

جاء الامر الامبراطوري المذكور آنفا سنة ١٨٩٠ نهدأت النفوس واطمأنت الخواطر ونفس
 الخلاف لانا وجدنا فيو اساماً راسخاً للآداب والفضائل وهو ليس بالامر الجديد بن قد
 اورثنا اياه اسلافنا السلاطين العظام ليعمل بو اولادهم ورعاياهم على انشاء وهو يصلح لكل
 زمان ومكان . انتهى

الطعام النباتي

يتألف طعام الانسان من المواد الحيوانية كاللحوم والاسماك والابنان ومن المواد النباتية
 كالثقاني والحبوب والاشجار وفي كل من هذين النوعين ما يكفي لتقيام بالحياة الا ان الجمع
 بينهما لازم للحصول على ما يلزم من العناصر الطبيعية لفظ البنية والتمريض عما يفسده الجسم
 بالعمل اليومي . واتناس ليسوا سواء في كيفية استعمالها لان سكان الاقاليم الباردة واهل
 المذنب والتريف يؤثرون اللحوم في ضمامهم وسكان الاقاليم الباردة واهل الترى والتفراء
 يكتفون بالاطعمة النباتية على ان ثمة كبيرة في هذه الايام تنتصر على الطعام النباتي حتى في
 البلاد الباردة وقد تألفت جمعيات لهذه الغاية تدهم الناس تعميم هذه الطريقة وكثير اعضاؤها
 وانشر تعليمها كثيراً في اوربا ولاسيا في انكلترا واميركا وهم في ذلك فريقان فريق يرى
 في استعمال اللحم ضرراً بالصحة ينتج عنه ضعف البنية وتقصير مدة الحياة وآخر يرى
 في الامتناع عنه كالأل في الادب الانساني ويزعم ان الانسان مخلوق ليأكل النبات فقط وان
 قتل الحيوانات لهذه الغاية جريمة استعملها بالتربية والعادة . فالبحث في هذا الموضوع لا ينبغي
 اذاً من الفائدة لجمهور القراء لاسيما ونحن سكان اقليم حار يقتضي تدبير الطعام فيه اهتماماً
 واعتناءً خصوصيين وسأبين فيما يلي مواضع القائمة من الاعتناء بالنبات مقتصرأ على البحث
 العلمي فقط واستند فيما اورده الى ابحاث العلماء الذين فسقروا معارفهم بحيث اذا رغب احد
 في اتباع احدي الطريقتين كان على هدًى في سيره بمد وقوفه على الحقائق العلمية

طريقة الاقتصار على الطعام النباتي ليست حديثة فقد جرى عليها أكثر فلاسفة اليونان
 الاقدمين ومنهم فيثاغورس وهي تسب اليه وسقراط وافلاطون وبلوطرخس وغيرهم
 وجرى عليها ايضاً كثيرون من آباء الكنيسة المشهورين مثل يوحنا من الذهب باسيليوس
 الكبير اكليمبض الاسكندري وغريغوريوس التريزي واغسطينوس وغيرهم واقفت لهم
 بعض الرهبان المعاصرة كالشارتروز والترايست . ومن الفلاسفة المتأخرين فولثير وجان

جاء روسو وكوفيه وبوفون ومونتينيون وكثيرون غيرهم على أنهم وإن كثروا فهم قليلون أو شذوذ من أمة كثيرة وقد لم تم هذه الطريقة أمةً بكاملها . والطعام النباتي له فوائد كثيرة في ظروف واحوال خصوصية ويمكن للإنسان أن يعيش به وحده ولكنه ليس بالواجب الاتباع بل من النظم أن يجمع اللحم من غذاء الانسان الصحيح البنية ولا سيما في البلاد الباردة وهذا ما سيوضح بيانه فيما يلي من الكلام

