

## النبولات

اي الجوز واللوز وامثالها

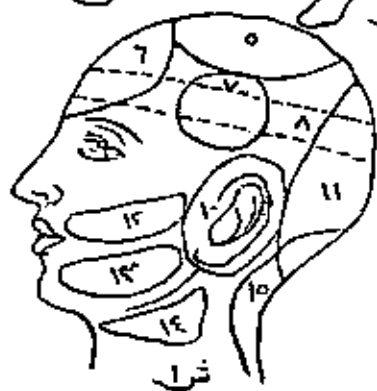
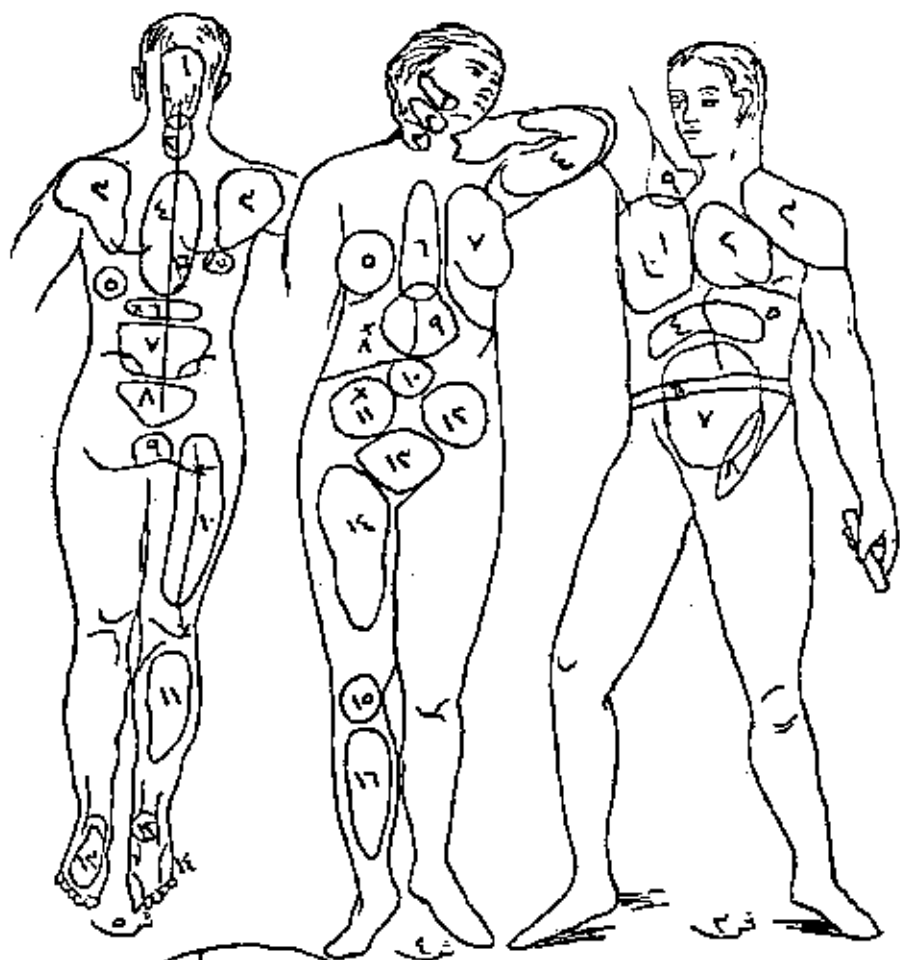
لا نعرف كلمة عربية تطلق على الجوز واللوز والستق والبندق والصنوبر وجوز الهند وما شبه اي البزور الكبيرة التي لها غلاف صلب ممتلئ بغيرها ولكن جاء في كتب اللغة ان الستق من النبولات فاطلقنا هذا الاسم عليها . وهي ذات شأن كبير في الطعام لانها كثيرة الغذاء والدين يأكلونها بجهلها في الغالب تفتقون به بعد ما يشبعون من الطعام فتضيع فائدتها وقد نضرهم اي تنقلب فائدتها الى ضرر . وفيها كل عناصر الغذاء الضرورية اي البروتين والدهن او الزيت والنشا والسكر وفيها ايضا فيتامين اي المادة الحيوية . وقد وجد بالامتحان ان معدة الانسان تهضم ٩٠ في المئة مما فيها من البروتين و ٨٥ في المئة مما فيها من الزيت والدهن و ٩٥ في المئة مما فيها من السكر والنشا اي انها تكاد تهضمها كلها فلا يضيع منها شيء . وهذا شأن الاثمار ايضا ولكن الاثمار كثيرة الماء واما النبولات فتأؤها قليل جدا فكلها غذاء صالح . والظاهر ان الانسان كان في اول عهدو يعيش على الاثمار والنبولات كالتين والتفاح والجوز واللوز فالف هضمها او تنوعت مدتها وامازة حتى صار يسهل عليها هضمها . ولذلك فالانصار على استعمال الاثمار والنبولات فاكهة ونقل ليس من الحكمة في شيء والواجب ان يستعمل طعاما واداما كالتين والبيض واللحم . اما الاثمار فقد ذكرنا ما فيها من المواد المغذية في مقتطف ديسمبر الماضي واما النبولات التي من نوع الجوز واللوز والستق والبندق فنذكر بعضها هنا مقتصرين على ما هو معروف منها عندنا . وقد اقتصرنا في ذكر المواد المغذية التي فيها على نسبتها الى قلبها اي لبها الذي يوسكل . وكل ما ذكرنا من احوال التقدير في الالف فاذا علمنا ان في الجوز ٢٥ من الماء و ١٨٤ من البروتين و ٦٤٤ من الدهن و ١٣٠ من الكربوهيدرات و ٣٢٠٠ من الحرارة اردنا ان في كل الف درم من قلوب الجوز ٢٥ درهما من الماء و ١٨٤ من البروتين الذي يقوم مقام اللحم و ٦٤٤ درهما من الدهن و ١٣٠ من الكربوهيدرات اي المواد النشوية والسكرية وان في الرطل ( اللبيرة ) من قلوب الجوز ٣٢٠٠ من وحدات الحرارة وقس على ذلك سائر النبولات او القلوب المذكورة في هذا الجدول

