



### ■ التوابل منذ عهد الفراعنة :

فى كل مجال كان للمصريين القدماء بصمات واضحة حتى فى عالم التوابل ، إذ يرجع الفضل فى استخدام وانتشار الكثير من التوابل إلى خبرتهم على مدى السنين ، ومعرفتهم لقيمتها وفوائدها الغذائية ، مما يستوجب أن نحذو حذوهم ، حتى نتمتع بصحتهم وقوة بنيانهم ونشاطهم ، فضلاً عن زيادة مقاومة أجسامهم للأمراض ، والذي يعزى إلى قوة جهازهم المناعى ضد الأمراض المعدية . ومن أهم التوابل التى استخدمها المصرى القديم : (البقدونس - الشمر - الكمون - الكسبرة - الشبت - الينسون - الكراوية - الكرفس - البردقوش - الزعتر - حصى لبان - الفلفل الأسود - الحلبة) .

ومما تؤكده كثير من المراجع العلمية للتوابل ، أن مصر هى المنشأ الأول والوطن الأم للتوابل مثل الكمون والينسون وغيرهما ، ولقد انتشرت منها إلى جميع أنحاء العالم .

ومن بين العائلات النباتية أكثر من ١٧ عائلة نباتية تضم مجموعة من التوابل المفيدة صحياً ، تستخدم منها إما الأوراق ، أو الثمار ، أو البذور أو الأخشاب ، أو الجذور أو العشب كاملاً ، ومن هذه الأمثلة : الزعتر - المرمرية - النعناع - البردقوش - الريحان - الزنجبيل - الشطة - الحلبة - ورق اللورى - السمسم - الكركم - الحبهان - القرفة - البصل - الثوم - الخردل - الكبابية الصينى - القرنفل - جوزة الطيب - الخردل - حبة البركة - الزعتر) .

### ■ أهمية التوابل فى الطعام :

تحتوى التوابل على كثير من المواد الفعالة ، والتي لها دور فعال فى تحسين عمليات الهضم والامتصاص وفتح الشهية ، فضلاً عن إعطاء الطعام طعماً

ولونا ونكهة خاصة ، وقد انتشر استعمالها فى جميع الوجبات الغذائية من مشروبات وأدوية وأغذية .

والسؤال الآن : لماذا يتعود الإنسان على تناول الأطعمة الحريفة مثل الشطة - والفلفل الأسود ؟ يرجع ذلك إلى أن هذه المواد الحريفة تحتوى على مكونات فعالة طبيعية لها قدرة على إثارة الأعصاب التى توجد فى منطقة الفم واللسان والأنف (عن طريق الشم) ، وهى مناطق إحساس بالطعم والرائحة والنكهة للغذاء ، فتعطى إشارات لمراكز الإحساس بالبخ ، فيحدث التعود المعروف على تناول الوجبات الحريفة من التوابل .

### ■ ما هى الفوائد والأضرار التى نجنيها من وراء التوابل ؟

أولا : الفوائد :

لاشك أن سر القوة والصحة للإنسان القديم يكمن فى تناوله للغذاء السليم ، والبعد عن أسباب التلوث من حوله ، وتعالوا نستعرض فوائد التوابل للصحة العامة .

يعد نبات الحلبة من أشهر كنوز التوابل فى حياء المصرى القديم حيث تعد من التوابل المغذية ، وليس بها مواد حريفة تضر بالأنسجة المخاطية للجسم ، إلا أن بذورها تحتوى على زيت الحلبة والبروتين وعناصر معدنية لازمة للجسم ، ومواد السابونين والترأى جونلين ، ومضادات حيوية ضد الفطريات ، وبعض أنواع من البكتريا ، ومن كنوز الحلبة ، البذور المستتبته التى تؤكل كنوع من المأكولات الشعبية فى بعض المناسبات ، وهى عادة موروثه منذ ٥٠٠٠ سنة ونقول : إنهم كانوا على حق حينما استخدموا بذور الحلبة ، كما أثبت العلم أن بذور الحلبة المنبته فى هذه المرحلة تحتوى على أعلى نسبة من المواد القاتلة للفطريات والبكتريا ، وأن جميع المواد المعقدة الموجودة فى الحلبة الحصى تحولت إلى مواد بسيطة منها (الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون - المواد المخاطية - الأملاح المعدنية) التى يمكن للجسم أن يمتصها بسهولة ، ويستفيد منها ، وهذه دعوة لاستخدام الحلبة المستتبته ، فهى علاج لقرحة المعدة والأمعاء ،