لا بد ان يكون الانسان قد انتصر في نشأته على الطعام النباتي اذ لم يكن له سبيل الى سواه ولكنه لما اكتشف السلاح واستعمله للصيد اصبح من أكلة اللحم وقد دلت الابحاث الاثروبولوجية على ان سكان الكهوف كانوا يوقدون النار عند باب الكهف ويشؤون عليها لحوم الحيوانات التي يقتصونها وكان ذلك من ضروريات ذلك العصر لان الرجل والناب كثيرا في الدور الجليدي فانتصها الانسان واخذ يترك عظامها بكثرة على ابواب الكهوف ويستدل من جهاز الاسنان ومن تركيب القناة الهضمية ان الانسان مؤهل للاغذاء باللحم والنبات فيتغذى بذلك في البلاد الباردة وبهذا في البلاد الحارة . وزعم بعضهم ان الشبه بين الانسان والقرود يقضي بان يكون طعام الانسان مقصوراً قطعاً على النبات والتمر وينقض ذلك كون القرود تعيش دائماً في البلاد الحارة فيضطر الى الاغذاء بالنبات ولو سكن البلاد الباردة ترجح دخول اللحم في طعامه وقد ثبت ان القرود الداجنة تمسك بسهولة الاطعمة الحيوانية وتألف تدريجاً الطعام المزوج اي المؤلف من اللحم والنبات لان اللاقيم شأناً حسناً في تدبير الغذاء . والمقابلة بين الانسان والقرود من هذا القبيل ليست صحيحة وهي كذلك بين الانسان الذي يسكن بلداً بارداً والانسان الذي يسكن بلداً حاراً لان الانكليزي الذي يستيد كثيراً من اكل اللحم في بلاده يرى ضرراً منه متى انتقل الى الهند فيضطر الى استبدال اللحم بالنبات وعليه يكون الانسان اهدأ للاغذاء بالترعين ولا اعتراض على ذلك

لا ريب في ان الانسان يستطيع ان يجد بحسب الاقليم الذي يعيش فيه كل ما يلزمه من الغذاء في الطعام النباتي البحت . ولا ريب ايضاً في ان اللحم ليس واجباً في التغذية ولا لازماً للقوة لان الحيوانات التي تأكل النبات كالحصان والشرطي والحيوانات الشبيطة التي يستخدمها الانسان للاستفادة من قوتها العضلية وقلة المد والصين والتونكين الذين لا يأكلون الا الاوزم كفضة اهل الشمال الذين يأكلون اللحم او افضل منهم واقوى على انه لا ينكر ان ادخال اللحم في غذاء الفصيلة في الاقاليم الباردة والمعتدلة يحسن صحتهم ويزيد قوتهم

ونشاطاً على العمل وقد أصبح ذلك بالاستحسان في فرنسا في فعلة المعامل واخضول
والجميات انكثيرة التي تألفت هذه الغاية هي صنع اكل القمح وتعميم اكل الاضعة النباتية
لا تنسب لهم الشوائب انكثيرة التي تحول دون استعماله غذاء فتقوم تعاليمهم على المبادئ
الاجتماعية والادبية ويقولون ان قتل الحيوان هو مصدر شرور الانسان وعادة الاعتداء بالحمى
هي سبب فساد اخلاقه ويمدون الطعام النباتي الرب الى الطبيعة وافضل ما ينتجها الانسان
منها وهو اكثر انتصاراً وأدعى الى الانسانية والادب واصح لصحة الجسم وانفس . وقد كان
هذا راي الاقدمين فيوفان هوسبروس مدح الهولوجيين لانهم يقتنون باللبن والامثار ودم
السيكلوب لانهم يقتنون باللحم وقابل بينهم وبين الذين يقتنون بالثيلوفر فرفض اولئك
بشراصة الاخلاق وهوؤلاء يرفضونها . ولا يخفى ايضاً ان بعض الاديان حرمت اكل اللحوم
وبعضها سمته في احوال خصوصية اي فرضت الاقلال منه ما امكن وربما كانت الغاية من
ذلك ما تقدم وليس من غرضنا هنا ان نبحث في المسئلة من هذا القبيل بل من قيل
العلم لتقريب مواضع الفائدة من الانتصار على الطعام النباتي وبيان الاحوال التي يجب
اتباعها فيها .

