

تأثير الغذاء في الطباع

للدكتور جده رزق

إن تأثير الطعام في صحة الانسان العامة لا يقتصر على التقدير بل يشمل النوع كذلك . وفي ذلك قال الفيلسوف بوفيريوس Porphyro (٢٣٣ - ٣٠٤ م) : « ليس بين النباتيين والذين يتناولون الاطعمة البسيطة نشاهد الطغاة والفسوس والساخين بل بين آكلي اللحوم . وقد دلنا الاختبار على ان الاطعمة النباتية هي أقدر وأجدر من سواها ليس للحصول على صحة صمومية جيدة نجيب ، بل أيضاً على ادراك صحيح وعقل متزن » . وكتب في الموضوع نفسه الفيلسوف الروماني سنكا Senecca (٤ ق.م - ٦٥ م) ما ترجمته : « وأنا أيضاً قد تركت مادة لثاقي اللحوم . . . وبعد سنة واحدة على انقطاعي هذا أصبحت طباتي الجديدة مسلة لذيذة مسلة ، وتبليت علاوة على ذلك ان ذواي العقلية قد اطردها » .

ويؤخذ من تجارب متعددة جربت في أيامنا هذه بالجرذان التي أعطيت الخبز والخضر غذاء لما ان هذه الحيوانات غدت أهدأ طبعاً وأسهل اتلافاً وأميل الى اللين . وذاكس أصبحت شرمة متوحشة قرينة مؤذية عندما أخذت تقتات باللحوم . وكذلك الحيوانات الأخرى كالديبة في حدائق الحيوانات وغيرها ، فهذه تكون حادثة وادعة مادامت تقتات بالخبز والخضر ، ولكنها تدمو مؤذية خضرة عندما يقتضر طعامها على اللحوم . وينهب بعضهم الى أن نوع الغذاء وحده كان كافياً لتحويل الذئب او الهرة المتوحشة من الضراوة الى الألفة والدعة أضف الى ما تقدم ان كثيرين من العظماء والادباء والفكرين أمثال نيوتن الذي جاوز الثمانين في العمر ، وفرنتيل وفرنكيز وجان جاك روسو ولامرتين وبميشا وغيرهم كانوا من النباتيين وطعامهم كان مقتصراً على الخبز والبقرن والخضر والماء . وقد جربت تجارب متعددة بطائفة من المجرمين في سجونات الولايات المتحدة الأميركية ، فأعطوا حصاة مطبوخة بالذرة بعد اضافة نوع من الدبس اليه ، فظهر ان طباع هؤلاء المجرمين قد تحسنت تحسناً محسوساً وأمسوا بعدئذ اهدأ خلقاً وأسهل انقياداً مما كانوا عليه قبلاً .

نتنتج مما تقدم ان الاطعمة النباتية لا تدخل في الجسم مواداً سامة أو مبهجة للاعصاب كما تدخل في اللحوم او الاطعمة الزلالية . اما قول بعضهم ان الانسان الذي

لا يأكل قطعة لحم في كل أكلة لا يمكن أن يحفظ بصحته ويصح غير صالح للعمل ، فهذا لا سند له من العلم . صحيح أن للحوم مقاماً بين الاغذية وهو يولد في الانسان نشاماً غير طادي بعد تناوله ويغري آكله بالافراط في آكله ، غير ان هذا النشاط في حقيقته ليس الا تهيجاً مؤقتاً لا يثبت ان يقبه المحفظ . وهذا التهيج من أكل اللحوم أشد خطراً من تهيج المواد الغذائية الاخرى لان هذه لا تترك مخلفات في الجسم ، اما اللحم فلا يحترق الا احتراقاً جزئياً وينتج من ذلك مركبات سمية كالحامض البولييك وهو لا يتفرد كفه فيكسر العضلات والنفاصل بادرن قتالة تسمم الاعضاء .

أضف الى هذه النضار الناشئة من تناول اللحوم مضار أخرى تنشأ عن اكل لحوم حيوانات كانت قد تسمت قبل موتها فتحتوي انساجها على سموم شديدة الفعل . وكذلك تناول اللحوم الجيلاتينية واللحوم البيض الحاوية سموماً في مادتها الحيوية . غير انه يجب القول هنا ان اكل الاطعمة النباتية دون سواها من شأنه ان يضعف تدريجاً مع الزمن ، غوى الجسم العامة ، ولاسيما الارادة . وكما ان الاسراف في تعاطي المواد الزلالية او التروجينية مضر جداً بسبب عدم احتراق هذه المواد احتراقاً كافياً في جسمنا وعجز الجسم عن اخراج مخلفاتها ، كذلك الانقطاع عنها بتماماً لا يصح بوجه عام عند معظم الناس . ولهذا ينبغي على الانسان أن يأكل تلك المواد بحذر ويختار من الطعام ما يوافق دواعي صحته والعيشة الصحية التي يحياها أكثر الناس الآن في البلاد المتقدمة . وبوجه عام لا يجب حساب كلف هذه الامور في طعام الانسان لانه ، بحسب ضيعه ، لا فرق عنده بين التبنذي هذا الطعام وبين التبنذي بغيره . وما يجدر ذكره هو ان المعبين وسمومي التأثير وذوي الطباع الحادة وقلال الصبر يجب أن يقتصروا ما أمكن على الاطعمة النباتية او ان يتلوا جداً من تعاطي اللحوم . اما ذوو الامزجة المتفاوتة ، والذين فهم سيل الى التراخي وبطء الحركة الخ فيجدر أن يدخل اللحم في طعامهم ويقول احد الأطباء الانكليز ان لحم بعض الحيوانات : كالثيران والخنازير والتم والعجول له تأثير خاص في طباع الانسان . فلحم الثور مثلاً — بحسب قوله — يجعل المرء مع الزمن نشيطاً قوياً شجاعاً ، ولحم الخنزير يؤدي الى الالام بالاملاحوليا . وهذا قل عن لحم التمر فهو يؤدي ايضاً الى نفس النتيجة . اما لحم العجول فيزيل من الانسان كل قوة وحاسة حتى ان الذي يتعاطى هذا اللحم يكون ضعيف الذكاء والارادة ومنحط الحالة الجسدية وانعقالية وهناك طبيب انكليزي آخر يقول ان النساء اللاتي يردن ان يكن حائرات على صفات الاناقة والغرف والكمياسة ما عليهن الا ان يكتفين بأكل اللبن الحليب والبيض أما الافراط في تناول الزبد والبطاطس فيجعل الانسان جسوداً كسولاً ، وان تعاطي انتفاخ يساعد كثيراً ذوي الاشغال العقلية على العمل ، والحردل يحفظ الذاكرة . والعلومات الاخيرة نوردتها هنا بكل تحفظ