

همه به فواید آن پی برده و برای اعلام و تبلیغ متاع خود آن را معدن ویتامین می نامد. خاصیتی که امروزه ما برای میوه‌ها و سبزیها قائل هستیم گذشتگان هم می دانستند ولی چون نمی دانستند این عمل به وسیله چه عاملی انجام می شود برای آن تعبیرات دیگری می کردند مثل سردی و گرمی و طبایع متفاوت.

بعضیها نیز این خاصیت سبزیجات و میوهجات را به علت خاصیت ضد سمی آنها می دانستند و معتقد بودند که ویتامینها مسمومیت بدن را از بین می برند و بیمار را شفا می دهند و حتی قبل از کشف ویتامین امراض ناشیه از فقدان آنها با بعضی از میوهها معالجه می کردند چنانکه مرض رقت الدم^۱ را که از فقدان ویتامین (ث) حاصل می شد با آبلیمو معالجه می نمودند. سردی و گرمی هم روی همین پایه درست شده بود.

حال باید بینیم این ویتامینها چه نیرویی دارند که مقدار کمشان این قدر خاصیت دارد که در ظرف چند سال تا این درجه شهرت و طرفدار پیدا کرده است؟ در جواب باید گفت ویتامینها نه نیرو دارند و نه نیرو می باشند بلکه اجسامی هستند که مواد تولید انرژی به وسیله آنها به کار می افتد و انرژی را نظم و ترتیب می دهند.

روزی که بشر با به عرصه تمدن گذاشت و آتش را پیدا کرد و به فکر پختن بعضی از غذاها افتاد از آن روز قسمتی از ویتامین اغذیه را به هدر داد.

فکر انبار کردن و آذوقه زمستان را در تابستان جمع نمودن نیز دومین مرحله‌ای بود که قسمتی از ویتامین را ضایع ساخت. متعاقب این دو فکر که انسان برای ادامه حیات مفید تشخیص داد

و از آنها فوایدی غایبش شد دچار فقر ویتامین گردید و از آن روز مصایب و آلامی نصیبش شد که باید آنها را هدایای تمدن نام گذاریم.

تحمل هدایای تمدن بقدری سخت و دشوار بود که بشر اولیه به فراست دریافت که نباید تمام غذاها را بپزد و باید قسمتی از آنها را که میوه جات و بعضی سبزیها بودند خام بخورد و به این ترتیب قدری از ایمن مصایب و آلام تضعیف یافت و به تدریج دانشمندان متوجه بعضی از خواص خوراکیها گردیدند.

ظهور پاستور و کشف میکرب سبب شد که بشر مجدداً از غذاهای نپخته صرف نظر نماید و به علت بیماری که مردم آن روز از میکربها داشتند همه خوراکیها را می پختند. در نتیجه مصایب نوینی به سراغ انسان آمد که منجر به کشف ویتامین گردید.

در نتیجه این اکتشافات بشر امروز می داند که در خوراکیها اسرار دیگری جز سیر کردن شکم وجود دارد. تنها با پر کردن معده نمی توان نیروی لازم برای بدن را به دست آورد. ممکن است شما غذا بخورید، زیاد هم بخورید ولی سوخت ماشین بدنتان لنگ باشد.

پس غیر از گرسنگی ظاهری يك گرسنگی دیگری هم وجود دارد که حس گرسنگی قادر به درک آن نیست و باید به وسایل دیگر به وجود آن پی برد.

تا کنون مقدار مختصری از ویتامینها کشف شده و هنوز مسائل بفرنج و مجهول در این مورد زیاد باقی است که باید بعدها به وسیله آیندگان کشف و اعلام گردد.

ویتامین چیزی است که بدن شما به آن محتاج است و از آن خود بخود کاری ساخته نیست و هیچکس نمی تواند تنها با

این ویتامینها امرار معاش نماید.

اگر انسان و حیوان مانند گیاه قوهٔ خلاقه داشتند و احتیاجات بدن خود را می ساختند هیچگاه وجود ویتامین لزومی نداشت، چنانکه اکنون هیچ گیاهی ویتامین لازم ندارد. گیاه خودش آنچه را مورد نیاز بدنش می باشد می سازد و ما باید از آنها استفاده نماییم.

عدهای تصور می کنند که کمبود ویتامین مختص فقرا و بینوایان است در صورتی که اینطور نیست و کراراً دیده شده است اشخاص پولدار و ثروتمند نیز دچار کمبود ویتامین شده اند. چنانکه معتادین به مشروبات الکلی عموماً دچار کمبود ویتامین می باشند، در حالی که غالباً از غذاهای ویتامین دار به عنوان مزه استفاده می کنند.

ویتامینها برخلاف فلزات که جزئی از مصالح ساختمانی بدن می باشند در ساختمان و نگهداری نسوج و مایعات حیاتی مستقیماً وارد نیستند بلکه در ساختمان و بهره برداری آنها دخالت حساس دارند.

این دیواری که اکنون در برابر شماست از خشت و گل ترکیب شده است و اثری از رطوبت ندارد، یعنی آب جزء ترکیبات دیوار نیست ولی محال است باخاک و آجر و گچ و آهک بتوانید بدون دخالت آب دیواری ایجاد کنید.

برای ساختن يك میخ، آهن را در کوره می گذارند ولی از آن حرارت اثری در میخ باقی نمی ماند. شما آتش را جزء مصالح میخ نمی دانید ولی برای تهیه میخ وجود آتش را لازم می دانید. ماشین در اثر سوختن بنزین به حرکت درمی آید، حرکت چرخها ارتباطی با برق باطری و جرقه شمعها ندارد ولی بدون آن

جرقه‌ها محال است ماشین حرکت کند.

