

## دین و دنیا

### اقوال اطباء و اخبار اسلام در باره گوشت گوشت پخته - گوشت کهنه - گوشت برای پیران

بسیاری از اطباء امروز را عقیده بر این است که باید از خوردن گوشت بکلی برهیز کرد و تنها بخوردن غذاهای نباتی اکتفاء نمود. گویند: که غذائیت گوشت آن اندازه نیست که مردم گمان کرده اند زیرا گذشته از اینکه مواد غذائی حبوبات و نباتات از گوشت بیشتر است، ساختمان بدن انسان نیز برای گوشت خواری نیست لذا از افراط در خوردن گوشت مرض تقرس و روماتیسم و بول قندی و مرض کلیه و معده و قلب و امراض جلدی و ضعف اعصاب نمودار شود. دکتر بلز در کتاب طب طبیعی خود گفته: (اعتقاد باینکه خوردن گوشت بدن مریض را تقویت کند و صحتش را برگرداند خطاست زیرا چیزیکه برای تندرستان زیان دارد برای مریض ها ضررش بیشتر است چون شخص سالم دیر تر احساس ضرر نماید. اقوال اطباء در این باب بسیار است بلکه بعضی در این خصوص کتاب مستقلی نوشته اند مانند کتاب فوائد گیاه خواری که از انتشارات مجله ایرانشهر است

بعضی از اطباء هم برخلاف این عقیده دارند چنانکه دکتر کریشر امریکائی در مجله الهلال مصر گفته: بسیاری از اوقات می بینیم که فساد امعاء را ناشی از خوردن گوشت میدانند. و حال اینکه هر طعمی که در امعاء فاسد شود برای این است که بیش از تمام شدن هضم معدی وارد امعاء شده در صورتیکه گوشت و ماهی و تخم مرغ در معده هضم میشوند و قبل از هضم در معده وارد امعاء نشوند

اما مواد قندی و نشاسته پیش از هضم معده وارد امعاء شوند خصوصا اگر خوب جویده نشده باشد در این حالت گاهی فاسد شود و مسموم تخمیر در امعاء نمودار گردد و باین سبب گزهای سمی نیز پیدا شود. بلی مواد قندی سهل الهضم است اگر باعتدال خورده شود ولی افراط در او زیان بسیار دارد با این حال سال بسال استهلاك مواد قندی بیشتر میشود. پس افراط در خوردن مواد قندی سبب مسموم شدن امعاء و دیگران گوشت را بدنام میکنند. چند سال پیش دو نفر امریکائی عازم شدند که در مدت یکسال تمام غیر از گوشت چیزی نخوردند تا اثر او را به بینند و اطباء هم مراقب آنها بودند و دقیقا وزن بدن آنها و فشار خون و بولشان را در زیر نظر داشتند و تمام سال در نهایت آسایش بودند.

این بود خلاصه اقوال اطباء درباره گوشت ولی آنچه از قواعد علم وظائف الاعضاء (فیزیولوژی) و اخبار اسلامی بدست میاید این است که گوشت برای بدن انسان تا اندازه ضرر دارد ولی نباید بکلی ترك شود. تحقیق این مطلب گرچه محتاج بتفصیل است ولی چون موضوعی است دینی و علمی و صحیح میدانیم که خواننده گان محترم اجازه خواهند داد که او را توضیح دهیم

انسانرا نمیتوان در شماره حیوانات گوشت خوار دانست ولی گیاه خوارتها هم نیست. چنانکه اگر پاره از گوشت را در قسمتی از عصیر معدی موسوم به پسیپسین حرکت دهند حتی بدون همراهی معده حل میشود یکی از دانشمندان موسوم (برامو) گوشت خام را در گلوله فلزی سوراخ داری نمود و بکلاغ که دارای همین عصیر معدی است خوراند پس از مدتی گلوله را خارج کرد و ملاحظه نمود که خالی و گوشت

