

مذهب جديد في الطعام

إذا مرض الإنسان ونحف جسمه وأعمى الطيب بأطعمته فطعاماً قليل الكمية كثير الغذاء سهل الهضم وحفل له خلاصة اللحم أو ما مائلها من المواد اللحمية . وهذا امر شائع يجري عليه جمهور الأطباء لاعتمادهم ان اللحم أكثر غذاء من غيره من الاطعمة

وإذا حللت الاطعمة كلها على اختلاف انواعها وجدنا ان مواد الغذاء فيها ترجع الى ثلاثة انواع وهي المواد البروتينية او الزلالية ومنطلق عليها اسم المواد اللحمية لانها كثيرة في اللحم . والمواد الدهنية كالدهن والزيت . والمواد الكبرهيدراتية كالنشأ والسكر . فالمواد الاولى اي اللحمية او الزلالية تتألف منها النسيجة الجسم سواء كانت حيوانية او نباتية فهي لازمة بنوع خاص متى كان الجسم آخذاً في النمو . والمواد الدهنية والنشوية والسكرية لازمة لتوليد الحرارة والقوة فهي كالوقود للآلة البخارية

وقد جرى العلماء حتى الآن على تقسيم الدكتور كارل فويت الياغاري الذي قال ان الانسان المعتدل القامة الذي ثقله ١٥٠ رطلاً الى ١٦٥ رطلاً يحتاج في اليوم الى ١١٨ غراماً من المواد اللحمية و٥٥ غراماً من المواد الدهنية و٥٠٠ غرام من المواد النشوية والسكرية هذا اذا كان يعمل عملاً معتدلاً جسدياً او عقلياً

والمواد الدهنية والنشوية والسكرية اذا كانت على حسب المقادير المذكورة آنفاً احترقت كلها في الجسم وصارت حامضاً كبريتيكاً وماءاً تخرج منه بالتنفس والتعجز والبول . واذا زادت عن المقادير المذكورة بقيت زيادتها في الجسم دعماً بسمن يود وقد يتعبه او يضره . اما لمواد اللحمية او الزلالية فاذا زادت عن المقدار المطلوب تكونت من زيادتها مواد نيروجينية متبادرة تخرج من الجسم مع البول ولكنها لا تخرج الا بعد ان تمر في الجسم كله وهي سامة في بعض الاحيان فتضره بضرراً عظيماً او خاصاً . ولذلك فالاعتصام على القدر القليل الكافي من المواد اللحمية واجب لانقاذ هذا الضرر . هذا علماً ما لا يهضم من الطعام او ما لا يتصله الجسم منه

وقد كان المظنون ان القدر الكافي من المواد اللحمية هو المقدار الذي عينه الدكتور كارل فويت اي ١١٨ غراماً في اليوم كما ذكر آنفاً لكن التجارب الحديثة نقضت ذلك فقد ثبت من تجارب الاستاذ شتندن في مدرسة يال الجامعة بأميركا ان الانسان يستطيع ان يشغل اشغاله العقلية ويعمل اعماله البدنية على ما يرام ويكون طعامه اللحمي اقل كثيراً

من المقدار الذي عيّنهُ الدكتور كارل فوبت . وإنه يمكن لتقليل المواد الحمية من غير ان يزداد مقدار الاطعمة الدهنية والنشوية والسكرية

وتبت أيضاً ان حاجة الجسم الى المواد الحمية اقل مما كان يظن قبلاً لانها لا تلزم الا لبناد الخلايا الاولية التي يتألف الجسم منها ولا فائدة من تخزينها في الجسم وهي لا تخزن فيه الى حين الحاجة كما يخزن الدهن فاذا زادت فيه عن القدر اللازم فلا بد من اخراجها منه فتخرج مع البول

اما المواد الدهنية والسكرية والنشوية فاذا زادت عن القدر المطلوب خزنت زيادتها في الجسم دهناً الى حين الحاجة اليها ولكنها قد تمتص المضم وتبب الاختثار واذا تراكم الدهن في الجسم اتعبت وعسر الحركة عليه وارتشح الى الفضلات فاضربها

والمواد الحمية لا تكون في اللحم فقط بل تكون ايضاً في الحبوب على انواعها فهي كثيرة

في القمح والعدس والفول والبرياء ولذلك تكثني الموائبي بالطف الذي تأكله من الفول

والشعير والحبوب المختلفة تبنى منه اجسامها وتترك قوتها ويكتفي كثيرون من الناس بالاطعمة

النباتية ولا يأكلون لحماً على الاطلاق . فيسهل والحالة هذه تقليل اللحم في الطعام ويكون ذلك

ايد للصحة واقل في النفقة . واذا كان الجسم محتاجاً الى المواد الحمية فهو يجد منها كفاية

في الطعام دائماً ولذلك ترى الذين اتصفهم المرض كالحمى التيفويدية يستردون في وقت

قصير ما خسروه بالمرض الطويل . تعرف رجلاً خرج من الحمى التيفويدية والنقص في جسمه

لا يقل عن عشرين افة ثم استردها كلها في نحو عشرة يوم اي ان جسمه كان يزيد نحو ثمانين

درهماً في اليوم ولو لم يكن محتاجاً الى ذلك لما زاد شيئاً لان الجسم الشام النمو لا يزيد من يوم

الى يوم الا نادراً وذلك دليل قاطع على ان الجسم لا يتدخر المواد الحمية الا اذا كان محتاجاً

اليها وقد ثبت باجلى بيان مما فعلته جنود اليابان في الحرب الاخيرة ان الانسان يستطيع ان

يعمل اشق الاعمال جيداً وعقلاً واللحم قليل جداً في طعامه

والانسان ابن العادة كما قيل فاذا اعتاد اكل اللحم ولم يمد يستطيع طعامه بغيره فلا

يخس بي ان يتحرك لان استجابة الطعام تقوي المضم فضلاً عما فيه من اللذة ولكنه يستطيع

ان يعتاد تقليل اللحم في طعامه دفماً لما يمكن ان يتأله منه من الاذى اذا كان زائداً عن

الحاجة . واذا كان الولد يكره الاكثار من اكل اللحم طبعاً فليس من الحكمة ان يجض على

الاكثار من اكله بل لتبذل العناية في تعويده مضع الطعام جيداً لان الطعام المضغ

جيداً اسهل هضمها واوفر غذاء من غير المضغ على كل حال