اقتصادي ، وما دامت أنواع الجوز والبندق غالية ، فإن الحصول على وجبة من الفاكهة والجوز الصافية ، أمر صعب .

لكن الإنسان لا يستطيع العيش على اللحوم وحدها ، ما لم يلتهم - كالأسكيمو - الكلى ، والطحال ، والكبد ، والقلب ، والأعضاء المشابهة الأخرى ، في حالتها النيئة ، لأنها حينما تطبخ ، تفقد فيتامين « ج » الأساسي ، إذ يتلف بفعل النار ، أو يقل معظمه إلى درجة التلاشي . والإنسان لم يتناول من الخضراوات سوى الجذور ، بعد أن عاش قرونا

عديدة على الفواكه والبقول ، لأن الخضراوات كما نعلم ببساطة ، لا تعيش طويلا .

لنفحص بعض الفواكه الشائعة ، ونكتشف ما تحتويه من قوت ، ونعرف إلى أى حد هي مفيدة لنا . إن نظرنا بكاملها - على أى حال - مقضى عليها بالتغيير تماما خلال سنوات قليلة ، حينما يزداد تطور وسائل النقل ، فتحضر إلى موائدنا أطيب المنتجات الغريبة من أقصى أطراف الأرض ، فى ساعات قليلة . نحن نقف على عتبة عصر جديد . فالطائرة النفاثة قلصت المحيطات ومسافات البر الشاسعة ، وأصبح فى استطاعة البعض لو شاء أن يفطر فى لندن ، ويتناول غذاءه فى نيويورك ، ويعود ليتعشى فى بيته أينما كان ، وحينما تحل الطائرة الذرية محل النفاثة ، فربما تصبح ساعة واحدة كافية للتجول بين الأمريكتين ، وجنوب أفريقيا ، والهند ، وأستراليا ، واليابان ، وهذا ليس من قبيل أضغاث الأحلام .

إذن فسوف نستطيع الحصول على بلح ، ومانجو ، و « باباظ » طازجة للإفطار ، مع عصارة النخيل الحلوة الطازجة أيضا ، نستعيز بها عن عصير البرتقال .

الآثار الصحية للفواكه :

وفى الفواكه تتحد العناصر القلوية بالأحماض ، فتزيد من إفرازات الغدد ، وتعمل كملين طبيعى .. وتساعد الفواكه أيضا على وقاية الخلايا المخاطية ، التى تعتمد عليها العمليات الدورية فى الجسم ، وحركة الأمعاء . إن آكلى الفواكه يحتاجون إلى كمية من الماء أقل ممن لا يأكلون الفواكه ، أو يتناولون منها القليل ، لأن الفواكه معامل طبيعية ، حيث يتم فيها تقطير الماء فى أنقى حالته ، وهو بهذا يذيب ويزيل المواد الغريبة من الجسم .. وفى المناطق الاستوائية حيث الماء غالبا ملوث ، لا غنى عن الفواكه وعصير

الفواكه ، وكثيرا ما تهاجم الأمراض المعدية الأوروبيين هناك ، لأنهم يرفضون أنواعاً من الفاكهة .

يصر الأوروبيون في المناطق الأستوائية ، على أن الفواكه تحتزن الجراثيم ، ويكون هذا القول حقيقة إذا قطعت الفاكهة وتركت مهملة .. ذلك أن الفاكهة مزودة بقشرة مضادة للجراثيم ، فإذا لم تثقب أو يصبها عطب ، فلن تستطيع الجراثيم أن تتسرب إليها ، ومن ثم تبقى سليمة صالحة للأكل .. فالمرز ، والبرتقال ، والبطيخ ، والليمون ، والجريب فروت ، والتمر هندي ، وكل فواكه الإقليم الأستوائي وشبه الأستوائي ، مزودة بوقاية تامة كاملة ، وصالحة بصفة شاملة .

خصائص مذهشة لسكر الفواكه :

والفواكه أيضا مصادر طبيعية لأجود أنواع السكر ، وأنقاه ، وأسهل حالاته للهضم . سكر العنب وسكر الفواكه يوجد في معظم الفواكه الحلوة وفي العسل ، وبالرغم من أن أنواع السكر تبدو متطابقة كيميائيا ، إلا أنها ليست كذلك ، لأن بناءها الجزئي يختلف ، من حيث اختلاف طريقة ترتيب نفس العدد من الذرات . وسكر الفواكه يجعل من الفاكهة أكثر عطاء ، من الحلوى المصنوعة بالسكر المصفى ، إذا ما قورن بمقدار الطاقة التي يمنحها للأطفال ، ولذا ينبغي تشجيع الأبناء على أكل الفواكه المجففة لأنها أغنى بالسكر من الطازجة .

تذوق الأطعمة الحلوة أمر طبيعي ، أما الآثار النافعة لسكر الفاكهة فيمكن التأكد منها عملياً ، خلال موسم حصاد العنب بفرنسا ، وأسبانيا ، والبرتغال ، وموسم حصاد قصب السكر شرق الهند ، وصعيد مصر ، ذلك أن الزراع يملأون بطونهم بالعنب أو يمضون القصب بكثرة أثناء الحصاد ، ويستخلصون العصير الحلو الغنى . وفي هذا الوقت من كل سنة تسود حالة من الصحة الغامرة والنشاط الفياض هذه المناطق أكثر من أى وقت آخر .

يوجد السكر فى الفاكهة بشكل مخفف يستحيل معه أن يجعل الإنسان يحصل على كمية من السكر فوق العادة . أما فى الحلوى المصنوعة من السكر النقى ، فإنه غاية فى التركيز .

ويتحول السكر الزائد عن حاجة الجسم إلى « جليكوجين » بواسطة الكبد ، ثم يختزن هناك ليستهلك فيما بعد ، فإذا كانت كمية السكر أكثر مما يستطيع الكبد السيطرة عليها ، حدث تخمر فى القناة الهضمية ، وتنتج عن ذلك كحول ، وحامض كربونيك ، وحامض خليك ، وهذا يؤدي إلى متاعب هضمية وفقدان الشهية وإلى ذلك يرجع السبب فى زهد الأطفال عن الطعام بعد حصولهم على كمية كبيرة من الحلوى .

والذين يتناولون كمية معتدلة من الفواكه .. لا يحتاجون عادة للعقاقير المسهلة ، ويظلون فى أمان من أضرارها .. ولكن لماذا ؟ فهذا ما نبينه فيما يلى :

صحة ممتازة بقليل من الطعام :

حتى قشور الفواكه لها فائدة صحية كبيرة ، لأنها من أهم الأسباب التى تجعل آكلى الفواكه لا يحتاجون مطلقا إلى العقاقير الملينة والجسيمات التى نتحدث عنها موجودة فى سيلولوز قشور الفاكهة بصفة رئيسية .

القشر كعقار ملين :

قبل عدة سنوات ، قيل : إن السيلولوز عسر الهضم ، ورأى العلماء أنه لا داعى لأكله ، لكنهم تراجعوا الآن عن رأيهم ، وأكدوا بالتجارب أنه لو مضغ كله جيدا فإن ما بين ٢٥ إلى ٥٥ فى المائة منه يتم هضمه . وما بقى بدون هضم ، هو السيلولوز الذى يكون الجسيمات اللازمة لإعطاء الجدار العضلى الداخلى للأمعاء العمل الطبيعى الذى تتطلبه ، فإن لم يجد هذا الجدار العضلى عملا يؤديه فإنه يصبح ، كسولا مترهلا رخوا ، كما يحدث لكل العضلات العاطلة ، وبالتالي يصبح عديم النفع ، وقبل أن يحدث هذا بزمان طويل ، يكون صاحبها قد أصيب بإمساك مزمن .

ولهذا فإن المسهلات والمليينات ضارة جدا . إنها تطرد كل شيء من الأمعاء دون أن يذلل الجسم أى مجهود من جانبه ، فإذا أصبحت المليينات عادة ، ازداد كسل البطن ، والنتيجة إمساك مزمن . وأفضل علاج له ، هو تمرينات البطن ، والقيام والقعود ، والسير المنظم بخطوات رشيقة ، وتناول حامض الفواكه والخضراوات الطازجة ، والخبز الأسمر .

كُلْ قشِر الفواكه ولكن ...

ومن الفواكه التى تؤكل قشورها ، التفاح ، والكمثرى ، والمشمش ، والبرقوق ، والخوخ ، وغيرها ومن أهم الأمور أن تغسل بماء جار لإزالة ما يعلق بها من تراب ومواد كيميائية مما تستعمل عادة كمبيدات حشرية . إن نظام رش الفواكه بالكيمائيات المهلكة قد أصبح عالميا ، ولن تكون واثقا من أن فاكهة ما غير مرشوشة إلا إذا زرعتها بنفسك أو اشتريتها من مزارع الأصدقاء والجيران ، ولذا فإن غسل الفواكه جيدا أمر ضرورى للنجاة من الأمراض والتسمم .

كل الفواكه غنية بالأملاح المعدنية التى تتواجد فيها لحسن قيامها بوظائفها ، وبدون الأملاح المعدنية لا تستمر حياة الإنسان ، ولهذا فإنه من الأفضل جدا أن تغسل الفاكهة وتأكلها بدون تقشير . وبالطبع هناك فواكه لا يؤكل قشرها ، كالموز ، والبرتقال ، والليمون ، وبقية الحمضيات : ومن البديهي أن جوز الهند على رأس هذه القائمة . لكن قشور الحمضيات تؤكل فى حالة تخليلها ، أو تسكيرها ، وحيث تعطى كميات وافرة من الأملاح المعدنية .

