

الدكتور/ علي محمد علي المشحات

عن ابن عباس - رضي الله عنهمَا - أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: (مِنْ أَطْعَمْهُ اللَّهُ طَعَمًا فَلَيَقُلُّ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لِنَا فِيهِ وَارْزُقْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمِنْ سَقَاهُ لِبَنًا فَلَيَقُلُّ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لِنَا فِيهِ وَزَدْنَا مِنْهُ فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يَجِدُنِي مِنَ الظُّفَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا لِبَنٍ)

(١) ولقد جاء في الصحيح عن الرسول - صلى الله عليه وسلم - أن جبريل - عليه السلام - جاء إباء من خمر وإناء من لبن، فاختار الرسول - صلى الله عليه وسلم - (إناء اللبن، فقال له جبريل: اخترت المفترضة، أما إنك لو اخترت الخمر غوت أمتك من ذلك ذري أن جبريل - عليه السلام - عرض الإناءين على النبي - صلى الله عليه وسلم - فاختار الرسول - صلى الله عليه وسلم - اللبن وأعرض عن الخمر، فقال له جبريل - عليه السلام: اخترت المفترضة التي فطر الله الناس عليها. ولقد شاء المولى - جل شأنه - أن يتغذى الرضيع الصغار باللبن قبل إعطائهم أي غذاء آخر، وهذا يدل على أن اللبن ذو قيمة غذائية مرتفعة، وفيما يلي اتجاهات المغذيات في شكل ملائمة وتناسب متزنة، وأقرب إلى الكمال من أي غذاء آخر، والحقيقة أن اللبن أكمل الأغذية من الناحية البيولوجية، رغم أنه ينقسه قليل من العناصر الغذائية، ولكن رغم ذلك يعد أفضل من أي غذاء منفرد وحيد، ولما توجد أي مادة غذائية أخرى يمكن أن تقارن مع اللبن من حيث قيمته الغذائية المرتفعة؛ وذلك لاحتواه على المواد الغذائية الأساسية المضوربة: التي لا يستغني عنها جسم الإنسان في جميع مراحل نموه وتطوره. فاللبن يُعد من أحسن الأغذية للأطفال والناشئين، والبالغين والمسنين على المسواء، فعلاوة على أنه ينفع الصغار في حياتهم المقبالة ويكتسبهم مناعة ضد كثير من الأمراض؛ فإنه أيضًا يفيد الكبار كثيراً لقيمة المغذيات المرتفعة. وبعد اللبن ومنتجاته من المواد الغذائية المضوربة المهمة للإنسان في معظم بلاد العالم، فحيث يستعمل سكان خط المستواء في الجنوب ألبان الماعز والإبل في غذائهم؛ نجد أن لبن الغزلان يستعمله سكان الإسكندرية في الشمال، ولبن الخيول يستعمل في آسيا، ولبن الجاموس يشربه سكان أمريقيا، وشبه القارة الهندية، ولكن يلاحظ أن الاستعمال إنما هو الشائع لأن لبن البقر والغنم في معظم بلدان العالم. ومع أن اللبن الأنواع المختلفة تحتوي على نفس العناصر، ولكن تختلف في نسبها وخصائصها. القيمة الغذائية للبن: أصبح من المعروف حالياً في علوم التغذية أن هناك مواد غذائية أساسية للصحة الجيدة والقدرة والنشاط والحيوية لا يستغني عنها الإنسان في جميع أنظوار حياته وهذه المواد هي: البروتينات: ومن أهم فوائدها: بناء العضلات والأنسجة الجديدة. الكربوهيدرات: مثل المنشويات، السكريات، وهم التي تمدد الجسم بالحرارة والنشاط.

المدهون: التي تخزن في الأنسجة الحية، وتمدد الجسم أيضًا بالحرارة.

المعادن: وهي عناصر مهمة لتكوين العظام والأنسنان، ولادة وظائف الجسم الحيوية بانتظام

المفيتامينات: وهي مواد مهمة للحياة والنمو والوقاية من كثير من الأمراض، وأيضًا هي مركبات تسمح بتمثيل مواد الماء الأخرى.

الماء: الذي يعمل كمذيب وحامل للمواد الغذائية بالجسم.

