

الأمّار

وقيمتها الغذائية

للدكتور عبده رضى

تُعدّ الأمّار بلا مرأى في مقدمة الاطعمة المفيدة بل الضرورية لصحة الانسان. ويميل الاولاد بدافع الفطرة الى حبة الامّار من أفضل الأدلة التي تدعو الانسان الى تناولها حسب يلائم صحته وسنه . فهي تغل الى الانسان محضرات « المطبخ الشسي والحبوي » العجيبة التي لا يمكن الشك في منافها لحظة واحدة . زد على ذلك فالأمّار ليست بالاطعمة التي تجهد الجهاز الهضمي أو تسبب ارتباكاً فيع متى أخذت باعتدال ، ولا هي فقيرة من ناحية قيمتها الغذائية ، بل على الضد من ذلك يجب اعتبارها اطعمة تدخر فيها قوى حيوية عظيمة

ولذلك فالداواة بالامّار أو عصاراتها من الامور المعروفة اليوم كوسيلة لتنقية الجسم من الأدران والفضلات السامة في كثير من الامراض الحادة والمزمنة بفضل نطها المقوي والمتقي معاً ، وهذه المداواة لا تختلف في تأثيرها في المريض عن الاقتصار على اللبن الحليب في الامراض قسماً وعدا ذلك فقد ثبت بالاحبار أن الانسان الذي يقتصر على تناول الامّار يسهل عليه أن يعيش بغير ازعاج خلافاً لما يعتقده بعضهم من أنها خالية من المواد المغذية ، ولست أقصد بذلك الرجوع الى ما كان عليه اجدادنا الاولون الذين كانوا يقتصرون على تناول الامّار دون سواها ، انما يجب علينا قاطبها اكثر مما تناولها عادة في هذه الايام ، أولاً لانها تعتبر دواءً مفيداً جداً ضد الامساك، وثانياً لكونها مغذية ورخيصة معاً . ثم ان عصيرها يثير الشهية للطعام كما أن رائحتها وطعمها يضلان فعل التوابل والمقبلات . ولناخذ مثلاً على قيمة الامّار الغذائية الموزة الذي يحتوي في الكيلوغرام الواحد على : ٦ الى ١٢ غراماً من المادة الزلالية و ٣ الى ١٢ غراماً من المواد الدخبية و ١٣١ الى ٢١٨ غراماً من هيدرات الكربون . ومن هذا يمكننا أن نستنج أن الانسان يستطيع أن يعيش اذا اكتفى بأكل الامّار. والذين يدعون الى مذهب الاقتصار على افواكه يفضل رأيهم على رأي اللين يدعون الى الاقتصار على تناول الخضروات . لأن الامّار غنية خاصة بالاملاح الضوية : كالطربيرات والمالات والسيرات التي تسبب افرازا وافراً من عصير الكرامس ، كما انها تحتوي ايضاً على الفليكووز والثلوز وغيرها من المواد التي تحترق وتمد الجسم بالقوة والحرارة . وعلاوة على هذا كله فالامّار تحتوي على القيتامين — هذه الاجسام النورية التي لا تزال معلوماتنا عنها ناقصة على كثرة المكشوفات الحديثة في ميدانها ولكن لا يختلف باحثان مختصان في أنها ضرورية للحياة

أما هناك شيء واحد يؤسف له وهو أن تعاطي الفواكه النضجة والتبسة يتطلب أولاً النظر في حالة الامتصاص والمعدة ، فبعض الناس مثلاً لا تستطيع معدهم أن تتحمل سوى أصناف معينة من تلك للفواكه لأن هذه تسبب غالباً عند المصابين بسمر الهضم عجزاً وارتباكاً في الجهاز الهضمي ، فيفسر المريض إن ذلك يثقل في المعدة في أثناء النهار ، وباضطراب وأجلام مزعجة ليلاً في أثناء النوم .

وأليك الآن أصناف الأثمار المسوح بقارها لتدري المنفعة الشئفة : — ١ — الأثمار النضجة الناضجة : العنب . الخوخ . الموز . التراقل . البرتقال . المشمش . الأناناس . التراقل . الكرز . التوت الإفرنجي (Raisin)

أما الأثمار المتنوعة عنهم سواء أئفة كانت أم ناضجة فهي : الاجاص . الريماس (Grosseille) كذلك الأثمار الحامضة الشديدة الحلاوة كالتين والتفاح . والندسة : كالجوز واللوز والبندق

ومن الأثمار ما يسبب اضطراباً في الهضم بالنظر لتركيبة اناسجها الخارجية : كلاجاص (الكبرى) والنشاح فهي على الرغم من لزوجتها التام لا تلامس اللين يشكون ارتباكاً في وظائف الهضم وخاصة عند الذين يعضفون مضعفاً ناقصاً او الذي ظفدت اسنانهم اي أصيبت بالنخر . فوالحالة هذه تؤثر الأثمار المذكورة تأثيراً سيئاً وتسبب نفس الاضطرابات التي تحصل أحياناً من تناول ياض البيض الجامد او التطر (Champignons) وبذلك تكون مائتاً للعصارات الهضمية وقطل فضل الاجسام الغريبة في الجسم . كذلك قتل التوت والين وقشور بعض الأثمار (كالدراق والخرخوخ والاجاص الخ) — عندما يعترى اعضاء الهضم او وظائفه ضعف ما