العبرة بنوع الطعام لا بكميته :

من أطرف ما اكتشفه علماء التغذية ، أن كل الأطعمة بعد هضمها ، تترك فى الجسم ، إما حامضا أو نفايات قلوية . وبناء على ذلك فإن العبرة ليست بكمية الأكل ، وإنما بنوعية الطعام . فالمرء يستطيع أن يعيش على القليل ، ويحتفظ بصحة ممتازة وهذا ما ثبت خلال الحرب العالمية ، حينما تحطمت

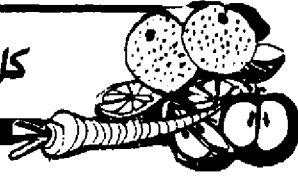
جميع نظريات العلماء ، فقد أكدوا بعد تجارب أجريت على الفئران وغيرها من الحيوانات المعملية ، أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش فى صحة جيدة ما لم يلتهم غذاء يكفى لإعطائه ٣٠٠٠ وحدة حرارية يوميا .

لقد ذكر « آن ويلبراهام » و « دراموند » فى كتابهما « طعام الرجل البريطانى » ، أن الألمان اقتصر قوتهم اليومى على ١٥٠٠ - ١٧٠٠ وحدة حرارية لفترة طويلة خلال الحصار الذى ضرب حولهم عامى ١٩١٦ و ١٩١٧ ، والوثائق أثبتت أن أناسا كثيرين فقدوا ما بين ٢٥ إلى ٣٥ رطلا من وزنهم فى مدة تتراوح ما بين سبعة وثمانية شهور ، فإذا علمنا كيف اشتهر الألمان بالشراهة ، مما أدى إلى تفشى السمنة بين بعضهم ، لعرفنا أن ذاك الجوع أفادهم آنذاك . إن الذى أصابهم بالضرر لم يكن الوجبة المختزلة ، وإنما لأنهم لم يحصلوا على الطعام الصحى .

خمسون مليوناً من البريطانيين عاشوا - وقاتلوا ، واشتغلوا خلال الحرب العالمية الثانية - على وحدات حرارية تتراوح ما بين ٢٠٠٠ و ٢٥٠٠ سعر ، بينما أسرى الحرب كانوا بالكاد يحصلون على غذاء يعطيهم ١٥٠٠ سعر ، وغيرهم من سجناء المعسكرات المزدحمة كانوا لا يحصلون على أكثر من ١٠٠٠ سعر يوميا ، وعندما أطلق سراحهم لم يترك ذلك فى أبدانهم أثرا خطيرا . ولم يكن الطعام الذى يقدم لهم من النوع الصحى المتعارف عليه . وترنحت النظريات بصفة خاصة ، عندما قال النباتيون وأثبتوا أن المرء يستطيع الحياة على سعرات حرارية أقل مما ذكره العلماء ، بشرط أن يأكل أنواعا صحية من الأغذية . ومرة أخرى فى غمرة زحام الآراء والنظريات ، تنتهى هذه الآراء جانبا ، وتختفى أخرى فى عالم النسيان .

ولابد فى حديثنا عن الفواكه من أن نتطرق إلى الوظائف الكيماوية للبدن وعلاقتها بالتغذية . من ذلك أننا نتحدث أحيانا عن الدم فنقول : إنه قلوى أو حمضى بينما الدم فى حقيقة الأمر يستحيل أن يكون حمضيا ، وقبل أن يحدث هذا بوقت طويل يكون الإنسان قد هلك ويقال : إن الدم حمضى حينما تخف قلويته عن المعدل السليم ، بفعل تزايد الأحماض مما يخفض نسبة قلوية الدم إلى درجة الخطر ، فيتعرض الجسم إلى أمراض ومتاعب .. لولا وجود الخضراوات والفاكهة فى غذائه .

كل شيء عن الموز



□ حتى وقت ليس ببعيد ، كان الموز يعتبر قوتاً كافياً ، وليس مجرد غذاء صحي فحسب ، والموز طعام قديم جداً ، ينمو في المناطق الحارة وقد ذكر المؤرخون أن الإنسان عرف الموز منذ القرن الرابع قبل الميلاد . وذكروا أيضاً أن جنود الأسكندر المقدوني الأكبر ، نقلوه معهم في عودتهم إلى أوروبا من شمال الهند . وهناك قصص متوارثة عن القدماء تفيد بأن حكماء الهند كانوا يجلسون للتأمل تحت ظلال الموز ويقتاتون بثماره ، ولذا سماها البعض باسم « فاكهة الحكماء » . هذه الروايات ليست مؤكدة ، لأن أحداً لم ير أياً من سكان المناطق الحارة يجلس تحت ظلال أشجار الموز وليس هناك ما يدعوهم لذلك ، خصوصاً أن تلك المناطق الاستوائية غاصة بأنواع كثيرة من الأشجار الضخمة متشابكة الأغصان كثيفة الأوراق وارفة الظلال .

جمهريات الموز :

الواقع أن جنود الاسكندر لم ينقلوا معهم إلى أوروبا من الموز إلا اسمه ووصفه . فلم تكن حالتهم في التقهر والمسغبة تتيح لهم نقل الموز نفسه ، كما أن طبيعة الموز والشروط المناخية لزراعته لا تتيح لهم الاستفادة من محاولة زراعته . وإذا شئنا أن نعرف على وجه التأكيد كيف انتقل الموز من آسيا إلى أفريقيا ، فإن البرتغاليين هم الذين حملوه عام ١٤٨٢ من المحيط الهندي إلى القارة السوداء وأطلقوا عليه اسم « بافانا » الذي يعرف به في بعض لغات أوروبا . وتأكدوا من فوائده فنقلوه بكثرة من سواحل غينيا إلى جزر الكناري . ولا تزال زراعته مزدهرة هناك :

ولزراعة الموز في العالم الجديد قصة أخرى ، ذلك أن الاسباني « توماس دى بيرلنجي » ذهب في بعثة إلى جزر الهند الغربية ، فحمل معه جذور الموز

وغرسها هناك ، ثم وجدت من يحملها من هناك إلى جنوب أمريكا ووسطها في مناطق تعرف اليوم باسم « جمهوريات الموز » . وحتى عام ١٨٩٠ لم يكن الموز حقيقة معروفة في بريطانيا ، إلا للبحارة والجنود الذين خدموا في الخارج . وإفرازا للحقيقة فإن الموز عرف طريقه إلى بريطانيا قبل هذا التاريخ ، ولكن في مناسبات معينة ، وبمناقص قليلة ، على موائد القلة النادرة من الحكام وقادة الجيوش إذ كان الانجليز يعتبرونه فاكهة أجنبية نادرة ، بينما تستهلك بريطانيا الآن ١٠٠ مليون حبة من الموز أسبوعيا .

وفي رواية أخرى أن أول رجل انجليزي تحدث عن الموز ، كان « صموئيل بوسيز » الرحالة . كان ذلك عام ١٦١٦ في حين أن صناعة منتجات الموز لم تبدأ في بريطانيا قبل عام ١٨٨٤ بعد أن ذهب السير « الفرد جونز » إلى جزر الكناري ، ووجد سكانها في حالة يرثى لها يشكون من قلة خيرات أرضهم ، فقال لهم : « كفوا عن الشكوى ، وازرعوا الموز ، ثم بيعوه لجيرانكم » . وفعلوا ذلك ثم صدروه إلى أسبانيا ، والبرتغال ، والساحل الشمالي لأفريقيا وأخيراً وصل إلى بريطانيا .

وإذا حللنا حبة موز ناضجة واحدة ، نجدها تحتوى على المواد الآتية :

ماء - ٧٥,٣%

بروتين - ١,٣%

رماد - ٠,٦%

وهو الذى يجعل من الموز غذاء جيدا لمن يرغبون تقليل وزنهم .

كربوهيدرات ٢٢% على هيئة سكر غالبا .

حديد - ٠,٨%

ونلاحظ هنا أن الموز أكثر افتقارا إلى المواد الكربوهيدراتية من الخبز الأبيض . إذ يحتوى الأخير منها على ٥٣,١% .

وسكر الموز يحتوى على العناصر الآتية :

ديكستروز - ٤,٥%

- ليفولموز ٣,٥ ٪
- سكروز ١١,٩ ٪
- الباقي بعض الألياف .

وأفادت تحاليل أخرى أن الموز يحتوى على ٧٥ ٪ ماء ، ٢٠ ٪ سكر . لذا فإنه يعطى الجسم كمية لا بأس بها من الطاقة الحرارية ، لأن حبة الموز متوسطة الحجم تعادل ٢٠ حبة من العنب ، أو ٤ حبات من البلح ، أو حبتين من التين ، أو ٤ حبات من الخوخ أو حبتين من التفاح ، أو كوبا من عصير البرتقال .

وأى من هذه الكميات تعطى الجسم طاقة حرارية متعادلة ، إلا أن الموز يمتاز بأنه غنى بمادة الحديد من أية فاكهة طرية أخرى ما عدا التوت ، والموز يمتص المياه بسبب وجود الألياف والبروتين .

يفضلونه وهو بنى :

والموزة الناضجة ، طرية ، لذيدة الطعم ، لا تحتاج إلى طبخ ، وهى بهذا تعتبر غذاء مثالياً لهؤلاء الذين فقدوا أسنانهم ويستعملون أسناناً اصطناعية . والموز يؤكل مطبوخاً وغير مطبوخ . وهو من أسهل الفواكه هضماً . ويمكن طبخه بطرق مختلفة ، وقد يستغرب البعض طبخ الموز بقشره ، لكنه بذلك مفيد . غير أن القشر يستبعد بعد الطهو ولا يؤكل . وهو بهذه الطريقة مفيد للذين يعانون من سوء الهضم . وليس من مصلحتهم أن يأكلوه بدون طهو .