من دخل الطعام المعدة بالقدر اللازم لتغذية والتعويض عن الخسارة التي يخسرها الجسم
بالعمل اليومي كانت هضمه سهلاً وحصلت منه المنفعة المطلوبة من الغذاء واما متى
زاد عن الحاجة زاد القدر اللازم للتعويض عن الخسارة واحتمت فضلات الطعام في المعدة
والامعاء وتولد من ذلك سموم تحدث امراضاً كثيرة كالثقمة المدبة واحتقان الكبد والتهاب
الامعاء والتهيراسيتينا وبطت المنفعة الغذائية من الطعام فاصبح سماً وهذا ما يسمونه اليوم
بالسمم الداني ويسمون السموم المتولدة في المعدة والامعاء باليتوماين والتكوماين . ومثل ذلك
اذا قصرت انكيتان عن قضاء وظيفتهما حصلت اختلاطات مرضية كثيرة ومهعة لسبب
تجمع المواد الفضولية في الدم وهي تبرز عادة مع البول

فهذه الامراض السمية وهي ليست بالثقلية تقضي بان يمين لا صحاها نوع الغذاء المرافق
لتقليل السموم الحاصلة ولتعمدتها او توليدها وقد اتفق جمهور اطباء على ان الطعام
النباتي يقي هذا المرض بل هو الواجب المراعاة والاتباع في هذه الاحوال وعلينا الآن ان
نبين القوة الغذائية في الاضعة النباتية ليثبت لنا كيف يستطيع الانسان ان يتصرف عليها
وتقوم حياتها بها لان سكان القرى والقفرة القليلة في المدن يتصرفون على الطعام النباتي حتى
في الاقاليم الباردة وصحتهم مع ذلك جيدة وبنيتهم قوية . والتحليل الكيماوي يظهر لنا ان في

النبات من النيتروجين ما يكفي للذئاء ونرى من الجدول التالي ان أكثر الحبوب والبقول
تحتوي على كمية من النيتروجين كثرت اقلت وما عداها من كربون ومواد دهنية بحيث اذا
جسنا بينها تألف منها غذاء موافق يشبه الغذاء الحيواني

ماء	دهن	كربون	نيتروجين	
٧٨٠٠	٢٠٠	١١٠٠	٣٠٠	القمح
٨٠٠٠	٧٠٠	١٣٥٠	١٤٠	البيض
٨٦٥٠	٣٧٠	٧٠٠	٠٦٦	لبن البقر
٨٣٦٠	٤١٠	٧٦٠	٠٦٩	لبن الماعز
٤٠٠٠	٢٤٤٠	٣٦٠٠	٥٠٠	جبن غرافير
٨٠٠	٢٦٠٠	٤٨٠٠	١٠٥٢	الشكلايه
١٥٠٠	٢١٠	٤٠٠٠	٤٠٥٠	الفول
١٢٠٠	٣٨٠	٤١٠٠	٣٨٨	الموويه
١٢٠٠	٢٦٥	٤٠٠٠	٣٧٨	المدس
١٠٠٠	٢١٠	٤١٠٠	٣٥٠	البنلا
١٢٠٠	٢١٠	٤٠٠٠	٣٠٠	القمح
١٣٠٠	٨٨٠	٤٤٠٠	١٢٠	الذرة
١٣٠٠	٠٨٠	٤٣٠٠	١٠٠٨	الارز
٧٤٠٠	٠١٠	١٠٠٠	٠٢٤	البطاطس