| ماء | بروتين | دهن | كربوهيدرات | حرارة |                |
|-----|--------|-----|------------|-------|----------------|
| ٣٧  | ١٥٦    | ٦٥٣ | ١٣٠        | ٣١٨٥  | البندق         |
| ٢٥  | ١٨٤    | ٦٤٤ | ١٣٠        | ٣٢٠٠  | الجوز          |
| ١٤١ | ٠٥٧    | ٥٠٦ | ٢٧٩        | ٢٦٧٥  | جوز الهند      |
| ٣٤  | ١٤٦    | ٦٠٩ | ١٧٣        | ٣١٠٥  | الصنوبر        |
| ٤٣  | ٢٢٣    | ٥٤٠ | ١٩٢        | ٢٩٠٥  | الفستق         |
| ٩٢  | ٢٥٨    | ٣٨٦ | ٢٤٤        | ٢٤٩٠  | الفول السوداني |
| ٤٨  | ٢١٠    | ٥٤٩ | ١٧٣        | ٢٩٤٠  | اللوز          |
| ٤٥٠ | ٠٦٢    | ٥٤  | ٤٢١        | ١٠٩٧  | الكستنا        |

وظاهر من هذا الجدول ان هذه المواد غنية كلها بالدهن الا الكستنا (ابو فرة) وغنية ايضا بالكربوهيدرات اي النشا والسكر لكن الكستنا اغناها بهما. وانها كلها تولد في الجسم مقداراً كبيراً جداً من القوة والحرارة لما فيها من المواد الدهنية او الزيتية فهي من أكثر مواد الطعام غذاءً. وايضاً كذلك تقابل بين الجوز وغيرها من مواد الطعام

| ماء | بروتين | دهن | كربوهيدرات | حرارة |             |
|-----|--------|-----|------------|-------|-------------|
| ٢٥  | ١٨٤    | ٦٤٤ | ١٣٠        | ٣٢٠٠  | الجوز       |
| ٨٤  | ٢٥٧    | ٠١٠ | ٥٩٢        | ١٥٨١  | العدس       |
| ١٢٦ | ٢٢٥    | ٠١٨ | ٥٩٦        | ١٥٦٤  | الفول       |
| ٨٧٦ | ١٦     | ٠٠٣ | ٠٩٩        | ٠٢٣٠  | البصل       |
| ٣٥٣ | ٩٢     | ٠١٣ | ٥٣١        | ١١٨٢  | الخبز       |
| ١٢٣ | ٨٠     | ٠٠٣ | ٧٩٠        | ١٥٩١  | الرز        |
| ٧٤٩ | ١٩٥    | ٠٤٦ | —          | ٠٥٤٢  | صمغ المرجان |
| ٥٥٥ | ٢١١    | ٢٢٩ | —          | ١٣١٨  | الذئب الزوي |
| ٦٣٧ | ١٩٣    | ١٦٣ | —          | ١٠١٦  | الدجاج      |
| ٦٧٢ | ١٩٦    | ١٢٩ | —          | ٠٩٠٥  | كفت الخروف  |
| ٦٦٣ | ٢٠٧    | ١٢٧ | —          | ٠٨٩٤  | رقبة الثور  |

وهذا الجدول يدل على دلالة فاطمة على ان الغذاء في الرطل من فلوب الجوز واللوز والصنوبر والفول السوداني أكثر من الغذاء في رطل او رطلين من اللحم



مقتطف فبراير ١٩١٨  
 امام الصفحة ١١٣