

الطب الغذائى

في خواص التفاحة ومنافعها

- ٣ -



للإستازينسوجينى

التفاحة أغار طبية لذيذة الطعم ذات رائحة منمحة يأكلها الانسان بقبالية شديدة ، وهي من أم المصادر الغذائية تحصل على النباتات ا ، ب ، ج . كما تحتوي على روتينات وكروهيدرات ودهنيات ، وعلى مواد معدنية أهمها الحديد والبروتاسيوم والورديوم ، وتحتوي نسبة لا بأس بها من أنواع السكريات والأحماض العضوية مثل حمض الطرطير والليمون والماليك . وهذه الأحماض تكسب التفاحة نكهتها المحبوبة وتتأكد بسرعة في الجسم ويتخلف منها كربونات قلوية . ويكثون الماء نسبة كبيرة من وزن التفاكهة تختلف باختلاف أنواعها ، ففي بعض الفواكه تكون نسبة الماء ٧٥ ٪ وفي البعض الآخر ٩٥ ٪ بلس تزيد أو تقل بحسب نوع التفاكهة . أما الفواكه المجففة فتحتوي نحو ٢٠ ٪ من الماء .

وقد ذكرنا في مختطف الشهر الماضى فوائد العنب والتين والمشمش ونذكر الآن فوائد بعض الفواكه .

الزمان (الزمان) من الأشجار التي زرعت بمصر في عهد قدماء المصريين فقد وجدت ، سورة على مقبرة في تل الهارثة للملك امينوفيس الرابع آخر ملوك الاسرة الثامنة عشرة سنة ١٥٠٠ ق . م ، وقد عرفوا فوائد الطيبة والسناعية فاستخدموه في علاج شتى لأمراض بدليل ما شوهد منقوشاً على جدران إحدى المقابر . وقشور صاقها وجذورها

يحتوي على مواد قابضة طاردة للديدان الشريطية والأصل الفعال فيها للبيليرين^(١) واليه
تنسب خواصه. وقشور ثماره قاسية أيضاً لاحتوائها على ٢٢٪ من حامض التانيك، ويحسّر
منها مطبوخ مفيد في حالات الدوسنتاريا والإسهال المزمن، كما تستعمل في صناعة الدباغة.
والرمان ذاكبة باردة في طبيعتها تتركل حبرها مصفاً ويلفظ بزرها، غير أن أحجاب
الحمض السليمة تكملها كلها، وهو يحتوي على فيتامين ب، ح وعلى أملاح معدنية أهمها
الحديد والكلسيوم والمغنسيوم. وعلى مواد سكرية وبروتينية ودهنية.

﴿ فوائد الرمان ﴾ عصير الرمان : شراب لذيذ صرطب مبرد دافع للثقل والسلف
للحميات ويستعمل في التهاب المجاري البولية.

فترة الزهر : تقطع قطعاً صغيرة وتغلى بالماء بمعدل ٣٠ جراماً الى لتر ماء ويشربه المريض
عند الإسهال البسيط المزمن وفي الديدان ونزف الدم ومسحوق القشرة اليابسة بهد أن تدق
دقاً ناعماً تعطى بمعدل ٤ - ٨ جرامات لقتل الديدان، المهدية كما أنها توفف الأزرقة البسيطة
السطحية - وفشرة جذور (شلرش) الرمان : تستعمل علاجاً للبدودة الوحيدة فيؤخذ
منه ٥٠ - ٧٠ جراماً وتغلى في ٧٥٠ جراماً من الماء الى أن تصبح ٥٠٠ جرام وتؤخذ
ثلاث جرعات في كل ساعة جرعة - وزهر الرمان له نفس فوائد القشرة.

والفئات جذور الرمان البري ويعرف بالعراقي في لغة الطيارة - منبت متور مجده
للقوى، يعطى مضبوخاً في اللبن أو الماء للأشخاص الضعفاء والمصابين بأمراض صدرية،
وعندنا في مصر يعطونه مقويّاً للمرأة النفساء.

﴿ الموزنج ﴾ من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان وأخذ من ثمارها غذاء ودواء
في كثير من الأحيان، وهو من الفواكه المركزة المغذية الغنية بالمواد الكاربوهيدراتية، كما
يحتوي على مقدار كبير من سكر الفاكهة الذي يتحول في الجسم الى حرارة وقوة ونشاط،
ويحتوي على أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد وكلها ضرورية لتقوية
الدم وعلاج الأنيميا.