ولتحسين الهضم ، ولتقوية جهاز المناعة ، وما خفى كان أعظم ، حيث قدمت الحلبة مع السمن البقرى وعسل النحل للمرأة الفرعونية بعد الولادة ، وقد ثبت أن هذه التركيبة لها دور فعال فى تنشيط الغدد اللبنية بالشدى لإفراز اللبن اللازم لإرضاع الطفل .

### الكركم :

وهو معروف منذ القدم للمائدة المصرية ، كأحد أعضاء خلطة المغات والحلبة المحوجة الموجودة لدى العطارين ، والكركم هو المادة الصفراء الموجودة فى خلطة الكارى ، حيث يعطى لونا أصفر فاتحا للشهية ، وذلك لاحتوائه على مادة فعالة تسمى "كركومين" ، وهذه المادة مدرة للصفراء وبعض العصارات الهاضمة ، فيزيد من سرعة هضم الطعام ، واستفادة الجسم منه ، وحديثا أثبتت الأبحاث العلمية أن الكركم الذى يضاف إلى خلطة الكارى والتى توضع على طبق الأرز ، له خاصية الحماية من السرطان . وتتكون خلطة الكارى من : (الكركم - الكمون - الكسبرة - الزنجبيل - الشطة - القرنفل - القرفة - الجبهان - الحلبة - الفلفل الأسود - الكبابة الصينى - الخردل وجوزة الطيب) .

### الزنجبيل :

وقد ذكر فى القرآن الكريم عند الحديث عن شراب أهل الجنة من الزنجبيل إذ يقول سبحانه :

﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [ الإنسان : ١٧ ] .

وثبت علميا أن للزنجبيل فوائد عديدة وخاصة المادة الفعالة التى تسمى "جنجرول" ، والتى تقوى جهاز المناعة الطبيعى للإنسان ، وتقضى على أمراض الجهاز التنفسى ، وأحدث شراب لتقوية جهاز المناعة للأطفال ، خصوصا الذين يتغذون على اللبن الصناعى ، حيث يعانون من ضعف جهاز المناعة الطبيعى ، وهذا الشراب عبارة عن زنجبيل - حبة البركة مع عسل النحل ، فضلا عن مشروب الشتاء الذى يعطى الدفء أثناء البرودة وهو مكون من : زنجبيل - قرفة مع اللبن أو زنجبيل - قرفة فقط مع ماء مغلى ، ويحلى

بالعسل أو السكر ، والتفسير العلمى لذلك هو أن مادة الجنجبرول الموجودة بالزنجبيل تقوم بمفعول سحرى فى توسيع الأوعية الدموية اللازمة لضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم ، وبذلك يحمى الجسم من جميع الأمراض وخاصة الأورام .

ولعل أغرب حدث أن هناك أحد أساتذة الجامعات النرويجية كان يعد طبقا من السلطة ، فقد أحضر طبقا به ماء مغلى وأضاف إليه الزنجبيل وشطة وسكر وملح طعام وعصير ليمون وخل طعام ، وغلى لمدة ثلاث دقائق ، وجهاز منه شوربة أضيفت إلى الأرز والسمك ، فلما سئل : لماذا يا بروفيسير هذه الخلطة ؟ أجاب : هذا الطبق يعد من أحسن الغذاء لزيادة مناعة الجسم ضد الأمراض Strong Immunostimulus .

### ■ الأضرار الناتجة عن الإفراط فى التوابل :

هناك بعض التحذيرات لمن يستخدمون التوابل ، وخاصة الشطة ، والفلفل الأسود ، والحريف منها ، فعلى مرضى قرحة المعدة ومرضى البواسير وبعض القرحة بالجهاز الهضمى الامتناع عن هذه المواد ؛ لأنها تهيج الأغشية المخاطية ويكون لها تأثير كاو على جدار هذه الأجهزة للجسم .