

الغذاء

سرقوة وصحة الفراغة - أنواع الأغذية وفوائدها



البردية
السادسة

■ غذاء الفراغة وسر قوتهم وصحتهم :

وكما كان للقدماء قائمة من العقاقير التي مازالت أسرارها تكتشف حتى الآن ، كان لهم أيضا نظام غذائي احتفظ بقوتهم وصحتهم .

فقد اشتهرت مصر منذ أقدم العصور بإنتاج الغلال وهي القمح والشعير والذرة الرفيعة ، والبقول التي كانت تشمل (العدس والفاصوليا) واللوبيا والبسلة والجلبان والترمس والفاصوليا) .

وذكر هيرودوت عن غذاء المصريين القدماء "أنهم كانوا يعيشون على القمح والشعير" .

وكانت الذرة الرفيعة غذاء الفلاحين والفقراء ، فكانت تخلط بدقيق القمح والشعير ، كما استعملت في تغذية الحيوانات والدواجن ، وعشر "داوسون Dawson" في أمعاء إحدى الموميאות على أغلفة حبوب ذرة رفيعة ، غير أنه ذكر أنها من الأنواع التي لا تزرع حاليا إلا في جزر الهند الشرقية .

كان للذرة الرفيعة استخدامات عدة تناقلتها الأجيال منها صناعة الدقيق والخبز .

تم تحليل عينة رغيف خبز للمصرى القديم وثبت أنه استخدم "الخميرة" في صناعة الخبز .

وتبين أيضا وجود مواد دهنية ومواد زلالية أضعاف الخبز الحديث ، وبالإضافة إلى نسبة عالية من فيتامين (ب) في الخبز ، وحمض النيكوتينيك ونسبة عالية من البروتين .

ولم يتوقف المصرى القديم عند صناعة الخبز ، بل اهتم بإضافة دقيق الحلبة المطحونة إلى الخبز عند تجهيزه حيث يعطيه عددا من الفوائد ، حيث يحافظ على

الخبز من العفن الفطري ، ويمد الخبز بكمية بروتين عالية تزيده قيمة غذائية ، كما يقوى جهاز المناعة الطبيعية للجسم . وسعيا لمعرفة المزيد من فوائد الحلبة والكشف عن أسرار إضافة المصريين القدماء لها إلى الخبز ، اكتشف أن بذور الحلبة تحتوى على حوالى ٢٨% مواد مخاطية تتحلل بالماء وتعطى سكريات (مالتوز وجالاكتوز) .

ومن أسرار إضافة الحلبة للخبز أيضا علاج التهابات القروح حيث تحتوى على مواد تسمى "سابونين Saponin" غروية ، هذه المواد المخاطية سرعان ما يكون لها تأثير ملطف للأنسجة الداخلية للجسم ، حيث تقوم هذه المادة بعملية طلاء بطبقة من المخاط الطبيعي على كل من جدار المعدة والأمعاء وبعض القنوات الأخرى ، فتعطى فرصة لعلاج الالتهابات الناتجة عن القروح على الأخص ، كما تحتوى أيضا على نوعين من القلويات وهما Trigonellin و Choline ويلعبان دورا فعلا فى مقاومة الميكروبات الفطرية والبكتيرية .

وتعتبر الحلبة مدرة للبول ؛لذا تنقى الجسم وتنشط الغدد العرقية فضلا عن استخدامها لعلاج النحافة الزائدة .

وقد تم الحصول على مركب فعال ضد فطر مقاوم وهو الكانديدا Candida من بادرات الحلبة المنبتة بعد إنبات البذور بحوالى ٤٨ ساعة ، وهذا المركب له فعالية واسعة ضد جميع أنواع التينيا .

■ طريقة العجين مع الحلبة :

بعد أن تم تخمير العجين يقطع إلى قطع ويوضع فى ألواح منشور عليها بعض الدقيق والردة الناعمة .

ووجدت أشكال متعددة للبرغيف ومنها منخفض الوسط يقال إنه كان يوضع به قطعة جبن أو بيض أو بعض من عسل النحل عند الأكل .

ولم تكن الحلوى أيضا وليلة هذا العصر ، بل صنعها المصرى القديم

بأشكال عديدة أكدتها الاكتشافات . كما صنعوا الكعك والفظائر واستخدموا فيه بدلا من السكر عسل النحل ، وكانت هناك أنواع محشوة بالبلح والتين منذ ١٤٠٠ سنة ق . م . موجودة بالمتحف الزراعى بالقاهرة .

كانت عملية التسوية تتم على فرن ذى (عرصة) من الطين يوقد من تحتها ويوضع العجين على (العرصة) .

ولم يكن الخبز بإضافاته هو غذاءهم الوحيد حيث وجدت عينات تدل على معرفة العدس وانتشاره منذ عصر ما قبل الأسرات وفى عصر بناء الأهرام ، حيث كان يقدم طعاما للعمال أثناء بناء الأهرام وكان اسمه قديما عرشانا أو إدس ، وربما يكون هذا هو الاسم الحالى للعدس .

وكان الكهنة يأكلونه ، وفى مقبرة الملك رمسيس الثالث عشر عثر الباحثون على رسوم للخدم وهم يعدون وجبة من العدس ، وكان العدس يكفى حاجة البلاد ويزيد حتى إنه كان يصدر إلى بلاد لبنان مقابل خشب الأرز .
ومن النباتات المستخدمة والمرتبطة بالأعياد :

■ الحمص :

أهم ما يميزه هو استعماله فيما يسمى "بالملانة" حيث تؤكل الحبوب الخضراء منه ، ووجد الباحثون حبوبه فى دير المدينة بالأقصر فى عصر الدولة الحديثة ، كما ذكرت عنه بردية "إيبرس ١٥٠٨ ق . م .) أنه عرف قديما باسم "حربيك HorbiK" وهى تعنى وجه الصقر ، وذلك لتشابه حبة الحمص مع وجه الصقر .

