

## الإغذية المصرية

### وأطعمة الفقراء

كلف "الاتحاد الملكي للجمعيات الطبية المصرية" الدكتور على حسن بك والدكتور محمد عبده عباسي والدكتور عبد الواحد الوكيل بك بحث الأطعمة الشعبية في مصر بمقصد تقرير غذاء شعبي رخيص للطبقات العاملة تتوافر فيه الشروط الغذائية الصالحة للنمو والوقاية والطاقة .

وقد قام الأطباء الثلاثة المكلفون هذا البحث بمهمتهم . وقدم الدكتور عبد الواحد الوكيل بك وكذلك الدكتور على حسن بك تقريرين عن البحث المتقدم . ونحن نلخص هنا هذين التقريرين مع ما يمكن من المقتبسات المنيرة . فقد قال الدكتور عبد الواحد الوكيل بك :

"عما لاشك فيه أن موضوع تقرير غذاء شعبي مصري يكون رخيصا وصالحا في وقت واحد ، ليس بالأمر الهين الذي ينتهي بحثه في عام واحد . وذلك لما يتصل بهذا الأمر الذي قد يلوح صفيرا من عوامل عديدة تجب مراعاتها . من ذلك أنه يجب أولا القيام ببحث عام لمعرفة مقدار نقص التغذية بين الطبقات الفقيرة خاصة سواء في المدن أو القرى ، والتأكد من نوع ذلك النقص ، أي ما إذا كان من وجهة الأسعار الحرارية وحدها ، أو كل أو بعض العناصر الغذائية المختلفة من مواد عضوية أساسية أو مواد معدنية أو فيتامينات كما يجب البحث في قيمة مجهود البدن الذي يبذله الفلاح والعامل فعلا في بلادنا ، وعما إذا كانا من الوجهة السمرية محتاجين للعدل المتبع في الاقطار الأجنبية ، أو أقل منه ، نظرا لاختلاف جونا الحار أو شبه الحار عن جو تلك الأقطار . كما يجب البحث أيضا في الأطعمة المصرية ذاتها مطبوخة ، وغير مطبوخة ، من وجهة تحليلها كيميائيا لمعرفة مقدار العناصر الغذائية والفيتامينات فيها . وهو المقدار الذي اتضح أنه يختلف في نوع واحد من المأكول ينبت مثلا في جهتين مختلفتين ، كما قد يختلف في الطعام ذاته قبل الطهي وبعده .

"وفضلا عن ذلك فانه تجب مراعاة العادات الغذائية التي تختلف في جهة عنها في أخرى داخل المملكة ذاتها ، والتي كثيرا ما تكون ناتجة من وجود نوع معين من المنتجات أكثر من سواه في هذه الجهة أو تلك . كما يجب مراعاة مقدار الإنتاج من مختلف المواد الغذائية الصالحة وأسعارها ومواسمها ، وكذلك قدرة الطبقات الفقيرة على الشراء . وأخيرا وليس آخرا

ما يمكن أن يكون للغذاء الشعبي المقترح من علاقة بالإنتاج الزراعي والحركة التجارية أو الاقتصادية عامة .

” لهذه الأسباب رأى زميلاي ورأيت معهما أن تكون أول خطوة نخطوها لتلبية أمر الاتحاد هي إجراء تجارب على مجموعات من الحيوانات يجعلها تعيش على الأغذية التي يتناولها فعلا بعض أفراد الطبقات الفقيرة والطبقات المتوسطة ( الذين اتفقنا معهم على أن يمدونا يوميا بكميات كافية من كل مائة تاتون عليه ) . مع مقارنة النتائج في الوقت نفسه بحيوانات تتغذى على الأطعمة المعتادة لها ، والتي تنمو وتتناسل عليها ، وكذلك بأغذية صناعية مركبة لأغراض معينة “.

وقد جمع الأطباء المذكورون عينات من الأطعمة التي يأكلها الفقراء من طبقة العمال . كما جمعوا عينات من الأطعمة التي يأكلها المتوسطون . وبيعتنا الالفئات لما يأكله الفقراء . ونحن ننقل هنا جدولاً يحتوي مقدار الطعام وثمنه لشخص واحد من أسرة فقيرة على سبيل المثال لحداول أخرى :

| الثمن بالقرش<br>في الشهر | الغذاء                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|
| ٣٠,٠                     | خبز ( دقيق قمح قديم ) يوميا ... ..                  |
| ٦                        | عسل وطحينية ٣ مرات في الأسبوع ... ..                |
| ٤                        | جبن قريش ومش ٣ ” ” ... ..                           |
| ٤                        | فول مدمس وزيت مرتين ” ” ... ..                      |
| ٢                        | لحم ( لحم رأس وطحال الخ ) مرتين في الشهر ... ..     |
| ٢                        | عدس مرتين في الأسبوع ... ..                         |
| ١                        | بصل يوميا ... ..                                    |
| ٢                        | خضر مطبوخة ٤ مرات في الشهر ... ..                   |
| ٥,٠                      | خضراوات خضراء ( كالساق ) يوميا ... ..               |
| ١,٠                      | فلافل مرتين في الأسبوع ... ..                       |
| ٢,٠                      | حلاوة طحينية ” ” ... ..                             |
| ٥٤,٥                     | جماعة ما يصرفه الشخص الواحد على هذا الغذاء في الشهر |

