

اللبين والصحة^(١)

(١)

حسب اللبين منذ القدم بين ام الاطعمة للانسان وعزا اليه الافدمون مزايا كثيرة
مكتونة فيه على حين ان تركيبة الكباوي لم يعرف قبل القرن الثامن عشر
وفي سنة ١٩١١ حلب من مواشي الولايات المتحدة الاميركية ١١ الف مليون جالون
شرب ربهما واستخدم الباقي لعمل اللبن واستفراج الزبدة . ومتوسط ما يشربه الشخص من
اللبين يوميا في هذه البلاد لا يزيد على ستة اعشار الرطل وهو قليل جدا اذا عرفنا ان سدس
طعام الاميركيين اليومي مؤلف من اللبين وما يصنع منه . وبنا ترى لبين المعزى والحير شائع
الاستعمال طعاما في اوربا وازيا وخصوصا الاول ترى اهل هذه البلاد قلما يتخذونها
طعاما لم يفرى من ذلك ان اكثر لبنا يستعمل للبين والزبدة

واللبين مركب من عناصر تجعله طعاما كائلا للاطفال ويستحبها صالحا لجميع انواع
المكروبات . وقد شمس علماء الصحة في الزمان الاخير ينفذون الناس بالخطر العظيم الناجم
عن شرب اللبين المشوب بالادريان ونعم ما صنعوا . ولكن فاتهم ان بينوا للجمهور فائدة
اللبين الغذائية بعدما انكرها كثيرون . حتى بات اللبين موضوع ذمهم بعد ما ارفع الناس
زمانا طويلا

ساد الاذهان في هذه البلاد اعتقاد فحواه ان متوسط ما يأكله الانسان من اللحم انما
يزيد على ما ينبغي ان يكون . بل ان هناك قوما يمتنون اكل اللحم جملة . بها كان شككهم وقل
مقدارهم . وانما بنوا منهم هذا على ثلاثة امور :

(١) ان كثرة ما في اللحم من البروتين تحمل القناة الهضمية عبئا ثقيلا لا طاقة لها به

(٢) ان اكل اللحم يقتضي قتل الحيوان الذي يؤكل لحمه فيزول نفسه

(٣) ان ثمن اللحم يزيد على الفائدة التي تجني منه وخصوصا اذا غلا

هذه امور لا يمكن البت فيها ولا سيما ان جميع الفريقين وحيية - انصار اكل اللحم
وخصرو . ولكن لا جدال في ان اللبين انفع للاضمة طرا ووجب ان يعامل معاملة طعام
لا غنى عنه لدوات الشدي في طفولتها وذلك رغم ما عرف واشتهر من ان بين الاطفال من

(١) من مقالة البروفسور روبرت اساتنة جامعة بايلن الاميركية

عذوا بالاظمة الصناعية : عاشوا وفائدة لبن الام لطفها اشهر من ان تحتاج الى شرح هنا ولكن ميل الناس الى إحلال ارضاع الصناعي محل الرضاع الطبيعي دليل على ان مشقة ارضاع الاطفال لا يبنى بها العناية التي تستحقها . فان لبن الام اضع من كل لبن صناعي كما ثبت بالاختبار والبرهان

ولبن لبن الام في فائدته لبن البقر . والفرق بينهما ان الثاني اكثر بروتينا من الاول لذلك مزجوا لبن البقر بلذاه و اضافوا اليه شيئا من سكر اللبن وانقشده ليقربوه من لبن الام ويزيدوا نغمة في اطعام الاطفال سنة فجازوا ببينيه الى حد ان كثيرا من الاطباء يحسبون لبنا هذه صفة مساويا لبين الام تقريبا في فائدته الغذائية

ومما لا بد من التنبيه اليه ان اللبن طعام لازم لجميع الناس على اختلاف اعمارهم من الطفل الرضيع الى السلام فالتشاب فانكهل فالشيخ المم . ولو عرفت قيمة الحليقية في اغناء الجسم وقوتها في ادراج غموت لنقص كثيرا عدد الاولاد الذين يعيشون ضماقا عجبا لتوقف النمو في ابدانهم واصابهم بقر الدم وقد جرت العادة ان يحسب اللبن طعاما لازما للطفل لانه الطعام الوحيد الذي يحتضله جهازه الهضمي المعروف بسهولة استبدانه للطفل فاذا بلغ الطفل سنا يشمل فيها جهازه الهضمي الاظمة اخرى لبذ اللبن جانبا ولا سيما اذا كان لا يميل اليه او بدا منه كره له

