

## الملح والطعام وضرره

الملح من مواد الجسم ومقداره في الدم ستة اجزاء من الف جزء فهو لازم له . وقد اعتدى الناس الى مزج اطعمته بالملح قبل عرفوا انه عنصر من عناصر اجسامهم . لكنهم كانوا يقتصدون في استعماله لآخوة من ضرره بل لانت القليل منه يطيب طعم الطعام وانكثير يفسده . وقد جعلوا الاقتصاد في استعماله مثلاً في الاقلال من الشيء اللازم للاصلاح وفي ذلك يقول الشاعر

أذنا طبعك المكدود بالهم راحة  
براحر وعلله بشيء من المنزح  
ولكن اذا اعطيتهُ المنزح فليكن  
بمقدار ما تعطي الطعام من المنزح

والافراط اخر التفریط في كل شيء فالاكثار من الملح ضارٌ مثل الامتناع عنه . وقد رأينا لبعضهم كلاماً في هذا الشأن ذهب فيه الى ان مزج الطعام بالملح كثير الضرر قليل الفائدة لان في الاطعمة من الملح ما يكفي آكلها فلا حاجة به الى اضافته اليها . وجمته في ذلك ان الملح من المواد التي لا تقل في الجسم ولا تنضم فيبقى على حاله ولو ذاب في السوائل ويكون من الفضول التي يضطر الجسم ان يفرزها وان المقدار الموجود منه في الاضمة الحيوانية والنباتية هو كل ما يحتاج الجسم اليه

والشائع ان الذين لا يجلسون طعامهم تسوء صحتهم ويفسد دمهم ولا تعود جراهم تلتئم ولكن لما عرض ذلك على الاثمن لم يظهر انه صحيح بل ثبت ان الاكثار من اكل الملح يضعف الصحة ويعرض الانسان لنزف

وفي جسم الانسان كثير من العناصر المعدنية كالحديد والكلس (الجير) والصوديوم ولكن الانسان لا يستطيع ان يتناول هذه العناصر من الارض مباشرة ويركبها في جسمه بل يضطر ان يتناولها من النبات او من لحم الحيوان الذي تناوها اصلاً من النبات فان النبات يتناول هذه العناصر من الارض ويركبها في جسمه ويجمعها في حالة صالحة للدخول في جسم الحيوان ولا يستثنى من ذلك لاننا اذا اكلناه لآخذنا اجسامنا ولا تركبها بل يبقى فيها على حاله كما نواكلنا الحديد او الكلس . وقس عليه سائر الاملاح المعدنية

واذا اردنا ان نعرف فعل الملح بجسم الانسان وجب ان نعرف فعله بالاجسام الحيوانية كاللحم والجلد وما اشبهه

فاولاً ترى ان مذوب الملح يمتزق الانسجة الحيوانية ويقتلها كلها فاذا وضعت قطعة من اللحم في مذوب الملح اخترقها الملح كلها ووصل الى قلبها  
وثانياً ترى انه يحفظ الانسجة الحيوانية من الاضمحلال السريع او يجعل اضمحلالها بطيئاً  
وثالثاً انه يضعف الانسجة الحيوانية ويقلل مرونتها ويجعلها سريعة التمزق ولو لم يجعلها سريعة الاضمحلال كما ترى في الاحذية التي لتبطل بجاء الملح  
ورابعاً ان الملح يهيج الاعصاب ويؤلمها كما ترى اذا جرحت يدك واصاب الجرح شيء من الملح

ومعلوم ان حويصلات الجسم اي دقائقه الاصلية تفلح بعد ان تعمل عملها وبأني غيرها عوضاً عنها ليقيم مقامها . وهذان الفعلان اي الاضمحلال والتعويض مستقران مادام الجسم حياً وهما من الافعال الحيوية التي لا بد منها فكل ما يمنع من اضمحلال الحويصلات التي يجب اضمحلالها يوقف هذا الفعل الطبيعي ويضر بالصحة اذ يمتلئ الجسم من الفضول التي يجب اضمحلالها وخروجها منه . ولكن الملح يمنع الاضمحلال كما تقدم فتصير هذه الفضول مركزاً للآفات والامراض