شما سیگار می‌کشید تا از دود توتون استفاده کنید.

دود کاغذ هم وارد ریه شما می‌شود و در این دود اثری از کبریت نیست در حالی که کشیدن سیگار بدون کبریت یا فندک یا نظایر آنها محال است؛ ویتامینها هم حکم همین آب نیاز بنایی و حرارت خشک کردن آنها دارند.

یکی وجودش برای تهیه گُل و ساروج ضرورست و دیگری که حرارت باشد وجودش برای خشک کردن بنا یعنی از بین بردن آب لازم است، ویتامین بمنزله حرارتی است که به آهن می‌دهند تا سرخ شود، دیگری به جای ضرباتی است که برفرق آن می‌زنند تا میخ شود. یکی هم بجای برودتی است که بایسد میخ را سرد کند تا قابل استفاده باشد.

در صورتی که نه حرارت و نه ضربات پتک در ترکیب میخ دیده نمی‌شوند.

خلاصه ویتامینها خوراکی هستند که از خوردن آنها نیرویی عاید انسان نمی‌شود ولی برای تبدیل غذا به انرژی لازم است. ضمناً ویتامینها عملیات بدن را تنظیم می‌کنند بدون آنکه خود وارد ترکیب آنها شوند.

شما در زندگانی روزانه خود از این میانجیها و دلالتها زیاد می‌بینید.

نوکر مواد غذایی را از بازار می‌خرد، آشپز آنها را می‌پزد، کدبانوی خانه سرکشی می‌کند و دستور می‌دهد و پیشخدمت هم آنها را سر سفره می‌آورد. در غذا از نوکر و پیشخدمت و کدبانو و آشپز اثری نیست. از دیگ و پیاله و ملاقه و کفگیر و آبگردان و اجاق هم آثاری وجود ندارد ولی همه اینها

در تهیه غذا دخالت کرده‌اند.

شما برای تأمین سوخت بدن مواد قندی می‌خواهید و بس. قند است که در بدن آهسته می‌سوزد و حرارت آن به شما ۳۷ درجه گرمی می‌دهد و با نیروی حاصله از آن چرخهای بدن شما می‌چرخد ولی آیا می‌توان فقط با قند زندگانی کرد؟ اگر شما چند روز فقط قند بخورید بیمار می‌شوید و اگر باز به خوردن قند اکتفا نمایید خواهید مرد.

سوختن قند به این آسانها نیست. میانجیهای متعدد لازم است. يك میانجی برای جذب آن ضروریست، میانجی دیگر برای سوختن و میانجی دیگری لازم است تا منظم بسوزد.

پروانه دور نرویم، برای اینکه شب اتاق ما روشن شود باید نفت بسوزانیم. اگر تنها نفت را در چراغ بریزید و آتش بزنید نتیجه‌ای نمی‌دهد. باید در چراغ يك فتیله بگذارید بعد فتیله را آتش بزنید.

برای اینکه هوا بطور منظم وارد چراغ شود و نفت کامل بسوزد و دود آن اذیت نکند وجود لوله هم لازم است.

شما در تمام دوران عمر خود شاید جمعاً دو کیلو گرم بیشتر ویتامینهای گوناگون مصرف نمایید ولی همین مقدار کم است که صحت و سلامت شما را تأمین می‌کند. خوردن ویتامین ضروری است ولی زیاد خوردن آن هم زیان‌آور است، فقط مقدار کم آن مفید است که اگر از يك ویتامین زیاد بخورید باید به ویتامین دیگری متوسل شوید تا از شما دفع ضرر نماید.

برای مثال ویتامین (د) را مطالعه کنید.

گفتیم برای جذب و تنظیم کلسیم ویتامین (د) لازم است حالا می‌گوییم:

اگر ویتامین (د) زیاد به بدن برسد تولید اختلالاتی می‌نماید که سرانجام آن مرگ است و در مسوق تشریح این بیماری مشاهده می‌شود که مقادیر زیاد کلسیم در نسوج و عروق و مجاری رسوب کرده است.

ویتامین آ

ویتامین (آ) در کره و چربیهای حیوانی پیدا می‌شود ولی در روغنهای نباتی وجود ندارد، از این جهت خوردن چربیهای حیوانی برای انسان ضروریست و کسانی که به علت عوارض کبدی از خوردن روغنهای حیوانی ممنوع می‌شوند باید ویتامین (آ) را از منابع دیگر تهیه نمایند.

روغن کبد ماهی مقدار زیادی از این ویتامین دارد، کوهان شتر منبع این ویتامین است.

کسانی که با کشتی مسافرت کرده‌اند ماهیهای کوه پیکر زیاد دیده‌اند. این ماهیها که وزن بعضی از آنها هزاران تن می‌باشد برای حرکت کردن انرژی زیاد می‌خواهند و کبد آنها مانند یک بنزین ماشینهاست و اگر می‌شنوید کبد یک ماهی ممکن است تا چهل تن روغن داشته باشد تعجب نفرمایید. حمل هزارها تن جسد انرژی و سوخت لازم دارد. این ویتامین در نزد نباتات به شکل دیگری است که کبد انسان آنرا تبدیل به ویتامین (آ) می‌نماید. این ماده که کاروتن نام دارد برای اولین بار در هویج کشف شد و نام آنرا از این گیاه گرفتند.

جعفری، اسفناج، گزنه، کاهو، والک، کاسنی و نخود سباز این ویتامین زیاد دارند. زردآلو، انبه و گوجه‌فرنگی منبع این ویتامین هستند.