العناصر والمركبات الغذائية الحيوية المهمة للبن:

يمد اللبن جسم الإنسان بمجموعة كبيرة جدًا من هذه العناصر والمركبات الغذائية الحيوية المهمة، ويمكن إيجاز ذلك في النقاط التالية:

١- يعد اللبن مواداً مهماً وجيداً للبروتينات ذات القيمة الغذائية المرتفعة، وتمدد بروتينات اللبن جسم الإنسان بالأنهضان الأساسية — بمقادير وتركيزات مرتفعة — ذلك بالإضافة إلى أنه قد ثبت أن بروتينات اللبن غنية بالفوسفور الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من القناة الهضمية وبالتالي يستفيد الجسم من الكالسيوم، هذا علاوة على أن اللبن ذاته غني أيضًا بالكالسيوم، لذا فإن الأطفال والبالغين الذين يتناولون اللبن في غذائهم لا تظهر عليهم أعراض أمراض لين العظام والكساح أوضعف تكون الأسنان. ٢- توجد الأحماض الدهنية في اللبن بنسبة دقيقة جداً بحيث يسهل هضمها وتمثيلها في الجسم، ويحتوي دهن اللبن على كثير من المواد الحيوية المهمة مثل: الأحماض الدهنية الأساسية، والمفيتامينات الذائبة في دهن اللبن، والمركبات الدهنية المفوسفاتية. كذلك تعتبر النسبة بين الدهن والسكر في اللبن مهمة جداً؛ إذ إنها تنشط نمو البكتيريا المنافعة بالأمعاء.

٣- يقتصر وجود اللاكتوز على اللبن فقط، ويمتاز سكر اللبن (اللاكتوز) عن غيره من الكربوهيدرات الأخرى بقدرته على التخمر الذي يعد ذا أهمية ذافعة في التغذية، كما أنه يؤثر على غشاء المعدة المخاطي نظراً لقلة ذوبانه.

كذلك فإن احتواء سكر اللبن على سكر المجالاكتوز يزيد من أهميته، إذ يعتبر هذا السكر أساس تكوين المجالاكتوز في أ Yoshiya المخ والمخاليا العصبية. أيضًا ينفرد سكر اللبن بقدرته على تنشيط نمو أنواع مفيدة من بكتيريا حمض اللاكتيك، والتي يمكن أن تحل محل بعض البكتيريا المتعفنية في القناة الهضمية. كما يساعد الحامض المتكون — نتيجة نشاط الميكروببات المنافعة — على تمثيل

وامتصاص المكالسيوم وبعض المعادن الأخرى.

٤- يعد الملبن مصدراً مهماً لكثير من الفيتامينات. وهي مواد تساعده على الاستفادة من الماء والوقاية من الأمراض. وتوجد بعض فيتامينات الملبن ذاتية في الدهن، وهي فيتامينات أ، د، هـ، والبعض الآخر ذاتياً في ماء الملبن: وهي فيتامينات ب₁، ب₂، ج، وكذلك الكوليدين.

٥- يكون الماء ما يقرب من (٨٥ - ٩٠) من الملبن المثبتات المختلفة، وبعض مكونات الملبن إما ذاتية في الماء، مثل بعض الفيتامينات والأنزيمات واللاكتوز، أو على صورة معلقة بالماء مثل حبيبات الدهن أو جزيئات الكيزين.

والماء له دور مهم وحيوي في حياة الإنسان حيث إن له وظائفه الفسيولوجية في الجسم الإنساني، فهو على سبيل المثال يكون حوالي (٨٥ - ٩٢) من دم المثبتات المختلفة، كما أن الكثير من أنسجة الجسم تحتوي على الماء، وأيضاً فإنه ينظم درجة حرارة الجسم، كذلك فالماء هو المتوسط المناسب لانتشار وأتأثير العناصر المختلفة بالجسم، كما أنه المتوسط المناسب للتفاعلات المختلفة وعمليات الهضم والهدم والبناء التي تحدث في الجسم.

٦- يعتبر الملبن مصدراً مهماً من مصادر فيتامين (أ) الذي يعد مهماً جداً في حياة الإنسان، حيث يوجد هذا الفيتامين بنسبة كبيرة في الملبن، ذلك بالإضافة إلى مادة المكاروتين التي تحول إلى فيتامين (أ) في الجسم بواسطة الماكستدة.

ومن أهم فوائد فيتامين (أ) أنه ضروري جداً للنمو، ولقد أثبتت التجارب الحديثة التي أجريت على الفئران أن نقص هذا الفيتامين يسبب وقف نموها ثم موتها.

كذلك فإن فيتامين (أ) مهم جداً في عملية الإبصارات، ويعرف هذا الفيتامين باسم الفيتامين المضاد للرمد المكافف، إذ إن نقص هذا الفيتامين في الماء يسبب المرض بهذا النوع من الرمد، كما أنه يسبب أيضاً مرض العشى الليالي. ومن فوائد فيتامين (أ) أيضاً أنه يكسب جسم الإنسان المناعة من الإصابة ببعض الأمراض، كما أن له تأثيراً مهماً في عمليات تكوين العظام والمغاريف، وكذلك فإن نقص فيتامين (أ) يؤثر على الخصوبة والتكاثر والمتولد.

