

## طلب الانسان للطعام

كما تقدم الانسان في الحضارة بات اميل الى نبد الفرائز الموروثة واحلال الاختبار المبني على العلم محلها . وليس من ينكر من الجهة الواحدة ان حب الام لولدها كان اساس تربية الاطفال وتنشيتهم منذ فجر الخليفة ولكن ليس من ينكر ايضا ان وسائل الطب الحديث ساعدت ذلك الحب اجل مساعدة على تربية الاطفال . وقد كانت العادة في العصور السالفة ان يخترف الخفي حرفة الفناء والمهندس الهندسة والمرضى التمريض والطبيب التطيب والمعلم التعليم من غير ان يهتموا على هذه الصناعات عملياً او ان تكون بأيديهم شهادة تشهد لهم بالنوع فيها . اما الآن فبطل ذلك كله فلا يطيب طبيب ولا يعلم معلم ولا بلا شهادة حتى الطهاة ورجال البوليس والباعة والبائعات في المخازن والدكاكين يطلب منهم ابراز شهادتهم

على انه لا ينكر ان الفرائز المتروسة في الصدور وهي ما سميناها بالموروثية كثيراً ما تكون ناقصة في جوهرها او فاسدة . فان صغار الحيوانات اذا التيت في الماء طابت وسحبت بخلاف اطفال الانسان فانها تفرق لان غزيرة الباحة ناقصة فيها . وترى كل احد يحك جلدُه اذا شمر بحكة فيه ولكن هذه الغزيرة مضره وكثيراً ما تكون ذات خطر . وقد اتخذ بعض العلماء ميل الناس تامه الى شرب سم قتال كالكحول دليلاً على فساد منعب الارثقاء الآتي لانه يسلزم زوال ما يضر وينترض به النسل . فكيف نطبق هذا كله على عمل بمد من اعم اعمال الناس وامها وهو الاكل

ان جسم الانسان في نظر الفسيولوجيا آلة او مجمع آلات متناوثة على العمل وظيفه الطعام فيها امدادها بالمادة اللازمة لبناء الجسم وبالوورد اللازم لبقاء الآلات متحركة عامة . وكل آلة تصنع من مادة يسهل ترميمها ويقده ايها القرد الاصلح لها بالتقارير الملائمة لعملها تكون حركتها اسهل وبقاؤها اطول . وقد اصطنعوا منذ القدم على حبان قابلية المره للطعام افضل مقياس لحالة الجسم من الصحة او المرض وهي ما يسمونها ايضاً غريزة طلب الطعام . ولذلك ترى الطب يميل في مقاومة الامراض ومعالجتها الى نبد الدواء والاحتياط على تنظيم الطعام وتديرو

وننتج الآن في العوامل التي تنطوي تحت طلب الطعام وهي اثنان الجوع والقابلية

## (١) الجوع

ليس الجوع والقابلية شيئاً واحداً بل هما شيئان منفصلان توجد عن الآخر . ويمكن تعريف الجوع بأنه شعور مؤلم في المعدة او ما يحورها ليس ناشئاً عن روية الطعام او التفكير فيه بل عن نقص عضلات المعدة حثا تفرغ من الطعام ويبقى هذا الشعور حتى يدخل الطعام المعدة . وتختلف درجة بين القوة والضعف باختلاف الاشخاص وباختلاف الاحوال على الشخص الواحد . وهذا النقص وهذا الشعور يكونان متقطعين في بادئ الامر محققين في الشدة واذا بقيت المعدة فارغة لم يدخل فيها طعام استمر ولم ينقطع . ولكن يظهر ان الشعور بالجوع يضاف على التوالي في حالة الصيام الطويل او سوء التغذية . وحالاً يدخل الطعام الى المعدة الفارغة يغلن نقص عضلاتها والشعور بالجوع حتى ان شربة ماء تبطلها ولو الى حين . وقد ظهر من بعض التجارب ان ادخال الماء في الفم يغلن نقص عضلات المعدة والشعور بالجوع ولو مضمض به ولم يتبلع

