

مذهب جديد في الطعام

لذا عرض الانصار ونحوه حسنه واعتمَ الطبيب باطعاميه مطعماً قيل الكثيـر
الذئـاء سهل المضمـ وصف له خلاصـ المـ او ما مـثلـها من المـادـ الحـيمـ . وهذا امر شائع
يـجري عـليـهـ جـهـورـ الـاطـمـاءـ لـاعـتـقادـهـ انـ المـعـمـ اكـثـرـ غـذـاءـ منـ غـيرـهـ منـ الـاطـمـاءـ
وـاـذـ حـلـتـ الـاطـمـاءـ كـلـهاـ عـلـىـ اـخـتـلـافـ اـزـاعـهـ وـجـدـهـ اـنـ موـادـ الـذـءـاءـ فـيـهـ تـرـجـعـ اـلـىـ
ثـلـاثـةـ اـنـوـاعـ وـفـيـ موـادـ البرـوتـيدـ اوـ الـزـلـالـيةـ وـسـنـطـقـ عـلـيـهـ اـسـمـ المـوـادـ الحـيمـ لـاـنـهاـ كـثـيرـةـ
فـيـ المـعـمـ . وـالـمـوـادـ الـحـيمـ كـلـهـنـ وـالـزـبـتـ . وـالـمـوـادـ اـكـرـبـهـيـدـرـاتـيـهـ كـلـاـنـاـ وـالـكـرـ . فـالـمـوـادـ
الـاـولـ ايـ الـحـيمـ اوـ الـزـلـالـيةـ تـأـلـفـ مـنـهـ اـنـسـجـةـ اـجـسـمـ سـوـاـ كـانـتـ حـيـوانـيـهـ اوـ بـاـيـهـ فـيـهـ
لـازـمـ بـنـوـعـ خـاصـ مـنـ كـانـ نـبـلـسـ تـحـدـيـدـاـ فـيـ التـنـرـ . وـالـمـوـادـ الـدـهـنـيـهـ وـالـشـوـرـيـهـ وـالـسـكـرـيـهـ لـازـمـ
لـتـرـيـدـ الـمـرـارـةـ وـالـقـوـةـ فـيـ كـالـقـوـدـ لـلـآـلـةـ الـجـمـرـيـهـ

وـفـدـ جـرـىـ العـلـامـ حـتـىـ الـآنـ عـلـىـ لـقـيـمـ الدـكـنـوـ كـارـلـ فـرـيـتـ الـبـافـارـيـ الـذـيـ قـالـ اـنـ
الـانـ الـمـتـدـلـ الـقـائـمـ الـذـيـ ثـقـلـ ١٥٠ـ رـطـلـاـ اـلـىـ ١٦٥ـ رـطـلـاـ يـحـتـاجـ فـيـ الـيـوـمـ مـلـىـ ١١٨ـ
غـرامـ مـنـ الـمـوـادـ الـحـيمـ وـهـ غـرامـاـ مـنـ الـمـوـادـ الـدـهـنـيـهـ وـ٥٠ـ غـرامـ مـنـ الـمـوـادـ الـشـرـيـهـ وـالـكـرـيـهـ
هـذـاـ اـذـ كـانـ يـعـملـ اـتـهـاـلـاـ مـعـدـلـةـ جـدـيـهـ اوـ عـقـلـيـهـ

وـالـمـوـادـ الـدـهـنـيـهـ وـالـشـوـرـيـهـ وـالـسـكـرـيـهـ اـذـ كـانـتـ عـلـىـ حـسـبـ الـقـادـيرـ الـذـكـرـةـ آـنـاـ اـخـتـرـتـ
كـلـهاـ سـيـفـ اـجـسـمـ وـصـارـتـ حـامـضاـ كـرـبـونـيـكـاـ وـمـاـ لـتـرـجـعـ مـنـهـ بـالـتـنـسـ وـالـبـيـزـ وـالـبـولـ . وـاـذـ
زـادـتـ مـنـ الـقـادـيرـ الـذـكـرـةـ بـقـيـتـ زـيـادـهـ فـيـ اـجـسـمـ دـهـنـ يـوـ وـفـدـ يـصـبـهـ اوـ يـضـرـهـ . اـمـاـ
الـمـوـادـ الـحـيمـ اوـ الـزـلـالـيةـ فـاـذـادـتـ عـنـ الـقـدـارـ اـنـ طـلـوبـ تـكـوـنـ مـنـ زـيـادـهـ مـوـادـ يـثـرـوـجـيـهـ
مـتـبـلـوـرـةـ تـرـجـعـ مـنـ اـجـسـمـ بـالـبـولـ وـكـلـهاـ لـاـ تـرـجـعـ لـأـ بـعـدـ انـ تـرـقـيـ اـجـسـمـ كـلـوـهـيـ سـامـةـ
فـيـ بـعـضـ الـاحـيـانـ تـنـفـرـ بـهـ خـيـرـاـ مـنـ اـعـصـاـنـ اوـ خـاصـاـنـ . وـلـذـكـ فـالـاـنـقـاصـ عـلـىـ الـقـدـارـ القـلـيلـ الـكـافـيـ
مـنـ الـمـوـادـ الـحـيمـ وـاجـبـ لـاـنـقـاصـ هـذـاـ اـضـرـرـ . هـذـاـ عـلـىـ مـاـ لـاـ يـهـضـمـ مـنـ الـطـعـامـ اوـ مـاـ لـاـ يـتـصـمـ
اـجـسـمـ مـنـ