٧- يحتوي الملبن على نسبة لا بأس بها من فيتامين (د) وهذا الفيتامين يساعد على ترسب المكالسيوم والفوسفور في الجسم، أي أنه يساعد على نمو العظام، كذلك فهو مانع للكساح، لذلك يسمى فيتامين (د): المضاد للكساح. كذلك يحتوي الملبن على مادة الكوليسترول، التي تتعرض لها أشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية تتحول إلى فيتامين (د). وقد وجد أن قوة الملبن من هذا الفيتامين تزيد (٢٠) ضعفاً إذا عوامل بالأشعة فوق البنفسجية، وهذه الطريقة مستعملة في بعض الدول الأوروبية والأمريكية، وذلك لأنها تزيد نسبة وكمية فيتامين (د) في الملبن، وفي الوقت ذاته تقتل الميكروبات وتعقم الملبن.

٨- يعد الملبن غنياً بفيتامين (ب_٢) أو الريبيوفلافافين. ويؤدي نقص فيتامين (ب_٢) إلى ظهور مرض البلاجرا، لهذا يسمى هذا الفيتامين بالمانع لمرض البلاجرا.

٩- يوجد الكوليدين في الملبن بوضرة، والكوليدين هو العامل المانع لترابط الدهن حول الكبد، والكوليدين يكون جزءاً من الليسيثين الموجود في دهن الملبن، ويعد الليسيثين من المفوسفوليبيدات المهمة في تكوين الخلايا، والكوليدين عامل مهم في تمثيل الدهون واستخدامها في الجسم، لذلك يؤدي نقص الكوليدين إلى بطء النمو وترابط الدهن حول الكبد وخلل في عمليات تمثيل الدهون في الجسم.

١٠- يعد الملبن أحد المصادر الطبيعية الأساسية الغنية بالمكالسيوم والفوسفور، وهما من الأملاح المعدنية المضورية لجسم الإنسان، إذ أن هذه المعادن تدخل في تكوين الهيكل العظمي وتركيب الأسنان وتنظيم الضغط الأسموزي، وتساعد على تنشيط الأنزيمات. ومن المعادن الأخرى التي توجد في الملبن - كذلك - بحسب لا بأس بها: الماغنيسيوم والمصوديوم والبوتاسيوم والمكلور والمكبريت، ولكن يعد الملبن فقيراً في عنصر الحديد، ويمكن تعويض ذلك بتعاطي أغذية غنية بهذا المعدن مثل المبيض والخضروات والفاكهه. ويوجد في الملبن أيضاً نسب ضئيلة من المروبيديوم والمليثيوم. والباريوم والمنجنيز والاسترانيوم والألومينيوم والفلور والمنحاس والمليود والزنك والمكوبلت.

١١- يحتوي الملبن على كثیر من الأنزيمات التي تساعده على هضم الطعام وامتصاصه.

هذا هو الملبن الذي أخرجه المولى - جل شأنه - بقدرته العظيمة من بين فرش ودم (لبن) خالصًّا سائغاً للشاربين، يجزئ المأصادع ويكتفي بهم، ويقوى المرضى ويشفيهم وصدق الله - سبحانه وتعالى - إن يقول:

(وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعَبْرَةٌ نُسُقِّيْكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمْ لَبَنًا حَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبَيْنِ) التحل: ٦٦.

وجه المإنجاز:

وهكذا يتجلّى لنا بوضوح أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قد أشار إلى قيمة الملبن الغذائية المتميزة في زمن لم يكن يدرك الناس وقتئذ تركيب الملبن وما يحتوي عليه من عناصر ومركبات الماء الحيويية المهمة التي لا تجتمع في شراب غيره. ثم لما تقدم العلم وتوفّرت الأجهزة توصل العلماء والباحثون إلى اكتشاف هذه الممواد الغذائية التي يحتوي عليها الملبن من البروتينات والمكربونيدرات، والمسكريات، والدهون، والمعادن والمفيتامينات، وغير ذلك. فمن أخبر محمداً - صلى الله عليه وسلم - بهذه الحقائق في وقت كان يستحيل فيه على الإنسان أن يتوصّل إلى ما توصل إليه اليوم؟، حيث إنه بعد رحلة شاقة من الدراسة والبحث وصل من خلالها إلى نتائج تتوافق مع ما أخبر به النبي محمد - صلى الله عليه وسلم - مما يدل دلالة قاطعة على أن محمداً رسول الله، وأن ما أخبر به ذكره إنما هو بتعليم الله له: المراجع العربية والأجنبية: ٤، ٣: النجم.

- 1- المشحات: د. علي أحمد، الملبن وقيمة الملبن الغذائية - المكتبة الثقافية - الهيئة المصرية العامة للكتاب - القاهرة - مصر.
2. Davidsen,Sir StanleyChurchill and dietetics. Human natural Livingstone,Edinbuurgh (1972)2

3. Elshahat,A.A. Shams University, production.

Milk Thesis,Ain Fac. Of Agric. Cairo, Egypt.

Study on some Factors Affecting (1970).

4. Hutchinson,R. and Moncrieff Food and principles of nutrition,Edward Arnolds.(1980)