

نقش میوه‌ها و سبزیها

در تأمین مواد زندگی

(۲)

- ✻ ویتامین‌ها یا تعادل بخش اعمال حیاتی
- ✻ فواید طبی گیاهان
- ✻ نکته جالبی در اهمیت سبزیها
- ✻ درسی از مکتب امام صادق (ع)

درختان بارور مانند خدمتگذاران صمیمی با فعالیت خستگی ناپذیر و پشتکار عجیب کمر خدمت بسته در پرتو اشعه حیات بخش خورشید اذدل زمین مواد نیرو بخش غذایی را می‌کنند و بصورت انواع میوه‌های لطیف و لذیذ بما تقدیم میدارند ، شاخه‌های گل طبقه‌های ریاحین و نسرين و باسمن را بکف گرفته ، در برابر ما صف کشیده‌اند ، و اشاره می‌کنند که هر يك را میخواهی بر گیر . این خدمتگذاران فعال برای تهیه عوامل نشاط و وسائل حیات ما از هیچگونه فداکاری دریغ ندارند :

- ✻ این درختانند همچون خاکیان دستها بر کرده‌اند از خاکدان
 - ✻ سوی خلقان صد اشارت می‌کنند و آنکه گوشه‌ش عبادت می‌کنند
 - ✻ با زبان سبز و باد دست دراز از توانایی حق گویند و از
 - ✻ تیز گوشان راز ایشان بشنوند غافلان آواز ایشان نشنوند
- نکته مهم این است که گیاهانی که مواد خاکرا بصورت میوه‌های لطیف و گوناگون درمیاورند و عناصر ساده‌را بگلکهای رنگارنگ و معطر تبدیل می‌نمایند ، درسهایی از

توحید می گویند و ما را بقدرت و حکمت خداوند متوجه میسازند .
داستی ، هر گل بویایی اسرار گویایی از توحید ، و هر گیاهی راز و آوازی از
خداشناسی در بر دارد ! .



ویتامینها یا تعادل بخش اعمال حیاتی

بعث ما در شماره گذشته درباره محتویات سبزیها و میوه ها و حیوانات بود ؛ و همانطور
که گفته شد در اینها انواع مواد حیاتی از قبیل آب ، املاح ؛ چربی ؛ نشاسته و قند و غیر
اینها موجود است و بعث در زمینه یکی از محتویات مهم که از کشف آن خیلی نسیگنر د یعنی
«ویتامینها» باین شماره موکول گردید .

چه عواملی موجب کشف ویتامین گردید ؟

با وجود اینکه تقریباً از دو قرن پیش دانشمندان بامیکروسکوپهای قوی می توانستند
درباره میکروبها مطالعه و بررسی کنند مع ذلک تا این اواخر علم و دانش موفق نشده بود
که بوجود «ویتامینها» بی برد این موجودات اسرار آمیز همچنان مجهول مانده بود تا
اینکه عوامل و آزمایشهای چند موجب کشف آنها گردید :

۱ - پس از اینکه در نتیجه زحمات و آزمایشهای باستور و قهرمان زیست شناس ؛ وجود
میکروب مسلم گردید و میکروب ها عامل پیدایش و انتقال امراض معرفی شدند ؛ بعلمت بیمی
که مردم آنروز از میکروبها داشتند ، همه خوراکیها را می بختند ، تا باینوسیله میکروب-
هایی که در غذا موجود است از بین برود ، ولی این عمل نتیجه معکوس بخشید یعنی با امراض
دیگری مواجه گردیدند و پس از دقت و تحقیق معلوم شد که پختن مواد خوراکی موجب از
بین رفتن « ویتامینها » است و این امراض مملول فقدان « ویتامینها » است و پس از آنکه قسمتی
از مواد خوراکی را از قبیل سبزیها و میوهها بطور خام مصرف نمودند و در نتیجه آن امراض
ناپدید گردید .

