



أكل.. يأكل

تعالوا نأكل شيئاً آخر غير اللحم

صفاء عبد العزيز

اعتماد عبد العزيز

التي

قد يكون في قرار الرئيس السادات الأخير بالامتناع عن تناول اللحم مدة شهر مفاجأة لك.. وصدمة للجزائريين.. لكن بصدق كانت هذه فرصتنا نحن لنشر هذا التحقيق الذي قلنا به منذ أكثر من ثلاثة شهور عن أضرار اللحم من وجهة نظر الأطباء والاختصاصيين، والبدائل الأخرى التي يقدمها رجال التغذية والصحة..

لأن امتناعنا عن شراء اللحم فترة من الوقت سيحول بين ذبائح الجزائر لإثبات الماشية وصغار المعجول والثاني ستزيد رهوس الماشية مما يؤدي إلى انخفاض سعر اللحوم أو على الأقل تثبت هذا السعر لفترة طويلة بدلاً من التزايد المستمر والمطرد لما أسبوعاً بعد أسبوع حتى كاد يصل سعر الكيلو الواحد إلى خمسة جنيهات.

وإيماناً منه بهذا كان يان السيد رئيس الجمهورية الأخير.. والمؤكد أننا لن نغوت لو امتنعنا عن أكل اللحم شهراً أو شهرين، بل ستزيد صحة ونشاطنا.

وأعدى عدو للإنسان معدله، التي إن امتلأت قلت، وإن فرغت قويت وصح البدن كله.. ومثال ذلك شهر رمضان الذي فرض الله علينا صيامه لتخفيف العبء عن معدتنا، وتقوية أرواحنا، يمثل فيه الإسراف في أعلى درجاته، حيث تلغ الميزانية المرسودة للأطعمة لأية أسرة مصرية في هذا الشهر أضعافها في الأشهر الأخرى.

وقد اتفق الفلاسفة في التحذير من الإفراط في تناول الطعام.

فيقول دكتور دورفيل في كتابه «إطالة الحياة» إن الإفراط في الأكل جرح دام في جسم الإنسان.

ويقول المفكر تولستوي «إننا نأكل ثلاثة

أصناف ما تتطلبه أجسامنا، فصاب بأمرأض لا عدد لها، تقطع الحياة قبل بلوغها أقصى حدّها»، وقال الفيلسوف «سبك» الحياة ليست بقصيرة، ولكننا نقصرها بأنساننا.

وقد كان الدكتور الشهير هيكيه، يمزج قاتلاً لطهارة مرضاه الأغنياء: أنا مدين لكم بالشكر أيها الأعداء على الخدمات التي تؤدونها لنا نحن معشر الأطباء..

وأهل الشرق عامة - ونحن خاصة - يهتمون اهتماماً بالغاً بطبق اللحم، كأهم وجبة وأحد أعمدة الأغذية، ويخجل إليهم أن يتيان أجسادهم بنهار إذا لم يأكلوا اللحم.

ولمشكلة اللحوم في مصر وضع خاص.. حيث تسبب هذه المشكلة في حلقة ممتدة، فمن نشيت بطبق اللحم.. والماشية لا تنكح.. إذن سعر اللحم في تزايد مستمر.. لذلك فالجزائر يذبح الإناث حتى يربح كثيراً، ويؤدي هذا إلى نقص حاد في رهوس الماشية، وتزايد حاد في سعر اللحم، وتزايد أكثر في الاستانة للحصول على اللحم بأي ثمن، لأن اللحوم هي سيدة المائدة.

وغل هذه المشكلة يجب أن ننظر إليها من

الناحية العلمية والمنطقية والاقتصادية، فهذا الوضع الغريب والشاذ، سواء من المستهلكين أو الخوازين، لن يحل إلا ما نحن طبقه المستهلكين..!

وربما يأخذ البعض هذا الكلام على أنه سلبى أو نظري وغير علمي، ولكننا إذا نظرنا إلى المشكلة من الوجهة العلمية فإننا ستواجه بمخالفات هامة وعظيمة أثبت العلم الحديث والمعاصر.

فمشكلة التغذية والغذاء تعتبر مقدمة المسائل والمشاكل التي يهتم الإنسان بحلها، وذلك لمأساتها بجوانبها الذاتية..

والعناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم وإدامة حياته.. ثلاثة أنواع:

المواد السكرية: وتشمل السكريات والنشويات الموجودة في القمح والأرز والبطاطا والحبوب.

المواد الدهنية: وتشمل الزيت والأدهان النباتية والحيوانية.

المواد البروتينية: وهي موجودة في اللحم والبيض والحبوب والبقول والحبوب.

وحتى يكون الغذاء كاملاً وصحيحاً يجب أن

يحتوي على هذه العناصر مجتمعة، بالإضافة إلى الماء طبعاً والفيتامينات والمعادن.

والمشكلة الاقتصادية في تكوين الغذاء الصحي هي الحصول على المواد البروتينية بسعر مناسب ومعقول، نظراً للظروف المادية والمعيشية للمواطن المصري، وهي مشكلة لها وجهتان أولاً: وجهة غير حقيقية وغير ملموسة، والثانية: حقيقية وملموسة.. بمعنى أن الوجهة غير الحقيقية.. هي الاعتقاد السائد بأن البروتينات تساوي اللحم، أو الاعتقاد بأن اللحم تحتوي على كميات هائلة من البروتينات، وأن البروتينات في اللحم لا يعادها نظير في بقية المأكولات.. وهذا الاعتقاد خاطئ، وغير علمي إطلاقاً.

أما الوجهة الحقيقية.. فهي الارتفاع التدريجي والمستمر في أسعار اللحم لدرجة تختلف من أسبوع لأسبوع بطريقة رهيبة.

وقد اتبنا هذه الفرصة لعرض هذه التساؤلات بطريقة منطقية وعلمية واجتماعية.

هل يستطيع الإنسان أن يعيش بدون تناول اللحم؟

قطعاً يستطيع.. فالتبايون المسمكون بهذه النظرية لا يتناولون أى طعام من أصل حيواني.. وتركز النظرية النباتية على أن الطاقة

الشمسية التي تمتصها النباتات تفقد الكثير من قيمتها بعد أن يأكل الحيوان النبات فيحول إلى لحم.. إذن فالتباين يعطى الإنسان طاقة أعظم.. وهناك الطريقة (النباتية النباتية) وهي أفضل، لأنها تصيف إلى الأطعمة النباتية اللبن والزبد والبيض والحبوب.. ويعد الهامغا غاندى من أئمة التباينين.

وهل اللحوم تحتوي على أعلى نسبة من البروتينات؟

يقول دكتور جيليا: إن توهم الكثيرين أن اللحم أفضل لجميع الأغذية.. وأنه ضروري للإنسان، لا يعد سوى افتراء.. لأن المواد البروتينية التي لا غنى للجسم عنها تأتي لنا من مصفرين رئيسيين هما: الأغذية النباتية، والأغذية الحيوانية، مثل اللحم والبيض واللبن والحبوب.. وفي الأغذية الحيوانية تتراوح نسبة البروتينات من ١٢٪ إلى ٢١٪، أما في الأغذية النباتية فرمما تزيد نسبة البروتينات فيها كما هو

امتناعاً عن اللحم فترة ستزيد رهوس الماشية مما يؤدي إلى انخفاض سعر اللحم.



الحال في البسلة والفاصوليا واللوز والعدس . حيث تتراوح نسبة البروتينات فيها من ٢٢٪ إلى ٢٦٪ . لدرجة أن الصينيين يصنعون جينا حقيقيا من مصادر نباتي يسمونه (توانو) .

وإذا أردت أن تعرف نوع الغذاء الذي يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات فهو الحين (٣٣.٥٪) . وفي هذا رد على أن اللحوم تحتوي على أعلى نسبة من البروتينات وهناك رأى يقول إن البروتين في اللحوم أسهل هضما من البروتين النباتي .

ولكن أكدت تجارب العلماء على أن المواد البروتينية الحيوانية ليست أسهل هضما لدى الإنسان من غيرها . وأن المواد الأروية النباتية أسهل هضما على الجسم . . وأقل إنهاكاً للجهاز الهضمي .

للحوم أضرار ! !

