

الخبز الأبيض والخبز الأسمر

وايهما اتق

هذا الموضوع من الأهمية بمكان عظيم ولا سيما في هذا الوقت الذي غلا فيه الخبز غلاء فاحشاً لم يعد له مثيل في عصره

والدقيق الذي يصنع منه الخبز الأبيض هو نفس الدقيق الذي يصنع منه الخبز الأسمر ما عدا أنس الأبيض والأحمر والرضا الناعمة

وقد قلنا في مقتطف يونيو الماضي أن الباحثين في موضوع الخبز وأي نوعيه اتق واصنع فريقان فريق يقول أن الخبز الأسمر اتق من الخبز الأبيض لأنه يحتوي على مواد التمتع المغذية ومنها فيتامين إي المواد الحيوية التي تكون في جرثومة حبة التمتع . وفريق يقول أن الخبز الأبيض اتق واصح لأنه لا يحتوي مواد صرة الهضم تصب المعدة كالخبز الأسمر . ومن زعماء الفريق الأول الأستاذ ادس دشر الأميركي وقد ذكرنا رأيه وخلاصة بحثه في مقتطف يونيو الماضي . ومن زعماء الفريق الثاني الأستاذ سنيدر وهو من أشهر الباحثين في هذا الموضوع وقد اثبتنا في مقتطف أغسطس خلاصة رأيه وردده على الأستاذ دشر . ويؤخذ عليه أن له علاقة بشركة كبيرة تتاجر بطحن التمتع ومبيع الدقيق فقد يتعصب لها عن غير قصد منه

فاجابة الأستاذ دشر في مجلة العلم (سينس) مكتفياً بإيراد ما قرره لجنة من كبار العلماء عينتها الجمعية الملكية ببلاد الانكليز لبحث في هذا الموضوع وهو هذا

أن الخبز المستعمل الآن في البلاد الانكليزية فيه تسعون في المائة من مواد التمتع (أي فيه كل الدقيق والس ما عدا الرضة الخشنة) وقد اضيف الى التمتع بحبوب اخرى فبحثت اللجنة أولاً في النفع الحاصل من استعمال تسعين في المائة من مواد التمتع بدل ثمانين في المائة وهل من فائدة غذائية متى خلط التمتع بحبوب اخرى وقت طحنه . وثانياً هل يؤثر أكل هذا الخبز في الصحة وما هو تأثيره . وثالثاً الى أي حد يستطيع الناس هذا الخبز

فجريت التجارب في الدقيق الذي يحوي ٩٠ في المائة من مواد القمح والدقيق الذي يحوي ٨٠ في المائة فقط وذلك في المعمل الكيماوي الحيوي بجامعة كبرديج وفي المعمل البيولوجي بجامعة غلامكو وجامعة لندن . وكان الطعام يؤلف من ٨٠٠ غرام من الخبز والزبدة والجبن والخبز وهلام الأبقار والبن والسكر وأنشاي او القهوة . وفتح منه ٣٦٨٠ وحدة من الحرارة في اليوم . وكانت النتائج مماثلة يوماً بعد يوم فخبز المصنوع من ٨٠ في المائة من مواد القمح أنتج ٩٦٦١ في المائة من القوة الموجودة في الطعام . وأما الخبز المصنوع من ٩٠ في المائة من مواد القمح فأنج ٩٤٥٥ في المائة أي أن الخبز الابيض المصنوع من ٨٠ في المائة من مواد القمح خسر به الطعام ٣٠٩ من قوته وأما الخبز الاسمر المصنوع من ٩٠ في المائة من مواد القمح فخر به الطعام ٥٥٥ من قوته . وهضم ٨٩٥٤ في المائة من المراد التروجينية التي في الخبز الابيض ٨٧٥٣ في المائة من المواد التروجينية التي في الخبز الاسمر . ولذلك فالقوة التي ينطأ جسم الانسان من مقدار معلوم من القمح تكون أكثر اذا كان خبزه أسمر أي حاوياً ٩٠ في المائة من مواد القمح منها اذا كان خبزه ابيض أي حاوياً ٨٠ في المائة فقط من مواده . والفرق بينهما يعادل ما يكفي البلاد أكثر من شهر من الزمان

ثم جربت التجارب في الخبز الذي حمله من دقيق القردة واربعه اخصس من دقيق القمح الابيض ففي اول الامر لم يستطع الاكمن ضم القردة في الخبز ثم القوة ولكن اضطرب الهضم في بعضهم فاصاب فريقاً منهم اسهال واصاب غيرهم قبض ثم زالت هذه العوارض . وكانت النتيجة ان الخبز المصنوع من دقيق القمح ودقيق القردة يهضم كالخبز المصنوع من دقيق القمح وحده . وايضاة القردة الى القمح لا تقلل القوة ولا التروجين

وجرب مزج دقيق القمح بدقيق انشيري ودقيق القردة او الارز فظير ان خبزه يستطاب كثيره ولا يحصل منه قبض
والخلاصة ان الخبز الاسمر نافع كالخبز الابيض او اقل منه . ومن استعماله اقتصاد كبير لا يستهان به وهو يندرج في البلاد الانكليزية بما يكتب أكثر من شهر من الزمان