واذا قابلنا بين هذا الجدول وغيره من الجداول الكثيرة النسوية الى علماء مختلفين امكنا
الجمع بين المواد المذكورة للحصول على الغذاء اللازم وهو على ما نراه للتحقق يحتوي على
٦ - ٩ غرامات من الكربون و ٢٥ - ٣٦ . سنفرام من النيتروجين لكل كيلو غرام
من ثقل الجسم . على ان المتصربين على الطعام النباتي يدخلون في طعامهم اللبن والجبن والبيض
يسهل لهم الحصول على الكمية اللازمة من النيتروجين والكربون وهي ٢٠ غراماً من الاول
و ٣١٠ غرامات من الثاني وتحصل من الجدول التالي

كربون	نيروجين	
١٥٠	٦٠٠	٥٠٠ غراء خبز تخموري على غرام
٣١٤	١٤٧٤	٥٠٠ " عدس او حمص او لوبيا
٤٠	٣٣٠	٥٠٠ " لبن (نصف لتر)
١٣	١٦٥	٠٣٠ " جبن غرافير
٤١٧	٢٥٦٦	١٥٣٠ " المجموع

ومما يستحق الذكر ان الحبوب جميعها تحتوي على النيتروجين ولم يعرف الى الآن نوع يتخلو منه وبعضها كاندس يحتوي كمية كبيرة منه ويحتوي ايضا على الحديد وهو فيه اكثر منه في اللحم وقد اكتشفوا حديثا مواد نباتية النيتروجين فيها اكثر منه في اللحم وهي السرجا والذروماتين والبقولين

اما السرجا فهي لوبيا اليابان وهي كثيرة الغذاء وعظيمة المنفعة تنمو في مساحة كبيرة من اليابان ويستعملها الاهالي على اشكال متنوعة ويستخرجون منها جيتا لذيذا ويصطنعون منها لبنًا لا يعد بشكرو وضموا عن اللبن الحقيقي ويزرها قليل اللب يحتوي على كمية كبيرة من زيت مسهل يستعاض به عن زيت الطرود ويتنوع به في خدمة المنزل وقد حطها بعض العلماء لمعرفة نسبة المواد الغذائية فيها فوجد انها اكثر غذاء من اللحم وفيما يلي جدولان للمقابلة بينهما

تحليل السرجا

مواد بروتينية	٣٦٦٧	في المئة
مواد دهنية	١٧٦٠	" "
مواد نشائية	٤٤٠	" "

جدول المقابلة بين السرجا واللحم

السرجا	لحم البقر	ماء
١٦٣٧	٧٤٠٠	
٣٦٦٧	٢٢٧٤	مواد بروتينية
١٧٦٠	٣٣٠	مواد دهنية
٣٦٠	٠٥٤	بوتاسا
١٦٤٧	٠٦٦	حامض فسفوريك

فيظهر بوضوح من المقابلة ان السوجا افضل كثيراً من لحم البقر ولهذا اخذوا في اوروبا ولاسيما في هنكاريا يستنون بزراعتها وحاولوا ان يملأوا منها خبزاً فلم يفلحوا اولاً لتعسوبة فصل الزيت عن اللب ولكن الصعوبة لا تصف همه العلماء فتوصل أحدهم الى ذلك واسطع منها خبزاً سهل الهضم وبعضهم اضاف اليه ثورتين التمع اي المادة النغوية فيحصل مركب لطيف ولذيذ مما وبالأجمال ان منافع هذه اللوياد كثيرة وقد رجع بها الطعام النباتي رجحاً عظيماً

اما الفروماتين فهو ايضاً كثير النتروجين ويحضر من اجنة التمع بطرق مخصوصة وهذه الاجنة تحتوي ايضاً كجوب السوجا على زيت مسهل قد يستعاض به عن زيت الخروع .
وظهر من التحليل الكيماوي ان الفروماتين شديد الشبه بالحم او هو لحم حشيش نباتي على ان امطاع الخبز منه فيد ما في السوجا من الصعوبة بسبب وجود الزيت فيه فاذا قصدوا امطاعه اضطروا الى فصل الزيت اولاً عن الاجنة . وقد شاع استعمال دقيقه فصنعوا منه البسكوت والكمك وحضروا دقيقاً محبباً نخبج منه شوربا مع الخضراوات وقيل طبخها بالمرق او اللبن يتعمرها اولاً في الماء والا كانت كشيقة

