

المكتبة الصحية

أصول الهندسة الصحية



obeykandi.com

اُخْرُوقُ الْبَنَاتِ ذِيهِ الْحَيَّةِ

مقدمة

هذا الكتاب الذى ترجمه لنا الأستاذ صالح ابراهيم عثمان هو كتاب وضعه طبيب - حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة - المدارس الطبية المعتادة .

ومحب قراؤنا - الرياضيون عادة ، والذين يؤثرون أن يحسروا فى حياتهم على تعاليم التربية البدنية والطب الطبيعى - أن يسمعوا إلى جانب ذلك رأى التربية البدنية والطب الطبيعى فى هذا الموضوع الهام من نواحي حياتنا .

ولكنى لم أجد حاجة إلى ذلك فى مثل هذا الكتاب ، لأن مؤلفه الطبيب لا يكاد يخالف ماتدعو إليه التربية البدنية فى هذا الصدد ، أو أن التربية البدنية لا تكاد تخرج عما يدعو إليه الطب .

والواقع أن الزمان لا يكاد يتقدم حتى يلتقى الطبان - الدوائى والطبيعى - لقاء يحمل على التعجب كيف كان الطب الدوائى قديما يدعو إلى مقاومة تعاليم الطب الطبيعى والتربية البدنية . حتى ليستحدث المؤلف الطبيب - فيما يشهده - بقواعد المعرنيين وطرائقهم فى التغذية .

الفصل الاول

لماذا نأكل ؟ ؟

إننا نحتاج إلى الطعام لعدة أغراض: ليمد الجسم بالحرارة ، وليهبه القوة والنشاط ، وليعوض ما يفقده الجسم يومياً من فضلات . وتنقسم الأغذية إلى عدة أقسام ، فيما عدا المواد التي تستهلك يومياً ولكن لا يمكن اعتبارها أغذية بمعنى الكلمة ، بل يمكن أن نطلق عليها كلمة (اللاأغذية) ومنها الشاي والقهوة ومستخرجات اللحوم وكلها مواد ينفق في سبيلها ملايين الجنيهات كل عام .

نقول إن الأقسام التي تنقسم إليها الأغذية هي :

(١) البروتينات — وهي تبنى أنسجة الجسم وتمده بالحرارة والنشاط .

(٢) المواد الدهنية والكاربوهيدرات — وهي تحترق في الجسم لتنتج الحرارة والنشاط اللذين له أيضاً .

(٣) الأملاح — وهي ضرورية هامة للنشاط الصحي للأنسجة .

(٤) الماء والفيتامينات — وهما ضروريان وهامان للحياة .

والآن سنفكر في كل قسم من هذه الأقسام على حدة :

القسم الأول

البروتينات - وتشمل اللحم بأنواعه . (وهي لحوم الحيوانات والطيور والأسماك) والبيض ، واللبن وكل مستخرجاته على العموم كالجبنة والزبدة والقشدة . . الخ ، والحبوب وفي مقدمتها الفول واللوبية والعدس ودقيق الحبوب ، وكلها أغذية مكونة الانسجة الخلوية ومنتجة للقوى الحيوية .

القسم الثاني

يشمل المواد الدهنية وتتوفر في دهن اللحوم وفي الزيت والزيت والكاربوهيدرات وتوجد في الأغذية السكرية والنشوية كالأرز والبطاطا والبطاطس والخبز وفي مختلف أنواع الفواكه والخضروات وهي تمد الجسم بالحرارة وتساعد على نمو أجسام الصغار .

القسم الثالث

الأملاح - وهي ثمينة للغاية ومنها الجير والصودا والبوتاسا والمغنيسيا وتوجد بكميات ضئيلة في مختلف مواد الغذاء . وكلوريد الصوديوم أو ملح الطعام وهو عنصر ضروري هام للحياة . ونحن نحصل على كميات مفيدة من الأملاح بتنازلنا مختلف أنواع الخضروات والفواكه وعصيرها لأنها توجد في كثير من هذه المواد ، وهي تزيد درجة قلوية الدم والإفرازات .

القسم الرابع

الخاص بالفيتامينات وما زال علماء التغذية يبحثونه ويدرسونه حتى توصلوا إلى تقسيمه إلى عدة أقسام ، والأغذية الغنية به هي :
الزبد ودهن اللحم والبيض والكبد والفراكة الناضجة والخضروات
الخضراء الطازجة والخبز الأسمر والبنديق والجوز واللوز .
وجميع المواد السالفة الذكر ، والتي لكل منها عمله وقيمتها وفائدته ،
توجد مجتمعة في طعامنا الذي نتناوله يوميا . فالبروتينات التي تنتج
النشاط توجد في الخضروات كما توجد في اللحوم أيضا . ولكن من
الحقائق الغريبة أن بروتينات اللحوم تظهر النشاط البدني والعقلي
أكثر مما تظهره بروتينات الخضروات بدرجة كبيرة . والنباتيون
يعتقدون أن الإقتصار على الخضروات والفواكه وعدم تناول اللحوم
بناتا يؤدي إلى صفاء الذهن ، ولكن التاريخ ينقض هذه النظرية بالأدلة
الدامغة والبراهين القاطعة ، ولك أن تدرس تاريخ حياة ومعيشة
عظماء الرجال وأفذاذ العلماء ... فستجد أنهم كانوا جميعا يتناولون
اللحوم بكميات كبيرة . فاسكندر ديماس ، وساكراي ، وتنسيون ،
ونابليون . ولقد اخترنا أولئك الأربعة مصادفة وبلا قصد . كانوا
يتغذون باللحوم ويتناولونها بكل حرية . وقد يعترض النباتيون على
هذا بأن أولئك الأربعة كان من المحتمل أن تكون أعمالهم وآثارهم
ولدتهم خيرا منها وأحسن فيما لو كان غذاؤهم مقتصرأ على الخضروات

وحدها دون اللحوم ..

ولكن الانسان لا يستطيع أن يفرم على هذا .. بل أنه يستطيع أن يتأمل في أعمال أولئك الأربعة ويطلع على إنتاجهم فيجد أنهم قد وصلوا إلى القمة .. وإلى درجة من الاجادة والروعة والابداع ليس بعدها مزيد لمستزيد .

ولقد ذكر أحد الأطباء الانجليز الثقة ، ومن الاخصائيين في علم التغذية ، أنه لاحظ أن الذين تنمو أجسامهم نمواً تاماً فتبدو صحيحة قوية سليمة ، وتنضج عقولهم ويستقيم تفكيرهم ، في مختلف أنحاء العالم ، يكون طعامهم مختلطاً مكوناً من اللحوم والخضروات معا .

* * *

إننا نأكل إذن لكي نمد الآلة البشرية بالوقود والحرارة والنشاط ولنموض الخلايا المفقودة . هذا هو الطريق الطبيعي . ولكن تمدن العصر الحديث المعقد جعل تناول الطعام عملاً شبيهاً بالرسميات له تقاليد ونظمه وقيوده ، ومن قديم الزمان كان الإنسان يقيم الولائم الفخمة والحفلات الصاخبة الفاخرة ويدعو إليها الاقارب والاصدقاء في مختلف المناسبات لتناول أكداًس مكدسة من ألوان الطعام والشراب . وفي يومنا هذا تعتبر اقامة وليمة ، ودعوة رجل ممتاز أو صاحب فضل الى مأدبة غداء أو عشاء ، تكريماً له وأحسن نحية توجه اليه . وفي مناسبات الزواج أو الاحتفال بالاعیاد تقام

أثناءها وعقبها دائماً الحفلات الصاخبة والولائم الفاخرة حيث يلتهم المدعوون كميات كبيرة من مختلف ألوان الطعام الدسمة والخور المتنوعة بكل إفراط وشراسة . وهذا يدعوني الى التحدث هنا عن الإفراط وعدم مراعاة حدود الاعتدال التام في حياتنا الحديثة .

فاذا مادعى الإنسان إلى وليمة ، من حين إلى حين ، وأفراط بعض الشيء في تناول مايقدم اليه فيها من طعام وشراب فانه قد لا يصاب حتماً بشر خطير أو أذى مستطير . وإذا عرف الانسان أنه مدعو في المساء إلى وليمة فاخرة ذاخرة بمختلف الألوان فعليه أن لا يتناول طعام الغداء بل يحسن أن تحمل محله قطعة صغيرة من الفاكهة وكوب من الماء ، ومع هذا أيضاً فعليه أن يراعى جانب الاعتدال التام أثناء تناول الطعام في الوليمة إذ ليس هناك ما يرغمه قط على تناول وتذوق جميع الأصناف الكثيرة والعديدة المعدة للوليمة ، أو يفرغ كأسه كله في جوفه ليعيد ملأه مراراً وتكراراً .

ومز أحسن الوسائل أن تستيقظ مبكراً عن عادتك قليلاً صباح اليوم التالي للوليمة وتباشر بعض التمارين الرياضية قبل تناول طعام الافطار ، وبهذه الطريقة من المحتمل أن تتلافى ماقد يحدث من جراء الافراط في تناول الطعام والشراب . أما الرجل الشره الذى يفرط باستمرار وعلى الدوام فانه سيقاسى فيما بعد مختلف العلل والاسقام ، ومهما يكن فان مسألة الاعتدال في تناول الطعام والشراب تذهب بنا

في الواقع إلى أبعد من حضور مادة أو وليمة من حين إلى حين .
إننا جميعاً نأكل أكثر مما نحتاج إليه ، وبعض الأشخاص بفرطوني
إفراطاً كبيراً زائداً عن الحد ، وهذا الذي اعتاد على الإفراط في
الأكل دائماً يسبب لنفسه الإصابة بأمراض عديدة ... منها أمراض
المعدة والكلىتين والكبد وعرق النساء والبول السكري والحصىات
وتصلب الشرايين . والآن لنأمل في معنى الاعتدال في الطعام
وحدوده ، هناك قانون قديم يحض على أن ينهض الإنسان عن مائدة
الطعام وهو شاعر بأن في استطاعته أن يتناول منه المزيد ، ولكن
كثيرين منا لا يتركون مائدة الطعام إلا وهم متخمون ومتفخخون
وشاعرون أنهم لا يستطيعون تناول أية كمية ضئيلة أخرى . ولهذا
الإفراط تأثيره السيء وخطره المخيف ونتيجته المؤلمة . ولك أن
تراقب طعام الرجل العادي الذي يشتغل بذهنه فإن طعام إفطاره
في الصباح يكون مكوناً عادة من كمية من البيض والخبز المحمر
والزبد مع المرق ، وحين تحمل الساعة الواحدة ، أو بعدها بقليل ،
يتناول غداء مكوناً من اللحوم والخضروات والحلوى والذشويات .
وبعد ذلك ، وعقب انتهائه من عمله اليومي ، يشعر بأنه متعب وفي
حاجة إلى ما يجدد له نشاطه ويبعيد إليه قواه المرهقة فيرغم معدته ،
التي سبق وأنهاكها بما تراكم فيها من طعام وشراب ، على قبول طعام
عشاء ثقيل يكون في الغالب من ألوان مختلفة وعددها أكثر وكميتها أكبر

فما سبق أن تناولته في وجبتى الإفطار والغداء . وإن كانت هناك نزهة أو سهرة سيمضيها خارج الدار بعد العشاء فإنه قد يتناول وجبة أخرى بعد عودته من الخارج ، فكأنه بهذا يتناول أربع وجبات أساسية خلال أربع وعشرين ساعة !! وإنى لأتساءل : كيف يمكن أن تتحمل أعضاء هضم أى إنسان كل هذا الضغط والافراط ؟ ومتى تهضم كل هذه الألوان ؟ ؟

والمرأة التى يكون عمالها فى الحياة شبيها بعمل الرجل قد تتناول أكثر من هذا لأنها بجانب ما تتناوله من طعام إفطار وغداء وعشاء فإنها تصمم على حشو معدتها بشاى بعد الظهر مع الكعك والفطائر والحلويات . الخ .

ولقد لاحظت ، بعد ظهر ذات يوم وكنت فى إحدى الحدائق العامة ، سيدة بدينة متوسطة السن توجهت إلى مقصف الحديقة ، حيث تقدم المرطبات والمنعشات ، وطلبت وعاء من الشاى الكامل ، ولقد راقبت بكل انتباه وهدوء ما شرعت هذه السيدة فى تناوله . كان هذا الشاى الكامل مكونا من ستة ساندويتشات ونفس هذا العدد من الفطائر الدسمة ووعائين مملوئين بمرنى الفراولة والزبدة ، مضافا إلى هذا كله ثلاث كوبات من مشروب آخر غير الشاى ! ومن الواضح هنا أن كل ما التهمته هذه السيدة كان فيه التغذية الكافية لليوم بطوله ، ولكن أغلب الظن أيضا أنها كانت قد تناولت فى الصباح طعام إفطار

دسم مغذى وكذلك فى وجبة الغداء . ومع هذا فانها بعد أن انتهت من شرب الشاى سمعتها تقول لزوجها : « ينبغي لنا أن نعود إلى المدينة مبكرين لاننا مدعوان هذه الليلة إلى وليمة عشاء » .

واليك مثل آخر يصور لك كيف يسيء الانسان إلى بدنه وصحته بافراطه وبعدم اتباعه حدود الاعتدال شاهدته أيضا فى أحد منتدياتنا المعروفة ، لقد رأيت رجلا بدينا من الوزن الثقيل له ثلاث ذقون وله بطن كبير بارز !! جلس هذا الرجل على مائدة المنتدى وبدأ يأكل بشراهة عجيبة تلفت النظر حقا ، وكان كلما تخلص من النهام ماقدم له تبدأ رأسه فى السقوط على صدره ويغبط فى نوم عميق ، وكان خادم المائدة عندما يعود إليه حاملا بقية ماأمر باحضاره من قائمة الطعام يشرع فى إيقاظه من نومه فيلتهم ماقدم له ثم يأخذ فى النوم والشخير ثانية وهكذا . وبما لاشك فيه أن هذا الرجل كان يشكو غالبا من التسمم الغذائى

وأغلب الثقة موافقون على أن الانسان العادى ، يتناول من الطعام ما مقداره ثلاثة أمثال ما يحتاجه جسمه . ومن الصعوبة تعريف معنى حدود (الاعتدال) تعريفا دقيقا شاملا لأن اختلاف بنية الاشخاص وأعمالهم وطرق معيشتهم . كل هذه أشياء ينبغي أن

يحسب لها حسابها . فبعض الاجسام تتطلب من القوت أكثر من غيرها ، وهؤلاء الذين يكدون ويكدحون ويرهقون قواهم وينهكون أعصابهم ويستنفدون نشاطهم يوميا في أعمالهم ووظائفهم يحتاجون إلى طعام أكثر من كبار السن المحالين إلى المعاش ومن النساء اللاتي يقضين حياتهن جالسات خاملات قليلات النشاط . لهذا كان من العبث أن نضع للاعتدال حدودا شاملة وقواعد عامة ثابتة . ولكن يمكننا أن نقول بصراحة وصدق أننا نتناول عددا كبيرا من الوجبات بلا مبرر ، وبين كل وجبة وأخرى مسافة قصيرة جداً ، وأننا إذا ما حذفنا احداها يوميا لما نالنا من ذلك أى ضرر ولما أصبنا بأى شر أو أذى . وسنزيد هذه المسألة شرحا وإيضاحا في فصل آخر من فصول هذا الكتاب .

ويلاحظ أن الشباب في متوسط أعمارهم مغرمون بالافراط في تناول الطعام بكثرة زائدة عن الحد ، وذلك لأن لذة الطعام والشراب تصبح لها عندهم الأهمية الكبرى والمكانة الأولى لأن حدود طاقتهم ومقدرتهم على التمتع ، بلاذ أخرى تقل وتتضاءل .

إننا كلما تقدم بنا السن تبدأ قوى أعضاء هضمنا في الضعف والمعجز ، ولهذا السبب وحده ينبغي التقليل من مقدار الطعام في سن الكبر ولا يجب أن يكون مقدار طعام متقدمي السن ونوعه كمقداره ونوعه أيام شبابهم ورجولتهم المبكرة ، وهذا يزول الآثار السيئة

للافراط الشديد في تناول الطعام والشراب . وبغير هذا لا يتم هضم كل ماتناوله بسهولة لأن نشاط أعضاء الهضم يقل فينتج عنه مقاساة شر أنواع الآلام والعلل والاسقام .

ان كمية الاغذية يزداد مقدارها في سن الشباب إلى الخامسة والعشرين ومن بعد ذلك يحسن مراعاة جانب الاعتدال . تدريجيا وشينا فشيئا حتى الوصول إلى حوالى الخمسين . ومن بعد ذلك يجب انقاصها والتقليل من مقدارها بقدر الامكان ، ففي سن الكهولة لا يحتاج الجسم إلا إلى أقل كمية من الطعام لأن قوى الجسم الحيوية تأخذ في النقصان والانحلال ويبدأ جهاز الهضم في العجز والضعف حتى أنه يتأثر من أقل ضغط ولا يقوى على تأدية وظيفته بسهولة وبسر . فتقييد نظام الغذاء وتبسيطه لكبار السن هو أحسن ما ينبغي العمل به واتباعه والاستمرار عليه خصوصا . وأن امتصاصهم للأوكسجين يضؤل واخراجهم لثاني أوكسيد الكربون يقل ، ومهما يكن فإن ملاحظة جانب الاعتدال في تناول الطعام ينبغي أن تراعى في كل سن لأن منافعها واضحة جليلة لا تحتاج إلى برهان أو تأكيد .

أما المبدأ الخاطئ . والسائد الشائع الذي يدعو إلى أن يحشو الانسان معدته بالأغذية الدسمة ليحتفظ بصحته . وقواه وحيويته فإنه عبث ظاهر السخافة . ولقد ذكر أحد كبار أساتذة الرياضة في مؤلف له وضعه عن التمرين ، أن بعض الرياضيين كانوا يرغبون على التهام كميات هائلة .

من الاطعمة الفخمة الدسمة على اعتبار أنها تدمر بالقوة والصحة والنشاط كشرائح اللحوم والبيض والدجاج الخ . . وكانوا يؤمرون بتناولها رغما عنهم تحقيقا لهذا المبدأ الخاطئ . (وما زال هذا المبدأ سائداً ومنتشرا نوعا ما إلى يومنا هذا في بعض الاوساط الرياضية) وهو أنه كلما زاد الانسان في مقدار ما يبلتهمه من طعام وشراب كلما زادت قوته وتقوت بنيته وبرزت عضلات جسمه . ان اتباع هذه التقاليد البالية التي لا يقبلها العقل ولا يقرها العلم يؤدي حتما إلى مقاساة شر أنواع العلال والأمراض . .

