

نقش میوه‌ها و سبزیها

در تأمین مواد زندگی

(۱)

✿ کارگاه تجزیه و ترکیب مواد خام

✿ ذخیره و پس‌انداز گیاهی

✿ محتویات سبزیها و میوه‌ها و حبوبات

✿ هدف عالی قرآن

دانشمندانی که زندگی گیاهان را مورد مطالعه قرار داده‌اند باین نتیجه رسیده‌اند که نمو گیاهان و افزایش وزن و حجم اندامهای آنها بدون جذب مواد از محیط خارج امکان پذیر نیست و گیاه از این نظر مانند حیوانات است یعنی همانطور که حیوانات باید مواد غذایی خود را از محیط این جهان بگیرند و در وجود خود هضم کنند تا بتوانند بزندگی خود ادامه دهند، گیاهان نیز بایست مواد مخصوصی را از آب و خاک و هوا بگیرند تا رشد و نمو آنها تأمین شود. ولی نکته‌ای که قابل توجه است این است که مدتی گمان میکردند که کلیه مواد سازنده اندام گیاهی در زمین آماده بوده بوسیله ریشه از خاک گرفته میشود و باندامهای گیاه تحویل داده میشود تا تغذیه گیاه صورت بگیرد با این فرضیه برای گیاهان عمل مهمی قائل نبودند، تغذیه و نمو آنها را تنها منحصر ب جذب غذای موجود در خاک میدانستند؛ اما تحقیقات روز افزون علمی و کوششهای علماء گیاه شناس بر روی این تصور خط بطلان کشید و معلوم نمود که تغذیه و استفاده گیاه از موادی که از خارج گرفته میشود باین سادگی نیست بلکه گیاهان کارگاههایی هستند که در درون خود مواد اولیه را تغییرات بسیار مهمی میدهند و بوضع قابل استفاده‌ای درمیآوردند.

چنانکه مواد غذایی در دستگاه هاضمه حیوانات تغییرات بسیاری حاصل نموده سپس جذب میشود همچنین موادی که از محیط خارج گرفته میشود در درون گیاه تغییراتی حاصل می‌کند و اندامهای گوناگون گیاه در این تحولات نقش بزرگی را ایفا می‌نمایند مثلا هر گاه شاخه‌ای از درخت کلابی را که میوه‌ای شیرین دارد بدرخت کلابی وحشی پیوند زنیم، شیره خام که از زمین بداخل گیاه جذب میشود، مورد استفاده کلیه اندامهای گیاه واقع می‌گردد؛ ولی شاخه پیوند میوه شیرین میدهد و شاخه اصلی همان میوه تلخ بار می‌آورد.

نتیجه‌ای که از پیوند کردن بدست می‌آید، دلیل روشنی بر تجزیه و ترکیب شیمیایی است، که در اندامهای مختلف گیاه بوقوع می‌پیوندد، زیرا میدانیم بوسیله پیوند کردن، شاخه‌ای از درخت معینی را روی شاخه یاریشه درخت دیگر بنحوی قرار میدهند که این دو گیاه مختلف باهم جوش می‌خورند و از فعالیت حیاتی یکدیگر بهره‌مند میشوند و یک نوع همزیستی مصنوعی میان این دو گیاه بوجود می‌آید مثلاً سیب و کلابی را و همچنین هلو و زردآلو و شفتالو را باهم پیوند میزنند ولی شاخه درخت سیب، سیب میدهد و شاخه درخت کلابی؛ کلابی بار می‌آورد، و باینکه از یک نوع آب و هوا و غذا استفاده می‌کنند، شاخه‌های هلو و زردآلو و شفتالو که از یک ریشه غذا می‌گیرند هر یک همان میوه را میدهد که قبل از پیوند میداده است، این موضوع روشن میکند که هر یک از شاخه‌های درخت لا بر اتوار شگفتی است که مواد جذب شده را بصورت مخصوصی در می‌آورد.

