

الاغذاء بالنبات

بقلم سعادة الفاضل الدكتور حسن باشا عمرد

كثر الكلام في اميركا وغيرها على مذهب النباتيين الذين يفضلون الاغذاء بالمواد النباتية على الاغذاء بالمواد الحيوانية ونشرت احدي الجرائد المحلية مقالة ضافية شرحت فيها مذاهب النباتيين وطلبت منا ان نبدي رأينا في هذا الموضوع وطلب مني بعض افاضل المصريين ان اذكر شيئاً بهذا المعنى . ولما كانت هذه المسألة مسألة علمية عمومية فاني اورد هنا كلاماً يسيراً للوقوف على الحقيقة وزيادة الايضاح اجابة لما طلب مني فاقول

لا يتيسر لنا الحكم في هذه المسألة الا بعد معرفتنا ما تتركب منه تلك المواد . ومعلوم ان الانسان يفندي عادة بالحيوان والنبات معاً وقد جعل الله سبحانه وتعالى تركيب جهازه العصبي موافقاً لذلك كما سائنه بالاخصار . اما اللحوم التي يقتات الانسان بها فهي لحم الضأن والبقر والماعز والطيور والسماك وغيره من حيوان البحر . وكلها تحتوي على مادتين اصليتين احدها نسمي مادة ازوتية لانها تحتوي عنصراً كيمياوياً هو الازوت والثانية يقال لها مادة غير ازوتية . ومهما اختلفت انواع تلك اللحوم فتركيبها واحد تقريباً (ولو كان لحم الاسماك كثير المائية) ولا يفرقك قول بعضهم ان اكل البنتيك الذي هو مشوي لحم البقر انتفع من اكل لحم الضأن لان كليهما واحد وخصوصاً في بلادنا واما النباتات فكثيرة بين حبوب وبقول واعشاب او حشائش وانجار . فالاعشاب او الحشائش غير مغذية مثل الحبوب والبقول . والحبوب هي ما كان مثل الخنطة بانواعها والذرة بانواعها والارز بانواعه . والبقول ما كان مثل الفول بانواعه واللوبيا بانواعها والعدس وما اشبه ذلك . وتحتوي الحبوب مادتين اصليتين مادة ازوتية ومادة غير ازوتية مثل اللحوم . لكن المادة الازوتية في اللحوم تبلغ ١٦ في المئة واما في النبات فتبلغ ١٣ في المئة فالفرق بينهما ٣ في المئة فقط . وكلاهما يشتمل على املاح وماء ومواد خلوية ودهنية وزلاية

فيتنج ما تقدم ان تركيب الحيوان والنبات واحد تقريباً غير ان المادة الازوتية في اللحوم اكثر منها في النبات والمادة غير الازوتية في النبات اكثر منها في اللحوم . والفرق تليل بينها وليان المادتين الآتيتين نقول

المادة الازوتية

اما المادة الازوتية في الحيوان فمنها الزلال ويوجد نقياً في البيض وهو المعروف بزلال البيض . ويوجد ايضاً في الجوهر العصي ومصل الدم والكيلوس واللينفا وهذه كلها تغمر الانسجة الحيوانية ومنها اللبنة التي يتكون معظم اللحم (الضل) منها ومنها الحلايم والحلينة

واما المادة الازوتية في النبات فمنها الزلال النباتي في الحبوب التي تستحيل الى مستحلب اللبنة النباتية اي الكلوتمن الذي يكون في حبوب كثيرة . ومنها الحلينة النباتية وهي كثيرة في القول والعدس واللوبياء فقط . وهذا الزلال لا يحمض بالحرارة كالزلال الحيواني

المادة غير الازوتية

اما المادة غير الازوتية الحيوانية فهي الشحم والزبدة والسكر الحيواني الذي يكون في اللبن وعسل النحل

واما المادة غير الازوتية النباتية فهي النشا . والدكسترين وهو النشا المستحيل الى مادة قابلة للذوبان بلا تغير في تركيبه الكيماوي وهو يكون في جميع الاجزاء النباتية التي يكون النشا فيها في وقت من اوقات نمو النبات او في وقت اختار الحبوب والسكر النباتي والصمغ . والبكتين اي الجزء الهلامي من الثمار . والزيت وهي تكثر في البزور