## (٢) القابلية

من العلماء من يحب القابلية وقد فعل غريباً ومنهم من يحسبها اثرًا من آثار التربية والتفكير او الاختيار الشخصي . وتعرف القابلية بانها شعور حسن ولا تنفصل عن مذاق الطعام او شحمه او رويته او تذكرة . وهي لتوقف على التغيرات الطارئة على بطانة الفم والمعدة لا على جدران المعدة العضلية وان ميلان الريق عند روية الطعام الفخرف او اكله شاهد حسن على القابلية . ومثل ما يحدث في العايب يحدث في المعدة في الوقت نفسه ونكتنا لا نشعر به كما لا ينبغي

و

ولتعد ابي عاب الجوع قدس انه مستحيل لكل الاستقلال عن المحيط ووسائل التربية الا في بعض الحالات النادرة فقد يمكن اخذ روية حلالاً ببعض الواسان ولكن لا يمكن اظهاره او زيادته مثل هذه الحرة . فربما القابلية والحيوية تأثير في الشعور بالجوع . ان السهل البدني المعتدل والتعرض لهواء البارد يزيدان التعضي اي تحول الغذاء في الجسم الى مادة بها قوام اعضائه وفي الوقت عينه يزيدان الجوع والحوان الصغير الذي يحرق الطعام وقوداً جسمه أكثر مما يحرقه الحيوان الذي أكبر منه سعة يستهلك من الطعام بالنسبة الى جسمه أكثر مما يستهلكه الحيوان المتكلم في السن وهو كذلك اشد شعوراً بالجوع من الكبير . ولعم بالامتياز ان الواحد منا قد يكون اشد جوعاً لطف الليل

بعد حضور التمثيل مثلاً ( اي بعد العشاء بخمس ساعات او نحو ذلك ) مما يكون قبل طعام الصباح التالي ( اي بعد العشاء بانتي عشرة ساعة او نحو ذلك ) . وامل سبب ذلك ان التعضي في الحالة الثانية يكون ضعيفاً وان نقاضات الجوع لم تبلغ معظمها . ومع ذلك فان انتظار الفطور او تقديم طعام شعبي قد يفضيان الى التهادي في الاكل ولو ان الاكل لم يشعر عند النهوض من فراشه بشيء من الجوع

وليست قيمة جميع مواد الطعام على نسبة طلب القابلة لها . مثال ذلك ان المواد الطيبة الطعم في الطعام والتي تهيج اعصاب الشم والذوق وبالتالى تهيج القابلة ليست المراد التي يعتمد الجسم عليها في وقوده وبناء اعضائه . اما المواد التي يعتمد عليها في الوقود وابتناء كالبروتين والدهن والزيوت والمواد النشوية فكذلك يتناولون من الطعم اذا كانت صرفة بشدة عن ذلك السكر والاملاح المعدنية . وما دامت المواد العظيمة ترانق المواد المنذية كما هو الحال في معظم المواد الحيوانية والنباتية التي اتخذها الانسان طعاماً له فالحقائق المتقدمة ليست بذات معنى كبير ولكن اذا فصل بين المواد العظيمة والمنذية باهيج فهناك كل الفرق . ففي اللحم المسلوق مثلاً نقودنا القابلة الى شرب المرق وفيه كل المواد الطعمة تقريباً ( الا ما انبت منها مع البخار ) ولكنه بلا غذاء الا اذا كان كثير الدهن . ونقودنا في الوقت نفسه الى نبت اللحم اذ لا طعم له ولكن فيه ٩٦ في المئة من البروتين

ومن هذا التمثيل تفصيل الناس اكل اللحم القليل الدهن على اللحم الكثير الدهن . فاذا اخذت قطعة لحم كثيرة الدهن فيها ١٣٩ وحدة من وحدات الحرارة وقليت ثم قدمت للاكل لم يبق فيها سوى ٩ وحدات اما المئدة والمشروفت وحدة الباقية فتذهب مع الدهن الذي ذاب من القطعة بالتالي . وكثير من المواد الطعمة تنفذ من قعدة اللحم بالتالي وتنفخ الى الدهن ولكن معظم الناس تعاف هذا الدهن رافضاً فتومض عن اكله الا اذا مزج بطعام آخر في حين ان قطعة اللحم التي قدمت ٩٣ في المئة من قيمتها الغذائية لتقدم لقعدة سائفة اليقنة