■ الترمس :

كان يسمى فى العصر القبطى "ترموس" ولذلك يعتقد العالم "شفافينفورد" أنه كان موجودا فى العصر الفرعونى ، وكان يؤكل فى عصر الفراعنة فى صورته المنقوعة والمملحة ، وكان يستعمل فى الأغراض الطبية ، وذكر العالم "ولكنسون" أنه كان موجودا فى المقابر .

والترمس له خاصية ملينة ، حيث يفيد فى علاج الإمساك ، وحاليا يفيد فى علاج مرض السكر ، ويأتى على رأس قائمة الأعشاب الطبيعية فى إكساب الجلد المرونة والليونة ، وسوف نؤكد على هذا عندما نتطرق إلى الطرق الحديثة لاستخدام الترمس كدواء .

■ الحلبة :

وجدت قديما وسميت بالذهب الأصفر ، عثر على بذورها فى منطقة المعادى منذ ٥٠٠٠ سنة أى منذ ٣٠٠٠ سنة ق . م . ، ومن أسمائها القديمة "جنب" ، وذكر عنها فى بردية "أدوين سميث" أنها مشروب مناسب يقدم للضيوف ، ومن استخدامات القدماء المصريين لها إضافتها مع خلطة دقيق لإعداد الخبز ، فكان الخبز لا يتلف ولا يتعفن نتيجة لإصابته بالفطريات ، كما توصل العلماء حديثا إلى صحة هذه الإضافة ولقد أكلها المصريون القدماء وهى منبته "مزرعة" حيث فوائدها العديدة بهذه الطريقة للمعدة ولتقوية جهاز المناعة الطبيعى للجسم .

■ البسلة (Pisum Sativuml) :

وقد عثر عليها بكميات كبيرة فى قبور كاهون (اللاهون) بالفيوم . ويمكن القول بأنها زرعت فى عصر الدولة الوسطى ٢١٦٠ - ١٧٨٥ ق . م . وذكرتها بردية "إيبرس" .

■ اللوبيا (Vigna Sine Sise Dmd - Var) :

تعتبر من أهم الأطعمة فى المناطق الشعبية والريف ، وعند ذوى الدخول المتوسطة ، حيث تحتوى على العديد من الفيتامينات ، ومنذ ما يقرب من ٧ آلاف سنة كانت البقوليات هى أساس المطبخ المصرى ، وقد التفت الغرب لأهمية البقوليات ، حيث كانوا يرفعون قبعتهم إجلالا واحتراما لاستخدام البقول فى الغذاء ، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن البقول غنية بعناصر غذائية فضلا عن خلوها من الكوليسترول ، ومن المثير للدهشة أن تحليل

اللوبياء التي اعتمد المصريون القدماء عليها في غذائهم قد أثبت احتوائها على عنصر السيلينيوم ، الذي يبطئ من ظهور أعراض الشيخوخة ، ويقلل من نسبة التعرض للإصابة ببعض أمراض القلب والشرايين .

■ دقيق خمس نجوم :

وهو دقيق مكون من : دقيق الحلبة ، ودقيق الذرة لصناعة خبز "خمس نجوم" ، فهو على القيمة الغذائية وصحي ، ويمكن بقاؤه دون تعفن لفترة طويلة جداً . ولكي تأكل طيوراً ذات لحم شهى الطعم ، قام المصري القديم بصنع وجبة لهذه الطيور من دقيق الحلبة الحصى ، فحصل على الفائدة المرجوة من لحم هذه الطيور وصح البدن .

■ لحم خمس نجوم :

اعتمد المصري القديم منذ عصر ما قبل التاريخ على صيد الحيوانات البرية . وكان يأكل لحمها ويتنعم بجلودها في مختلف النواحي ، وعرف أجود اللحوم وأشهاها ، حيث الطعم الطبيعي من لحوم هذه الحيوانات التي تغذت على ما تخرجه الأرض من أعشاب برية لم يتدخل الإنسان فيها ، وكان اللحم هو العنصر الأساسي في غذاء الإنسان القديم وخاصة قبل اكتشافه للزراعة . ومن هذه الحيوانات : الكباش البرى - الأرانب البرية - الغزلان - الأيائل - أبو حراب - الثور - الوعل البرى .

أيضا قام باستئناس بعض الحيوانات مثل الأغنام والماعز والثيران ، وقد عثر على لحم ضأن من حضارة المعادى وهي من حضارات ما قبل الأسرات أى حوالى ٩٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، وهذا اللحم موجود فى قسم الزراعة المصرية القديمة بالمتحف الزراعى .

فلا تندش عندما تقرأ ما قاله عالم الآثار "بيير مونتيه" : "كان المصريون القدماء من أكثر الناس أكلا للحوم ، فمناظر القصابين وأفواج الحيوانات المخصصة للذبح تغطى جدران المقابر" ، وكانت العجول تعتبر من أكبر

مصادر اللحوم ويسمى قديماً باسم "إيوف" Iwf وكذلك كانت العجول من البوس تورس Bos Tours وتمتاز هي الأخرى بما تحمل وما تدر إنائها من ألبان . وأيضاً كانت عجول الذبح تفحص قبل ذبحها للتأكد من أنها سليمة وطاهرة .

ويعاد الكشف على الحيوان مرة أخرى بعد ذبحه للتأكد من طهارة وصلاحية دمه ولحمه ، ويستخرج منه القلب والكبد والطحال ، ثم تقطع أجزاء فنجد الفخذ والأضلاع ولحم الكتف وبيت الكلاوى .

وعثر فى مقبرة أمنحتب الثانى بطيبة "الأقصر حالياً" على لحوم البقر من مختلف الأجزاء مثل الفخذ والضلع "الريش" وبيت الكلاوى والأنتركوت وهى محفوظة بقسم الزراعة المصرية القديمة بالمتحف الزراعى .

وبالإضافة إلى هذه الحيوانات كانت توجد الطيور التى أكلت لحومها مثل : البط - الإوز - الكراكى - السمان والحمام .