ذخیره و پس انداز گیاهی

گیاهان قسمتی از مواد غذایی خود را ذخیره و پس انداز می‌نمایند؛ انواع سبزیها و میوه‌ها و دانه‌ها که مورد استفاده ما واقع میگرددند همه و همه اندوخته‌های گیاهی هستند یعنی مواد ساده‌ای که در آب و خاک و هوا موجود است پس از یک سلسله تغییرات و تحولات شکر فی بصورت سبزیهای مختلف و میوه‌های گوناگون و دانه‌های غذایی در آورده در دسترس ما قرار می‌دهند تا باینوسیله قسمت مهمی از نیازمندیهای زندگی ما تأمین شود. کارگاه تهیه این مواد، برگها است، شیره خام گیاهی بوسیله آوندهای چوبی که لوله‌های مخصوصی هستند و از ریشه گیاه سرچشمه گرفته در سراسر آن امتداد دارند، ببرگها میرسد؛ برگها پس از تغییرات مهمی شیره خام را بصورت شیره پرورده گیاهی در می‌آورند و بوسیله لوله‌های دیگری که آوندهای آبکش نامیده میشود باندامهای مختلف گیاه میرسانند پس از آنکه گیاه سهمیه مواد غذایی خود را گرفت،

قسمتی را در اندامهای مخصوصی پس انداز می کند .

جایگاه ذخائر و اندوخته هادر گیاهان مختلف متفاوت است . چنانکه گیاهانی مانند هویج ، چغندر ، شلغم مواد ذخیره ای را در ریشه خود پس انداز می کنند ، و گیاهان دیگری مانند نیشکر ، زنبق ، سیب زمینی مواد اندوخته را در ساقه ، قسمتی از گیاهان مانند کاهو ؛ اسفناج ، تره در برگ ، عده دیگری مانند هلو ، کیلاس ، انگور ، سیب ، خربزه مواد ذخیره ای را در میوه ، گندم ، جو ، برنج ، اندوخته ها را در دانه خود جمع نموده و بالاخره توت و انجیر این مواد را در گلپای خود ذخیره می نمایند .

از اینجا این موضوع روشن میشود که گیاهان کارخانه مولد مواد خوراکی برای ما هستند که مواد ساده آب و خاک را در پرتو نور خورشید بصورت انواع-جزیها و میوه های گوناگون یعنی شبرین ، ترش ، معطر و چرب در می آورند . نور خورشید در تربیت گیاهان و تهیه این مواد حیات بخش ، نقش بسیار مهمی دارد ، بطوری که تاکنون نتوانسته اند با نورهای مصنوعی درخت را وادار بکار نمایند ، از این تجربه معلوم میشود که در خورشید اشعه دیگری وجود دارد که ما با وسایل امروز نمیتوانیم آنها را درک نماییم .

هر روز صبح قبل از اینکه شاگردان دبستانی سر از خواب ناز بردارند ، گیاهان بیدار میشوند و آماده درس خواندن در مکتب عالی خورشید میگردند ؛ خورشید این استاد لایق در پرتو تشعشع انوار خود با نهاد درس خدمتگذاری میدهد و هر روز در این مدرسه درس می خوانند تا دارای دانه ها و میوه ها گردیده در نتیجه برای خدمتگذاری جانداران مخصوصاً انسان آماده و مهیا میگردند .

محتویات سبزیها و میوهها و حبوبات

ما برای اینکه از خواص و فوائد سبزیها و میوهها و حیوانات بهتر آگاه شویم آنها را از لحاظ ترکیب شیمیایی مورد بررسی قرار میدهم . بطور کلی در تجزیه میوهها و سبزیها و حبوبات مواد زیر مشاهده میگردد :

۱- آب - آب از موادی است که بیش از هر چیز مورد نیاز انسان میباشد و بیشتر وزن بدن انسان را آب تشکیل میدهد ، انسان در ۲۴ ساعت بطور متوسط دو لیتر و نیم آب از راههای کلیه و عروق و ششها از دست میدهد ، لذا همین مقدار آب باید بدن برسد میوهها و سبزیها در ایفاء این وظیفه نقش مهمی بعهده دارند زیرا آنها قبل از هر چیز دارای آب فراوانی میباشد و لذا یکی از فوائد آنها این است که آبرای که یکی از ضروری ترین شرط حیات است

بدن می‌رسانند .

در اینجا باین نکته باید توجه داشت که آب میوه‌ها و سبزیها دارای نیروی شفا بخشی است که میتوان آنرا با آب چشمه‌های معدنی مقایسه کرد ، بطور کلی ثابت شده که آب میوه ترشح معده ، امعاء ، کلیه ، صفرا و پوست را زیاد کرده و سبب دفع سمومات میشود .