ويمكن ايراد امثلة كثيرة تدل على ما يطرأ على طعامنا في اثناء تدبيره من التغيير الذي يفتقده كثيراً من قيمته الغذائية ولا سبب له في احيان كثيرة الا شغط في الذوق يحسن اصحابه على استجابة هذا الطعام وعدم استجابة ذلك . والغالب ان يكونوا من اهل الطبقتين الوسطى والعلوية واصحاب الحرف التي تتطلب الجلوس الطويل خلف الكتبات

فامثال هؤلاء يسوا من عمل السواعد المجدولة ولا القابليات التي يسهر ارضاؤها  
 وكثيراً ما تجد الناس يتهاونون عن طعام دون طعام وقد يكون الطعام الذي يتهاونون  
 عليه اقل من الآخر في قيمته الغذائية . فان الاثمار المقدودة المطبوخة أكثر وقوداً للجسم  
 وبروتيناً من الفراكة الطريشة وتكمن الناس بفضاؤون الثانية لطعمها . وربما كانت الفواكة  
 الطريشة افضل من الاثمار المقدودة بسبب ما تحتويه من المواد التي سميت بالفيتامين  
 والتي لا تزال مجهولة الماهية ولكن هذه مسئلة اخرى . وذلك البقول الحنافة كالفصولياء  
 واللوبياء والبازلاء فان قيمتها الغذائية ضفة قيمة الخضراوات وثلاثة اضعافها . وكذلك اللحوم  
 ومظم الخضر . اما اللحوم فبذات رخصتها لا تغل شأناً عن ضعفها بل تقدم احياناً كثيرة  
 عليه . فان من اللحم الرخص ما يفض على اللحم الغالي المتمركز ولو كان الثاني اخصب طعاماً .  
 ثم ان اللحم الغالي مساو لحم الرخص في قيمته الغذائية لو كان دونه ثمناً ويمكن طبخه ناضجاً  
 من غير ان يفقد ضمة ونفعة الغذائية . فاثمن ليس بالدليل الذي يدول عليه في اختيار  
 اصناف الطعام . فالتاس قد تختار نوعاً من اللحم على آخر نوعاً من الفواكة على آخر ويكون  
 السرطان المختاران دون المبروزين في قيمتهما الغذائية مع مراعاة الثمن . ففي اميركا مثلاً يفضل  
 الناس عادة العنب على التفاح والاول اعلى ثمناً من الثاني بكثير الى حد ان الف وحدة  
 حرارة من الاول ثمنها ٦٠ سنتاً ومن الثاني ١٢ سنتاً

وليس بين حواس الجسم حاسة مثل القابلية في سهولة تأثرها بالعادات والطباع  
 الشخصية والطوارئ الفجائية وسائر ما الجسم عرضة له فهي لذلك قابلة للتربية الى الحد  
 الاقصى . وللاختيار الجنسي والصفاتي والديني والاجتماعي والدعائي والشخصي يد في تعيين  
 ما يأكل المرء وما لا يأكل . ومثل هذا يقل في الزمان الذي يوجد فيه وطبيعة المكان  
 الذي ينزله من هذه النكرة . وربما كان لمهارة انطاهي الذي تستخدمه بطبخ طعامنا انظم  
 تأثيره . فان لم يحسن طبخ البقول مثلاً اكثر من اكل اللحم والخبز والفواكة اذا  
 نوان استبدل غيره به

ومن العوامل ذات الاثر العظيم في انتقاء الطعام ملاءمة لاسرحتنا ونفقتنا والقوانين  
 التي تسنها الحكومات بشأنه . فان عيشة المدينة لا تلائم الاكثر من الاكل في  
 الوجبات المختلفة

وكثير من هذه العوامل لا شأن لها البتة لهما يحتاج الجسم اليه من الطعام وانما الشأن