وكانت عملية الطهى تتم بحيث يسلق اللحم فى ماء مغلى داخل القدور ، أو يشوى على أخشاب أشجار السنط ، وقد وجدت قطعة لحم "مشوية" أطلق عليها باللغة المصرية القديمة "أشر" يعنى مشوية .

وبالنسبة للدواجن فكانت تشوى بنفس الطريقة ، وكانت تفضل مشوية ، وقد عثر فى مقبرة سيلى من الطبقة المتوسطة بسقارة من الأسرة الثانية على وجبة صحية كاملة محفوظة حفظاً تاماً بجوار تابوتها وتتكون هذه الوجبة من :

- أرغفة صغيرة مثلثية الشكل من القمح .
- عصيلة (فتة) من دقيق الشعير .
- سمان مطهى .
- طاجن حمام .
- لحم ضلع من اللحم البقرى .
- سمكة مطبوخة بعد إزالة رأسها .

- أوان بها نوع من الجبن .

- كعك صغير مستدير .

- كليتان مطهيتان .

- فاكهة "بنق" طازج .

- فاكهة مطبوخة من التين "مربى" .

وكانت اللحوم المألوفة للفلاح الفقير هى لحوم الأغنام والماعز والطيور والسمك ، وكانوا يقومون بتجفيف اللحوم قديما حيث يعاملونها بالملح ثم ينشرونها على حبال فى الهواء الطلق ، كما شوهد هذا النوع من الحفظ فى مقبرة "بيبي غنخ" من عصر الدولة القديمة ، الأسرة السادسة .

ومن طرق حفظ اللحوم أيضا تسوية اللحم مع الدهن ثم تملحها بالملح ، ووضعها فى أوان فخارية ، كما تشاهد هذه الطريقة حتى وقت قريب عند بعض الفلاحين بالريف المصرى ، ثم توضع هذه الأوانى فى مكان بارد "رطب" حتى تطول فترة حفظها ولا تفسد .

■ كوارع خمس نجوم :

الكوارع تعد وجبة فرعونية قديمة صحية وهى الآن من الأكلات الشعبية ، لقد اهتم بها المصريون القدماء ، وجاء العلم الحديث ليثبت لنا أن الكوارع تعد من أغنى أجزاء الحيوان بمادة "الكولاجين" وهى مادة بروتينية تمد الجسم بالكولاجين الذى يغذى جميع أعضاء الجسم ، ويقوم بمفعول سحرى فى تأخير ظهور أعراض الشيخوخة عند الرجال والنساء ، ومنها تأخير ظهور تجاعيد الوجه عند السيدات ، مما يجعل بشرة المرأة فوق الستين هى "المرأة تحت العشرين" ، فضلا عن أن الكوارع لا تؤدى إلى الإصابة بمرض النقرس ؛ لأنها من اللحوم فاتحة اللون وليست لحوما حمراء وهى سهلة الهضم والامتصاص .

وعند طبخ الكوارع تتحول مادة الكولاجين إلى جيلاتين ذائب ولين سهل الهضم ، ويشكل الجيلاتين حوالى ربع تركيب الكوارع المطبوخة . ويقوم

بتنشيط الغدد الخاصة بإفراز العصارات الهاضمة مما يسهل عملية الهضم .

فضلا عن أن الكوارع تمد الجسم بالأحماض الأمينية إلا أن قيمتها الأساسية تكمن فى إعطاء الجسم طاقة حرارية عالية ، وتمد الجسم بالأملاح المعدنية ، لذلك فهى تعتبر من الأكلات الشعبية المفيدة للجسم الضعيف والنحيف ، وقبل طبخ الكوارع يجب تنظيفها جيدا بواسطة نقعها فى خل وإضافة الزعتر لجعل لحمها طريا وتحسين طعمها .

وهناك مجموعة من الأكلات التى قام بها المصرى القديم من الكوارع منها (فتة الكوارع - شوربة الكوارع - فتة الكوارع بالملوخية - لحم الكوارع المسلوق - لحم الكوارع بالدمعة - الكوارع بالأرز والخضراوات) .

■ غذاء الفراغنة وفيتامين الشمس :

- سؤال مازلنا نردده :

ما السر الذى يكمن وراء قوة ومثانة الهيكل العظمى للإنسان المصرى القديم ؟

وللإجابة عن هذا السؤال من الواجب أولا أن نتعرف على تركيب العظام وتحليلها تحليلا كيميائيا لدراسة تراكيبها ، فقد وجد أن هناك عنصرين أساسيين لتكوين العظام هما الكالسيوم والفوسفور بالإضافة إلى فيتامين (د) ، ووجد أن هناك فيتامينا آخر له دور فعال فى بناء العظام وهو فيتامين الشمس .

وتلعب العظام دورا فعالاً فى حركة الإنسان خصوصا العمود الفقرى والمفاصل واللثة والأسنان ، إلا أن عظام الجسم تتعرض يوميا إلى تجديد وتغيير عن طريق خروج كالسيوم ودخول كالسيوم جديد مكانه يترسب على العظام .

إذا فلا بد من توفير المواد الخام لبناء العظام ليس فقط من الكالسيوم ولكن أيضاً من الفوسفور وفيتامين (د) وأشعة الشمس التى وهبنا الله إياها ، وزاد الله منها فى مصر حيث أنها من أكثر البلاد حظا من أشعة الشمس .

منذ فجر التاريخ والمصرى القديم نشأ فى جو صافٍ وافر من أشعة

الشمس ، حيث أن طبيعة عمله تقتضى تعرضه طوال النهار لأشعة الشمس
عدا القيلولة ، يعمل بالفلاحة فى حقله ، ويأكل ما تنبتة الأرض من
خضراوات طازجة منها الجرجير والفجل واللفت - الجزر - الكرفس - الثوم -
البصل - الكرات - البقدونس - الكسبرة - الشمر - الشبت - الكراوية ..
وغيرها .