پوست میوه‌جات معمولاً از این ویتامین زیادتر از سایر قسمت‌های میوه دارد، مخصوصاً موقعی که رسیده باشند. فلفل سبز وقتی قرمز می‌شود پوستش مقدار زیادی از این ویتامین پیدا می‌کند.

رنگ زرد و سرخ پوست اکثر میوه‌جات از این ویتامین می‌باشد. رنگ زرده تخم مرغ به علت داشتن ویتامین (آ) می‌باشد. ویتامین (آ) مقاومت مخاط و پوست را در برابر امراض جلدی زیاد می‌کند و کمبود آن سبب بثورات جلدی و اگزما می‌شود. ویتامین (آ) در فشار خون مفید است و کار غدد داخلی را آسان می‌نماید. ویتامین (آ) یکی از عوامل مؤثر بینایی است که در روی شبکه چشم وجود دارد و آنرا در مقابل عفونت حفظ می‌کند. اگر این ویتامین به چشم نرسد شخص مبتلا به شب کوری می‌شود و قرینه چشم ورم می‌کند.

گفتیم ویتامین (آ) عامل رشد سلولها است، پس وقتی این ویتامین کم باشد زخمها هم دیر جوش می‌خورند. یکی دیگر از عوارض کمی ویتامین (آ) پیدا شدن سنگ مثانه است.

در تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) صفرا نقش حساسی دارد. اگر در خوردن ویتامین (آ) و کاروتن افراط شود شخص زیاد چاق می‌شود و بعید نیست که در ایجاد سرطان مؤثر باشد. روی همین اصل در طب عوام کوهان شتر را برای چاق شدن می‌خورند. بزرگ شدن کیسه صفرا در نتیجه زیاد خوردن ویتامین (آ) می‌باشد. زیادی کاروتن شخص را مبتلا به برقان می‌نماید که زردی آن در چشم و کف دست و پا مشاهده می‌شود.

مقدار ویتامین (آ) در صدگرم میوه

۵۵۰۰ واحد بین‌المللی	زردآلو
« « ۴۰۰۰	زردآلو تازه
« « ۱۵۰۰	انبه
« « ۱۰۰۰	هلو
« « ۱۰۰۰	گوجه فرنگی
« « ۷۴۰	توت فرنگی
« « ۵۶۰	بادام
« « ۳۰۰	موز
« « ۳۰۰	خرمیزه
« « ۲۰۰	گیلاس
« « ۱۰۰	بلوط

هر کیلو هویج پنجاه میلی‌گرم کاروتن دارد.

چنانچه کبد انسان در نتیجه افراط در خوردن نوشابه‌های الکلی و چربی زیاد ضعیف شود تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) مشکل می‌شود و این‌گونه اشخاص باید ویتامین مورد نیاز خود را از روغن‌ها مخصوصاً روغن ماهی اخذ نمایند.

انسان بالغ در شبانه روز فقط به دو میلی‌گرم ویتامین (آ) احتیاج دارد و زیادتر از آن مفید نیست.

نیم سیر هویج دارای این مقدار کاروتن است، چون پوست میوه‌جات زیادتر از خود میوه ویتامین (آ) دارند، باید حتی المقدور میوه‌جات را با پوست خورد.

پوست خیار وقتی زرد می‌شود از این ویتامین دارد ولی نباید آنرا خورد، فقط می‌توان از آب آن استفاده کرد. با اینکه شمابیش از دو میلی‌گرم از این ویتامین در شبانه-

روز احتیاج ندارید و با اینکه این مقدار کم را می‌توانید از نیم-سیر هویج یا میوه‌های دیگر به دست آورید معذک مشاهده می‌شود که عده‌ای مبتلا به کمبود ویتامین (آ) هستند .

علت این امر را باید در کبد آنها جستجو کرد زیرا کبد آنها نمی‌تواند به وظیفه خود که تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) می‌باشد عمل نماید و همین عدم انجام وظیفه است که شخص در روز مقدار زیادی کاهو، جعفری، هویج و سایر میوه‌ها و سبزیهای کاروتن‌دار می‌خورد و نتیجه نمی‌گیرد.

این اشخاص که بیشترشان مشروب‌خورد هستند قبل از هر چیز باید به فکر معالجه کبد خود باشند و در ضمن برای تأمین ویتامین (آ) دست به دامن کره و روغن ماهی شوند.

پوست بدن شما آینه تمام‌نمای کبد است. همینکه در روی آن بثورات ولکه دیدید، همینکه عوارض کمبود ویتامین (آ) مشاهده نمودید به فکر خوردن میوه‌ها و سبزیهای کاروتن‌دار باشید. اگر نتیجه نگرفتید بدانید کبد شما تنبل شده است و افراط در خوردن ویتامین (آ) مفید نیست و برای معالجه باید از پوست صمیمی و قدیمی کبد یعنی روغن زیتون استفاده نمایید و در خوردن چربیهای حیوانی امساک کنید.

روغن ماهی و کره تازه با اینکه حیوانی هستند برای کبد ضرر نداشته و مفید می‌باشند. خوردن روغنهای نباتی برای معالجه کبد مفیدند ولی بدانید که روغنهای ویتامین (آ) ندارند و کبد شما هم قادر به تبدیل کاروتن به این ویتامین نیست. پس چاره‌ای جز خوردن روغن ماهی ندارید. خوردن ماهی و کباب جگر نیز در این مورد مفید می‌باشند.

بعضی از نوزادان هنگام تولد کبدشان خوب کار نمی‌کند

و بشورانی در چهره و بدن دارند.