والموز كالتفاح والبرتقال لا تخلو منه حوائث الفاكهة أغلب شهور السنة . وهو كالبرتقال من حيث أنه يتمتع بقشرة سميكة تقيه الجراثيم والأوساخ . ويختلف الموز عن البرتقال من حيث أن الموز يستمر فى عملية النضج بعد اقتطافه من عنقوده وبعد اقتطاف عنقوده من شجرته ، لأن الموز ينمو على نبتة من اللب ، ليس لها لحاء كغيرها من الأشجار .

فلا تتردد إذن فى شراء عنقود من الموز يبدو لك على شىء من الاخضرار . وسرعان ما ينضج فى درجة حرارة الغرفة . ومن السهل أن تتبين أنه قد نضج من اصفرار لونه ، وظهور خطوط سوداء ، وتحول رأس الموزة

من الصلابة إلى الطراوة . حتى إذا اسودت قشرة الموز كلها فإن الثمرة فى الداخل تظل فى حالة جيدة ، بشرط ألا تصاب القشرة بأية شقوق . وتصبح حبة الموز ناضجة وطيبة للأكل عندما تكون الثمرة داخل القشرة مائلة قليلاً إلى اللون البنى . فى هذه الحالة يكون الموز غنياً بالسكر وأسهل هضماً . والذين يعيشون فى المناطق الاستوائية يعرفون هذه الحقيقة فيفضلون أكله على هذه الصورة . ولعلهم عرفوها من القردة ، وهى أكثر المخلوقات خبرة بأكل الموز . ومن الخطأ إذن أن تظن أن الموز قد فسد بتحويله إلى اللون البنى .

فاكهة مثالية للكبار والصغار لماذا؟

ويمكن تقديم الموز فى كل أوقات الطعام ، سواء فى الإفطار مع الكريم ، أو مع الفواكه صحيحة ، أو مع سلاطة الفواكه . كما أنه يؤكل مع الكعك المحشو باللحم ، أو المحشو بالحلوى . حبة من الموز ، مع كوب من الحليب ، وبعض شرائح البطاطس ، تعتبر غذاء كاملاً لهؤلاء الذين يعملون فى المكاتب شتاءً . وإذا كنت تعاني من سوء الهضم فاحذر أن تأكله إلا شديد النضج أو مطهواً ، ومعه فاكهة حمضية .

ونظراً لقلة بروتين الموز ، فإنه يعتبر الفاكهة المثالية للذين بحكم حالتهم الصحية لا يحتاجون إلا إلى قليل من البروتين . كما أنه فاكهة مثالية أيضاً للأطفال الذين يتركون مائدة الطعام سريعاً للهو واللعب ، ولا يهتمون بمضغ الطعام ، وهو بنفس الدرجة يفيد المرضعات والأطفال الرضع . ولأن الموز سريع الهضم ، غنى بالسكر والأملاح المعدنية فإنه يفيد النساء الحوامل خاصة أنهن يصبن بالإمساك كثيراً خلال فترة الحمل .

وحتى عام ١٩٢٤ كان المتداول عن الموز أنه مضر بالرضع والأطفال ، لكن دكتور « أ. ف. هاس » قام بتغذية مرضى الأطفال بالموز فتوصل إلى نتائج باهرة . ومنذ شاعت نتائج تجارب دكتور هاس ، انتشر استخدام عجينة الموز كغذاء أكيد الفائدة للرضع ، وأصبح مسحوق الموز الناضج من أفضل ما يقدم للأطفال ، خاصة المعوقين غير مكتملى الحلقة .

وفى عام ١٩٥٥ قرأ شاب بريطانى يدعى « بيتر سايبور » عن فتاة من

« لوزيانا » تتعرض للفناء بسبب إصابتها بمرض « السلياك » الذى يصيب تجويف البطن . وكان بيتر الذى يبلغ ٢٣ من عمره قد أصيب بهذا المرض العضال منذ ولادته . فتقدم للسفارة الأمريكية بملف حالته المرضية ليساعد على الإبقاء حياة الفتاة الأمريكية التى تعاني من نفس مرض ذاق منه الأمرين .
واتضح من ملفه الصحى أن الموز هو الذى أبقي على حياته - ويقول بيتر :
« مادمت آكل موزا فإننى أظل حياً . آكل ٣٦ حبة يومياً . ومن الغريب حقاً أنى لم أشعر قط منه بتعب . كلما أكثر من أكله ازدادت رغبتى فيه » .
وتبين أن الحرب العالمية الثانية حالت دون وصول الموز إلى بريطانيا ، وكان « بيتر » آنذاك فى الثامنة من عمره تقريبا ، فتعذر على والديه أن يحصلوا له على الموز وتعرضت حياته للخطر فقدمت له هيئة الصليب الأحمر احتياجاته اليومية من الموز .

ولا يزال حتى الآن يتغذى على الموز وحده والواقع أن الموز فاكهة أكلها لا يرهق المعدة ولا يحتاج إلى المجهود الذى تبذله فى هضم الخبز والأرز واللبن ومشتقاته . ومن أفضل الأغذية للأطفال الرضع ، ما يتكون من خلط ست أوقيات من اللبن مع كمية مناسبة من الموز الناضج ، ويعطى هذا الغذاء لهم بين وجبات الطعام . والسر فى ذلك أن الموز يحتوى على مجموعة قيمة من الفيتامينات فكل أوقية منه تحتوى على :

- ١٠٠ وحدة فيتامين « أ » وهذا أكثر مما تحتويه أية فاكهة أخرى .
- كمية من فيتامين « ب_١ » أكثر من أية فاكهة ما عدا البرتقال .
- كمية من فيتامين « ب_٢ » أكثر من أية أطعمة طازجة ما عدا الكرنب .

والأطفال يفضلون أكل الموز عن البرتقال لأنه سهل التقشير .

علاج ضد الإسهال والبدانة :

حتى عام ١٩٣٠ كانت النظرية السائدة أن الفواكه عامة تسبب الإسهال للأطفال . إلا أن طبيبا اسمه « فرانكو » تقدم بتقرير طبى تجربى يؤكد أنه

يعالج إسهال الرضع والأطفال باستعمال الموز وحده ، أو عصير البرتقال ، أو التفاح ، أو بكل هذه الأشياء معا ، وكانت طريقته أن يغذيهم هكذا لمدة يومين أو ثلاثة ، ثم يضيف زبدة الحليب ، أو زيت اللوز مع خبيصة البطاطس ، إلى غذائهم .

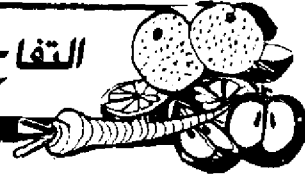
ويمكن استعمال الفواكه كغذاء للأطفال ابتداء من الشهر العاشر . ويقدم معها الكبدية ، واللحم الأحمر المفروم جيدا ، وصفار البيض . وسكان الشرق يستعملون كلمة « بلاتين » إشارة إلى الموز . والموز بعضه صغير وبعضه يصل قطره إلى أربع بوصات لكنه في غاية الحلاوة وكل الأنواع تنحني وتنقوس إلى أسفل عندما تنضج . والذين يرغبون في تقليل أوزانهم يستطيعون الاعتماد على أكل الموز بدون خوف من أن يتسبب في إضافة رطل واحد إلى وزنهم . وفي عام ١٩٣٤ نصح دكتور « ج. أ. هاروب » الذين يرغبون في تقليل وزنهم بأكل « قشدة » الحليب مع الموز ، بمعدل ٦ حبات من الموز مع ٤ أكواب من « قشدة » الحليب يوميا . وهذا يعطيهم ٩٤٠ وحدة حرارية . وأكد الدكتور « هاروب » أن ذلك الطعام يفقدهم من أوزانهم تسعة أرطال بعد عشرة أيام . بعدها يستطيعون أكل البيض ، والسلطة ، واللحم ، وقليل من الزبدة ، ثم يستأنفون طعامهم المعتاد بعد أسبوعين آخرين .

والنباتيون البعض منهم يأكل الموز جافاً ، ويجدونه شهياً جداً ، والموز المجفف في تاهيتي على أنواع منها الأسود والأحمر كامل الجفاف . أما في الهند فالموز الجاف يُقطع إلى حلقات تشبه حلقات البطاطس لونه أصفر . ويمكن أكله هكذا بدون تحضير تماما كالتين الجاف ، والبلح المجفف . كما يمكن تناوله بعد طهوه مع مختلف أنواع اللحوم والبيض . كذلك يستعمل في حشو الكعك وعمل السلطة وطرق أخرى مختلفة تختلف تبعا لثقافات الشعوب .

والمعروف أن معظم الفواكه الأخرى تؤكل في فصولها ولا ترى في الأسواق إلا في هذه الفصول ، مثل الخوخ والكمثرى والبرقوق ، خاصة إذا كانت مستوردة . والمعروف أيضا أن هذه الفواكه تفقد نكهتها وبعض فيتاميناتها بسبب التبريد ، مما يجعلها لا تساوى ما يدفع من ثمن لها . لكن الموز

ليس كذلك ، لأنه يتحمل الأجواء المختلفة ، ويعيش طويلا ، ويمكن نضجه بعد جنيهِ من شجره .

التفاح طعام وعلاج للجروح



□ لم يعد أحد يذكر اسم قائل الحكمة التي مؤداها « أكل تفاحة يوميا يغنيك عن زيارة الطبيب » . ومع أن هذا القول لا تنطبق حرفيته مع الواقع ، إلا أنه في مجمله حكمة . وهناك حكمة انجليزية تقول : « لو أكل كل إنسان تفاحة قبل النوم . لاستجدى الطبيب خبز كل يوم » .