(١) البيليرين سائل عديم اللون يتلى في ١٠٦° سنجراد ويلدوب في كل من الماء والانيب
والكلوروفورم. ويعد البيليرين من أحد الادوية فعلا للديدان الشريطية

ويحتوي الموز الناضج على ٧٥٪ من الماء + ١٥٪ بروتينات + ٢٢٪ كبريتات + ٥ ر. ايبال + ١٪ مراد ممدية .

وهو غني بالفيتامينات لأنه يحتوي على نسب متفاوتة من فيتامينات ا، ب، ح والموز الناضج حلز لتبذ الطعم سهل الطعم بعكس ما يظن الكثيرون ، أما الموز النج غير الناضج فهو قليل الحلاوة عسر الهضم لأن المراد الكبريتات الموجودة فيه من النشا العسر الهضم ، لذلك يجب الاحتياط خصوصاً في تغذية الاطفال ، بالتأكد من أن الموز الذي يقدم لهم تام النضج وذلك بأن يكون لوز قشرته اصفر قائماً ومنظفاً بقط سود أو نقط بنية ، وفي هذه الحالة يحتوي الموز على كمية كبيرة من السكر المقابل للهضم .

ويتناول الانسان كمية كبيرة من الكبريتات العسرة الهضم عند ما يأكل قشور بعض الثواكه وبدورها كالتفاح والكثيرى ، كما ان لب بعض انواع التفاحه يحتوي على كمية من السيلولوز الذي لا يمثل في الجسم الا بنسبة صغيرة .

المعالجة بالموز يستعمل الموز في آفات الماسك البرلية والكلوية منقياً للبرول ومدراً له ، ويستعمل دقيقه بعد تجفيفه في حالات الاسهال عند الاطفال ، وبعضهم يشرب بالموز واللبن المنزوع (أي اللبن المنزوع منه الدهن) غذاء للعلاج من السمنة وزيادة الوزن .

ويحضر من دقيقه نوع من الخبز - ولكن دقيق التمح يتأخره بزيادة نسبة البروتين فيه ، لأن الموز لا يحتوي الا ١٥ ر ١٪ من البروتين - وأهل السودان يضمنون منه مجاًن مع السكر والعطريات زاداً في اسفارهم .

وسوز التردوس هو تفاح آدم وتفاح الجنة ، وشجرة آدم الوارد ذكرها في انكتب الدينية ، وقد سماه الاقدمون طعام الفلاسفة لأن حكماء الهند كانوا يأكلونه فيساعدهم على التأمل والبحث في الاسرار الالهية والوجودية .

الكريز كان الكريز معروفاً عند الافنديين وأول من أدخله إلى أوروبا رجل يقال له لوسلوس جاء به من مدينة على سواحل البحر الاسود سنة ٧٠ ق م - وكان

النساء قديماً يكثرن من "كله اعتقاداً متون" بأنه يزيد في احرار الخلدود .



وتمار الكرز غذائية حواء اللون حامضة المذاق ،
ملطفة ، نينية ، مبردة ، خايضة للحرارة ، مهله المضم
تلائم الساقين . وأغناق تماره من مدرات البرل . تعرف
في الصيدليات بأغناق الكرز ، وصمغه يتوم في أوروبا مقام
الصمغ العربي ويحضرمه شراب ومنقوع .

ويستحسن أكل الكرز في أمراض القلب والكلى ، غير انه يسبب أضراراً للعيابين
بأمراض الامعاء والمعدة .

والكرز الاسود يقطر من تماره المشروب الكحول الشهير بالكرش عند الألمان .

والكرز البري يطلق على الحلب .

والوشنة تطلق على التمار المجففة لبعض أنواعه

﴿ متى يجب أكل الفاكهة ﴾ يستحسن أكل الفاكهة بعد الطعام لتتزوج بالأطعمة
فتساعد على تحليتها وتنشط افرازات الجهاز الهضمي . وإذا أخذت قبل الطعام تسبب
تلك ممددة واسهالاً وظارات وأوجاعاً مؤلمة .

والاستفادة من أكل الفواكه ينبغي الانقصار على أكل الأغذية الأخرى مرتين في
اليوم فقط ، وعدم أكل شيء بعد الساعة الرابعة مساءً الى صباح اليوم التالي حتى تكون
المعدة خالية منسرفة للأكل ، فتؤخذ حينئذ الفواكه بكثرة ويكون تأثيرها أشد وأكثر
نفعاً . كما يجب أن تكون الفواكه حديثة التطف نامة الصمغ غير خضراء

