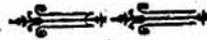


نعقد ان الطبيعة تابعة لقوى النفوس وظالما تتسكع في بيداء الجهالة . وهذا القول ينسج مثله على منواله فيقال : لو لم يكن للامير كمين رغبة في اكتساب انال ولو لم يتنافسوا فيه ويتفاخروا في احرازه ولو لم يكونوا متجرفين ربما كنا رأينا القوى السامية في الانسان تسقط في المراحة مع القوى العملية النافعة الصرفة في جنسنا الانساني وكناسير في الشؤن المادية على وجه سمج . فالصنائع هي زخرف الحياة ولا يكون الزخرف الا مع الفنى ولا يحصل الفنى في هذه العصور الديمقراطية البعيدة عن العبودية الا بالتفاني في اصطياد الدرهم والدينار وقد ينتج من شر كبير خير كثير ومن الولوج بالمال في الاتجار الادب والفنون اه



نظام الاكل

مترجمة عن محث للدكتور فلوري في « المجلة » الفرنسية

سوء الهضم اكثر الامراض انتشاراً ولا سيما في الطبقة المستنيرة من الناس ومبنياته كثيرة فليست اسبابه الاخلاقية هي النم والملل فقط بل الاهتمام بالاشغال والاعمال . واذا تيسر للصاب به ان يسلي نفسه ويبدل محيطه الذي يعيش فيه وان يستحم في حمامات الحجر والنهر وان يصرف زمناً في الخلاء يزول هذا المرض مؤقتاً ثم يعود الى حالته عند عودة صاحبه الى معاياة اعماله

ولظالما نصح ان يبيب للصاب بسوء الهضم ان يتخلى عن افكاره ويتناسى ما يشغل ذهنه ولكن هذه النصيحة قلما عمل بها الا اذا كان في خلال الطعام . ولقد ابان بافتوف الفسيولوجي الروسي المشهور انه ينبغي تناول الطعام بسرور ليجود الهضم . فاذا كان صاحب هذا المرض مشتت البال وقضي عليه ان يتناول طعاماً لا طعم له ولا لذة فيه لا يسبل اللعاب وعصارة المعدة ولا يعمل الهضم عمله وعلى العكس اذا استحسّن الحجاب به محفة من الطعام فانه يسبل لعابه في فمه وتحسن عصارة المعدة ويتم الهضم بسهولة .

يقولون ان الطاهي اذا اجاد الطبخ يحمل الاكل على ان يتناول من الطعام فوق حد الكفاية وهذا غلط فان الناس لا يفكرون بان امثال هذا الطاهي ينتفع بفنعة المصاب بسوء الهضم ويستدعي سيلان اللعاب والمصارة . وينبغي ان يكون الطعام تام النضج على ان ذلك لا يكفي اذ الواجب على الاكل ان يتناوله كما ينبغي نلى الوجه الذي ينبغي . وانا معاشر الناس باسرتنا ناكل اكلنا ردينا اي ان طريقتنا في تعاطي الطعام ليست صحيحة فلا نرى حرجا في الاسراع بتناول كمية كبيرة من الطعام على المائدة .

وجوب التمهيل في تناول الطعام

من الآفات المنتشرة كثيراً تناول الطعام بسرعة فان الوقت يقضي على بعض الناس ان يسرعوا في خفتهم وفتحهم لان دواعي اعمالهم تبعثهم على ذلك . وبعضهم وهم اهل المزاج العصبي يعجلون في جميع الاعمال ويستحيل عليهم ان يقوموا بالتأني في معاطاة عمل لم يتراحم بنضون اعمالهم كلها بسرعة و يصدم حركاتهم بعضها بعضاً وتأخذ افكارهم بعضها برقاب بعض ترى كثيرين منهم من اذا حفزتهم الشهوة للطعام وجلسوا الى الخوان يشعرون بحاجة شديدة لتناول الاكل فيزدرونه اذرداداً دون ان يجعلوا في وقتهم متسعاً للضغ و تقصاراتهم ان يخضوا طعامهم مسرعين . كأنهم يرون الغذاء ضرباً من ضرب السخرة فيأبون التزيت والتلكؤ فلا يتكاد يفرغ ما بين ايديهم من الصحاف حتى يطلبوا غيرها بالحاح وسرعة . وقد اطلقت اللغة ألقاباً متنوعة على الاكولين من مثل الاستراط والذهم والشرة اما الطبيب فان هذه الاسماء تتساوى في نظره ويراها كلها بنتائجها فان النعم وسرعة تناول الغذاء على اختلاف حالاتها تؤول الى نتيجة واحدة من تشويش الصحة . ذلك ان المعصارات الهاضمة لا تؤثر التأثير الحسن في الاطعمة التي لم يحسن مضغها فان الغذاء يتغير ويحدث اضطرابات وبرازاً فاسداً وهي من الاسباب الفعالة في حدوث داء المغاصل .

