



هل طعام اليابانيين سبب قصرهم؟

هل نحتاج الى طعام دولي

لتحسين الصفات الجسدية والعقلية المرغوب فيها؟

للكنور عبر الرحمن شهبندر

تقدم العلماء تقدماً كبيراً في مباحث الغذاء واثروا في الصحة والنمو. وقام حديثاً فريق منهم بربط هذه المباحث بنشوء الانسان وتاريخ ارتقائه وتفرقه شعبياً واجتماعياً فقال اذا كان نوع الطعام هذا الاثر العظيم في نمو الجسم وصحته أفلا يجوز ان يكون الصينيون واليابانيون والكوريون وغيرهم من شعوب الشرق الاقصى قصار القامة لان اكثر طعامهم من الارز؟ اولا يجوز ان يكون بعض سكان أفريقيا واوربا طوال القامة ضخام الجثث ازاء الصينيين لانهم وقموا على طعام من شأنه ان يزيد نمو الجسم وقوته؟ اولا يجوز ان يكون الانسان نفسه قد بلغ ما بلغه الآن من حيث شكله وقامته لانه اصاب في فجر نشوئه طعاماً معيناً؟ وانه لو اصاب طعاماً مختلفاً وزاول تناوله لكان نشأ وشكل جسمه من حيث الطول والقصر والضعف والنفاسة غير ما هو الآن؟ هذه مسائل خطيرة لها اثرها في حل المشكلات الاجتماعية والدولية علاوة على ما فيها من الفكاهة ولذة البحث العلمي. وقد بسطها الدكتور شهبندر في المقال التالي بسطاً وانياً

قال (هنري بكي) وهو من علماء القرن الماضي البارزين في الاستقراء والتبصير «ان تاريخ اعلى الامم كعباً في الحضارة يمكن تمثيله بالناصر الكهاوية التي يتألف منها طعامها» وسبق المشاركة هذا الباحث الغربي بما عرفوه من تأثير الاطعمة الخفيفة في صفاء النفس وما تحدثه التخم من البلادة والاضطراب. وعرفنا عدداً من المتصوفة يقضون فصلاً من فصول السنة على التمر والبن «للرياضة» والحب والاستزادة من الحيرة» وفهم «التجليات» واصراك «وحدة الوجود»

وقال (المجمل في علم الاجتماع) «ان كثيراً من الناس اصبوا بالفاقة بسبب الاطعمة

الناقصة التي تمدوا بها وأن كثيرين غيرهم يفسون فشلهم في مضمار الحياة الى ما يمتون من سوء الهضم او غير ذلك من الامراض الناشئة عن فقد الغذاء الصحيح»
ويتجنب الصائم في رمضان من وقت العصر الى وقت التروب الموضوعات المرتبة والمصالح المفدة خشية ما يحدته الجوع في قلبه من الحدة . وتنبع استاذنا المرحوم الشيخ طاهر الجزائري التطورات الاجتماعية في دمشق فوجدتها اشد ما يكون في شهر الصيام . وقد يكون للمجالس التي تنقد فيها ليلا وللسهرات الطويلة التي تدوم حتى السحور شأن ايضاً في احداث هذه التطورات علاوة على ما لتوع الطعام في رمضان واختلاف اوقانه من التأثير الواضح . وهكذا فالامثلة على تأثير الاكل في العقل لا تكاد تحصى وقد لاحظها المتقدمون كما عرفها المتأخرون ولكن هناك باباً جديداً في علم الحياة — البيولوجيا — لم ينتح لاحد سوى لاهل الاخضاء من ارباب الطريقة العلمية التجريبية في العصر الحاضر . وهذا الباب هو التأثير الخاص لبعض الاغذية في تكوين بعض الانسجة الجمدية وظهور بعض العاهات لفقد بعض العناصر



زرت مدينة (يوسطن) في الولايات المتحدة سنة ١٩٢٤ فأتيح لي ان اجتمع فيها بأستاذ من الاساتذة المروفين لدي طائفة كبيرة من خريجي جامعة بيروت الاميركية وهو الاستاذ الفرد باتش الكيمائي فدعاني الى زيارة مخبره وبما رأيت فيه واستوقف نظري كثيراً بعض تجارب حيوية كان يجريها في الجردان لاثبات بعض الخصائص التي في زيت كبد الحوت (زيت السمك)

والجردان تفضل على غيرها في مثل هذه التجارب لاسباب متعددة منها رخصها وسهولة الحصول عليها وقلة نفقاتها وأهم من ذلك كله ان الجردان تعيش على الطعام المشترك مثل الانسان يعني انها تأكل الخضراوات واللحم وهي وان كان معدل أعمارها ثلاث سنوات الا أن طريقة تحويل الاطعمة في اجسادها الى السجة او حرارة تشابه في كثير من الوجوه هذه الطريقة في الانسان

