

الغذاء والمرضى

للككتور محمد كمال

١ - (مقدمة) هناك أمراض نتاج بتغيير الغذاء . وأخرى لا يتم التمتع منها إلا بغيره خاص . والتغيير يشمل تغيير المقدار والتنوع ويكون ذلك في الحيات وأمراض الجهاز الهضمي وأمراض التمدد كالبول السكري والسمنة والتقرص وأمراض الكلى

٢ - (الحرارة السائلة في الغذاء) قبل وصف الغذاء ولا سيما في الحالات المزمنة يجب أولاً تعيين مقدار الحرارة السائلة في الغذاء . وقد سبق أن أوردت في المبحثين السابقين شيئاً عن هذا الموضوع . وأكتفي اليوم ببيان أن كل كيلو جرام من الجسم يحتاج مادة إلى ٢٥ كالوري لشخص المستريح لتبويض السمك وحفظ الوزن . أما الشخص الذي يمارس مهنة خفيفة فحسبه يتطلب ٣٥ كالوري للكيلو جرام الواحد . أما الشخص الذي يجهد جسمه فيجب أن تبلغ هذه الكمية ٦٠ كالوري للكيلو جرام . ويحتاج الجسم في حالة الحيات إلى قدر من الحرارة السائلة يفوق ما ذكر

٣ - (الحرمان) كثيراً ما يدعو علاج المرضى إلى حرمانه من الغذاء مدة يوم أو يومين كما يشاهد في بعض أمراض المعدة والأمعاء الحادة . وقبل اكتشاف الالتهاب كان مرضى البول السكري يمالحون بالحرمان . ثم اتضح أخيراً أن كثيراً من حالات الروماتزم والأمراض المزمنة تنحس بالحرمان الطويل كذلك

٤ - (عناصر الطعام) أوضحنا ذلك في مقالين سابقين ونكتفي اليوم بأن نبين لفقرىء الكريم أن كل غذاء صحي لا بد أن يحوي عناصر خاصة كالمواد الزلالية والشوية والدهنية والملحية والفيامينية

١ - المواد الزلالية - ضرورة للحياة لاصلاح التالف من أنسجة الجسم . ويحتاج المرء إلى ما لا يقل عن نصف جرام لكل رطل من وزن الجسم لحفظ صحته . والمروف أن كل جرام من المواد الزلالية يحوي اربعة كالوري . وإن هذه المواد تساعد كثيراً على الاحتراق الداخلي . فإذا تناول الانسان طعاماً زلالياً فقدت هذا الطعام إلى أجزاء يحرقها الجسم لاستفيد من حرارتها وما يتخلف منها وهو اليوريا يفرز في البول . من هذا يتضح أن الاقراط في المواد

انزلاية يتقل كامل الكيتين لأنه يضطرهما إلى إفراز مقادير كبيرة من اليوريا وغيرها وتوجد المواد انزلاية في اللبن ومنتجاته وفي ياض البيض واللحوم. وتحتوي المحرم مواد دهنية غير المواد انزلاية. وأفضل اللحوم للمرضى هو لحم الضأن و (البتلو) لصغر حجم أليافها. ولا يصلح لحم الخنزير للمريض لكثرة دهنه. وإطالة الطهي تقلل من قابلية اللحم للهضم وكذلك تكرار الطبخ والاكثار من الملح، وشي اللحم يحفظ أغلب عناصره فيه — أما إغلاؤه فيفقد بعض الحلاصات والأملاح. والكبد والكليتان سهلة الهضم على أن يجاد بعضها إلا أن أكلها بسبب الاكثار من الحامض البولي في الجسم. أما المعدة والأمعاء (الكرش والمبار) فكثيرتا الجلوتين وهو مادة سهلة الهضم مغذية. ولحم الأرنب قليل الألياف خال من الدهن ويمتاز لحم الطيور برقة خيوطه وقلة أليافه وجوده طعمه. وهذه ميزات توائم المرضى كثيراً. والسك أسهل هضماً من اللحم وهو يختلف طبياً باختلاف نوعه. فالقرش مثلاً أصعب هضماً من (سك موسى) و(البيض). وسلق السك أو شيشه أوفق طرق الطهي للمرضى أما الجلوتين فمادة مستخرجة من ألياف اللحوم وهي تحوي كثيراً من الحرارة الكامنة إلا أنها فقيرة في عناصر الغذاء الأخرى