أما الحقيقة الثابتة التي لا شك فيها فهي أن كميات الطعام الهائلة لا يمكن أن تقوى الانسان وتفيده ، بل هي عكس ذلك تماما . لأن أعضاء الهضم في هذه الحالة تناضل في سبيل هضم المقدار الهائل من الطعام . ويتطلب هذا النضال مجهوداً اضافياً يستنفد النشاط الذي يكون مدخرا ومحتاجا لاغراض أخرى . أو كما قال الرياضي المشهور السابق ذكره في كتابه ، أن عدم ارهاق المعدة وانها كما أمر ضروري للصحة ، أما تناول المقادير الكبيرة من الأطعمة العسرة الهضم فيتطلب هضمها تحويل نشاط المعدة عن تأدية وظيفتها المفيدة إلى عمل متعب لها لا فائدة فيه ولا ثمرة مرجوة منه ، وبينما يحتاج الرياضي أثناء التمرين إلى كمية كبيرة من النشاط المدخر ، نظراً للجهود العضلي الذي يبذله ، يحسن به والحالة هذه أن يستخدم أعضاء الهضم إلى أقل حد وأن

لا يستغلها بارهاقها بلا مبرر . .

ان غاية ما يرجوه المدرب الرياضى هو أن يجعل تلامذته الأبطال في أحسن حالة من الصحة البدنية والقوة العضلية والصلاحية العقلية . لهذا يحذر بنا أن ننعم النظر فيما ذكرناه آنفا ونفكر فيه طويلا . فان في ذلك فائدة للرياضيين وللذين لا يباشرون الرياضة ولكنهم يرغبون في الأبقاء على صحتهم سليمة صحيحة على قدر الامكان . إن الضغط على جهاز الهضم وتحمله مالا طاقة له به بالاسراف في الطعام يؤدي حتما إلى جميع أنواع المتاعب والقلق والانزعاج ويرى كثير من الأطباء أن الاخطاء في نظم التغذية وكثرة الأكل هي التي تسبب أغلب الأمراض وتخلقها ، وهنا كثيرون يتناولون أطعمة لا توافقهم بناتا أو أطعمة مختلطة مختلفة لا تناسب بينها ولا انسجام .

وفي الحقيقة أننا نرتكب أخطاء كثيرة في نظام حياتنا الغذائية نجعل اخراج مثل هذا الكتاب أمرا ضروريا حقا ليتعلم منه الانسان كيف يتصرف في عمل طبيعى بحسب ، هو تناول الطعام . أن الحيوانات إذا تركت وشأنها لا تكون في حاجة إلى مثل هذا الارشاد لأنها تعتمد على غريزة مديدة الى أن تختلط بيني الإنسان فتتاح لها حينئذ فرصة تعلم الإفراط والاختفاء في تناول الطعام الذي لا يوافقها فتعتل وتمرض ، الأمر الذي يدعو صاحبها إلى أخذها للطبيب البيطرى . . .

ومرض الدسبسيا (عسر الهضم) الذى يعد ضحاياہ البؤسا
بالملايين . سببه الوحيد المباشر هو سوء التغذية . وهو مرض منتشر
بشكل مخيف يلفت النظر .

وتناول الغذاء بسرعة له كذلك أثره السيئ . وسنفرد له فيما بعد
فصلا خاصا نبين فيه مزايا مضغ الطعام جيدا .

ان الاقتصاد والاستمرار على تناول اللحوم المحمرة يسبب نوما
من (الدسبسيا) والحامض البولى المسبب للروماتزم - هذا المرض
العنيف المزعج الذى يقض مضجع المصاب به بما يسببه له من آلام
لا تطاق . وينشأ داء الاسكربوط من نقص الخضروات التى تحتوى
على الفيتامينات . وترجع أمراض الكبد الى الافراط الزائد فى تناول
الاغذية الدسمة وشرب الخمر بكثرة . أما الافراط فى الغذاء الحيوانى
فيؤثر على الكليتين تأثيرا سيئا . وهناك أجزاء كثيرة أخرى فى الجسم
تتأثر من أخطاء نظام الغذاء ، فتصلب الشرايين الذى يصيب متوسطى
الأعمار يمكن منعه ، أو على الأقل تأجيل الإصابة به عدة أعوام ،
بالالتجاء إلى الاعتدال الدقيق التام فى تناول الطعام . ولقد نصحت
ذات يوم مزارعا فى الهند وقلت له أنه إذا لم يعتدل فى تناول طعامه
وشرا به اعتدالا كليا فانه سيكون فى عداد الموقى بعد عام أو عامين على
أكثر تقدير ، وكان هذا الرجل يتناول ثلاث وجبات ثقيلة من
اللحوم كل يوم . وكان منهمكا أيضا فى شرب الخمر مفرطا فى التدخين ،

ولكنه فقهه ضاحكا من نصيحتي ولم يهتم بها وقال لي : « أنه قوى كالثور وأنه لم يرقد في فراشه طوال حياته قط ولم يشك من أى مرض .. وبعد عامين اثنين أنهت السكتة القلبية حياته ... ووضعت حدا لما كان يبذله من مجهود في سبيل نهمه وافراده . وهناك كثيرون غيره لا يحرمون أنفسهم من شئ . تنتهى حياتهم بمثل هذه النهاية .
أنا نحفر قبورنا بأسناننا حقا وبمعنى الكلمة إذا ما غصصنا النظر عن تلك القاعدة الذهبية التى تقضى بمراعاة حدود الاعتدال فى كل الأشياء . وفى جميع الأحوال والأوقات والظروف .

الفصل الثانى

متى تأكل ومتى لا تأكل ؟

يعتبر تخصيص أوقات معينة محددة لتناول الطعام احدى خرافات التمدن الحديث الشائعة والمحترمة ! والتي ينظر اليها بعين العناية والرعاية والاعتبار ، فاذا ما حلت الساعة المعينة والمرتبطة بفارغ الصبر لتناول طعام الغذاء يهرع الكل بسرعة ، سواء أكانوا مرضى أم أصحاء ، شاعرين بالجوع أو بالشبع ، إلى مائدة الطعام ويشرعون فى حشو بطونهم بكمية غير محدودة من الطعام سواء كانوا راغبين فيه أم غير راغبين .

ولقد أصبح الناس مفتونين بخرافة فائدة تحديد ساعات لتناول الطعام حتى أننى سمعت كثيرين يجادلون بعضهم البعض بكل اهتمام ويذكرون أن عدم تناول وجبات الطعام فى ساعات معينة بانتظام تام يؤدى إلى الشر المستطير ، ويقولون أن ذلك يزعج أعضاء الهضم ويربكها .

إذا كنا جميعا نملك أعضاء هضم سليمة صحيحة متينة من جميع الوجوه ، تمثل ما نتناوله من طعام وتحوله إلى غذاء وتعمل على الخلاص

من الفضلات بضمان تام أكيد ، وفي عدد محدد معين من الساعات والدقائق والثواني . لكان من الصعب علينا أن نفقد هذه النظرية وتنقضها ، ولكن قل من يتمتع بأعضاء هضم كاملة السلامة ، ولا نستطيع أن نضمن لكل انسان أن صحته تساعد على تناول وجبة أخرى اعتماداً على مشيئة عقارب الساعة .

من المحتمل أن يفاجئ هذا الرأي الجديد عدداً كبيراً من الأشخاص وبدهشهم فيعترضون عليه قائلين : (كيف يمكن أن تصور أو تتخيل عدم تناول وجبات الطعام في الساعات المحددة ١٩ وللانسان أن يجيبهم على اعتراضهم بأن يذكر لهم أن أفضل وأصلح وقت لتناول الطعام هو الوقت الذي يشعر فيه الانسان بالجوع الحقيقي لا بالجوع الكاذب ، فإذا ما حلت الساعة المحددة لتناول الطعام وأنت شاعر بالجوع التام ففي تناوله في هذه الساعة كل فائدة . ولكن بما يؤدي ويضر أن تقدم على الأكل دون أن تكون جائعاً ، ولا يمكن أن يصاب الانسان بأي ضرر إذا ما فاتته وجبة أو وجبتان ، ولكن معظم الناس يعتقدون أن لابد لهم من تناول ثلاث وجبات ثقيلة كل يوم ، وقد يكون ميعاد الوجبة الأولى في الساعة الثامنة صباحاً ، والثانية في الساعة الواحدة والنصف بعد الظهر ، والثالثة في الساعة الثامنة تماماً مثلاً ، ويظنون أنهم إذا لم يراعوا هذه المواعيد بكل عناية ودقة ادلت محنتهم وضعفت بنيتهم ، مع أن عكس ذلك

هو الذى قد يقع فى هذه الحالة .

ان نضال أعضاء الهضم الشديد فى سبيل هضم ثلاث وجبات ثقال خلال اليوم لا بد وأن يتعبها ويضعفها ويضئها لأنه يلقى على الجهاز الهضمى عبئا ثقيلا ومجهودا عئيفا لم يخلق الجهاز الهضمى لاحتئاله بتائنا وعلاوة على هذا فانه عندما يسحب الدم إلى أعضاء الهضم لمساعدتها على تأدية عملها أثناء هذا النضال فان باقى أجهزة الجسم ، ومن ضمنها المنع ، تتعب وتنهك أيضا .

ومن المسلم به كذلك أن أغلب الأشخاص يأكلون من الطعام كمية تزيد عن ماتحتاجه تغذيتهم ثلاث مرات .

ومن أحسن القواعد وأصحها أن يشعر الانسان عقب تناول الطعام بخفة الحركة والنشاط كما كان يشعر بهما تماما قبل تناوله . ويجب أن يعقب تناول الطعام فترة قصيرة من الراحة التامة عند بدء سير عملية الهضم . وهذا يؤدى بنا إلى نقطة هامة أخرى ، هى تلك الحماقة المطلقة التى تتعلق بوجبة الظهر . فرجل الأعمال الذى سبق وتناول فى الصباح وجبة جوهرية أساسية مكونة من البيض واللحم وغيرها ، وهى أطعمة ليست فقط مغذية جدا ، بل أنها بطيئة الهضم أيضا ، وقبل أن يجد الوقت الكافى لهضم كل ماتناولوه فى أول وجبة هضمها تماما كاملا تراه يعتقد أن واجبه الضرورى يحتم عليه أن يتوجه فورا وبلا امهال أو ابطاء إلى حجرة المائدة لتناول طعام غذاء ثقيل غالبا ما يكون

مكونا من اللحوم والخضروات والنشويات والحلويات . الخ .
وهناك من يخطئون فيلتهمون بضعة ساندويتشات بعد تناول طعام
الافطار بساعتين اثنتين وقبل تناول وجبة الغذاء الثقيلة . ولا عجب
أن يصاب أمثال هؤلاء الأشخاص بالترهل والبدانة والتكرش
وبكونون معرضين لمختلف الأمراض ويعيشون مهددين بالموت
بالسكتة القلبية . ولهذا لا تندهش إذ تشاهد كثرة الصيدليات في مختلف
الأحياء وهي مكتظة بمختلف أنواع الأدوية والعقاقير التي تعالج عسر
المضغ والدسبسيا والامساك وكسل الكبد وما يشابه أو ينشأ عن
هذه العلل والاضطرابات .

ومن يبر رجال الاعمال من اعتادوا على تناول الشاي بعد الظهر ،
وليت الأمر يقتصر على تناول فنجان أو اثنين من الشاي الثقيل بل
أنهم يتناولون بجانبه أحيانا البيض وبعض اللحوم والمربيات . ومن
الخطورة بمكان تناول اللحم من أى نوع كان مع الشاي فإن هذا يربك
المعدة ويضرها أشد الضرر .

والمسألة هنا يجب أن لا تتعدى ترتيب ساعات تناول الطعام
تبعا لظروف كل انسان مع مراعاة أن تستريح المعدة بعض الوقت
بين كل وجبة وأخرى وأن لا نلقى في بطوننا بكميات كبيرة من
الأغذية الدسمة خلال الاربعة وعشرين ساعة . والمعدة المدربة جيدا
والمعتادة على تلقى الطعام في ساعة معينة ستفرز عصيرها المعدى في

مواعيدها المعينة . أما إذا حدث ولم يكن الانسان شاعراً بالجوع عند حلول الساعة المحددة فانه لن يصاب بأى أذى إذا فاتته وجبة وانظر إلى الوجبة التالية كما أوضحنا فيما سبق . لهذا يحسن منع والغاء نظام تعيين الساعات المحددة ولتكن شهيتنا هي التى تحدد لنا مواعيد تناول طعامنا بدلاً من عقارب الساعة .

وهؤلاء الذين يرهقون أنفسهم فى أعمالهم كالصحفيين الذين يتنازلون لقمة من هنا وأخرى من هناك ، حسبما تسمح لهم ظروف وجودهم وحلهم وترحالهم غالباً ما يقعون ضحايا لمختلف الاضطرابات التى تصيب معدتهم كعسر الهضم وتبلد الكبد .

ولقد عرفت رجلاً مشهوراً من أصحاب الأعمال كان منهمكاً فى تكوين ثروة كبيرة وكان يتناول طعامه بسرعة وبجولة ، وشر من هذا وأسوأ أنه كان يتناوله بلا نظام أو ترتيب ، واقد أصبح اليوم يملك ثروة طائلة جعلته فى عداد أغنياء العالم ، ولكنه الآن على استعداد تام لأن يتنازل عن ثروته كلها ودخله جميعه لمن يمكنه أن تمنحه معدة جديدة تتيح له تناول ما تشتهيه نفسه لأنه أفسد ، بسوء تصرفاته ، جهازه الهضمى افساداً تاماً وأصبح مقيداً فى تناول أطعمة معينة محروماً عما تحبه نفسه وتشتهيه ، وأفن عامل فى مصنعه يمكنه تناول وهضم مختلف ألوان الطعام التى يحبها ويرغب فيها بحرية كاملة أما هو فلا يستطيع !!

ينبغي أن تنقضى خمس أو ست ساعات على الأقل بين كل وجبة وأخرى. ولأجل أن نزيد هذه المسألة وضوحاً من المفيد أن نبين ما تستغرقه عملية هضم مختلف الأطعمة من وقت :

فاللبن والشاي والقهوة والبيرة والشوربة والبيض نصف المسلوق تحتاج في هضمها إلى وقت يتراوح بين الساعة والساعتين .

والبيض المسلوق تماماً ، والخبز ، والبطاطس (سواء كان مطبوخاً أو مسلوقاً) والخبز الأبيض وأغلب أنواع السمك تحتاج في هضمها إلى وقت يتراوح بين الساعتين والثلاث ساعات .

واللحم البقرى المطبوخ ، ولحوم الدجاج والبطاطس المحمر ، والخبز الأسمر ، والخيار والجزر : تحتاج في هضمها إلى وقت يتراوح بين الثلاث ساعات والأربعة .

والحمص ، واللحم المشوى ، والبط والاوز . ومختلف أنواع الحبوب وفي مقدمتها العدس : تحتاج في هضمها إلى أربع ساعات أو أكثر قليلاً .

ومن الحقائق العجيبة أن الأطعمة الساخنة تختفي من المعدة أسرع من الأطعمة الباردة .

إننا لكي نحترم المعدة وأجهزة الهضم لتؤدي أعمالها ووظائفها على الدوام بنظام وهدوء وترتيب مدى الحياة ينبغي علينا أن لانرهاقها

بتناول ثلاث وجبات عرقية ثقيلة (أو أربع وجبات إذا أحسنا شأى بعد الظهر وتوابعه) .

والوسيلة المنطقية المعقولة تقضى علينا بالاستغناء عن طعام الافطار ، والرجل الذكى الثاقب الفكر اعتاد على أن يقنع في الصباح بتناول فنجان من القهوة عند نهوضه من نومه . وليكن من الواضح هنا أن الانسان ، بعد أن يأخذ جسمه قسطه وكفايته من النوم المريح المنعش ، يحتاج إلى تغذية قليلة ..

ان طعام الافطار ليس ضروريا لرجل الأعمال الذهنية ، على وجه أخصر ، لأنه يستطيع الوصول إلى مكتبه بعقل متيقظ نشيط وجسم سريع خفيف على استعداد لمواجهة كل المسائل التي تواجهه وكل المشاكل التي قد تعترضه أثناء عمله لأن بخار البيض واللحوم لن يخيم على مخه فيؤكسد تفكيره ويشل من نشاط ذهنه .

ان الرجل الذى يفرط في تناول طعام افطار ثقيل من مختلف أنواع اللحوم ، وبعد ذلك يسرع في التوجه إلى مقر عمله ويفرق فيه إلى ذقنه ثم يستغرب بعد ذلك من شعوره باضطراب أعصابه وهياجه وخروجه عن وعيه وتبلد تفكيره وإحساسه ، وسبب هذا كله أن كمية ما تناوله من طعام كانت كافية جدا لتغذية ثلاث أشخاص .

توجد فوائد عديدة أخرى ، غير التي سبق ذكرها ، للاستغناء

عن الافطار منها مثلاً توفير الوقت في الصباح ، و لاستغناء عن المجهود الذي تبذله ربة البيت في تحضير مسئوليات الطعام و طهيها ، والاقتصاد في استهلاك الوقود والصابون الذي يستعمل في تنظيف الاواني بعد الأكل فتقل بكل ذلك المصاريف المنزلية ويمكن توفيرها بادخالها أو انفاقها في أبواب أخرى .

ولقد عولجت بنجاح تام عدة حالات لعسر الهضم واضطرابات المعدة باستغناء المصابين بها عن تناول طعام الافطار فقط ودون الاستعانة بالأدوية والعقاقير .

وساعات الوجبات لها كذلك مشاكلها ، فحياة الأشخاص وظروفهم وأعمالهم وطرق معيشتهم تختلف اختلافاً متبايناً ، فالرجل الذي يتناول طعام افطاره مكوناً من قطعة خبز وفنجان من القهوة أو الشاي ثم يتوجه لتأدية عمله يكون مستعداً عادة لتناول الوجبة الثانية في الساعة الواحدة تقريباً ، ولأنه ربما يعود إلى عمله بعد الظهر ، يحسن أن يكون طعام غذائه خفيفاً بقدر المستطاع فيتناول مثلاً قطعة من اللحم أو العجة مع بعض الفاكهة وبهذا يستطيع أن يؤدي عمله إلى المساء بخفة ونشاط وبعد ذلك يمكنه أن يتمتع بتناول طعام العشاء على اعتبار أنه وجبة أساسية بعد انتهائه من متاعب عمله اليومي المضنية وترقبه لقضاء أمسية مسلية لذينة مريحة . . . ويحسن به أن يبدأ بتناول

كمية من الشورية لأنها غذاء مفيد ومن أحسن ما يبدأ به ولأنها تعمل على تنشيط افراز العصير المعدى الذى يحرك الشهية ويعاون على الهضم وبعد المعدة لتحمل للحوم . ويعقب شرب الشورية تناول اللحم أو السمك أو الدجاج مع الخضروات والسلطات ، ثم بعض الفواكه أو الحلويات ، وليس له بعد ذلك ، مهما تكن الاحوال ، أن يتناول شيئاً ما والا نام وما مزعجا مضطربا غير مريح نتيجة محتمة لاضطراب الهضم اذ ليس هناك ما هو أكبر عداوة للنوم اللذيذ المنعش المفيد من تناول الطعام قبل الذهاب الى الفراش مباشرة

وأرى هنا ، وفي هذا المكان من الكتاب ، ان احتج بشدة على هذا النظام الفاسد الذى يقضى بالنقاش فى تفاصيل مختلف الاعمال أو المشروعات أو تأسيس الشركات على مائدة الطعام ، فبعض الاشخاص ورجال الاعمال لا يحلو لهم الحديث فى تفاصيل أعمالهم الا وهم يتناولون طعامهم ، وقد يكون الحديث سجالا عفيفا ونقاشا حاداً وعراكا وجدالا بين عقليتين جبارتين لشخصين ذكيين من رجال الأعمال ، وتركيز تفكير منهما ورغبة كل منهما فى ربح المعركة أو الوصول الى نتيجة موفقة حاسمة مما يؤذى عملية الهضم شراذى . وكثيرون من رجال الاعمال يشكون من سوء الهضم بسبب خلل أصاب أجهزة هضمهم فأفسدها افساداً تاما نتيجة لكثرة نقاشهم وجدالهم وبحث مشروعاتهم وخسائرهم أو أرباحهم وهم على مائدة الطعام وأثناء تناوله .

