

## قواعد حفظ الصحة

لمناب العالم العامل الدكتور يوحنا ورنات

النبذة الخامسة

في الطعام والشراب

قيل ان الانسان لا يعيش بلا هواء الا ثلاث دقائق وبلا ماء الا ثلاثة ايام وبلا طعام الا ثلاثة اسابيع وهو قول تقريبي غير انه من الواضح ان ضرورة الطعام للحياة كضرورة الهواء والماء ومثله مثل الوقود والماء للآلة البخارية فكما انها لا تعمل بدونها كذلك لا تقوم اعمال الحياة بدون الطعام . ولا يمكن فصل الطعام عن الشراب في هذا الباب لان كل ما يدخل الدم من الطعام انما يدخله سائلاً ولذلك لا يصح تقسيم المواد الغذائية الى جوامد وسوائل الا من حيث صفتها الطبيعية قبل تناولها لانها متى دخلت المدة وانقضت استوى النوعان

للطعام فائدتان وهما التغذية وتوليد الحرارة . اما التغذية فمباراة عن تعويض مواد الجسد التي تنفي من الاستعمال كما تنفي الآلات الميكانيكية من الاحتكاك . ويقال لهذا العمل الحيوي التمثيل اي تناول السج من الدم ما هو مثل جوهره ليدخل في بنائه وبعناض به عن الدقائق التي تدر منه . وهذا العمل غير منقطع في جميع ادوار الحياة وهي دور النمو ودور الوقوف ودور الانحطاط غير انه في زمن النمو الى الكهولة يزيد الداخل على الخارج وفي زمن الشيخوخة والمزم يزيد الخارج على الداخل وفي زمن الكهولة يستويان ولذلك يزد الجرم مدة الطفولية والشباب ويقف مدة الكهولة وينقص مدة الشيخوخة . واما الاعضاء العاملة في ابراز الدقائق المنشرة نهي الرئتان والكلبتان والجلد . ويقال احيانا لمذين العملين المتقابلين التركيب والتحليل وللعمل الذي يعد الطعام لوظيفة الهضم

والفائدة الثانية من الطعام هي توليد الحرارة الحيوانية التي تُنفق على الدوام لاسباب التبريد بواسطة الاجسام المحيطة بالجسد . وكيفية ذلك ان كسجين الهواء الذي يتنفسه الحيوان يدخل الدم ويتحد بالهدروجين والكربون اللذين يتحللان من الطعام فينشأ من هذا الاتحاد حرارة تنتشر في الجسد ويمتاض بها عما يفقده الهضم عمل طبيعي مركب من اعمال متعددة تجول الطعام الى ما يصلح دخوله الى

الجري الدموي الدائر في جميع اجزاء الجسد لاجل تغذيتها . واول هذه الاعمال المضغ وهو عبارة عن تجزئة الطعام بواسطة الاسنان الى اجزاء دقيقة ومزجها باللعاب لتلين ويسهل ازديادها . ثم اذا بُلنت كتلة الطعام ووصلت الى المدة عمل فيها سائل مُقرز من باطنها عملاً كباوياً وحوماً الى مادة يقال لها الكيوس وحينما ينزل هذا الكيوس من المعدة الى الامعاء يحدث فيه هضم ثانٍ ويحوّل الى مادة جديدة يقال لها الكيلوس وهو يُحمّل بواسطة اوعية دقيقة تصب في وريد كبير يقرب القلب فيصير دمًا يدور في الجسد ويفذيه . واما المواد التي لم يمكن هضمها من النبات واللحم والقشور والبزور وغير ذلك فتندفع الى المي الطليظ ومنه الى الخارج

## انواع الطعام

انواع الطعام . اولاً المواد النيتروجينية التي تتميز بوجود النيتروجين فيها كبيض البيض وعسل اللحم وجبن اللبن وكلوتن الخنطة وغيرها وفائدتها الخصوصية تكوين انسجة الجسد وهي تعين ايضاً في القيام بمرارتها  
ثانياً المواد الدهنية التي معظم تركيبها من الكربون والهيدروجين ولذلك يقال لها احياناً الاطعمة الهيدروكربونية . وفائدتها الخصوصية توليد الحرارة  
ثالثاً المواد النشائية والسكرية الشبيهة التركيب والفائدة بالمواد الدهنية  
رابعاً المواد غير الآلية كالماء والاملاح  
خامساً المواد الاضافية للاطعمة كالمشروبات الروحية والقهوة والشاي والتوابل كالفلفل وغيره