اما الليثومين او البقولين فهو كالفروماتين ويحضر ليس من اجنة الخنطة فقط بل من اجنة نباتات النجيلية النراشية التي منها القطاني

ينظر مما تقدم ان الطعام النباتي المؤلف من الحبوب والقطاني والاشجار اذا اضيف اليه اللبن والبيض كان فيه من الغذاء ما يكفي لتروام الحياة ومن اللذة والنشئ ما يرضي ارباب التصور واشد الناس ترفهاً وثاقفاً . ولا يظن من اتمصر عليه انه ضيق على نفسه بحال الغذاء لان له فيه متعة ولا سيما اذا كان الطامي خبيراً او استمانت ربة المنزل بموتلفات الطبخ الحديثة فانها تجد فيها من عسروب الطعام واشكاله ما لا يفتي حاجة في نفس المتأنق ويانا لتلك نذكر بعض الامثلة التي يمكن ان نأخذ قاعدة للعمل فان الدكتور شامين

الانكليزي وهو من اشد اعمار هذه الطريقة ومعمها قد اتبعها سنة ١٧٦٠ وكان يقول عن نفسه ان طعامه يتألف من اللبن والشاي والقهوة والخبز والزبدة والسلمة والجبن والاشجار والحبوب من كل الانواع والبطاطس والملق والجوز وبالأختصار من كل ما ليس فيه حياة حيوانية وانه كان يجهز منها الواثا اكثر مما يجهز من الاضمة الحيوانية ولم يكن يشرب خمرًا ولا مشروباً آخر ولم يكن يعطش لاحشاء هذه الاضمة على السوائل او العصارات التي تعوض عن ماء الشرب وكان دائماً مسروراً وبصححة جيدة ونومة هادئة وعميقاً اكثر من ذي

قبل حين كان يقتدي الاطعمة الخيرية وكان دائماً نشيطاً وبنام الساعة العاشرة ويستيقظ الساعة السادسة

ومن الاشئلة الخديفة ما فرره الدكتور بيدر شوفل حديثاً في وصاية نشرها في النشرة الطبية عدد ٩٠ وقد آثرت تلخيصها لما فيها من الاهمية والفائدة

عمر شوفل الان ٤٠ سنة اصيب سنة ١٩٠٢ بالصداع ووزنه الذي كان واحداً منذ عشرين سنة أخذ يزداد زيادة مهمة منذ بضعة اشهر وقوته على الشغل اخذت تضعف بحيث ان معدل سيره السنوي على الدراجة زل من ٤٠٠٠ كيلومتراً الى ٢٠٠٠ واصبح لا يستطيع قطع المسافة اليومية المعتاد قطعها وهي ١٠٠ كيلومتر الا بتعب ومشقة واخذ شغله المقتل يتناقص تدريجياً فالتص على الاطعمة النباتية وراى نتيجتها باعتماد كلي فصار يزن نفسه يومياً وفحص بوله ٢٠٠ مرة مدة الثلاث السوات الاخيرة وتجد فضاءه اليومي لمراقبة نبتة وعلاقته بالبول فكان يجهز طعامه من النبات واللبن والزبدة والبيض وكان في الربيع يتص على الاطعمة النباتية فقط مدة خمسين يوماً اي كان يحذف من طعامه اللبن والزبدة والبيض . ومنذ سنتين منع القهوة والشاي والتطاني والفطر والخليلون لكي يقل توليد بعض الرواسب البولية بقدر الامكان وقلل كثيراً ايضاً من اخذ البيض والشوكولاتة . وهو يقول ان عدم نجاح النباتيين في طريقتهم سبب عن الاكثار من اكل التطاني لانها قليلة التمثل وفيها كثير من الخواص التي تتربك مع مراد البول وتكون معارواً سبباً واما طعامه فيتألف كما يأتي

