

الطعمة التي نأكلها

ولماذا نأكلها

في الاقوال المأثورة في الفئات الاعجية قول مشهور مؤداه « قل لي ماذا تأكل وأنا أقول لك من أنت ». وقد عبد أحد الكتاب الطيبين والمحدثين الى هذا القول وعدله وفقاً لأمجاعات البحث العلمي الحديث في الغذاء فقال: « قل لي ماذا تأكل وأنا أقول لك ما عمرك » بل ان هذا الكتاب ينحى الى ان عمر الانسان يمكن تقسيمه الى فترات كل فترة لها غذاء خاص . فالفترة الاولى عند ما يكون الانسان وليداً يقتصر الغذاء على اللبن الحليب . والثانية على الحيز واللبن . والثالثة على اللبن والبيض والاصباغ . وهكذا كلما تقدم الانسان في السن زادت المواد الغذائية التي يتناولها من لحوم وخضراوات وحلويات على اختلاف اصنافها . ثم اذا درج الى الشيخوخة ماد في غذائه الى بساطة الغذاء الذي يتناوله الطفل فيتمد على البيض المسلوق سلقاً خفيفاً والحيز المحمر واللبن

لمحة تاريخية

والواقع ان ما نعرفه عن الاغذية المختلفة وفوائدها قد تطور تطوراً عظيماً بتأثير التجارب المختلفة التي قام بها الباحثون في كيمياء الاطعمة وتأثيرها الغذائي فالطبيب اليوناني ابقراط المنسوب بابي الطب — كما يكتب هيرودوتوس بابي التاريخ — عاش ما بين السنة ٤٦٠ و٣٧٠ قبل التاريخ الميلادي وكان يعتقد ان هناك ضرورياً مختلفة من الاغذية . ولكن المادة الغذائية فيها جميعاً انما هي واحدة . وظل هذا الاعتقاد سائداً حتى مطلع القرن التاسع عشر . ففي سنة ١٨١٣ كان العالم الفيزيولوجي الفرنسي ريشران لا يزال متمسكاً بنفس هذا الرأي . وبعده بشرين سنة اي سنة ١٨٣٣ اي من نحو مائة سنة فقط نشر العالم بومون كتابه عن « الهضم » وأشار فيه الى القيمة الغذائية في الاطعمة المختلفة باسم واحد منهم يمكن ترجمته بلفظ « الغذاء »

وبعد سنة واحدة فقط قام العالم الانكليزي الطيب وليم بروت وقال ان في الاطعمة المختلفة ثلاث مواد اساسية مغذية وان تناولها جميعاً ضروري لا ندحة عنه للتغذية التامة . وأطلق على هذه المواد ثلاثة أسماء لاتينية معناها الزلايات كياض البيض والدهنيات مثل الزيوت والادهان المختلفة والسكريات او النشويات

وجاء بعده العالم الكيماي الألماني جوستوس فون ليغ فين أن الادهان والمواد النشوية او السكرية تستعمل في الجسم لتوليد الحرارة والطاقة حالة ان المواد الزلالية او البروتينية كما تعرف في بعض الاحيان يستعملها الجسم لبناء النسيج المختلفة

مواد التغذية الاساسية

لما ارتقى علم الكيما بوثبات الاطعمة المختلفة وفقاً لما تحتوي عليه من هذه المواد الغذائية الثلاث . ولكن البحث والتجربة اثبتا انه في الامكان ان تصنع غذاء من مواد دهنية وزلالية ونشوية فيجهز الجسم بما يحتاج اليه من الطاقة اي الحرارة والمواد اللازمة لبناء النسيج ومع ذلك يبقى هذا الغذاء غير واف . اي يظل ناقصاً شيئاً او اشياء اساسية لم يعرف اولاً ماهو او ماهي فاستبقت لذلك طريقة جديدة للبحث في الطعام وما يجب ان يتوافر فيه لكي يكون غذاء كافي للجسم . وهذه الطريقة هي طريقة تجرية التجارب بالحيوانات وفي مقدمة هذه الحيوانات الخريزان والفئران والارانب والارانب الهندية او ما يعرف بمخازير الهند هذه الطريقة الجديدة من البحث اثبتت او انقضت الى مكتشفات هامة على جانب كبير من الخطر كان علماء الكيما وعلماء التغذية قبل استعمال هذه الطريقة يعتقدون ان المواد الزلالية او البروتينية لها قيمة غذائية واحدة لا تختلف باختلاف مصدر المادة الزلالية وسواء اكان مصدرها من النبات ام من الحيوان

الحاجة الى احماض معينة

ولكن البحث اثبت ان بعض المواد الزلالية يفوق البعض الاخر في قيمته الغذائية ثم ظهر ان المواد الزلالية التي تتوافر فيها القيمة الغذائية تحتوي على مركبات تعرف باسم الاحماض الامينية Amino-Acids وان هذه الاحماض هي الصالحة في بناء نسيج الجسم . وان للمواد الزلالية التي لا قيمة كبيرة لها من ناحية التغذية لا تحتوي على هذه الاحماض او هي تحتوي على مقدار صغير منها

فالتطبيق العملي الاول لهذا الاكتشاف هو ان بروتينات الحيوان اعلى قيمة غذائية من بروتينات النبات وان الام الحكيمة ترتب غذاء صغارها على وجه يمكنهم من الحصول على هذه الاحماض الامينية اللازمة لبناء العضل مثلاً وغيره من نسيج الجسم . وهذا مستطاع باضافة الخضروات والبن والبيض واللحم الى الاطعمة التي تولد الحرارة كالحب والزيادة