۲ - یکی از دانشمندان (هوپکینز HoPkins) بیکمده موش مدتی غذای شامل
نشاسته و چربی و املاح و قند کاملاً خالص خورانیده ، ملاحظه نمود که لاغر شده مردند ؛
در صورتی که وقتی بنذای آنها مقدار بسیار کمی شیر تازه افزودند موش خود ادامه دادند ، و
چون مقدار کم شیر برای تأمین زندگی موشها کافی نبود ؛ پس باید در شیر موادی موجود باشد
که از لحاظ مقدار بسیار کم ، ولی دارای اهمیت حیاتی باشد ؛ این مواد را اصطلاحاً
«ویتامین» گویند .

۳ - مرغان خانگی رام‌تی برنج پوست گرفته داده‌اند و پس از چند روز دیده‌اند که در آنها اختلالات عصبی پیدا شده است و این رژیم غذایی را درباره آنها موقوف کرده و برنج پوست نکرده داده‌اند بزودی اختلالات عصبی در آنها برطرف گردیده و سالم شده‌اند و از این آزمایش اینطور نتیجه گرفته‌اند که در پوست دانه برنج ماده‌ای وجود دارد که برای زندگی و تندرستی لازم می‌باشد ، نتیجه این آزمایش درباره انسانها هم بتحقیق پیوسته است و خلاصه نظریه دانشمندان در اهمیت « ویتامینها » این است که محرومیت از آنها هر موجود زنده‌ای را بسوی مرگ میکشاند، کمبود یک یا بسیاری از این مواد در مدت کمی موجب عوارض عصبی و جلدی و هاضمه یعنی امراض خطرناکی میگردد .

در اینجا باین موضوع باید توجه داشت که « ویتامینها » هر چند مانند سایر مواد لازم بدن از قبیل آب و املاح و نشاسته و قند مورد احتیاج بدن میباشند ولی هیچگاه بتنهایی موجب نمو و نیروی بدن نمیگردند و نمیتوان تنها با ویتامینها زندگی را تأمین کرد ، و آنها فقط در هضم کامل مواد غذایی و در نظم و تعادل اعمال سلولهای بدن مؤثرند .

نکته‌ای که مهم است این است که بدن انسان نمیتواند ویتامینها را بسازد بلکه باید این مواد حیاتی را از سبزیها و میوه‌ها بگیرد و از همین جهت یکی از فوائد مهم میوه و سبزی برای بدن انسان روشن میشود .

امروز در بازار گاهی و دارو فروشی دواها و قرصهای ویتامین دار بسیاری برای تغذیه انسان و حیوانات عرضه میشود و بسیاری از اشخاص فکر میکنند برای اینکه تندرست باشند کافی است که از همین دواها و قرصها استفاده کنند و حال اینکه این فکر بطوری که دانشمندان غذا شناس میگویند اشتباه است و هیچگاه این مواد گرانها که باسم قرصهای ویتامین ساخته شده‌اند نمیتوانند جای میوه و سبزی را بگیرند .

کارخانه ساخت ویتامین

تمام ویتامینها از گیاهان بدست می‌آید سبزیها و میوه‌ها و حبوبات منابع ویتامین‌ها هستند اگر در گوشت و یاد بعضی از اعضاء حیوانات مثل چکر و مغز ویتامینها را کشف کرده‌اند اصل آنها از تغذیه مواد گیاهی بوجود آمده است ، که این حیوانات آن گیاه‌ها را خورده و هضم کرده و در اعضاء خود ویتامینهای آنرا ذخیره نموده‌اند و همچنین اگر ویتامینها در شیر گاو و گوسفند و یاد تخم مرغ بدست می‌آید از خود گاو و گوسفند و مرغ نیست بلکه از گیاهانی است که آنها می‌خورند و باینوسیله این ویتامینها را در بدن خود ذخیره می‌کنند

شماره ویتامینها

ویتامینهایی که روی حروف الفبای تعیین شده از این قرار است : ویتامین

P p K E D C B A

آ ب ث د ای ک پ پ و لی باترقی و پیشرفت علم و دانش هنوز در توسعه و افزایش است ولیست آنها هنوز بسته نشده است ، به علاوه یکی از ویتامین های اصلی در آغاز یکی بوده است و رفته رفته متعدد شده است ، چنانکه امروز از ویتامین های