إن أضرار اللحوم أصبحت مؤكدة . وهي أضرار صحية جسدية وأخرى معنوية حسي . ويقول دكتور جاستون دورفيل : « أنا لا أعتبر اللحم خطراً إلا لأنه يجعل إلى خلايانا قدراً كبيراً جداً من الأصول المعدنية الزلالية . يعجز الجسم أن يخرجه على هيئة أمونياك » . ويقول هوفلاند الألماني : « إن اللحم أكثر توليداً للملحوظات من النباتات . بل إن النباتات تزيل هذه السموم التي هي عدونا للدود » . والتخميرات المعوية تساعد على تقصير الحياة . فإن البقايا السامة تولد في أمعائنا الغلاظ . ثم تسرب منها إلى الدم . فتولد التصلب الذي يقتلنا . ولهذا قال مشيكوف « إننا نموت من أمعائنا الغلاظ » .

وبعتبر كبار أكلة اللحوم معرضين دائماً لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وذمة القلب وحطالة المخ والقلب . وغير ذلك من أمراض العصر . فهل صحيح ما يقال من أن طعاماً غنياً باللحوم يقصر الحياة ؟ !

تدل الإحصاءات التي نظمتها البروفيسور لومنتاوت من لوزان أن أكلة اللحوم أقرب إلى الإصابة بارتفاع الضغط من مسهلتي النباتات . والواقع أن الذين يشكون من ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وذمة القلب هم دائماً

من كبار أكلة اللحوم

اللحوم وشخصية الإنسان

يهم العلماء بدراسة طابع وعادات الشعوب في طعامهم . وكنت هذا الطعام . تماماً كاحتياهم بدراسة التاريخ والمذاهب والمناخ والجغرافيا والطب والآثار . أي أن معرفة طعام قوم بعد أحد سبل المعرفة الحديثة . فهناك مثل أوروي يقول : تعرف الإنسان إذا عرفت ما يأكل . وهناك مثل أمريكي يقول : قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت . ويقول مثل هندي ما يأكله الإنسان يجعله مثلاً له .

وفكرة هذه الأمثلة أن الشعوب تكسب بعض صفات الحيوانات التي تتألف في أكلها . لاحتواء تلك الحيوانات على سموم ذاتية . ومغزرات داخلية . تسري في الدم . وتنقل إلى معدة الإنسان فتؤثر في أخلاقه . . فحرب البادية الذين يتصفون بالصبر المتين والحقد الدفين يغلب على طعامهم لحم الإبل . وبرودة طابع الإنجليز تأتي من تناولهم السمك الأبيض البارد . والفرنسيون مفرمون بحميم لتناول لحم الخنازير ! ! والعرب المتحضرين مولعون بأكل لحوم الأغنام المعروفة بسلامة القياد . فإذا أراد الناس ألا يكونوا وحوشاً مفترسة . أولاً يكتسبوا الصفات الروحية . فليعلم أن يكونوا نباتيين ما استطاعوا لذلك سبيلاً .

إذا علمنا هذه النقاط الهامة فرمما يتساءل أحدنا . هل نتبع عن تناول اللحوم نباتاً . أو نتألفا بقدر كاف ومعقول ؟

على هذا السؤال يجيب الدكتور حكمت السيد على رئيسة معهد التغذية بقولها : إن الإنسان عليه أن ينظر إلى طعامه نظرة واقعية . فهو يحتاج إلى عناصر غذائية . وليس إلى أصناف أطعمة . ويجب أن يتناول الإنسان غذاءه . لا نوع هذا الغذاء . إنما محتوياته البيولوجية . فاللحوم وإن كانت من أكثر مصادر البروتين الحيواني . فإن الله قد وهبنا الكثير من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على البروتينات .

فاللحوم تحتوي على البروتينات والدهنيات والحديد والكالسيوم وأملاح معدنية ومجموعة فيتامين ب المركب وفيتامين أود . وكل هذه العناصر يجدها في بعض النباتات مثل الفول والفاصوليا والزرع واللوبيا . وفي البذور كالسمسم مثلاً . وهو غني جداً بالبروتينات



شكر تولسوني : إننا نأكل ثلاثة أصناف ما نستطيع أجسامنا

ونصنع منه الطعنة والحلاوة . ولذلك نستطيع القول بأن أية خلطة من الحبوب والبقول معا . يمكن أن تحمل في القيمة الغذائية عمل اللحوم تماماً . لأن الاثنين معا يرفعان من القيمة الغذائية لكلية . وأسهل وأشهر مثال على ذلك طبق الفول مع الحبز أو طبق الكشري . فالعدس بفول والأرز حبوب . وأيضاً الطعنة التي تتكون من الأرز والفول المحروش . وكذلك طبق البصارة . فكلها أطباق مختلفة من البقول . وعند أكلها مع الأرز أو الحبز فإنها تقرب من مستوى بروتين اللحوم .

