

في التعمول التي كتبناها سنة ١٩٠٧ عن التلغفة العملية ما مفاده ان مقياس الصحة في الاراء والاحكام هو صحة العمل بها فاذا كانت مما يصح العمل به فهي صحيحة وحينئذ يصح استعمالها والا فلا . مثال ذلك الوقاية من التيفويد بواسطة التطعيم فانه حائلاً ثبتت في بضع حوادث شاع التطعيم حتى طمئنت كل الجنود الذين اشتركوا في هذه الحرب . فان صح ما قلناه هذه الكاتبة وهو انها استدعت روح الدكتور نيل غرس جندياً ووقه من القتل وجب على الحكومة الانكليزية ان تستدعي هذه الروح وارواح الملايين من الموتى لتجسس جنودها في ميادين القتال والا فاهلها لا يقتصر . ولا تمذر هذه السيدة وكل السيدات وكل الذين لهم اقارب او معارف في هذه الحرب اذا لم يستدعوا ارواح الموتى لحراسة الاحياء ولعلمهم ضلوا ولكن قتل من جنودهم كما قتل من غيرهم . وتمس على ذلك سائر ما استفتجته فانه لا يصح الا اذا امكن العمل به

الخبز الاسمر والخبز الابيض

وايها افنع

اذا طعنا قحاً جيداً بعد ان غربل وغسل ووزناه بعد طحنه فوجدناه مئة رطل ومرو وقت طحنه في المناخل العادية في المطحنة البخارية وجدنا ان المناخل قسمة الى الاقسام التالية وقد ذكرنا وزن كل قسم منها واسمها الذي يعرف به عادة

زبرو	١٥	رطلاً وهو شديد البياض والنعومة
عمره ١٥	٦٢	رطلاً وهو ابيض وتاعم ايضاً
سن ابيض	٦	ارطال وهو ابيض ولكنة خشن
سن احمر	٤	وهو خشن ايضاً ضارب الى الحمرة
رصة ناعمة	٦	هي النخالة الناعمة التي يرق عليها العجين عادة
رصة خشنة	٧	وهي النخالة التي تطعم للدواب والمواشي
والجثة	١٠٠	

وانواع الخبز (العيش) المشهورة في هذا الصلحخة وهي اولاً خبز البيرا والافرنجي الابيض جيداً وهو يصنع من الدقيق الزبرو فقط او منه مخلوطاً بقليل من عمره ١٥

وثانياً الخالص وهو يصنع من الزير و عمره ١ فلا يدخله إلا ٧٧ في المائة
من مادة التصح

وثالثاً الجراية وهو يصنع من الدقيق الزير و عمره ١ والسن الابيض قتيه
٨٣ في المئة من مادة التصح

ورابعاً السوقي وهو يصنع من الزير و عمره ١ والسن الابيض والسن الاحمر
قتيه ٨٧ في المئة من مادة التصح

وخامساً عيش السجون وهو يصنع من الزير و عمره ١ والسن الابيض والسن
الاحمر والرصة الناعمة قتيه ٩٣ في المئة من مادة التصح وهو شديد السرة وسيأتي
الكلام على انه اجود انواع الخبز وأكثرها غذاء ويتلوه السوقي فالجراية فالخالص
فالقينو على ترتيبها

وتختلف انواع التصح بعض الاختلاف في مقدار ما يخرج منها من اقسام الدقيق
هذه ولكنها تنفق في ان التسم الاول والثاني يحويان كل المواد النشوية تقريباً
اللازمة لتوليد القوة والحرارة وقلما يحويان شيئاً من المواد التروجينية (او العرق)
اللازمة لتوليد اللحم وان هذه المواد التروجينية موجود أكثرها في السن والنخالة
وفيها ايضاً المواد اقلية المقدار الشديدة اللزوم التي اطلقنا عليها اسم المواد
الحوية (فيتامين)

وتقسم انواع الخبز من حيث لونها الى قسمين كبيرين الاول ابيض وهو يشمل
النوع الاول والثاني اي القينو والخالص . والثاني اسمر وهو الرابع والخامس اي
الخبز السوقي وخبز السجون . واما الثالث فيبين بين ولكنه قلما يختر من السن
الاحمر فيكون اسمر اللون ولو كانت سمرة اقل من سمرة الخبز السوقي وهو
كذلك من حيث كثرة الغذاء . فالاسمر منهما كثير الغذاء والابيض قليل الغذاء .
وهناك خلاصة ما يقال في خواص كل منها لانه لا يكفي ان يكون الغذاء في
احدهما أكثر مما في الآخر بل يجب ان ينظر ايضاً الى ما يهضم من كل منهما والى
تأثير كل منهما في الصحة العمومية والى ثمن كل منها