ويوجهام يجب الاتماع عن تناول الأثمار الأبد لزوجتها التام اي بعد ان تكون قد طرأت عليها الدورة الطبيعية تحت تأثير الشمس ، وبعبارة أخرى التغيرات التي تميزها عن الأثمار القليلة والتمرة الناضجة تحتوي على : ١ — الماء : وذلك بنسبة ٧٨ الى ٩٠ ٪ اما الموز فاقول (٧٤ ٪) وأما البطيخ الاصفر فاقول اكثر (٩٥ ٪) ٢ — السكر وحوما تتميز به التمرة الناضجة فيعطيها قسماً وافراً من حلاوتها ٣ — الحوامض : ان حوضة الأثمار تختلف باختلاف نوعها ونسبتها تكون ٢ الى ٣ ٪ ٤ — الروائح العطرية : وهذه تعطي مختلف الأثمار الناضجة طعماً ورائحة خاصين بها ٥ — سليوس : قسم من هذا على الأقل يتعدى من قبايات الجسم . لكنه يساعد ميكانيكياً حركات الامعاء الدورية التي تحصل بتأثير تقلص أليافها العضلية ، وبذلك يتساعد على تهريب الامعاء بانتظام . فضلاً عن هذا فبعض الأثمار يحتوي على سواد دهنية (كالجوز واللوز والبندق) وأخرى تحتوي على مواد نشوية كاللوز مثلاً

أما نسبة السكر في عمرة ما تختلف دائماً بحسب حالة لزوجتها وبحسب السن أيضاً . ففي فصول الصيف الحامضة والنضجة مثلاً تكون نسبة سكر الأثمار فيها وافرة . أما في فصول الصيف الرطبة والظليلة شمسة فالأمس يكون على عكس ذلك اي ان نسبة السكر في الأثمار تكون فيها

قليلة وحوضتها شديدة . ومن ذلك نستخلص النتيجة التالية: في بعض السنين الجافة والحارة جداً يكون الكرم منتجاً - الى حد ما - في لب الأنعام حتى ان صيرها يولوث اصابع الذي يتناولها . بينما في السنين الرطبة والقلبية شمسيا لا تلاحظ تلك الخاصية على الاطلاق . وهذا يخشى في فصول الصيف الحارة والجافة من اعطاء الأنعام الى انعاين بضعف ما في الجهاز الهضمي ، واذا اردنا ان نسمح لهم بتناولها فليكن ذلك بالاحتراس التام ، ولا سيما الذين يشكون مرضاً ما في السكبد . أما الذين يهضمون الأنعام ، على انواعها جيداً ففائدتهم الصحية تقضي بأن يتناولوا منها ما يشاءون بدون وجل أو تردد . وأما ذوو والمد الضعيفة فيبني ان يقتصروا على تناول الأنعام المطبوخة وذلك بشكل (خيسة) *decomposés* بـإضافة السكر اليها او عدم اضافته مع العلم ان الاكثر من السكر يسبب حرصة الشدة . وخيسة الفواكه المطبوخة تفضل بوجها تام على المرعي لكونها تحتوي على قليل من السكر وكثير من الماء

ويجب ألا ينرب عن ذلك ان هضم الأنعام منوط على الخصوص بضع المضع . فبقدر ما تكون الفرة ممضوغة بالاسنان وممزوجة باللعاب يكون هضمها ، كما هو معلوم ، سهلاً وأدنى الى التام اما اصناف الأنعام المطبوخة الصعب هضمها والتي ينبغي على كل شخص ضعيف المعدة أن يتجنبها فهي:

- (١) عصير الأنعام المحمد (Golden) ومرجات التواكه لاحتوائها على قدر وافر من السكر
- (٢) الأنعام المطبوخة شدة ما تكون كاملة او مقطعة قطعاً (Compotes) (٣) الأنعام المحمصة والشربة السكر ، والأنعام المطبوخة المضاف عرق اليها (٤) اقراص المجنات واقراص الحلوى المحسوة بالأنعام لان عجين هذه الاقراص يكون غير مختمر اختياراً كافياً