وما أكثر ما نسج الناس من خيالات حول التفاح وقيمته الغذائية . أما الحقيقة المجردة فهي أن التفاح لا يفترق في شيء عن أى طعام آخر غني بالفيتامينات والمعادن ، يؤكل فيحدث في الأمعاء شحنات تبدد الإمساك .

شائعات حول التفاح :

ذكر لى صديق أنه إذا تناول نصف رطل من التفاح كان له نفس تأثير العقار المسهل . وهناك الكثير من المعلومات الخاطئة الشائعة عن التفاح . فقد قرأت في مجلة مشهورة أن تفاحة واحدة كبيرة من نوع « براملى » ، تحتوى على كمية من فيتامين « ج » ، تكفى احتياجات جسم إنسان بالغ ، ليوم كامل .

وتقول المجلة أيضاً : إن هذه الكمية من الفيتامين ، كافية لدرء الدفترى ، والتيفود ، والتهاب الرئة ، والسعال الديكى ، واستمر محرر المجلة ينتقى الأمراض عشوائيا ، فأضاف ضمور الأظافر ، وآلام ركب النساء . والحقيقة أن تفاح « البراملى » حمضى جدا ، ولذا فإنه يؤكل مطبوخاً أو على شكل مربى ، ونادراً ما يأكله الناس نيثا ، وحينما يطبخ فإنه يفقد أغلب ما يحتويه من فيتامين « ج » . وهذا يوضح مدى ما في كلام المجلة من مجافاة للحقيقة .

إن فيتامين « ج » يساعد على إيقاف المرض فقط ، إذا توفرت عناصر أخرى ، إذا أكل المرء الأغذية الصحيحة ، وإذا كانت هذه الأغذية متعادلة تماما . فالفيتامينات نفسها ليست ترياقا عاما مضادا لكل الأمراض . لا تفرط في أكل التفاح أو أى طعام آخر اعتمادا على أنه مفيد ، فالغذاء بصفة عامة مفيد . أنه ضرورى للحياة ، ومع ذلك فإن الإفراط فيه يؤذى ، وقد يقتل ولا عبرة بالحالات الشاذة .

حصل حلاق من « فيلادلفيا » ، اسمه « توفى دى لورينتس » على بطولة العالم فى الأكل ، لأنه أكل « تصبيرة » فيما بين الإفطار والغذاء وعلى مدى ساعتين ، قوامها ٢٤ تفاحة وست بيضات مقليه ، وشريحة كبيرة من لحم البقر ، مع بطاطس مقلى ، وقهوة ، واعقب « توفى » تلك التصبيرة بوجبة غذاء مكونة من ٤ أرطال من المكرونة ، و ٣ دجاجات بعظامها ، وفطيرة محشوة .

المهم أنه لم يميت بعد أن التهم ما يمكن أن يكفى غيره زادا لأكثر من أسبوع . فهل يصلح ذلك بالنسبة لغيره ؟ بالطبع لا . ومع الفارق فى المثال الذى سقناه ، ينبغى على المرء أن يكتفى بتفاحة أو اثنتين يوميا .

التفاح كيف يؤكل ؟

والتفاح يؤكل نيئا أو مطبوخاً أو مسكرا أو فى سلاطة الفواكه . إن التفاح قابل للاتحاد مع أغلب الأغذية ماعدا البطاطس ، والخبز ، والفطائر الرقيقة ، فطائر التفاح لذيذة جدا ، لكن على هؤلاء الذين يعانون من متاعب الإسهال أن يتجنبوا هذه المتعة . ويؤكل التفاح مع الجبن ، والتفاح مع الزبادى ، والتفاح مع الحليب ، والتفاح مع الصلصة ولحم الضأن . تلك أمثلة لما يأتلف مع التفاح من أطعمة . وعصير التفاح شراب منعش مدهش ، يعادل فى فوائده ، عصير البرتقال أو أى عصير جيد آخر .

أغنى التفاح عن بقر قدم :

ونشا التفاح قاتل للحراثيم . لقد أثبت هذا الدكتورة « اديث هاينز » ،

الأستاذ بكلية طب جامعة انديانا ، فقد وجدت أن معالجة القروح بكمادات محلول بكتين التفاح المستمرة يؤدي إلى شفاؤها بسرعة فائقة . وبكتين التفاح هو نشا التفاح . واحد من مرضى « ادِيث » كان صبيا صدمته سيارة ، فصلت لحم ساقه عن العظام بشكل ميثوس منه ، بدرجة أن الجراحين أعدوه لعملية بتر ، لكن دكتور « شارلز تومبكين » ، وهو أخصائي أطفال كان قد استخدم « بكتين التفاح » في علاج إسهال الأطفال ، استوقف الجراحين ، وطلب للصبي محلول البكتين من الدكتورة هاينز ، وعالج به الجرح ، فشفي خلال أسابيع .

وتقول الدكتورة « هاينز » إن بكتين التفاح ليس مجرد قاتل للجراثيم فحسب ، بل أنه ينشط نمو الأنسجة أيضاً . والتفاح على ما له من فوائد ، تختلف كثافة تواجده بين مكان ومكان على ظهر الأرض وبالتالي تختلف أسعاره ، ثم قدرة الناس على شرائه فهو في استراليا ولبنان وقبرص وكندا وانجلترا طعام للغنى والفقير . بينما تنعكس الآية كلما اقتربنا من خط الاستواء ، وابتعدنا كثيرا عن مناطق زراعته ، وفي بعض الدول النامية التي تفتقر إلى العملة الصعبة ، مما يؤدي إلى ارتفاع أسعاره .

التفاح والعدل الإلهي :

وليست هذه الظاهرة الاقتصادية مقصورة على التفاح وحده . ففي بريطانيا مثلا وجدوا التفاح على كل مائدة منذ القرون الوسطى .

بينما الفواكه الطازجة الأخرى كالبرتقال والعنب ، والخوخ ، والكمثرى ، لم تكن بالنسبة لغالبية الانجليز ، إلا مجرد أسماء وصور وأوصاف ، لا يعرفون لها طعما ولا رائحة أو ملمساً ، وكذلك الحال بالنسبة لكل بلد ، فيما يتعلق بما لا تزرعه في أرضها من فواكه . ومهما قيل عن أثر الأساطيل الجوية في نقل الفواكه والخضراوات . إلا أن نفقات النقل الجوي للفواكه والخضراوات الطازجة ، تضيف عبئا جديدا ، يثقل القدرة الشرائية ويجعل غالبية سكان الدول النامية وغير النامية ، عاجزين عن شراء بعض هذه الفواكه وبعض تلك الخضراوات .

ومن حسن حظ البشر ، أن العدل الإلهي وزع المواد الغذائية وعناصرها الحيوية بالقسطاس على بقاع العالم ، وعلى مختلف الثمار التي قد تنفرد بها بقعة دون أخرى . من ذلك أن بريطانيا غنية بالتفاح فقيرة إلى البرتقال ، كذلك الحال في مناطق أخرى كثيرة من العالم . وفي المقابل تفتقر بلاد أخرى إلى التفاح بينما تمتلئ أيدي الأطفال بالبرتقال .

وهكذا نجد أنفسنا منساقين للحديث عن البرتقال بعد الفراغ من حديث « ملك الفاكهة » ، وهو الاسم الذي أطلقه الاميركيون على التفاح . قال عنه الإغريق إن له طعم العسل وأثر الترياق يشفى كل الأمراض .. وجاء في المجلة الطبية الأميركية السنوية أنه يعادل جميع الأحماض الزائدة في الجسم . « ولذا يفيد في جميع حالات الحموضة ، والنقرس ، والروماتيزم ، واليرقان ، ومتاعب الكبد والمثانة ، والأمراض الجلدية والعصية الناتجة عن كسل الكبد ، وزيادة الحموضة ، وحالات التسمم الذاتي » . ولا شك في أن الأبحاث العلمية الحديثة ، وجدت أن التفاح يحتوى على سلة عقاقير طبيعية ، تجعله جديرا بسمعته عن أنه يبعد الطبيب عن من يتناول منه ثمرة يوميا .

يقول خبراء التغذية أن أكل ثمرتين أو ثلاثة يوميا ، يمكن أن يخفض كولسترول الدم ، وتعزيز وقاية القلب من الأزمات ، وتخفيض ضغط الدم ، وتحفظ توازن السكر واستقراره في الدم ، وتخفيض الشهية للطعام ، كما أن عصير التفاح يقتل الفيروسات .

الايطاليون أول من أجروا الدراسات عن التفاح ، وتلاههم الأيرلنديون ، ثم الفرنسيون مؤخراً . وكلهم توصلوا إلى أن التفاح يخفض الكولسترول في الدم .

طلب الدكتور « سابلية أمبليس » من ٣٠ رجلاً أصحاء في منتصف العمر أن يحافظوا على نظامهم الغذائي المعتاد ، فيما عدا إضافة تفاحتين أو ثلاث يوميا لمدة شهر ، الأولى في الساعة العاشرة صباحا ، والثانية في الساعة الرابعة مساء . وفي نهاية الشهر وجد أن التفاح خفض الكولسترول عند ٢٤ منهم ، أى عند ٨٠٪ من مجموعة رجال التجربة . وكان الانخفاض عند نصفهم أكثر

من ١٠٪ ، وانخفض عند أحدهم ٣٠٪ . ويرى الدكتور « سابليه » أن محتويات التفاح من مادة « البكتين » لا يفسر قوة التفاح وقدرته على إزالة الكولسترول من الدم ، وإنما تفاعلها مع عناصر أخرى في التفاحة مثل فيتامين « ج » هو مصدر القوة .