ولاجل أن يستفيد الانسان من غذائه أقصى فائدة ينبغي عليه أن يكون خلال تناوله في أحسن حالات الهدوء العقلي الكلى والراحة البدنية المطلقة والاطمئنان الذهني التام خالى البال من شر الهواجس وأسوأ الأفكار . وأغلب الأطباء ينصحون بعدم مباشرة أى عمل ، ذهنياً كان أو عقلياً ، قبل تناول الطعام بساعة واحدة على الأقل . ولو قام الانسان بإجراء عدة تمارين رياضية قبل الأكل لما أضره ذلك بتاتا بل هو خير وأفيد من الالتجاء إلى تناول (الكوكتيل) أو الخمر والاستعانة بها على فتح الشهية للطعام .

ومن الناحية الأخرى إذا ما قاسى الإنسان اليوم بطوله متاعب عمله ومصاعبه وشعر بالسأم والملل والضجر فمن الخير له أن يستريح مدة ساعة كاملة قبل أن يشرع في الجلوس على المائدة لأن جهاز الهضم المضى والمتعب لا يقبل الطعام كالجهاز المستريح . وتناول الطعام مع جماعة مؤلفة متجانسة عامل مساعد هام على فتح الشهية وسرعة الهضم . والشخص الذى يتناول طعامه وحيداً على انفراد يكون معرضاً للتفكير الكثير الذى يعوق الهضم إلى حد كبير . وغالبا ما نشاهد أشخاصا يحلو لهم أن يتناولوا طعامهم منفردين وهم يطالعون فى كتاب أو جريدة ، وهذه عادة سيئة مؤذية محسن الاقلاع عنها لان المطالعة أثناء تناول الطعام لا تنعش العينين فقط بل تتداخل كذلك فى عملية الهضم . وإذا كان الانسان وحيداً فان من الخير والفائدة له أن يطالع فى

كتاب مسلي خفيف ويدخن سيجارة بعد تناول الطعام لا أثناءه .
وتنوبع أعداد الطعام وتقديمه بشكل جذاب يسر الناظرين له
أثره الكبير . وغطاء المائدة الزاهى المزخرف اللطيف أو الناصع
البياض النظيف ، ووضع الأزهار عليها مع إحاطة حجرة الطعام بمحو
من الهدوء ، والبهجة والصور الزيتية البديعة الرائعة .. كل هذا من
عوامل فتح الشهية الرئيسية . إن العصير المعدى لبعض الأشخاص
يصد من مجرد منظر غطاء المائدة القدر أو القوط المتسخة الملوثة ..
ومن الخطأ الجسم أن يتناول الانسان طعامه وهو مضطرب العواطف
أو حزين كتيب نائر الأعصاب ... ولقد دلت التجارب على ذلك
ففي حالة الحزن العميق أو الغضب الشديد تكون شهية الانسان للطعام
معدومة تماما . ولقد عرفت حالة رجل أقبل على الطعام بشهية تامة
جيدة قبل أن يتوجه فوراً إلى فتاة طالبا يدها ، ولكنه بعد أن عاد
فاشلا أصيب بالمرض مباشرة .. أن غضبه الشديد الذى كان يحسه
ويقاسيه تدخل تداخلا جديا في سير هضمه . لهذا كان للعقل الهادىء
والاعصاب الساكنة أهمية كبرى في عملية الهضم الجيد حتى أن أحد
أصدقائي من الأطباء لم يكن يفض غلاف أى خطاب يصله مباشرة
قبل تناول طعامه خوفا من أن تكون به أنباء سيئة غير سارة (تسد
نفسه) كالتعبير الشائع .

وإذا ما حل برجل — أو امرأة — حزن شديد عميق أو هم وغم

وضيق غالباً ما يلح عليه أصدقاؤه الأعزاء (ويتحايلون) عليه بكل الطرق وشتى الوسائل لأرغامه على تناول الطعام ، ليسد رمقه فقط حتى يمكنه أن يحتفظ بقواه ، وفي هذا الإلحاح والإرغام خطأ كبير ، وإذا مارضخ الحزين لمشيتهم لسوء حظه وتناول طعامه تكون نتيجة ذلك في أغلب الأحوال إصابته باضطرابات في المعدة .
وللنخلص ماسبق لنا ذكره نقول :

يحسن تناول وجبتين اثنتين في اليوم . وجبة خفيفة في منتصف اليوم وأخرى أساسية في المساء . وقبل النوم بوقت كاف .
يجب الامتناع عن الاحاديث والمناقشات الحادة العنيفة أو التي لها علاقة بالأعمال والأشغال أو ذكر المواضيع المؤلمة وقت تناول الطعام . والقاعدة القديمة التي تقضى بالامتناع عن التحدث في كل ماله علاقة قريبة أو بعيدة بالدين أو السياسة قاعدة مفيدة وضعت على أساس صحيح وذوق سليم لأن هذه المواضيع قد تغضب النفوس وتثير العواطف وهذا يفقد لذة التمتع بتناول الطعام وما يتبع ذلك من تمثيله وهضمه والاستفادة منه .

الفصل الثالث

١ - ماذا نأكل ؟

ماذا نأكل ؟... مسألة جدية لها أهميتها وخطورتها ومشكلة كبيرة حيرت العلماء وغير العلماء زمناً طويلاً ، فبعض الناس يدعون إلى نظرية تناول الطعام نيئاً غير مطبوخ ويدافعون عنها ويطالبون بالعودة إلى الطبيعة ،... وقد تبدو هذه الدعوة وجهة مقبولة ومعقولة بعض الشيء لأول وهلة ، ولكن درسها وبحثها واختبارها سيظهر عيوبها وآثارها الضارة . إن عهدنا بالطبيعة بعيد آلاف السنين بكل تأكيد ، وليس هناك من سبب وجيه يدعونا للارتداد إلى الوراثة ، وإلى الزمن الذي كان الإنسان فيه مهتماً غير واضح ، حيث كان جسمه مكتسباً بالشعر الغزير وحيث كان يتخذ من الأكواخ وغصون الأشجار ملجأه ومأواه . أما الآن فقد تمتعنا وسعدنا بحالة التقدم والتقدمين زمناً طويلاً جداً يجعل من العسير علينا الارتداد إلى الوراثة والعودة إلى الطبيعة حيث لم تكن هناك فنون ولا علوم ولا أى شيء يجعل الحياة جميلة محببة إلى النفس .

ولننظر الآن في دعوى النباين ونظريتهم التي تدعو إلى مقاطعة

اللحوم وتحريم تناولها . وليس في الإمكان انكار أن هناك كثيرين منهم قد افلحوا ووقفوا في دعواهم هذه وبدأت عليهم علامات تمتعهم بالتفوق العقلي والنشاط البدني ، ولكن مع هذا فإن الذين لا يتناولون اللحوم ينقسمون إلى عدة شيع وطوائف مختلفة الآراء والمذاهب ، فبعضهم يرى تناول الطعام نيئاً غير مطهى ، بينما يسمح الآخرون بطهى ما يتناولونه من خضروات ، وأحد الدعاة يمنع تناول لحوم الحيوانات بينما يسمح بتناول منتجاتها كلها كبيض البيض واللبن والجبن والزبدة والقشدة وقد أطلق على نظامه هذا عبارة « الأغذية الخالية من حامض البولييك » على أساس أن أغلب ما يصيبنا من أمراض واضطرابات يسببه الحامض البولي الذي تحتوى عليه اللحوم والسمك والدجاج وصفار البيض والحبوب ومنها الفول والعدس وبعض البقول الأخرى والهلين والخبز الأسمر . والشاي والقهوة والشكولاته والكافكاو .

وكان الداعية الذي ابتكر نظام هذا الغذاء يغذى أتباعه وتلاميذه بالجبن واللبن والحلوى وبيض البيض والجوز واللوز والبندق والبسكوت والخبز الأبيض والزبدة والقشدة والكريمة والفواكه والخضروات .

والنباتيون المتمسكون بالخضروات ينبذون بشدة كل ماعداها ويعيشون فقط على تناول البقول والفواكه والنباتات والبندق .

والنباتى يتناول الشاى بافراط وبكميات كبيرة مع أنه من المشروبات
المضرة المؤذية التى سنتكلم عنها فيما بعد . وهو يعتقد أن طريقته فى
معيشته هى أفضل وأمثل الطرق وأصحها على الإطلاق ! ولكنها مع
هذا الاعتقاد لا تمنع عنه الإصابة بالسرطان والنقرس والروماتزم
ولا تقيه من غيرها من أمراض . ومن الناحية الأخرى نجد أن
نباتين كثيرين يحتفظون بصحتهم وخفتهم ونشاطهم وقوة احتمالهم
يقدرّون على القيام بأى مجهود يطلب منهم بذله . ولقد أجريت عدة
تجارب لاختبار قوى بعض النباتين من البلجيكين وبمقارنتها بقوى
غيرهم ممن يتناولون اللحوم كتب عنها التقرير الآتى :

« أجريت فى معمل جامعة بروكسل تجارب مقارنة على فريقين
مكونين من سبعة عشر شخصاً من النباتين وخمسة وعشرين شخصاً
ممن يتناولون اللحوم فكانت نتائجها ظهور فرق ضئيل بين قوى
القسمين ، ولكنها بينت تفوقاً ملحوظاً فيما يتعلق بقوة احتمال
النباتيين ، وكان متوسط التفوق بمقدار ٥٣ ٪ وكان النباتيون
يستعيدون قواهم بعد تعبهم مما قاموا به من مجهود أسرع ممن يتناولون
اللحوم . »

ولقد ظهرت فى عالم الرياضة أمثلة كثيرة مذهشة ونتائج باهرة

نادرة للبطولة والتفوق في ميادين الرياضة بين هؤلاء الذين كفوا عن تناول اللحوم ولقد أقيمت بالمانيا منذ عدة أعوام مباراة لقطع مسافة ٧٠ ميلا سيرا على الأقدام وكان من بين المتسابقين ١٤ ممن يتناولون اللحوم وثمانية أفراد من النباتيين . ولقد وفق النباتيون كلهم في قطع المسافة والوصول إلى هدفهم وهم في أحسن حالاتهم ، وقطع الراجح الأول المسافة في ١٤ ساعة ونصف ، ولم يوفق في قطع المسافة من متناولي اللحوم إلا فرد واحد فقط ولكنه وصل متعبا منهوكا خائر القوى تماما بعد ساعة كاملة من وصول النباتي الأخير .

وسار فريق آخر من الألمان على الأقدام من برلين إلى فريد ريكسبرج ، وهي مسافة تبلغ الثلاثين ميلا ، وكانت حالة الجو مضطربة متقلبة والسماء ممطرة عاصفة والرحلة غير ملائمة ولهذا كان سيرهم غير مناسب لهم ومع ذلك فإن أول من وصل إلى الهدف من المتسابقين أربعة منهم اثنان من النباتيين .

ولقد عهد إلى دكتور (هندهد) وهو عالم دأمركي إحصائي في علم التغذية ، بتمرين بعض الرياضيين والعناية بهم وبتغذيتهم فكان لا يسمح لهم إلا بتناول البطاطس والزبد واللحم . ولقد ظهرت عليهم علامات النشاط وقوة الاحتمال واضحة جلية .

ولكن نظام غذاء كهذا . فى الواقع ، لا يحتفل بل يدعو الى الملل لعدم تنوعه ، اذ يلاحظ أن اطراء التشابه فى الاغذية وعدم تنوعها يعرض لتسبب سوء الهضم وغيره من المساوىء . والحقيقة أن تشابه الطعام ممل ، كأي شىء متشابه سواء كعمل الانسان العادى اليومى مثلا . .

واقف مرن دكتور (هندهد) السابق ذكره نفسه على تعود الحياة بنفس هذا النظام الغذائى الذى كان يتبعه مع تلامذته من الرياضيين ولكنه أضاف اليه الخبز والفاكهة والسكر .

° ° °

ولكن آراء أغلب علماء التغذية ليست فى جانب نظرية النباتيين دائما ، ومن بين أسباب ذلك أن الخضروات لا تحتوى على كمية كافية من البروتينات التى تمد الجسم بالحرارة والنشاط .

ويمكن انقاص وزن شخص بدين ، فى بعض الاحوال ، إذا اقتصر غذاؤه على الخضروات وحدها دون سواها . ومهما يكن فان من الهام التمسك بهذا النظام والثبات عليه بعض الوقت ، عدة أشهر على الاقل ، ليشر بشرط أن يشعر الانسان بفائدته الملموسة المحسوسة ويلاحظ تقدم صحته منه .

ومن بين العلل التى يأمن النباتيون شرها ويسلمون منها أو قل أن

يصابوا بها أمراض البول السكرى وتصلب الشرايين والنقرس والتورماتينا .. وليكن من المفهوم هنا أننا نقصد بهذا النباتيين الذين يتنوعون غذاءهم ولا يمتنعون عن تناول البيض واللبن والجبن والزبد وكل منتجات الحيوانات (إلا اللحم طبعاً !) بجانب الخضروات . وعلاوة على هذا فإن تناول الخضروات بحرية وكثرة يزيل الامساك وينقص من غرابة الدم . ولقد قام أحد علماء الالمان حديثاً بإجراء عدة تجارب في علاج بعض حالات النقرس بواسطة الاقتصار على تناول شربات التوت والفراولة والكريز والتفاح فوق في ذلك وحصل على نتائج مرضية .

وتناول العنب بكميات كبيرة مفيد أيضاً في حالات النقرس ولو أن الواجب يقضى طبعاً بمراعاة الدقة التامة في نظام الغذاء .

ويوجد خطر جسيم أكيد في الاقتصار على تناول الخضروات وحدها (ونعني نظام بعض النباتيين الذي يفرض عدم تناول مستخرجات الالبان قط ويسمح بتناول الخضروات والفواكه والبندق فقط) . ولقد أجرى ذات مرة عالم من علماء التغذية تجربة على نفسه فاقصر على تناول طعام لا يشمل إلا الخضرات وحدها فوجد أن تجربة واحدة كانت كافية للوصول الى معرفة ما يبغيه .. والواقع أن التجارب هي خير معلم وأفضل مرشد .. وفيما يلي تقريره الذي كتبه

بعد قيامه بهذه التجربة على نفسه :

« اننى لا أرى ، بعد أن قمت بتجربتي الشخصية على نفسى ، أن من المتيسر لهؤلاء الذين يفرضون على أنفسهم تناول الخضروات وحدها التوفيق فى الابقاء على صحتهم وسلامتهم خصوصا إذا ماداموا على تناول مثل هذه الأطعمة الناقصة التغذية بضعة أشهر . وتزداد حالتهم سوءا على سوء إذا ما استمروا على هذا النظام مدة أطول . أننا نعرف أن أغلب الأشخاص المتصلين بنا والذين يتبعون فى معيشتهم نظام النباتيين زمنا طويلا تظهر عليهم علامات الضعف والهزال والشحوب والاعياء ومظاهر البؤس والجوع والحرمان والفاقة حتى أننا لانستطيع إلا أن نرتئ لهم ونهطف عليهم . فاما شخصا قد حاول أن أخذو حذرهم ولكن شعورى بالجوع ، بعد تجربة قصيرة الأجل ، قد أرغمنى على التخلي عن هذه الفكرة . كذلك وجدت أن مضغ الطعام طويلا وبغناية لم يشبع شهيتى للغذاء ، لذلك أضفت إلى غذائى اللبن والجبن والبيض ، ولكنى مع كل هذا أسمع لنفسى بأن أصرح أن نظام النباتيين ، الذى يقضى بتناول الخضروات وحدها ، قد يكون فيه بعض الراحة والفائدة لضعاف البنية ومعتلى الصحة الذين يحتاجون للتغذية القليلة وخصوصا هؤلاء الذين اعتادوا على الإفراط فى تناول الطعام بنهم وشراسة وكثرة زائدة عن الحد المعقول . ومع هذا فليس

من حق النباتين ادعاء أن نظامهم هذا نظام غذائي صحي تام من جميع الوجوه . ولقد وجدت أيضا أن في استطاعة السيدات تحمل نظام النباتين بسهولة ولمدة طويلة .

ومن المفيد هنا أن ننظر في مختلف أنواع الفواكه والخضروات على حدة ونبحث في فوائدها وآثارها .

وانبدأ بالبطاطس الذي يكثر تناوله مع اللحم . يحتوي البطاطس على ٢٢ ٪ من البكربوهيدرات وبجانبها قليل من حامض الليمون وأملاح البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم ، وجميع هذه الأملاح لها فوائد في عدة وجوه . وتقل الفيتامينات والدهن في البطاطس . وتعدد طرق اعداده وطيبه وتختلف ، فيقدم مطبوخا أو مشويا أو مسلوقا الخ . وأحسن طرق تناوله هي قليه وتحميره ، والبطاطس المحمر وسيلة سهلة لامتصاص الدهن والاستفادة منه ولو أنه يضيق ويربك المعدة الرقيقة . وأمثل وأفضل طريقة لتحضيره والتي تجعل اعتباره وجبة مغذية كافية ، هي أن ينقى البطاطس السليم الكبير الحجم ثم يحوف من داخل وسطه وتوضع بيضة داخل تجويف كل واحدة على حدة ثم يشوى ويؤكل . وتستطيع ربة الدار إذا كانت على جانب من الفطنة والمهارة وحسن التصرف أن تعد به أكالات مختلفة الألوان

منوعة مغذية لأفراد العائلة . والاطفال أيضا يحبونه ويستسيغونه ويسرون جدا من تناول (بطاطسة داخلها بيضة) وعادة مايؤكل البطاطس مع بعض أنواع الخضروات كالكوسا أو الكرنب أو القرنيط أو السبانخ ويحسن أن تطهى هذه الخضروات على البخار ولا تقلى على النار لأن الطريقة الأخيرة تفقدها أغلب عناصرها المغذية وتسلبها بعض مزاياها .

