

الطعام والأخلاق وقيمة نظام الغذاء في أخلاقنا

من الكتب التي تستحق عناية الاجتماعيين والأخلاقين كتاب 'دكتور لوى بيرمان "الطعام والأخلاق" . فإن هذا الكتاب يبحث لأغذية مختلفة من حيث تأثيرها في الشخصية والأخلاق . وإليث بعض عنوانين فصوله : التمثيل الغذائي ولزراعة ، والكسيوم والمزاج النيوروزي ، السكر والشخصية النشيطة . الكيمياء الإنسانية والحظ الإنساني .

وهذه العناوين تدل انقارئ على البحث لمدقيق لئذى يتوحاه المؤلف في شرح العلاقة بين الغذاء والأخلاق ، وليس في العالم أمة متمدنة إلا وهي تعنى أكبر العناية ببناء سكانها حتى أصبحت شركات التلغرافات تنقل 'لينا' أخبارا مختلفة عن الفيتامين الذى تضيفه الحكومة البريطانية إلى الدقيق الأبيض فيستغنى به المستهلكون عن الخبز الأسمر لأنهم يحصلون على ميزات هذا الخبز الخشن في أرغيف 'لأبيض' انعم بإضافة هذا الفيتامين ، وأصحت الحكومات تشجع تأسيس نوع جديد من "الحانات" لا تباع فيها الخمور ، بل يباع فيها اللبن بأشكال مختلفة ، كما أن برامج التغذية في المدارس الابتدائية قد أصبحت تحوى مقدارا من اللبن الطازج يوزع على الصبيان بالبحجان .

ونكى هذه العناية إنما يقصد منها إلى الصحة فقط لا إلى الأخلاق ، وإذ كان هناك تدن بينهما إلى حد ما ، وموضوع الكتاب الذى أشرنا إليه هو العلاقة بين طرز معين من اطعماء وطرز معين من الأخلاق ، وكنا نعرف أن الأفراد بل الأمم يختلفون في طعمهم ونكاه لا تكاد نلاحظ الفروق لأخلاقية الناشئة من الفروق الغذائية . على أننا إذا نحن دققنا النظر وأنعمنا بالبحث لم نلبث أن نجد هذه الفروق واضحة . ولندكر مثيل بارزين لزعميين معروفين أحدهما بسمارك رجل الحديد والدار ، والآخر غاندى رجل المقاومة السلبية وأرحمة الإنسانية ، فقد زار بسمارك إنجلترا فكان أعظم ماسر به وتمس له وفرة الطعام من اللحوم ، فكتب إلى أحد أصدقائه في ألمانيا يقول : "هذه هى بلاد الأكلة العظام . . . فإن الطعام لا يقدم أجراء ، وإنما تجد أمانك على لمائدة مقادير ضخمة من اللحم أكبر مما تتصور ويمكنك أن تمزق منها وتاكل كما تشاء دون أن يؤثر هذا في الثمن المطلوب منك" . وكان بسمارك يقبل على الطعام ويستهلك المقادير الوفيرة من السمك ولحم العجل والبيض - بيض الدجاج وبيض السمك ويستوعب المقادير العظيمة من البجعة والبيد ، ولما كان

عمره ٦٨ سنة كان وزنه يبلغ نحو ٢٦٠ رطلا مصريا ، وكان استفاخه بكثرة الطعام يشبه الورم حتى كان يضن أنه يشكو سرطانا في الكبد ، وكلنا يعرف السياسة التي اتبعها سبارك في التوسع القيصري ، وإثارة جملة حروب كان من أثرها زيادة الأقاليم التي أضيفت إلى ألمانيا . فإذا قابلنا بين هذا الغذاء وما لازمه من أخلاق ، بانذاء الذي يتناوله غاندى وجدنا اختلافا عظيما ، لأن هذا الزعيم يقتصر على لبن العنزة والفواكه والخضرا ، وهو لا يأكل الخبز أو اللحم . وبعد الخطط عن ذهنه ، بل أشبعها لنفسه . الاعتداء أو الحرب . وزعامته لهذا السبب تنهض على النسك والقداسة اللذين عرفهما العالم منه .

وقد اخترنا هذين المثلين لأن الرجلين يكادان يكونان نقيضين وإن اشترك كلاهما في الزعامة . ولكل أمة ثوان معينة من الطعام تتبل عليها أكثر مما تتبل على غيرها أو هي أحيانا تجهل غيرها إما لأسباب اقتصادية وإما لأسباب جغرافية أو دينية . وهل نستطيع أن ننكر العلاقة بين غذاء الهندوكيين الذي لا يحتوي من اللحم إلا القليل أو لا يحتويه بتاتا وبين غذاء الانجليز الذي يحوى الكثير من اللحوم في وجبتين أو ثلاث وجبات كل يوم ثم بين أخلاق الهندوكيين وأخلاق الانجليز ؟

ولسنا بسبيل الإسهاب في شرح الاتصال بين الغذاء والأخلاق . ولكننا نود أن ننظر نظرة عاجلة في غذائنا المصري من حيث علاقته بأخلاقنا الشائعة . ففي بلادنا يعيش فلاحونا على طعام من حبة نذرة والخضرا يشبه طعام الهندوكيين . وهل منا من ينكر المشابهة العظيمة في أخلاق من حيث الاستكانة والقتاعة والكسل والتعود عن الابتكار والرعى بالطرق المألوفة القديمة وتعليل هذه المشابهة إلى حد ما بوحده الغذاء بينهما .