علت این موضوع این است که مادر آنها در موقع حاملگی خوب تغذیه نکرده و کبد بچه خوب درست نشده است.

برای معالجه، مادر طفل باید کباب جگر که زیاد سرخ شده است بخورد، جگر بره و دامهای جوان مفیدتر است.

استفاده از روغن کبد ماهی نیز مفید می باشد. چنانچه دو قطره در روز روغن ماهی به نوزادان بخورانید زودتر بیماری آنها معالجه خواهد شد.

زیتون نیز دارای ویتامین (آ) می باشد ولی در روغن زیتون تصفیه شده از این ویتامین پیدا نمی شود.

گروه ویتامینهای (ب)

این ویتامین انواع و اقسام دارد که تا کنون مختصری از آنها کشف شده است تمام آنها عملشان میانجیگری است و با اینکه مفیدند در هیچیک از ترکیبات بدن وارد نمی شوند. نخستین عمل آنها تنظیم عمل قندها است.

فرمانهای معده و روده مقدار زیادی از این ویتامینها را می سازند. تزریق داروهای ضد میکروب این عیب را دارد که این فرمانها را کشته و انسان را دچار کمبود ویتامینهای (ب) می نماید. هنگام آبستنی رحم بزرگ شده اختلالاتی در معده ایجاد می شود و فرمانهای مولد ویتامین (ب) را از انجام وظیفه باز می دارد. بنابراین زنهای آبستن نیز دچار کمبود این ویتامینها می شوند.

ویتامین (ب۱)

مخمر آجود، میوه‌ها و هسته آنها، حبوبات، شیر، سبزیجات تازه، سبوس، گندم و برنج و امعاء و احشاء مخصوصاً سیرابی و شیردان و خوش گوشت از این ویتامین زیاد دارند و با اینکه انسان بیشتر از دو میلی گرم از این ویتامین احتیاج ندارد و اکثر غذاها مخصوصاً جو، ارزن، کاهو، هویج، اسفناج، کلم، بادام، فندق و گردو دارای ویتامین (ب۱) می باشند معذک مشاهده می شود که عده زیادی دچار کمبود این ویتامین می باشند. علت آن چنانکه گفتیم اختلالات معدی است که در نتیجه سوء تغذیه و آبستنی ایجاد می گردد.

الکل نیز فرمانهای بدن را کشته سبب کمبود ویتامین (ب۱) می شود. ترشی معده چنانچه زیاد شود فرمانها از بین رفته کمبود این ویتامین مشاهده می گردد.

در بیماری قند و افراط در خوردن مواد قندی کمبود این ویتامین مشاهده می گردد.

در کسانی که با اشعه مجهول کار می کنند و همچنین در نتیجه پوشیدن البسه نایلونی و پلاستیک کمبود این ویتامین دیده می شود.

علائم کمبود ویتامین (ب۱)

بهم خوردگی معده و استفراغ خشک، درد و ورم اعصاب، عدم رشد، قلت ترشح صفرا، سستی و تبیلی معده و روده‌ها و ایجاد بیماری بری بری.

باید دانست که انسان هر قدر بیشتر مواد قندی و نشاسته‌ای و چربی بخورد بیشتر به این ویتامین احتیاج دارد.

ویتامینهای (ب) مخصوصاً ویتامین (ب۱) در معالجه و جمع

اعصاب و دردهای سخت مورد استفاده قرار می‌گیرد. تا دوپست میلی گرم آنرا در ۲۴ ساعت می‌دهند.

اخیراً از این ویتامین برای زایمان بدون درد استفاده کرده و نتیجه مفیدی می‌گیرند. زنان آبستن چه در موقع استفرایهای حاملگی و چه در روزهای قبل از زایمان باید از موادی که دارای این ویتامین هستند استفاده نمایند.

این ویتامین در اثر حرارت از بین می‌رود و برای استفاده از آن باید از میوه‌ها و سبزیهای خام استفاده کرد. این ویتامین با عرق از بدن خارج می‌شود و کسانی که کارهای سخت داشته و زیاد عرق می‌کنند باید مقدار بیشتری از آن را مصرف نمایند.

ویتامین (ب۲)

در مخمر آبجو، مایه پنیر، میوه‌جات، سبزیجات، امعاء و احشاء و قسمت‌های داخلی شکم مانند دل و قلوه و تخم مرغ و شیر و پنیر و غیره از این ویتامین دیده می‌شود. این ویتامین در مقابل حرارت استقامت دارد و در اغذیه پخته دیده می‌شود و برای اشخاص بالغ در روز تا ۴ میلی گرم مورد نیاز است.

علائم کمبود ویتامین (ب۲)

اختلال در جذب چربیها (چنانچه مدفوع بیمار تجزیه شود در آن مقداری چربی تجزیه نشده دیده می‌شود.) ترک در لبها، عوارض چشمی به صورت ترس از نور، عوارض معدی و روده‌ها مخصوصاً در اطفال و شیرخواران وضعف عمومی. موارد استفاده: در مرض قند، ورم دهان و ترک لبها و همچنین

در ضعف چشم یعنی موقعی که چشم از نور می ترسد باید از غذاهایی که دارای این ویتامین هستند استفاده شود.

ویتامین (ب ۱) و (ب ۲) در پیاز موجود می باشد و همین امر سبب شده است که در ایران بیماری بری بری دیده نمی شود و این موضوع را بطور تفصیل قبلاً متذکر شدیم.

ویتامینهای (ب ۱) و (ب ۲) در اکثر میوه جات و سبزیجات موجودند که در زیر مقدار آنها را در صد گرم میوه ذکر می نمائیم. واحد مقیاس بین المللی است.