التفاح صديق لمرضى السكر :

يميل التفاح إلى التعاطف مع مرضى السكر وغيرهم ممن يهتمهم تجنب سرعة ارتفاع السكر في الدم . ويأتي ترتيب التفاح قرب قاع قائمة الأغذية السكرية ، وفي نفس مرتبة الفول الجاف . معنى ذلك أنه على الرغم من احتواء التفاح على سكر طبيعي ، لكنه لا يحدث ارتفاعاً سريعاً في سكر الدم . إنه يضبط الأنسولين ، ومن ثم يخفض الكولسترول وضغط الدم ، فضلاً عن أنه يقي من أمراض البرد وأمراض الجهاز التنفسي .

ومما يثير الدهشة حقاً أن دراسات أجريت في جامعة « ييل » ، وجدت أنه قد يكفي أن تنسم رائحة التفاح لينخفض ضغط دمك . وقد ذكر دكتور « جاري شواتر » مدير مركز أبحاث الجامعة المذكورة ، أن لأريج التفاح تأثيراً مهدئاً لأعصاب كثير من الناس ، مما يخفض ضغط الدم . ولوحظ أن أكل التفاح طازجاً أفضل من تناول عصيره كغذاء لخفض الوزن .

ملاحظات هامة :

- ينخفض الكولسترول في الدم أكثر . كلما أكلت تفاحاً أكثر . غير أن الأفراد يختلفون من حيث ردود الفعل ، تبعاً لاختلاف التركيب الكيميائي لأجسامهم .
- لسبب مجهول ، يستجيب النساء أكثر لأكل التفاح ، ويزداد انخفاض الكولسترول في الدم عندهن بنسبة أكبر من انخفاضه عند الرجال .
- خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من تناول مزيد من التفاح ، قد يرتفع معدل الكولسترول ، ويستقر ، ثم ينخفض عن معدله العادي . علماً بأن أكل التفاح لا يفيد بالضرورة كل شخص .

- احرص على أكل قشر التفاح ، فهو غنى بالبكتين .
- عصير التفاح يحتوى على قليل من البكتين ، فلا تتوقع منه تخفيض الكولسترول ، أو ضغط الدم ، أو أن ينظم سكر الدم ، كما أن العناصر الواقية من السرطان فيه قليلة جداً .
- احترس من استخدام عصير الفواكه المملح ولو بكميات متوسطة ، إذ أنه يوقف عمل جهاز إذابة الجلطة الدموية في الجسم ، كما أنه يجعل الإسهال عند الأطفال أسوأ مما هو عليه .

محتويات التفاحة :

تحتوى التفاحة على :

ماء .	٨٤٪ -
كربوهيدرات .	١٣٪ -
بروتين .	٠,٤٪ -
دهون .	٠,٥٪ -
أملاح معدنية .	٠,٥٪ -

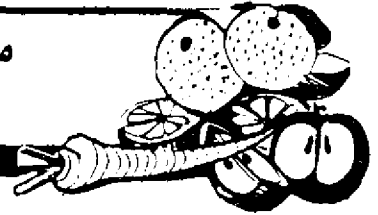
وتحتوى تفاحة قطرها بوصتان ونصف بوصة ، وزنها أربع أوقيات ونصف أوقية على :

وحدة فيتامين « أ » .	٩٨ -
وحدة فيتامين « ب _١ » .	١٦ -
وحدة فيتامين « ب _٢ » .	٩٥ -
وحدة فيتامين « ج » .	٢٧٩ -

ويحتوى التفاح أيضا على حامض سمي باسمه ، كما يوجد حامض التفاح هذا في الكمثرى ، والعنب ، والتوت ، والأناس ، والكرز ، والزبيب البناتى ، وفواكه أخرى ، نقيا ، أو متحدا مع عناصر كحولية ، كما فى التفاح الصحراوى ، والكزبرة الأفرنجية ، والفراولة .

ويحتوى التفاح الذى لم ينضج بعد ، كما يحتوى العنب ، والأناس ، والتوت ، والفراولة ، على حامض الليمون . ولا يعنى وجود هذه الأحماض فى تلك الفواكه أنها تترك وراءها فى الدم مخلفات حمضية .

مالم تعرفه عن البرتقال



□ عن مزايا البرتقال ، تحدث « توماس كاجون » فى كتابه الذى ألفه عام ١٥٨٤ ، باسم « الحصول على الصحة » ، فقال : « قشر البرتقال ، أو أزهاره ، إذا حفظت فى السكر ، فإن قليلا منها يريح المعدة الكسولة ويفيدها فائدة عظيمة » . وإلى يومنا هذا لا تزال صبغة البرتقال تحتل مكانها فى قوائم العقاقير ، كمنعش للمعدة .

وفى القرن السابع عشر ، كان قشر البرتقال يؤكل ، ليشفى حرقة فم المعدة الناشئة عن سوء الهضم ، وكذا المغص . وقد عرف الانجليز البرتقال منذ عام ١٢٩٠ ، ولم يشر الفرنسيون إليه فى كتاباتهم قبل عام ١٣٣٣ . وقد ذكر الكاتب « ن. أ. نوريس » فى واحد من كتبه ، أن أوروبا لا تدين ببرتقالها للبرتغاليين ، الذين قيل عنهم خطأ : إنهم جلبوه من الصين ، وإنما الفضل للعرب الذين يزرعونه منذ قرون عديدة .

والغريب أن الانجليز استعملوا البرتقال فى بداية الأمر ، كمادة لتعطير السمك والبيض وإكسابه طعما جيدا . وكان « سير جيمس لانكاستر » ، أول من تحقق من فوائد البرتقال فأمر كل أتباعه من قباطنة سفن شركة الهند الشرقية ، بتموين سفنهم بالبرتقال ، من أجل الحفاظ على صحة البحارة . والمعروف علمياً ، أن البرتقال قد عُرف فى الشرق الأوسط ، والهند ، والشرق الأقصى ، وأنحاء أستراليا عديدة ، لزمّن طويل جدا قبل أن يعلم الأوروبيون

عن البرتقال شيئا . وفي القرن الثامن عشر عرفت الصين وحدها ٢٧ صنفا من البرتقال .

حمل « كريستوفر كولومبس » ، عام ١٤٩٣ معه في رحلته الثانية ، بذور برتقال إلى هايتي وفي القرن السادس عشر زرعت أول شجرة برتقال في ولاية فلوريدا الأمريكية ، لكن زراعته لم تنتشر إلا بعد أن قام مهاجر أوروبي بزراعة ٤٠٠ شتلة في سان جبريل عام ١٨٠٤ عاش منها ٣٠ فقط ، وتشجع السكان على زراعة البرتقال منذ ذلك الحين ..

كيف تنتقى البرتقال؟

وهناك أنواع مختلفة من البرتقال ، منه العملاق ذو القشرة السمكية سهلة التقشير وموطنه يافا ، والبرتقال الدامي من البرازيل ، وعديم البذر من أمريكا الجنوبية ، ومنه « البيرجاموت » الذى تقطر منه العطور ، والبرتقال الحلو من الهند . وأصناف أخرى كثيرة لا حصر لها . ويحدثنا العلماء بأن البرتقال يحتوى على ٢٣ عنصرا من عناصر الغذاء الأساسية . إنها فاكهة عظيمة لا تحتاج إلى دعاية ، فمركباتها كالآتي :

٨٦,٩ -	في المائة ماء أو عصير .
٠,٨ -	في المائة بروتين .
٠,٢ -	في المائة زيت معظمه في القشرة .
١١,٦ -	في المائة كربوهيدرات على شكل سكر فواكه .
٠,٥ -	في المائة أملاح معدنية .

والحامض في البرتقال والليمون وكل فواكه العائلة البرتقالية هو حامض الستريك . وقد ترى بائعا يعلن أن البرتقال الذى يعرضه قد نضج على الشجر . وهذا شيء طبيعى جدا . فأغلب الناس لا يعلمون أن البرتقال لا ينضج مطلقا إلا على شجرة . وإذا اقتطف قبل نضجه فإنه لا ينضج أبدا ،

بعكس الطماطم مثلاً ، إذا اقتطفت خضراء فإنها بالتخزين تحمر . والغريب أن البرتقال والطماطم كلاهما من فصيلة الليبات .

حينما تنتقى البرتقال انتقيه بحاسة اللمس وليس بحاسة البصر ، وإذا وجدت بالبرتقالة نقطة خضراء لا تظن أنها غير ناضجة ، يعنى ذلك أن الطقس كان حاراً بشكل غير عادى فى وقت نضوجها . مثل هذه الثمرة يرسلونها عادة إلى غرفة التلوين ، حيث يحتفظ بها لمدة ساعتين فى درجة حرارة ٨٥ فهرنهايت مع تسليط غاز الإيثيلين عليها ليختفى الاخضرار .

والبرتقالة الثقيلة تحتوى على عصير كثير . والبرتقالة رقيقة القشرة مذاقها أفضل . وإذا تناول الفرد ثلاث أوقيات من عصير البرتقال يومياً تقيه أمراض سوء التغذية حتى الأسقربوط ، وكل الفواكه الليمونية تجود بفيتامين « ج » بغزارة ، ويعمون جزر الهند الغربية أفقرها . والأفضل أن تؤكل طازجة ، لأن ٤٠ ٪ من فيتامين « ج » يتلاشى خلال شهر من تخزينها ، لكن قليلاً منه يختفى فى حالة تعليبها أو تعبئتها عصيراً .