ثم جربت أطعمة الفقراء في حيوانات التجارب للوصول إلى تحقيق الأغراض لآتية :  
أولا — لمعرفة ما إذا كانت الملوخية الناشئة يمكن أن تسد مكان الفيتامينات الناقصة في دقيق الذرة .

ثانيا — لمعرفة ما إذا كانت الخضراوات الخضراء يمكن أن تقوم مقام زيت السمك في إمداد الجسم بفيتاميني ( أ ) و ( د ) .

ثالثا — لمعرفة أثر دقيق بذور الحلبة في تعويض نقص الفيتامينات في خبز الذرة .

رابعا — لمعرفة فائدة الجبن القريش أيضا في تعويض نقص البروتين في دقيق الذرة مع استعمال الخضراوات بدل زيت السمك .

خامسا — لنفس الغرض السابق مع استعمال زيت السمك بدلا من الخضراوات .

ولا نحتاج إلى أن ننقل هنا الأرقام بنصوصها التي وردت في تجربة أطعمة الفقراء في الحيوان . ولكننا ننقل الخلاصة وهي :

( ١ ) إن أفضل الأطعمة عامة ، هو ما احتوى على كمية كافية من اللبن الكامل ، كما تدل على ذلك نتائج الغذاء العادي الذي تتنات عليه حيوانات المعامل ، وقد بلغ فيه النمو ومتوسط وزن النسل مرة وثلاث مرة مقدار النمو ووزن النسل على الغذاء التالي في الدرجة ، وهو غذاء الطبقات المتوسطة ، الذي يقل فيه تناول اللبن .

( ٢ ) إن إضافة دقيق الحلبة على دقيق الذرة يحسن التغذية نوعا ما .

( ٣ ) إن إضافة الجبن القريش بالرغم من عدم وجود أو قلة الدسم فيه ، يجعل النتيجة أفضل في النمو ووزن النسل بشكل ظاهر ، وذلك بسبب ما يحتويه ذلك الجبن من المواد البروتينية الجيدة النوع ، والمواد المعدنية .

( ٤ ) إن أغذية الطبقات الفقيرة في المدن ، تؤدي إلى نتيجة رديئة أو سيئة في النمو والنسل بين حيوانات المعامل .

( ٥ ) إن أغذية الطبقات الوسطى ليست كذلك أفضل الأغذية ، وإن كانت أفضل من أغذية الفقراء .

ومع أن هذه النتائج — كما سبقت الإشارة — لا يجب اعتبارها إلا خطوة تمهيدية لمواصلة البحث في موضوع الغذاء الشعبي الرخيص الصالح ، وذلك خاصة من حيث تحليل

الأغذية المصرية المخزاة التي دخلت في هذه التجارب وسواها لمعرفة أوجه النقص فيها، وعمل تجارب بأغذية أخرى من القرى ومن جهات مختلفة في القطر ، فإنه يمكن القول بأنها قد أثبتت مدة أمور بشكل بارز ، وهي :

( أولا ) إن طعام الطبقات المصرية الفقيرة ، هو فعلا كثير النقص من الوجهة الغذائية .  
( ثانيا ) إن طعام الطبقات المتوسطة في المدن هو كذلك غذاء ناقص ، وإن كان أفضل عن غذاء الطبقات الفقيرة .

( ثالثا ) إنه يمكن التكهّن بأن اللبن مع منتجاته ، بما في ذلك اللبن القريش أيضا ، سيكون لها دور كبير في تصحيح عيوب الغذاء الذي تعيش عليه الطبقات الفقيرة والمتوسطة في مصر ، بحيث يمكننا من الآن حتى قبل انتهاء تجاربنا أن نوصي بالإسراع في الإكثار من الحيوانات الحلوبة ومراعيها في البلاد لزراعة إنتاج اللبن ومستحضراته زيادة كبيرة ، وجعلها في متناول الفقراء ومتوسطى الحال ، لما في ذلك من الفائدة الصحية الكبيرة ، فضلا عما ينجم عن ذلك من الإكثار في إنتاج اللحم ، الذي هو كذلك كبير الفائدة في التغذية . ولما فيه من فائدة الزراعة مما تنتجه تلك الحيوانات من السماد .



