

الأملاح المعدنية الضرورية للجسم

يحتوى جسم الانسان على نحو ٧ أرتال من الأملاح المعدنية ، ونحو خمسة أسداس هذا المقدار موجود فى العظام . فالأملاح المعدنية ضرورية جداً للجسم وأهم أنواعها الموجودة به هي :

الجير (كلسيوم) - المانيزيا - الحديد - الفسفور - الكبريت - ملح الطعام - وإذا انقطعت هذه الأملاح تماماً عن الجسم اشهر من الزمان فان ذلك ينشأ عنه تأثير سيء ، قد يؤول الى الموت . ويحصل الجسم على هذه الاملاح من الأطعمة المختلفة فهي تدخل فى تركيب كثير من الأطعمة العضوية (الحيوانية والنباتية)

الجير - يحتاج الطفل الى نحو ١٠ أوقية من الجير يومياً لتكوين عظامه ، ما الانسان البالغ فلا يحتاج الى مقدار كبير كهذا ، ويتسبب عن نقص الجير فى طعام الأطفال ليونة العظام وداء الكساح - وأهم الأطعمة التي تحتوى على الجير هي : -

١ - اللبن ويحتوى على $\frac{1}{4}$ أوقية فى كل لتر

٢ - البيض

٣ - الحبوب وخصوصاً الأرز

٤ - بعض أنواع الخضر مثل الفجل والأسفاناخ (السبانخ)

٥ - الماء الثقيل (الذى لا يرغى فيه الصابون بسهولة)

الحديد - ان مقدار الحديد الذى تتناوله يومياً فى الطعام هو نحو عشرة

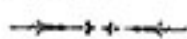
ملاي جرامات ، والاطعمة المحتوية عليه مرتبةً حسب نسبة مقداره بها هي :

الأسفاناخ - مح البيض (صفار البيض) - لحم البقر - التفاح - العدس
- البسلة - البطاطس - القمح

ملح الطعام - يكتسب الجسم الصوديوم من ملح الطعام وهذه
ضرورة لسوائل الجسم المختلفة . ويتعاطى الانسان يوميا عشرين جراماً من
الملح ، وهذا المقدار يزيد عن الضروري منه للجسم بنحو تسعة أمثال ،
والإفراط من الملح ضار وخصوصاً بالكليتين

الفسفور - هذا الملح لازم جداً للجسم لأنه يدخل في تركيب نوايا
خلايا الأنسجة ، وهو يوجد في الأطعمة في صورة حامض الفسفور أو
أملاح فسفورية . والأطعمة التي تحتوى عليه هي : مح البيض (الصفار)
- القمح - الحمص - السمك - والفاصوليا الجافة

الكبريت - يوجد في زلال البيض وفي القمح وفي البسلة



متفرقات

عن الانجليز

فلجان الشاي عندهم

إن فلجان الشاي أهمية عظيمة عند الانجليز حتى أن الانسان ليكاد يظن
أنه أعز شيء لديهم . فالواحد منهم يتوق دائماً الى ذلك الفلجان الذي يشرح
صدره ويزيل كدره ويحدد قواه . وفي جميع أنحاء انجلترا نلاحظ أن الانجليز
متفقون على واجب وطني مقدس وهو ترتيب مكان وزمان لتناول فلجان
الشاي عند الشروع في أى عمل أو في أية رحلة ، فتسمع منهم العبارات الآتية