## الاطعمة النباتية

هي ما يتناولها الانسان للطعام من عالم النبات وهي مركبة من مواد نيتروجينية ونشائية وسكرية ودهنية غير انه يتغلب فيها النشأة والسكر . وانواعها على ما يأتي :

( ١ ) . الحبوب الطحينية كالقمح والشعير والذرة وافضلها القمح الذي يعمل منه الخبز وفي كل مئة جزء منه نحو ١٤ جزءاً من الماء و١٢ من الكلوتن ( والكلوتن هو مادة فيتروجينية ) و١ من الدهن و٧٠ من الكربون وكمية من الاملاح فيكون فيه كل ما يحتاج اليه الجسد للتغذية كاللبن واللحم من الاطعمة الحيوانية وقد عول جميع الناس على اكله وسماه بعضهم بقاعدة الحياة

( ٢ ) . القطناني وهي الحبوب التي تطبخ كالمدس والفول والحمص والماش واللوبياء

والارز. وهي تتضمن المواد التي تتركب منها الحبوب الطحينية بمقادير مختلفة عما فيها وهي كثيرة المادة الغذائية وبعضها كالدس والحصى والقول مؤتد للريح وربما سبب عسراً في المضم

( ٣ ) . الجذور كالبطاطا والجزر واللفت. وهي تتضمن كثيراً من النشا وقليلاً من النيتروجين وبعضها كالشمندور ( البنجر ) يتضمن كثيراً من السكر

( ٤ ) . الخضراوات وهي البقول التي تؤكل كالكوسى والقرع والحس والموخيا وهي قليلة التغذية وأكثر فائدتها انها اذا طبخت مع اللحم كانت لذيدة الطعم وجعلت تثيراً يمنع الملل من اكل طعام واحد

( ٥ ) . الفواكه كالصن والتمين والليمون والتفاح . وهي تتضمن كثيراً من السكر والاملاح ولكنها قليلة التغذية . وأكثر فائدتها اضافية للطعام للتفكه وهي تلين الامعاء تليتها لطيفاً

واما التوابل كاللفل والحردل وانواع الساطة والتخل والبصل والثوم فيقصد بها تطيب بعض المأككل ولها فوائد صحيحة ايضاً اذا لم يفرط في استعمالها

## الاطعمة الحيوانية

الطعام الحيواني كاللحم واللبن والبيض مؤلف من مادة نيتروجينية مركبة مع دهن واملاح ولذلك كان حارياً جميع الاصول الجوهرية لتكوين الأنسجة وتوليد الحرارة الحيوانية . وهو ما يعول عليه اهل البلاد الباردة خلافاً لاهل البلاد الحارة الذين يكثرون من اكل الطعام النباتي

اما اللبن وهو الحليب عند العامة في بلاد الشام ( واللبن عندهم هو الحليب الرائب ) فهو ما جهزته الطبيعة لغذاء الطفل ونموه وذلك لما يتضمنه من جميع الاصول الغذائية . وهو مركب من ماء ومادة نيتروجينية هي جبن اللبن وزبدة وسكر واملاح تتخلف كيتها النسبية في البان انواع الحيوان اخلافاً قليلاً . وهو كافي للطفل الى الزمن الذي يستطيع فيه اكل الاطعمة الاعيادية ولا يكفي البالغ الا في بعض الامراض . ويجب دائماً ان يُتلى قبل تناوله لئلا يكون حاملاً شيئاً من الجراثيم المرضية

والزبدة مادة دهنية تطفو على سطح اللبن اذا استقر ساكناً مدة من الزمان او تخضع بالتعريك . وهي لذيدة الطعم مع الحبز او الطعام والا فرنج يكثرون من استعمالها واما اهل الشرق فيستخرجون منها السمن ويعولون عليه في طبخ اطعمتهم . وهي مولدة للحرارة ومفيدة للتسمين