والكرنب قليل التغذية نظرا لاحتوائه على ٩٠ ٪ من الماء ، والفائدة الرئيسية فيه تقتصر على ما يحتويه من أملاح معدنية ، أما أليافه فتفيد في إزالة الامساك وكسل الأمعاء . وقد لا يستطيع البعض تناول الكرنب نيئا ولكن أخذ قلب الكرنب الصغيرة الأبيض وتقطيعه قطعاً صغيرة وهرسه واعداده بوضعه في (سلطانية) وإضافة ملح الطعام والكرème أو اللبن إليه ثم تناوله يكون طعاماً لذيذ المذاق . وهذه الطريقة تسمى في عالم الطهى سلطة الكرنب الباردة .

والسبانخ هو أحد الخضروات العظيمة الفائدة إذ يفوق في فائدته كل أنواع الخضروات الخضراء تقريبا ولكنه لسوء الحظ ، يحتوى على مواد ليفية كثيرة تعرض غشاء المعدة للالتهاب ولهذا ينبغي عند اعداده لطهيه العناية بتنظيفه وغسله جيداً باجتهاد ومثابة وتغيير مائه مرارا وتكرارا وغليه جيدا ثم هرسه لتناوله على هيئة (سبانخ

بوريه) وهناك طريقة لاعداد صحن شهى لذيذ الطعم من السباخ وذلك بزرجه بالبطاطس المسلوق والمهروس فيخلطاً خلطاً تاماً حتى يصير كالعجينة الناعمة ثم يقدم للطعام . ونظر الفوائد السباخ الكثيرة الهائلة فانه يستحق بحق كل المجهود الذى يبذل فى سبيل اعداده لتناوله . انه علاج مفيد ناجع لشفاء الامساك وهو منقى عظيم للدم . وهاتان الخاصيتان تجعلان منه بحملاً مدهشاً للبشرة إلى أبعد الحدود التى تتعلق بمجال البشرة ونقاوتها وحسن رونقها . والفتيات والسيدات اللاتي يتناولن كميات كبيرة من السباخ تراهن دائماً بتمتعن ببشرة نقية رائعة ناعمة وعيون جميلة ساحرة متأققة لامعة .

ولكن يستحيل علينا ، كما خلقنا ، أن نعتمد على الخضروات وحدها فى حياتنا . وسنتكلم الآن عن الخضروات النشوية التى سبق لنا أن ذكرنا شيئاً عن احداها وهو البطاطس . فالجزر غذاء مفيد لانه يحتوى على حوالى ٨ ٪ من الكاربوهيدرات وعلى كمية كبيرة من السكر ، وطهى الجزر الصغير جداً مع اللبن يكون طعاماً مغذياً وشهياً للغاية وهو فى مقدمة الاطعمة المحبوبة الشائعة على الموائد الفرنسية .

اما اللفت فانه يحتوى على ماء أكثر ومواد مغذية أقل مما يحتويه الجزر . والنسبة المثوية لما يحتويه من ماء هى ٩١ وهو لا يناسب الكثيرين

حيث يسبب لهم انتفاخ المعدة في بعض الأحيان .
والبنجر يحتوى على كاربوهيدرات أكثر وما أقل من أى نوع
آخر من الخضروات ذات الجذور . ويحتوى أيضا على نسبة مثوية
كبيرة من السكر تعطيه طعما حلوا مستساغا . والخرشوف لا يحتوى
في الواقع على أية مواد ذات قيمة غذائية حقيقية ولكنه محبوب
ومرغوب فيه من الكثيرين لطعمه المستساغ ونكهته اللطيفة المقبولة.
ونتكلم الآن على مجموعة الخضروات التى تحتوى على البروتينات
والتي يمكن تناولها بدلا من اللحوم والاستعاضة بها عنها عند الضرورة
وهى تشمل الحبوب والبقول كالقول والعذس وكية ما بهذه الحبوب
من البروتينات كبيرة . ومنها ما يحتوى على ما يقرب من ٢٩٪ تقريبا
وهى تحتوى أيضا على الكبريت والفوسفور ويمكن لمن يودون
الاستغناء عن اللحوم لآى سبب كان أن يعتمدوا على هذه البقول فان
فيها التغذية الكافية .

أما سلطة الخضروات التى يدخل فيها الخس وغيره من خضروات
فألوف تناولها وهى مناسبة خصرا في شهور الصيف الحارة . وهى
مرطبة للجسم وتقيه شر مرض الاسكربوط ولكنها إذا ما أفرط في
تناولها بجمرية وبكميات كبيرة تسبب عسرا في الهضم نظرا لما تحتويه
من السيلولوز . وللخس تأثير منوم ، أما الطماطم والخيار فقائمتما

في كونهما مرطبين مساعدين على فتح الشهية . أما الجرجير فرغما عن فائدته فانه كثيرا ما يهمل نظرا لما يعتقد البعض من أنه ينمو نموا حسنا في المستنقعات والمياه الملوثة ، ولكن يمكن تناوله دون خوف من أى خطر منه إذا ما أزيلت سيقانه الصفراء وأوراقه الذابلة ثم ينظف بغسله غسلا جيدا وتغيير مائه عدة مرات مع مراعاة وضع كمية من الخل على الماء الذى يستعمل فى تنظيفه . والجرجير يحتوى على الحديد والفوسفات والبوتاسا والفيتامينات ، لهذا فهو نبات مفيد وهؤلاء الذين لا يستسيغونه يمكنهم تناوله بوضعه بين شريحتين من الخبز بهما بعض الزبدة . والبصل يعتبر مليئا خفيفا ومخدرا لطيفا يساعد على جاب النوم ومن مزاياه المفيدة أنه يساعد على شفاء البرد والزكام إذا ما تناوله المصاب بعد سلقه وقبل أن ينام .

وقليلون هم الذين يقدرّون الفواكه ويدركون قيمتها الحقيقية بل أن الغالبية تعتبر الفواكه من الكماليات التى يحلى بها بعد تناول وجبة ثقيلة مكونة من أطعمة مختلفة . وهناك طائفة من النباتيين تدعو الى الاقتصاد على تناول الفواكه وحدها على اعتبار أنها غذاء تام ، ولكن من المستحيل أن يلائم هذا النظام تركيبنا الجسماني وحاجات أبداننا نظرا لما تتطلبه من مختلف المواد الغذائية .

والنجاح غنى بما يحتويه من مواد مغذية مفيدة ويجب أن نشجع

الأطفال على تناوله بحرية ونعمل على أن يحتويه غذاؤهم باعتباره جزءاً متما للغذاء . ولا ينبغي أن ينظر إليه كشئ من الكماليات التي يمكن الاستغناء عنها ويجب أن نقدمه للطفل في دور التسنين بأن نعطيه قطعة منه ليمصها ويعض فيها لأنها إن تفيد جسمه كله فقط بل تساعد عضلات الفكين أيضاً وتقوى اللثتين كذلك .

والشمس والخوخ والكمثرى والبرقوق كلها فواكه غنية بالأملاح والكاربوهيدرات ، أما التوت والفراولة فيحتويان على الأملاح والسكر وعلى نسب بسيطة من المواد النتروجينية ، وعلى الذين يشكون من التقرس والروماتزم بسبب حامض البوليك عدم تناول التوت والبرقوق .

أن الفواكه والخضروات لها أهميتها في نظام الغذاء حيث لا يمكن الاستغناء عنها لضرورتها ، وبدونها يكون الجسم معرضاً للإصابة بمختلف العلل والأمراض .

ولقد كان داء الاسكربوط منتشرًا جدًا بين بحارة السفن في الأزمان الغابرة وفي عهد سفن الملاحة القديمة حيث كانت الرحلة الطويلة تستغرق زمناً كبيراً فكان يصعب على البحارة الحصول على الفاكهة الطازجة ، لهذا السبب كانت وزارة البحرية البريطانية في ذلك الحين تضع نظاماً يقضى بأن تحمل كل سفينة بريطانية كمية كافية من عصير الليمون ليشربه البحارة ويستعيضون به عن الفاكهة .

الفصل الرابع

القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة

مهما طال الجدل وكثر الأخذ والرد فيما يختص بالغذاء ونظمه بين النباتيين وغير النباتيين فالحقيقة التي تبقى هي أن الغذاء الذي يجمع بين اللحوم والخضروات هو عادة أكل المتمدنين ، وأن لحوم الحيوانات كانت تؤكل منذ بزوغ فجر التاريخ ، وأسلافنا الذين عاشوا فوق الأشجار كانوا يتغذون بالثمار . وبعد ما تقدم الإنسان بالتطور هبط إلى الأرض ونهض قائماً على ساقيه وسار على قدميه وبدأ يصطاد الحيوانات ويقتلها ليأكل لحومها ويقتات بها . وكان أول من تناول اللحم هو الذي مهد لنا الطريق .

ولقد يئس لنا تجارب القرون في مختلف العصور والاماكن أن الطعام الذي يجمع بين اللحوم والخضروات هو أصلح غذاء يؤدي إلى أحسن النتائج لسبب واحد هو أن اللحوم هي أكثر الأغذية الغنية بالبروتينات المركزة ، ولأجل أن يحصل الإنسان على كمية البروتينات التي تحتويها بضع أوقيات من لحم البقر أو الضأن ينبغي

أن يستهلك كميات كبيرة الحجم من الخضروات بدلا من تناول مقدار قليل من اللحم ، وبجانب هذا فإنه يبدو أن بروتينات الحيوانات تظهر النشاط العقلي والبدني أكثر مما تظهره بروتينات الخضروات إلى حد كبير ، وأغلب عظماء العلماء كانوا يتغذون بطعام جامع للخضروات واللحوم . ولكن النباتيين قد يعترضون على هذه الحقيقة غير المنسكورة فيتعرضون لنا فقط بذكر اسم الكاتب الذائع الصيت جورج برناردشو ، وهو من زمرة النباتيين كما هو معروف ، وهذا يثير مسألة على جانب عظيم من الأهمية : فأننا نعرف أن جورج برناردشو النباتي ، تحت تأثير تناول الخضروات وحدها ، أصدر إنتاجا أدبيا كبيرا رائعا ، ولكن ليست لدينا حجة تبين لنا كيف كان يكون إنتاجه فيما لو كان قد أضاف اللحم إلى غذائه ؟

ولقد قال طيب الإنجليزي بارز فيما يتعلق بهذا الموضوع :

« لا شيء يمكن أن يكون أكثر جلاء ووضوحا من أن بنية الإنسان وتركيبه الجسماني وظروف حياته وأحوال معيشته تقضى عليه بأن يكون طعامه مزيجا من اللحوم والخضروات معا ، إنه يستطيع أن يعيش ، إذا اضطرته الضرورة القصوى ، على لحوم الحيوانات وحدها . ويستطيع أن يعيش أيضاً إذا اضطرته كذلك ضرورة ملحة لا مفر منها على الخضروات وحدها . ولكننا نرى في مختلف بقاع العالم أن

الانسان الذى يصل إلى القمة وإلى أعلى درجات النمو والتمدين والتربية
والكمال يكون طعامه شاملا للحوم والخضروات معا . فيتناول جزءاً
من لحوم الحيوانات وجزءاً آخر من الخضروات ،

واللحوم كلحم الضأن ولحم الغنم واللحم البقرى هى أغنى أنواع
الاغذية الحيوانية فى قيمتها الغذائية ، وهى قريبة الشبه جداً فى تركيبها
بخلايا أجسامنا ، والزلال الموجود فى لحوم الحيوانات أفضل فى
امتصاص أجسامنا له عن أى نوع سواه . ولذلك فهو يجدد الخلايا
المستهلكة أحسن من أى نوع آخر من أنواع الاغذية . والعناصر
المغذية فى اللحوم تشمل نسباً كبيرة من البروتين والدهن مما يمدنا
بالنشاط وتشمل أيضاً مختلف أنواع الاملاح الهامة كالفوسفات
والكلورورات وكاربونات البوتاسيوم . وتوجد بها أيضاً كميات من
الحلاصات التى تجعل لها طعماً شهيئاً مستساغاً ومرغوباً فيه . ومن المفيد
أن نورد فيما يلى جدولاً يبين فيه مختلف أنواع اللحوم ودرجة قيمتها
ومقدار ما تحتويه من العناصر الغذائية :

أنواع اللحوم	النتروجين	الدهن	الماء
اللحم البقرى	١٧ر١٢	٢٧ر٣٣	٥٥ر٥
اللحم العجالى	١٩ر٥٥	٥ر٤٠	٧٥ر٥
اللحم الضانى	١٨ر١١	٧ر٧	٧٥ر٩

أنواع اللحوم	النتروجين	الدهن	الماء
اللحم الضأنى السمين جداً	١٤ر٨	٣٦ر٣٩	٤٧ر٩
لحم الغزال	١٩ر٢٤	١ر٣	٧٤ر٦٣
لحم الخنزير السمين	١٤ر٥٤	٣٧ر٣٤	٤٧ر٤٠
لحم الخنزير الاحمر	١٩ر٩١	٦ر٨١	٧٢ر٥٧
الاحشاء (الكرشة)	١٥ر٢	١٦ر٤	٦٨ر٠
الدجاج	٢٣ر٣٥	٣ر٢١	٧٤ر٤٤
لحوم طيور الصيد	٢٥ر٣٥	١ر٤٥	٧١ر٦٩
الأوز	١٥ر٨٩	٤٦ر٦١	٣٨ر٠٢

ومن الأهمية بمكان أن نقارن من واقع هذا الجدول كميات المواد المختلفة التى تتكون منها لحوم الحيوانات ولحوم الدجاج فالتا نلاحظ مثلاً أن نسبة ما يحتويه اللحم العجالى من الدهن ضئيلة إذ هى تبلغ (٥ر٤٠) وبسبب هذا يحسن عند تناول اللحم العجالى أن يضاف اليه غذاء آخر يكون محتويًا على نسبة معقولة من الدهن الذى تتطلبه حاجة الجسم ، ومن الناحية الأخرى نجد أن لحم الأوز يحتوى على ٤٦ر٦١ فى المائة من الدهن ولذلك ينبغى عند تقديمه على المائدة عدم تقديم أغذية مدهنة بجانبه . ويلاحظ كذلك أن صنفين من الاصناف الواردة بالجدول السابق هما : لحوم الغزال ولحوم طيور الصيد

بهما أقل نسبة من الدهن . أما أنواع اللحم الغنية بالمواد النتروجينية التي تمد الجسم بالنشاط فهي اللحم البقري واللحم العجالي ولحم الضأن . واللحم البقري هو أكثر أنواع لحوم الحيوانات المفضلة الوافية التغذية اللذيذة الطعم كيفما كانت طريقة اعداده وطهيه أو شيه . ولأن ألياف اللحم البقري ثابتة فهي لا تهضم بسهولة كلحوم الحملان ، ولكنها تحتوى على مواد مغذية أكثر مما يحتوى عليه لحم الضأن . أما اللحم العجالي فليس مغذياً جداً ولا هو سهل الهضم كاللحم البقري ، ولكنه مرغوب فيه لنكهته الطيبة ولصلاحيته للشوربة . ونظراً لأن اللحم العجالي يستغرق وقتاً طويلاً لهضمه فينبغى أن لا يتناوله إلا من يتمتعون بمعد قوية . ويجب أن لا يقدم مطلقاً لمعتلى الصحة أو ضعاف الهضم أو كبار السن ، أما مرق اللحم العجالي . فلا اعتراض عليه ولا بأس من أن يتناوله الضعفاء والاقوياء على السواء .

ولحم الضأن المشوى يهضم فى وقت أقل مما يهضم فيه اللحم البقري المشوى (فالأول يهضم فى ٣ ساعات ونصف والآخر فى ٤ ساعات تقريباً) لهذا يمكن أن يتناوله كل أفراد العائلة ، كباراً وصغاراً ، بأمان وأطمئنان ، وهو مغذى كلحم للبقر تقريباً . ولحم الضأن يحتوى على نسبة كبيرة من الدهن تزيد عما يحتوى عليه لحم البقر أو اللحم العجالي وهو يمد الجسم كذلك أكثر منهما ، لهذا كان تناوله فى فصل الشتاء

مفضلاً ومفيداً ، واعسر واسوأ جميع أنواع اللحوم هضماً هو لحم الخنزير ، فهو يحتاج لخمس ساعات حتى يتم هضمه لهذا فهو يؤدي إلى عسر هضم شديد لكل من يتناوله .

وأغلب أنواع الأسماك ، عدا بعض أصناف معينة سيرد ذكرها فيما بعد ، سهلة الهضم عن اللحوم ولكنها في الوقت نفسه أقل منها تغذية ، وسنبين فيما يلي مقدار ما في مختلف أنواع الأسماك المعروفة من مواد مغذية بالنسبة المئوية :

سمك الرنجة	يحتوى على	٣٥.٥٥ ٪	من المواد المغذية
السمك	الثلابين	٢٣.٥٩ ٪	» » »
السمك	سليمان	٣٢.٠ ٪	» » »
السمك	المحار	٢٢.٢ ٪	» » »
السمك	البطل	١٥.١ ٪	» » »

وبعض الأنواع الأخرى لا يقل ما يحتوى عليه من المواد المغذية عن ١٣.٨ ومن هذا نرى أن الرنجة التي تعتبر أحقر أنواع السمك في نظر الكثيرين هي أكثرها تغذية لما يحتوى عليه من نسبة كبيرة من المواد المغذية وسمك سليمان هو في المرتبة الثالثة ، وبما لا شك فيه أن سمك سليمان مغذ جداً إلا أن هضمه يتطلب وقتاً طويلاً لأن لحمه ثابت

ممتلئ بالزيت . ويمكن أن يقال ذلك أيضاً عن سمك الثعابين، وكثيرون يصابون باضطرابات في هضمهم من تناول هذين النوعين . ونرى أن سمك المحار في أسفل القائمة ومعنى هذا أنه ليس مغذياً جداً كما يعتقد البعض خطأً ، أما السمك البلطي الخفيف الممتاز فلا يسيء إلى أعضاء الهضم قط وهو يناسب أصحاب المعد الرقيقة الضعيفة وكذلك سمك البقله . أما الاعتراض الذي يوجه إلى السمك الأبيض لأنه لا يمكن تناوله بلا صلصة وإلا كان تافه الطعم فلا أساس له ، لأنه يفيد ضعاف الأجسام ومن هم في دور النقاهة من أى مرض . والجبرى والكابوريا مفيدان جداً لاحتوائهما على مواد مغذية . إلا أن لحم الكابوريا صلب بعض الشيء ولهذا فهو عسر الهضم نوعاً ما ، ولا يستفيد منه إلا الأقوياء الأصحاء . ولا يناسب المرضى وضعاف الهضم قط . وسمك المحار مغذ جداً ولكنه قد يسبب بعض حالات التسمم أحياناً وفي بعض الحالات الخاصة يحدث لبعض من يتناولونه مرض (الارتيكاريا) وهو مرض جلدى يحدث تهيجاً بالجلد مع ظهور اطع قرنفلية كبيرة على سطحه مصحوبة برغبة حادة غير محتملة لاتطاق في حك الجلد وهرشه .