۶ ۳ ۲ ۱ B

پ ؛ ب ب ب و را کشف کرده اند و هنوز دامنه این اکتشافات در وسعت است ؛ و هر روز که میگذرد علم و دانش بکشفیات جدیدتری در این زمینه نائل می آید . (۱)

فواید طبی گیاهان

گیاهان علاوه بر فوایدی که در این شماره و شماره گذشته خاطر نشان گردید ، دارای فواید مهم طبی نیز میباشند و لذا دانشمندی که از دوران قدیم بگیاهان توجه عمیقی داشته اند بشرح گیاهان مختلف با خواص دارویی آنها پرداخته اند ، در گیاه شناسی کتابهای پربهای بر زبان فارسی تألیف شده ولی همیشه آنها را در ردیف کتب پزشکی قرار داده اند ، بسیاری از آنها هنوز بصورت نسخه های خطی در کتابخانه ملی و مدرسه سپهسالار تهران و دانشسرای عالی و کتابخانه های دیگر دیده می شود .

از جمله این کتابها که بچاپ هم رسیده است کتاب تحفة المؤمنین حکیم مؤمن است که بسیاری از نباتات را با نامهای عربی و محلی شرح داده و کتاب مخزن الادویه تألیف میر محمد حسین خان علوی که در قرن ۱۲ هجری تألیف شده و بچاپ رسیده و در آن بسیاری از نامهای لاتین گیاهان ذکر شده و برای تطبیق با اسامی فارسی آنها بسیار مفید است .

نکته جالبی در اهمیت سبزیها

خواننده محترم ؛ امروز کتابهای بسیاری بر اساس کشف ویتامینها و سایر محتویات مهم میوه ها و سبزیها نوشته شده است ، و در این کتاب ها بمنظور حفظ الصحة تأکیدات بسیاری برای خوردن آنها بعمل آمده است ، ولی هنگامی با حادیشی که از پیشوایان معصوم

(۱) در مطالب طبی و بهداشتی این مقاله از کتاب های اعجاز خوراکیها و اسرار

خوراکیها تألیف دکتر غیاث الدین جزامری و کتاب سبزیها و میوه های شفا بخش تألیف لئوناس کارلیه ترجمه آقای محمد نراقی و کتاب فواید سبزیها و میوه ها تألیف دکتر سید نورالله ستوده استفاده نموده است .

دینی (ع) تقریباً سیزده قرن پیش از این در زمینه خواص و اهمیت میوه‌ها و سبزی‌ها صادر گردیده است. مراجعه می‌کنیم، نکات بسیار جالبی میبینیم. برای نمونه باین دو حدیث توجه فرمائید :

۱ - در کتاب کافی از مردی بنام حنان نقل میکنند که: « در محضر مقدس امام صادق (ع) بودم و سفره غذا گسترده شده بود آنحضرت از سبزی که در سفره بود میل میفرمودند ولی من از خوردن آن خودداری میکردم، امام صادق (ع) بمن توجه کردند و فرمودند: ای حنان آیا نمیدانی که برای امیره و زمان (ع) هیچ غذایی حاضر نمینموندند مگر اینکه سبزی در آن موجود بود؟ »

۲ - در همان کتاب موفق مدائنی از جدش نقل میکنند که: « حضرت موسی بن جعفر (ع) روزی برای غذا خوردن بدنبال من فرستاد چون حضور یافتم و سفره غذا گسترده شد، سبزی در سفره نبود حضرتش از تناول غذا دست نگه داشت سپس بفلامش فرمود آیا نمیدانی که من از سفره‌ای که سبزی در آن نباشد غذا نمیخورم؟ غلام رفت و سبزی آورد از آن پس آنحضرت غدامیل فرمودند. »

درسی از مکتب امام صادق (ع)

از آنچه درباره محتویات میوه‌ها و سبزی‌ها و حبوبات گفته شد باین نتیجه میرسیم که جهان را صافی است حکیم که با تدبیر حکیمانه خود کلیه موادیکه مورد نیاز غذایی حیوانات مخصوصاً انسان است در آنها قرار داده است، زیرا مسلماً این ارتباط و تطابق میان احتیاجات انسان و انواع محتویات گیاهان، جز از یک منبع عقل و شعور و حکمت نمیتواند صادر گردد.