ومن قوائد تناول متادير وافرة من الأنعام في حالة الصحة ، مكافئها وطأة الامساك لأنها تطرد السموم من الجسم كما ذكرنا اعلاه وتلين الامعاء وتسهل تفريغها بما تحتوي عليه من مقادير وافرة من الفلويات والماء . وهذا المفعول الحسن له تأثيره بنوع خاص في السكبد والكلبي والدورة الدموية التي يخفف اثرب عنها كثيراً ولا سيما الكلبي التي تسرع لأن الأنعام لا تسبب لها اي تعب او اجهاد . وللحصول على أفضل نتيجة يحسن بنا تناول الأنعام قبل طعام الفطور صباحاً ، وفي الساعة ١٠ صباحاً ، كذلك في الساعة ٤ بعد الظهر . وبما يجدر ذكره ايضاً ان بعض الاطباء كانوا الى عهد قريب ينعون الأنعام عن المصابين بداء الرئبة والقرص خوفاً من تأثير الاملاح الضوية التي تحترقها هذه الأنعام . لكن اطباء اليوم قد خالفوا هذه الفكرة الخاطئة واورصوا بتناول متادير وافرة من الأنعام منذ ان تأكدوا ان تلك الاملاح تتحول في الجسم الى كربونات قلوية تزيد حرصة الدم . ولهذا نعرف أن نندّر اليوم ما للأنعام من المفعول الحسن في داء القرص والرئبة فيوصى يومياً بتناولها وخاصة السب والكرز والتوت الافرنجي والليمون الحامض الخ . انما يجب الاحتراس كي لا يحصل اضطراب في الجهاز الهضمي اي ان لا يتجاوز ما يتناوله

الإنسان منها الحد الأدنى اللازم. وإلى القارئ: بذبتين خاصتين بالكركز والتوت الأفرنجي:

(١) الكركز: يحتوي الكركز انقضى في حالة نضوجه لتمام على ٨٠٪ من الماء و ١٠ من الكركز ٢ هيدرات الكربون و ١ حوامض و ٠,٧ مواد زلالية و ٦ ميلوس. ومن الضروري التمييز بين الكركز الجلو والكركز الحامض. فالأول منها يوصى استعماله بنوع خاص في حالة المصابين بسر الهضم، بينما الثاني لا يمكن السماح به لجميع المصابين على السواء. وعلى كل ينبغي أن يكون الكركز ناضجاً نضوجاً تاماً، وكأغلب الأثمار يجب منعه عن المصابين بالالتهاب الفموي والكركز يُعتبر صحيحاً من المبردات اللطيفة ولا سيما إذا مزجنا عصيره بالماء وأعطيناه كشراب للمحمومين. كذلك يكون جيداً جداً كدرد للبول ومليّن خفيف للأمعاء. ومن الكركز الجاف يمكن تهيئة منقوع مطلي كدرد للبول أيضاً وذلك بإضافة ٥٠ غراماً من الكركز الجاف إلى لتر واحد من الماء. فهذا المنقوع جيد جداً للأشخاص الذين ادرارهم كثيف وناذر، كما ينفع المصابين بداء القرمس والرتبية. وسواء كان الكركز طازجاً أو مطبوخاً ففضله سهل جداً. أما المريات المستحضرة منه فتطلب معدة سليمة لفضها دفناً للحصول ثقل في المعدة والامعاء.

أما الكركز الجاف فيحتوي في كل ١٠٠ غرام على: ماء ٥٠ وسكر ٣١ وهيدرات الكربون ١٤ ومواد زلالية ٢ وبقايا ١٠٥. وإذا أردنا الآن أن نأخذ مقداراً معيناً من الكركز الجاف والكركز الطازج فالأول منها يكون أكثر غناء من الثاني.

(٢) التوت الأفرنجي: يختلف مفعول هذا الثمر باختلاف الأشخاص. وبوجه عام يُعد من الأثمار المنطقة للجسم. أما لذوي المعدن الضعيف ولذوي الاستعداد لبعض الأمراض الجلدية كالشمري والاكريميا فيعتبر مضرراً. وعلى قبض ذلك يكون مفيداً جداً في حالات الرتبية وداء القرمس والحرقس *Arteriosclerosis* وعند ذوي الأمزجة الصفراوية والامتلاء السموي وخاصة في حصي الحجاري البولية. والانتفاخ على تناول التوت الأفرنجي يعادل تماماً تناقه الانتفاخ على تناول المشب، كحمية للربض، عند المصابين بداء الرتبية وأمراض الكبد والحرقس. تؤخذ منه قدر ٢٠٠ إلى ٤٠٠ غرام يومياً مع الاحتراس في مراقبة حالة الجلد والأمعاء لأن هذا الثمر يسبب عند بعضهم الحكة أو التقيؤ ويحدث انقبض من ناحية الأمعاء. ويحسن أصحاب المعدن الضعيف تجنب مريات هذا الثمر لأنها تسبب غالباً ثقلاً وارتباكاً في المعدة. أما شراب التوت الأفرنجي فنية تركيبه كمايلي: سكر ٦ انسام ومياه قهتان وتوت أفرنجي ٣ انسام. وبعد أن يذاب السكر في الماء يضاف إليها التوت الأفرنجي ثم يبلل الخليط بضع دقائق ويصغرها ويُعصر ويُصفى. ولا حاجة إلى التذكير هنا أخيراً بضرورة فصل هذه الفواكه قبل تناولها لأن الأرض التي تُزرع فيها غالباً ما تنسى بمياه أو سواهل أخرى مشكوك في نظافتها.