

قليل الكمية كثير الغذاء سهل الهضم

- (٥) يجب ان يروض المريض رياضة موافقة لمرضه فان كان من الامراض الحادة الثقيلة يحرص في الفراش بالراحة الكلية واذا كان مرضاً مزمناً ولا يستدعي الحصر فيقتضي ترويضه اما شيئاً ان كان قادراً عليه او في عربة او ركباً تبعاً للاحوال
- (٦) لمعاشره المريض وكيفية مداراته وتأثير عظيم في حاله من الصحة او المرض ولذلك يجب ان يعتنى بهما جيداً والعامل بخيار المريض مريضاً وعشيراً من مشربه وذوقه لتخفيف مصابه
- (٧) يجب منع المؤثرات والمهيجات عن العليل اى كل ما يهيج عواطفه ويؤثر في نفسه تأثيراً شديداً مثل الخوف والغضب والترح الشديد والكدر والغم ونحوها من انفعالات النفس ولذلك يحسن ابعاده عن الناس قدر الامكان

غذاء الاجسام وعناصر الغذاء

النبتة الثانية في عناصر الطعام ومركباتها

بينما في الجزء الماضي اشهر المركبات التي يتركب منها جسد الانسان والعناصر التي تحتويها هذه المركبات ومرادنا الآن ان نبين المركبات التي يتركب منها غذاء الانسان وبها قيام حيوانه

اذا نظرنا الى اصناف الطعام نجد اولاً انها مؤلفة من مواد تؤكل كاللحم واللب ومواد لا تؤكل او نفاية كالعظم والفسخ. والمواد التي تؤكل مؤلفة من ماء وغذاء. ومركبات الغذاء المعتد عليها في تغذية الاجسام هي البروتين والادمان والكربروهيدرات والمواد الحماضية. فالبروتين يطلق على زلال البيض وجبن اللبن وهبر اللحم والمادة النشوية التي في الخنطة والفراخ الذي في العظام والمواد الحماضية خلاصيات وقد مرّ وصفها في الجزء الماضي. والادمان تطلق على دهن اللحم وزيت اللبن وزيت الزيتون وزيت الحبوب. والكربروهيدرات تطلق على السكر والنشا والمواد الخشبية. والمواد الحماضية تطلق على الملح (كلوريد الصوديوم) ونسفات الكلس

واما الماء الذي في اللحوم والخضر وبقي اصناف الاطعمة فهو مثل ماء المطر وماء الينابيع وهو لازم للغذاء وان كان غير مغذٍ بنفسه. وهاك قائمة العناصر الكيماوية الموجودة في كل من البروتين والادمان والكربروهيدرات

كربوهيدرات	ادهان	بروتين	
٤٤	$٧٦ \frac{1}{3}$	٥٢	كربون
٠٦	١٢	٠٧	هيدروجين
٥٠	$١١ \frac{1}{3}$	٢٤	أكسجين
٠٠	٠٠	١٦	نيتروجين
١٠٠	١٠٠	١٠٠	

والبروتين او مكون العضلات هو اساس الدم والعضلات والاورار ونحوها من النجدة الجسم النيتروجينية . وبما ان النجدة الجسم نخل بعضها بالاستعمال فتتناص ببروتين الطعام عما ينخل منها . ثم ان الادهان والكربوهيدرات وبعض البروتين تسخيل الى دهن في الجسم وتولد منها حرارة الجسم وقوة ولكن الرطل من الدهن يولد من الحرارة والقوة قدر رطلين من البروتين او من الكربوهيدرات . واما المواد الجذابة فتدخل في تكوين العظام والاسنان وهي لازمة لبناء بنية الاعضاء

وهناك جدولا آخر ذكرنا فيه ما يوجد في اكل انواع الاطعمة من الماء ومواد الغذاء المختلفة مع مقاديرها في المئة

بروتين	ادهان	كربوهيدرات	مواد معدنية	ماء	
١٧	٢٧	٠	١	٥٥	لحم البقر السمين
١٥	٢٨	٠	١	٤٦	لحم الضأن السمين
٢٢	١٤	٠	١	٦٢	سك الطلون
$٠٢ \frac{1}{3}$	$٠٢ \frac{1}{3}$	٥	١	٨٧	لين البقر
٢٧	٢٦	٢	٤	٢١	الجبن
٠١	$٨٧ \frac{1}{3}$	$٠ \frac{2}{3}$	٢	٠٩	الزبد
٠٠	$٨٨ \frac{1}{3}$	$٠ \frac{2}{3}$	٢	١٠	الزبد المصطمة
٩	٢	٥٥	١	٢٢	خبز التبع
١١	١	٧٦	١	١١	دقيق التبع
$٢٢ \frac{1}{3}$	٢	$٥٧ \frac{1}{3}$	$٢ \frac{1}{3}$	$١٢ \frac{1}{3}$	اللوبياء
٩	٤	$٧٠ \frac{1}{3}$	$١ \frac{1}{3}$	١٥	دقيق الذرة
$٧ \frac{1}{3}$	$٠ \frac{1}{3}$	٧٩	$٠ \frac{1}{3}$	$١٢ \frac{1}{3}$	الارز

بروتانين	ادهان	كربوهيدراتات	مواد معدنية	ماء
.	.	$\frac{1}{3}$ ٩٧	$\frac{1}{3}$.	٠٢
٢	$\frac{1}{3}$.	$\frac{1}{3}$ ٢٠	١	٧٦
١	.	٧	١	٩١
$\frac{1}{3}$.	.	١٤	$\frac{1}{3}$.	٨٥
٢	$\frac{1}{3}$.	$\frac{1}{3}$ ٢٤	١	٧٢