۴ - املاح - املاح (۱) یکی از عوامل نمودن میباشند و برای ساختمان بافتهای مختلف بدن مخصوصاً بافت استخوانی و ترمیم آنها ضروری هستند تا اکنون در اثر تجزیه های دقیق بوجود عناصر متعددی از فلزات ، در بدن پی برده اند ، البته این فلزات بطور مستقیم خورده نمیشوند و برای جذب باید بصورت املاح درآیند و بهترین منابع این املاح سبزیها و میوه‌ها هستند زیرا این عناصر در خاک موجود بوده بوسیله ریشه جذب میشوند و پس از یک سلسله فعل و انفعالات برای خوراک آماده میشوند .

گرچه اخیراً املاح این فلزات را در داروخانه ها جمع کرده و پزشکان در موقع لزوم تجویز مینمایند ولی بطور دقیق باید بگوئیم که املاح باین صورت چون قوه حیاتی ندارند چندان مفید نیستند و املاح در صورتی مفیدند که بوسیله سبزیها و میوه ها وارد بدن گردند مثلاً آهن یکی از فلزات لازم و ضروری بدن انسان است و برای نشان دادن درجه اهمیت این فلز کافی است که بگوئیم رنگ قرمز خون و گوشت بدن بوجود این فلز بستگی دارد زیبایی چهره هرچه بیشتر مربوط باین فلز است ، کمبود آن در بدن موجب کمخونی ، رنگ پریدگی ، ضعف مفرط میگردد . توت فرنگی ؛ اسفناج ؛ سیب ؛ کلابی ؛ انگور شاهانی و انگور سیاه و یاقوتی ، گندم ، برک چغندر ، لوبیا ، عدس ، هویج ، انجیر و انار مقدار کافی آهن دارند .

کلسیم نیز یکی از فلزات لازم و ضروری بدن انسان است ، این فلز در ساختمان استخوانها ، مخصوصاً دندانها ، ناخنها و مو مقام مهمی دارد ، وقتی کلسیم بدن کم شود دندانها کرم میخورد ؛ ناخنها میشکنند ، موی سر مبتلا بموخوره میگردد ؛ استخوانها نرم میشود و در نتیجه کمردرد و پادرد پدید میآید و این ماده نیز در سبزیها و میوه‌ها فراوان است ، کمبود کلسیم سبب تشنج ماهیچه‌ها و احشاء و امعاء میشود ، کلسیم مسکن اعصاب است ، خواب را تأمین میکند ؛ بالاخره بنا بگفته دکتر غیاث الدین جزائری « تاکنون در اثر تجزیه های دقیق بوجود ۹۱ عنصر در بدن که همگی از فلزات میباشند پی برده اند و این فلزات بایست بصورت املاح از راه تغذیه سبزیها و میوه‌ها و دانه‌های غذایی تأمین شود» .

(۱) در ساختمان املاح بطور کلی فلز و شبه فلز دخالت دارد .

۳ - قند و نشاسته - قند و نشاسته از بهترین غذای مولد انرژی در بدن است مواد قندی در میوه‌جات شیرین و چغندر و نیشکر فراوان است ، و نشاسته بیشتر بوسیله غلات و حبوبات بدن میرسد نان در حدود ۵۳ تا ۶۰ درصد نشاسته دارد . در اینجا باین نکته باید توجه کرد که قندی که در میوه است با قند صنعتی که از شیرۀ چغندر قند با نیشکر درست می کنند اصلاً قابل مقایسه نیست زیرا شیرۀ چغندر و یا نیشکر را باید در دوست درجه حرارت بیزند و در چنین حرارتی بسیاری از ویتامینهای آن از بین میرود .

۴ - پروتئیدها (مواد ازته) موادی هستند که قسمت عمده بدن موجود زنده را تشکیل میدهند علاوه ، این مواد در بدن سوخته تولید انرژی میکنند . گرچه مقدار این ماده در سبزیها و میوهها کم و در گوشت و شیر و تخم مرغ بسیار است ولی در حبوبات به مقدار نسبتاً کافی موجود است بطوریکه نان و برنج ۷ درصد از این ماده را دارا میباشند .

۵ - چربیها - چربیها اهمیت زیادی برای جانوران و انسان دارد مثلاً چربیهای زیر پوست بدن ما را از سرما حفظ می کند از طرف دیگر سوختن آنها در بدن مقدار زیادی حرارت بوجود میآورد و روی همین جهت چربیها را «غذای گرمازا» می نامند ، در میوه ها و دانه های چرب مانند: زیتون، کنجد ، بادام، گردو، فندق مقدار قابل ملاحظه ای از این ماده موجود است .