وكل انسان تقريباً يحب لحوم الدواجن وطيور الصيد ويميل الى

تناولها، ولحوم الفراخ والديوك خفيفة سهلة الهضم جداً . وهذه الطيور سهلة الهضم عن اللحم البقري أو لحم الضأن لان أنسجة لحومها العضلية خالية من الدهن تقريباً وتقل ألياف لحومها المرتبطة ببعضها وهذا ما يجعلها أكثر إفرازا للعصير المعدي ، ولحم البط والأوز مفذ ولكنه يحتوى على طبقة سميكة من الدهن تحت جلده لهذا فهو قد يزجج معدات بعض ذوى المعد الضعيفة الحساسة . أما لحوم طيور الصيد ، فهي تحتوى على العموم ، على أقل نسبة من الدهن ولحمها نكهة طيبة لطيفة . ولحم الدجاج لذيد جداً ويحسن أن تذبح ليلا ثم توضع فى ثلاجة وتطهى فى اليوم التالى ليلا ين لحمها ويصبح طريا مستساغا . ولحم السمان مفذ ولذيد الطعم الا أنه لا يناسب المصابين بالصفراء فعليهم تجنبه .

كما سبق نرى أننا نحصل من الحيوان على أشهى أنواع الاغذية والذها طعما ونكهة ، ولو أننا نحصل كذلك على ما يلزمنا من مواد مغذية ضرورية من بعض أنواع معينة من الخضروات الا أنه يبدو أنها لا تعتمد الجسم بالنشاط البدنى والعقلى بالقدر الذى تمدنا به اللحوم . ونحن اذا كنا لانخط من قدر لحوم الحيوانات الا أننا نصر على أن اغلب الاشخاص ، من غير النباتيين ، يفرطون فى تناولها افراطا مضرا شديدا . وقد يستطيع الجهاز الهضمى أن يناضل فى سبيل هضم

كل ما نلتمه ولكن ذلك يتم على حساب النشاط الاضافى المدخر الذى يمكن استخدامه واستغلاله والاستفادة منه فى عدة وجوه أخرى .
اننا اذا مدارسنا طرق معيشة الاشخاص المشهورين الذين أسعدهم الحظ فعاشوا الى أن بلغوا المائة من عمرهم فماذا نرى ؟ اننا نخدم على العموم من الاوساط البسيطة المتواضعة ، وكانوا . لظروفهم الاقتصادية ، غير قادرين على تناول اللحوم بكثرة .

وقد ذكر دكتور (ستيفن سميث) وهو طبيب أمريكى معمر بلغ المائة من عمره ، أول ما ذكر . هذه النصيحة التى كان يتبعها طوال حياته « كل لحما قليلا » .

فالغذاء الذى يحتوى على نسب كبيرة من اللحوم يؤدى الى الامساك حتما ، والامساك هو فى الواقع أس المصائب والبلايا لأنه يعتبر مصدر كثير من العلل والأمراض بما فيها التسمم الذاتى لأنه يحجز الفضلات السامة داخل الجهاز ، وأحسن علاج لهذه الحالة هو إنقاص كمية اللحوم وزيادة كمية الفواكه والخضروات والسلطات الى الغذاء . ومن الاهمية بمكان أن ينقص متوسطوا الأعمار ، على وجه أخص ، مقدار ما يتناولونه من أغذية تروجينية . والرجال الذين تعدوا الخامسة والأربعين من عمرهم عرضة للإصابة بضغط الدم العالى وتصلب الشرايين . والمأكولات المغذية جداً كاللحوم تزيد

حالتهم شدة وعنفاء . وهناك أناس آخرون يقاسون الإعياء والاسترخاء والكسل والصداع وتهيج الجلد بسبب كثرة ما يتناولونه من لحوم بشرافة وإفراط . ومما نوصى به بشدة تناول اللحم مرة واحدة في اليوم فقط ، ويفضل تناوله في وجبة العشاء ولتنتع عن تناوله منعاً باتاً يوماً في الاسبوع وتناول عوضاً عنه السمك أو عجة البيض .

واليك بعض القواعد البسيطة التي ينبغي لك اتباعها بدقة وعناية لتبقى على سلامتك وصحتك وقوتك ونشاطك وحيويتك :

ا — ان عاداتنا وحسن ادراكنا — كلاهما — قد أرجبا علينا أن يكون طعامنا مكوناً من الخضروات واللحوم .

ب — ينبغي تناول اللحم مرة واحدة في اليوم فقط ويحسن أن يكون ذلك بعد الانتهاء من العمل اليومي .

ج — أصلح أى أثر سيء أو مرضى ناشئ عن تناول اللحوم بالإكثار من تناول الخضروات والفواكه والسلطات .

د — امتنع عن تناول اللحم يوماً في الاسبوع .

ه — على هؤلاء الذين تقضى عليهم طبيعة عملهم بالجلوس دائماً أن يقللوا من اللحوم بقدر الامكان . أكثر من الذين يقومون بأعمال بدوية أو بدنية في الهواء الطلق .

و — لا تجمع في وجبة واحدة بين المواد التشوية واللحوم .

ز — لاتتناول التوابل والبهارات بكثرة ، ولا تأكل نوعين من اللحوم في وجبة واحدة .

ح — راع جانب الاعتدال في جميع الأشياء وفي كل الظروف والأحوال ؛ وإذا لم تكن شاعراً بشية لتناول الطعام عند حلول ميعاده فخير لك أن تتركه وتمتنع عن تناوله ودع الطبيعة وحدها تبين لك متى يمكنك تناول وجبة أخرى .

الفصل الخامس

النظم الغذائية

قارنا في الفصل السابق بين نظام النباتيين الذين يفرضون على أنفسهم تناول الخضروات مع مستخرجات الألبان وحدها ، وبين النظام العادى المؤلف الآخر الذى يوجب تناول اللحوم والخضروات معا . وما زال أمامنا الشئ الكثير الباقى فهناك مثلاً مسألة الشرب عند تناول الطعام ، كما يمكن أن يقال كذلك شئ كثير عن الأغذية الجافة الخالية من السوائل تماماً .

ان السوائل تعمل على تخفيف العصير المعدى ، وهذا بدوره يؤدي إلى منعه عن تأدية وظيفته على الوجه الأكمل ، وعلاوة على هذا فان لدينا ما يثبت أن الوجبة التى تشرب معها البيرة أو الانبذة

لا تهضم بسهولة التي يتم بها هضم وجبة بلا خمر . وسبب هذا يرجع إلى أن الأكل مع شرب الخمر يحرض على التقليل من المضغ الجيد . أما الأكل الجاف فيتم مضغه جيدا غالبا . ومما ننصح به أن يكون تناول السوائل إما قبل تناول الطعام بنصف ساعة أو بعده بساعة ونصف . فالسوائل التي تشرب مع الطعام تنزل من المعدة أولا وما يتبقى خلفها من مواد صلبة لا يستفيد من العصير المعدى المساعد للهضم لأنه يذهب مع السوائل ، ولهذا لا يتم هضم الطعام بسهولة ، ويسبب هذا غازات المعدة وعسر الهضم .

والشاي هو أسوأ ما يشرب مع الطعام ، فهو يعطل الهضم نظرا لمفعول تثين الشاي على الأغذية الجامدة ، ولبعض الأفراد عادة كريهة هي تناول الشاي الثقيل المركز بأفراط ولذلك نجد أن أغلبهم دائم الشكوى من عسر الهضم المزمن وغازات المعدة الحادة والامساك المستعصي . وبعض الأطباء ينصح بتناول الأغذية الجافة كعلاج ناجع لبعض أمراض معينة فلا يسكتفون بعدم السماح للرضى بتناول السوائل مع طعامهم فقط بل أن كمية ما يتناولونه من سوائل بين الوجبات محددة بشدة ودقة أيضا . واليك نموذج مثالي من نظام الغذاء الجاف الذي يصفه بعض الأطباء :

تشمل قائمة الأغذية الجافة البيض والسّمك واللحم والدجاج .

أما الخضروات فهي محدودة محصورة في البطاطس المهروس والسبانخ .
كما تقتصر الحلوى على اللبن المطبوخ بالأرز أو نحوه ، والقواكه .
أما السوائل فقيدت وحدد مقدارها فلا تزيد عن نصف اللتر يوميا
ولقد قسمت فوزعت على تناول فنجان صغير من القهوة أو الشاي
مع طعام الإفطار وحوالي نصف كوب من الماء مع الغذاء ومثله في
المساء ، ولقد قيل أن هذا النظام يفعل العجائب في حالات الرغبة في
التخلص من البدانة والسمنة المفرطة وضعف القلب .

أما الشخص الصحيح العادي ، فطالما كان في استطاعته الامتناع
عن تناول الماء أو غيره من السوائل مع طعامه فله أن يشربه بحرية
تامة بين الوجبات . وفي الحقيقة أن أحسن ما يبدأ به الإنسان يومه في
صباح كل يوم وعقب الاستيقاظ من النوم مباشرة هو تناول كوب
من الماء بعد إضافة عصير الفاكهة إليه ، وكذلك يمكن تناول أربع
أو خمس كوبات عصير الفاكهة خلال اليوم بطوله ففيها كل فائدة ،
ويمكن أيضا تناول كوب من الماء الساخن بدلا من الشاي في ساعة
معينة من اليوم فانه ينظف الأعضاء الداخلية .

ومن بين نظم التغذية العديدة التي اكتشفها العلم وظهرت حديثا
هذا النظام الذي أطلق عليه مخترعه ، الغذاء الخالي من حامض البوليك ،
لما ثبت من أن وجود الحامض البوليك أو زيادته عن الحد المعتاد

يسبب أمراضاً كثيرة :

أ - أطعمة غنية بموادها الغذائية ، أى يحتوى أغلبها على البروتينات - الجبن . اللبن المجفف . الجبن المصنوع من اللبن الرايب . بياض البيض . البندق . الجلوتين .

ب - أطعمة معتدلة التغذية : - البسكوت . الخبز المحمر . الخبز الاسمر . المكارونة . الأرز . وكل ما يشمل الحبوب والحنطة على العموم .

ج - أغذية تحتوى على كميات بسيطة فقط من المواد الغذائية :- الفواكه . الخضروات . الزبدة . الكريمة . الجبن . البندق .

د - أغذية لا تحتوى على مواد مغذية إذ ليس بها بروتينات أو زلال : - النشاء . دقيق القمح .

هذا النظام لا يبدو شهياً أو لذيذاً لأول وهلة ولكن مبتكره يقول عنه : " أن الذى اعتاد على تناول اللحوم بكثرة عندما يتحول ويتبع هذا النظام فإنه سيتغير إلى انسان جديد آخر بعد بضعة أشهر قليلة ، وسيخرج من جسمه كل ما تراكم به من سموم .

وبما أن وظيفة الغذاء هى امدادنا بالحرارة والصحة والعافية والنشاط وقوة الاحتمال فمن المفيد هنا أن نذكر للقراء رأى أحد أئمة

الرياضة البدنية المعروفين . هو مستر ه . م . ابراهامز ، عن أهمية الغذاء وعلاقته بالتدريب الرياضى ، وهو من الذين يؤمنون بنظام الغذاء المختلط ، أى الذى يشمل الخضروات واللحوم ، وما ، وقد قال عن هذا الموضوع ما يلى : « أن (الرجل المتوسط) يحتاج إلى الغذاء المختلط كقاعدة عامة لها أساسها المتين لأنها مؤسسة على ملاحظات عديدة وتجارب كثيرة ونظريات ثابتة ، ولقد لجأ مستر ابراهامز إلى كلمتى (الرجل المتوسط) عمدا ، لأن هناك اختلافات وخصائص وصفات ، مميزة كثيرة تتعلق بشهية الافراد للاكل والهضم وتختلف باختلاف الأفراد . فاذا ما وجد شخص ما أنه يعيش سليما ويؤدي عمله جيدا ويشعر بارتياح وصحة حسنة من اتباعه لنظام غذاء معين فمن الخير له أن لا يغير أو يبدل نظامه الذى يتبعه .

ولقد استطرد المدرب الرياضى المعروف قائلا . « منذ قرن مضى كانت الفكرة سائدة بأن لا فائدة من تناول أى طعام تشتهيه النفس أو يروق للنظر والذوق والظاهر أنه لم يكن هناك مانع من أن يكون كل شئ - لا طعام له بل (ومقرفا) تعافه النفس وتمجه العين ، ففي تلك الأيام كان الرجال يرغبون على التهام شرائح اللحم الضخمة على اعتبار أنها مفيدة لهم مجلبة للقوة والعافية ولا يزال بعض العقول إلى يومنا هذا تعتقد أنه كلما كثر مقدار ما يبلتهمه المرء أو يرغب نفسه على تناوله

كلما زادت قوته ونمت عضلاته واشتد عوده .

وهذه العقيدة هي مغالطة أكيدة لاشك فيها لأن تراكم الأغذية للضخمة على المعدة وباقي أجهزة الهضم وتحميلها مالا طاقة لها به ليس هو الطريق السليم لتقوية الانسان . بل العكس هو الصحيح ، وشبهة الشاب الرياضي هي خير مرشد ودليل . وعليه أن لا يسمح لنفسه قط بتناول أى طعام لا يروق له أو تشتهيه نفسه . أن الهضم يعتمد أول ما يعتمد على الشهية وعلى إفراز العصير المعدي المساعد للهضم والذي يتأثر إلى حد كبير برغبة الانسان وشهيته وتذوقه لما يتناوله واستحسانه له .

ومن المهم هنا أن ننظر في برنامج الطعام الذي وضعه المدرب الرياضي السالف الذكر للرياضيين الذين عهد اليه أمر تدريبهم لتقوية أجسامهم :

تناول الماء البارد في الصباح وارتشافه أثناء ارتداء الملابس .

طعام الافطار — تناول العصيدة (ان كان الرياضي معتادا على تناولها) باللبن أو الكريمة والسكر . وقطعة من السمك الطازج والبيض مع الخبز الاسمر والزبدة والمرق والفاكهة مع فنجان شاي صغير الحجم . أما الفاكهة المجففة أو المحفوظة فمحرم تناولها .

طعام الغذاء : — وبشروط تناوله قبل التمرين بساعتين على الأقل

أو أكثر من ذلك ان أمكن . تناول اللحم والسلطة والخبز الأسمر وكوبتين من الماء .

شاي بعد الظهر — ان كان تناوله بعد التمرين فيشمل فنجانا من العساي وقطعتين صغيرتين من الخبز الأسمر بالزبد ، وان كان قبل التمرين فيكون من فنجان واحد من الشاي فقط محلى بلا أقل من قطعتين أو ثلاث قطع من السكر . (ثم تناول كوب كبيرة من الماء قبل العشاء بنصف ساعة)

طعام العشاء — تمنع الشورية منعاً باتاً ويكون الطعام مكوناً من الخضروات الخضراء واللحم والبطاطس والبصل المشوى والجزر أو الكرفس وله فائدته ومزاياه الخاصة ويمكن تنويع اعدادته . وعن الحلوى فيمكن تناول الفواكه المطبوخة . أو عصيدة اللبن مع الكريمة وهي من أحسن ما يحلى به . والتين المجفف كذلك له فائدته وقيمه . أو اللوز والجوز وغيرهما من المكسرات .

هذا هو نظام طعام مستر ابراهام ، ولكن يمكن معارضة نظريته التي تفرض تناول اللحم ثلاث مرات يومياً لأن ذلك افراط كثير كما نعتقد . وبينما نرى أن هذا النظام قد يناسب الأشخاص الأقوياء الأشداء الذين يباشرون التمارين الرياضية العنيفة في الهواء الطلق ، إلا أنه ثقيل جداً على الذين يباشرون أعمالهم وهم جلوس على مكائهم

طيلة يومهم إذ لا ينبغي لهم تناول اللحم أكثر من مرة واحدة في اليوم ،
والأفضل أن يكون تناولهم أياه في وجبة العشاء ، وإلا كانوا معرضين
للشعور بالضيق والاحساس بالصداع والاصابة بعسر الهضم
واضطرابات الكبد والأمساك . والرجال ذوو الوظائف المكتبية .
أو الذين يدرسون طيلة يومهم يجب عليهم أن يمتنعوا عن الإفراط في
تناول الأغذية المحتوية على الكاربوهيدرات ، ونذكر منها : الخبز
الطازج والكحك والغريبة والفطائر وكل ما زاد فيه الشحم وكثير .
والمعروف أن من لا يباشرون التمارين الرياضية لا يهضمون الخضروات
الثقيلة بسهولة ونذكر منها اللفت والكرنب . وكذلك الذين يشتغلون
بعقولهم كثيراً كلما خف طعامهم كلما كان ذلك في صالحهم . ولا بأس
من استبدال اللحم بالسماك في وجبة المساء ، والمعتقد أن السمك هو
أصلح غذاء لمن يعملون بأذهانهم لاحتوائه على الفسفور ، ولكن
الواقع أن كمية مابه من فسفور ضئيلة جداً ولا تنتج فرقاً كبيراً بينه
وبين غيره من الأطعمة المغذية ، ولكن ينصح بتناوله لمن يعملون
بأذهانهم لأنه أخف من اللحم وأسهل منه هضماً وهو لا يرهق الكبد
وأعضاء الهضم كثيراً .

وبما ننصح به الامتناع عن تناول اللحم يوماً في الأسبوع ، والواقع
أنه يمكننا إعداد أطعمة شبيهة جذابة أخرى بلا لحوم ونذكر منها على

سبيل التمثيل ، الفول المدمس ، فهو طعام مغذ جداً خصوصاً إذا ما أضيفت إليه الزبدة والطاطم الطازجة ، والفول بعد نقعه في الماء طوال الليل يوضع في وعاء ثم يصب لباب الطاطم عليه ثم يغلى ، وكذلك يمكن أن نضيف إليه البيض والبطاطس وغيرهما .

واليك طريقة لإعداد البطاطس ليكون طعاماً شهيماً لذيذاً : خذ كمية من البطاطس السليم الكبير الحجم وضعها في الفرن ثم اقطع كل واحدة نصفين وافرغ كل نصف من داخله وضع به بيضة مسلوقة وقطعا من الجبن المبشور والزبدة وضعه بعد ذلك في الفرن إلى أن يحمر لونه قليلاً .

وفي الحقيقة يمكن ابتكار وإعداد أغذية شبيهة لذيدة كثيرة خالية من اللحم ومغذية في الوقت نفسه ، ويجب أن نتذكر أن تنويعها وتعدد أنواعها أهم من إعداد صنف واحد فقط .

وينبغي أن نحتاط كل الاحتياط عند طهي الخضروات حتى يتم نضجها تماماً ، والوقت اللازم لطهي مختلف أنواع الخضروات يختلف ويتراوح ما بين العشرين دقيقة والساعة ، وطهي الخضروات بالبخار هو أفضل وسائل إعدادها إذ يقلل من تسرب فيتاميناتها .