ومن المعروف ان لبن الام ولبن البقر المعدل على ما تقدم هما افضل طعام للطفل بتوكيها النكجوي وخواصها الطبيعية ولكن السكر والبروتين والدهن فيها اقل من ان يلحها طعاما كاملا للبالغين وعليه لا يمكنه الانتصار في طعامهم على اللبن وحده كالاطفال والمرضى والناقصين ولكنه يحسب بين الاظمة اللازمة لهم . ونسبة ما يحتاجون اليه منه ومن غيره تختلف باختلاف الامزجة والاعمار والاعمال

ومن اعظم انصار اللبن في العصر الحديث اي القائلين بوجوب اكله يوميا متشيكوف العالم المشهور . وآمن متشيكوف في آراءه ومذهبه على اللبن الرائب (الحامض) وما يصنع منه . وقد اختلف العلماء رأيا في صحة مذهبه ولكن نتائج صححة بعض الشيء فلا بد من قبولها . وقد جاء في كتابه « اطالة العمر » الخواص

ورد في التوراة ما يفيد ان اناس كانوا يشربون اللبن الحليب واللبن الرائب على الدوام . وقد عرف اللبن الرائب في مصر منذ زمان متوغل في اقدم وهو لبن عشمون لبن الجواميس واليتر والسري . وعند اهل البلقان لبن ليمونه « ينورت » . وعند اهل

الجزائر لئن رائب يسمونه اللبن ويختلف قليلاً عن اللبن المصري وفي روسيا يصنعون نوعين من اللبن المختمر الواحد يسمونه « بروستو كوانا » وهو لبن يحمض من نفسه والثاني « فرانس » وهو لبن يحمض بالخميرة بعد أغلائه

واللبن من اقم اطعمة كثيرة من قبائل اواسط افريقية يشربونه رائباً ولا يأكلون اللحم الا نادراً . وبعد القبائل الرجل من سكان املاك روسيا في اميا شراب مشهور يسمونه « كويس » يصنوعه من لبن الخيل . ويوزب اهل القوقاس لبن البقر ويشربونه ويسمونه « كفير » . وهذان الشرابان محبوبان على مكروبات تخمض اللبن وعلى خنازير نيب اختاراً لكونها لهما . ويصنع الارمن نوعاً من اللبن الرائب يسمونه « متزون » وهو لبن أوقف فيه اختبار الحامض اللبنيك عند حد معلوم . والمعد الضعيفة السريعة التهييج تحمله أكثر من احتياها للصنفين المذكورين آنفاً

هذا وقد لوحظ ان البلاد التي يكثر فيها اكل اللبن الرائب يكثر اهلها طويلاً ولا سيما بلغاريا . فان كثيرين من الشيخوخ الذين يلفون فيها المئة من سنهم لا يكادون يأكلون سوى اللبن الرائب . فان عجوزاً بلغارية ماتت ولما من العمر ١٥٨ سنة ولم تكن تأكل في المشر السنوات الاخيرة من عمرها سوى اللبن ولبن المعزى . ومات في فردون من فرنسا فلاح وسنة ١١١ سنة ولم يأكل سوى الخبز الفطير واللبن الذي تزعت قشدة . وعاش آخر ١١٠ سنين واقتصر في طعامه على الخبز والطعام المصنوع من اللبن . وفي القوقاس الآن عجوز عمرها ١٥٠ سنة على القليل لا تأكل غير خبز الشعير واللبن المخمض . وفي اميركا رجل عمره الآن ٨٤ سنة وقد اعتاد اكل اللبن الرائب منذ اربعين سنة

وبينا ترى كثيرين يلفون المئة في البلاد التي يكثر اهلها من اكل اللبن الرائب كالبلقان وايران وبلاد العرب والقوقاس وغيرها ترى قليلين يلفون هذه السن في البلاد التي لا يعرف اللبن الرائب فيها . ومن رأي مشنيكوف ان لبن الرائب مزبة عظيمة وهي احتوائه على الحامض اللبنيك وعلى المكروبات المتولدة للحامض . فاذا اُسكل أثره كثيراً مباشراً في السموم المتولدة عن المكروبات في الفئاة الهضمية وخصوصاً للمني الغليظ . فان الطعام الذي فيه كثير من المواد الالبيومينية يتولد منه فساد في المنى انظيظ واللبن الرائب او المكروبات التي تولد الحموضة فيه تقلل هذا الفساد ارتفعة . وهذا الفساد هو من عمل المكروبات التي توجد عادة في الامعاء . وبمباراة اخرى ان الفساد المعوي الحادث عن مكروبات خاصة به كثير الحدوث في اسياء الناس وخصوصاً اذا كان الطعام مختلطاً غير