نزول هذه الاضطرابات بأسرها اذا عقد المرء العزم على ان يحسن المضغ بتدرج وقد نصح الدكتور فلتشر الاميركي باجادة المضغ على مهل وبتقليب التهمة بحيث تستحيل كالمرق وتعم وتمزج باللعب اي امتزاج (١) ومن رايه ان يبقى اللبن والحساء والخمر وكل شراب مغزى مدة في الفم قبل البلع . والتتمة اذا جزئت وطخت على هذا النحو تصيح كالمادة القلوية باللعب السائل . وقد قال فلتشر ان هذه القلويات ضرورية لهضم الطعام ومما ينفع في هذا استعمال الفواكه الحامضة مثل التوت الافرنجي (فريز) والرياس (عنب الثعلب) . وقد تبين له ان الهضم سهل بهذه الطريقة فقلت جراثيم الامعاء لم يبق فيها غازات ولا فساد وقلت رائحة المراد البرازية وبقيت في الامعاء مدة اطول وقل مقدارها وتقلعت الامعاء . والتمهيل في ضمامه يشعر بزيادة المسرة عند الغذاء وتطيب نفسه لتناول طعام بسيط ويتبدل سير صحته فلا تعب في الجسم ولا في الفكر غيب الطعام ولا وجع في ولا اوجاعاً مجبولة ونقل اعراض الرثية والتقرس بل نزول وهكذا الحال في ضعف المجموع العصبي فانه يتبدل ويستريح صاحبه ويحسن نظره في المستقبل . لان جميع الاعراض

(١) شاعت طريقته هذه في بلاد الانكليز السكسونيين انكابتا وامبركا شيوعاً كثيراً حتى عند القتلون بذهبه والسائرون على خطته نبات الاوف

السبب وكثيراً غيرها هي ولا جرم ناشئة من تسمم الانسان بيده وتناوله من الطعام فوق طاقته على طريقة مختلفة . وان كثيراً من الامراض المزمنة في الشيخوخة تحدث من ذلك فاذا جاد المضغ وحسن تناول الطعام لا يحدث من سوء اثرها ما يحدث . فليس من الضرورة لمن اراد الاحتفاظ بشبابه ان يئلاً معدته كما قال الاستاذ مشكوف باللبن الرائب او بحسب رأي القائلين بالتغذية بالنباتات ان يمنع الانسان عن اكل اللحم بل يكفي المرء ان يحتاط لنفسه احتياطاً واحداً وذلك بان يمضغ بتأن فاذا فعل ذلك يسمده الحظ فيعمر مئة سنة .

نعم ان تمس اتباع فلنشر لا يخلو من غلو فقد ابان جان فينو في كتاب فلسفة طول الاعمار ان احسن ما يداوى به المرء ليلبغ اقصى حدود الشيخوخة ان لا يكون فقط معتدلاً في كل شيء بل ان يكون من أسرة معمرة يبلغ افرادها المئة سنة . وقد اعترف الاطباء في كل عصر بضرورة اجالة المضغ ليكون المضغ على اصوله . وانت ترى ان فلنشرم يأت امرأ جديداً بل جعل من هذه الوصية الشائعة لجميع المنصابين بسوء المضغ قاعدة يسرون عليها وسنة يتبعونها .

وقد اثبت المستر ستيدان استاذ الفسيولوجيا في كلية بال الاميركية قدر هذه الوصية فاخذ ينظر في طعام الامة والتلاميذ والجنود وقسم جرابية كل منهم الى نصفين وجرب ذلك بالدقة اشهرأ واخذ يسجل على وجه الصحة ما يدخل الجوف وما يخرج منه . فواصل اقوياء البنية بمجرد تناولهم الطعام بتأن ان يهضموا هنيئاً مرتباً نصف الطعام واحياناً ثلثيه وقالوا خصوصاً من معدل اللحم لانه هو الغذاء الذي بهيج بالاكثر تركيب التوكسين تقويت اجسامهم ونشطت وحالفتها النجفة واخذوا يتمتعون بصحة اجود من صحة اخوانهم الذين لم يسروا على سيرتهم .