ویتامین (ب ۲)	ویتامین (ب ۱)	میوه
۶۰۰ میلیگرم	۶۰ میلیگرم	بادام
« ۲۳	« ۱۵	صیب
« ۱۰۵	« ۳۰	زرد آلو
« ۷۰	« ۲۰	خربز
« ۱۰۵	« ۱۷	گیلاس
« —	« ۱۵۰	بلوط
« ۲۴	« ۱۵	هندوانه
« ۷۵	« ۲۲	انجیر
« ۶۰	« ۳۰	انبه
« ۲۹	« ۲۶	پرتقال
« ۲۱	« ۸	گلایی
« ۱۲۵	« ۶۰	انگور
« ۳۰	« ۳۰	نارنگی
« ۲۸	« ۴۰	گوجه فرنگی

ویتامین (ب۶)

در مخمر آبجو، غلات و سبزیجات تازه، جگر، دل، قلوبه، خوش گوشت، زرده تخم مرغ، شیر، سبوس غلات و مخصوصاً در جوانه گندم موجود است.

علائم کمبود ویتامین (ب۶)

بیماریهای عصبی، اختلال در عضلات و اعصاب، ایجاد استفراغ آبستنی.

ویتامین (ب۶) در تنظیم مبادلات غذایی بافتها میانجی می باشد، خوردن این ویتامین برای زنان آبستن ضروری است و باید آنرا از سیرابی و جوانه گندم و سمنو اخذ نمایند.

ویتامین (ب۱۲)

این ویتامین ضد کم خونی است و در ساختمان آن چهار درصد فلز کوبالت یعنی لاجورد موجود است. این ویتامین در کبد و در شیر و گوشت وجود دارد، در سیرابی و امعاء نیز دیده می شود. می گویند اثر زیادی در نمو انسانی دارد.

تا می توانید از ویتامینهای (ب) استفاده کنید

این بود مختصری از فواید و منابع ویتامینهای (ب) که تا کنون کشف و مسلم شده است ولی بدون تردید انواع و اقسام دیگری از این ویتامین وجود دارد که تا کنون انسان به وجود آن پی نبرده است. برای اینکه از تمام ویتامینهای (ب) به خوبی استفاده نمایم باید منابع زیر را در نظر داشته باشیم:

تودلیها

مقصود ما از تودلیها امعاء واحشاء حیوانات است. جگر، دل و قلوه، سیراب، شبردان و خوش گوشت مخازن مهم انواع واقسام ویتامینهای (ب) هستند.

پنیر

برای فقرا و بینوایان مخصوصاً اهالی دهات دورافتاده که از داشتن انواع و اقسام اغذیه محروم می باشند پنیر نعمت بزرگی است.

علاوه بر ویتامینهای موجود در شیر، مایه پنیر نیز در خود دارای ویتامینهای مفید بوده و پنیر را از حیث ویتامین غنی می سازد.

مایه پنیر یکی از فرمانهایی است که از حیث ویتامین دست کمی از مخمر آبجو ندارد.

شرط استفاده از پنیر، تازه بودن آن است زیرا در آن فرمانها زنده بوده و در امعاء به زندگی خود ادامه داده و تا مدتی تأثیر آنها باقی است.

پنیری که مدتی در آب نمک بماند چندان استفاده ندارد مخصوصاً پنیری که شور شده و برای گرفتن شوری آن مدتی آنرا در آب می اندازند.

پیاز

قبلاً اثر آنرا در بیماریهای عصبی و بری بری بیان داشتیم، حال می خواهیم بگوییم که در آن فرمان مخصوصی است که سازنده ویتامینهای (ب) می باشد. این فرمان نیز دست کمی از

مخمر آبجو ندارد.

مخمر آبجو

مخمر آبجو یکی از داروهای قدیمی است و سالهاست که فواید و منافع آنرا می‌دانند ولی اکنون پی به اهمیت آن برده و آنرا مخزن ویتامینهای (ب) می‌دانند. متأسفانه مخمرهایی که اکنون در بنگاه پاستور و مؤسسات تجارتهی تهیه می‌نمایند چنانچه باید و شاید مفید نیست زیرا این مخمر را در گرمخانه‌های تاریک به عمل می‌آورند. برای تهیه آن بهتر است که آن را در شیشه‌های سفید ریخته و در حرارت و نور آفتاب به عمل آورند.

آب زرشك

لابد تا به حال متوجه شده‌اید که آب زرشکی که در خانه درست می‌کنند طعم و اثر آب زرشك بازاری را که دوره‌گردها می‌فروشند ندارد.

آب زرشك يك محیط خوب برای رشد فرمان مخصوصی است که در هوا موجود است.

وقتی آب زرشك را درست می‌کنند دارای طعم گسی است ولی پس از چند روز که در شیشه سفید در برابر نور قرار گرفت و فرمانها رشد کرد طعم گس آن از بین رفته فوق‌العاده خوش طعم و گوارا می‌شود.

آب زرشك را نباید جوشانند تا از ویتامین (ث) آن نیز استفاده شود.

جوانه غلات

از قدیم خاصیت سمبو را می دانستند، پس از کشف ویتامینها علت آن معلوم شد.

برای آنکه جوانه گندم و سایر غلات مفید باشد باید تازه و سبز باشند و همینکه جوانه به اندازه خود غله شد آن را خشک نمایند. برای تهیه سمبو باید حرارت فوق العاده ملایم باشد.

