

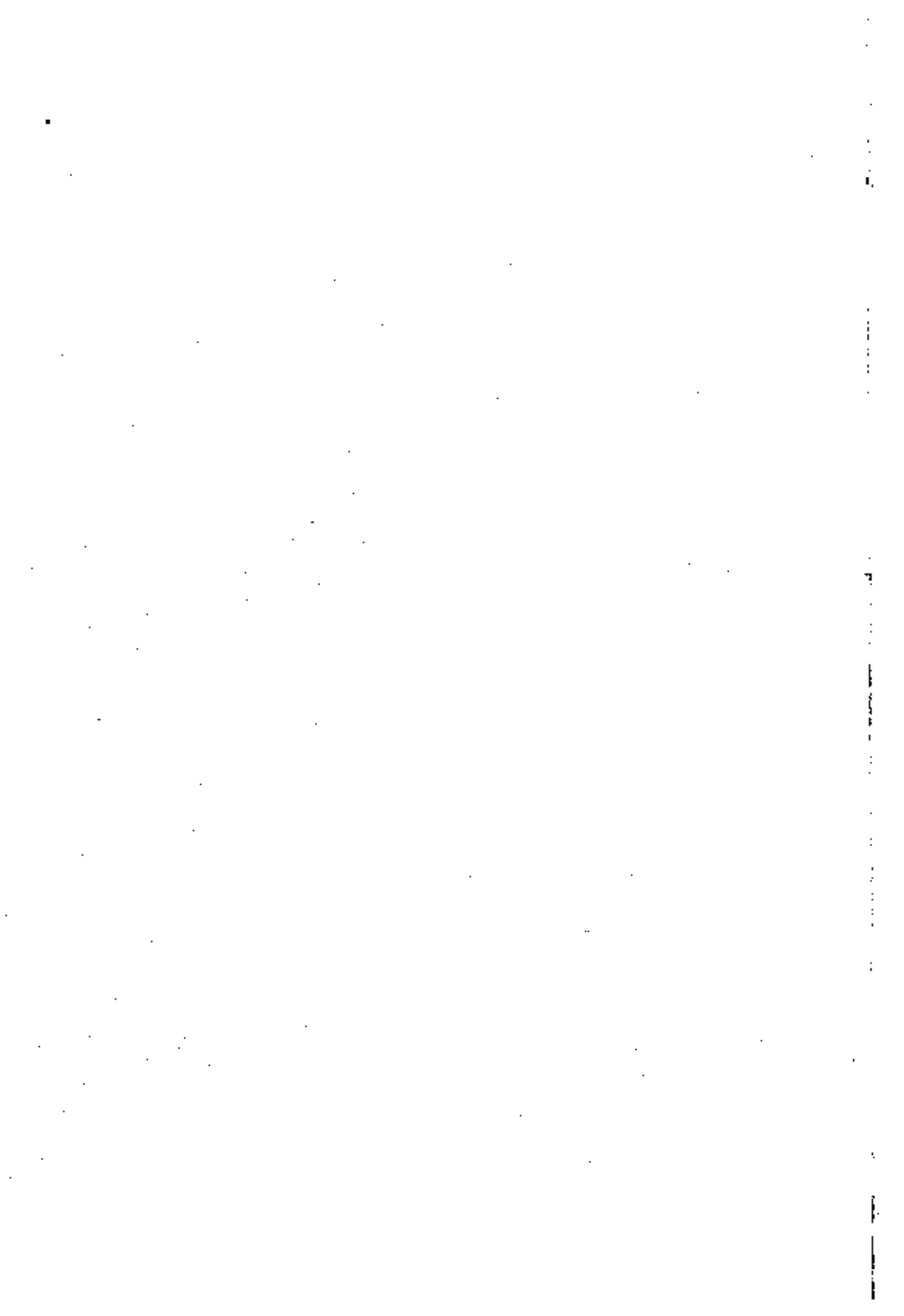
اللحم وما فيه من الغذاء

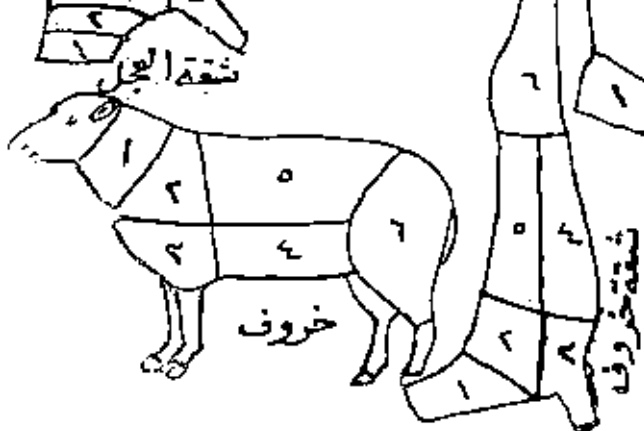
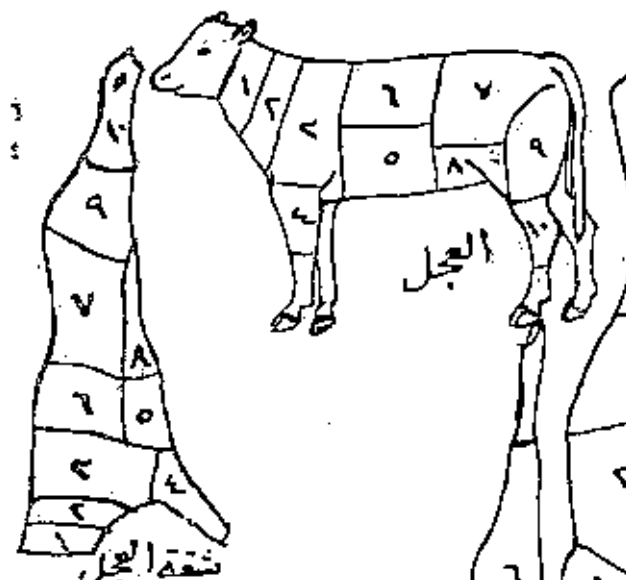
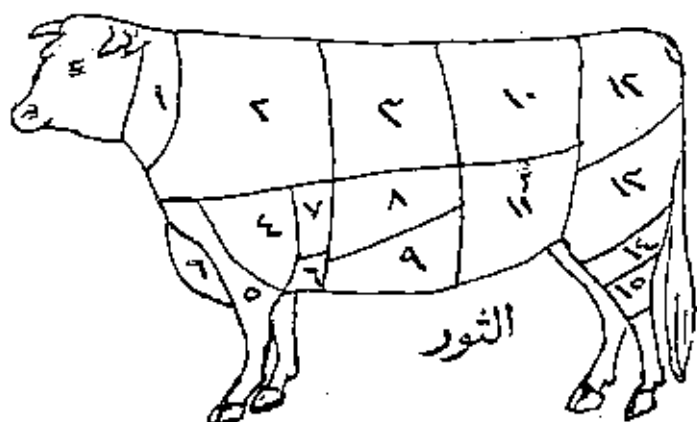
تمهيد

أكل الناس اللحم من قديم الزمان . ومن المختل انهم عاشوا على الاثمار والجذور اولاً ثم اتصلوا الى ميد الحيوانات واكلها . ويدل تركيب استنانهم ومعدهم على انهم من اكلة اللحوم والحبوب والاشجار