وليس ضرورياً أن تأكل فاكهة بعد كل طعام ، ولكن يستحسن أكلها بعد تناول
الأطعمة المركبة من سواد بروتينية وكربوهيدراتية ، وهي الأطعمة المركبة من اللحوم
والحبوب اليابسة والتي لا يدخلها خضر ، فإن الفاكهة بعد تلك الأطعمة تساعد على التحليل
وتنشط الهضم بحدسها المختلفة ، وتزيد افراز المعدة والامعاء والكبد . أما بعد
الأطعمة التي يدخلها أصناف الخضر ، فيصبح أكل الفاكهة من باب زيادة الفائدة

﴿الفاكهة الناضجة﴾ الفاكهة الصالحة للأكل يجب أن تكون معتدلة النضج لأن غير الناضج منها يسبب فساداً وإسهالاً ، كما أن الفاكهة كثيرة النضج لا تصلح للأكل لأنها تفرس لسرعة النضج والفساد ، وفي هذه الحالة تشبه الفاكهة غير الناضجة .
والفاكهة الناضجة مفيدة أيضاً في غير أوقات المرض ، لأن طعمها اللذيذ يلبه حاسة الذوق فيعيل اللعاب وتسيل الإفرازات الأخرى التي تفرزها بعض أجزاء القناة الهضمية فيعثل الطعم على وجه أتم ، ومتى كان الهضم كاملاً نقصت قابلية الطعام للتخمر داخل الأمعاء ونقصت تبعاً لذلك حموضة الجسم .

﴿حوامض الفاكهة﴾ تفيد في نقص حامض المعدة وتساعد على الهضم وتلين الإفراز وترطب الجسم . ولذلك يستحسن تناولها كشراب في جميع حالات الحميات على اختلاف أنواعها . وقد بطن البعض أن الفاكهة الحضية مثل البرتقال والبوسني والليمون لها تأثير حاد في الجسم ، وهذا خطأ فالحقيقة أن تأثيرها قوي لأن الأحماض العضوية التي تحتوي عليها تتأكسد وتطرد من الجسم ويتخلف منها الأملاح المعدنية القلوية التي يوساهاها يحافظ الجسم على معدته القلوية .

﴿معرفة نضج الفاكهة﴾ الوسيلة المثبتة لمعرفة درجة نضج الفاكهة هي جها بأطراف الأنازل أو على الأسح جها بالأظفار أي ينرز أطرافها في جلد الثمرة المراد امتحانها . ولكن الدكتور ادوارد روس أحد أساتذة إحدى جامعات واشنطن أحال هذه الطريقة البدائية المنافية لقواعد الصحة والوقاية الى طريقة آتية . فاخترع جهازاً ذا مكبس يتحرك بقوة الغاز المسفوط المستمد من أي أنبوب غاز تجاري طاني . وهذا المكبس يدفع عماداً معدنياً حلقى الشكل دقيق الحوافي دفماً رقيقاً في جلد الثمرة . فالقوة اللازمة لنفوذ حراري الغاز في جلد الثمرة ، تسجل فوراً على ميزان ذي ميناء وعقرب يبين بدقة مقدار تلك القوة .

﴿الفاكهة المطبوخة﴾ مفيدة جداً للأشخاص المصابين بانتفاخ الأمعاء لأن طبخها يجعلها أسهل هضماً ، ويشرف هضم الفاكهة في المعدة والأمعاء على درجة كبيرة على نوعها ودرجة نضجها . وتركيز الأحماض الموجودة في الفاكهة غير أنطازجة يجعل تناولها عرضة

للإسهال والنفس ، بينما وجودها هي والسليروز في النازكة النازجة بكميات معتدلة
بنيه أغشية الأسماء ويساعد على عملية الهضم .

﴿ الفاكهة المحفوظة ﴾ الفواكه إما أن تُحفظ على هيئةها الطبيعية أو بعد تقشيرها
وتقطيعها إلى قطع مناسبة في محلول سكري خفيف رهي ما يصير ذلك الفواكه المحفوظة (١) .
وأما تحفظ بعد تحويرها قليلاً وذلك بتقليبها وساقها مع محلول سكري على النار حتى
تأخذ قواماً ثخيناً وهي ما تعرف بالمرين ، وهذا بعد استخراج الألياف وتبشورها وإلها
وأستخلاص عصيرها ومزجها بالسكر وإذابته فيه وغطائه حتى يأخذ قواماً ثخيناً وهو
ما يعتبر منه بالجلي jelly ، ولما عدم غليانه ودوامه يسمى بالشراب . أما استخراج العسير
وتصفيته حتى يسير رائداً جداً وتميحه بالحرارة أو بحسن عند استهلاك الحرارة —
وإستخدام المراد الكيميائية الواقعة له من الجودة وذلك بنسبة مخصوصة مثل بنزوات
الصودا ، وهذا ما يعرف بعصير الفواكه .

