

## ما نأكل بدل اللحم

كتب الاستاذ جيمس لونج في جريدة الديلي ميل الانكليزية مقالة في هذا الموضوع قال فيها: ان اللحم اغلى الاطعمة في الحالات العادية اذا قيس بمقياس قيمته الغذائية. اما الآن وقد بتنا في حال استثنائية بسبب الحرب فقد زاد غلاءه على غلاء . وهذا لا يهم الذين يحبونه احد لوازم المعيشة وياكلونه ثلاثاً في يومهم . ولكنني آتٍ هنا ببعض حقائق قد تقع على المتعجبين بان اللحم فضلة يستغنى عنها وبناقلة زائدة على الحاجة

وجدت في بحثي ان جمهور الآكلين يلبون داعي اللذوق فيهم وهم يطيلون طعامهم لا داعي السلم والحقائق التي كشفها العلم . واذا قلت اللحم فانما اعني اللحم الاحمر (الميز) لان الدهن ليس اضل عندنا من اللحم . فالحم معقمة ماء . اخذت غدة خروف ثقلها ٨ ارطال وطبختها في فرن فلما جف بها الى المائدة كان وزنها ٥ ارطال و٨ اواق اي انها نقصت رطلين و٤ اواق وكنت قد اشتريت الرطل بثمن فاصح ثمن الرطل منها بعد ما اعتراهما من النقص نحو شلن ونصف . على ان في الغدة عظيماً ونسابة اخرى لا تؤكل فاذا طرحت من الجزء الذي يصلح للاكل بقي منه ٤ ارطال و٤ اواق فاصبح بذلك ثمن رطل اللحم الصالح للاكل نحو شلنين . وخمس هذا الجزء الى ربعه دهن . ولما كان اللحم يحتوي على ٣٠ في المئة من المادة المغذية فانه شره بديل من الاطعمة المغذية التي يمكن ان تحمل محله والتي سأذكرها فيما يلي . وبالخلاصة ان الجزء المغذي من غدة الضان ثمن الرطل منه نحو ستة شلنات ونصف

ومثل ذلك يقال في الكتلانا وقد اشتريت منها ما زنته رطل وثلاث بشلن ونصف ثم طبخ فاصبح ثقله  $\frac{2}{3}$  الرطل اي انه فقد الثلث . ووزن اللحم مجرداً من العظم فكان نصف المقدار الاول . وبسبب ان اخرى ان ثمن الرطل من اللحم المطبوخ مجرد من العظم  $\frac{2}{3}$  الشلن . ثم ان آكل الكتلانا كثيراً ما يبخار منها اللحم الاحمر الطري وينبذ الاطراف اليابسة والاجزاء التي خالطها الدهن فيبلغ ثمن الرطل مما يأكله منها ٤ شلنات وثلاث . واذا كان في اللحم ٣٠ في المئة من المادة المغذية كان ثمن الرطل من المادة المغذية في اللحم ١٤ شلناً

والسماك طعام حيواني كاللحم . وما تقدم من الكلام على اللحم يصدق عليه . فان سمكة ثقلها رطل اشتريت بشلن . وبعد تنظيفها وطبخها وزرع الشوك منها اصحبت نصف

ما كانت عليه عند شرائها أي نصف رطل فيكون ثمن الرطل شلطين . وثن الرطل من المادة الغذائية في السمك نحو ٨ شلطات

فاذا سألتني سائل ترى أي الاطعمة يمكن ان تحمل - تحمل - اللحم والسمك ويكون ثمنها اقل منها . فاجيبه باننا نستطيع الحصول على جميع المواد الغذائية اللازمة لنا في القطاقي والخضرا والاشجار . والمواد المذكورة فيما يلي غنية بالبروتينين وهو ام عناصر اللحم ولكنة اقل ثمنًا وثقاة ليها منة في اللحم . واذا ارتاب احد في احشاء القطاقي كالقنول والعدس على المادة الغذائية في اللحم اقول له اولاً ان ما يؤكل من الطعام في المرة الواحدة يكفي لتغذية الآكل مما يمكن نوع الطعام . وثانياً ان في الرطل من الفاصوليا الناشفة او البازلا او العدس او الجبن من المادة الغذائية ضعف ما في رطل من لحم البقر الجيد

وهناك جدولاً للمقابلة بين ثمن الرطل من المادة الغذائية في اللحم والسمك والقنول والجبن محسوبا بالقروش المصرية

٠٢ $\frac{1}{3}$	بطاطس	٣٦	نخلة ضاني
٠٢ $\frac{1}{3}$	خرشوف	٣٩	كتلاتنا ضاني
٠٧	قنبيط	٦٨	اللحم الذي يؤكل في الكتلاتنا
٠٢ $\frac{1}{3}$	معكرونه	٠١ $\frac{1}{3}$	فاصوليا ناشفة
٠٥	بن	٠١ $\frac{1}{3}$	بازلا ناشفة
٠١ $\frac{1}{3}$	خبز	٠١ $\frac{1}{3}$	عدس
١٠	عجيه	٠٨	جبن
		٢٢	بازلا خضراء

فهذه المواد تتألف منها الرنان للطعام لا تحصى وثققة ما يكفي عائلة منها اقل من ثققة ما يكفي الفرد من اللحم

وليست كمية الطعام الذي تأكله هي التي فيها قوامنا بل موافقة الطعام لنا من حيث نوصه ومزاج الأكل والفصل الذي يؤكل فيه . وفصل الصيف هو الفصل الذي يجب فيه نبت الاطعمة الحيوانية واحلال النباتية محلها . فان في ذلك توفيراً على الصحة والكيس مما