ينبغي تقليل كمية الغذاء

انا لا نسرع في تناول الطعام بل نكثر ايضاً من تناوله فان هذين النقصين متلازمان بالضرورة . ولا بد ان يسرع في تناول اكله ان يتناول كمية كبيرة من الطعام لان جزءاً من طامه لا يهضم وكما اكل زادت شبوته ونهسه ولا تنتهي به الحال الى الشبع وان قد عرف القدماء مضار الاكثار من الطعام فضرربوا لذلك الامثال فاشتهرت عنهم . وكان اول مؤلف اشاع ذلك بين الاملاء ودعا الى عدم الاكثار من الطعام لويحي كورنارو (١٤٦٧ - ١٥٦٦) فان هذا الشريف البندقي (نسبة لمدينة البندقية) بعد ان قضى شبابه في التسق طفق في الاربعين من عمره عقيب مرض شديد عراه يجري على ترتيب

مدقق في معيشته على نحو ما يجري الرهبان النساك فاخذ يقلل كل يوم كمية طعامه شيئاً فشيئاً بحيث انزله الى ٣٤٠ غراماً من الطعام الجامد و ٤٠٠ غرام من الخمر ونصب له ميزاناً يتحقق به ما يدخل معدته وما يخرج منها . وهكذا تقدم هذا السري غيره بقرون في الاقلال من الطعام ولكنه لم يذكر الطريقة التي كان يتضح بها فقويت بذلك صحته كثيراً وفي السبعين من سنه حدث له حادث سريع من عربة نقضت اعضاؤه وتعثمت جمجمته فحکم الاطباء بانه هالك لا محالة ولكنه لم يلبث ان شفي . ولقد اراد ان يزيد طعامه بعض الشيء فمرض وعاد الى التنشف في اكله ولم يمد يفضب ووجد راحة في فكره واصبحت اخلاصه دمه وحالته الى النشاط والبهجة . وفي الثالثة والثمانين من عمره وضع كتاباً ذكر فيه الطريقة التي ينبغي الجري عليها لتطول الحياة بلا اسقام ونشر ايضاً ثلاثة مصنفات في هذا الموضوع ومات في السابعة والتستين وقال بمضمون في الثامنة بعد المئة .

ومن عند هذا الرجل كثرت الامثلة المشابهة لحاله . وانا اقتصر منها على ايرادا حديثاً فأقول ان الرحلة يوحنا شاركو الذي نزل من السفينة في رحلته الاخيرة الى القطب الجنوبي في جماعة من رفاقه ليتوصل في الجنوب لما كانت توزيع الطعام موكولاً اليه اخذ يعطي كل فرد من رفاقه نصف جرابته بدون ان يقول لم انه نقصهم من طعامهم فلم يشك احد منهم جوعاً وكانوا على ما ينالهم من التعب مسرورين ولم يمرضوا وبذلك تيسر له ان يطيل امد هذه الرحلة حتى اذا كانوا في العودة وقد بقي معه قسم عظيم من المؤن انشأ يعطيهم الجرابية تامة اي الجرابية المظنون انها ضرورية للانسان فاصيبوا كلهم اذ ذاك بسوء الهضم .

وهنا سؤال وهو كم يقضي للمرء من الجرابية ليعيش على اقل تقدير . فأقول ان ذلك يرجع الى امور منها قامة الانسان ووزنه ثم البلاد التي يعيش فيها وأنجنس الذي ينسب اليه والعمل الذي يتعاطاه . وقد قام التواتر في تجارب مدققة للغاية في هذا الباب فاخذ رجلاً زنته من ٦٠ الى ٧٠ كيلو غراماً وكان يعيش في حرارة تبلغ ١٧ درجة ويمتنع من كل عمل لا جدوى فيه وجعله في غرفة ووزن ما يدخل اليه وما يخرج منه بادوات كثيرة متنوعة كما وزن تنفسه وقدر جميع اعطائه واعطاه من الغذاء ما يولد فيه الحرارة اللازمة لنشاطه فرأى انه في حاجة الى ٢٢٥٠ من الكالوري في كل ٢٤ ساعة هذا اذا كان لا يعمل له اي الى ٣٣ من الكالوري في كل كيلو غرام (١) فالثبات يهتمون الاقراط في التغذية فلا يحدث