كله للسن والقدر ونوع العمل أو الشغل وحالة الجسم العصبية والعشاية العامة وحالة الهواء من حر أو برد - وهضم مواد الطعام والاحوال الملائمة لهضم هذه كلها لازمة للجسم ولكن يظهر ان الناس غالوا في وجوب التلذذ بالطعام لتسهيل الهضم بدليل ان الاشخاص الذين قدموا انفسهم لتجارب الطاء وعاشوا على طعام واحد مدة طويلة حتى عانوا كانوا هم ضمونهم هضمًا عاديًا - وهكذا ترى الغنم وغيرها من الحيوانات التي يؤكل اللحم تهضم طعامها وتسن وهي تعلق فسرًا وتذاق من العلف مفضى البروى

وكل ما يطرا على مواد الطعام من الطوارئ التي تجعلها عسرة الهضم يقلل نفعها - فقد يكون السكر المصنوع من الخالة والحلويات انكثيرة الدهن عديدة النفع لبعض الاشخاص لانهم لا يهضمونها في حين انها كثيرة البروتين والوقود الذين يهضمونها ويمثلونها ومن العوامل المهمة في تعيين قيمة الطعام الغذائية كثيرة ميل الناس الى استعمال المأكول « الجاهزة » وبالفعل صانعيها يمزجها بالمواد التي هي كثيرة الوقود للجسم ولكنها قليلة الغذاء وتأثيرها في غريزتي الجوع والقابلية لا يناسب منفعتها - ومدار الطرق الحديثة في صنع مواد الطعام على اعداد مواد كثيرة « التركيز » قليلة النفاية واستهلاك مقادير عظيمة منها - ومن هذا القبيل النشا يستخرج من البطاطس والذرة والقمح وغيرها من الحبوب - والدهن والسمن والزيت تستخرج من الحيوانات المختلفة واللبن والزيتون وغيره من النباتات والسكر يستخرج من قصب السكر والبنجر وغيرها وتستهلك منه مقادير كثيرة بوجه خاص - وليس السبب في كثرة استهلاكه شدة تركيزه وكونه كثير الوقود للجسم بل حسن طعمه

ولا ينكر ان السكر طعام عظيم القيمة لكونه كثير الوقود ولكنه لا يسد حاجات الجسم كلها بل لا يسد جزءا كبيرا منها - فاذا اكل كما نجد في الطبيعة اي في الاثمار وبعض النباتات كالبنجر وقصب السكر فانه يكون حينئذ مزوجا بمادة النباتات التي تؤكل معه والتي يجب ان تؤكل معه ولكنها تبتد جانبًا في اثناء استخراج حبوبان منها من الشوائب - واذا اكل السكر « مركزا » كما يكون في « اللبس » و « اللعاب » وغيرها من الحلويات التي تصنع من السكر في الاكثر حل محل غيره من المواد المغذية اللازمة للجسم والاضطرر آكله ان يفرض في الاكل وعافية ذلك القصة كما لا يخفى فان السكر الذي يؤكل كلادوة على حاجة الجسم يكون من الجهة الواحدة وقودا لا حاجة اليه ولا يفتي من الجهة الاخرى عن البروتين او الاملاح المعدنية اللازمة لحيان الجسم ولا يقوم مقام الفيتامين ولا الحوامض الآلية وغيرها من المواد التي تنظم وظائف الجسم

ورب قائل يقول ان كانت هذه الغريزة الطبيعية هي القبلية المادية للطعام قد جازت بالانسان سالماً طول هذه العصور متدرجاً في سلم الارتفاع فلم يجادل الآن الخروج عليها وينبذها ولو نبذاً وقتياً . ولا بدءاً للاجابة عن هذا السؤال من البحث في ثلاث مسائل