ويختلف الناس كثيراً في مقدار اعتمادهم على اللحم في طعامهم . فاهالي الولايات المتحدة الاميركية وعددهم الآن مئة وعشرة ملايين من النفوس يأكلون في السنة من اللحوم ما ثمة ٤٦٠ مليوناً من الجنيهات فكان كل واحد منهم يأكل في سنته من اللحم ما ثمة أكثر من اربعة جنيهات . قابل ذلك ثمن اللحم الذي يؤكل في القطر المصري سنوياً فان ما يذبح فيه في السنة يبلغ نحو ٧٥٠٠٠٠ رأس من البقر والغنم والمزى واذا حسبنا متوسط ثمن الواحد منها اربعة جنيهات فثمن كل ما يذبح ويؤكل ثلاثة ملايين من الجنيهات على الاكثر يخص النفس من السكان كلهم ٢٥ غرشاً لا غنم في السنة اسام اربع مئة غرش تخص النفس في الولايات المتحدة . ومعلوم ان أكثر ما يذبح في القطر المصري يؤكل في المدن فلا يصيب النفس في العزب والكفور في السنة أكثر مما ثمة خمسة غروش او حوالها . والسبب الاكبر لذلك قلة المواشي في القطر المصري وشدة الفاقة في الارباب فان عدد البقر فيه نحو ٧٠٠٠٠٠ وكذلك عدد الجواميس ولم يحصل ما فيه من الغنم والمزى ولكنة قليل جداً اذ ان عدد ما يذبح من الحيوانات كلها يبلغ ٧٥٠٠٠٠ كما تقدم ومن هذه نحو ٤٠٠٠٠٠ رأس كانت ترد من الخارج سنوياً . فابن ذلك مما في بعض البلدان الزراعية الصناعية من المواشي كما ترى في هذا الجدول وقد ذكرنا فيه عدد السكان ايضاً واكتفينا بالملايين

عدد السكان	عدد البقر	عدد الغنم	عدد الخنازير
الولايات المتحدة	١١٠٠٠٠٠٠	٥٨٠٠٠٠٠٠	٥٠٠٠٠٠٠٠
المانيا	٦٨٠٠٠٠٠٠	٢٢٠٠٠٠٠٠	٥٠٠٠٠٠٠٠
بريطانيا	٤٦٠٠٠٠٠٠	١٢٠٠٠٠٠٠	٢٨٠٠٠٠٠٠
فرنسا	٤٠٠٠٠٠٠٠	١٥٠٠٠٠٠٠	١٦٠٠٠٠٠٠
اسبانيا	٢٠٠٠٠٠٠٠	٣٠٠٠٠٠٠٠	١٦٠٠٠٠٠٠





مقتطف ديسمبر ١٩١٥
 امام الصفحة ٥٣٥

لحم الثيران

المعروف عندنا ان من يشتري قطعة من اللحم ليطبخها يختار ما يناسب الطعام الذي يريد طبخه بين ان يكون مشويًا او محمراً او يخبز او محشواً واهل جرجان من الوان المآكل المختلفة .
ومن الرطل واحد سواء كان اللحم من الرقبة او الصدر او الظهر او الفخذ او الساعد . لكن الاوربين يميزون بين هذه القطع في الثمن وطاها الكيمياء منهم وجدوها مختلفة في ما تحويه من المواد الغذائية التي تسمى بروتين (اكثره في اللحم) والمواد الدهنية والشحمية التي تولد الحرارة والقوة في جسم من ياكلها . وعند رسمنا في الشكل المقابل صورة ثور وعجل وشقة كاملة من كل متعا ووضعنا لاجزائها المختلفة ارقاماً متناسقة للدلالة عليها في الجدول التالي المستخلص من تحليل العالمين الاميركيين اتووتر وبرينت . وهو متوسط تحاليل كثيرة .
واقصرنا على ذكر العناصر في ما يوتي كل من اللحم والدهن بعد طرح ما فيه من النظم واكتفينا بذكر متوسط التحاليل اي لم نذكر السمين وحده والمزبل وحده

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	الحرارة في الرطل
(١)	٦٦٫٢ في المئة	٢٠٫٧ في المئة	١٢٫٧ في المئة	٨٩٦
(٢)	٦٥٫٠	١٩٫٢	١٥٫٤	٩٧٨
(٣)	٥٧٫٠	١٧٫٨	٢٤٫٦	١٣٣٨
(٤)	٦٨٫٩	٢٠٫٠	١٠٫٢	٧٨٤
(٥)	٧٠٫٣	٢١٫٤	٠٫٨	٧١٩
(٦)	٥٤٫٦	١٥٫٨	٢٨٫٥	١٤٥٠
(٧)	٥٤٫٩	١٥٫٩	٢٨٫٢	١٤٤٠
(٨)	٥٦٫٣	١٦٫٨	٢٦٫٩	١٣٩٠
(٩)	٦٨٫٦	٣٠٫٧	٠٫٦	١٥٨٢
(١٠)	٦١٫٣	١٩٫٠	١٩٫١	١١٣٥
(١١)	٥٩٫٣	١٩٫٦	٢١٫١	١٣١٧
(١٢)	٦٥٫٧	٢٠٫٩	١٣٫٧	٩٣٨
(١٣)	٦٧٫٨	٢٠٫٩	١٠٫٦	٨١٢
(١٤)	٦٩٫٨	٢٠٫٤	٠٫٨	٧٢١
(١٥)	٦٩٫٦	٢١٫٧	٠٫٨	٧٤٩