(١) اقل ما يقضي لمن كان في راحة تامة بحسب رأي الاستاذ غوتيه ٢٠٠٠ من الكالوري تقدم على نسبة ٨٢ غراماً من الالبومين و ٥٠ غراماً من الدهن و ٣٨٠ غراماً من هيدرات الكربون . وارتأى بعض الفسيولوجيين انه يكتبني باقل من ذلك . وذهب الدكتور

من ذلك فيسوى زيادة في حرارة الجسم وعرق غير اعتيادي وحاجة لعمل غير متدل وليس الامر كذلك في الشيخ والربيل الذي يبلغ اشده وفي جميع من لم تكن بنيتهم على حالة حسنة فان الافراط في تناول الاغذية يحمل المدة فرق طاقتها يثقل عليها ويرتقها من امرها عسراً . فاذا لم يتأت الهضم يحدث تخمر ونسب ذاتي فتكثر الاملاح والحامض البولي والمواد الهامضة ويصاب المرء على الزمن باحتمقان الكبد وتغير الكلى والتحول الى شتم فيكون بذلك مصاباً بوجع الاعصاب والمفاصل والسويداء وغيرها .

كيف يتمكن المرء من الافلال من الطعام ومن تناوله بتأن

تبين لك مما تقدم ان من مصلحة الانسان ان يعدل عن طريقة عيشه ولا يقضي ذلك كبير عناء ويكفي في هذا الباب اقتناع المرء بذلك ليتمحوّل اليه . على انه من الشيق صعوبة التغلب على عادة سيئة حتى ان المصاب بسوء الهضم يعترف بانه يسرع في طعامه و يود اصلاح نفسه ولكن ارادته وحدها لا تكفي في مغالبة هواه فتراه يجتاط في اول جلوسه الى المائدة ولكنه لا يلبث ان يعود الى طبيسته فتتغلب عليه فيأخذ سيفه القطع والبلع . ونظن ان مداواة هذا النقص تكون باعطاء اطعمة منومة كثيراً تنقدها توابل مطبوخة كحساء الجلبان او العدس والخديمة (طعام من لحم او سمك مخردل) وربما انجحوا باستعمال الماك Masticateur لانهم الساب والعصارة المعدية على الغذاء الا انه يلزم للعاب من الوقت ما يتمكن معه من السيلان . ولذلك اتفقت الضرورة ان تكون البداء بتبالا كل لقمًا صغيرة وان يمضغ بتأن حتى اللحم المفروم والحساء بل السوائل من اللبن والمرق والشراب .

ويرجو بعضهم ان يعالجوا قلة سيلان اللعاب بان يمضغ المرء بعد الاكل قطعة من الصمغ مضغاً طويلاً . فقد اعتاد الاميركيون هذه الطريقة وما هي الا لطفة ومليئة

بوردي الى انه يلزم من ٦٠ الى ٨٠ غراماً من المواد الزلالية (البيومونيد) ومن ٥٠ الى ٦٠ غراماً من الدهن ومن ٢٣٥ الى ٣٠٠ من هيدرات الكربون وواقفه على ذلك الدكتور مورل من تولوز . والغالب انه توجد فروق عظيمة لا يحسب ثقل الجسم والعمر بل بحسب المزاج وربما امكن تخفيض عدد الكالوري الى ٢٠٠٠ غرام في البلاد الحارة عند بعض الامم المتقدمة كالحيثة والهنود واليابانيين . ولا يفوتك ان الادهان يمكن الاستعاضة عنها ببسدرات الكربون وعلى العكس والمواد الزلالية هي لازمة ضرورية في الغذاء ولا يمكن تنقيصها الى اقل من ٨٠ غراماً . ويستدعي العمل الطبيعي زيادة في كمية الكالوري تختلف بحسب شدته بسدته فيصل صاحبه من ٥٠٠ الى ٥٠٠٠ وربما الى ٦٠٠٠

موقناً فان اللعاب يسيل متأخراً كثيراً فاذا وصل الى المدة يمتزج مع السوائل وعصارة المدة فيفقد جزءاً من قوته .

وهناك حيل يحتاج بها لاصلاح حال الاكولين ورحزحتهم عن الشره فاذا كان الاكول يملاً معدته ليشبع فوق طاقته ذنصح له اولاً ان يقطع اللحم والخبز قطعاً صغيرة كماقطع للاطفال وان لا يتناول منها سوى ائمة دفعة واحدة وان يتناول الحساء والبقول الناشفة بملقعة صغيرة وان يعنى بان لا يأخذ الى فمه شيئاً منها الا اذا بلع الملقعة الاولى برمتها . وتيسر معالجة سوء الهضم بتعريض صاحبه على الافلال من انواع الاطعمة كثيراً كأن يراد على ان يتناول فطيراً فيأكل منه على وتيرة واحدة وهو طعام قليل اللذة ولكنه من اكبر الاطعمة هضماً ولا نرى هنا تعداد الطرق المختلفة التي يعمد اليها بعض الاميركان فان بعضهم يتناولون غذاءً مقتصرين فيه على الحبوب وبعضهم على الثمار وبعضهم يأبون ان يتناولوا طعاماً دخل النار . .