اکنون این حقیقت روشن را از زبان امام صادق (ع) بشنویم فرمودند: « در گیاهان فکر کنید و انواع فواید آنها را دریابید :

۱ - خداوند میوه‌ها را برای خوراک بشر، گاه و نباتات خشک را برای خوراک حیوانات خلق فرموده هیزمی که از درختان بدست میآید برای سوزاندن و چوب را برای انواع نجاریهای مورد احتیاج بشر قرار داده است.

۲ - خداوند چه برکتی در زراعت قرار داده که از یکدانه؛ صد دانه و بیشتر بعمل میآید که هم تخم سال بعد تهیه شود هم خوراک آدمیان تأمین گردد.

اگر هر دانه‌ای را که می‌کاشتنند مثلاً یکدانه از آن بعمل میآید؛ مردم از آن چه فایده‌ای میبرند و همچنین درختها از اطراف نمود شاخه‌های بسیار بر میآورد تا اگر مردم بخواهند

از آن درخت درجای دیگر بکارند یا در احتیاجات دیگر از آن استفاده کنند اصل درخت باقی باشد و اگر آفتی باصل درخت برسد ، بدل آن باقی بماند .

۳ - لذت و نشاطی که برای انسان از دیدن مناظر جالب گیاهان و شکوفه های زیبای آنها حاصل می شود با هیچ لذتی نمی توان برابر کرد .

۴ - میوه ها و محصولات را بوسائلی از خطر محفوظ داشته ، همانطور که جنین را تا هنگامی که ضعیف و ناتوانست در محفظه مخصوصی بنام «مشیمه» در رحم حفظ فرموده است همچنین حبوباتی مانند عدس ، باقلا و ماش را در ظرفهایی مثل کیسه نگاهداری نموده خوشه گندم و جو و برنج را در میان پوست محکمی حفاظت کرده و بر سر هر دانه چیزی مانند نیزه قرار داده تا پرندگان باسانی نتوانند آنها را بربایند .

۵ - گیاه هم مانند حیوان محتاج به خوراک است و از طرفی معمولاً نمیتواند مانند حیوان حرکت کند و مواد غذایی خود را تهیه کند لذا خداوند حکیم برای آن ریشه ای قرار داده تا با این وسیله مواد غذایی مورد نیاز را از خاک برگیرد و شاخ و برگ و میوه برساند ، ریشه ها علاوه بر اینکه خوراک شاخ و برگ را تأمین می کنند ، وسیله برجا ماندن درخت و گیاه نیز میباشند ؛ چنانکه طنابهای خیمه در اطراف کشیده شده و وسیله ثابت ماندن خیمه است ریشه ها نیز عامل تثبیت گیاه و درخت هستند ، درختان عظیم مانند چنار و نخل و صنوبر که اینطور در برابر باد های سخت مقاومت مینمایند به علت استوار بودن ریشه آنها در زمین میباشند .

۶ - فواید طبی گیاهان بسیار قابل توجه است ، هر یک از آنها در معالجهٔ ممرض مخصوصی بکار میرود مسلماً پدید آورندهٔ گیاهان از این فواید آگاه است و یکی از هدفهای آفرینش آنها همین بوده است .

۷ - درسته میوه ها دقت کنید ، خداوند در میوه ها هسته خلق فرموده که آنرا بکارند تا درخت دیگری بر وی و نیز چون هسته محکم است میوه را نگه میدارد تا از هم نباشد و اگر هسته نبود میوه لطیف از هم پاشیده میشد و دیگر از فواید هسته آنست که بعضی از آنها را می خورند و از بعضی از آنها روغن میگیرند و از آن استفاده های بسیار میبرند . (۱)