وبين رطل السمين ورطل الهزيل من كل قطعة من هذه القطع فرق في تقابل الماء والدهن والبروتين فالدهن أكثر في السمين منه في الهزيل . والماء أكثر في الهزيل منه في السمين . والبروتين أكثر في الهزيل منه في السمين فما يزيد في السمين من الدهن ينقص فيه من الماء والبروتين لكن الزيادة في الدهن تفوق النقص في البروتين

مثال ذلك القطعة الاولى فانها اذا كانت من ثور هزيل بلغ ماؤها ٧٠٠ في المئة من وزنها وبروتينها ٤٠٤ في المئة ودهنها ٨٠٤ في المئة . واذا كانت من ثور معتدل السمن بلغ ماؤها ٦٦٣ في المئة من وزنها وبروتينها ٢٠٧ في المئة ودهنها ١٢٧ في المئة فزيد البروتين في الرطل من الثور الهزيل ٧٠ في المئة وينقص دهنه ٤٠٣ في المئة فكل الف رطل منه تزيد سبعة ارطال من اللحم الهزيل وتنقص ٤٣ رطلاً من الدهن . والثلاثة والاربعون رطلاً من الدهن اثمن كثيراً من السبعة الارطال من اللحم كالا ينجى

كذلك القطعة الثامنة اذا كانت من ثور هزيل كان ماؤها ٦٩١ في المئة من وزنها وبروتينها ٢٢٨ في المئة ودهنها ٧٧٧ في المئة واذا كانت من ثور معتدل السمن كان ماؤها ٥٦٣ وبروتينها ١٦٨ ودهنها ٢٦٩ فتزيد كل الف درم من الهزيل ٦ درام من اللحم وتنقص ١١٣ درهماً من الدهن . وقس على ذلك سائر القطع . ومن ثم تظهر منية اللحم السمين على الهزيل وفي الثور علما ما تقدم من قطع اللحم اجزاء تؤكل كالدماغ والقلب والكليتين والرئتين والكبد وهك تفصيل ما فيها من الماء والبروتين والدهن والحرارة كما نشئ

س .	بروتين في المئة	دهن في المئة	حرارة في الرطل	
٨٠٦	٨٠٨	٩٠٣	٥٤٠	الدماغ
٦٢٦	١٦٠	٢٠٤	١١٢٥	القلب
٦٣١	١٣٧	١٠٩	٣٣٣	الكليتان
٦٥٦	٢٠٢	٣٠١	٣٣٩	الكبد
٧٩٧	١٦٤	٣٠٢	٤٣٨	الرئتان
٣٠٣	٢٠٢	٩٢٨	٢٨٣٠	النخاع
٧٠٩	١٦٨	١٢٠١	٨٠٠	الحلاوات (البكرياس)
١٣٧	٤٧	٨١٨	٣٤٢٠	الشحم
١٣٤	٤٠١	٨٢٠١	٣٤٢٥	الدهن الصرف
٧٠٨	١٨٠٩	٠٩٢	٧١٩	اللسان

فلى الذين يأكلون لحم الثيران ان يفضلوا السمين على الهزيل وان يختاروا من القطع اقلها ماءً وأكثرها غذاءً اذا كان ثمنها مثل ثمن غيرها
لحم العجول

تقضي شرائع الولايات المتحدة ان لا يذبح العجل وعمره اقل من ثلاثة اشهر . واهاليها يفضلون لحم الثور على لحم العجل ولا سيما اذا كان العجل صغيراً جداً . وقد اثبت غير واحد ان لحم العجل الصغير عسر الهضم وهو اذا طبخ قسا أكثر مما يقسو لحم الثور ولذلك يشار على المصابين بسوء الهضم ان لا يأكلوه . وقد اخذ ديوان الزراعة في اميركا تجنن لحم الثيران ولحم العجول ليرى ايها اسهل هضمًا