وما يرتاب فيه ان تكون امثال هذه التدابير في الاكل صالحة في ذاتها وعلى كل فهي تقلل من الشره . ولهذا التدابير في نظر الفسيولوجيين عائق عظيم وهو ان المرء يتناولها بدون لذة على حين قد قاننا اتفاقاً ينبغي لجودة الهضم ان يستحسن الانسان ما يتناوله من الطعام . بقضي ان يكون طعام المصاب بسوء الهضم بسيطاً ولكن ينبغي ان يكون لذياً محضراً احسن تحضيراً فاذا استجسسه المريض تنتهي به الحال ان يملظه يبطه واذا رضي بان يقدم له الطعام على مهل وان يفصل بين كل صحفة بمحدث مفرح فيكون ذلك من حسن طالع المصاب بسوء الهضم اذ يندو معتدلاً في شرهه .

واذا لم يصلح المعمود نفسه على رغم ما تقدم فله طريقة اخرى يتعمق بها فليشر قال : اذا بلع الانسان الطعام وفيه بضة اجزاء لم تسحق كل السحق تقف بعد الحلق اما الجزء السائل من اللقمة فانه ينزل الى البلعوم وعندها يستدعي ذلك عملاً جديداً من البلع لتسييرها الى مقرها . خذ مثلاً لذلك طلمة (قرصاً) من الناكبة فامضغها وابلعها فان التفل يستحيل باللعب الى مواد نشائية (هيدرات الكربون) نصف سائلة فتمر بعد ذلك في البلعوم اما قشر الثمار وبزرها فانه يقف قليلاً في الحلقوم (١) وليس اسهل عند ذلك من ابداء

(١) اوضح المستر فوستر هذه القضية بان فرق بين طبعتين من الحيوانات الاولى كالفرس مثلاً ينبغي لها ان تمضغ طويلاً ليلع حساء نصف سائل والاخرى كالكلب فانه يأكل لثماً صلبة ولا يكاد يمضغها وبذلك تبين ان حلقوميهما مختلفان . فان للفرس جلدة في سقف حلقه الى العضلات الثخينة ولهاته متسعة ومدورة اما الكلب فعلى العكس فان جلدة سقف

حركة يعاد بها الطعام الى الفم بدون فيه وان تتعاور وهذه الاجزاء التي لم يحسن المره سمجها
ويعاد بعضها حتى لا يعود يحس بطعمها اصلاً فان هذه الطريقة التي اراتها فلتشر وتحمقها
بذاتة هي اسبل على الاجراء من ابقاء الطعام ريثما يتضع بتمامه . واثنا ينبغي استعمال
الحيل للتغلب على العادات السيئة فان الارادة معها بلع من قوتها لا تكفي اذا
لم يساعدها الذكاء .