وإذا أكلت برتقالة لا ترمى لبابها ، لأن لباب البرتقال مصدر غنى جداً بفيتامين « ج » ، ومعظم الناس يعتبرون الفواكه الحمضية منظفات للدم . وقلائل جداً من يعرفون أنها أكثر أهمية فى الجو البارد عنها فى الجو الحار ، وأنها ذات قيمة عظيمة بالنسبة للعمال العضليين ، أكثر مما هى مفيدة لمن يجلسون على المكاتب طول اليوم ، لأن الحمضيات تحتوى على شيء لم يعرف بعدما إذا كان هو حامض الليمونيك أو فيتامين « ج » ، يمكن العضلات من أداء وظيفتها بنشاط وفاعلية وبدونه ينال منها التعب بسرعة .

حتى البذور لها فوائد :

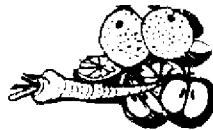
تقدمت صناعات البرتقال كثيراً ، ولم تعد المصانع ترمى أى جزء من البرتقالة إلى القمامة ، فمن بذور البرتقال تستخلص الدهون النباتية للطبخ ، ومن القشر يستخرجون أصباغاً لتلوين الحرير الصناعى . ومنها أيضاً تستخرج مادة التربين وفيتامين « أ » . ومن اللباب تؤخذ مادة البكتين ، ومادة هلامية أخرى

تستخدم فى الأدوية التى تعالج الجروح . وبعد أن اعتصر العلماء كل ما يمكن استغلاله من أجزاء البرتقالة ، صنعوا فضلاتها علفا للماشية حتى الماء الذى تغسل فيه قشور البرتقال قبل تصنيعها ، يتحول إلى آلاف الأطنان من المولاس سنويا . إن البرتقال جدير بأن يطلق عليه : أنه من أفخر الفواكه التى تفيض بالصحة ، والقوة والنشاط

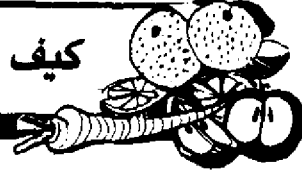
الجانب العلاجى :

أجمع الباحثون على أن للبرتقال فوائد طبية منها :

- تقليل فرص الإصابة بسرطانات معينة .
 - تخفيض كولسترول الدم .
 - قتل فيروسات محددة .
 - يفيد فى حالات تصلب الشرايين .
 - يفيد جدا فى جميع حالات الربو ، والتهابات الشعب الرئوية ، وحالات الضعف .
 - تنشيط الدورة الدموية .
 - ينقى الدم .
 - يعمل كمضاد حيوى .
 - يساعد على تنظيم عملية الهضم .
 - يحافظ على نشاط الشرايين ويقاوم تصلبها .
- للحصول على هذه الفوائد ينبغي تناول برتقالة يوميا ، مع الحرص على أكل اللب بما فيه الأغشية المغلفة للفصوص ، لأنها تحتوى على مادة البكتين ، علما بأن العصير المقلب لا يفيد .



كيف تخدع الكمثرى آكلها ؟



□ ما ذكرناه عن التفاح والبرتقال والموز ، يمكن أن ينطبق على أغلب الفواكه الأخرى ، وعلى الأخص فيما يتعلق باحتوائها جميعا على الفيتامينات اللازمة لحيوية الجسم ، وتزويده بالمقاومة ضد الأمراض ، وإن كانت تلك الفيتامينات تتفاوت نوعا وكما ، باختلاف أنواع الفواكه ، ونضارة الفاكهة نفسها . غير أن لكل فاكهة خصائص معينة .

الكمثرى تخدع أكلها :

فالكمثرى مثلا ، من أطيب الفواكه وألذها بشرط أن تؤكل في حينها . وحينها هو المشكلة ، إذ أن الكمثرى فاكهة تنطوى على شيء من الخداع والغموض ، ومن المستحيل أن تستطيع الحكم عليها من مظهرها الخارجى ما إذا كانت ناضجة أم لا . حتى إذا كانت ناضجة اليوم ، تكون فى اليوم التالى أكثر نضوجا ، وإذا تركتها إلى اليوم الثالث تركتك هى ، وفقدت لذتها ، وأصبحت تالفة عديمة القيمة رديئة الطعم .

وهناك قصة تروى عن أحد المغرمين بأكل الفاكهة . قيل عنه : أنه وعد صديقا بأن يلقاه للخروج فى نزهة .. ولكنه رغم حرصه على الوفاء بالوعد ، بقى جالساً بجوار سور حديقته يتطلع إلى أشجار الكمثرى قائلاً لثمرتها . « عندما ارتبطت - يا عزيزتى - بهذا الموعد لم أكن أتوقع أنك سوف تنضجين بمثل هذه السرعة » .

إن ثمرة الكمثرى تنضج فجأة وبسرعة شريفة وعندما تنضج تكتسب طعما لذيذا محببا . لكن هذا الطعم لا يدوم سوى خمس ساعات من لحظة كمال نضوجها . بعدها بخمس ساعات أخرى تضمحل تلك اللذة ، وتصبح

الفاكهة على غير ما يعرف مذاقها هؤلاء الذين يقطفونها من على غصون الشجر .
وليس معنى هذا أنها تتلف بعد خمس ساعات من نضوجها ، وإنما تفقد
ذروة مذاقها ونكهتها ، وتصبح كما نشترىها من الأسواق .. شيئا عاديا .
ولذلك استطرد بطل قصتنا الشغوف بالفاكهة يقول : « ليغفر لى صديقى
إخلاف الوعد ، إذا أنا انتظرت ثمارى الشهية حتى ينتصف وقت النضوج
فاستمتع بمذاقها » . وكان أهل زمان يحرصون على أكل الفواكه ناضجة
ويلقبون مسئولية الإصابة بالأمراض المعدية على الفاكهة الفجة أو التالفة .
وأدى شيوع هذا الاعتقاد إلى تناقص أكل الفاكهة آنذاك .

وفى كثير من الأحيان كانت محاصيل الفاكهة تسوء . فقد كتب المؤرخ
« مانيو باريس » أن التفاح فى عام ١٢٥٧ كان نادرا ، وأن الكمثرى كانت
أندر منه ، كما أن السفرجل ، والكرز ، والبرقوق ، وجميع الفواكه ذات
القشرة ، تلفت تماما فى هذه السنة .

١٠٠ حبة هدية النبلاء للملكة :

والواقع أن البساتين الخاصة بزراعة الفاكهة كانت نادرة ، ولذا اقتصر أكل
ثمارها على الأثرياء ، وقد ظلت هذه الظاهرة فى البلاد الزراعية حتى عهد
قريب ، ولا تزال آثارها باقية . والتاريخ يذكر وقائع نعتيرها الآن على درجة
من الطرافة . من ذلك أن نبلاء لندن . اشتروا ١٠٠ حبة كمثرى من خارج
بريطانيا ، وأهدوها إلى الملك هنرى الثالث ، واعتبرت هذه الهدية شيئا ثميناً
رفيعاً فى هذه الحقبة من التاريخ ، وفى ذلك الجزء من العالم .

وعندما رست سفينة أسبانية فى ميناء بورتسموث ، فى عهد الملك أدوارد
الأول (١٢٧٢-١٣٠٧) ، اشترت الملكة سلة من الفاكهة تحتوى على ٧٥
رطلاً انجليزياً من التين ، وعنقود عنب واحد ، و ٢٣٠ ثمرة رمان
و ١٥ حبة جريب فروت ، و ٧ برتقالات . لقد بدأت زراعة الفواكه فى
بريطانيا فى القرنين الرابع عشر ، والخامس عشر . وسار تطويرها على مراحل .
أول شجرة خوخ جُلبت من الخارج وغُرست فى التربة البريطانية كان عام
١٥٦٠ .

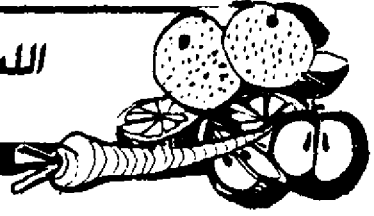
وأول شجرة مشمش جلبت من أمريكا إلى بريطانيا ، في نفس التاريخ تقريبا . والليمون أصبح شائع الاستعمال ، بعد أن اتضح أنه يصلح كعلاج لعدة أمراض . فقد أفادت وصفة طبية قديمة ، بأن حبة ليمون ممزوجة مع البرتقالتين ، وأوقيتين من مرنى البرباريس (والبرباريس شجرة طويلة رفيعة ذات أزهار صفراء) ، وماء الجبن ، وماء الشعير ، يعتبر علاجا أكيدا لشفاء المريض بالحمى . والرومان هم الذين أدخلوا زراعة شجر الكرز إلى بريطانيا ، لكن بسبب الإهمال جفت أشجاره ، وبقيت بريطانيا خالية من الكرز حتى حصلت كاترين على بعض شتلات أرسلت إليها من هولندا ، فانتشرت زراعة الكرز مرة أخرى على الجزر البريطانية .

الكمثرى وجنون الصمت :

إن كلمة كرز مشتقة من كلمة « سراسوس » وهى مدينة فى آسيا الصغرى ، اكتشف الأوريون الكرز فيها لأول مرة . وهذا لا يعنى أن هذه المدينة هى التى اختصت وحدها بالكرز آنذاك ، أو أنها موطنه الأصلى ، فالصينيون واليابانيون عرفوا الكرز وأككلوه وحملته نقوش آثارهم منذ القرون الأولى . وفى العهد اليزابيثى البريطانى ، كان الأغنياء يأكلون الكرز ، ويطبخونه ، ويخيزون فطائره مع الشوربه ، أو مع كاستر الحليب .

