

وكونه مقرباً منا او مبتعداً عنا حسب طول امواج النور الواسل منه الينا وما فيه من العناصر ودرجة حرورها وحركات السحب السديمية المتصلة به التي تبلغ سرعتها احياناً ٢٨٠٠ ميل في الثانية من الزمان الى غير ذلك مما يستدل منه على وجود علاقة تامة بين النجوم الجديدة والسدم. واستطرد الى آراء العلماء في كيفية تولد هذه النجوم مما لا يخرج عما نشرناه غير مرة في هذا الموضوع. ويظهر من مقاله انه هو نفسه من الباحثين في هذا الموضوع بحثاً علمياً. ولعله قال مراراً كما يقول أكثر الباحثين في اعمال اللهاي شيء هو الانسان حتى تعرفه او ابن الانسان حتى تتفكر به

## الفيتامين والطبخ

لماذا نأكل العنب والتين والتفاح والطبخ وما اشبه من انواع الفاكهة من غير طبخ واذا طبخت لا نستطيعها. ونأكل الخس والفجل والرشاد والجرجير وما اشبه من احرار البقول من غير طبخ ايضاً واذا طبخت قزرت منها نفوسنا. وكل انواع الوحش والطيور اكلة النبات واكله اللحوم لا تعرف طبخاً ولا تنضج وهي في قوة الاسد والثور وسطوة النسر والمقاب. أخطأ الانسان في طبخ طعامه متدنأً بمد ما كان يأكله نيئاً وهو على القطرة او للطبخ مزايًا تجمله من ضروريات الحضارة ولوازم الصحة بعد ان كثرت آفات العمران وعوادي الادولة وصرنا نجد جرائم الامراض لاصقة بكل ما يؤكل ولا بد من حرارة النار لازالتها. او الامر بين بين فلا الطبخ خال من النفع ولا هو خال من الضرر والحكيم من استمك بالنافع واجتنب الضار

ذكرنا غير مرة ان الباحثين في تركيب الاطعمة وقطعها في الصحة والمرض اكتشفوا فيها مادة صغيرة المقدار كبيرة النفع اطلقوا عليها اسم الفيتامين عرف منها حتى الآن ثلاثة انواع لاثنين منها شأن كبير في نمو الجسم وقد سميها باسمي الحرفين الاولين من حروف الهجاء اي A و B او ا و ب اولهما يذوب في الدهن والثاني يذوب في الماء فاذا خلا الطعام منهما بطل نمو الحيوان الذي يأكله واذا كانا قليلين فيه اصابته بعض الآفات. فاذا كان الطعام قليل المادة التي تذوب

في الدهن اصيب الصغار الذين يأكلونه بنوع من الكساح. واذ كان قليل المادة التي تذوب في الماء اصيب آكلوه بداء البرييري. وسمي النوع الثالث باسم الحرف C اوج وهو يذوب في الماء ايضاً ومن خواصه انه يقي آكله من داء الاسكربوط. واذ قلت هذه المواد في الطعام معها كان نوعا قلت القوة الحيوية في آكله وقلت مقاومة اجسامهم للامراض المعدية

وما نحن ذا كرون في الجدول التالي انواع الاطعمة وما في كل منها من انواع الفيتامين الثلاثة ا و ب و ج وقد وضعنا تحتها ارقاماً تدل على المقدار النسبي من كل منها فالرقم ٤ يدل على ان مقدار الفيتامين على اكثره والرقم واحد على اقله و ٢ اكثر من ١ و ٣ اكثر من اثنين والصفير يدل على ان ليس فيه شيء من ذلك النوع. وما لا رقم فيه يدل على انه لم يعرف هل فيه فيتامين او ليس فيه

