

حفظ الصحة

الطعام وفائدة للجسد

السيدة اكار صليارثية مستشفى القديس جاورجيوس للروم الارثوذكس

يؤخذ الطعام ليكوّن الانسجة التي يتكوّن منها الجسد وتجدد ما يتدنّر منها على الدوام بسبب عملها الحيوي ولتسبب حرارة الجسم المتواصلة التي هي ضرورة للحياة وبولده حركة الاعصاب والعضلات وليخزن ما زاد عن حاجة الجسد من وقت الى آخر ليتغذى في وقت المرض عندما لا يأخذ المريض الطعام الكافي

ان جسد الانسان كآلة ميكانيكية دائرة دوماً تقى من الاحتكاك بعضها في بعض هكذا انسجة الجسد . وفائدة الطعام الاصلية لتحويل هذا الاتقاق الدائم لان المواد الغذائية تدخل الدم من الطعام وتسير معه في دورته فيتناول العظم والعضل والعصب وبقية الانسجة ما يحتاج اليه لاجل الترميم المذكور

واما الاعضاء العاملة في افراز الدقائق الدائرة فهي الرئتان اللتان تفرزان مادة فاسدة من الدم بيئة ماء وحمض كربونيك والكليتان اللتان تفرزان مادة فاسدة تسمى اليوريا وهي اكثرها املاح فاسدة والجلد الذي يبرز مادة فاسدة بيئة ماء والبنى الذي يفرز كل ما تبقى من الطعام الذي لا يمكن تحويله الى مادة غذائية

لا يمكن ان يتحول الطعام الى الدم ما لم يهضم فيبتدأ العمل بمضغ الطعام جيداً في الفم ليمزج باللعاب المفرز من غدده ومن عمل ذلك لتغيير الاشياء السوية الى سكرية ثم يرسل الى المعدة فيتغير هناك تنهياً كلياً بواسطة عصير المعدة ثم الى المي حيث يتال تنهياً آخر بواسطة عمل مفرزات المي والغدة البنكرياسية والصفراء الآتية من الكبد وينتهي العمل بنقل المواد الغذائية الى الدورة الدموية والذي يبقى من الطعام يفرز بواسطة المي

يقسم الطعام الى نوعين الطعام الحيواني الذي يشمل اللحوم والبيض واللبن والنباتى الذي يشمل الخنطة والنشاء والسكر والخضروات والفواكه ويضاف الى ذلك مواد معدنية كالاملاح

اذا اخذت هذه الاطعمة مزوجة يتم غذاء الجسد ولا يمكن ان يعيش الانسان على نوع منها الا لمدة قصيرة لكن الحليب هو الشيء الوحيد الذي يقدر الانسان ان يعيش عليه

دون خلافه لان الطبيعة دبرته لتغذية الطفل وهكذا البيض كافي لتغذية الطير واما للانسان
بتقصه بعض مواد

بعض حوامض تؤخذ في الطعام وهي ضرورية لاجل التغذية وعدم وجودها بسبب
فساد الدم المسخى (بداء الاسكر بوط) فمن هذه الحوامض حامض الستريك والترريك
الاول يوجد في الليمون والبردقان والثاني اكثره في العنب وحامض لكتيك في الحليب واوكزليك
في السبانخ والبندوره وكبوش الشامي والمليق وحامض استيك في الخل وماليك في التفاح
والنحاس وغير فاكهة

من اهم ملاحظات التبريض التغذية في الاوقات المعلومه عن الطبيب وقدر كمية الغذاء
كل وقت واذا كان المريض يتغذى بقبالية وكيف نتيجة الغذاء هل يهضم بسهولة ام لا
وكيفية لتقديم الطعام بكل ائقان ونظافة وترتيب وعدم وضع الاينة في غرفة المريض ولا
يجوز لاحد ان يستعملها معها كان المرض

من الواجب ان يعطى المريض الاطعمة السهلة الهضم والمغذية فعند ذلك لو اخذ
كمية قليلة يتغذى - يجب على الدوام بان تكون كمية الطعام قليلة فتكون نتيجتها احسن
لجسد اذ ليس كل ما ياكله الانسان يستفيد منه بل كل ما يتحول الى الدم هو المفيد
فلذلك لو اهل كمية قليلة يستفيد منها اكثر من الكثرة فضلاً عما تسبب له من الامراض
والضعف في الجهاز الهضمي كثرة الشراهة في الاكل

فاسهل الاطعمة الحليب والبيض النيء فاذا اخذ الحليب لا يجوز بان تكون الجرعة اكثر
من ملعقة كبيرة للبالغين وصغيرة للاطفال لانه عندما يصل الحليب الى المعدة يتجمد كالجبين
من عمل حامضها فاذا كانت الكمية صغيرة اسهل على الهضم
فمن الناس من لا تستلج معدم هضم الحليب فلذلك يجب ان يعطوا غيره من الاطعمة
الممكنة في حال مرضهم

ومن الاطعمة السهلة جداً عصير لحم النيء وكيفية استخراجه بفرم لحمه هباء خالية من
الدهن ووضعها في اثناء نقي وغمرها بالماء البارد قدر ساعتين وعند ذلك تعصر اللحمه بشاشة
نظيفة ويضاد اليه قليل من الملح ويقدم للمريض ولا يجوز ابقاء العصير من وقت الى آخر
واما البيض يمكن اعطائه بطرق عديدة وطريقة خصوصية للاطفال في حال مرضهم باخذ
المادة الزلالية منه وخفقا مع قليل من الماء وازافة قليل من السكر ثم يصفى في قطعة شاش
نقية ويؤخذ حالاً - وكل مستحضرات البيض لا يجوز ابقائها من وقت الى آخر لانها ترفع