والباحثون في هذا الموضوع فريقان فريق يشير بعمل الخبز من الدقيق
كله فلا يتخل منه إلا النخالة الخشنة (الرصة) بناء على ان في السن والناعم
من النخالة مواد مفذية لا يستغنى عنها . وفريق يقول ان هضم السن والنخالة

الناعمة عسر جداً فلا فائدة من بقائها في الدقيق وان الخبز الابيض أكثر غذاء من الخبز الاسمر لانه اسهل هضماً منه. وقد زاد الاستاذ سليدر زعيم هذا الحزب على ذلك ان الدقيق الاسمر يضره أكليه فوق ما يسببه من عسر الهضم ولذلك وقع الناس في حيرة لا يدرون اي اتقولين يصدقون وبأيها يعملون

وقد تناول الدكتور دتشر هذا الموضوع في مجلة العلم Science الاميركية وقال فيه قولاً معتدلاً نورد خلاصته هنا. فاستشهد اولاً بالاية القائلة « ليس بالخبز وحده يحيا الانسان » اي ان الخبز لا يحوي كل العناصر اللازمة لغذاء الانسان ولا المتبادر اللازمة له فالمواد النتروجينية التي فيه هي اقل مما يلزم لقوام الجسم والمواد المعدنية التي فيه ليست كل ما يحتاج اليه الجسم فلا بد من اطعمة اخرى معه وقد جرب الاستاذ سليدر تجارب كثيرة سنة ١٨٩٧ ليعلم كم يهضم من كل نوع من نوعي الدقيق فوجد انها متساوية في ذلك تقريباً كما ترى في هذا الجدول

البروتين يهضم منه	الدهن	النشا	الدقيق الابيض	الدقيق الاسمر
٨٦ في المئة	٨٧	٩٧	٨٧ في المئة	٨٧
٨٧	٨٧	٩٧	٨٦	٩٧

وهذه ام المواد التي في الدقيق اي البروتين او العرق والمادة الدهنية وهي قليلة جداً والمادة النشوية وهي أكثر الدقيق . ومقدار البروتين يبلغ نحو ١٣ في المئة من الدقيق الاسمر ونحو ١٢ في المئة من الدقيق الابيض

ثم اتاد التجارب سنة ١٩٠١ فوجد ان مقدار البروتين في الدقيق الاسمر أكثر مما وجدته قبلاً لكن المقدار الذي يهضم منه اقل من المقدار الذي يهضم من بروتين الدقيق الابيض او ان الغذاء الذي يتناوله الجسم من ١٠٠ رطل من الدقيق الابيض يعادل الغذاء الذي يتناوله من ١٠٦ ارجال من الدقيق الاسمر لكن يرد عليه بان كل ١٠٠ رطل من الدقيق الابيض يلزم لها ١٣٠ رطلا من الصبح . وكل ١٠٠ رطل من الدقيق الاسمر يكفي لها ١٠٧ ارجال ونصف رطل فقط من الصبح . فاذا كان معنا متداران من الدقيق احدهما ابيض والاخر اسمر وكانا متساويين في مقدار تغذية الجسم وكان الاسمر يستخرج من ١٠٧ رطل

من التمعح فالابيض لا يستخرج الا من ١٣٠ رطلاً من التمعح
 واذا التفتنا الى التوة التي تتولد في الجسم لانماثة وشويته من اكل الخبز
 وجدنا انه اذا ولد الدقيق الابيض الحاصل من ١٠٠ رطل من التمعح ما يعادل
 ١١٦ فالدقيق الاسمر الحاصل من ١٠٠ رطل من التمعح يولد ١٤٠ الى ١٥٠ .
 وكذلك اذا نظرنا الى البروتين الذي يتولد منه اللحم في الانسان وجدنا ان الغذاء
 الموجود في الدقيق الاسمر من البروتين يزيد على الغذاء الموجود في الدقيق
 الابيض نحو ٢٥ في المئة اذ تساوى القمح المطحون لكل منهما وزناً