در اینجا بحث درباره یکی از محتویات مهم میوهها و سبزیها را که «ویتامین» است و نقش مهمی که در تعادل اعمال حیاتی دارد ، برای شماره بعد میگذاریم و توجه خوانندگان محترم را بموضوعی که هدف مقاله است جلب می نمایم :

هدف عالی قرآن

میدانیم که در آیات بسیاری از قرآن از اسرار سلسله گیاهان نام برده شده و بفوائد و اهمیت حبوبات و میوهها عطف توجه مخصوصی گشته است ولی عنایت و اصراری که این کتاب مقدس در این زمینه دارد این است که فکر و تعقل را در این نقطه متمرکز کند که این همه میوههای گوناگون و حبوبات متنوع در اثر چه عاملی پدید میآید ؟ و کدام عاملی است که از آب و خاک ساده انواع سبزیها و دانههای غذایی و میوهها را بوجود میآورد ؟ راستی تفکر در این موضوع ما را هر چه بیشتر بقدرت و حکمت خداوندی که از پشت پرده عوامل محسوس آفرینش ، اینجهان را اداره میکند متوجه و معتقد میسازد اکنون برای نمونه بآیه ۹۹ از سوره انعام توجه کنید :

وهوالذی انزل من السماء ماء فاخرجنا به نبات کل شیء فاخرجنا منه خضراً نخرج منه حباً متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دائية و جنات من

اعناب و الزیتون و الرمان مشتبها و غیر متشابه انظر و الی ثمره اذا اثمر و ینعه ان فی ذلکم لایات لقوم یؤمنون .

یعنی اوست خدای که با قدرت و حکمت خود از آسمان باران فرو ریخت تا هر گونه گیاه بآن وسیله از زمین برویانیم و گیاهی که (در این آیه) مورد نظر است دو نوع است: بکنوع مزارع را تشکیل میدهد که بر انواع دانه‌های غذایی از قبیل گندم و برنج و جو مشتمل است که در هر خوشه‌ای دانه‌های منظم روی هم چیده شده است. نوع دیگر باغستانهای میوه را تشکیل میدهد، از قبیل درختهای خرما که دارای خوشه‌های بهم پیوسته است و باغهای انگور و زیتون و انار با اینکه عوامل تربیت از قبیل آب و خاک و نور و هوادرو وجود آنها یکسان اثر می‌کند با اینوصف بعضی از این میوه‌ها در رنگ و شکل شبیه یکدیگر هستند ولی در طعم و لذت متفاوت میباشند و بعضی دیگر در رنگ و شکل متفاوت و در طعم و لذت متساوی هستند بلکه در بکنوع میوه بعضی از افراد آن باهم مشابه و بعضی نامشابه است فانظر و الی ثمره اذا اثمر و ینعه شماتها بخوردن این میوه‌ها اکتفا نکنید بلکه بیباغستانها قدم بگذارید و با چشم تعقل در آنها نگاه کنید، مخصوصاً دو حالت را در نظر بگیرید: یکی آن حالتی که این میوه‌ها هنوز نارس بود، هنوز بصورت شکوفه و گل خود نمایی میکرد؛ دیگر آن حالتی که کاملاً رسیده و پخته شده است، پس از آنکه قابل استفاده نبود قابل استفاده شده است، پس از آنکه ترش بود، شیرین و خوش طعم و گوارا گردیده است، بعد از آنکه سبز و نارس بود، رنگ از غوانی و طراوت مخصوصی بخود گرفته است؛ پس از آنکه کوچک و ناقص بود، بزرگ و کامل گشته است، این دو حالت را باهم مقایسه کنید تا بر شما حتم و مسلم شود که دست قدرتی هست که این دانه‌های نیرو بخش و میوه‌های نشاط انگیز و اسرار آمیز را از خاک میرویانند و از نقص بکمال میرساند. ان فی ذلکم لایات لقوم یؤمنون . در این موضوع آیات قدرت و نشانه‌های حکمت خداوند برای اهل ایمان هویدا و آشکار است. (۱)

(۱) در مطالب طبیبی و بهداشتی این مقاله از کتابهای اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها تألیف دکتر غیاث‌الدین جزائری و کتاب سبزیها و میوه‌های شفا بخش تألیف لئوناس کاریه ترجمه آقای مهدی نراقی و کتاب فوائد سبزیها و میوه‌ها تألیف دکتر سید نورالله ستوده استفاده شده است .