انواع الطعام			
ج	ب	ا	
	٠	٤	الزبدة وزيت كبد الحوت
		٣	القسدة ودهن الغنم ودهن البقر وزيت السمك
		٠	الشحم والزيوت النباتية
٢	٢	٢	اللحم الطبر من الغنم والبقر
٢	٣	٣	الكبد
		٣	الكلى والقلب
	٣	٢	النخاع والبنكرياس ( الحلاوات )
		٠	السمك الابيض
		٣	السمك المدهن
	٣	٢	البطرخ
٠	١		اللحم المحفوظ في علب
٢	٢	٣	لبن البقر الذي لم تنزع قشدة
٢	٢	٠	لبن البقر الذي نزع قشدة
١	٢	٢	لبن البقر المجدد
١	٢		اللبن المنخل

ب ج		ا	انواع الطعام
		٢	الحين من لبن لم تنزع قشدة
		٠	الحين من لبن نزع قشدة
	٤	٣	البيض
	٢	٢	دقيق الحنطة مع سها
٠	٠	٠	الدقيق الابيض الذي نزع سها
٠	٠	٠	الفول النبات والحبوب النابتة
٣	٣	٢	الكرب الاخضر غير المطبوخ
٤	٢	٣	الكرب الاخضر المطبوخ
٢	٢		البطاطس المطبوخ
٢			اللفت وعصير البرتقال وعصير الليمون
٤			عصير الليمون بعد ما يحفظ
٣			الخضر والاعمار بنوع عام
٢	٢	٢	الخيرة
٠	٤	٠	خلاصة اللحم
٠	٠	٠	البيرا
٠	٠	٠	العسل

ويظهر من ذلك ان اللحم الجبر والسكبد والنخاع والبنكرياس والبطريرج ولبن البقر الذي لم تنزع قشدة والبيض والفول النبات والحبوب النابتة والكرب الاخضر والخضر والاعمار على انواعها حاوية كلها للمقادير الكبيرة من الفيتامين وقد نشرنا في مقتطف ديسمبر سنة ١٩١٨ مقالة مسببة موضحة بالصورة ذكرنا فيها الآفات التي تمرى الانسان من نقص الفيتامين في طعامه وهي ضعف القوة وقلة النمو وداء الاسكربوط والبريري والكساح وتصلب ملتحمه العين وتولد الحصاة في المثانة الى غير ذلك مما تراه مذكوراً في تلك المقالة . وليس من غرضنا ان نعيد ما ذكرناه هناك بل ان نستطرد الى تأثير الطبخ في الاطعمة المختلفة من حيث وجود الفيتامين فيها . وقبل ذلك نقول ان المواد التي فيها فيتامين يدوب في

الماء لا يؤثر فيها الطبخ ولو بلغت حرارتها ١٠٠ درجة وهي درجة غليان الماء ولكن اذا بلغت الحرارة ١٢٠ درجة زال فعل الفيتامين منها وكذا اذا اضيفت اليها سوائل حامضة . والاطعمة التي فيها فيتامين يدوب في الدمن يزول فعلها ببطء اذا بلغت الحرارة ١٠٠ درجة ويزول بسرعة اذا بلغت ١٢٠ درجة . والاطعمة التي فيها من النوع الثالث الذي بقي من داء الاسكربوط اذا كانت من الخضر فقدت فيتامينها عند الدرجة ٦٠ من الحرارة . واذا كان الطعام من البرتقال ونحوه من الأثمار الحامضة بقي الفيتامين فيه الى ان تبلغ الحرارة ١٠٠ درجة ولكنها اذا بلغت ١٣٠ درجة زال الفيتامين منه

فالاطعمة التي فيها فيتامين مقاوم لمرض البريري لا يزول فيتامينها بمجرد طبخها ولا بطبخها طبعاً عادياً وهي الحبوب على انواعها والبيض . ويوجد أكثر فيتامين الحنطة في الجرثومة الصغيرة التي تنمو اذا زرعت بذرة الحنطة وفي قشورها . وعليه فالدقيق الذي ينخل جيداً يكون أكثر فيتامينه في النخالة والسن اللذين يفصلان عنه . والدقيق الابيض الباقي يكون فيتامينه قليلاً جداً ولذلك فالخبز الاسمر افضل من الخبز الابيض من هذا القبيل