وـقـدـ كـانـ الـمـظـنـونـ اـنـ الـقـدـارـ اـنـكـافـيـ مـنـ الـمـوـادـ الـحـيمـ هـوـ الـقـدـارـ الـذـيـ عـيـنـهـ الـدـكـنـوـ
كارـلـ فـرـيـتـ اـيـ ١١٨ـ غـرامـاـ فـيـ الـيـوـمـ كـذـكـرـ آـنـاـ تـكـنـ الـتـجـارـبـ الـحـديـثـةـ تـقـضـيـتـ ذـلـكـ فـقـدـ
ثـبـتـ مـنـ تـجـارـبـ الـاسـتـاذـ شـتـدنـ فـيـ مـدـرـسـةـ يـالـجـمـعـةـ يـاـمـيـرـكـاـ اـنـ الـانـسـانـ يـسـطـعـ اـنـ
يـشـفـلـ اـشـفـالـهـ الـمـقـلـيـهـ وـيـعـملـ اـعـمـالـهـ الـبـدـيـهـيـهـ عـلـىـ مـاـ يـوـمـ وـيـكـوـنـ طـعـامـ اـعـيـيـهـ اـلـ كـثـيرـاـ

من المقدار الذي عينه الدكتور كارل فوigt . وانه يمكن تقليل الماء العصبية من غير ان يزيد مقدار الاطمنة الدهنية والنشوية والسكرية
وثبت ايضاً ان حاجة الجسم الى الماء العصبية اقل مما كان يظن بلا لانها لا تلزم الا بناء اخلايا الاولية التي يتألف الجسم منها ولا فائدة من خزنها في الجسم وهي لا تخزن فيه الى حين الحاجة كما يخزن الدهن فإذا زادت فيه عن القدر اللازم فلابد من اخراجها منه
فخرج مع البول

اما الماء العصبية والسكرية والنشوية فإذا زادت عن القدر المطلوب خزنت زيادتها في الجسم دهناً الى حين الحاجة اليها ولكنها قد تتعفن الفضف وسبب الاختيار واذا زرأت المعن في الجسم اتبه وعسر الحركة عليه وارتسم الى الصولات فانسر بها

والمواد العصبية لا تكون في التم نقط بل تكون ايضاً في المحبوب على انواعها فهي كثيرة في القمح والعدس والفول والبزوراً ولذلك تكتفي المواتي بالطف الذي تأكله من الفول والشعير والحبوب المختلفة فبني منه اجسامها وتترافق قوتها ويكتفي كثيرون من الناس بالاطمنة الباردة ولا يأكلون لها على الاطلاق . فيسهل والحاله هذه تقليل التم في الطعام ويكون ذلك ابدي للصحى واقل في النفقة . وإذا كان الجسم عحتاجاً الى الماء العصبية فهو يجد منها كفاية في الطعام دائمًا ولذلك ترى الذين انفهم المرض كلّي التغذية يستردون في وقت قصير ما خسروه بالمرض الطويل . نعرف رجلاً خرج من المريضية والتقص في جميع لا يقل عن عشرين اناقة ثم استرد لها كلها في غ矛ته يوم اي ان جسمه كان يزيد نحو ثمانين درهماً في اليوم ولم يكن عحتاجاً الى ذلك لما زاد شيئاً لان الجسم الشام الخولا يزيد من يوم الى يوم الا تدرأً وذلك دليل قاطع على ان الجسم لا يدخل الماء العصبية الا اذا كان عحتاجاً اليها وقد ثبت باجلي بيان ما فعلته جنود اليابان في الحرب الاخيرة ان الانسان يستطيع ان

يعمل اشغالاً جدأً وعقلأً والتم تقليل جدأً في طعامه

والانسان اين العادة كما قيل فإذا اعند اكل التم ولم يجد يستطيع طعامه بتغير فلا يمكن به ان يتركه لأن استطابة الطعام تقوى المضم فضلاً عما فيه من اللذة ولكن يستطيع ان يعتقد تقليل التم في طعامه دفعاً ما يمكن ان يناله منه من الاذى اذا كان زال الدافع الحاجة . وإذا كان الولد يكره الاكثار من اكل التم طبعاً فليس من الحكمة ان يمحض على الاكثار من اكله بل الجذل الثانية في تعريضه مرض الطعام جيداً لان الطعام المفسوخ جيداً المسهل هضمه واوفر غذاء من غير المضيغ على كل حال