آن هضم شده است و دیگری از وارد نمودن لوله بازی که وسطش گوشت بوده در عصیر معده؛ کیفیت حل شدن گوشت را مطالعه نمود در اینجا باید پرسید که اگر این عصیر این اندازه اثر در گوشت دارد چرا در نسوج و بافته های معده که از همان جنس است تأثیر ندارد؟ و این برای این است که پیش از ترشح او عصیر دیگری موسوم بضمند پسین از معده ترشح شود که اثر او را بر روی معده خنثی نماید و باین جهت آن عصیر (پسین) نمیتواند در معده تأثیر کند لذا اگر او بر جدار معده مرده برسد معده را هضم و سوراخ مینماید

با همه اینها معده انسان غذاهای نباتی را زودتر میتواند هضم کند و هضم گوشت بر او سنگین است مخصوصاً برای پیران و کسانی که ورزش و حرکت کم دارند چنانکه پس از این ذکر شود اما اخبار - چنانکه وارد است کسی بحضرت رضا عرض کرد که میگویند کسی که سه روز گوشت نخورد خلق او بد میشود فرمود دروغ میگویند لکن کسی که چهل روز گوشت نخورد خلق و بدنش تغییر نماید و در جای دیگر میفرماید تخم مرغ بخورید زیر اسبک است و اذیت و ضرر گوشت را هم ندارد. اما آنجا که حضرت امیرالمؤمنین میفرماید شکم خود را قبور حیوانات قرار ندهید ظاهراً از نظر صحتی نیست و ربطی باین موضوع ما ندارد

در اینجا چند مطلب دیگر هم هست که باید گفته شود

۱- گوشت نباید زیاد پخته شود - زیرا گوشت هم (مانند تخم مرغ) هر چه بیشتر پخته شود شیره های هضمی دیرتر در آن اثر میکند و هم اگر سرخ شود قسمت خارجی آنرا غشائی تشکیل میدهد و آبهای اصلی گوشت را در داخل نگاه میدارد (ولی در این

حال چون حرارت کم بانها میرسد ممکن است میکروبهائی در آن بماند (آبگوشت اگر اندکی بیش از غذا صرف شود ترشح شیره های معدی را زیاد میکند لذا هضم غذا آسان تر میشود ولی مواد غذایی زیادی ندارد چون مقدار کمی از مواد گوشت در آب حل میشود از آنطرف هر قدر حرارت بیشتر بگوشت برسد مواد دیگر آن سخت تر میگردد. بهمین مضمون هم اخبار متعددی وارد است که گوشت را نباید بطور طنخ خورد بلکه باید بطور کباب خورده شود

۲- گوشت تازه باید مصرف شود - زیرا گوشت کهنه گذشته از اینکه ماده حیاتی او که (ویتامین) نام دارد از بین رفته عده زیادی میکروبها در او یافت شود که سبب تجزیه گوشت گردد تولید گازهای عفن و مواد سمی نماید از این جهت خوردن او باعث خطر بسیار و بسا وسیلهٔ هلاک شود چنانکه بهمین مضمون در خبر است که سه چیز است بدن را خراب کند و بسا باعث هلاک شود اول خوردن گوشت فاسد دوم رفتن باشکم بر در حمام سیم نکاح پیره زنها

**پیران باید از گوشت پرهیز کنند -** برای توضیح مطلب میگوئیم: که غذاهای مهمی که محل احتیاج انسان است دو قسم است قسمی است که بمصرف ساختمان بدن و تهیهٔ مواد اصلی آن میرسد و این را مواد ازتی گویند و چون سفیدهٔ تخم مرغ بیشتر از این جنس است آنرا مواد سفیدهٔ نیز میتوان نام نهاد. قسم دیگر است که بمصرف تولید حرارت برای بدن میرسد مثل مواد قندی و چربی و نشاسته. بعبارت ساده تر بدن نیز مانند ماشین است که برای او دو چیز لازم است اول مواد اصلی که بمصرف ساختمان او برسد دوم چیزهایی که تولید حرارت نمایند و باعث حرکت او شود. اکنون میگوئیم که مواد