ويوصف الغذاء انزلاي لمرض الكيتين المزمن أحياناً بقصد الاكثار من مقدار اليوريا في الدم التي تدر البول وتختلف الورم الناتج من هذا المرض. ويصف بعضهم مثل هذا الغذاء للعصابين بقرح المدة والسنة. ويوصف اللحم النقي الطهي للإسهال المزمن. أما مرض الكيتين الحاد وزيادة إفراز الندة الدرقية والتعفن المعوي والتقرص فجسيما حالات تنتهي الاقلال من المواد انزلاية. وهناك حالات مرضية تصحب قلة التغذية مثل سرطان المعدة فيها يوصف اللبن والبيض واللحم مهضوماً بإضافة مادي (البيرون) و(البانكرياتين) إليه

ب — المواد النشوية — نشية بالمواد النشطة وهي ضرورية لاحتراق المواد الدهنية وكل حزام من المواد النشوية يمتص ١٨٠٠ كالوري. ويشترط للاستفادة من هذه المواد وجود مقدار كاف من الأنسولين الذي تفرزه غدة (البانكرياس). وأبسط المواد النشوية هي السكر — وهو أنواع أهمها سكر القصب ثم سكر البن ثم سكر الفاكهة — بعد ذلك تأتي الاغذية النشوية كالحبذ ويشترط لهضمها تناول السوائل معها. وأضمن طريقة لهضم الحبذ جيداً هي تقديمه والحبذ الاسمر أفضل الايض من الناحية الصحية

وتختلف قيمة الحضر الغذائية باختلاف محتوياتها السكرية والنشوية. ويحوي أغلبها كثيراً من (اللولوس) وهو مادة تخسر أحياناً في الأمعاء فتحدث غازات بها. وتحتوي الحضر مقادير كبيرة من الأملاح أما البقول فتحتوي فوق ذلك كثيراً من المواد انزلاية. والطحين بزييل المواد (اللولوسية) ويمكن الصير الهضمي من الوصول إلى المواد النشوية الداخلية

أما الفواكه كالغلب والقراصيا والخوخ والكزبرة تحتوي كثيراً من المواد النشوية الموافقة للمرض لحسن طعمها ولانطافئها العطن . ولا يؤكل من الفواكه إلا جزؤها الحش — أما تشورها وبذورها فتجنب لانها تحدث تليكا في المعدة . وتوصف المواد النشوية بشكل الحبز والبطاطس وغيرها لتخافة وللأحوال التي تتطلب مجهوداً جسمياً . ويشغل منها في حالات البول السكري والسنة . كذلك في حالات عسر الهضم لا يبطى البضاض ما لم يكن شبه سائل (كالبيوريه) وتوصف الحنصر والفواكه للإسالك المزمن لان المواد غير انقابة للهضم فيها تقيه الإسهال وهي للسبب نفسه تنفع في حالات عسر الهضم والاسهال والتفن النبوي

ج — المواد الدهنية — تحتوي بقدراً كبيراً من الحرارة الكامنة بقدر يتحو ٣٠٣٠ كالوري للحجم الواحد . ويهضم هذه المواد ويمص في الأمعاء الدقاق وهي منصفة بقدرتها على إبطاء هضم المواد الغذائية الأخرى بالمعدة . والاتناع بها يجب اقتنائها بالمواد النشوية . ويحوي الدهن الحيواني كالزبد والقشدة وفسار البيض وزيت السمك مقداراً كبيراً من الفيتامين الذي لا يحويه الدهن النباتي كزيت الزيتون . وأسهل الدهن هضماً هو القشدة لأنها مستحلب طبيعي مركز

وتوصف المواد الدهنية لتخافة الحسية . وإذا اخذت قبل الغذاء في حالات زيادة الحموضة فتهدية والقرح المعدية فلها ثقل من إفراز عصير المعدة . وتوصف الاغذية الدهنية كذلك لداء الصرع والتهاب حوض الكلى المزمن . ويسمى النذاء حيتئذ (Ketogenic diet) . وحيث زيادة أن يقلل من الدهن في الطعام في حالة السنة لكن يلاحظ أن الانقلا من المواد النشوية أهم من ذلك . وفي حالات المرض بالبول السكري تعطى المواد الدهنية بقدر ينفع واحتراق المواد النشوية بالجسم . ولا يسمح بأكل الدهن في حالات الحصوات الصفراوية وتقع الكيتوز لأنة يزيد مقدار (الكولستيرين) في الدم