وننقل فيما يلي بعض الاستنتاجات التي وصل إليها الدكتور على حسن بك :

” الأظعمة المصرية بكل أسف ، لا تزال مفتقرة إلى تحليل كامل يصالح لهذا الغرض ، وهنا أيضا لا يمكن الاستعانة بالتحليلات الأجنبية لمدة أسباب وهي :

( أولا ) توجد بالبلاد أظعمة محلية لا يوجد لها مثيل في الخارج ، ولا بد من تحليلها لمعرفة تركيبها .

( ثانيا ) إن التربة والطقس وطرق الزراعة تؤثر في تركيب الأظعمة ، ولذا نرى أن الصنف قد يكون له تركيب مخالف لمثيله في بلاد أخرى .

( ثالثا ) إن العادات الغذائية المحيية وطرق الطهي ، تؤثر على تركيب الأظعمة وعلى مقدار الاستفادة منها .

إن علم التغذية يحتم وجود زلايلات من أصل حيواني في الغذاء . وقد رأينا ما تحدثه إضافة قاييل من اللبن القريش إلى غذاء الذرة من التحسن في نمو الحيوانات . والأظعمة الحيوانية مثل اللبن والبيض والسمك واللحوم تعتبر لهذا السبب أظعمة واقية ، وأيضا لاحتوائها على عناصر غذائية أخرى هامة . ألا أن الخضراوات الورقية على الخصوص ، والفواكه

الطازجة ، تشارك هذه الأطعمة في هذه الصنف : أى فى أنها هى أيضا أطعمة واقية . ولقد نشأ فى خاطرى لهذا السبب سؤال له صلة بما يجب أن يحويه الغذاء الشعبى من الأطعمة الحيوانية ، لأنه لى يكون هذا الغذاء نافعا يجب أن يكون فى متناول الطبقات الفقيرة ، وعليه يجب أن تقل فيه الأطعمة الحيوانية لأن أسعارها فى الوقت الحاضر بل فى كل وقت عالية . أما السؤال فهو : إذا سلمنا بأهمية الأطعمة الحيوانية فى أغذية الأقطار الباردة المحرومة نسبيا من الخضراوات الطازجة لمدة طويلة من السنة ، فما هو الحكم فى بلد كمصر الخضراوات والنواكه الرخيصة فيه فى متناول كل إنسان صيفا وشتاء ؟ هل يمكن الاستعاضة بهذه عن الأطعمة الحيوانية ولو جزئيا ؟ أو بمعنى آخر هل نستطيع تقليل نسبة الأطعمة الحيوانية فى الغذاء الشعبى بزيادة النواكه والخضراوات الرخيصة فيه بدون تعريض آكله لضرر عاجل أو آجل ؟ إن هذا السؤال قيمة عملية واضحة والفكرة مقبولة لسببين : الأول ، أنه لم يثبت نهائيا وجوب احتواء الغذاء على أطعمة حيوانية . والثانى ، أن بعض الحيوانات تعيش على الحشائش فقط . والبرسيم فى مصر هو الغذاء الوحيد للشاة فيما يقرب من نصف السنة ، وهى تحولها إلى ألبان ولحوم . ومعنى هذا أن البرسيم يقدم لهذه الحيوانات كل طلباتها أو أنه غذاء كامل . نعم إن عملية الهضم عند هذه الحيوانات تختلف عنها عندنا ، إلا أننا نعالج أطعمتنا بالطبخ وبه تسهل عملية الهضم والامتصاص إلى حد كبير .

على أى حال ، إن أمحائنا تشير إلى أن أسهل طريقة للحصول على نتيجة سريعة ، هى احتواء الغذاء على نسبة كبيرة من اللبن ، والواقع أنه لا يوجد طعام يستطيع وحده حل مشكلة التغذية فى القطر المصرى كاللبن . وكل مجهود لزيادة إنتاج اللبن فى هذه البلاد يجب أن نعضده بكل الوسائل .

”ولكن المشكلة الحقيقية والمشكلة الجديرة بالحل فورا هى مسألة الدخل ، مسألة قدرة الفرد على شراء غذاء يكفيه فسيولوجيا . إن دخل المصريين قليل فى الوقت الحاضر ولا بد من العمل على رفعه أو تخفيض أسعار المواد الغذائية حتى تكون فى متناول أيدي الطبقات الفقيرة ، لأن أسعارها فى الوقت الحاضر تجعل من الصعب حصول الفقير على غذاء كاف بطريقة منتظمة .

إننى أعتقد أن المواد الغذائية الموجودة فى مصر الآن ، إذا وزعت توزيعا عادلا ، تكفى أهلها . وإنى لهذا السبب أنسب وجود الأمراض الغذائية فى مصر (أولا) إلى الفقر وإلى الطفيليات ، (ثانيا) إلى الجهل وإلى التبذير المحرم فى الأطعمة ، وإلى حاجتنا إلى تنظيم مواردنا الزراعية والصناعية تنظيمًا تراعى فيه الاستفادة إلى أقصى حد ممكن بكل عملياتها وتوجيهها توجيهًا اقتصاديا نافعا “ .