والجبن هو المادة النيتروجينية في اللبن ويستخضر من تخثيره على طريقة خاصة . اذا استخضر من اللبن الذي لم تنزع منه الزبدة كان طيب الطعم . ولما كانت مادته النيتروجينية غزيرة كان غزير التغذية وبوئ كل ادماء مع الخبز عند اقيام كثيرين

ويض الدجاج طعام مفيد مؤلف للحرارة تتضمن البيضة منه نحو ١٢٠ قححات من المادة النيتروجينية أكثرها في زلاله الايض و ٨٢ قححة من المادة الدهنية في صفو الاضفر و ١١ قححة من املاح مختلفة . فائدته الخصوصية انه يتضمن هذه الاصول في جرم صغير فيكون ذلك موافقا للصفاء الذين لا يستطيعون اكل كمية كبيرة من الطعام . اذا كان قديم الصمد لا يصلح للطعام ويعرف ذلك من احالته بين العيين والنور فان كان شفافا في المركز كان حديثا وان كان شفافا عند الطرف كان قديما . ويشترط في اكله لاصحاب المضم الضيف ان لا يسلق في الماء الغالي أكثر من دقيقتين

والعوم تتضمن مقداراً كبيراً من المادة النيتروجينية وشيء من الدهن والاملاح وهي سهلة الطبخ والمضم . اخصها لحم الغنم والبقر وافضلها ما كان بين السنة الثالثة والرابعة من العمر فاذا كانت قديمة السن تسمر هضمها واذا كانت مريضة لا يصح اكلها على الاطلاق ولذلك وجب فحصها قبل ذبحها او بعدة وهو من متعلقات الحكم المدني . وللهمود عادة دينية حسنة جداً وهي انه لا يجوز لهم اكل الحيوان الا بعد نظر خبير منهم يفرض الامر اليه فيبيع الصبيح منها ويرفض المريض . وبعض الناس يأكل لحم الماعز وهو غير مضر ولا يظهر انه عسر المضم للذين يتعودون . واما لحم الخنزير ففسر المضم ومضر بلا ريب في البلاد الحارة وهو محرم عند الاسلام والهمود كما كان محرماً عند المصريين القدماء ولحم الدجاج والطيور قليل الدهن سهل المضم ومن افضلها الديك الهندي (الرومي) والحجل ودجاج الارض . واما لحم البط والأوز فنيبه مقدار أكبر من الدهن ولا سهل هضمه لكثير من الناس

ولحم السمك جيد مفيد سهل المضم في بعض انواعه وغير ذلك في غيرها . ولما كان سريع الفساد كان الشرط الاول في اكله ان يكون حديث الاستخراج من الماء ويعرف ذلك من النظر الى الخيشوم والعينين فان كان الخيشوم احمر زاهياً جاز اكله والا فيرفض ولا سيما اذا صار لين القوام وظهرت فيه رائحة الفساد . افضل انواع طبخ السمك والشبي واما القلي بالزيت ففسر المضم . والاسماك المملحة بعضها جائز اكله وبعضها لا يجوز وخاصة اذا ادركه الفساد وتبن الرائحة

## طبخ الطعام

لا يأكل الانسان طعامه الا مطبوخاً ولا يستثنى من ذلك الا الفواكه وبعض الخضراوات . وطبخ الطعام ثلاث فوائد الاولى تليينه بحيث يصير سهلاً للمضغ والمضم . والثانية انه يحدث طمأً لذيداً شبيهاً بيه افراز المدة الذي يهضم الطعام . والثالثة انه يقتل جراثيم المرض اذا كانت هناك . ولذلك لم يكن الطبخ افياءً بالمطلوب الا اذا كان متقناً . وانواعه السلق والشوي والتحمير في الطاجن والقلي والخبز في الفرن ولكل من هذه الانواع فائدة خاصة به من حيث جنس الطعام ولذته وسهولة هضمه . وكل ذلك معروف عند الطباخين والجمهور