وتعتبر هذه الخضراوات الطازجة مصدرا غنيا بالمواد الخام لتكوين العظام
وقوتها وصلابتها لتوافر الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) والأخير يلعب
دورا حيويا فى تقوية العظام الضعيفة بشرط وجود أشعة الشمس ، حيث يقوم
بدور العامل المساعد فى عملية امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء ،
ويعمل على تقليل إفرازها فى البول ، كما أن فيتامين (د) يعمل على تحويل
الفوسفور غير العضوى إلى فوسفور عضوى يترسب فى العظام فيقويها ، ومن
الثابت علميا أنه عندما يقلل الإنسان من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د)
تحدث الكارثة .

فعلى الرغم من توافر الكالسيوم والفوسفور فى الطعام ، إلا أنه لا يحدث
الامتصاص والاستفادة بهما فى الجسم ، ويزيد إفرازهما فى البول ويحدث ما
يسمى بالاستعاضة ، حيث أن انخفاض مستوى الكالسيوم والفوسفور فى الدم
يؤدى إلى امتصاص نسبة منهما للحفاظ على مستوى الكالسيوم والفوسفور
فى الدم ما يتسبب فى (تخوخ العظام) . حيث تصبح العظام هشة سهلة الكسر
ويحدث لين العظام المعروف ويتشوه شكلها .

ولعلاج هذه المشكلة التى لم يتعرض لها المصرى القديم كان ولا بد من اتباع
نظام غذائى سليم ، وتناول أغنى الأغذية بالكالسيوم والمتمثلة فى :
(اللبن ، والسمن ، ورق الكرنب ، والفجل ، والجرجير ، واللفت ، وورق
العنب ، والملوخية ، والجبن بأنواعه ، وصفار البيض) . والأطعمة الغنية
بالفوسفور مثل : (الكاكاو - صفار البيض - الفاصوليا - اللوبيا - البسلة -
العدس - السردين - التونة - سمك البلطى - الشيكولاتة) . أما فيتامين (د)

فيوجد في : (سمك القرش ، وزيت كبد الحوت ، والرئحة ، والسردين) .

ومن رحمة الله تعالى بالإنسان أنه أعطى القدرة لجسم الإنسان على تكوين هذا الفيتامين المهم إذا كان وجوده ضعيفا في الأغذية ، بشرط تعرض الجسم البشري لأشعة الشمس من بعض المركبات الموجودة تحت الجلد ، حيث تتحول هذه المركبات إلى فيتامين (د) عندما يتعرض الجلد لفترة مناسبة للأشعة فوق البنفسجية من الشمس بطريقة مباشرة ، وليس من خلال النوافذ الزجاجية ، ولذلك كان لفيتامين الشمس عظيم الأثر في جعل عظام الفلاح المصرى القديم صاحب أقوى عظام وأمتن هيكل عظمى ؛ لأنه كان دائم التعرض لأشعة الشمس أثناء عمله طوال النهار بالحقل ، مع تناوله الخضراوات الطازجة من الحقل والغنية بالفيتامين .

هكذا نرى أن فيتامين (د) يعد من أعظم الفيتامينات للجسم خصوصا الهيكل العظمى وهو موجود في الطبيعة بشرط التعرض للشمس في الأيام التي تكون فيها السماء صافية نقية من الغبار والتلوث .

■ غذاء الفراغة والعائلة المحترمة من النباتات :

العائلة المحترمة هي العائلة " الخيمية " ، وسميت بهذا الاسم لأن جميع أفراد هذه العائلة وأجناسها من النباتات تمتلك أزهارا في صورة " خيمية " ، وعلى سبيل المثال : بعض النباتات من العائلة الخيمية التي اشتهرت منذ خمسة آلاف سنة ، وكان لها دور فعال في حيوية وصحة الإنسان المصرى القديم وهذه النباتات : (الخللة - الشبت - الكرفس - الينسون - الكراوية - الكمون - الشمر - الجزر - الكسبرة - البقدونس) .

وكانت المفلاحة عندما قام المؤلف بتحليل عينة من حفريات حبوب اللقاح من عصر "أممحات الثالث" وقبل "سنوسرت الثالث" في منطقة تل الضبعة "بفاقوس" ، وهي منطقة أثرية بها بعثة نمساوية تقوم بالتنقيب عن الآثار ، هذه العينة كانت على عمق في جدار المعبد ، حيث ثبت من التحليل أن نباتات العائلة الخيمية السابقة كانت سائدة على جميع المحاصيل التي كانت

توجد بنسبة ٨٥% من مجموع المحاصيل التي كانت تنتشر في ذلك العصر ،
وحديثاً من الثابت علمياً أن نباتات هذه العائلة تعتبر من أهم النباتات من
الناحية الغذائية والطبية بسبب احتوائها على زيوت عطرية طيارة لها فوائد
عظيمة . نسردها كالاتى :

الشبث :

بالنسبة لزيت الشبث تقدر نسبته بحوالى ٢ - ٤% وهو يساعد فى الهضم ،
ومزيل للتقلص والانتفاخ خصوصاً عند الأطفال الرضع وكذلك الكبار ،
ويعطى نكهة للطعام ، ومطهر للأمعاء أيضاً ، وحتى يومنا هذا يوجد الشبث
بحالة برية وهذا دليل كافٍ على وجوده فى مصر القديمة كما يرى "لوريه"
Loret . ولقد تأكد ذلك لوجود بقايا من نباتات الشبث فى مقبرة "أمينوفيس"
"أمنحتب الثانى" ١٤٤٨ - ١٤٢٠ ق . م . ووجدت برديات تقول إن الشبث
يشفى الصداع ويلين الأطراف .

وأحدث علاج للقولون العصبى المزمن وجد حديثاً - تم بمعرفة المؤلف -
بدخل فى تركيبه الشبث حيث يقوم بمفعول سحرى فى علاج القولون
العصبى .