(١) ان حفظ النوع الانساني واصلاحه باتا مترقبين الآن على عوامل تختلف كل الاختلاف عن العوامل التي كانت تسيطر على الانسان في عهد بدايته الاولى ايام كان عبد غرايزم . فان ناموس بقاء الاصح يستلزم فناء غير الاصح ولكن المبادئ الحديثة الساية التي تسود العواطف الانسانية تتطلب حفظ غير الاصح ان لم تقبل المبالغة في العناية به فيبقى بدلاً من ان يفنى ويتوارث بسلبه نقائمة خلقاً عن سلبه . ثم انه في هذا العصر عصر سيادة العقل والآلات الصناعية نرى ان فرصة البقاء ليست للرجل المحذول الضل ولو ضربنا صفحاً عن الغريزة وما تنطوي عليه من المادى وما ينشأ عنها من الاعمال . وكثيراً ما يؤخر عقاب الانحطاط الطبيعي تأخيراً طويلاً بوسائل مختلفة وبناء على ذلك قد تسلم مشكلة من اهم المسائل الحيوية وتترك وشأنها بالرغم من عوائبها الوخيمة وهي مشكلة عدم المطابقة بين وتود الجسم او موادهم البنائية وبين حاجاتهم اللازمة . مثال ذلك انك لا ترى حيواناً مفروط السنن في حالته الطبيعية لان تنازع البقاء بين الحيوانات اشد من ان يسمح لحيوان مثل هذا بالبقاء . ولكن الممان بين الناس كشار

(٢) من مذهب الطب الحديث ان الخطاء في التغذية من اهم اسباب الامراض التي تظهر عادة في سن النكحولة وتفضي الى حالة مرضية طويلة خفية . وتأخير العقاب المترتب على هذا الخطاء مما يساعد على اخفائه . ومع اننا نجعلنا بعض النجاح في مقاومة الطاعون البدي والكوليرا والشيغويد والسل . تروانا تشاهل قائلين لم نرى بعض الامراض آخذاً في الازدياد وقرام يقولون لنا في الجواب عن هذا التساؤل ان الافراط في الاكل اي الافراط في تناول البروتين او الفوقود او الاثنين معاً هو على التالب من اسباب امراض الكليتين والصغراء وبعض امراض الدورة الدموية كعصب الشرايين وزيادة ضغط الدم وبعض امراض الجلد والاعشى المخاطية (من الزكام البسيط الى اشد اصابت الاكرويا) حتى السرطان . وليس معنى ذلك ان الحصى وداء يربط والبول السكري وما كان من نوعها ناشئة دائماً او في الاكثر من الافراط في الاكل وحده . ولكن الافراط في الاكل يذكر غالباً بين اسباب هذه الامراض . ومع يجب ان يذكر ايضا ان الاطباء لا يزالون على خلاف في مشكلة علاقة

الطعام بالمرض وان اخطار سوء التغذية وخصوصاً في الذين سنهم دون الثلاثين هي مثل اخطار الانقراط في الاكل

(٣) ان العضلات الخاضعة للإرادة لتناول ٢٥ في المئة من التوقد اللازم للجسم في حالتها الطبيعية ولكن عملها قل في هذا العصر الى ما لم يسبق له مثيل . وهذا الانقلاب يصدق على اصحاب الاشغال والحرف العقلية وعلى جزء كبير من اهل الصناعة . وعليه فان التقاليد والادوات والفرائز التي كان يسترشد بها الجندي والفلاح وغيرهما من اصحاب الاعمال الشاقة في امر طعامهم قد لا تكون مرشداً حكيماً فيهم لنسبهم من مسكة الدفاتر والسياسة وغيرهم من اصحاب الاشغال العقلية . فان الفلاح مثلاً يحتاج في اليوم الى ٤ آلاف وحدة حرارية حتى ستة آلاف في حين ان السمسار لا يحتاج الا الى ثلاثة آلاف وحدة على الكثير . وقد يخفف الجوع بتقليل العمل العضلي ولكن القابلية لا تخفف بدرجة بل ان تسم الاعصاب وزيادة التويج الناشئين عن اجهاد الجسم والمعيشة غير الصحية داخل المنازل قد يهيجان القابلية احياناً بدلاً من ان يضعفها

فانرى اذاً من ضعف المطابقة بين مقدار ما يحتاج الجسم اليه من الطعام وما يتفق قد يكون بعض سببه ضعف المطابقة بين ماهية الطعام وبين الطوارىء العظيمة التي طرأت على نوع عمنا والمحيط الذي يكتسبنا

ونحن هذا المقال بإيراد بعض حقائق عامة نافعة عن الطعام فنقول :