اما الفيتامين الذي يمنع مرض الكساح فيزول بالاغلاء الطويل او الحفظ مدة طويلة وعليه فاذا اغلي اللبن زمناً طويلاً واذا طبخ اللحم وزيد طبخه او وضع في علب وحفظ وقتاً طويلاً قلّ الفيتامين منها وكذا اذا حفظت الخضر في العلب زمناً طويلاً فان فيتامينها يقل كثيراً . وأكبر مصادر هذا الفيتامين دهن الحيوان وزيت السمك والخضر كما ترى في الجدول السابق . وافضل الادهان الحيوانية من هذا القبيل الزبدة ودهن البقر . واما زيوت البزور قليلة الفيتامين الذي يساعد على نمو الاجسام ولذلك فالزبدة الصناعية لا تصلح لتغذية الصغار كالزبدة الطبيعية لانها مصنوعة من الزيوت النباتية . واذا دعت الحال الى الاقتصار على الزبدة الصناعية وجب ان توكل معها البقول والخضر ويشرب معها زيت السمك

والكرب ( الملقوف ) كثير هذا الفيتامين ولا سيما اوراقه الخارجية واما قلبه الابيض قليل الفيتامين . والخضر والحبوب التي بعضها ابيض وبعضها

اصفر فالاصفر منها أكثر فيتاميناً من الابيض فالذرة الصفراء أكثر فيتاميناً من البيضاء

والفيتامين المضاد للاسكربوط يتلف سريعاً بالحرارة وبالخزن وهذا يصدق على الخضراوات والأعشاب والحبوب النابتة  
وهناك تحليل تأثير الطبخ في مواد الطعام المختلفة

﴿ طبخ الخضراوات ﴾ ان الحرارة الثقيلة اذا طالت منها تؤثر في تقليل فيتامينها أكثر من الحرارة الشديدة القصيرة المدة فاذا وضع الكرنب في ماء درجة حرارته ٦٠ مدة ساعة أو ذلك في تقليل فيتامينه أكثر مما لو وضع في ماء درجة حرارته ١٠٠ مدة عشرين دقيقة . ولكن سلقه ساعة في ماء حرارته ٦٠ درجة يجعل ورقة جليداً عبر الهضم وسيقته ٢٠ دقيقة في ماء حرارته ١٠٠ درجة يلين ورقة ويجعله سهل الهضم . وقس على الكرنب انواع الخضراوات اي ان طبخها مدة قصيرة على حرارة ثانية اصلح من طبخها مدة طويلة على حرارة واحدة  
﴿ طبخ القطناني ﴾ كالقنول والحمص والعدس . هذه الحبوب قلما تتضج اذا لم تغل مدة طويلة وقد يضاف اليها قليل من بي كربونات الصودا قبل وضعها على النار لكي يسهل نضجها . وخير من ذلك ان تتقع في الماء قبل طبخها حتى تنبت وذلك بان توضع في ماء مدة ١٢ ساعة ثم يزل الماء منها وتوضع في اناء محرق كالمنصاة وتوضع عليها خرقة مبلولة وتترك كذلك يومين فيتبدى الايات فيها وتطبخ حينئذ بماء غالي من عشر دقائق الى عشرين دقيقة  
﴿ طبخ الأعشاب ﴾ طبخ الأعشاب لا يزيل فيتامينها المضاد للاسكربوط لا سيما اذا كانت حامضة

وخلاصة ما وصل اليه البحث في هذا الموضوع حتى الآن من حيث الفيتامين ان قلة الطبخ احفظ للفيتامين من كثرته . واذا كان لابد من الطبخ فيجب ان يقتصر فيه على المدة الكافية لقتل الميكروبات الضارة وبزوزها ولتليين الطعام وجعله سهل الهضم . وانه يجب اجتناب الافراط في طبخ الطعام وحفظه سخناً . واذا قلت الأعشاب والخضراوات يجب تقم الحبوب حتى تنبت قبل طبخها فيزيد فيتامينها