والبقدونس "المقدونس" :

واستخدم منذ ٧ آلاف سنة فى الطعام ، ولا يزال يستخدم فى السلطات
ومع وجبات السمك ، وذلك لأنه غنى بفيتامين (ج) الذى يجب تناوله مع
السمك لقدرته على مساعدة الفوسفور - والذى يدخل فى تركيب العظام -
على الامتصاص من الأمعاء وبذلك يستفيد منه الإنسان .

كما ثبت قديماً فى بعض البرديات أن البقدونس يعالج أمراض البول ،
واضطرابات الدورة الشهرية عند المرأة الفرعونية وفى علاج القروح والدمامل
شراًباً ودهاناً .

الكرابوية :

تعد من مجموعة الحبوب العطرية واستخدمت منذ عصر الأسرة الخامسة

(٢٤٩٤ - ٢٣٤٥ ق . م) فى إعداد الأطةمة والعلاج وتستخدم البذور حاليا فى صورة مشروب ماء مغلى لتخفيف الألام المعوية وطرء الغازات ، وهى قابضة تستخدم ضد الإسهال ومطهر بولى ومفيد للكبد .

الكسبرة :

سميت باللغة المصرية القديمة "أونش" أو "أونشاو" ووجد العالم "أشفانيفورث" فى مقبرة بالدير البحرى بالأقصر من الأسرة الثانية والعشرين بقايا نباتات الكسبرة ، وعثر على كسبرة أيضا فى مقبرة توت غنخ آمون ١٣٥٢ إلى ١٣٦١ ق . م ومحفوظة الآن فى قسم الزراعة المصرية القديمة وهى تقوى القلب وأيضاً تساعد على طرد الغازات من الأمعاء وتقاوم الأنيميا من الدم .

الكمون :

واسمه فى الهيروغليفية "قمنينى" والعربية "كمون" واليونانية "كامينو" وعرف قدماء المصريين أن للكمون خاصية التحليل والترويق والتنظيف ، ولذلك ذكر مرات فى بردية "إيبرس الطبية" ويقول "بلىنى" أن بذور الكمون كانت تطحن وتستخدم شرابا لعلاج المعدة وضد القيء ولا يزال الكمون يستخدم حتى اليوم فى ماء مغلى لتسكين تقلصات المعدة عند الأطفال والكبار ، وحديثاً يدخل الكمون فى تركيبة لعلاج القولون العصبى المزمن واضطرابات الهضم .

الينسون :

سمى بالهيروغليفية "ينسكون" والقبطية "أنيسون" وتستخدم بذوره فى عمل شراب لطرء الغازات وتسكين المغص وإدرار البول وأيضاً ضد الكحة والسعال كما أنه له تأثيراً مطهراً على بكتيريا الأمعاء ويضاف حالياً إلى بعض الأطةمة والحلويات .

وحديثاً تم اكتشاف مادة بالينسون تماثل الأستروجين Estrogen ، وهى مادة لها تأثير مهدئ للربة الجنسية عند الرجال ولذلك ينصح الرجال بعدم الإفراط

فى تناول مشروب الينسون .

الحلة البلدى :

عرف الفراغة هذا النوع من الحلة وعرفوا أيضا أنها تساعد فى علاج حصيات الكلى وأنها تدر البول وبها مواد فعالة تساعد فى ارتخاء عضلات الحالب فتسقط ما فى الحالب من حصيات فضلا على أن لها تأثيرا فعالا فى تقوية عضلات القلب وضد السعال الديكى .

حديثا ثبت أن الحلة البلدى تحتوى على مواد فعالة تعرف باسم "خللين" "Khellin" و"فيسنادين" "Visnadin" والأخير له تأثير فعال فى تنشيط القلب وعلاج الشرايين .

الحلة البرية :

أيضا نبات قديم عرفه القدماء واستخدموا بذوره فى علاج الأمراض الجلدية خصوصا مرض البهاق ، وأحدث اكتشاف للحلة البرية أن المادة المستخلصة منها تقضى تماما على البكتيريا والفطريات حتى المقاومة منها للعقاقير مثل المضادات الحيوية من الأصل الكيمىائى المخلوق "Mother Leachor" .

الشمر :

سمى بالمهير وغليفية "شارون" وتستخدم بذوره فى طرد الغازات من الأمعاء وهو مسكن معوى ضد المغص ، يفيد مغلى البذور فى نزلات البرد الخفيفة لاحتوائه على زيت طيار به مادة "الفنشون" Fenchon وحديثا وجد أن الشمر به بعض المواد التى تساعد فى عملية الاتزان الهرمونى فى الذكور الذين يعانون من نقص فى عدد الحيوانات المنوية .

وللعلاج هذه الحالة : يتناول المريض خليطا من مسحوق بذور الشمر وعسل النحل النقى ونقصد هنا بالنقى أن معظم عسل النحل الموجود حاليا ليس نقيا فقد أوضح الله سبحانه وتعالى فى كتابه العزيز :

﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [النحل : ٦٨ ، ٦٩] .

فالأية واضحة وتفهم من معناها أن المقصود بالعسل الشافى هو ما يتم جمعه بواسطة النحل من رحيق الأزهار وليس من محلول السكر الذى يجزه غالبية مربى النحل هذه الأيام لكى يتغذى عليها النحل .

ومن النباتات الغذائية التى كشف المصريون القدماء عن أسرارها فاستخدموها فى غذائهم وكشف العلم الحديث عن هذه الأسرار :

البصل "Allium Cepa. 1" :

وهو من العائلة الزنبقية Liliacea وكانت الوصفة الفرعونية تقول : بصل الرؤوس أفضل من بصل العروق "الأخضر" ، ومما سجلته الجدران أن (سيتى الأول) سنة ١٣١٨ - ١٣٠٤ ق . م . طلب زيادة حصة الجيش والجنود مجزمتى بصل وكرات يومياً لكل جندى .

