

التغذية الصحيحة

الناس جيداً يأكلون ، ولكن هناك بين الأكلين من يبني صرح قوته بضعافه ، وبينهم من يحفر أساسه نه فوره .

والفرق الأول في القيمة ، وهذا الله سبحانه ، ان لنوع التغذية الصحيحة فمرورها ، والتخديرها عنيفة لهم ولا يجيدون من اتباع نظم سبب من الاسباب مؤمنين بأن لا طريق للصحة الا بها ، ولا يبدون للفترة غيرها ، مؤمنين بأنها ينبوع حياة جار يبعث في المستنق من ماء الشباب دواماً .
وأما الفرق الثاني ، وهو خالية الناس ، فقد انحدروا الى طريق معوج فيه ابتلاء لبطونهم بضروب التغذية الخاطئة ، ففتشوا به قدم سريرة نحو المرض الدائم ، ومن ثم الى مقابرهم الأليقة التي تبدها بما ابتلعوه من أطعمة بيته ذات أنوان تبية متآلة ، وعما شربوه من موم طليقة تتآكل .
وهذه الفئة الكبيرة نسبت أن الطريق الى الصحة مستقيمة مبيدة سهلة ، لا يعارض فيها ولا منظمات ، وليس اليها غير مسلك واحد ، وهو المورد الى الطبيعة في هوائها ونسجها ومائها ، في عمارها وخبراتها وحماها . وقد قاتم أيضاً أن سر الصحة والقوة والسعادة هي في أعضان الطبيعة عند ما تخرج اليه في مرحلتها ولعبتها ، وروبتنا وواستنا ، ثم في آخر اليوم لا يجمع الى الختام اليكرا الضام . ونحن من الطبيعة سكرى ، قد انحسنا من كثرتها وحسنا وسعراً جزلاً ، ان الطبيعة وحدها هي اصل الأول الذي بلقنا ان الصحة تروء من اليها ، كما تروءها الطائفة التي تستطيع أن تنفق كثرها اني القسوس من النصر ، لا بين وأكثر ، والطبيعة هي التي قلنا ان لا تنفق صحتنا هتراً ، والا كثر من المرضى الطيلين .

وعندي لو ان المدنية سمعت لصوت الطبيعة المناهي الى ما فيه تبع البشرية ، فوجهت هذه المدنية عنايتها الى فنون التنمية الصحيحة ، وكيفية نشرها بين الناس كما وجهتها الى تلك الحضارات الحديثة لسمعت الإنسانية بهتدي أكثر من سعادتها تلك . الا أن الله سبحانه قد أراد بالإنسان أن يخرج من عبودية التغذية الخاطئة ، فأول شعيراً من رحمة ، وضع بعض علماء أمريكا أمثال « لانت » و « هور » و « بنجامين » وأستيفرد على عواقبهم اداء رسالة مقدسة ، وبدأوا حركة مباركة نحو العودة للتنذية الصحيحة ، وبنا الله تعالى ، أن يكفل بالعلوم صادق سداد ، والحق افا معدون طمأننة العروة المدنية بكل ما غنوه به عقولهم من هذا الفن النافع المفيد .

والتنذية الصحيحة يجب أن تتكون من مواد زلالية ونشوية وسكرية ودهنية وعناصر معدنية وفيتامينات والنسبة الصحيحة لهذه المواد كما توسل اليها الدكتور «دوجلاس تومسون» في أبحاثه يجب أن تتكون من ١٠٪ مواد زلالية و ١٠٪ مواد سكرية ونشوية و ١٠٪ مواد دهنية و ٢٠٪ فاكهة و ٥٠٪ حضروات على أن يكون ٩٠٪ من مجموع هذه الاضعة ثوراً و ١٠٪ منها حشياً

والمواد الزلالية هي بانية الأنسجة العضلية وتوجد في اللحم والسلك والبيض والخبز والخبز والبقول والبرود النشوية والسكرية وتوجد النشاط والحركة وأضعها ما كان في المنجز لتكامل والنسب الأسود والنحل والمواد الدهنية : توجد الحرارة وهي في الزبد والزيت . وأما العناصر المعدنية والبيتاينات فهي أهمها جماء ، حيث تتنوع على دوائها أسس التغذية الصحيحة وهي في الفاكهة والحضر والبقول وأنواع المنفق والمواد كالكافيين واللين ومستخرجاته . وهذا جميعها مواد تغذاء السكامل الصحي .

وكل من روم حفظ صحته ، أو يشهد عودها من جديد ، عليه أن يخرج من أشد الحرص على أن تتكون هذه الأنسجة بين طعامه يتنقي منها ما يتنقى اليوم ، ويصنف منها ما يصنف لآخر فهي نعمة الله