هذا بعد طرح النجاسة من كل ما تقدم . ثم ان المواد المذكورة تختلف مقاديرها في اللحوم باختلاف كون الحيوانات سمياً او نجساً وفي الحبوب والافار باختلاف الاراضي التي تزرع فيها فالبروتانين في اللحم غير السمين اكثر منه في السمين والدهن في السمين اكثر منه في غير السمين . والبروتانين في الدقيق "الحجبل" اكثر منه في غير الحجبل والنشاء في غير الحجبل اكثر منه في الحجبل وهلم جراً

ويظهر من هذا الجدول ان البروتانين كثير في اللحوم وقليل في بقية الاصطحة المذكورة فبؤ ولا يمتنى من ذلك الا اللوباء وما يجري مجرى اللوباء في كثرة البروتانين بقية انواع القطاني كالنول والعدس والحبص . ويظهر منه ايضاً ان الكربوهيدراتات كالنشاء والسكر قليلة في اللحوم حتى انها ليست شيئاً يذكر وكثيرة في الحبوب والقطاني . واذا التفتنا الى ثمن الاصناف المذكورة في هذا الجدول رأينا انها تكاد تكون بحسب ما فيها من الغذاء ولا سيما من البروتانين فالبروتانين في الرطل من اللحم مضاعف بما هو في الرطل من الارز وثمان رطل اللحم مضاعف ثمن الرطل من الارز في البلاد الكثيرة اللحم

وسبب الفرق العظيم الظاهر بين الدقيق والحخب ان الحخب فيه كثير من الماء وبعض سكر الدقيق يصير غاز الحامض الكربونيك بالاختار ويورخف العجين الحخبير . وباعة الحخب الماهرون يكثرون مائه وغازه حتى يزيد ثلثه ويكبر جرمة فيصنعون من رطل الدقيق نحو رطلين من الحخبير

اما الزبدة المصطنعة المذكورة في الجدول فنوع من الزبدة شاع استعماله حديثاً في اوربا وامريكا وبلغ بلادنا شيئاً غير محتم . وهي تصنع بتزج قليل من المادة الشعبية التي في اللحم وازفافة قليل من الزبدة الطبيعية الى الشحم الباقي . ومعظم التزج بين الزبدة الطبيعية والمصطنعة هو في الضعم لاني مقدار الغذاء لانها ثمان اثنان في الغذاء ثريباً ولكن الزبدة المصطنعة يجب ان تكون ارخص كثيراً من الزبدة الطبيعية . والغالب ان الصناع يمزجونها بالزبوت حتى تزيد رخصاً

وقد يجمعونها ثمن الزبدة الطبيعية وهذا هو الفش بعينه . وقد بلغ الصادر من اميركا من الزبدة المصطنعة سنة ١٨٨٥ نحو ٢٨ مليون ليرة وقد رثمتها في بيت المكوس اربعة ملايين وخمس مئة الف ريال اموريكي

ومن التواهد المقررة ان الطعام يجب ان يكون حاوياً مواد كافية لتغذية الجسد . وقد حاول العلماء ان يعرفوا مقدار ما يلزم للانسان من مواد الغذاء المختلفة وذلك بحسب اختلافه في السن والصل . والجرمانيون بحثوا في هذا الموضوع اكثر من غيرهم فانصلوا الى هذه النتيجة وهي ان الرجل المعتدل الثامة الذي يعمل اعمالاً غير شاقة كثيراً يحتاج كل يوم ٢٦ درهماً من البروتئين و ٢٤ درهماً من الدهن و ٢١١ درهماً من الكربوهيدرات . ولا يخفى انه يمكن للانسان ان يقلل من النوع الواحد ويكثر من الآخر ولكن ذلك الى حد فلا يمكنه ان يستغني عن البروتئين ولا ان يقلل مقداره كثيراً منها اكثر من الدهن والكربوهيدرات والناس بالنظره يهتجون طعامهم من صنوف كثيرة حتى يكون فيها ما يكفي لغذائهم وفي اجسادهم . فالنخب الذي يكفي بالخبز والصل او بطبخ الارز والعدس بقليل من الزيت يفعل مثل الذي ياكل الارز مطبوخاً باللحم

وخلاصة ما تقدم اولاً ان المواد التي في اجسادنا موجودة في طعامنا ايضاً وثانياً ان المواد المغذية التي في الطعام تنقسم الى اربعة اقسام كبيرة بروتئين وادهان وكربوهيدرات وسواد حمادية فاللحم المهبر وزلال البيض وجبن اللبن وغراء النعج اكثرها من البروتئين . والزبدة واللحم والزيت من الادهان . والسكر والنشا من الكربوهيدرات . والملح من المواد الحمادية

الشرائح للحاقل تبصرة

منظومة لجناب محمود انندي ثم الدين

العقلُ أولُ والنوَادُ الثاني لو أحما امراً فأين الثاني
بها يُقصرُ أبدي الاعنا التي وبهيبها لو طولة شبران
أنظر الى الشطرنج في اعماله وقل المكابد نشأة العرفان
فكان رفعتها وشاذهبها طيبته بساطة فرفة ملكان
المابة افكارُ ذب عتل بجا رُ الفكر ما تنظر العينان
بالصبر والتدبير ينح من بعا نيو نعم وكذا نجاح الماني