أو ننظر في مثال آخر له عبرة ومعزى ونشاط . وقد ساء ، هو هذا الغذاء الثقيل الذي يتناوله أفراد الطبقة المتوسمة عندنا . فنحن نملأ بطوننا وغذاء طعام نسوى أكثره خبز ثم ادم دسم يععدنا نكاد نترنح كأننا قد سكرنا فعمدنا الفراش نقضى فيه ساعة أو ساعتين من النوم كل يوم . فإذا قست بين هذه الوجبة الثقيلة وأثرها في إضعاف نشاطنا وبين غذاء الانجليز الخفيف أو غذاء الأمريكي الذي يتناوله أحيانا وهو واقف وشاحتهما وجهلتهما للوم في النهار لم يسعث إلا أن تقرر هذا النظام الغذائي بالأخلاق التي تنسب بها وتختلف فيها عن الانجليز والأمريكيين . ولسنا ننسى ما اعتبارات الجو ، ولكننا نبالغ كثيرا إذا اعتقدنا أنه هو وحده المسئول عن تحولنا بعد الغذاء .

وقد أتيت لكاتب هذه السطور أن يستفتى كثيرا من الأطباء المصريين الذين عاشوا في إنجلترا عن نظام الغذاء عند الانجليز وعندنا وأيهما أوفق للصحة فأجمعوا جميعهم على تفضيل الغذاء الانجليزى الخفيف .

وهم بلا شك كانوا ينظرون إلى الاعتبارات الصحية فقط ، ولكن ليس هناك شك في أن الاعتبارات الأخلاقية تجعلنا أيضا نفضل النظامين الانجليزي والأمريكي . وقبل سنوات كتب الدكتور جورجى صبحى بك عن عادتنا في احتزان السمن في البيوت وأثر ذلك في أمراضنا المختلفة وتشحم أجسامنا وترهلها ، وأثر هذا جميعا في الأمراض الفاشية بيننا . وقد نصح بأن تكف عن هذه العادة وأن يكون طعامنا خفيفا بعيدا عن الدسم وأن ننشد النعافة وخفة الجسم لكي نحقق الصحة والبعث عن الأمراض . ولكن هذه النصيحة تنطوى أيضا على تحقيق الفضائل الأخلاقية الأخرى كالنشاط والإقدام والهمة والتفائل .

فنحن في مصر في حاجة إلى أن نزيد اللعوم على طعام الفلاحين لكي نجني منهم نشاطا وابتكارا ، كما أننا في حاجة إلى أن نبعث عن موائد الطبقة المتوسطة الطعام الدسم المنتزم المخدر والحزب الكثير وخاصة في الغداء حتى لا يترهل أفرادها فيقل نشاطهم ويضيع نهارهم سدى في النوم — هذا النوم الذى يعد أقرب الحالات إلى الموت .

السكر الأحمر

قام الأستاذ روبيتر في جامعة كولومبيا بتجربة في زراعة الطماطم . ذلك أنه سقاها بمحلول السكر الأبيض . فوجد أن نموها ضعيف . ثم سقى غيرها في الوقت نفسه بنفسه بمحلول السكر الأحمر فوجد أنها تكاد تنمو في اليوم بوصة كاملة أى ستمترين ونصف ستمتر .

وهو يعزو هذا الفرق إلى أن السكر الأبيض لا يحوى أملاحا سوية ولا فيتامينات في حين أن السكر الأحمر يحويهما بمقادير كبيرة . وهو يستنتج من ذلك أن السكر الأحمر أنفع للأطفال من السكر الأبيض .

وفي مصر يباع السكر الأحمر في الأحياء الفقيرة وهو في الأغلب ملوث . ولا نغنى هنا تلوث القشر المتخلف من القصب . ولكن نغنى أن الأيدي القذرة تناوله وأن الذباب يعكف عليه .

ولكن جميع ميزات السكر الأحمر التي ذكرها الأستاذ روبيتر توجد أيضا في العسل أى عسل القصب الذى يحوى جميع الأملاح ومعظم الفيتامينات التي في القصب . ولذلك يجب أن يعد هذا العسل من الأغذية النافعة للأطفال وأن يغتظ لهم بالأطعمة المختلفة . فإن حب الأطفال للحلويات يجعلهم يهتمون بمقدارا كبيرا من السكر الأبيض . فاذا عرفت الأم كيف تصنع لهم هذه الحلويات من العسل فزنها تساعدهم على النمو وتوق الأمراض .