وإذا عدنا إلى الكمثرى وجدنا لها أعداء ينددون بها من أمثال «سكولا ساليرى» ، الذى ندّد بأكلها وبأكل الخوخ والتفاح أيضا وأدعى أنها تسبب جنونا يسمى « جنون الصمت » . لكن « كوجان » خالفه الرأى ، وقال إن الكمثرى مطبوخة ، أو مخبوزة ، أو نيئة ، غير مضرّة بالصحة . لكن « كوجان » له رأى فى الفراولة . فهو يقرّل عنها : إنها سائغة للذوق ، مفيدة للهضم إلا أنها مضرّة إذا أخذت بكميات كبيرة مع القشطة . ولم يحل كلامه هذا دون قيام طلاب اكسفورد بزيارة « بوتلى » ، ولا اللندنيين بارتياح « سلنجتون » ، حيث يتناولون الفراولة مع القشطة فى هذين المكانين ..

الليمون ترياق السموم



□ اعتقد سكان حوض البحر الأبيض المتوسط منذ أقدم العصور بأهمية الليمون ، واعتبروه أفضل الفواكه لصحة الإنسان . وتعصب له الرومان منذ القرن الثالث الميلادي فقالوا عنه : إنه ترياق لكل السموم . استشهدوا لذلك بقصة مجرمين ألقوا في حفرة بها ثعابين سامة عقابا لهما . ونجا أحدهما من عضه ثعبان لأنه كان قد أكل ليمونة قبل إلقائه في الحفرة ، بينما قضى الآخر نحبه .

وقيل أيضا أن عصير الليمون يذيب شوكة السمك إذا علقته بحلق آكله . وعصير الليمون معروف منذ القدم بأنه مدر للبول ، مدر للعرق ، قابض ، لذا يستعمل للحم واللثة وغرغرة مضادة للالتهابات الحلق ، ودهان للجلد مضاد لحروق الشمس وجروح حلاقة الذقن ، وعصير الليمون دواء ضد الفواق ، وشراب مقوي ومنعش ، شائع في كل أنحاء العالم . وفي الهند يتناولونه صباحاً على الوجه التالي :

- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون .
- ملعقتان كبيرتان من عسل النحل .
- أوقية ماء ... ثم يشرب المحلول بعد تقليبه جيداً .

اكتسب الليمون شهرته من قدرته على الوقاية من الأسقربوط الذي كان يصيب البحارة حينما كانوا يركبون البحر شهوراً بدون تناول فواكه أو خضراوات طازجة . والواقع أن ملعقتين من عصير الليمون يومياً تكفيان للوقاية من الأسقربوط ، لاحتواء عصير الليمون على فيتامين « ج » . والأسقربوط مرض مهلك ، يوهن العضلات ، ويمنع الشام الجروح ، ويدمى

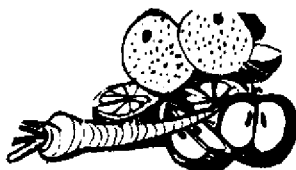
اللثة ، ويصيب الجلد بتشقق وخدوش . واعترافاً بما لثمرة الليمون من فائدة عظيمة وقدرة على درء خطر الأسقربوط ، صدر قانون بريطاني يحتم على السفن الانجليزية أن تحمل قبل مغادرتها الموانئ البريطانية في رحلاتها البعيدة ما يكفى من الليمون لبحارتها ، بحيث يحصل كل بحار على أوقية منه يومياً ، إذا كانت الرحلة تستغرق عشرة أيام فأكثر .

ونظراً لما يحتويه الليمون من مادة البكتين ، فإنه يؤخر الشيخوخة ، ويخفض الكولسترول في الدم . كما أن زيت الليمون ينقى البشرة ، ويقتل الفطر .

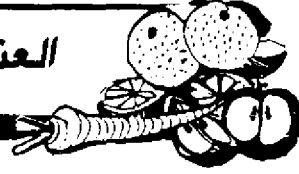
الجريب فروت ... ليمون الجنة :

وعلى ذكر الليمون، نعرض للجريب فروت ، فهو من نفس الفصيلة ، حتى أنه سمي بليمون الجنة ، أو الليمون الهندي ، كان الحكيم الروماني « بليني » أو من استخدم كلمة « حمضيات » في تسمية هذه الفصيلة التي تتكون من الليمون ، والبرتقال ، الجريب فروت ، واليوسفى ، والناونج ، وأخواتها من الفواكه المشابهة . وذكر أن الجريب فروت دواء للقلب بما يحويه من مخفضات للكولسترول ، ومطهر للأوعية الدموية ، وواق من تصلب الشرايين ومخاطر الإصابة بالسرطان خاصة سرطان المعدة والبنكرياس . ويكفى لتحقيق ذلك أكل ثمرتين يومياً . فإنهما تخفضان الكولسترول بنسبة ١٩٪ تقريباً ، بتأثير مادة البكتين .

لصحة القلب ، احرص على أكل لب الجريب فروت كاملاً بما فيه الأغشية الرقيقة التي تفصل الفصوص ، وطبقة اللحاء البيضاء المبطنة للقشرة ، حيث يتركز البكتين في خلاياها وفي أكياس العصير .



العنب ... ملك الفاكهة



□ كرم الله العنب بالذكر في أكثر من موضع بالقرآن الكريم . واتخذته الطب الشعبي في بلدان كثيرة دواءً لكثير من الأمراض . وسماه الألمان « ملك الفاكهة » . وبلغ من فرط اهتمام الحكومة الألمانية بالعنب ، أنها سنت قانوناً ينظم زراعة العنب وحصاده ، حفاظاً على سلامة المحصول من الأمراض والفساد . ويعطى هذا القانون الحق للحكومة بأن تمنع صاحب مزرعة العنب من دخولها إذا رأت أن ذلك ضرورياً لمصلحة المحصول . وللحكومة أن تحدد ميعاداً معيناً لجمع العنب ، تلتزم به المزارع ، كما تلتزم بإنهاء عملية الجمع خلال فترة لا تزيد على ٢٠ يوماً .

والألمان يعتبرون الكروم من الزراعات ذات الاحترام الواجب . ويشترك الأهالي في موسم الحصاد جماعات تضم الصغار والكبار وأصحاب المزارع وأهل الجوار ، يؤدون عملية الحصاد في مرح وبهجة ، ثم يقيمون المهرجانات التي قد تستمر أكثر من أسبوع .

يحتوى العنب على معظم العناصر الغذائية اللازمة للجسم . كما يحتوى على مجموعة غنية من الأملاح المعدنية والفيتامينات ، مما أعطاه فوائد طبية . فيما عدا الماء يتكون العنب من :

- بروتين : لإعادة بناء ما يتلف من أنسجة الجسم .
- سكريات : مصدر الطاقة التي يحتاج إليها الجسم لأداء وظائفه الحيوية .
- ألياف : تمنع حدوث الإمساك ، وتنظم مستوى الكوليسترول والجلوكوز ، وتقي من الإصابة بسرطان الأمعاء .
- فيتامين أ : لازم لسلامة الجلد .

● **فيتامين ب المركب** : يفيد في حالات كثيرة ، خاصة سلامة الجهاز العصبي .

● **فيتامين ج** : يرفع مناعة الجسم ضد الأمراض ، ويقلل احتمالات الإصابة بالفيروسات والجراثيم .

● **مجموعة من أملاح** : البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والفوسفور ، والحديد .
● **دهون** :

● **أحماض** : نيكوتين ، دبانتوتين ، وطرطير

تشير وثائق قديمة ترجع إلى مئات السنين ، إلى استخدام العنب لعلاج أمراض كثيرة . وقد استعانت به القصور الملكية الأوروبية لعلاج ضحايا مرض الزهري . كما يذكر أن الدكتور « لامب » استعان بالعنب في علاج حالات السرطان في إنجلترا خلال القرن الثامن عشر . والمعروف أن بريطانيا لم تعرف زراعة العنب قبل القرن السادس عشر ، وعلى وجه التحديد عام ١٥٢٨ استوردت شتلته من كندا ، بعكس ما تصور البعض أن مصدره هو دول حوض البحر الأبيض المتوسط من جنوب أوروبا ، وكان الزبيب والعنب يؤكلان مع لحم العجل المشوى .

وللعنب فوائد صحية وطبيعية عظيمة ، عرفها العرب الأوائل ، كما هي معروفة للطب الشعبي الحديث . ومن الفوائد التي نسبها للعنب الدكتور « جين فالنيه » رائد الطب الطبيعي الفرنسي :

● مساعد جيد جداً لعملية الهضم .

● منشط للعضلات والأعصاب .

● مجدد للخلايا .

● طارد للسموم .

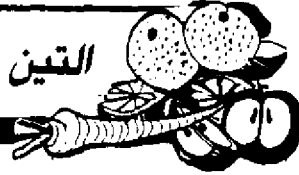
● مدر للبول .

● مرطب ومطهر .

● مدر للصفراء .

- تنظيم وظائف الكبد والطحال .
 - يساعد على إذابة حصى المسالك البولية .
 - يفيد في حالات التسمم .
 - يفيد في تنقية البشرة والعناية بالوجه .
 - يلطف التهاب الأمعاء .
 - التخلص من الإمساك .
 - مقوى عام ، ضد الهزال والإرهاق وضعف الأعصاب والعظام وفقر الدم .
 - طارد للبلغم ، وملطف للسعال .
 - يقلل من احتمالات الإصابة بالسرطان .
 - يحضر شراب أوراقه لعلاج الإسهال والدوسنتاريا .
- وللزبيب نفس خواص العنب الطازج ، كما أنه يزود الجسم بسمرات حرارية أكثر . ولورق العنب قيمة غذائية عالية لا تقل عن القيمة الغذائية للعنب ذاته .