كما ورد فى بعض النقوش تحت اسم "بصر" و "بادجو" ونطقها بعض العلماء الأثريين "بصل" وفى العبرية تحت اسم "بزل" ، وظهر رسم البصل على حوائط هرم "أوناس" ٢٤٢٣ ق . م . من الأسرة الخامسة و "ببى الثانى" ٢٢٠٠ ق . م . من الأسرة السادسة ، ولحكمة المصريين القدماء وضعوه قرب أنف المريض ، وبداية الربيع ، وعند ولادة الطفل ، وقد عثر على البصل مع مومياء من الأسرة الثالثة عشرة ، وذكر أيضاً أنه استخدم فى التحنيط من الأسرة الثامنة عشرة ، فوجد فى لفائف المومياء وفى تجويف العين ، وتجويف الجسم ، ومن الطرائف ، كما ذكر المؤرخ هيرودوت ، أن العمال بناء الهرم أكلوا كميات كبيرة من البصل والثوم والفجل . وذكر بلينى أنهم كانوا يقسمون البصل والثوم والكرات .

ومن فوائد البصل التى ذكرها "بلينى" أنه يقوى النظر ، وبإضافته للخل والعسل يعالج عض الكلاب وآلام الأسنان ، أما البصل المسلوق فهو مفيد ضد

الدوستناريا واللمباجو ، كما أن تناول البصل على الريق يحفظ صحة الإنسان ويلين الأعضاء ومضغه مع الخبز يقضى على قرح الفم .

وثب حديثًا احتواؤه على أنسولين نباتي يقوم بتنظيم معدل السكر فى الدم والبول ، كما يحتوى على مواد قاتلة للجراثيم والبكتيريا بما يعنى أنه بديل للمضادات الحيوية الأخرى .

ولقد كانت مفاجأة عندما قام المؤلف بتحليل عينة للفحص من حفريات حبوب اللقاح فى معبد من عصر ما قبل عصر الأسرات ، عندما وجد حوالى ٨٥% من المحصول الرئيسى لعائلة السبانخ ، وهذا دليل على أن استخدام السبانخ كان منتشرًا بصورة كبيرة فى تلك الفترة أى من حوالى ٩٠٠٠ سنة ق . م . " السبانخ - الفول السودانى - ورق العنب - البقدونس - الملوخية " وتبين من الأبحاث الحديثة أنها تحتوى على أربعة فيتامينات مهمة جدًا للإنسان وهى (ب - ج - هـ - أ) ، والتي تلعب دورًا بالغ الأهمية فى تنشيط جهاز المناعة للجسم ، وتجعله مستعدًا دائمًا متحسبًا لأى هجوم من الميكروبات ، وبذلك فمن يملك جهازًا مناعيًا قويًا فإنه يملك الشباب الدائم وتتأخر مشاكل الشيخوخة .

■ الدقة طعام الفقراء ويا ليتها تكون أيضًا طعام الأغنياء !

عرفت أقدم خلطة دقة منذ ٥٠٠٠ سنة . وهى عبارة عن خمسة أعشاب : (السهم - الكمون - الكسبرة - الزعتر - النعناع ، إلى جانب ملح الطعام) .

١- السهم :

أحد أعضاء خلطة الدقة الفرعونية القديمة ، فيحتوى على كنوز كثيرة ، إذ يحتوى على زيت ثابت حوالى من ٤٥% إلى ٥٥% ، نسبة البروتين من ١٥ إلى ٢٠% ومواد مخاطية حوالى ٤% ، والزيت يحتوى على مجموعة زيوت وأحماض دهنية غير مشبعة وسهلة الهضم ، وضرورية للجسم منها : (أوليك و لينوليك وبالميتيك وستياريك وميرستيك) ، كما يحتوى على مواد فعالة تسمى سيسامين ، ومواد

فينولية تسمى سيسامول ، والتي عند الاختبار تعطى لوناً أحمر عند إضافة ١٪ سكروز في وجود حمض هيدروكلوريك قوى وهذه الطريقة لاختبار زيت السمسم النقى .

وزيت السمسم حوالى ٥٠٪ ، يسمى زيت السرج ، وهو يعتبر من أفضل الزيوت النباتية للصحة العامة للإنسان .

وأيضاً يحتوى السمسم على بعض المعادن المهمة للجسم منها : (الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور) .

ومن أهم منتجات السمسم أيضاً الطحينة ، وهى تعتبر مصدراً غذائياً مهماً لجسم الإنسان فضلاً على أنها صحية .

ويرجع الفضل الأكبر فى السمسم لوجود مجموعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة سهلة الهضم ، والتي يحتاج إليها المخ لتنظيم عمله لخلوه من الكوليسترول " آفة العصر " . كما يحتوى السمسم أيضاً على مادة فينولية وهى (سيسامول) ، حيث أنه من المعروف عن المواد الفينولية أنها ذات قدرة دفاعية هائلة ، لقضائها على جميع الميكروبات من بكتيريا وفطريات فى جسم الإنسان وتعد مضاداً حيويًا طبيعيًا للجسم .

وأيضاً للاستعمال الخارجى يستخدم زيت السمسم فى عمل مراهم تعد من أقوى المراهم للجلد ، وتعطى البشرة نضارة وقوة وصحة ، وتقاوم جميع الأمراض الفطرية التى تصيب البشرة ، وخاصة التينيا والأكزيما بأنواعها .

ويساعد السمسم أيضاً فى زيادة الوزن حيث يعالج النحافة الزائدة لما به من مواد غذائية عالية القيمة ، ولذا فإنه يضاف على خلطة "المفتحة" لزيادة الوزن .

و(الملح) ووجوده مهم جداً فى الدقة حيث يؤدي إلى توازن المذاق ، وامتصاص الرطوبة من الدقة لتظل دائما جافة سهلة التداول .

٢- الكمون :

ويعد من أقدم نباتات التوابل وهو من العائلة الخيمية ، ويرجع استخدامه إلى عصور مصر القديمة ، حيث كانت هذه العائلة سائدة آنذاك ، كما ثبت من تحليل عينات حبوب اللقاح وحفرياتها فى بعض المناطق الأثرية .