ويقطع لحم العجل الى عشر قطع مختلفة كما ترى في الشكل المتقدم وهاك خلاصة ما وجد في كل قطعة منها من الماء والبروتين والدهن وما في الرطل منها من القوة المولدة للحرارة

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	الحرارة في الرطل
(١)	٧٢٫٦ في المئة	٢٫٣ في المئة	٦٫٩	٦٥٠
(٢)	٧٣٫٨	١٩٫٧	٥٫٨	٥٩٥
(٣)	٧٣٫٤	٢٠٫٧	٤٫٦	٥٦٣
(٤)	٧٤٫٠	٢٠٫٧	٥٫٢	٥٨٨
(٥)	٦٨٫٢	٢٠٫٣	١١٫٠	٨١٧
(٦)	٦٩٫٨	٢٠٫٢	٩٫٤	٧٥٠
(٧)	٦٩٫٥	١٩٫٩	١٠٫٠	٧٧٠
(٨)	٦٦٫٩	٢٠٫١	١٢٫٧	٨٨٤
(٩)	٧١٫٧	٢٠٫٧	٦٫٧	٦٤٩
(١٠)	٧٤٫٥	٢٠٫٧	٤٫٦	٥٦٣
القلب	٧٣٫٢	١٦٫٨	٩٫٦	٦٩٧
الكليتان	٥٧٫٨	١٦٫٩	٤٫٦	٥٦٨
الكبد	٧٣٫٠	١٩٫٠	٥٫٣	٥٦١
الرئتان	٧٦٫٨	١٧٫١	٥٫٠	٥١٤

يظهر من هذا الجدول ان قطع اللحم من بدن العجل متماثلة تقريباً في مقدار ما فيها من الماء والبروتين ولكنها مختلفة في الدهن

الغنم الحلان والكباش

هالي المشرق يكثرون من اكل لحم الغنم ويقلون من اكل لحم البقر واعالي اوربا واميركا لا يزالون يحررون على خلاف ذلك لكنهم لا يذبحون اناث البقر - وقد بحث العالمان اتووتر وبرنت فيما في قطع لحم الغنم المختلفة من الماء والبروتين والدهن وما في الرطل منها من القوة المولدة للحرارة - وهما خلاصة بحثهما مع الانفات الى حد هذه القطع في الشكل السابق

الحلان

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	من القوة المولدة للحرارة
(١)	٥٦,٧	١٧,٧	٢٤,٨	١٣٣٤
(٢)	٥٦,٢	١٩,١	٢٣,٦	١٣١٠
(٣)	٥١,٨	١٨,١	٣٩,٧	١٥٤١
(٤) و (٥)	٥٣,١	١٨,٧	٢٨,٣	١٤٩٥
(٦)	٦٣,٩	١٩,٢	١٦,٥	١٠٢٢

الكباش

القطعة	ما فيها من الماء	من البروتين	من الدهن	من القوة المولدة للحرارة
(١)	٥٨,١	١٦,٩	٢٤,٦	١٣١١
(٢)	٤٨,٢	١٤,٦	٣٦,٨	١٧٦٧
(٣)	٦١,٩	١٧,٧	١٩,٩	١١٣٣
(٤)	٤٦,٢	١٥,٢	٣٨,٢	١٨٣٩
(٥)	٥٠,٢	١٦,٠	٣٣,١	١٦٤٢
(٦)	٦٦,٨	١٨,٥	١٨,٠	١٠٧٠
القلب	٦٩,٥	١٦,٩	١٢,٦	٠٨٢١
الكليتان	٧٨,٧	١٦,٥	٠٣,٢	٠٤٣٠
الكبد	٦١,٢	٢٣,١	١٩,٠	٠٨٧٨
الرئتان	٧٥,٩	٢٠,٢	٠٢,٨	٠٤٨١

وسياتي الكلام على ما في اللحم من المواد المعدنية وعلى فعل الطبخ به ونحو ذلك مما تليق

معرفة وتفيد