مؤلف من صنف واحد كما يكون عادة . وهذا الفساد مضرٌ بسبب الفضول التروجينية التي تفرزها المكروبات على الدوام وتنتصم الامعاء . وهذا الضرر هو ما اصطفتوا على تعميته باسم الدائري

وقد ذهب متشنيكوف الى ان هذه الفضول وان لم تكن شديدة السم . اذا كانت قليلة المقدار فصيرة الازالة في الامعاء تهديم ببيان الجسم اذا بقي ينتصم على الدوام مدة طويلة . وضررها عظيم الى حد انهم حسبوها سبباً من اعظم اسباب تصاب الشرايين والشيوخة العاجلة . فالحمض هو احد العوامل التي تمنع طروراً هذا الفساد في الامعاء فانه يحكم في حرركات المكروبات حتى لا يعيش فيها الا المكروبات التي لا تفسد . وعليه اشارتشنيكوف باستخدام المكروبات المولدة للحمض بدعوى انها اذا دخلت الامعاء توطنتها واكتسبت القدرة على منع الفساد الحادث عن مكروباتها الاحلية . فصنعت ادوية مختلفة تحتوي على المكروبات المولدة للحمض منها ما هو بشكل مسحوق ومنها ما هو بشكل حبوب ومنها ما هو غير ذلك . والنصر الضال فيها كلها هو ما يسمى *Bacillus bulgaricus* اي الباشل أو المكروب البخاري وهو الذي يكسب لبن البانان وغيره من الالبان الحامضة خواصها المشهورة التي اشرنا اليها آنفاً

وهذا المكروب فريد في كثير من خواصه . فانه اذا وضع في مستنبت يخوي سكر العنب او سكر اللبن نشأ فيه اختار شديد يقضي الى تولد مقدار كبير من الحوامض لا التازات . والحليب العادي اصلح تربة لتأليه اذ قد تبلغ درجة حموضته $2\frac{1}{2}$ الى 3 في المئة . ولا يكاد مكروب يعيش فضلاً عن ان ينمو في وسط حامض مثل هذا ولا سبب المكروبات المسببة لفساد الامعاء

وقد اتى مذهب متشنيكوف معارضة كثيرة ومع ذلك فقد وافق كثير من العلماء على جوهره بذلك على ذلك كثرة ما يباع من اللبن البخاري في صيدليات اوروبا محوِّلاً الى مساحيق او حبوب . ويقال عنها انها ذات منافع جمّة في الاسهال والقبض وفساد الامعاء وتصلب الشرايين والروماتزم وتدنن الامعاء والحمى التيفويدية . وقد استعملت رشاشاً في التدفيع وغيرها من امراض التم والحلق

وحالاً ريب فيه ان استعمال اللبن الحامض بشكل هذه المساحيق والحبوب عاد بالفائدة على مستعمليه . ولكن بما لا ريب فيه ايضاً انهم غلوا كثيراً اذ نسبوا الى اللبن

التجاري ما ليس فيه . ويقال اجمالاً ان اكل اللبن الرائب على الطريقة التي يشير بها
 متشيكوف وانصاره كبير الفائدة ولكن قيمته ليست قائمة بالحوامض او المكروبات المولدة
 لها بل باللبن نفسه من حيث هو لبن لا فرق في ذلك بين ان يكون حلياً او لبناً - صريحاً
 او مخيضاً - نيئاً او ممقاً

في سنة ١٨٩٢ ابان رويجي ان اكل لبن الكفير افضى الى تقليل انكبريات الاثيرية
 كثيراً في البول وتقليل الاندول في الامعاء . وانكبريات الاثيرية والاندول هما
 المادتان الحاصلتان من فساد الامعاء . فذهب الى ان لحوامض بدأ في منع فساد الامعاء
 ولكنه لم يستطع اثبات ذلك بالامتحان . وفي تلك السنة نفسها اثبت فنتونس ان اللبن
 يمنع الفساد اشد منع وارتأى ان سبب ذلك الالكثوز اي سكر اللبن لا الحوامض الناشئة
 من حل المكروبات لبين نفسه . وفي السنة التالية جرب شمس اطعام بعض المرضى سكر
 اللبن فتج عن ذلك تخفيض فضول الامعاء تخفيضاً ظاهراً