فما تقدم كانه لا يوضح المسألة من حيث تركيب الاطعمة التي يتغذي الانسان بها . وبقي علينا معرفة ما اذا كان يمكن الانسان ان يقتصر في غذائه على المواد الازوتية الصرفة او لا يمكنه ذلك . والجواب انه لا يمكنه ان يعيش بها وحدها . اذ لا بد له من مواد تعوض عما يفقد من جسمه ومن مواد تنفس اي مواد احتراق . والمواد الازوتية الصرفة خالية من هذه المواد فلا تكفي لغذاء الانسان واما الغذاء الحيواني والغذاء النباتي فتشملان عليهما

وعليه فاذا قيل هل يمكن الانسان ان يعيش بغذاء حيراني صرف او بغذاء نباتي صرف قلنا نعم الا ان الذي يتغذي بالغذاء الحيواني الصرف يجب ان يكون طعامه قليلاً ومع ذلك يبقى معرضاً لامراض كثيرة اذ الغذاء الحيواني لا يوافق غير سكان البلاد الباردة . والذي يتغذي بالغذاء النباتي يجب ان يحصل طعامه منه كثيراً . ويدنا على ذلك ما نشاهد في العجارات فالحمير والكلب مثلاً من اكلة اللحوم يأكلان قليلاً

بالنسبة الى مجسمها . والفرس والثور من آكلة انبات يأكلان كثيرا
ولا نسي ان للعادة والخلقة حكما يجب اتباعه وتأثيرا لا مفر منه فمن الحيوان
ما لا يقتدي بغير الحيوان ومنه ما لا يقتدي بغير النبات ومنه ما يقتدي بالانثين
كالانسان فان الخالق جلت قدرته قد ركب الانسان وفضله على ما يصلح لذلك فجعل
من جهازه الهضمي فم مسلحا باسنان تصلح لاكل اللحم والنبات واياب لاكل اللحم
وقواطع لاكل النبات . وجعل فتانة الهضمية متوسطة في الطول لتصلح لهضم الانثين
فلا هي قصيرة كفتاة آكلة اللحوم ولا طويلة كفتاة آكلة النبات . هذا هو حكم الخلفة
الاصليّة ولكن قد نعود آكلة للحوم مثلا ان تاكل النبات حتى يصير غذاءها كما اذا
عود الكلب او الهر مثلا اكل الطعام النباتي فانه يعاديه ويعيش به . وما دام ذلك
كذلك في الحيوان الاصح فهو في الانسان أولى اذ هو مركب تركيبا صالحا للاغذية
بالتوعين فاذا اعتاد التغذي بالنبات فقط امكنه ان يعيش به ولكن على شرط ان يشتمل
غذاؤه على الحبوب والبقول التي تحتوي المادة الازوتية وان يكون مقدار ما يتناوله
من المواد النباتية اعظم مما كان يتناوله من النبات والحيوان معا . ولذلك ترى اهل البادية
ياكلون من الخبز اكثر مما يأكل اهل الحضرة مع اللحم . فانه لما كان الغذاء
النباتي يحتوي على قليل من المادة الازوتية كما يناله سابقا كان لابد من تناول كثير
من الغذاء النباتي المحض حتى تساوي المادة الازوتية في المادة الازوتية في الغذاء
الحيواني . وبذلك تعود الانسان للاغذية بالغذاء النباتي المحض تدريجيا حتى يصير
يعيش به وحده . وذلك اصلح للصحّة من الاعتصار على الغذاء الحيواني فقط لان تعفن
المواد النباتية قليل سواء كان داخل الجسد او خارجه ويلزمه حينئذ ان يتنفس كثيرا
من الهواء النقي مثل سكان البوادي والاقبال قرة وشجاعة عنهم ويدلنا على ذلك ان
العرب والفلاحين اشجع من المعريين الساكنين المدن وقوي كثيرا لا يخشون بأسا ولا
يخافون الوحوش الضارية وذلك لانهم يتقنون السنين في القفار والصحارى الجيدة الهواء
المطلق مع ان اكثر اغذائهم بلمواد النباتية
فبين ما تقدم ان الانسان قادر ان يعيش بالغذاء النباتي فقط بل ان ذلك اصلح
لصحته على الشروط المذكورة اتفاقا كما هو مشاهد . والله اعلم