وسألت الدكتورة حكمت عن الكمية التي يحتاجها الإنسان من البروتينات : فأجابته بأن الإنسان البالغ لا يحتاج إلى أكثر من ٦٠ جراماً من البروتينات يومياً . سواء البروتين النباتي أو الحيواني . ومن الأفضل أن يكون خمس هذه الكمية من البروتينات الحيوانية . أي أن الفرد يحتاج يومياً إلى حوالي ١٢ جراماً من البروتينات الحيوانية في اليوم . و ٤٨ جراماً من البروتينات النباتية . أما القول بأنه يجب أن يكون نصف هذه الكمية أو ثلثها من النوع الحيواني . فإنه قول لا يستند على أية حقائق علمية على الإطلاق . هذا مع العلم بأن الـ ١٢ جراماً بروتينات حيوانية التي يحتاج إليها يومياً ليس من المفروض أن تكون جميعها من اللحوم فقط . لأنه من الممكن أن نحصل عليها من اللبن أو الحين أو البيض . كما أنه من الممكن للإنسان ألا يتناول جراماً واحداً من البروتين الحيواني . مكتفياً بالبروتين النباتي . ولن يتعرض لأي تغيير أو اختلاف . وهذا يستطيع أن يحصل عليه كما سبق أن ذكرنا من مجرد خلط البقول مع الحبوب .

ونستطرد قائلة إننا نستطيع أن نوضح هذا الأمر أكثر بالأرقام . حيث إن مائة جرام لحم تحتوي على ما بين ١٨ و ٢٢ جرام بروتين حيواني . بينما رغيف العيش الواحد الذي يزن ١٢٠ جراماً يعطينا ما بين ١٠ و ١١ جرام بروتين نباتي . ومن المعروف أن الفرد البالغ لا يحتاج إلا إلى ٦٠ جراماً من البروتين فقط . ولذلك فإن كميات وأنواع الأغذية المختلفة التي يتناولها طول يومه . بما تحويه من البروتين يشقيه الحيواني والنباتي . مستزبد على هذا القدر . ومن ثم فإن زيادتها على الحاجة يفقدنا قيمتها وضرورتها . بل تتحول إلى عبء آخر يصل أحياناً إلى درجة الضرر . فإذا زادت نسبة البروتينات على حاجة الفرد . تحولت إلى طاقة حرارية . أو تختزن على هيئة مواد دهنية تنسب في الجسم . وتؤدي إلى السمنة بكل أعيانها وأخطارها . ولكن تتحول البروتينات إلى مواد دهنية وهذا لا بد منه . لأن الجسم لا يستطيع تخزين البروتينات إطلاقاً . إنما يختزنها على هيئة دهنيات . فإنه يخرج أثناء هذه العملية عنصر النيتروجين . وهو عنصر غير مطلوب وغير مرغوب فيه . لأن زيادته بكثرة في الدم تجعل أعياء كثيرة للكلى التي يجب أن تتخلص من هذا العنصر السام . والكل المفروض أن لا طاقة وكفاءة معينة . والإفراط المستمر في عمله يؤدي إلى إجهادها . واستمرار هذا الإجهاد يؤدي في النهاية إلى الفشل . لقد انتهى الزمن الذي كنا نجلس فيه مكتوب الأيدي . وننظر من الدولة لنا نحملنا جميع مشاكلنا . . وفي أن نعمل ما فيه راحتنا ومستقبلنا . يجب أن نكون أكثر إيجابية في حل مشاكلنا .

□ □ □

وبعد فأين نحن من هدى النبوة في أدب الأكل والطعام وكيفيته ؟ قال المصطفى ﷺ : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع . وإذا أكلنا لا نشبع » . وقال الرسول ﷺ : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه » . صدقت يا رسول الله .

□