د — أما المواد فلحجية — فتكثر في أغلب المواد الغذائية ما عدا أملاح الحديد والحير فيشجان في بعض الاغذية . وإذا يمرض هذا النوع زيادة مقدار اللحم والحنصر خورقة (البين) هو النذاء الكامل وهو أوفق طعام للحيات وبعض الحالات المرضية الأخرى . وهو يحوي مواد زلالياً بنسبة ٣٪ وهذه تتجبن في المعدة بفضل عصير المعدة . أما اذا

أضيف جرام واحد من سترات الصودا الى كل ٣٠ جراماً من اللبن فإن عملية التجبن تتأخر لتتصفي يتكون دقائق أسهل هضماً . ويحوي اللبن فوق ذلك ٤٪ من سكر اللبن وحوالي ٩٪ من القشدة (لبن الخاموس) و٧٪ من الأملاح المعدنية (يدخل ضمنها ٥٠٪ أملاح جيرية) — ومقدار الحديد في اللبن قليل لذلك عند ان النذاء النباتي المشر يحدث لايسبب . وحالات الجهاز الهضمي التي لا تحدث اللبن يعطى فيها اللبن مخففاً ببناء او ماء الصردا او بعد إزالة بعض تشدته او بعد تحويته الى لبن رائب

٥ - وقد سبق ان تكلمنا عن المواد الفيتامينية - في مقال آخر فلا داعي لتكراره هنا
و- (الخلاصات الغذائية Extractives) ، تحوي مادتين هاتين تفرقت طبيًا
باسم (purin) و (creatinin) وهما تتكثرت في اللحم ومستحضراته مثل الحساء
وخلصة اللحم وغير ذلك . وهذه المواد شبيهة لافراز العنبر المسمى كما أنها ترفع ضغط الدم
فهي لذلك مفيدة في حالات الضغط ولكنها مضرّة في حالات مرض الكلى وارتفاع ضغط
الدم والقرص وزيادة الحموضة المعديّة

٥ - (الشاي والقهوة والكافور) تمنع الجيم بما تحويه من الكافيين وما شابه
وتحدث مفعولاً شبيهاً بمفعول الخلاصات الغذائية . ويستحسن عدم الاكثار من شرب الشاي
ولاسيما النوع الرديء او الذي سبق استعماله لانه يحوي مواد قابضة تحدث الاسهال وعسر الهضم
٦ - (أما المياه المعدنية) فثمة للعدة لا تحويه من الغازات . لذلك توصف في حالات
تقد شبيهة الطعام التي تحصل في الحيات وغيرها

٧ - (مقدار الطعام وعدد الوجبات) يختلف هذه باختلاف السن والجنس والموطن
ونوع الغذاء . وقد سبق ان مرحت ذلك في عددي المقتطف لتهراير ومارس من هذا العام . أما
الآن فأكتفي بأن أقول إنه كلما قل مقدار الوجبة قصر الزمن بين الوجبتين . وكما
زادت المواد الصلبة في الوجبة طالت المدة التي تليها الى الوجبة التالية . واتفق الاطباء
على تقسيم الغذاء الى ثلاثة انواع : حي ولبي واعتيادي ويتبع ذلك في المستشفيات

١ - أما الغذاء الحي - فعبارة عن ١٢٠٠ جرام من اثنين و ٦٠٠ جرام من الحساء ويطهى
ذلك بمقدار ١٥٠ جراماً كل ساعتين ، وقد يضاف الى ذلك بعض الجيلاتين او المايه او البيض
ويترك للطبيب تقدير الزمن بين الوجبات

ب- الغذاء اللبي - ويحوي ٥٠٠ جرام من المواد الصلبة و ١٥٠٠ جرام من السوائل ويطهى
على خمس دقائق هي :-

أولاً - الاضطار - خبز ١٢٠ جراماً زبدة ١٥ جراماً سكر ١٥ جراماً شاي جرامان لبن ١٥٠ جراماً
ثانياً - الضحى - لبن ٥٠٠ جرام خبز ٤٥ جراماً
ثالثاً - الظهر - حساء ٦٠٠ جرام خبز ١٥٠ جراماً مهلية ١٥٠ جراماً
رابعاً : العصر :- خبز ٩٠ جراماً زبدة ١٥ جراماً شاي جرامان لبن ١٥٠ جراماً
خامساً : المساء - لبن ٤٥٠ جراماً خبز ٤٥ جراماً

ج - الغذاء الاعتيادي - هو عبارة عن ٩٣٠ جراماً من المواد الصلبة و ١٠٠٠ جرام
من السوائل ، وهو يحوي اللحم والمبر و لزبدة والسكر والخبز والحساء والبعض