ولكن من هذه الأنواع طرق كثيرة ليس المجال هنا شرحها وإنما نقول إن الفواكه
المحفوظة وكذا أنواع الشراب المحضرة من دون استخدام النار ، وكذا أنواع العسير تحتفظ
بطعمها ولونها الطبيعيين ، كما تحتفظ بناصرها الغذائية وعناصرها الحيوية التي تعرف
بالفيتامينات ، وأما أسنان المربيات والجلي والشراب المحضّر بالنار فتفقد فيتاميناتها
بالحرارة وتضمخ خواصها الطبيعية من حيث اللون والطعم والرائحة .

﴿ مربطة جديدة لحفظ الفاكهة ﴾ باستخدام آلة جديدة تعد الأولى من نوعها
لتفطية انتفاخ مادة غذائية وتحتّم هذه الفاكهة وتقال الحاجة إلى استخدام الغاز المخصص
لحفظها . ويوضع انتفاخ بذلك في إحدى الحجرات حيث يرش به المحلول الخاص ثم يؤخذ الزمكان
بصيد لتمثله . أما المحلول فهو مركب من كبريتين متساويتين من زيت القوقل السوداني
ومن زيت الثرافين جزأ في شكل مستحلب نسبة ١٤٪ .

﴿ الفاكهة الجافة ﴾ هي أقل تأثيراً من الفاكهة الناضجة إلا إذا سلتت بالماء فيزداد
فعلها وأثيرها .

وكان قدماء المصريين يجففون بعض أنواع الفاكهة كالعنب والتين والباذنجان وتوجد منها في متحف بوزارد الأول الزراعي عينات قديمة لا يزال حافظتها لشكلها وروبوها حتى يتخيل لمن رآها أنها حديثة الحفظ .

وقد نطنوا الى الحمواص الطبية التي لأشجار الفاكهة فاستعملوا العصارة لتبليغ التي تسيل من شجرة الجوز لمعالجة الأمراض الجلدية ، واستعملوا زيت نوى المجلجج^(١) لدهان الرأس وتندليك الجسم وغارده كسحل ، وقشور الرمان لمعالجة الاسهال .

«تقدس أشجار الفاكهة» تذكر بهذه المناسبة أن قدماء المصريين كانوا يقوِّمون معظم أشجار الفاكهة^(٢) وفي مقدمتها شجرة الجوز لانها في اعتقادهم الجسم الحلي للألثة وحسنها «البقرة المقدسة» على الارض ، أو هي شجرة توت «إلهة السماء» أو شجرة «معدت» السَّبة الحلق ، وكانوا يعتقدون انها تطعم الفقراء من أمواتهم وتقيهم إذا ما فادروا مقابروهم بالصحراء ليكتفوا بالأحياء . كما قدسوا الكرم تكريماً لأوزير آله الموتى والزراعة ، والآله التي تمثل البعث وذلك لاصفرار هذه الشجرة وأثمارها بعد جفافها وكانوا يحترمون شجرة السدر التي تنمر «التبق» ولا يزال لهذا أثره حتى الآن ، إذ يستعمل بعض أهالي مينا مخلي أورانها في غسل الموتى . وكثيراً ما تزرع بحجوار المدافن والأضرحة بالريف المصري ، ولا تزال بعض جهات مصر تشاهم من قطع أشجار الجوز والسدر والخيل تأثراً بالمعتقدات القديمة .

ومن أدلة اهتمام قدماء المصريين بالفاكهة وأشجارها أنها احتلت مكاناً بارزاً في الفن المصري القديم ، فالاصمدة التي على شكل النخيل اتخذت طرازاً مميزاً من أقدم العصور ، نماذج الحلى وأدوات الرينة كالتلائد والأقراط التي صنعت من النقاشات في نحت حياتها شكل نمار الرمان . وكانت عنقيد العنب والبلح من أعر مقتنياتهم في الحياة ربي انقبور .

شجرة المجلجج من فاكهة (زيجو بلاسي) تنمو على كثير من ثمارها ونواها في مقابر المصريين وتنتج بالانصر ، وله اعترت هذه الشجرة من مصر إلا في بعض المناطق بالوادي الخارجة ، كما أنها في أودية الصحراء الغربية (جبل مبله) وبلاد النوبة في السودان حيث تنمو ثمارها بالالوب أو الألو .
أبو عمر السبيد (الصحيفة الزراعية الشريفة عدد مارس سنة ١٩٤٧) (٢) المصدر نفسه