التين ... أعظم غذاء للناقهين



□ جاء ذكر التين في القرآن الكريم ... ولا جدال في أنها ثمرة ذات سمعة عريقة طيبة منذ أقدم العصور . وروى في العهد القديم أن الملك « حزقيال » أوشك على الموت بسبب ورم خبيث . وأوصى الحكيم له بكمية تين أكلها وشفى . ومنذ ذلك الحين صار التين وصفة علاجية للسرطان ، والدمامل ، وأمراض الكبد ، والفرغرية ، والأسقربوط ، والطفح الجلدي ، والبواسير .

اعتبره الفراعنة منشطاً ومقوياً عاماً . ويروى أنهم استخدموا كمادات التين في علاج أورام الفك والدمامل والواقع أن استخدام التين كعلاج تقليدي للسرطان منتشر في جميع أنحاء العالم . أثبتت جدواه دراسات متقدمة أجراها علماء يابانيون في معهد الأبحاث الفيزيائية والكيميائية في طوكيو ، إذ

استخلصوا من التين مادة كيميائية مضادة للسرطان ، استخدموها في علاج المرضى ، بعد نجاحها في تجاربهم على الفئران ، واكتشافهم أن حقنها صغر حجم الورم بنسبة ٣٩٪ . وفي تجربة المستحضر على الإنسان تحسن ٥٥٪ من المرضى بسرطان متقدم ، وشفى سبعة من المرضى تماماً ، كما شفى ٢٩ مريضاً شفاءً جزئياً . وعاش الباقون أطول .

ومن ناحية أخرى استخلص العلماء من التين إنزيمات تسمى « فيسين » ، تساعد على الهضم . واتضح أن عصير التين يقتل البكتيريا .

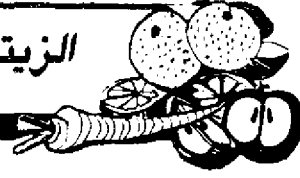
ذكر « بلينى » عالم التاريخ الطبيعى الرومانى فى القرن الأول قبل الميلاد أن « التين مقوٍ عام . وأنه أعظم غذاء للناقهين . الذين انحطت قواهم ولياقتهم البدنية ، وأسلمهم المرض الطويل إلى الوهن والضعف » . ولا غرابة فى ذلك ، لأن التين يحتوى على عناصر غذائية سهلة الهضم ضرورية للجسم منها :

- السكريات اللازمة للطاقة .
- فيتامين « أ » لسلامة البشرة وقوة الإبصار .
- فيتامين « ب » وفوائده المعروفة عديدة .
- فيتامين « ج » لتقوية جهاز المناعة ضد الإصابة بالأمراض المعدية .
- فيتامين « ك » الذى يشترك فى تجلط الدم ووقف النزيف .
- الكالسيوم لصحة العظام .
- الفوسفور لصحة المخ .
- الحديد لتكوين هيموجلوبين الدم .

وقد دلت البحوث الحديثة على أن للتين فوائد طبية منها :

- يساعد على الهضم ويعالج الإمساك .
- يعالج اضطرابات القولون وكسل الأمعاء .
- يخفف آلام الحيض ، وينظم الدورة الشهرية .
- شراب مغلى أوراق التين يخفف السعال ، والتهاب اللثة .

الزيتون ... وفواكه أخرى



□ الزيتون شجر مبارك . ورد ذكره في القرآن الكريم . وأُخذت أغصانه رمزاً للسلام . وعرف إنسان حوض البحر الأبيض المتوسط زيت الزيتون كجالب للصحة منذ أكثر من خمسة آلاف عام . وكان رمسيس الثاني فرعون مصر يصفه دواء لكل داء .

عرف عن سكان جزيرة كريت أنهم يأكلون الدهون أكثر من أى شعب آخر ، وأن ٤٥٪ من سعاتهم الحرارية تأتي من الدهون ، و ٤٥٪ منها تأتي من زيت الزيتون . وقد يشير ذلك إلى أن أهل كريت أكثر إصابة بأمراض القلب . لكن العكس هو الصحيح ، وأن كريت شاذة من هذه الناحية . فقد اتضح أن عنصر إطالة الأعمار وإفساد أثر الدهون في الدم هو الزيتون .. يتدفق زيت الزيتون عندهم كالماء . ويبلغ معدل استهلاك الفرد منه في كريت أكثر منه في أى شعب آخر . يليهم الإيطاليون ، واليونانيون ، والأسبان ، ثم اللبنانيون وغيرهم من شعوب البحر الأبيض المتوسط ، حيث تنتشر زراعة الزيتون ، وتؤكل ثماره مملحة بطرق مختلفة كما في فلسطين وقبرص ، أو مطبوخاً باللوز ، والخضراوات كما في مراکش وفاس وسائر ريف جبال أطلس .

اثبتت دراسات عديدة أن زيت الزيتون يحتوى على عناصر كيميائية تؤثر آثاراً عجيبة على الدم . كمنع التجلط ، وخفض الكولسترول ، ومقاومة رواسبه الضارة على جدران الشرايين . لذا ينصح خبراء التغذية كأفضل طريقة للوقاية من أزمة القلب .. وقد وجد الخبراء أن ثلثي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً ، تخفض ضغط الدم حوالى ٥ درجات انقباضية ، و ٤ درجات انبساطية في الرجال . وزيت الزيتون ملين ، ومضاد لأمراض الشيخوخة .

التوت ينافس الفراولة .

نظرا لشهرة الصين من قديم الزمان بتربية دودة القز وصناعة الحرير الطبيعي ، ذكر البعض اجتهدا بأن بريطانيا عرفت زراعة التوت عن طريق اتصال أساطيلها بالصين والواقع أن بريطانيا لم تعرف زراعة التوت إلا عام ١٦٠٣ وأن مصدره ولاية فيرجينيا الأمريكية . وللتوت قصة ضابقت الفراولة .

كان التوت في الماضي صغير الحبة ، فلم يكن يعبأ به أحد كثيراً ، فراجت الفراولة التي تعتبر منافساً للتوت ، ظلت تؤكل مع القشطة إلى ما بعد الحرب العالمية الأولى . فلما قام « الأخوان فيليس » - وهما من رواد زراعة الخضراوات الانجليز - بزراعة عدة هكتارات من التوت ، على بعد عشرة أميال من لندن ، وادخلا تحسينات على شجرة التوت ، أدت إلى كبر حجم حباته ، وزيادة محصوله ، وإغراق أسواق بريطانيا بكميات كبيرة منه . صار التوت منافساً خطيراً للفراولة ، فهبط سعر الأخيرة ، وأصبحت في متناول كل الطبقات . وتأثرت فرنسا وجنوب أوروبا فيما بعد ، وانتقلت إليها زراعة أشجار التوت المحسنة .

ومن الوصفات الطبية المعروفة عن الفراولة ، أنها إذا وضعت في وعاء مع اللوز والحليب المكثف بدقيق الأرز حتى تتجمد ، ثم غليت وتركت برهة حتى تبرد ، وأضيف إليها زبيب العنب ، والزعفران ، والفلفل ، والسكر ، ومسحوق الزنجبيل ، والقرفة ، ثم يتم تخمير المزيج بإضافة قليل من الخل والزبدة ، كان الناتج علاجاً شافياً من الشراهة ؛ خاصة الشراهة في الفراولة .

المانجو .. ملكة الفاكهة :

لم يكن الغرب يعرف الكثير عن مزايا أكل الفواكه الطازجة والخضراوات بينما كانت الدول الأفريقية والآسيوية تعرف قيمتها قبل آلاف السنين ، حتى أن فكرة النباتيين راجت أصلاً في آسيا . الفواكه والخضراوات الطازجة أغنى وأصح أنواع الأغذية لاحتوائها على الفيتامينات بل هي المصدر الرئيس لها ،

وهى أيضاً غنية بالأملح المعدنية .

فى مقابر الفراعنة ما يشير إلى حفظ الفواكه مجففة أو محفوظة كمرى فى أوان فخارية .. لكن الغرب لم يعرف حفظ الفواكه إلا فى العهد الإليزابيثى البريطانى . كانت ربة البيت آنذاك ، تسلق الفاكهة مع السكر فى الصيف والخريف ، وتعبثها فى أوان زجاجية أو فخارية ، لتأكل منها الأسرة شتاءً عندما يندر وجود الفاكهة فى السوق . وكانت الفاكهة المفضلة لدى النساء الانجليزيات هى السفرجل . فكن يكثرن من حفظها « مارميلاد » . وهى كلمة مأخوذة من كلمة « ميرميلو » التى يطلقها البرتغاليون على السفرجل .. وكانت طريقة صنع المارميلاد من الكمثرى ، والتفاح والكرز ، والفراولة ، والبرقوق ، والخوخ ، أن توضع الفاكهة على نار هادئة ، مع كمية قليلة من الماء حتى تصبح لينة ، ثم تعجن كما يصنع الكعك ، وتسلق مرة أخرى ، ويضاف إليها السكر ، ثم تترك بعد رفعها عن النار حتى تبرد ، ويصب عليها الماء المحلى بالسكر حتى تلين .

ولا يمكننا أن ننهى الحديث عن الفواكه دون الإشارة إلى المانجو التى يعتبرها الهنود ملكة الفواكه . فالمانجو غنية بفيتامين « أ » ، ولها نكهة خاصة . وهى تحتوى على أربعة أمثال ما يحتويه التفاح من فيتامين « ج » . وأحسن أنواع المانجو ما يزرع فى شمال الهند ، وبورما لكن هذا لا يخفى الجهود الجبارة التى تبذلها دول أخرى فى تحسين إنتاج المانجو . فتوصلت إلى إنتاج أنواع برزت فى مقدمة الإنتاج العالمى من حيث الكيف لا من حيث الكم . ومن بينها مصر والسودان :