واليك موجز لما سبق ذكره في هذا الفصل :

١ — ثبت أن قوانين الصحة وعادات الإنسان وحاجات جسمه

توجب تناول الغذاء المختلط (الذى يحتوى على الخضروات واللحوم)
ولكن : —

ب — ينبغى تناول اللحوم مرة واحدة فى اليوم فقط والأفضل
تناولها فى وجبة المساء .

ج — يجب أن يكون للخضروات والسلطات وجود فى
كل وجبة .

د — يجب أن تكون الوجبات متوازنة فلا إفراط فى وجبة
دون أخرى .

هـ — انهض من على مائدة الطعام دائما وأنت تشعر بأن فى
مقدورك تناول المزيد .

و — كن معتدلا فى كل الأشياء وفى جميع الظروف والأحوال ..
والنصيحة الأخيرة هى فى الواقع القاعدة الذهبية للصحة .

الفصل السادس

ماذا نشرب ؟

عما لا شك فيه أن الإفراط فى تناول الخمر يؤذى حتماً ويؤدى الى
الأمراض وارتكاب الجرائم والتعود على الرذائل . فمستشفيات
الأمراض العقلية والسجون مكتظة مليئة بأشخاص أفرطوا فى شرب

الخمر إفراطاً أدى بهم إلى أشنع مصير وأسوأ نهاية . وضرر الخمر يكون سيئاً جداً ومضاعفاً على ضعف الأعصاب . وبعض الأشخاص يتناولون البيرة على اعتبار أنها أقل المشروبات ضرراً نظراً لقلّة نسبة ما تحتوي عليه من كحول . ولكن الواقع أن البيرة تؤذي الكبد والكليتين وتؤدي إلى الإصابة بالنقرس وتمدد المعدة وتشجع على البدانة والتسكّس ، والكحول يخيل لمن يتناوله أنه قوى وشجاع ولكنها قوة خداعة زائفة وشجاعة وهمية كاذبة ، وكذلك يجعله يعتقد الثقة بنفسه ، ولكنها ثقة لا أساس لها إلا في مخيلته وعقليته المعتلة . فالكحول عدو لدود للنشاط البدني والعقلي . ويثبت هذا إن أغلب من يتناولون الخمر يميلون للكسل ويقل إنتاجهم ، سواء كان عقلياً أم يدوياً ، عن سواهم ممن لا يقربونها ، فهو يؤدي إلى الإفلاس البدني التام . ولقد ذكر سير فردريك تريفس بعد اختبار دقيق مدة خدمة طويلة في مختلف ميادين القتال ما يلي : « لقد ثبت أن من يسقطون صرعى في ميادين الحروب لعجزهم ، أو لعدم قدرتهم على الاستمرار في القتال فيسلبون أنفسهم للأعداء ، ليسوا هم الجنود الطوال ولا القصار . ولا ضخام الجثة أو ضعافها ولكنهم ممن يشربون الخمر ويفرطون في تناولها .

وبعض الأشخاص يدعون إلى تناول الخمر باعتدال كلى . .

والواقع أن من الصعب جداً تحديد معنى الاعتدال الكلى فيما يختص بالخمور . وكمية ضئيلة من الخمر قد تجعل شخصا ماثراً محباً للعراك والميل إلى الشر والرغبة في ارتكاب الجرائم ، والشخص الذى يعتبر نفسه معتدلاً فى شرب الخمر لابد أن يجد نفسه يوماً ما مرغماً على الافراط فى تناولها فيخرج من عداد المعتدلين إلى زمرة المفرطين .

لقد تكلمنا عن الخمر بما فيه بعض الكفاية . والآن سنتكلم عن عصير العنب الطازج — غير المخمر — ونذكر كل فوائده وجميع مزاياه .

يعتبر عصير العنب مساعداً هاماً جداً فى علاج أمراض معينة نظراً لما به من فيتامينات متنوعة وأملاح معدنية مختلفة وسكر الفاكهة وحمضها ، وهو ملين خفيف سهل الهضم ، وتستطيع المعدة الاحتفاظ به عندما ترفض تناول جميع الأغذية الأخرى ، وقيمته الغذائية الحقيقية مركزة فيما يحتوى عليه من السكر ، لأن سكر العنب هو نوع من أنواع السكر السهلة التمثيل (تحويل الطعام لغذاء) وحمض الفاكهة (خصوصاً حمض الطارطاريك) ويتغير فى القناة المعوية باتحاده مع الكربون فيساعد على جعل الدم أكثر قلوية وهذا رد فعل مفيد مرغوب فيه . ومن خواصه كذلك أنه يبنى الأنسجة الخلوية ويساعد

على إصلاح الفاسد والتألف منها لأنه يحتوى على ١٠٣ / . من البروتين ، بينما ابن الأم يحتوى على ١٠٥ / . منه . أما الأملاح المعدنية فغروية لأنها تعاون في نمو العظام والأسنان وهي تشمل طرطيرات البوتاسيوم وكلوريدات المغنسيوم وفوسفات الكالسيوم . وكذلك يحتوى عصير العنب على الفيتامين (ب) و (ج) وهو مفيد للشبان في حالة المرض وفي دور النقاهة من المرض وفي الحالات التي تتطلب ضرورة وأهمية إضافة السكر إلى الدم دون إزعاج أعضاء الهضم ولأنها كلها .

والقهوة إذا ما أعدت بالطريقة المناسبة كانت منبهة وساعدت على الإنعاش والتشيط ، وهي تزيد من حركة القلب وتنبه المراكز العصبية وغدد الهضم ، والافراط في تناولها له آثاره العكسية حيث تبطئ من حركة القلب وتعيق الهضم . أما الاعتدال في تناولها فيعاون على إخراج الفضلات ويؤثر على عمل الكليتين تأثيراً مفيداً ، أما من ناحية التغذية فهي صحية كأي مشروب منعش آخر . وترجع بعض العوامل المنشطة في القهوة إلى احتوائها على الكافين الذي يختلف نسبة وجوده بها تبعاً لاختلاف أنواع البن وطرق أعداده وتحضيره . والواقع أن هذا الاختلاف عجيب مدهش ولكن متوسط الكمية التي

توجد في البن المحمر الجيد التحميص والذي يعد بالطريقة العادية تكون من ٣ ٪ الى ٥ ٪ والقهوة اذا ماتولت بكميات كبيرة تصبح سامة وهي تعرض للاصابة بالأوراق والتهاب الامعاء والمثانة وارتجاف الاطراف والضييق والخوف من المستقبل والوهم . ويجب أن يمتنع عن تناولها كل من يشكو الاضطرابات العصبية أو الصرع (النقطة) وكل الأمراض العصبية الأخرى ، أو اختلال القلب . ومن الحقائق الثابتة المعروفة أن الأعصاب الضعيفة تتأثر بشدة من المنبهات ، أما الأشخاص الأشداء أقوياء الأعصاب فيتحملونها بل ويستفيدون منها ويقل تأثيرها السيء عليهم . أما من يفرطون في تناولها فيتهيجون بسرعة وتثور أعصابهم دائماً لأتفه الاسباب ويلاحظ عليهم سوء المزاج وحدة الطبع وفقدان الذاكرة . ولا ينبغي لمن يشكو مرضاً في قلبه أو أعصابه أو كليتيه أن يشرب القهوة قط .

ليس للشاي أى أثر سيء اذا ما شرب باعتدال وكان اعداده بالطريقة الصحيحة ، ولكن الافراط في شربه يؤثر على الأعصاب فيحطمها وعلى الهضم فيربكه ، ولقد ثبت بالبرهان أن بعض الحالات الشبيهة بالاصابة بأعراض الهذيان ظهرت عقب الافراط في شرب الشاي . وأشنع ما يرتكب من أخطاء هو غلي الشاي على النار عند

عداده ، الأمر الذى ينشأ عنه أن يصبح الشاى مشروباً أسود اللون مؤذياً يفسد الهضم ويؤذى المعدة ويحطم الأعصاب . والشاى يحتوى على منه قوى مدهشة يساعد على البهجة والانشراح ويزيل الشعور بالتعب ، ورجل الأعمال المتعب بعد أن يتناول الشاى فى الساعة الرابعة يشعر بالراحة واعتدال المزاج والمقدرة على مواصلة عمله ، كذلك تستريح أعصاب ربة البيت من تناول الشاى باعتدال بعد الظاهر . ولكن ينبغى أن يعتدل شارب الشاى فى تناوله ، فالإفراط فيه يقلل من إفراز اللعاب والعصير المعدى ، والشىء الغريب الذى لم يتحقق منه الممتنعون عن تعاطى المسكرات بعد هو أن الشاى يعتبر من العقاقير المنبهة كالكحول . . . ولقد قال ذات مرة أحد الأطباء الحديثين ، أنه يفضل أن يرى شخصاً يتناول زجاجة من البيرة من أن يراه يتناول فنجاناً من الشاى ! !

الفصل السابع

كيف نأكل ؟

ان التمتع بأسنان جيدة سليمة ، مع التعود على المضغ الجيد هو من العوامل المؤثرة الفعالة — أكثر من غيرها — التي تبقى ، بل وتشفى ، من مرض الدسبيسيا (عسر الهضم) وغيره من الأمراض الباطنية ، وينبغي أن نعلم الأطفال وهم صغار ، عادة مضغ الطعام جيداً ، وإذا ما غرست هذه العادة منذ الطفولة فانها تبقى ملازمة للإنسان طوال حياته . إننى أعتبر هذه النصيحة ثمينة للغاية . ولكن بعض الأمهات والمربيات غيبات للغاية حتى أنهن يحرمن فى حق أطفالهن فيما يختص بهذه المسألة . فهن كثيراً ما يقلن لأطفالهن الصغار لا تضيهوا الوقت هكذا عبثاً أمام الطعام ! كآوه بعجلة لتنتهوا منه بسرعة ! ، والطفل السىء الحظ يحاول التخلص من طعامه طائعاً مسرعاً ، فينشأ من هذا طبعاً تعودده على التهام الطعام على الدوام بعجلة الأمر الذى ينتج عنه مختلف أنواع اضطرابات المعدة .

إن الأذى البليغ الذى يصيب الأطفال من جراء سوء تصرف الأمهات أو المربيات الجاهلات لا يمكن تصوره ، وهذا الأذى يشتد ويتضاعف بهذه الطرق الحديثة السخيفة التى تتبع فى تغذية الأطفال

الصغار بالأطعمة الرخوة الناعمة كالبطاطس المهروس والخبز الطرى مع اللبن وغيره من المأكولات المفرومة التي تمنع الأسنان من تأدية عملها الكافي الذي خلقت له ، لهذا ينبغي أن نقدم للأطفال بعض الأغذية الصلبة الجامدة التي تتطلب (الطحن) لتحلل محل هذه الأشياء اللينة الناعمة . وبعض المربيات جاهلات جداً حتى أنهن يقطعن الخبز قطعاً صغيرة ويقدمنه للأطفال ، بل ويمضغن للأطفال الطعام بأسنانهن أحياناً ، وبأمثال هذه الوسائل المؤذية الخاطئة لا يستخدم الأطفال أسنانهم قط .

إن الطفل العادى عندما يبلغ من العمر ثمانية عشر شهراً ينبغي أن يكون قادراً على مضغ تفاحة ، فهي صنف مفيد لأن يختم به طعامه ، ويمكن أيضاً أن نعطي له ورق الخس الحش أو أى نوع من الخضروات الخضراء النظيفة الأخرى . ولقد قال أحد الثقات المعروفين أن طريقة التغذية (بالبرازة) لا تعنى إفساد أسنان الأطفال ، علاوة على أنها قد تسبب طوال الحياة ، مقاساة جميع أنواع الاضطرابات المعوية الكثيرة ، وهو يلاحظ أنها تنتج قلة في العصير المعدى يؤدي إلى عدم تمثيل الطعام ونقص في التغذية .

وسننتقل الآن إلى الشبان والرجال والنساء ، هؤلاء الذين يسيئون

معاملة معدم بالتهاهم للطعام بسرعة ودون مضغ تام . والرجال هم أسوأ من يجرمون في حق معدم في هذه الناحية . فرجل الأعمال الذي يزدرد طعام أول وجبة في يومه على عجل وبعد ذلك يندفع خارج بيته مسرعاً — لتلا يفوته الترام أو القطار — إلى عمله ، غالباً ما يقع ضحية للدسبسيا أو أى مرض آخر شبيه بها دائماً . ولقد عرفت رجال أعمال كثيرين أذعنوا لأمراض المعدة واستسلموا لها ، كانوا أمراض ضرورية لا مفر منها ، ولهذا تجدهم يتناولون بانتظام مختلف الأدوية والعقاقير ومركبات البزموت عقب كل وجبة . وهم يهتمون طعامهم كأنه آخر زادهم !.

ومن السهل جداً منع جميع هذه الاضطرابات . . فليأذا يقنع رجال الأعمال بقبول سوء الهضم كجزء متعم لحياتهم اليومية ويرضون به كما رحتم لا بد منه ؟ ولم تروج العقاقير والأقراص التى يدعى أنها تساعد على الهضم ويثرى منتجوها أثراء فاحشاً ؟ .. لم يكن ليحدث كل هذا أو بعضه لو تذكر كل إنسان فقط أن لا يسرع فى تناول طعامه وأن يجيد مضغه كما يجب ليسهل هضمه تماماً . أما الاعتذار بالعدر الشائع والمعروف بين رجال الأعمال بأن (وقتهم لا يسمح لهم) فعذر سخيف غير مقبول إذ ليس فى العالم من لا يستطيع تدبير خمس أو عشر دقائق إضافية من قته وكل يوم . . وهذا الوقت القصير مضافاً

إلى الوقت العادى المخصص لتناول الطعام هو سبب كل الفروق التى بين المعدة السليمة وبين المعدة الاخرى السقيمة . فعلى الذين يسرعون فى التهام طعامهم ولم يتعودوا المضغ الجيد أن يبدأوا فى تجربته لفائدته المؤكدة فسيلاحظون تحسناً ظاهراً فى صحتهم .

ولقد وضع مستر هو راس فلتشر ، وكان أول من نبه الأمريكين ولفت نظرهم الى مزايا وفوائد المضغ الجيد ، حتى لقد سميت طريقته فى أمريكا (الفلتشرزم) . بضع مجلدات ضخمة عن التغذية وأصولها وسنقتبس منها ملخصاً قصيراً يعطينا فكرة عامة قال : تناول كل ماتشبهه نفسك وتتطلبه بشرط أن لانا كل أكثر من هذا لانك تعودت على ذلك من قبل وراع مضغ كل قطعة طعام فى فمك مضغاً تاماً حتى تمزج باللعاب جيداً قبل أن تبتلعها ولنفرض أن الوقت المخصص لطعامك محدود وأنت لن تستطيع تناول ما اخترته من طعام بتأن وببطء فى عشرين دقيقة ، فلنأكل فى هذا الوقت أقل مقدار فان كمية الطعام القليلة التى تأكلها وتجيد مضغها فى عشرين دقيقة ستمد جسمك بتغذية وفائدة تزيد عما اذا حشوت بطنك بضعف الكمية دون أجادة مضغها .

وهذا الذى ذكره حق أكيد ، ولكنه ليس بالشىء الجديد . فرجال الطب وعلم الصحة ينادون كثيراً بمضغ الطعام جيداً . ومنذ

سنوات كثيرة كان مستر جلادستون . أحد رؤساء الوزارة البريطانية السابقين ، يمضغ كل لقمة اثنتين وثلاثين مضغاً قبل أن يبتلعها ، وكان طبيبه الخاص سير (اندرو كلارك) حريصاً على نصيح كل مرضاه بالمضغ الجيد وأحصاه مرات مضغ كل لقمة .

وللمضغ الجيد أثر فعال عظيم على استمرار اللعاب لاسيما اذا كان الانسان شاعراً بالجوع الحقيقي . والواقع أن منظر الطعام ورائحته ، في حالة الجوع ، يسهل اللعب ، ويساعد المضغ على استمراره . والمضغ التام يؤكد وصول الطعام الى المعدة في حالة شبه سائلة تقريباً فيخلط بالعصير المعدى على الفور ، وكل هذا يمكن أن يتم وينجز على خير وجه وأكمله بالعناية التامة بالاسنان والتأكد من أنها تؤدي وظيفتها كما ينبغي . ولهذا تجب المبادرة بعلاج الاسنان العلية أو اصلاح المختل منها عند طبيب اسنان كفء .

والتهام الطعام بسرعة وبلا مضغ تام لا يدل على سوء التصرف والسلوك فقط بل أنه يؤدي كذلك ويعرض الإنسان للاصابة بعلى كثيرة وأمراض خطيرة للغاية نذكر منها سرطان المعدة والامعاء ، وهو كذلك منبع الاصابة بالتهاب الزائدة الدودية . فمن المحتم إذن على هؤلاء الذين يسرعون في التهام طعامهم ولا يعتنون بمضغه أن يقلعوا عن هذه العادة المؤذية . وإذا ما ذكرنا حالة نابليون ، الذي

قهر نصف الكرة الأرضية ولكنه عجز عن قهر عاداته وطريقته
بسرعته في التخلص من طعامه بعجلة وفي أقل وقت فئات فيما بعد من
سرطان المعدة ، لأدركنا قيمة المضغ الجيد ومزاياه .

والرجال الذين يتناولون طعامهم منفردين في مطعم أو بنسيون
معرضون الأكل بسرعة لوحدثهم وانفرادهم ، والعلاج الوحيد
المعقول لهذه الحالة هو أن يلجأوا إلى المطالعة أثناء تناول الطعام في
كتاب طريف خفيف وبشرط أن لا تتطلب المطالعة أى إرهاق للذهن
أو تركيز للعقل وقت الأكل . وبعض الشبان من غواة أى نوع من
أنواع الرياضة كثيرا مايلتهمون طعامهم بسرعة ليتاح لهم سرعة حضور
ومشاهدة المباريات أو المسابقات في مواعييدها ولكنهم من جراء
هذا يصابون بالدسبسيا قبل بلوغهم منتصف عمرهم ، ولهذا ينبغي لهم
كبح جماح رغباتهم بشدة . وبعض الأشخاص يخطئون الفهم والادراك
فيعتبرون أن في الأكل يتمهل شراهة غير لائقة ! وهذا خطأ محض
والعكس هو الصحيح .