الحاجة الى املاح معدنية

وكان الاكتشاف الثاني الذي نشأ من تجربة تجارب التغذية بالحيوانات ، خاصاً بما يحتاج اليه الجسم من الاملاح المعدنية

كان العلماء يظنون بوجود عام ان الجسم النامي ، حتى وجسم المتقدم في العمر يحتاج الى املاح معدنية ، يبنى عظاماً قوية ودماً كامل التركيب وغيرها من نسيج الجسم المختلفة وتحتفظها في حالة سليمة . ولكنهم كانوا يحسون ان الانسان لا يحتاج الى توجيه الضاية الى هذه الناحية بوجود خاص ، وان الطبيعة تجهزنا بهذه الاملاح في الاطعمة العادية التي نأكلها اذا كانت تحتوي هذه الاطعمة على العناصر والمواد الاساسية وهي النشويات والادهان والزيلايات ولكن تجربة التجارب بالحيوانات اثبتت ان بعض الاطعمة التي لتسد عليها انتهاداً يومية في غذائنا تموزها املاح معدنية لي املاح غير عضوية

وهذا النوع من البحث افضى كذلك الى زيادة ما نعرفه عن حاجة الجسم الى مقادير يسيرة جداً من العناصر مثل الكالسيوم (الحير) والتصفور والفضيزيوم والصوديوم والحديد والكور بل بما يفت على الدهشة والاستراب ان يكون الجسم في حاجة الى مقادير يسيرة جداً من عناصر اخرى مثل النحاس واليود والمنغنيس والزنك ليقى في حالة صحية وبما ظهر مثلاً ان حاجة الجسم الى النحاس انما هي لكي يتصلب النحاس في تمثيل الحديد الذي يتقوله ليبي منه كريات الدم الاحمر

ولا يبعد ان يثبت بعد موالاة البحث ان لكل عنصر من هذه العناصر وظيفة خاصة في بناء جزء من اجزاء الجسم ولو كانت المقادير التي نحتاج اليها من كل منها يسيرة جداً

الابن غذاء كامل

ولا يصلح ان نمر بموضوع العناصر والاملاح من دون ان نقول ان اللبن مع احتوائه على المادة الزلالية (البروتينية) والسعوية يحتوي كذلك على مزيج عجيب من العناصر والاملاح المعدنية وهذه تجعله افضل غذاء واحد تمدنا به الطبيعة . فنه يأخذ الجسم معظم ما يحتاج اليه من الكالسيوم (الحير) مثلاً . والنيابات المورقة تجهزنا بما نحتاج اليه من الحديد . فشرب اللبن وأكل الخضروات المورقة كانيان في الحالات العادية لتجهيز الجسم بما يحتاج اليه من هذا القليل

ولا يفوتنا أيضاً ذكر مقدار الاطعمة الحامدة التي يأكلها الولد خصوصاً في الشتاء . فان كثيرين من الاولاد يتركون وشأنهم فيفرطون وبأكلون فوق الشبع فيقتضي تجنب جميع الاسباب المساعدة على تسبب جهازم العصبي . كما أنه يستحسن تروم الولد باكراً ونحاشي كل ما من شأنه تكدير عاظره او تسبب اعصابه قبل نومه ومنه خصوصاً من مطالعة الكتب والروايات التي تحتوي على مناسظر ورسوم مخيفة وكذلك حضور السينما والسر الطويل وسماع الوقائع

أما غرفة الولد فيجب أن تكون تهويتها جيدة بحيث لا تزيد درجة حرارتها على ٢٠ بمقياس ستيراد وقيل التروم قليلاً يعطى الولد فنجاناً من منقوع أوراق شجر البرتقال او الزيزفون وعند الحاجة بضع نقط من حشيشة الهر أو بالاحرى قرصاً واحداً من حشيشة الهر وحشيشة الدينار معاً وذلك قبل الطعام بساعة واحدة . وقرصاً آخر ساعة بعده . واذا لم تكف هذه الوبائط فيمكن اعطاء البرومور . وعلى كل حال يجب الوقوف على رأي الطبيب من اول الامر والعمل بالارشاداته

الدكتور عبده رزق

تفسير أهدى الناس

بالحقن او بوصفة كيميائية

مركز السموات والمواطف في الجسم

نخض المقالة التالية لطبيب انكليزي قال :

اذاع طبيب مشهور ان مركز السموات في الجسم هو ما يسمى « دايسيفالون » وسأبسطه

لك قليلاً هنا

فلما يولد الانسان بثمانية اشهر يكون الجهاز العصبي انبوية من التسج العصبي مسدودة من الطرفين . وكلما نما الجبين ينبت من احد طرفي الانبوية ثلاثة رؤوس مديدة يتألف منها الدماغ فيما بعد بأجزائه الثلاثة المتقدم والمتوسط والمؤخر ويتألف من بقية الانبوية الحبل الشوكي ولكل من هذه الاجزاء وظيفة فأم وظائف مؤخر الدماغ التحكم في القلب والمعدة والربتين ووظيفة الاوسط التحكم في حاسي البصر والسمع

واما مقدم الدماغ وهو ام اجزائه ففي زاوية الامميتين برعومان فارغان يتفرعان كشجرة