والذين يفضلون الدقيق الابيض يقولون ان ما يطرح منه من النخالة الناعمة
 والسن يطعم للغنم والبقر فيستحيل فيها الى لحم ولكن وجد بالبحث انه اذا اطعمت
 المواشي من النخالة والسن ما فيه ١٠٠ درهم من الغذاء ضاع منها في جسمها ٦٠
 الى ٨٠ في المئة اي لم يتحول الى لحم ودهن في جسمها الا نحو ربعين درهماً الى
 ٢٠ درهماً من العلف الذي تأكله فالسن الذي تخرجه من الدقيق لبيض ونظماً
 للغنم والبقر يضيع اكثره

ثم ان مفضلي الدقيق الابيض يقولون انه اطول بقاء من الاسمر فلا يفسد
 سريعاً كما يفسد الاسمر وهذا صحيح ولكن قوة الحبوب في الوقت الحاضر لا
 تؤذن بتخزين الدقيق زمناً طويلاً

وهناك امر آخر لا يجوز الاغضاه عنه وهو ان في التمعح مادة حيوية
 ضرورية جداً (فيتامين) وهي موجودة في الجرثومة التي تنمو من الحبة وهذه
 الجرثومة تزول كلها تقريباً من الدقيق الابيض وتبقى في الدقيق الاسمر

وقد كتب احد علماء الكيمياء المشهورين الى ٤٥ رجلاً من الثقات في علم
 التغذية في الولايات المتحدة الاميركية يسألهم عن الدقيق واي انواعه اكثر غذاءً
 واصح للصحة الابيض او الاسمر . وهالك بعض هذه المسائل وخلاصة الاجابة
 التي جاءت منها

السؤال الاول . هل يدلكم اختباركم على ان اكل الخبز الابيض يسبب
 اساكاً في الامعاء

فاجابة ٤٨ في المئة بالاجاب و٣٢ في المئة بالسلب وقال الباقون انهم مترددون

في الحكم

السؤال الثاني . اتفقون ان الخبز الاسمر يسيد من كان قيو ميل الى الاماك
فاجابة ٨٦ في المئة بالايجاب

السؤال الثالث . هل من ضرر من الاستمرار على اكل الخبز الاسمر
فاجابة ٧٥ في المئة كلاً وسنة في المئة انه ينتظر منه ضرر والباقون في
حالة العكس

السؤال الرابع . اذا نظرنا الى تغذية الجسم من اكل الخبز فاي النوعين اصلح
لاهاالي الولايات المتحدة الخبز الابيض او الخبز الاسمر
فاجابة ٦٥ في المئة الخبز الاسمر و١١ في المئة الخبز الابيض و١٦ في المئة ان
لا فرق بينهما

السؤال الخامس . اذا كان الجسم مائلاً الى الاماك وأريد اصلاح ذلك
بالطعام فاي الخبزين اصلح الخبز الاسمر او الخبز الابيض
فاجابة ٨٦ في المئة ان الخبز الاسمر اصلح لذلك من الخبز الابيض
السؤال السادس . اذا اعتبرنا التغذية ومنع القفض معاً فاي الخبزين اصلح
لسكان الولايات المتحدة

فاجابة ٧٩ في المئة ان الخبز الاسمر افضل من الابيض
السؤال السابع . اي الخبزين افضل حسب اختبارك الاسمر او الابيض
فاجابة ثمانية في المئة انهم يفضلون الابيض و٦٥ في المئة انهم يفضلون الاسمر
ومن رأي الدكتور لويس لايليك الكيماوي الفرنسي انه يجب ان يكون
الدقيق ٨٥ في المئة من التمسح اي اذا طحن مئة رطل من التمسح وجب ان لا يترع
منها الا الرضة ونصف السن الاحمر اي يجب ان يبقى مع الدقيق الناعم كل
السن الابيض ونصف السن الاحمر

ويتخلص من كل ما تقدم ان الخبز الاسمر الذي يحتوي على السن
وهو المعروف بالسوقي لا يضر اكله وانه يهضم مثل الخبز الابيض وان
فيه من الغذاء اكثر مما في الخبز الابيض وانه يفعل فعل مسهل خفيف فيصنع امالك
البطن . ويجب ان يكون ارضص ثمناً من خبز الدقيق الابيض لانه لا يفقد
الا الرضة