وسننظر الآن في بعض الجوانب الأخرى التي تحيط بمسألة
(كيف نأكل) فهناك مسألة أوقات تناول الطعام ، ولو أننا نصر دائما
على أن من الخطأ الشنيع تناول الطعام بلا جوع حقيقى إلا أننا نرى
أن لا بأس من تناوله في ساعات منظمة ، والمعدة السليمة تعتاد على

أوقات الطعام ، إذا ما كانت منتظمة ، فتبدأ في إفراز العصير المعدى في نفس الساعة المحددة كل يوم . أما إذا حلت الساعة المعينة دون الشعور بشهية تناول الطعام فإن من المفيد في هذه الحالة الاستغناء عن وجبة الطعام هذه والانتظار إلى الوجبة التالية لها ، وبعض الأشخاص يفزعون إذا لم يتناولوا كل وجبة في ميعادها المحدد تماماً ، بل ومنهم من يرغم نفسه على تناول الطعام ارغاما لا لشيء إلا لأن الساعة المعينة قد حلت ، وليس هناك أخطر من هذا التصرف الخاطئ . . ان تناول الطعام جبرا ودون أن تتطلبه الشهية يؤدي إلى كل أنواع اضطرابات الهضم والأمعاء .

ومن الخطأ كذلك أن يتأخر الإنسان في الاستيقاظ من نومه صباحا بأن يتكاسل ويبقى نائما مستيقظاً على فراشه إلى اللحظة الأخيرة ثم ينهض متثاقلا فيرتدى ملابسه بسرعة ثم يلبس طعامه بمجلة ويذهب إلى عمله فورا على قدميه بدلا من ان ينهض مبكرا ويقوم بإجراء عدة تمارين رياضية ثم يستحم وبعد ذلك يتناول طعام إفطاره بهدوء ليعطي للمعدة فرصة طيبة للبدء في سير عملية الهضم ، وفي الراحة فترة من الزمن بعد تناول كل طعام فائدة لها قيمتها وضرورتها ولزومها أكثر من غيرها . خصوصا إذا كان القلب ضعيفا لأن المعدة عندما تكون متفخة تضغط على القلب . وبغير هذه الراحة يربك الإنسان معدته ويمرضها ويفسدها ، وكثيرا ما نقرأ في الصحف اليومية أنباء

عن رجال أعمال كثيرين ، في منتصف أعمارهم ، سقطوا موتى وهم في طريقهم أو على مكاتبهم صباحا وعقب تناولهم لطعام إفطار ثقيل كثير . فله المعدة إلى آخرها بالطعام ، والقيام ، قبل ابتلاع آخر لقمة بلا مضغ تام ثم ، القفز من على المائدة والاندفاع إلى الطريق بسرعة للوصول إلى العمل في الموعد المحدد تصرف سيء وجنون مطلق بلا شك ! ويمكن منع جميع هذه المآسى بكل سهولة ، والمساءلة لا تتعدى في الواقع إلا التذكير في النهوض من النوم ساعة واحدة . والراحة بعد تناول الوجبات الأخرى أمر ضروري كما هو لازم بعد وجبة الإفطار ، وفي الحقيقة أن الإنسان يلاحظ ضرورة ذلك بشعوره بالنعاس عقب تناوله لاكلة ثقيلة ، لهذا ينبغي أن لا نستهزئ بما تتطلبه الطبيعة فنشرع في مباشرة أعمالنا عقب تناول طعامنا فوراً لأننا نسبب بهذا شيئين . الأول — اضطراباً في الهضم . والثاني — ارتباكاً في العمل بحيث لا يمكن أن يكون إنتاجنا كاملاً أو تفكيرنا مستقيماً ، ومن المفيد أيضاً أن نستريح كذلك فترة قصيرة قبل تناول الطعام كما نستريح بعده ، فالرجل الذي يرهق نفسه في عمله طوال نهاره يكون تعباً منهوك القوى . والجهاز المتعب المرهق لا يمكن أن يمثل الطعام جيداً ، لهذا ينبغي له عقب وصوله إلى بيته أن يعطى بدنه بعض الراحة بالجلوس على كرسي مريح مع مراعاة إرخاء عضلات جسمه كلها أثناء جلوسه لأقل من عشرين دقيقة . وبعد ذلك يمكنه

أن يجلس على مائدة الطعام ويشرع في تناوله بأمان وللكتيرين ميل عجيب وغرام غريب إذ يكثرون من تناول الطعام على الطعام دون أن يتركوا وقتا كافيا مناسبا بين كل وجبة وأخرى فتراهم يتناولون طعام الإفطار في ساعة متأخرة ويتبعونه بالغذاء في الساعة الواحدة مثلا . ثم يشربون شاي بعد الظهر عقب الغذاء فوراً أو قبل العشاء مباشرة . وفي هذا من الخطأ ما فيه . والحب عليهم أن يريحوا أنفسهم مدة كافية من الوقت بعد كل وجبة حتى يتم الهضم بهدوء وتستريح المعدة راحة كافية لتستأنف عملها ثانياً بنشاط ونظام على الدوام . ولن يتم كل هذا إلا إذا توقفت المعدة عن عملها فترة من الوقت كافية أما ادخال الطعام على طعام لم تنته المعدة من هضمه بعد فأمر واضح الخطورة يؤدي إلى الإصابة بالدسبسيا واضطرابات الهضم وغير ذلك من الأمراض ، وخمس ساعات ليست بالزمن الكثير أو المسافة الطويلة التي يجب أن يسمح بها كفترة للراحة بين كل وجبة وأخرى تالية لها . وليس مما ننصح به تناول كثير من الماء أو غيره من السوائل مع الطعام ، ولكن بعض الافراد لا يستمتعون بالطعام الجاف استمتاعا تاما ، فعليهم أن يقللوا من استهلاك السوائل التي يشربونها مع الطعام إلى أقل كمية بقدر الامكان ويرتشفونها على جرعات صغيرة ويستبقون الباقي ليختتموا به الوجبة . ومن الأفضل الشرب قبل الأكل بعشرين دقيقة وبعده بساعة ونصف .

الفصل الثامن

أوقات تناول الطعام — الأغذية المناسبة لمتوسطى الأعمار
ضغط الدم

حينما يصل المرء إلى ما سنف عمره فهو لن يحتاج إلى غذاء كثير . ولهذا ينبغي له أن ينقص (تدريجياً) من مقدار ما يتناوله من الأغذية المغذية العادية المألوفة . . . ونقصد بكلمة (تدريجياً) النصيح والإرشاد لأن للتغيرات الفجائية في نظم التغذية رد فعل وأضرار وآثار سيئة وهذا هو الخطأ الشنيع الذي تقع فيه النساء اللاتي يرغبن في (الرشاقة) أو النحافة بانقاص وزن أجسامهن بسرعة وبطرق خاطئة ، وقد حدث أن توفيت في أمريكا نجمة سينمائية من جراء محاولتها إنقاص وزنها لأن عقد الشركة التي أرادت أن تعمل بها اشترط عليها أن لا يزيد جسمها عن وزن معين ، وعندما رأت الممثلة أن الشركة على وشك أن تسند إليها دوراً رئيسياً ، ولأن وزنها كان يزيد عن الوزن المعين في العقد عدة أربال قليلة ، فقد بدأت في اتباع نظام شديد بأن شرعت في الصيام عن الطعام على اعتبار أن هذه هي الوسيلة الفعالة التي توصلها إلى تحقيق غرضها وأملها ولكنها أصيبت من جراء هذا الصيام بعلّة معروفة لاشفاء منها ، وأخذ جسمها يضمحل وهزل ويضعف وينحف

ولم يقو على التغلب على الداء بوقف تقدمه أو مقاومته فتضاعف سير المرض ثم تلاشت المسكينة وماتت .

وليس معنى نظام الصيام الذى يشار به لانقاص الوزن هو الانقطاع التام عن تناول كل طعام طبعاً ، ولكن معناه الامتناع عن تناول الأغذية المدهنة الدسمة جداً فترة طويلة من الزمن والاقصرار على الخضروات الخفيفة والفواكه وعصيرها وكل الأغذية التى لا تؤدى إلى تراكم الشحم .

واقد ظهرت آثار أخطار الحرمان من بعض أنواع الطعام فى ألمانيا والنمسا أثناء الحرب العظمى الماضية إذ قلت كمية الأغذية فى كلتا الامبراطوريتين قلة خطيرة أغلب سنى الحرب ف لوحظ أثر ذلك على جميع السكان بشكل واضح مخيف وقل نشاط المدنيين من الوجهة الجسدية وتبدل مظهرهم وتغيرت نظرتهم إلى الحياة وكانت الآثار النفسية لوجبة لهذا الحرمان المطلق وخيمة العواقب .

وسنعود الآن إلى طريقة إنقاص الغذاء بالتدرج وبأمان . ولنذكر مثلاً حالة شخص بلغ الخامسة والأربعين من عمره فنجد أن عمل الأعضاء الداخلية فى هذه السن يبدأ فى التمهل والإبطاء وتقل الحاجة إلى الأغذية البروتينية ، لهذا يحسن تناول اللحم فى وجبة واحدة فقط وجبة الغذاء أو العشاء على حسب الاعتياد . ويجب الامتناع عن

الأطعمة المزوقة والمزخرفة والتوابل والبهارات وغيرها من المواد الحريفة . ومما يؤسف له جداً أن الانسان عندما يصل إلى متوسط عمره يفرغ غراماً واحداً له بفنون الطهي وطرق إعداد مختلف ألوان الطعام فتراهم يهتم بأن يضاف إلى طعامه عند طهيهِ كل أنواع الصلصات، أما الشاب ذو الشهية القوية فيمكنه تناول أى طعام بسيط غير مركز ولا يشترط إلا أن تكون كميته وافرة كافية . وكلما تقدم العمر بالانسان تقل شهيته للطعام وتضؤل ولسكته يميل لأن يكرس كل انتباهه لطعامه ، وهذه الخاصية تقف عقبة كأداء في سبيل احتفاظ من هو في منتصف عمره بصحته وقوته وحيويته . ومن الطبيعي إن أحسن وسيلة لضمان التمتع بالصحة الجيدة في منتصف العمر هي ممارسة حدود الاعتدال والزهد في الطعام والشراب ، هذه هي أكمل نصيحة نستطيع توجيهها لمن تعدوا حدود الشباب ، وسنبين فيما بعد نظام غذاء يكفل لهم التمتع بصحة جيدة بقدر الامكان .

إن الأغذية الدسمة الغنية بالمواد المغذية عرضة لايقاف إفراز العصير المعدى الأمر الذى يعطل الهضم ، وقد تسبب أبعثا احتقاناً مزمناً للكبد ، ومن الواجب على كل من يبلغ الخامسة والأربعين من عمره أن يعامل معدته وكبدته بأعظم مقدار من الرعاية والحذر ، كما ينبغى الامتناع عن الخبز الجديد الطازج والكعك والفطائر واللحوم

السمينة والسّمك المحمر ، وفي كل الأحوال بفضل الشئ عن القلى أو (التحمير) لان ذلك يبقى على عصير الاغذية ويحول دون اختراق السمن الساخن لخلايا اللحوم أو غيرها . وتصير الاغذية أسهل هضمًا وأكثر تغذية .

وإذا كان الانسان معتادا على الخمر فيجب عليه أن يقلع عنها كلية ، وقد تساعد الظروف الاجتماعية على هذا الاتجاه فاننا نلاحظ أن الشاب يعتاد على شرب الخمر بحرية مع أصدقائه ومعارفه عندما يكون أعزبا . ولكن الزواج مع مسئولياته ومطالبه وواجباته يجعله رزينا مدبرا (أننا هنا قد تجاهلنا حالة السكران الذى يبقى على السكر والعريضة بعد زواجه لان هذه الحالة تعتبر شاذة غير طبيعية) ولكن أعظم خطر يواجه الرجل الأعزب الذى يبلغ الخامسة والاربعين من عمره هو استمراره على تناول الخمر ، ومع ذلك فانه كثيرا مايزيد من مقدار ما كان معتادا على تناوله فى سن شبابه . . فان الوحدة تضايقه ، ولا يجد مهربا من تعاسته الا بالاتجاه الى الكحول والافراط فى تناوله على أمل أن يهدى من نفسه النائرة وأعصابه المتوترة ، والامل ضعيف جدا فى علاج أمثال هذه الحالات ولا نجد لدينا سوى نصع أمثال هؤلاء الاشخاص بتقوية ارادتهم لعل فى ذلك بعض الفائدة المشمرة .

والرجل العادى الذى كان معتدلا طوال حياته فى تناول الخمر

ينبغي له أن يكون أكثر اعتدالا بعد أن يتعدى الخامسة والاربعين من عمره ، فلكحول خاصية انقاص قوة مقاومة أعضاء الجسم ودرجة تحمله ، لهذا تكون فرصة الشفاء . اذا ما هوجم الجسم بالمرض . شبه مستحيلة . وهو يسبب أيضا انحطاط الانسجة الذي يأتي مع الشيخوخة .

أن الرجل الذكي عند بلوغه الاربعين يكون قادرا على التمييز بين الاغذية التي تناسبه والتي تضره فبعد ثوات سن الشباب ينبغي الاقلال بقدر المستطاع من الاغذية البروتينية لان عملية استبدال الانسجة النالفة تقل وتبطؤ . وتضعف أيضا وسائل افرازات الجسم ، من هذا نرى أن كل العوامل تشير بضرورة مراعاة جانب الاعتدال التام في الطعام والشراب ، وبينما نشير بالانقطاع عن البروتينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط فان الكاربوهيدرات التي تنتج الحرارة ليس من المستطاع انقاصها أو التقليل منها كثيراً ، أما النشاط فيمكن أن يحصل عليه من تناول كميات محدودة من اللحم والدواجن والسمك والبيض والحب والعدس ويمكن أن نضيف الى ذلك الخبز والزبد والحلويات الخفيفة . ولقد ذكرنا الحلويات بسبب قيمتها الثمينة في صيانة حرارة أجسام كبار السن والابقاء عليها ، ولا يفوتنا ذكر الفواكه والخضروات ماعدا الأنواع الضخمة — اذ يجب أن تكون جزءاً من الطعام في كل وجبة . أما افراط كبار السن فمن المؤكد أنه

يؤدي حتما الى تقصير أعمارهم فضلا عن مايسببه لهم من علل وأمراض
غالبا ماتقضى عليهم . ربما لا يؤدي افراط الشاب القوى الشديد الذي
يبلغ الخامسة والعشرين من عمره الى ضرر كبير خطير . ولكنه يسبب
لموت الأكيد المحقق للمسن . وما يدعو الى الدهشة أنه ثبت أن المسن
يبقى على قوته وحيويته ويحتفظ بمرحه وخفته وصحته بأقل مقدار
من الزاد .

ولقد عاش في القرن السابع عشر (ليجي كورنارو) وهو أحد
د. الايطاليين وكان في شبابه من كبار الكواين المشهورين فكان
يتناول من الطعام والشراب أكبر مقدار ولكنه بعد أن وصل الى
سبع شبابه صم على أن لايجيد عن حدود الاعتدال التام فلم يكن
تناول الا أقل مقدار وأبسط طعام من خير ماتنتجه الأرض فوفق
في طريقته لأنه عاش سليما معافى الى ما بعد المائة ثم مات بهدوء وسكينة
و بدون أن يشعر بألم ما .

وهناك معمر معروف آخر هو دكتور (جورج كيث) ولقد
قال أنه لم يكن يتناول في و الرئيسية الا أوقيتين من لحم الضأن
أو الطيور أو الارانب أو السمك الأبيض ، ومن الملاحظ أن
السمك غالبا ما يوصى به لكبار السن وسبب هذا أنه خفيف ويتطلب
ودا ضئيلا من أعضاء الهضم . وبالرجوع إلى دكتور (كيث) نجد

أنه كان يتناول ، بجانب الأوقيتين المذكورتين من اللحم ، قطعة من البطاطس وبعض الخضروات الخفيفة ، وبعد ذلك كان يتناول شيئاً من الفاكهة الطازجة المطبوخة (كبوت) .

وقد ذكر دكتور كيث أنه باتباعه هذا النظام كان دائماً متمتعاً بصحة جيدة وكان معتاداً على أن يمشى على قدميه من ثلاثة إلى أميال كل يوم صيفاً كان الجو أو شتاء .

ولقد أوضح سير (هنرى سمبسون) أتم وضوح ، وهو من الثقة المختصين في هذا الموضوع حيث قال : « ان أجهزة وأعضاء كبار السن لا يمكن أن تحتل أية زيادة في كمية الأغذية والمشروبات فكل تقدم العمر تقل مقدرة اخراج الغذاء المستهلك غير الضروري . وعلى الرجل المسن الراغب في صيانة صحة جسمه وإطالة عمره أن ينقص تدريجياً من مقدار ما يتناوله من الأغذية المحتوية على مواد تروجينية ومن اللحوم المدهنة . »

وفي بعض حالات معينة كحالات ضغط الدم الشديد أو تصلب الشرايين مثلاً يتحتم اتباع نظام الغذاء السالف الذكر بمنتهى الدقة مع الانقطاع الكلى التام عن المشروبات الكحولية . ولقد ثبت أن هذه الحالات وأمثالها تتحسن تحسناً ملحوظاً وتتأثر من تغيير نظام الغذاء الخاطئ . واستبداله بما يناسب الحالة ، وكذلك ينبغي التقليل

استهلاك اللحوم لان اللحم من أعظم مسببات العفونة في المصادر التي تؤدي إلى حالة تسمم الدم . كذلك الكحول والدخان من العوامل الأخرى التي تؤدي إلى هذه العلة . وعلى المسن المصاب بتصلب الشرايين أن يقنع بتناول اللبن والخضروات الطازجة واللحم القليل الطازج المطهى جيدا ، وسلقه أفضل له من شبهه ، وعليه أن يتمتع كليا عن تناول لحم الخنزير ولحوم الطيور المسنة ، والمدهنة ، والصلصات المملحة أو المحفوظة والسّمك ، والماء القراح هو أفضل مشروب للعرضين لضغط الدم العالى ، ويمكن أن يضاف إليه عصير الفواكه إذا رأى المصاب أن الماء تافه عديم الطعم . ويحسن أن تكون كمية ما يشرب من سوائل مع الطعام قليلة بقدر الامكان .

وقد لوحظ أن ضغط الدم عند كبار السن يكون مصحوبا غالبا بضعف القلب وهذه الحالة يمكن تخفيف وطأتها ، بل وشفائها ، بواسطة اصلاح الأخطاء التي ترتكب في التغذية واتباع نظام دقيق لأن فقدان القلب لنشاطه وكل ما يؤدي إلى اعتلاله ينتج في الغالب من الإفراط في تناول الأغذية الحيوانية وكثرة شرب السوائل ، ويرى غالبا في هذه الحالات أن العصير المعدى يكون ناقص الكمية قليلها .

وضغط الدم المرتفع يمكن أن يهبط إلى حد كبير ، والقلب

الضعيف يمكن أن يقوى إذا مارعى المصاب جانب الاعتدال واتبع نظام الغذاء مع مراعاة القواعد البسيطة الآتية :

أ - ينبغي أن يكون بين كل وجبة وأخرى فترة طويلة كافية من الوقت حتى يستطيع هضم كل وجبة على حدة هضمًا تامًا والمدة التي نقرحها ينبغي أن لا تقل عن خمس ساعات .

ب - ومع هذا إذا شعرت بالجوع فينبغى أن لا تتناول قط (تصبيرات) بين الوجبات لتتيح لأعضاء هضمك أن تؤدي وظائفها براحة تامة .