نقسم مواد الطعام الى قسمين كبيرين مقلية وغير مقلية . ونقسم المقلية الى ثلاثة اقسام لم يبق بين قراء المتخطف من لم يحفظها لكثرة تكرارنا اياها وهي اولاً المواد المركبة من الكربون والهيدروجين كالزيت والدهن وتعرف بالهيدروكربونية . وثانياً المواد المركبة من الكربون والهيدروجين والاكسجين كالسكر والنشا وتعرف بالمواد الكربوهيدراتية . وثالثاً المواد المكونة من هذه العناصر ومن النروجين كالقلم الحبر والمواد القروية التي هي الحبوب والقطن وتعرف بالمواد البروتينية او الاطعمة النروجينية . اما غير المقلية فهي الاملاح المعدنية والماء

وهذه المواد الخمس لازمة لجسم الانسان لفرضين : الاول ترميم ما يتلف من النسيج الجسم . والثاني تقديم القوة اللازمة للحرارة او العمل وطريقة حساب هذه القوة عملية صرفة . ووحدة القياس فيها هي ما تسمى « الكالوري »

او وحدة الحرارة . وتعرف بانها المقدار اللازم من الحرارة لرفع حرارة لتر ماء درجة  
بمیزان ستغراد . وقد حسب العلماء القوة الكافية في كل مادة من مواد الطعام وما في كل  
رطل منها من وحدات الحرارة

والطعام يحرق في الجسم كما يحرق في فرن تماماً اي تحدد بالاكسجين والنتيجة في الحالتين  
واحدة وهي اكسيد الكربون الثاني والماء

ويمكن المرء ان يعيش على المواد النباتية وحدها ولكن الغالب ان الذين يحاولون  
ذلك يأكلون مع المواد النباتية مادتين حيوانيتين كثيرتي « التركيز » وهما اللبن والبيض  
والطبيعة تهيب الجسم لنوع الطعام الذي يقتات به . ففي البلاد الباردة تجدد اللحم  
قوام طعام السكان وتجدهم لذلك اعلى همة واكثر نشاطاً من الام التي قوام طعامها الرز  
كالصينيين او الذرة وغيرها من الحبوب كاهل البلاد الحارة

وقد وجد العلماء ان الرجل الذي يجتهد حرفة قليلة الحركة يحتاج الى نحو ٢٥٠٠  
وحدة حرارة في اليوم . وان المرأة تحتاج عادة الى اقل من ذلك ولكن مقدار ما يحتاج كل  
منها اليه يختلف باختلاف نوع العمل . فالفضالة تشبع بنحو ٢٨٠٠ والخطاطبة بنحو ١٨٠٠  
والرجل ذو العمل الشاق كالخطاطب مثلاً لا يكفيه اقل من ٥٠٠٠

ومواد الطعام مختلفة كل الاختلاف فيما تحوي من وحدات الحرارة . فالكرفس والهلبيون  
مثلاً لا قيمة لها في توليد الحرارة . والسيبج والكرنب والقنبيط والخيار احسن بقليل .  
ولكن البطاطس والبصل والتمب والجزر وغيرها من الاثمار الجفنة تحمل الحمل الاول . والمرز  
مقدم على البرتقال . والشكولاتا تطرد الجوع او تسدّه اقل حين . والقمح قوام حياة الناس  
عامة ولكن الكروفي مقدم على خبز القمح ثقلاً بثقل

والسلك من اكثر الاطعمة غداً وتزيداً للحرارة وكذلك الطيور الداجنة . ففي الرطل  
من لحم الدجاجة ٨٩ وحدة ومن لحم البط ١٢٩ ومن لحم الديك الرومي ٣٨٥ ومن لحم  
الوزة ٩٤٠ . ولحم الخنزير في صدر الاطعمة المولدة للحرارة لا يفرق الا شحاً بغيره . ولحم  
البقر يختلف باختلاف المكان الذي يتقطع منه والمتوسط ١٣٧ . وفي الرطل من لحم البقر  
١٤٩ . ومن لحم الحمل ( الغن المزرع ) ٣٠٠ . ومن لحم الضأن الكبير ١٠٨٥