بهر آن است که دیگ سمبو را در روی يك ديگ آب بگذارند که حرارت آن از صد درجه تجاوز نکند و آتش مستقیماً زیر دیگ سمبو نباشد، روغن جوانه گندم نیز فوق العاده مفید است.

سبوس غلات

سبوس غلات مانند گندم، جو، ارزن و برنج منابع مهمی از ویتامینهای (ب) هستند.

عده ای از چینیه‌ها برنج را به صورت چلتوک می خورند و همیشه سالم بوده، موی سرشان سفید نمی شود و نمی ریزد. جمعیت چین با فقر زیادی که دارند بیش از سایر نقاط عالم است.

این فواید و مزایا همه در سبوس برنج است که ما آنرا دور می ریزیم و در نتیجه اعصاب قوی نداریم و به رماتیسم و عرق النساء و نقرس مبتلا می شویم. موی سرمان یا می ریزد یا زود سفید می شود و سایر عوارض کمبود ویتامین (ب) نیز در ما دیده می شود.

اگر ویتامینهای (ب) را از غذای موش کم کنند مویش سفید

می‌شود، اگر به کلی قطع نمایند می‌ریزد، اگر مجدداً به آنها ویتامینهای (ب) بقدر کافی بدهند مجدداً مو در می‌آورند و موی بدنشان مشکی می‌شود.

ویتامین (ث)

حالا نوبت ویتامین (ث) می‌باشد. آنهایی که نمی‌خواهند زودپیر شوند، کسانی که عواقب وخیم‌قند را دیده‌اند و از این بیماری گریزانند، اشخاصی که از فشار خون بدنشان می‌آید و می‌خواهند همیشه آسوده و بانشاط باشند به این قسمت توجه مخصوص نمایند.

همانطور که اگر در خانه کبریت نداشته باشید، چراغتان خاموش است و لو خروارها نفت داشته باشید، اگر خروارها قند و مواد نشاسته‌ای بخورید و این ویتامین به بدن شما نرسد نه تنها آنها نمی‌توانند سوخت و حرارت بدن شما را تأمین کنند بلکه به صورت زهر در آمده بدن شما را مسموم می‌نمایند. نرسیدن این ویتامین شرابین را سخت و شخص را پیر می‌کند. امروز ثابت و مسلم شده است که پیری بستگی به سن ندارد. پیری از عوارض سن زیاد است ولی لازمه آن نیست. سابقاً می‌گفتند هر بچه‌ای انسان محکوم است که امراضی مانند آبله، سرخک، آبله مرغان و همچنین اسهال را بگیرد و گریز از آنها میسر نیست. ولی امروزه می‌بینید که این امراض کاملاً قابل جلوگیری است و در شهرهایی که آب تمیز می‌خورند مرض اسهال وجود ندارد.

پیری هم يك نوع مرض است که معمولاً در سنین زیاد به سراغ انسان می‌آید ولی ابتلای به آن مانند سایر امراض نیست

و به خوبی می توان از آن جلوگیری کرد. شما در زندگانی خود بارها اشخاص مسن و سالخورده را دیده اید که از فرزندان خود جوان تری می باشند.

معمولاً وقتی بخواهند مرضی را معالجه یا جلوگیری نمایند باید بدانند که عامل اصلی آن مرض چیست؟ مرض پیری عاملی جز نرسیدن ویتامین (ث) ندارد. نرسیدن ویتامین (ث) به بدن شخص را زودتر پیر می کند، مقاومت بدن و خون را در برابر بیماریهای عفونی از بین می برد و عضلات را خسته و فرسوده می سازد.

پیری چیست؟

گفتیم ویتامین (ث) به منزله جرقه های برقی است که در ماشین بدن تولید احتراق می نماید.

گوشت و پوست و خون و تمام سلولهای بدن ما دائماً در تغییرند یعنی می سوزند و جای خود را به سلولهای جوان می دهند. حال اگر این جرقه ها نرسند و این سلولها نسوزند در همانجایی که هستند خواهند مرد و این سلولهای مرده هستند که حالت نرمی و ارتجاعی پوست و عضلات را از بین برده باعث تصلب شرائین و فشار خون می شوند.

وجود همین سلولهای مرده و آهک شده است که بدن را مستعد ابتلا به امراض عفونی می سازد. گفتیم قند سوخت بدن انسان است، تمام نشاسته ها تبدیل به قند می شوند و با کمک ویتامین (ث) می سوزند.

اگر این جرقه نباشد قند نمی سوزد و روی دستگاههای تنظیم کننده خود فشار می آورد و آن دستگاهها را از کار می اندازد

و همین امر سبب می‌شود که انسان مبتلا به مرض قند شود. يك بیماری دیگر هم وجود دارد که آنرا اسکوربوت^۱ می‌نامند. علامت آن ورم لثه و خونریزی آن است. این بیماری را برای اولین بار در ملوانانی دیدند که مدت‌ها در وسط دریا بوده و از خوردن میوه و سبزیجات تازه محروم بودند.

منابع ویتامین (ث)

این ویتامین در شیر، مرکبات مخصوصاً لیموترش، گل کلم، کلم پیچ، کلم قمری، جگر، فلفل سبز، طالبی، اسفناج، توت فرنگی، آناناس، شلغم، گوجه فرنگی، زرشک، تمشک، هویج، مارچوبه، سیبزمینی، هلو، نخودسبز، سیب، موز، ریواس، زغال اخته، خربزه، شاهی، تره تیزک، کدوی سبز، تره، توت سیاه، شاه‌توت، کاهو، تمبره‌ندی، جعفری، انارترش، آلبالو و گیلاس پیدامی‌شود. میوه‌ها و سبزیها هرچه ترش‌تر و سبزتر باشند ویتامین (ث) آنها زیادتر است.^۲ در ۲۴ ساعت انسان در حدود ۷۵ میلی‌گرم از این ویتامین احتیاج دارد و با اینکه اکثر غذاها دارای این ویتامین می‌باشند یعنی:

درصد گرم فلفل سبز ۲۲۰ میلی‌گرم، درصد گرم آب نارنج صد میلی‌گرم، در صد گرم گوجه فرنگی ۱۳ میلی‌گرم از این ویتامین وجود دارد.