ويستخدم الكمون فى خلطة الدقة ، وهو يحتوى على زيوت طيارة نسبتها من ٤ إلى ٥% من مواد راتنجية و صموغ ، والمواد الفعالة فى الكمون تسمى الدهيد الكمون ، سيمين وبينين وحمض كمونيك وفيلاندين .

والكمون يعمل على تحسين الهضم ويعد من أفضل النباتات فى طرد الغازات من الأمعاء ، والتي تسبب تقلصاً ومغصاً خصوصاً عند الأطفال ، فالكمون يعد ملك الأدوية لطرد الغازات من الأمعاء .

وهو ذو تأثير سحرى فى علاج القولون العصبى ، وأحد أفراد التركيبة الخاصة بالقولون العصبى التى سوف نذكرها فيما بعد .

لذا يجب إعطاؤه للأطفال والكبار بأمان شديد ، حيث يعمل على تحسين الهضم وفتح الشهية ويقوى جهاز المناعة عند الأطفال والكبار .

٣- الكسبرة :

وجدت حبوب الكسبرة فى بعض الآثار الفرعونية القديمة مع الموميאות وذلك دليل على تقدير المصرى القديم لها ولفائدتها .

وحديثاً وجد أن الكسبرة تحتوى على زيت طيار تصل نسبته من ١ إلى ١,٥% ويحتوى الزيت على مواد فعالة مثل : (بينين وجيرانبول ولينالول وتربنتين وسيمين) ، وتشارك هذه المواد الفعالة فى مفعول مهم لتحسين الطعم والهضم ، ولذا أضيفت إلى الدقة ، فضلاً عن احتوائها على التربنتين المطهر للأمعاء من الجراثيم ، وفى الطب الشعبى تستخدم لتنشيط القلب وعلاج الدوار (الدوخة) والصداع الناتج عن قلة وصول الدم للمخ .

كما تدخل الكسبرة فى تركيبة للصداع سوف نذكرها فيما بعد فى هذا الكتاب وهى تعد من أقوى أعشاب الصداع .

٤- الزعتر :

استعمله المصريون القدماء فى الدقة وهو ينتمى إلى العائلة الشفوية وهى عائلة النعناع والريحان والبردقوش .

ويعد الزعتر قاهر الفطريات ، حيث يستخدم زيت الزعتر للقضاء على الأمراض الفطرية المقاومة ، ولذلك نقدم نصيحة للفلاحين باستخدام زيت الزعتر لرش المحاصيل المصابة بأمراض فطرية بدلاً من المبيدات الكيميائية .

ويستخدم الزعتر (الأوراق والسرعوس الزهرية) فى خلطة الدقة ، ومن الفحص الميكروسكوبى لأوراق الزعتر تبين أنها غنية جداً بالغدد التى تمتلئ بالزيت التى تصل نسبته إلى حوالى ٢,٥% ، وهذا الزيت يحتوى على ٦٠% من مواد فينولية ، وهى أقوى مادة مطهرة فى عالم المطهرات وهى مادة الثيمول ، التى تستعمل حالياً فى معاجين الأسنان والمخاليل المطهرة للقم فى صورة غرغرة ، وتعد هذه المادة قاهرة لفطر العفن ، بالإضافة إلى بعض المواد افعالة مثل : يورينول - لينالول - وينين - وجيرانول - وتريبتول وكارفاكول - وكامفين ، وكار يوفيللين ، وهذه المواد مشتركة تعمل على طرد غازات الأمعاء والتقلصات ، وأيضاً يعمل الثيمول على تطهير المسالك البولية لمرضى الحصيات والالتهابات البولية ، لذا يضاف الزعتر إلى تركيبات الأعشاب الخاصة بالكلى والحصيات البولية ، وتلعب هذه المادة دوراً مهماً فى زيادة مناعة الجسم ضد الميكروبات التى تغزو الجسم فى هجوم بربرى .

ومادة الثيمول "Thamol" قدمت إنجازاً مهماً لمرضى الفطريات التى تصيب الرأس وتسبب مرض الثعلبة "Alopecia" ، حيث إنه مرض فطرى يسبب تساقط شعر الرأس عندما يصيبه ، والتى لم تنجح بعض العقاقير فى علاجه ، لذا يمكن علاجه باستخدام "زيت الزعتر" ؛ لأنه قاهر الفطريات ووجود الزعتر مع السمسم يساعد فى عملية امتصاص الدهون النباتية التى بالسمسم وبذلك تكون الاستفادة أكبر .

٥- النعناع :

وهو نوعان :

النعناع البلدى *Spermint , Mentha Spicata* .

النعناع الفلفلى *Peppermint , Mentha Peperita*

وهما نوعان مشتركان فى بعض المكونات الفعالة ، إلا أن الأخير هو الأكثر شعبية وفعالية ، والأقوى تأثيراً وهما من العائلة الشفوية ، والجزء المستخدم هو الأوراق قبل الإزهار ويحتوى على حوالى ٧% إلى ١,٥% زيت طيار وحوالى ٦ : ١٢% مواد قابضة (Tannin) .

كما يحتوى على : منشول - أسيتات ميثيل - منشون - تربينات - سينول - ليمونين - بينين - لينالول ، وهذه المواد مشتركة تلعب دوراً مهماً فى تنبيه الجهاز الهضمى ، فضلاً عن تأثيرها المطهر القوى الطبيعى ، لذا فإنها تدخل فى صناعة معالجين الأسنان والمحاليل أو الغرغرة ، ومن أهم فوائد النعناع الفلفلى أنه يحتوى على : منشول وكامفور وتربنتين ، ويصنع منه مرهم للقضاء على الآلام الروماتزمية ، وآلام الظهر والمفاصل بوضعه على الجلد ، حيث يسبب توارد الدم من جميع أجزاء الجسم إلى المنطقة التى وضع عليها الزيت *Increase Blood Supply* ، وعندما يغذى الدم هذه المناطق فإنه يعطيها نوعاً من الإحساس بالدفء والحرارة ، لأن الدم يكون محملاً بجميع المواد اللازمة لعلاج الجزء المتألم .