قسم الاستاذ باتش جردانه الى اقسام وضعا في انفاص خاصة وعين لها جرابية يومية سائلة في تركيبها خالية من مادة جوهرية تعرف بأثارها اسمها «فيتامين د» كان تكون هذه الجرابية مؤلفة من لبن معلى الى درجة التقيم مع الحبز الابيض الناصع وزيت الكتان فكانت علام الكساح تظهر عليها جميعاً بعد فترة من الزمن فاذا استمر على هذه الجرابية الناقصة كانت هذه الجردان يموت اما اذا اضاف الى بعضها زيت السمك فان اعراض

الكحاح كانت تزول ورويداً ورويداً من آكلها بحسب مقدار الزيت ومدة استعماله . وقد رأينا الفروق عظيمة بين الجرذان التي بقيت على الجرابية الاصلية وبين الجرذان التي اضيف الى جرابيتها زيت السمك فكان جمود العين وأحديداب الظهر وتواء الصدر وتقوس الأطراف في الاولى من السلمات الفاطمة على فعل زيت السمك في ازلتها من الثانية . وقد دعا الاطباء المادة الفعالة الموجودة في زيت السمك «فيتامين د» وعرفوها من بعض خصائصها الطبيعية وعرفوا ايضاً أن نور الشمس او الاشعة التي وراء البنفسجي تفضل فعل هذا الفيتامين بل ان البقرة التي تمشي في الظلمة ولا تترض لنور الشمس لا يقوى لبها مهادر على مقاومة الكحاح

لم تعد قضية الفيتامين من المسائل النظرية في علم الحياة بل ان الطب اثبت انواعاً اخرى منها تحدث امراضاً خاصة واستعان بها لشفاء هذه الامراض . مثال ذلك ماحدث في غضون الثورة السورية في جبل الدروز فقد رأيت عدداً من الاهلين الحليين اصيبوا في الشتاء بمرض الاسكروبوٹ بفقد الفواكه والخضر فلما ظهر الريح بحتته السدسية على السهول زال هذا المرض من نفسه لدى ظهور النبات الغض الحافل بهذا الفيتامين الحيوي مما كان يتناوله الناس في طعامهم

وفي الشرق الاقصى مرض يودي بحياة نحو مائة الف سنوياً اسمه «البري بري» وهو ينشأ عن فيتامين آخر يوجد في غلاف الارز فاذا يئس التجار ارزهم وأخلوه من هذا الغلاف ليكون لونه ناصعاً اصاب الذين يقتصرون على اكله من اهل تلك البلاد هذا المرض الضال . فواد هذا الارز في ظاهره خير من الياض في باطنه وشاهدت في غضون الحرب العظمى في مضر امراً خطيراً يسترعى الاسماع قن الوف من الالمانيين واليابانيين كان مقرهم في ضاحية «المعادي» الى الترب من القاهرة وكان طعام الاسرى الادرين مختلفاً عن طعام الاسرى الاسيويين بحجة ان الترب غير الشرقي فكان طعام ذلك حاوياً العناصر الغذائية الكافية من خضروات ولحم ولبن وبيض وأما طعام هذا فكان ناقصاً ولا سبها في المواد الزلايلة الحيوانية وقد زاد في انطين بل ان الاسرى العرب اضربوا عن تناول اللحم الذي كانت يوزع عليهم لما بلغهم عنه انه لحم الخبير فكانت خشونته وجفافه مصداقاً لهذه الاشاعة . ثم ما عمتنا ان لحظنا مرضاً جديداً تغشى بينهم اسمه مرض (البلاغرا) اصاب نحو خمسين في المائة منهم . وهو مرض عضال لا يرجى برؤه متى تجاوز حوله بالجسم فترة من الزمن مينة . ولم أجدها لهذا المرض المرأ في

الجرمانيين لما كانوا يحصلون عليه من الغذاء الكافي. وهكذا سجل هؤلاء الاسرى الهناليون في سجل العلم مرة اخرى ان الفروق الوهمية التي وضعتها السياسة بين الشرق والغرب لا يتعرف بها علم الحياة بل يذهب العلم معنا الى ابعد من ذلك فيقول ان الشرقي الذي مرض جسمه في المادي القصر (الفيتامين) الذي حفظ صحة الجرمانى يذبل مجتمعه اليوم لفقده السيادة القومية التي اهي جوهر النشاط في بلاد الغرب . ومهما يكن نوع هذه المادة التي سبب فقدها مرض البلاغرا في الاسرى الهناليين فارجح كل الفرح انها موجودة في المواد الزلالية وفي مقدمتها اللحوم الطرية ، وكان الرأي السائد ان الدرة هي سبب هذا البلاغرا .