الاطعمة السهلة الهضم

يقول فلتشر ان كل من بلغت به النال ان يأكل قليلاً بتأن لا تأتي عليه بضعة
اشهر حتى يتمكن من تناول كل شي فويستطيع ان يهضم الحما فينبغي له ريثما يسعده الحظ
بهذه النتيجة ان يبنى كل العناية باختيار الاطعمة السريعة الهضم . وقد اختلف المؤلفون
في معنى سريع الهضم على طرق شتى فقالت فئة : هو كل طعام يجري بسرعة الى الاحشاء
وعلى هذا النظر قررنا لكل طعام الوقت الذي يصرفه في المعدة يد انه يمكن ان يمر في
الاحشاء وهو غير مهضم وغير قابل للتعديل . ويفضل ان ينظر كل طعام سهل على الهضم
لانه يستحيل في الحال الى كيموس مشابه وان من الصعب تحقيق امر هذه الكيموسية .
والافضل ان يعمد في ذلك الى التعريف العامي وهو ان كل طعام سريع الهضم اذا هضم
بدون ان يدركه الانسان وكل طعام لا يهضم هو الذي يحدث ثقلاً وانفاهاً وتجشواً
وقد وضع الكيماويون والفسيلوجيون في كل زمان طبقات للطعام على قابليتها للهضم
وعدمه فلم يكن بحسبهم الا تقرير الرأي الشائع . وانا لا نذكر هنا ما وضعوه من القوائم
واللهارس لانك تجدها في جميع المقالات الصحية بل نكتفي بالقول بانه لا يمكن تطبيقها
على جميع المعمودين بدون تمييز . بيد ان بعض الناس على لطافة مدعهم يهضمون بعض الاطعمة
الصعبة الهضم . دع عنك الاستعداد الشخصي الذي لا يحسن الاطباء تفسيره ويزخرفونه
متراً لجهلهم باسم مخم فيدعونه (الادبوسانكرازيا) وهو الميل او انكراهة لبعض الامور
وينشأ من استعداد خاص بالمزاج . ثم اني ارى من الاشبه ان يقال ان هذه الاطعمة قابلة
للهضم لانه بلذ المره تناولها ولا ينبغي ان يستنتج من هذا ان كل طعام يروق في الذوق
يكون سهلاً على الهضم فان عكس ذلك هو المألوف واحسن ما يجدر في هذا الباب تعاطيه
ان يشق المره باختباره الخاص . وعلى كل فان بعض الاصناف من الغذاء سيئة الاثر في
جميع المعمودين وهي الاطعمة انعيمية والاضمة الدسمة . فان الفلفل الاحمر والبيبار والخرادل
حلقه خالية من الالياف العضلية تغلق ما وراءها الحلق كما تغلق الصدفة فيكون منفذ الحلقوم
عند البلع متسعاً والهباء حادة ورفيعة فنية حتقود الانسان تشبه حلقوم الفرس .

والتراب المصنوعة في الخلل والطراوير الانكليزي (Sauces) تهيئ شهوة الطعام وليس فيها سوى تهييج مخاطيات فينبغي الامتناع عنها وكذلك الحال في الادوية المنقحة (كأياها المدنية وغيرها) والابست والخرفانها كلها تقاس على ما تقاس عليه تلك المشيبات اما الاطعمة الدسمة فان فيها عائقاً آخر لان الدهن يتدمع مخاط المعدة فيمنع عنها البروز ويقاوم هجوم الاطعمة بالعصير المندي .

ومن المباذي والمثورة التي ينبغي للمعمود الجري عليها ان يكون طعانه لا دسم فيه ولحمه لا دهن فيه وسمكه كذلك وان تكون الثمار التي يتناولها غير زيتية . وهنا اعتراض وهو انه كيف يتأتى تحضير الاطعمة اذا منع الطاهي من وضع شحم الخنزير والدهن و (السلتان) الدسمة . فان معنى ذلك الضرب على ايدي الطاهي بحيث يتعذر عليه ان يحسن طبخ الطعام فيكون من ذلك على المعمود اشق من مرضه على انه يمكن استخدام مادتين دسمتين سهلتين على الهضم ألا وهما زيت الزيتون والسمن فاز، زيت الزيتون الخالص يحسن اكله ولكن ينبغي ترغيب النفس في طعام الزيت . وسكان الجنوب من فرنسا عرفوا بهذه المزية . وكذلك السمن فانه الغذاء الدسم السريع الانهضام على شرط ان لا يكون مطبوخاً فاذا كان السمن نيئاً يكون منه مستحلب وقطيرات دقيقة تعوق العصارات الهاضمة من عملها كثيراً واذا كان مطبوخاً يسره هضمه كشم الخنزير

فلا يضاف السمن على الاطعمة المختلفة الا اذ ابرفت هذه عن النار وتم طبخها وهذه الطريقة التي اعتادها مهرة الطهاة لان السمن اذا اذيب على هذا الوجه يحفظ طعمه . اما السمن النباتي المستخرج من الجوز الهندي الذي اخذ يدخل المطابخ تحت اسماء متنوعة فانه يهضم كالسمن الحيواني

واراني في الختام قد مرنت على الكلام في فن الطبخ بكتابة هذه المقالة على انها ليست فصلاً في الفسيولوجيا بل هي درس في الطبخ اردت الخوض فيه واردت ان ابين ببساطة ان لعناية المصابين بسوء الهضم علاقة بهذا الفن ولو كنت اشكو من هذا المرض لعمدت الى صيب من عرف بشوهه واخذت رأيه فيما يقضي لي الجري عليه فانه يكون ولا جرم ابن بجدة هذا المرض ولكن من الغفوان يطلب مجموع هذه الصفات من رجل فرد