## شروط الصحة في الطعام

كيفية الطعام . لما كانت فائدة الطعام تمويض ما يحضره الجسد على الدوام من دثور ابيهته وانتاق حرارته وجب ان تكون كميته تابعة لكمية الخسارة المذكورة . فانه من الظاهر ان الفلاح الذي يقضي نهاره في الاعمال الشاقة يحضر مقداراً اعظم من جسده مما يحضره التاجر الجالس في حانوته فيحتاج الى مقدار اعظم من الغذاء فاذا اكل الفلاح دون الحاجة واكل التاجر ما يزيد عنها كان الضرر للصحة في الحالين . ومن الظاهر ايضاً ان الطفل والصبي يحتاجان الى كمية من الطعام هي اعظم بالنسبة الى ثقل الجسد مما يأكله البالغ بسبب نموهما . واذا كان الطعام زائداً عما تحتاج اليه الطبيعة فقد لا يهضم وربما سبب المرض . واذا نقص نقصاً مستمراً كما يحدث بين الفقراء في ايام القحط ادى ذلك الى انتشار الامراض والوباء

نوع الطعام . لا يستطيع الانسان ان يعيش على نوع واحد من الطعام بل يحتاج الى تركيبه من انواع مختلفة في الطبخ وهو اصطلاح جميع البشر وتبديله لثلاث ثلثة الطبيعة وتنفد شبهة الطعام . ويجب ان يكون حديث العهد خالياً من الفساد سواء كان حيوانياً او نباتياً لئلا يؤدي الى المرض وان يكون طهيته متقناً

اوقات الطعام . يجب ان تكون اوقات الطعام منتظمة تألفها الطبيعة بالمادة لان ذلك يؤول الى جودة المضغ والتنذية خلافاً لما اذا كان الطعام في ازمة غير معلومة . ولذلك اصطلح عامة الناس على فطور الصباح وغذاء الظهر وعشاء المساء . ولا يجوز ان يكون الاكل بالجملة لان التملل في المضغ يزيد في تليين الطعام وتسهيل هضمه في المدة

## المشروبات

المشروبات الروحية . المادة الفاعلة في جميع انواع المشروبات المسكرة واحدة وهي الكحول ولا يختلف بعضها عن بعض الا من وجهين الاول الكمية التي تتضمنها من المادة المذكورة مع الماء والثاني بعض انواع الاثير المحلولة فيها التي تكسبها طعماً خاصاً . ونسبة الكحول فيها من ٤ الى ٨ في انواع البيرا ومن ٨ الى ٢٥ في انواع الخمر ومن ٣٠ الى ٦٠ في الأرواح كالعرق والكونياك . وقد اختلفوا في كونها مفيدة للصحة او مضره . وربما كان الصواب ما اتفق عليه عامة العلماء وهو انه لا فائدة منها لاصحاب الاجسام الصحيحة على ان منافعها في بعض الامراض والضعف الذي يعقب الامراض المنهكة وضعف الشيوخ مما لا ريب فيه . ولا خلاف في ان الافراط منها مهلك وان الاعتدال فيها مدة الشباب غير ضروري للصحة والقوة وربما ادى الى قبائح السكر والبطالة والجرائم والخراب التي لا بد من ان تحمل بالذنب يعتادون المسكرات وان الاسلام للانسان اجتنابها الا اذا دعت اليها الضرورة و اشار بها الطبيب

القهوة والشاي والشكولاتا . المادة الفاعلة في هذه الانواع الثلاثة من المشروبات واحدة ولو اختلفت في الاسم ( كافين و ثابئين و ثيوبرومين ) والطعم وبعض الصفات . وعملها في الجسد انها تزيد قوة النبض و سرعته وتزيل حاسة التعب من الرياضة . ومن اخص فوائدها تنبيه العقل وازالة التعب العقلي بعد الاجهاد . واما الاكثار منها فيسبب الارق في الليل والرعدة وسوء الهضم

التبغ ليس من انواع الطعام او الشراب ولكنه من ملحقاتها . واختلفوا في جواز استعماله فقال البعض انه مسكن للبال معين على التأمل يسلي الانسان ولذلك فاستعماله عادة تقرب ان تكون عامة بين جميع الامم . وقال بعضهم هي عادة رديئة قدرة لا شيء فيها من النفع والاولى وجوب تركها وربما كان الصحيح ان الاعتدال فيه لا يصحبه ضرر كبير وان الافراط مضر بلاريب . والأحوط للعافية والقوة الاقلاع عنه . ومن المحقق ان من يريد لذة في الحياة وشيخوخة خالية من مشاق الهرم العاجل وجب عليه اعتدال العيشة في كل الامور