هذا بشأن « الفيتامين » وما له من الامر الفعال في حفظ بوزانية الجسم ومنع بعض الامراض الفتاكة . ولكن هناك تجارب اخرى احدثت عهداً دلت على ما للطعام من المكانة في تكوين البنية وتوليد الخصائص النوعية . ولا يدري احد ما سيكون من امرها في اجراء التعديلات في الاتوام . وقد قام الاساذ (مككوم) من مدرسة (جولس هوبكنس) الجامعة الطبية في الولايات المتحدة بتجارب في هذا الباب تمد من الطراز الاول فجمع ثمانية من الجرذان قسمها الى قسمين وضهما في قفصين فاجرى على القسم الاول منها جراحة مؤلفة من الماء المقطر والحيز الاسمر وعلى الثاني هذه الجراحة نفسها مع اضافة بضع اوراق من القث — الشلجم — او البنجر ، فكان حجم الجرذ في القسم الاول لا يتجاوز حجم الفار واما في الثاني فكان يبلغ ضعفه وقبها عدا ذلك كان الجميع متشابهين وفي حالة طبيعية ومن المعلوم ان اليابانيين قصيرو القامة وكان بكل قصرهم بانة صفة قوية ملازمة ولكن علماء طوكيو ارتأوا ان يطبقوا التجارب التي جربت في التحارب على ابناءهم في المدارس ليروا هل في الامكان تعديل قاماتهم . فاضافوا بضممة اطعمة الى غذاء بعض التلاميذ المعتاد فكان من نتيجة هذه التجارب العديدة ان التلاميذ الذين عاشوا على الطعام المزوج بطعام الاتوام الطويلي القامة كانوا اطول من رفقائهم وانقل منهم

وما لفت انظار الزعيم (مكريسون) في دائرة الصحة السكرية في الهند ان متوسط طول الشيخ والبانانيين اكثر من متوسط طول المدرسين وغيرهم من سكان الهند وان كانوا جميعاً سواسية من حيث النفاة والشقاء. وقد دلت الاستقراء على ان طعام الشيخ والبانانيين معادل في قوة مقدارهم لغيره من طعام الهند الا انه يختلف كثيراً من حيث العناصر التي يتألف منها فهو يحتوي على اللان وما يخرج منه من قشدة وجبن وعلى الخضراوات مع شيء قليل من اللحم وهذا كله مفقود في طعام الهند تقريباً . ولكي يثبت (مكريسون) علاقة هذا

الطعام بطول القامة اجري تجربته على جماعة من الجردان ايضاً فاطم قسماً منها طعام السخ والباتانيين واطم القسم الآخر طعام للتدريسين فما القسم الاول عمواً بلقياً وبقي القسم الثاني قزمياً ثم توسع في تجربته فادخل فيها اطعمة اخرى مثل انواع الامم فاطم جماعة من الجردان طعام الهال الانكليز الفقراء وجماعة اخرى طعام اليابانيين والفليبيين والجاويين فكانت الجردان التي عاشت على طعام السخ والباتانيين عظيمة الحجم ناعمة الفراء لطيفة السلوك والتي عاشت على طعام الهال الانكليز الفقراء غليظة الحجم خشنة اللبس مبالغة الى المراك. واما اليابانية والفليبية والجاوية فكانت قصيرة القامة تبدو عليها خصائص هذه الاقوام اجمالاً

وعني عن البيان ان كلمة (قوم) هي عبارة عن صفات مادية تظهر في الجسم في البنية والتقاطيع والملايح واللون والشعر والاطراف والطول والمرض والجمام، ومعنوية تظهر في العقل في الصور والخيال والادراك والذاكرة والاخلاق والعاطفة الدينية وفي غير ذلك مما يجوز ان يفسر بقاعدة حيوية عامة خلاصتها « الوراثية المتسلسلة في البيئة المتغيرة » ومعنى ذلك ان القوم هو النتيجة الحاصلة من تصادم الوراثة بالمحيط. فاذا كان للاطعمة من الشأن ما احدثت هذه التجارب في المخبر والمدارس وصح ان طول السخ والباتانيين ودماثة اخلاقهم وخشونة الفقراء من الهال الانكليز واستعدادهم للمراك وقصر اليابانيين والفليبيين والجاويين كل ذلك ينتقل بواسطة الطعام الخاص من حي الى حي آخر فلا يدل ذلك على ان الوراثة اضحل شأنها وان القومية زالت من الوجود بل سيقى ابن السين اكثر استعداداً للسن ولو امتنع عن اكل الادهان والزيرت وابن الاسرائيلي اسراييلياً ولو جلس مع الاميركيين في الولايات المتحدة على مائدة واحدة واكل اللحم مطبوخاً بالزبدة وغاية ما هنالك ان الاتفاق على طعام دولي او أممي فيه العناصر التي تولد بعض المميزات القومية الخاصة يسدل القوارق بين الناس. وان (فيكتور هيزر) كان على حق لما قال ان مثل هذه التجارب « تميز للباحث ان يستنج ان الغذاء دخلا في تكوين الاقوام والمحافظة على صحها وان المعرفة المتسلسلة بتأثير الطعام في الانسان كلما ازدادت ترجح ان الاقوام التي تنتهز فرصة الاستفادة من قيمة الاغذية الجديدة قبل غيرها تقلل من عقبات امراضها وتطيلم بمعدل اعمالها وهكذا تكون الزعيمة في مستقبل الايام »