ومعلوم ان محروبات امعاء الطفل المولود حديثاً خالية من المكروبات جملة ثم لا تلبث
 المكروبات ان تظهر فيها ولا تضي بضع ساعات على ولادته حتى تكاثر جداً . وطبيعة هذه
 المكروبات تتوقف على طعام الطفل . فاذا كانت امه ترضعه وجد في امعائه نوع واحد من
 المكروبات دون غيره . وقد اكتشف العالم تسبيه ومعه بالسلس بيديس وله شهرة لسكر
 اللبن ولكن لا ينشأ عن وجوده فيه غازات ولا فساد اي انه لا يحل للمواد الزلالية لينشأ
 عن ذلك مواد ضارة

على ان حال الطفل الذي يرضع بالرضاعة يختلف عن حال الطفل الذي ترضعه امه
 اذا ظهر في امعائه مكروبات اخرى . ثم اذا تنوع طعامه فصار يأكل البيض والخبز
 مثلاً تنوعت مكروبات امعائه ايضاً حتى جارت تشبه ما في امعاء البالغين
 ومكروب امعاء الانسان وسائر الحيوانات تتوقف على نوع الطعام الذي يؤكل .
 فقد ابان « توري » ان اطعام المصابين بالحمى التيفوئيدية لبناً وسكر اللبن اي طعاماً كثير
 وحدات الحرارة يقلل مكروبات الفساد في الامعاء ويزيد نوع المكروبات التي توجد عادة
 في امعاء الاطفال الذين لا يأكلون الا اللبن

اما فعل اللبن في مكروبات الامعاء فتاثيره في الاكثر عن سكر اللبن الذي قد يحتوي
 احياناً على ٦ في المئة من الكربوهيدرات . وقد تقدم القول ان مكروب بيديس له شهرة
 لسكر اللبن . وهو مكروب غير ضار بل نافع لانه اذا وجد في سكر اللبن تكاثر بسرعة

ودفع الكربوات الضارة التي تتولد بسرعة حيث تكثر المواد التبروجينية ونقص مواد الكربوهيدراتية. وليس سبب تكاثر مكروبات فيفيلس وجود الخوامض التي تتولد في الامعاء من التحلل السكر. وكذلك لا يمكن ان يمرض نقص مكروبات النساد او زواها من الامعاء الى وجود الخوامض في الامعاء لان الخوامض تزول حالاً من الامعاء اماناً بتعاضد جدرانها اياها او بابطال فعالها كما ثبت ذلك مراراً بالتجربة الا اذا أدخل مقادير كبيرة منها الى الامعاء. وطبعاً فدعوى متشككون ان القبن الرائب يمنع آكلة بسبب الخامض الذي فيه دعوى لم يتم عليها دليل ولكن ذلك لا ينفي فائدته كما تقدم

الطعام في زمن الحرب

(٢)

(بقية الخطبة التي خطبها البروفسر جرام لك من اساتذة جامعة كورنل الطبية الاميركية اجابة لطلب وزارة الطعام الاميركية)

ختم الخطيب كلامه فيما نشرناه من هذه الخطبة في الجرد الماضي بايراد الخوى التقرير الذي اعرض على مجلس النواب الانكليزي عن علف المواشي والذئذ الذي في تلها ثم قال: وهذا التقرير كتب قبل بيان نشره المترارسي الذي بعد اعظم حجة في حيوانات الذئج وما في لحمها من الغذاء. فقد جاء في بيانه هذا ان الحبوب التي تأكلها اختنازير علفاً يذخر منها ٢٨ في المئة لحمًا ودهنًا لطعام الانسان والتي تعلق بها الحيوانات اخفوية في المئة لبنًا و ٣٥ لحمًا. اي ان الفلاح الذي يطعم مواشيه حيوانًا صالحة لعمل الخبز يحرق ٧٥ الى ٩٧ في المئة منها للحصول على قطع ضئيلة من اللحم فهو بذلك يساعد على اضاءة طعام الناس سدى

فلى الفلاح ان يبذل جهده وخبرته في اطعام مواشيه فضلات المزارع والعمال كالتبن والخفالة وما جرى هذا الجرى وما يبت في الارض في اوان راحتها كخشيش والبرسيم وبذلك يوفر الحبوب للناس ولا يرب ان تربية البقر والقم فائمة للفلاح وبالصحة العامة ولكن ليس اذا علفت طعام الناس

هذا وان حرارة الشمس تدخل في تركيب مواد الطعام وهي تعد في النبات وتجهز