الفطور لخبان شوكولاته باللبن (فييو ١٠ غرامات كاكوه) وخبو ٦٠ غرام خبز

النداء (الساعة ١/١١) (١٦) بخل او كرفس او خيار او اثمار نيئة (٢) نوع من التطاني او حبوب او بيضتان (مرتين في الاسبوع فقط) (٣) صحن بطاطس (٤) اثمار ويفضل ان تكون نيئة (٥) خبز نحو ٢٠٠ غرام

الشاء (الساعة ٧) (١) شوربة بالخضر صيايئة (٢) شكل تطاني اخضر (٣) سلطه (٤) مربى او اثمار (٥) خبز من ١٠٠ - ١٥٠ غراماً

والمشروب مالم يضاف اليه بول او لبن من الخمر البيضاء الخفيفة ومن مدة سنتين ماء صرف فقط

وظهر له بعد خمس سنوات من اتباع هذه الطريقة اولاً ان وزنه ثبت على حالة واحدة ما عدا تغييرات جزئية بتغيير النصول ثانياً شفاء الصداع ثالثاً زوال الرواسب البولية ورقتان الحامض البوريك الى ما يقرب عند الحد الطبيعي رابعاً الاكتفاء بزم ٦ - ٧ ساعات

وكان قبلاً لا يقل عن ثلثي ساعات وفي الصيف أزيد ركوب الدراجة من أربع ساعات إلى خمس فقط . ختماً بسهولة التحلل العقلي والعمل العضلي مباحاً بعد ان كان غيراً . سادت زيادة القوة على العمل العضلي بحيث ان معدل المسافة السوية التي هبخت اى ٣٠٠٠ كيلو متر ارتفعت سنة ١٩٠٣ إلى ٣٥٠٠ سنة ١٩٠٤ إلى ٤٥٥٣ سنة ١٩٠٥ إلى ٤٥٣٦ وزادت المسافة اليومية من ١٠٠ كيلومتر إلى ١٨٠ سنة ١٩٠٤ وإلى ٣٠٠ سنة ١٩٠٥ بلا تعب . سابقاً زيادة القوة على التحلل العقلي . ثانياً اعتدال الخلق ومدونه وعدم تهيجه من غير حصول بلادة أو جمود

فاذا روعيت هذه القواعد وكان الطعام قليلاً بحيث لا يتقل على الجهاز الهضمي قامت الطريقة النباتية احسن قيام يحفظ الصحة وتقويتها ولا محل للزعم بعدم موافقتها لاحتياجات المدينة الحاضرة ويكون من يجري عليها قوياً صبوراً هادئاً ساكناً على نفسه فهو بلا ريب سلاح افضل سلاح لجهد الحياة واما الغضوب الحاد الطبع فحياته نفس وعمله عقيم (انتهى)

وما يشوقه النظر في اقوال الطيبين المذكورين واقوال غيرها ان النباتيين ينسبون الى طريقتهم فائدة تلطيف الاخلاق وليس لدينا من الاحصاءات او الادلة ما يثبت دعواهم او ينقضها . واذا صححت فقد تكون من صحة المدة لان سوء المضم من اكبر اسباب ضيق الاخلاق وضعف المعدة ضيق الخلق سواء كان طعامه حيوانياً او نباتياً

ومن فوائد الطعام النباتي انه لا يتطلب الماء كثيراً لانه اما ان يكون سائلاً كاللبن والقهوة والشاي او اذا عصار خبز كالمرب والبطيخ والانايس والشمس والمراقر وغيرها من الفاكهة اللذيذة والناعمة وكالباذنجان والكوسى والطماطم وغيرها من الخضراوات والقطاني

