

الفواكه والهضم

جاء في إحدى المجلات العلمية الانكليزية تحت هذا العنوان ما تعريبه لا يخفى ان الفواكه تتضمن بعض الاملاح التي تدخل في بناء النسجة الجسم كما ان من خصائصها ان تساعد على تقوية الدم بما فيها من الحديد . وقد ذكر الدكتور غردون شرب انها تهضم الاغذية النتروجينية فاذا وُضِعَ آح (زلال) بيضة في صحيفة من زجاج بين طبقات من التوت الارضي (الفريز) الجني الناضج بعد تقطيعه قطعاً وترك كذلك يتم هضمه بعد نحو ثماني ساعات . وقد ثبت له مثل ذلك في الكرز الناضج ووجد انه اذا اخذ منه خلاصة جافة بقي مفعولها الى مدة سنتين . ومما ثبت ايضاً ان عصير البرتقال يعين على الهضم ومثله عصير الكمثرى والتفاح . اما الفواكه التي تُحَفَظُ في العلب فلا مفعول لها في الهضم لان طول تعريضها للحرارة العالية اللازمة لحفظها يزيل ما فيها من الخير الهاضم . على ان سلق الفاكهة او خبزها لا يزيل كل خيرها ما لم يثناه فعل الحرارة فيها ويعرف زوال القوة الهاضمة منها بزوال طعمها فانه اذا زال بتامه تكون قد فقدت كل خيرها

ثم انه للحصول من الفاكهة على نفع اتم يجب ان تؤكل في آخر كل وجبة من الطعام وهي القاعدة العامة التي وضعها الدكتور غردون شرب في مجلة اللنست الان هذه القاعدة لا تخلو من شواذ . وذلك ان الموز مثلاً فيه شيء من القوة الهاضمة الا انه اقرب الى ان يعد في جملة

الاغذية من ان يعدّ في جملة الفواكه ولذلك يجب ان يؤكل مع الطعام لا بعده . ومن الناس من يؤثر ان يقطعه قطعاً رقيقة ويأكله مع الخبز والزبدة واذا لم يكن تامّ النضج يجب ان يوضع في فرن محمى حتى يلين . وكذلك التفاح يجب ان يُخبز في فرن او يشوى على النار وبكل من الطريقتين لا يزول طعمه . ثم انه اذا أخذت او ثماني خوخات مسلوقة في الصباح قبل الطعام بنصف ساعة عقبها في الغالب لين في الامعاء وبخلاف ذلك ما لو أخذت مع الطعام او بعده فانه لا يكون لها هذا الفعل ولو أخذ منها ضعفاً هذا العدد . وكذلك التين والتفاح المسلوقة ينبغي ان يؤكلا في الصباح ايضاً حين تكون المعدة قادرة على احتمالهما . على ان كثيراً من الفواكه اذا أكل والمعدة خالية يولد حموضة في الجوف ولا سيما العنب فانه اشدّها ضرراً من هذا القبيل فريد البرباري

وقفه على الشاطئ

وقفت يوماً مُعجِباً بالبحرِ ومنظر الامواج عند الفجرِ

يتمحنُ الموجُ ثبات الصخرِ مداعباً بمدّه والجزرِ

مهدداً بكرهه والفرّ

كأنما الامواج تبدي الغضبا فتضرب الصخر بسيف ما نبا

لكنما يرجعُ زندهً ضرباً محطماً يشكو اليها العطبا

لذا تجيش جيشان القدير

تصيح بالرفاق يا للثارِ ويا لكشف العار والشنارِ