معدلك مشاهده می‌شود که اکثر مردم زودتر پیر شده و به فشار خون و مرض قند و اسکوربوت و غیره مبتلا می‌شوند.

۱- رفت الدم یا فساد خون.

۲- مطالعات بعدی نگارنده عکس این موضوع را در مرکبات مخصوصاً لیمو شیرین ثابت کرده.

دلیل آن را می دانید یا نه؟

ترشی میوه‌ها

اگر خواستید کتابی در اسرار طبیعت و وجود صانع بنویسید من به شما توصیه می کنم که ترشی موجود در میوه‌ها و سبزیها را مطالعه نمایید.

این ترشیها با اینکه ترش می باشند اثر آنها در بدن ضد ترشی است و ما این موضوع را در بحث دیگری به طور مفصل خواهیم نگاشت. مطلبی که در اینجا می خواهیم بنویسیم خاصیت این ترشی در حفظ ویتامین (ث) می باشد.

ویتامین (ث) که آنرا مفصلا شرح دادیم ، ایسن گوهر گرانبها که طبیعت آنرا برای حفظ سلامتی و نشاط ما آفریده است حافظ و نگهبان می خواهد.

ویتامین (ث)

ترشی بهترین حافظ ویتامین (ث) می باشد. قلیائیات مانند جوش شیرین که عده‌ای بی مطالعه آنرا به اغذیه می زنند و شیر-فروشها برای جلوگیری از ترش شدن به شیر می افزایند ویتامین (ث) را فاسد می سازند.

حرارت هم ویتامین (ث) را منهدم می سازد، اکسیژن هوا نیز آنرا فاسد می کند.

خشك کردن میوه‌ها و سبزیها دشمن ایسن ویتامین است، شیری که آنرا می جوشانید - میوه‌ها و سبزیهایی که می پزید، سیب زمینی که در انبار نگهداری می کنید، سبزیهایی که برای زمستان خشك می نمایید، گوجه فرنگی و انار و لیمو و نارنجی

را که به صورت رب در می آورید ارزش حقیقی خود را از دست می دهند.

شرح حال یکی از سالخوردهگان

در همین عهد ما در این نهران که ما زندگانی می کنیم مرد سالخورده و استخوانداری وجود دارد که همه او را می شناسند. چند بار وزیر و نخست وزیر بوده است چندین دوره وکیل و سناتور شده است.

سنش از صد سال متجاوز است و با این حال هنوز نشاط و پشت کار خود را از دست نداده است، همیشه سر وقت در محل کار خود حاضر است.

این شخص در باغ خود چند بز دارد که به سلامتی آنها اطمینان کامل دارد و یقین دارد که به مرض مالت مبتلا نیستند.

شیر این بزها را تازه و گرم موقعی که می دوشند می خورد و تمام سلامتی و نشاط خود را از این شیر نجوشیده و تازه می داند.

من نمی خواهم با نوشتن این سرگذشت شما را به خوردن شیر نجوشیده تشویق نمایم زیرا بعضی از گاوها مبتلا به سل هستند، بعضی از بزها تب مالت دارند، مقصود خوردن شیر نجوشیده نیست بلکه تأثیر معجزه آسای آن است.

آن مرد سالخورده را شما می شناسید و ممکن است از این خوراک او هم مسبوق باشید. اگر کسی سن حقیقی او را که صد و دوازده سال است نمی داند همه می دانند سنش از صدسال متجاوز است. مرحوم حکیم الملک که موقع نوشتن این کتاب زنده بود.

است. روزی چندین ساعت کار می‌کند و در تمام مهمانیهای رسمی و غیر رسمی شرکت می‌نماید، حتی دوره‌های بازی هم دارند.

تأمین‌تانید از میوه‌ها و سبزیهای زنده بخورید

بهترین راه استفاده از ویتامین (ث) خوردن میوه‌جات و سبزیجات تازه و زنده است. اگر می‌توانید در همان باغچه منزل خود مقداری سبزی بکارید.

اگر در منزل درخت می‌کارید سعی کنید که آن درخت میوه باشد تا گاهگاهی بتوانید سبزی و میوه زنده بخورید.

گاهگاهی از شهر خارج شوید و به مزارع و باغات سر بزنید و از میوه‌ها و سبزیهای زنده استفاده نمایید، فواید میوه‌جات و سبزیجات زنده یکی دو تا نیست.

طرز غلط تهیه کردن هم همیشه هوای دهات را کثیف می‌کند. کنار جویبارها همیشه آلوده به کثافات انسانی و حیوانی است. غذای دهاتی هم عبارت است از نان جو و مقداری بلغور و قدری لبنیات.

میوه و سبزی تازه آنها هم فقط در فصل آنهاست و بقیه سال یا میوه ندارند یا مقداری میوه خشکیده خواهند خورد. معذک می‌بینید که وضع مزاجی آنها از شهرها بهتر است. قوه و قدرت آنها زیاد است، مقاومتشان در مقابل امراض بسیار است. زندهای آنها پس از وضع حمل در مدتی که فرزند خود را شیر می‌دهند قاعده نمی‌شوند و آبستن نمی‌گردند، رنگ رخساره آنها که آینه تمام نمای کبدشان می‌باشد فوق‌العاده

خوب است.