ومن فوائده الاستغناء به عن شرب الخمر وكل المشروبات الروحية لان الخمر تزيد حموضة العصارة المعدية فيجوز التسليم بها لاكلة الاطعمة الحمية واما اكلة الاطعمة النباتية فلا يحتاجون اليها وهم انفسهم يفضلون الانتصار على شرب الماء الصافي واذا كان لابد لبعضهم من استعمال مشروب ما فيكتفي بشرب البيرة وهي مرافقة لهم لاحتوائها على المواد التي يسهل بها هضم الحبوب ولهذا اتفقت جميعيات الاستماع عن المسكرات وجميعيات الانتصار على الطعام النباتي واتحدت معاً لان الاعتدال في المعيشة يجمع بينهما

واما فوائده في مداواة الامراض فكثيرة ايضاً فهو يفيد في كل حالة يظهر فيها نقصان في العمل الكليوي وينفد في تمدد المعدة وفي التيبوراسثينيا المسببة عن ضعف المعدة وفي الاسهال الثقل وفي تهيج الشفاء المخاطي المعدي وفي الالتهابات المعدية الحادة والمزمنة وفي الاضطرابات

الخصية الناتجة عن تكبير في اعصار المعدة اما بزيادة حمويتها او بتقصانها وتعليل ذلك كله ان الطعام النباتي يهضم في الامعاء ولا يطلب من المعدة الا عملاً قليلاً فيترك لها فرصة للراحة

ومن اجز فوالدم مساعدته على افراز السموم ارضية من الجسم التي تولد من فساد الطعام الحيواني سواء حصل انفساد داخل البنية كما تقدم او خارجها لانه من المقرر ان الفساد يطرأ بسهولة على مادة الحيوانات ويولد فيها حموماً كثيرة هي البتوميين. واشباهه وكثيراً ما نسح ان فلاناً فاجأه مرض اشرف منه سريعاً على الخطر وبعد ان يعود الطبيب يتحقق ان سبب اكل سمك دب فيه الفساد والمريض لا يعلم ذلك فويلد فيه السم او السموم الحيوانية فدخلت المعدة وفصلت بالمريض فملأها السموم . واما المواد النباتية فاقبل تعرضاً للفساد وخطر التسمم بها اقل جداً منه بالمواد الحيوانية

على ان الطعام النباتي لا يخفى من بعض الشوائب ويجب ان تذكرها هنا تماماً لفائدة . فقد عرفنا بما تقدم ان كمية الشيتروجين اللازمة للغذاء اليومي تستوجب اخذ كمية كبيرة من الطعام النباتي وهذا يدعو الى تمديد القنائة الهضمية ومن ثم الى تمديد البطن . مثال ذلك اذا اردنا تصغير الحصان قلناه بالشعر فقط واذا شئنا تمديد بطنه اضفنا الى علفه كمية كبيرة من التبن والحشيش ولذا لا يوافق اصحاب الاسترخاء البطني ان يتبعوا هذه الطريقة . ومن شوائبها الميل الى توليد الكرو وحصول البول الكروي واصحاب هذا المرض يجب ان يمتنعوا عن الطعام النباتي وان يستعملوا الطعام الحيواني

وقد يعترض على الطعام النباتي بعدم امكان الاستمرار عليه الا ان ذلك يتوقف على كيفية تجهيزه لان المواد النباتية التي تدخل في طعام الانسان كثيرة جداً ويمكن التفتن في تجهيزها الى ما لا حده فاذا جهزت الزان الطعام على طريقة حسنة لا يجعها التدفق واضفت اليها التوابل التي تبهه التوابلية كالقلقل والثوم والبصل وجوز الطيب فيمكن الاستمرار عليها اشهرًا وستين بل مدى الحياة

وخلاصة ما تقدم ان الانسان من حيث تركيبة الطبيعي يجوز ان يتغذى بالطعام الحيواني او النباتي او بكليهما . واما الاقتصار على الطعام النباتي فله فوائد جلية في احوال خصوصية ذكروا بعضها قليلاً اذ تمصيل ذلك بقضي كتابة مقالة خاصة كما تفيد الجمهور لانها من مباحث الطب اخصرصة

الدكتور امين ابو خاطر