ج - يجب أن يكون طعامك خاليا من السوائل بقدر المستطاع . وبعض الأشخاص لا يستطيعون تناول الأطعمة الجافة ، ولكن ينبغي عليهم أن يقتصدوا في المشروبات اقتصاداً كلياً .

د - على المرضى مراعاة تناول وجبتهم الرئيسية في منتصف النهار .

الفصل التاسع

كيف يجب أن لا نأكل

أن العادات الخاطئة في نظام تناول الطعام هي المسؤولة في الواقع عن أغلب الأمراض والاضطرابات والعلل المعروفة الشائعة فالامساك وسوء الهضم والدسبيسيا والروماتزم ومرض البول السكري . وجيش جرار آخر من مختلف الأمراض يتبع أخطاء التغذية . ولو أن المصاب اعتنى بتغيير عاداته لاستطاع غالباً أن يستعيد صحته كاملة .

وهناك سبب شائع معروف آخر يؤدي إلى الدسبيسيا هو سوء اختيار الأغذية ، كذلك تناول الشاي الثقيل مع الحلويات والفطائر واللحوم عادة مسؤولة عن الإصابة بآلاف الحالات ، وكذلك لا ينبغي تناول الشاي مع اللحم قط لأن ما بالشاي من (حمض التانيك) يصلب خلايا اللحم وانسجته ويجعلها صعبة الهضم بل عسيرة ، ويمكن أن يسمح بالاعتصار على تناول فنجان من الشاي الخفيف بعد تناول الطعام بلا أقل من ساعتين . ولكن لا ينبغي تناوله مع الطعام قط وإلا ساءت العاقبة ، ولقد اتضح أن الشاي الوارد من الصين خير وأفضل مما يرد من سيلان وأنسب لذوى الهضم الضعيف .

وصوء مزاج المصاب بالدسبيسيا المزمنة أمر شائع معروف ومن

الواضح أن علاج هذه الحالة يتطلب تبديلاً كبيراً في نظام الغذاء واستبداله بنظام جديد يعتمد عليه في سبيل تحسين الحالة حتى تشفى فلا يتعاطى الإنسان إلا الأغذية الخفيفة السهلة الهضم جداً كالنظام الآتي :

المحرم : — اللحم الضأنى السكتا كيت الأرانب الديوك الصغيرة الأسماك البيضاء الصغيرة .

الحضروات : — القرنيط ، السبانخ ، الفول الأخضر ، الهليون أما الخضروات اللينة — كالكرنب واللفت وغيرهما فمن الأفضل لامتناع عن تناولها ، وكذلك لحم الخنزير على أى نوع كان أعداده والخبز الجديد الطازج أفضل منه الخبز الجاف المقدد والبسكوت الخفيف المحلى بقليل من السكر . وهناك أنواع أخرى من الأغذية لا تناسب المصابين بعسر الهضم منها الزبد مع الخبز الطازج والكمك والقطاثر والشاي الثقيل وما يماثلها .

والأمساك مرض شائع معروف وهو لا ينشأ إلا من الأخطاء التي ترتكب في نظام الغذاء ولا يشفى إلا باتباع نظام خاص بحيث لا يجد المصاب أية حاجة لتناول الأدوية المسهلة . والواقع أن حالات كثيرة من الأمساك تزد من لأن علاجها بهمل اعتماداً على هذه الأدوية والعقاقير التي يعلن عنها بشكل مقنع جذاب والأمساك علة تؤثر

على الجسم كله تأثيراً ضاراً لأن المواد التي تتخلف بالقولون قد تعمل على تسميم الجهاز كله ، لهذا يحسن بمن هو مصاب بهذه العلة أن يتخلص منها بكل سرعة وبالوسائل الطبيعية المجدية التي ليس لها أى رد فعل مؤذى .

ان عادة التهام الاغذية المركزة بلا تأن في هذا العصر ، عصر السرعة والعجلة أحد أسباب انتشار الامساك ، وكذلك استهلاك اللحم بأسراف شديد والخبز والكعك والقطاثر مع الحرمان التام من تناول الفواكه والخضروات وكذلك يؤدي الى الامساك عدم تناول الماء بكمية كافية . وهناك وسيلة بسيطة يمكن الالتجاء اليها هي تناول كوب من الماء البارد في الصباح الباكر عقب الاستيقاظ من النوم مباشرة فان ذلك يحفظ محتويات القناة المعوية في حالة شبيهة بالسيولة فيسهل التخلص منها ويؤدي الى الخلاص من الامساك .

والآن سنذكر نظام الغذاء الذي ينبغي للصاب بالإمساك ، أن يتبعه حتى يشفى منه ، فعليه أن يتناول الفواكه الطازجة مطبوخة أو نيئة وكذلك الخضروات بحرية ووفرة . والسبانخ أو الكرنب مثلاً يترك في الامعاء بقية غير تامة الهضم تعمل على تهيج الأغشية المخاطية الأمر الذي يؤدي الى بذل كل مجهود في سبيل الخلاص من البقايا ، ومن هنا يحس الانسان برغبته في قضاء حاجته : كذلك

الحبـز الأسمر والشوفان وبعض أنواع الفواكه المحتوية على حبوب أو التي لها قشرة خشنة (على أن تؤكل بقشرها) لها نفس الأثر على الأمعاء ، وتناولها يساعد على إزالة الإمساك والتخلص منه والفواكه المجففة كالتين والقراصيا . والسلطات المعدة من الخضروات مفيدة جداً للبصاين بالإمساك ليس فقط لما يحتوي عليه من مواد ليفية كثيرة (كالخس مثلاً) بل أيضاً لما يضاف إليها عند إعدادها من زيت . لأن زيت السلطة ملين طبيعي مفيد لجميع المواد الدهنية ، وكذلك الزبد والمسلى والعسل بنوعيه ومرحب الفواكه المسلوقة لها مفعول ما بين واضح الأثر .

أما فيما يختص بالمشروبات فإن الشاي الثقيل القوي والقهوة كلاهما له أثر يؤدي إلى الإمساك وكذلك النبيذ الأحمر . ويحس بمن كان مصاباً بالإمساك أن لا يتناول البيض والأغذية النشوية .

وأهم من كل ذلك هو أن يعود الإنسان نفسه على التبرز في ساعة معينة فيذهب إلى دورة المياه يومياً في ساعة محددة كل صباح ، سواء كان شاعراً بالرغبة في قضاء حاجته أم غير شاعر ، فإن هذه الوسيلة كفيلة بأن تعودده على قضاء حاجته يومياً وباستمرار .

مما سبق نرى أن الأغذية التي تترك في الأمعاء بقية ، هي مفيدة في حالات الإمساك ، لكنها غير مفيدة في حالة الإصابة بالإسهال .

فاذا ما أصيب الانسان بالسعال حاد فليس له إلا أن يتناول ماء الارز إلى أن يزول الاسعال تماما . وينبغي ان تكون درجة حرارة كل طعام مساوية لدرجة حرارة الجسم تقريبا . ويجب الامتناع عن شرب السوائل الشديدة السخونة ، وبعد ما تزول حدة الاسعال يمكن للمصاب أن يتناول كتكوتا مسلوقة أو سمكا أبيض مسلوقة كذلك مع كمية من البطاطس المهروس (البيوريه) ولكن ليس له ان يتناول الخضروات وكذلك يجب أن يمتنع عن تناول كل الأغذية العسرة الهضم أيضا .

وكل ما يصيب الكبد من أمراض أو اضطرابات حادة أو مزمنة ينشأ في الغالب عن معيشة الرفاهية والترف والافراط ، لهذا ينبغي إصلاح نظام الغذاء بسرعة والمبادرة بتغييره من أساسه فتمنع الأطعمة الدسمة الغنية بموادها العسيرة الهضم مهما أحبا المصاب وكان ميالا اليها راغبا في تناولها ، ويستعاض عنها بتناول السمك الأبيض ولحم الضأن مع الخضروات السهلة الهضم واللبن . وعدم الاسراف في تناول المشروبات الروحية وتقليلها إلى أقل حد مستطاع ويجب عدم تناول المخلاتات والصلصات والتوابل والبهارات ، كذلك الأغذية المدهنة والتي تحتوى على سكر كثير ومباشرة الرياضة لها فائدها ولكنها لا قيمة لها إذا لم يغير نظام الغذاء ويصلح .

أما السممة المفرطة فسببها في الواقع هو الافراط في تناول الطعام

مع حياة الخول وقلة الحركة . والحقيقة إن أى نوع من أنواع البدانة لايسر مطلقا لأن الرجل البدين هو الرجل الثقيل العليل . . . ولقد كتب طيب معروف ذات مرة مايلي : « يوجد للبدانة الناشئة عن الافراط في الغذاء صفتان مناسبتان يمكن وصفها بهما فهي كربة ، ومضايقة . وكل رتبة من مراتب البدانة كربة لأنها تدل على الافراط والشراسة وأغلب حالاتها مضايقة لأنها تظهر شكل الجسم البدين مشوها فيبحا يدعو إلى التهمك والسخرية ، كما أن المصاب بها يكون معرضا دائما إلى العجز التام عن العمل أو إظهار الكفاءة العقلية .

فمن الواجب إذن تنقيح نظام غذاء البدين فورا وإصلاحه في الحال ، في نوعه وكميته ، والعلاجات التي اخترعت وتخترع من حين إلى حين لشفاء البدانة وانقاص الوزن مختلفة كثيرة العدد يصعب احصائها أو التحدث عنها كلها كما أن طريقة الالتجاء إلى الصيام عن الطعام لجأة كوسيلة لانقاص الوزن ضررها في الغالب أكثر من نفعها ، فهي تجعل المصاب بآسا يائسا دون أن يكافأ على حرمانه من طعامه أو يستفيد شيئا من جوعه ، وبجانب هذا فإنها طريقة خاطئة غير عليا وأى علاج مفيد مشر ينبغي أن يكون تدريجيا لآحرمانا شديدا لمة اعتاد عليه المصاب من عاداته . ولقد اشتهر مستر (باتنج) بالسمنة المفرطة ولكنه عمل على انقاص وزنه بطريقة طبيعية فعالة ذكرها

في كتيب صغير نشره واليك نظام الغذاء الذي وضعه له طبيبه دكتور
(هارفي) .

طعام الافطار : — كمية من الخبز الجاف أو البسكوت مع قليل
من الشاي واللبن الحالى من السكر .

طعام الغذاء : — قليل من السمك وكمية من أى نوع من الخضروات
ماعدا البطاطس والجزر أو اللفت أو البنجر . قليل من الفواكه مع
الامتناع التام عن تناول الخمر .

بعد الظهر : — أى نوع من أنواع الفواكه وبعض القرايش مع
فيجيان من الشاي الحالى من السكر واللبن .

طعام العشاء : — قطعة صغيرة من السمك أو اللحم الأحمر مع
قليل من الخبز الجاف .

وبما يلاحظ على هذا النظام الغذائى هو خلوه تماما من المواد
الدهنية والكربوهيدرات . والأطعمة التى تحتوى على الكربوهيدرات
بنسبة كبيرة هى الخبز والبطاطس والبطاطا والأرز ودقيق القمح
وطحين الشوفان والسكر وبعض أنواع الفواكه . وأغلب أنواع الحبوب
والبقول كالقول والعصا غنية بالمواد الكربوهيدراتية لهذا ينبغى على
البدن أن لا يتناول شيئا من المواد السالفة الذكر . أما الاغذية التى
يباح له تناولها فهى : —

كل أنواع اللحوم الحمراء باعتدال ماعدا لحم الخنزير والدجاج

والسمك الكبير كل أنواع الفواكه التامة النضوج والخضروات الطازجة ماعدا الأنواع السالف تحريمها والتي ذكرناها سابقا . ويستبدل الخبز بالبسكوت أو القراقيش الحراء التامة الجفاف . وعلى المصاب أن يشرب الماء الساخن ، أو أى نوع من المشروبات الساخنة بحرية بين الوجبات لأن هذا يساعده على الوصول إلى ما يبغيه .

وداء النقرس ينشأ على ما يحتوى عليه الدم من كميات كبيرة من حامض البولييك ، وينتج هذا عن المواد النتروجينية العادمة التي لا يتخلص الجسم منها تماما بل تتخلف فيه وتؤذيه . لهذا كان من أحسن الوسائل التي يلجأ إليها في علاج النقرس هو تنقيح نظام الغذاء وتصحيحه . والأشخاص الذين عرفوا بميلهم إلى النهام أكبر الكميات من الأغذية واللحوم مع شرب المشروبات الروحية بكثرة وإفراط هم في الواقع من أكثر الناس تعرضا لهجمات داء النقرس ومقاساة آلامه وبلاياه . لهذا كان أول شئ يجب عليهم إتباعه هو الامتناع عن تناول اللحوم والسمك وكل أنواع الأغذية الحيوانية مع الانقطاع التام عن تناول الأغذية الغنية بالمواد المغذية كلحم الخنزير والبط والأوز ، ومن المهم كذلك منع اشورية والمرق والصلصات الدسمة أو اللحم المفروم والمخللات والسمك والفتائر والبقلاوة والكنافة . ويمكن تعويض الحرمان من هذه المأكولات بأمثال هذه الأشياء : — شوربة

الخضروات المسلوقة ومرقها ، لحم الضأن والكناكيت والارانب الصغيرة . . وتؤكل هذه الاغذية مرة واحدة في اليوم فقط مع مراعاة الاعتدال بالنسبة إلى الكمية . أما الخضروات التي يمكن تناولها بحرية فتشمل . الكرنب والقرنيط والبااميا والكوسا واللوييا وسلطات مختلف الخضروات ماعدا البنجر .

ولا ينبغي تناول الخبز الطري الطازج بل يستعاض عنه بالخبز (البابت) المقدد أو البسكويت . كما يحسن الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية لأنها أعدى أعداء البشرية الالداء وخصوصا المصابين بهذا الداء .

الفصل العاشر

كل وكن سعيداً مرحاً طروباً

في امكان كل انسان أن يستمتع بالصحة الكاملة ويشعر بالسعادة التامة ويتمتع بالتغذية الكافية اذا قنع بتناول ثلث أو نصف مقدار الطعام الذي اعتاد على استهلاكه يوميا . ولقد سبق أن أشرنا إلى ذلك الرأي في مختلف فصول هذا الكتاب . وسنبحث الموضوع هنا بشيء من التوسع . ، فنظام الغذاء ونوعه وتحديد كمياته . في الواقع ، يختلف باختلاف الأشخاص وعاداتهم والأجواء التي يعيشون فيها . واللحم

الذى يغذى شخصا ويفيده قد يسمم غيره ويضره كما يقول المثل القديم . وهناك أيضا مسألة السن . فالشبان يحتاجون إلى الأغذية البروتينية أكثر مما يحتاج إليها كبار السن . وظروف الحالة الاجتماعية والأعمال التى يؤديها كل فرد لها حسابها واعتباراتها . ومن الواضح أن الجندى ، أو البحار ، يحتاج إلى غذاء يختلف عن الغذاء الذى يناسب الكاتب أو العالم ، وربما كان من المفيد أن نذكر بعض خصائص ومزايا مختلف نظم الأغذية ونقارنها ببعضها . والذين يقومون بأعمالهم وهم جلوس على مكائهم لا يفيدهم نوع الغذاء الذى يقدم للبحار الذى يقوم على تأدية الأعمال الشاقة فى الهواء الطلق

ويبدو فيما ذكر الكفاية فإن اللجنة التى ألفت وكلفت ببحث نظم تغذية الجيوش وجدت أن الجنود بعد بقائهم عدة شهور قليلة فى حياة الجندية وتغذيتهم بالكميات السالفة الذكر يزداد وزنهم بشكل ملحوظ . ولتفسير ذلك لابد لنا من ذكر رأى البروفسير (جرمين سى) الذى قال : ن أغلب الذين يدخلون فى الجيش قبل أن يكتمل نموهم الجسمانى . ثم ذكر ، وأنه ينبغى اعتبار الجندى الشاب ، من وجهة النظر الغذائية ، مازال فى دور النمو فيجب لهذا السبب أن يكون غذاؤه مساعداً وكافياً لاتمام نموه واتكاملة ما يتطلبه بدنه ونشاطه . أما العمال الذين يعملون بأيديهم فيحتاجون إلى الأطعمة المغذية

ولقد حدد أحد علماء الانجليز ما يحتاجه العامل العادي يوميا فيما يلي :

٩ أوقيات من اللحم الأحمر ، أوقية واحدة من اللحم السمين ، ١٨ أوقية من الخبز ، ١٥ أوقية من اللبن ، أوقية من الزبد ، ١٦ أوقية من البطاطس ، ٣ أوقيات من الخبز الشوفان .

ويجب أن نذكر أن هذه الكميات يسمح بها في اليوم كله لافي الوجبة الواحدة . وواضح أن واضع هذا النظام قد تجاهل القواكه الناضجة والخضروات الطازجة ولم يذكر عنها شيئا مع أهميتها أما من يعملون وهم جالوس على مكانهم ، خصوصا هؤلاء الذين يتطلب منهم عملهم نشاطا عقليا كثيرا فيحتاجون إلى غذاء أخف مما يحتاجه الصانع الذي يعمل يديه .

والمؤلفون والعلماء والصحفيون والمحامون وغيرهم من أمثالهم الذين يتطلب منهم عملهم اجتهاد أذهانهم إلى أقصى حد ينبغي لهم حصر وجباتهم ومراعاة أن تكون مقوية لهم وسهلة الهضم في الوقت نفسه . وأغلب المؤلفين والفنانين لهم أعضاء هضم رقيقة ولو أن لهذه القاعدة بعض شذوذ ملحوظ في حالة الكاتب الانجليزي المعروف دكتور جونسون وديماس الكبير .

وتوجد علاقة وثيقة بين المخ والجهاز العصبي وبين وظائف أعضاء الهضم فان الأخيرة غالبا ما تضطرب وتتعب من أى مجهود كبير على

المخ أو أى ارهاق للجهاز العصبي ، ويشتد القلق ويزداد الاضطراب على وجه أخص إذا كان الاجهاد مصحوبا بالحزن والهم أو الخوف . ولها مسبب يجب على كل من يعملون بأذهانهم أن يمتنعوا عن تناول الاغذية التي من شأنها ارباك المعدة كالأطعمة الدسمة الغنية بالمواد الدهنية والملينة بالتوابل والبهارات والصلصات والأطعمة المحمرة ويمكن أن يكتفوا بتناول الشوربة ومرق اللحوم المسلوقة ولحم السمك الابيض ولحم (الضأن) الخالي من الدهن والكتاكيت والارانب والديوك الصغيرة والبيض (ماعدا المقلى منه) ويمكنهم كذلك تناول جميع أنواع الفواكه بحرية تامة وكذلك أى نوع من الخضروات ماعدا الانواع اللينة منها كالكرنب والقريبيط واللفت والبنجر والجزر .