وسوف نذكر هذه التركيبة بالتفصيل والتى لها مفعول قوى فى القضاء على الآلام الروماتزمية بالمفاصل والعمود الفقرى .

■ كنوز دقة الغلابة :

تتكون دقة الغلابة من : الفول السودانى - الحمص - الملح .

الفول السودانى : الاسم العلمى (*Arachis Hypogoeia*) وهو من العائلة

البقولية (*Family Leguminosae*) :

يعتبر الفول السوداني وجبة غذائية إذا ما أضيف إليه قليل من الملح ، وهو صديق للجسم فى فصل الشتاء حيث يمد الجسم بسعرات حرارية عالية تعطى الإحساس بالدفء وأهم مميزاته النكهة والطعم والرائحة العطرة ، ولذلك لا يوجد له منافس من المكسرات الأخرى .

وتعد حبة الفول السودانى ذات قيمة غذائية عالية التركيز فهى تحتوى على المكونات الأساسية للغذاء ، وهى : الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات - الألياف - المعادن - الفيتامينات المهمة للجسم .

ومن أهم المعادن الضرورية للجسم الموجودة فى الفول السودانى :

(الصوديوم - البوتاسيوم - الفوسفور - الكالسيوم - الماغنسيوم - الحديد) ومن الفيتامينات : ب₁ - ب₂ - (النياسين) . علاوة على أنه غنى بالدهون غير المشبعة والخفيفة الهضم ، ويحتوى الفول السودانى أيضاً على مواد مهدئة للأعصاب ، فعندما يحدث خلل فى الأعصاب يكون السبب النقص فى الكالسيوم والماغنسيوم ، وهذه العناصر موجودة بوفرة فى الفول السودانى . كما يعب البوتاسيوم دوراً مهماً فى تنظيم ضربات القلب .

ويأتى دور الكالسيوم والفوسفور فى تكوين العظام ؛ حيث تحتوى ملعقة الطعام الكبيرة من الفول السودانى على ٦٥ مليجراماً من الفوسفور وحوالى ٥ مليجرامات من الكالسيوم .

ويرجع سبب قوة العظام ومتانة الهيكل العظمى والأسنان إلى تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والفوسفور ، وهما من المكونات الأساسية للعظام . كما يحتوى الفول السودانى على كمية من الكبريت اللازم للجسم ، الذى يدخل فى تركيب الأحماض الأمينية الكبريتية ، التى تلعب دوراً مهماً فى القضاء على الميكروبات وزيادة المناعة الطبيعية للجسم ، كما أنه له دوراً فى تخليص الجسم من المواد الضارة الناتجة عن الهضم ، التى يجب أن يتخلص منها الجسم خارج الجهاز الهضمى ، كما يحتوى الفول السودانى على النحاس الذى يعلب دوراً كعامل مساعد للإنزيمات التى تشترك فى عملية امتصاص

الحديد فى الجسم ، فضلاً عن دور فيتامينات الثيامين الموجودة بالفول السودانى ، والذى ينظم التفاعلات المعقدة التى تحدث داخل المخ ، وهذا الفيتامين يلعب دوراً مهماً فى وقاية الجسم من بعض المشكلات الصحية فى الجلد والهضم والأعصاب ، وفى حماية العضلات من الضعف ، ويقوى الذاكرة ، ويقاوم الإحساس بالحزن والأرق . وأثبتت الأبحاث العلمية أن كمية هذا الفيتامين فى الفول السودانى تساوى كميته فى الكبد ، ومن المثير للانتباه أن الفول السودانى يحتوى على كمية من فيتامين (هـ) اللازم للإنجاح عملية الإخصاب ، حيث يلزم هذا الفيتامين لتقوية الحيوانات المنوية عند الرجل ، أما الكولين ، المتوافر فى الفول السودانى ، وهو أحد فيتامينات (ب) المركب ومادة الليسيثين وهما مصدر مادة أستيل كولين التى تقوم بنقل إشارات المخ والجهاز العصبى المركزى إلى جميع أجزاء الجسم ، مما يساعد الجسم على تحسين وتقوية الذاكرة ، ولذلك كان الفول السودانى على قمة الأغذية اللازمة للجسم ، وهذا السر لا يتوافر فى غذاء آخر بنفس القيمة .. كل ذلك موجود فى طعام الغلابة (الدقة) .

الحمص :

ذكر الحمص فى بردية إبيرس فى عه الدولة الحديثة ١٥٨٠ - ١٠٨٥ ق . م . وكان يسمى (حريك) ، ويؤكل مملحاً أو أخضر فيما يسمى بالملانة ، والحمص يتميز بقيمة غذائية عالية ، حيث يحتوى على كربوهيدرات ودهون وبروتين وألياف علاوة على المعادن ، وهى : البوتاسيوم - الفوسفور - الكالسيوم والصوديوم - الحديد ، وبعض الفيتامينات مثل : ثيامين - ريبوفلافين - النياسين) ، وحديثاً يحمص ويؤكل فى صورة حمص التسالى ، أو مع الحلويات مثل الحمصية ، وهناك نوع أكبر حجماً من الحمص البلدى ويؤكل مسلوفاً مثل حمص الشام .

ويؤكل مطبوخاً مع بعض البقوليات ؛ حيث يدعمها بالبروتين اللازم للجسم ، وهو سهل الهضم فى صورة الملانة ومغنى للجسم وذو فائدة عالية جداً .

■ شراب المصرى القديم :

عنى المصريون القدماء بمياه الشرب التى حصلوا عليها من النيل وحافظوا عليها ، فلم تضاف مواد قاتلة للبكتيريا ، أو كلور مبتعداً عن الرصاص ، فوضعها فى قربة مصنوعة من جلد الماعز ، وعلقها فى الأشجار ، ومع لفحات نسيمات الهواء برد فيها الماء "كولمان طبيعى" ، تلك حياة المصرى من ناحية مصادر الشرب ، فضلاً عن استخدامه للقلل والأزيار التى نقت له الماء وحفظته من التلوث .