ويفضل الملح بالدقائق الحية الفعل الثالث المشار اليه آنفاً اي انه يقتل مرونتها ويسهل تميزها . ويقال ان امعاء الخنازير التي يكثر اصحابها من اطعامها الملح تصير سريعة التمزق لا تصلح لعمل السجق ( المتناقع ) ويفضل الملح هذا الفعل بالكليتين والمثانة فان الذين يكثرون من اكله يصيرون عرضة لامراضها

ولقوة الملح على اختراق الانسجة الحية يمنع غيره من الاملاح اللازمة كالصودا والحديد وانكس فتقل في الجسم عن المقدار اللازم له منها ومضى ثلث ما راجع الجسم عرضة للامراض

وقد ظهر بالامتحان انه اذا زاد الملح في الدم عن المقدار الطبيعي قلت منه الكريات الحمراء ولذلك يكثر فقر الدم في الذين يكثرون من اكل الملح . وظهر ايضاً ان الافراط في اكل الملح قد يحدث ضعفاً في البصر او يحدث النعى الفجائي والشلل كوما علاقة شديدة باحمرار وظيفة الكليتين وطايتين الآنتين علاقة شديدة بالانزماط في اكل الملح

ولا يخفى ان الذين يأكلون الاطعمة الكثيرة الملح يعطشون عطشاً شديداً ويكثرون من شرب الماء وذلك لان الملح يهيج اعصابهم فتطلب الماء اكثير لغتها منه

والأكثر من شرب الماء يضعف فعل الدم لأنه يتخفف به فلا يعود قادراً على مقاومة  
ميكروبات الأمراض التي يقاومها وهو في حاله الطبيعية

وقد ظهر بالاختبار ان الذي يكتفي بما في طعامه من الملح ولا يضيف الملح اليه يشرب  
في سنته نحو ٧٠ رطلاً من الماء فقط والذي يضيف اليه مقداراً معتدلاً من الملح يشرب في  
سنته ٧٠٠ رطل من الماء والذي يفرط في اضافة الملح الى طعامه يشرب في سنته نحو ٥٥٠٠  
رطل او نحو ثلاث اقات كل يوم

ومتى افترط الانسان في شرب الماء صار عرضة للروماتزم والتقرس والنزف والتهاب  
الشعب وامراض الحنطة. واذا اكثر من الملح ولم يفرط في استعماله صار عرضة للتفريجيا وقد  
ثبت بالاختبار ان اكثر من نصف المواد الجامدة في عرق المسابين بالروماتزم يكون من ملح  
الطعام وان اكثر المسابين بالامراض العصبية يكونون من الذين يكثرون من اكل الملح لان  
الملح يبيح اعصابهم كما تقدم

ومن الآفات التي تصيب المرطبين في اكل الملح تكوّن الاكياس المائية تحت العينين  
وصحامة الاجفان والعلع الباكرواذا كان الشخص نحيفاً زال اللون من وجهه وكثرت غضونه  
واذا كان سمياً زاد احمرار وجنتيه ولازمها الاحمرار مع كدة

ثم ان الاكثار من اكل الملح عادة يمكن ابطاله بسهولة لأنه ليس مما تحتاج اليه البنية  
وتطلبه الطبيعة كالماء والطعام

وليس انفراد مما تقدم ان يمنع الانسان عن الملح بتاتا بل ان يكتفي بما في مواد الطعام  
منه او يضيف اليه ما يكفي لاصلاح طعمه فقط

هذه خلاصة المقالة المشار اليها ويقال فيها ما يقال في امثالها وهو ان احكامها لا تنسئ  
على جميع الناس ولا سيما على الذين اعتادوا الاضمة المائلة من صفرهم فان اجسادهم تتدرب  
على التخلص من الملح الزائد عن حاجتها. ولكن اذا لم يكن الجسم معتاداً للمح الكثير في طعامه  
فالاكثار منه يضره ختماً ثم انه لا داعي لتعويد الجسم ما لا حاجة به اليه لأنه صبيح حتماً  
ولو لم يضره