تمام این محاسن و مزایا به علت آنست که گاهگاهی غذای زنده می‌خورند. ماست و پنیر آنها زنده و تازه است. سبزیهای صحرائی و علفهایی را که گاهگاهی از کنار جوی و صحرا می‌کنند و می‌خورند بهترین عامل سلامتی آنهاست.

البته تمام این خواص مربوط به ویتامین (ث) تنها نیست ولی این ویتامین خیلی مؤثر است.

چرا موش پیر نمی‌شود

نمی‌دانم تا کنون متوجه شده‌اید که اکثر موشها پیر نمی‌شوند

تمام حیوانات مخصوصاً آنهایی که اهلی شده و در شهرها زندگی می‌کنند کم و بیش پیر می‌شوند. فقط بعضی از موشها هستند که هرگز پیر نمی‌شوند.

موش، کوچک و بزرگ، چاق و لاغر دارد ولی پیر و جوان کمتر دارد. موشی که عمر خود را تمام کرده و در آخرین ساعات عمر خود می‌باشد با موش جوان از حیث بنیه و قدرت فرقی ندارد. دلیل این امر مهم این است که موشها ویتامین (ث) مورد نیاز خود را شخصاً تهیه می‌کنند و با اینکه حیوانات قوه خلاقه ندارند این قدرت در موش خارق‌العاده است و معلوم نیست کدام عضو بدن موش در تهیه این ویتامین دخالت دارد، فقط کمبود ویتامینهای (ب) می‌تواند آنها را پیر کند.

برای اینکه همیشه جوان باشید

غیر از ویتامین (ث) مواد دیگری در پایداری جوانی مؤثر می باشد که در فصل خود به شرح آنها خواه م پرداخت و در اینجا فقط به تأثیر ماست اشاره می نمایم.

اهالی بلغارستان که زیاد ماست می خورند دیرپیر می شوند و عمر طولانی دارند. این امر به علت وجود ویتامین (ث) و ویتامینهای (ب) می باشد.

ولی عده ای این اثر را از مخمر ماست می دانند و حتی عده ای کوشیده اند که از ماست داروی ضد پیری به دست آورند ولی تا کنون به نتیجه نرسیده اند. شرط استفاده از ماست، تازه بودن آنست زیرا در این صورت هم مخمرها زنده هستند و هم ویتامین (ث) منهدم نشده است.

میوه بهشت را با آتش جهنم نسوزانید

برای اینکه از میوه ها و سبزیها استفاده نمایید باید حتی المقدور آنها را خام میل نمایید و میوه بهشت را به آتش جهنم نسوزانید.

میوه های ترش ویتامین (ث) خود را بهتر حفظ می نمایند. بنا بر این باید بدانید که مرکبات ترش از شیرین مفید ترند.

برنقال ترش، لیموی ترش و آبلیموی ترش مقدار زیادی ویتامین (ث) دارند و آنرا حفظ می کنند.^۱

۱- این مطالب را پانزده سال قبل نویسنده این کتاب نوشته و اکنون دیگران عنوان کرده اند. این عقیده عمومیت داشت ←

وقتی غذا پخته شد و می‌خواهید آنرا بردارید چاشنی آنرا بزنید تا ویتامین موجود در ترشی از بین نرود. مخصوصاً در پختن لیمو عمانی و گوجه فرنگی این موضوع را رعایت فرمایید.

اگر موقعی که مرکبات شیرین را از درخت می‌کنند پوست آنها را به محلول پارافین آغشته نمایند و خلل و فرج پوست آنها را بگیرند ویتامین خود را حفظ خواهند کرد.

سبزیجات را در سایه خشک نمایید و آنها را در ظروف سر بسته ریخته از نفوذ اکسیژن هوا محفوظ دارید تا ویتامین خود را حفظ نمایند.

سیب‌زمینی را در خاک رس خشک و خارج از نفوذ هوا و نور نگاه دارید تا هم ویتامین خود را حفظ کند و هم سمی نشود.

خاصیت ضد پیری آبلیمو از خود لیمو زیادتر است.^۲

دخانیات دشمن ویتامین(ث) است

دخانیات ویتامین(ث) بدن را فاسد می‌نماید و شخص معتاد

→ ولی مؤلف کتاب عکس آنرا ثابت کرد و کشف نمود که لیموی شیرین دارای مقدار زیادی املاح ویتامین(ث) می‌باشد. شرح مفصل آن در جلد دوم به تفصیل بیان شده است.

۲ - می‌گویند آبلیمو دندان را فاسد می‌کند ولی این عقیده هنوز مسلم نیست.

را زود پیر می کند. زنان معتاد کمتر باردار می شوند و زود یائسه می گردند، زخم معده معتادین دیر جوش می خورد. قطران دود که به صورت جرم می باشد ایجاد سرطان می نماید. قلیان و چپق از این حیث از سیگار بهتر می باشند، زیرا جرم تنباکو در آب گرفته می شود و چپهایی که دسته بلند دارند جرم توتون را تا اندازه ای می گیرند.

فواید دیگر ویتامین (ث)

زخمها را زود خوب می کند و از کرم خوردن دندان جلو گیری می نماید.

ویتامین (د)

در بحث کلسیم مفصلاً شرح دادیم، فقط به شما توصیه می نمایم هنگامی که به حمام می روید و دلاک با فشار کیسه چربی بدن شما را لوله می کند و به کمک صابون آنرا از بین می برد به خاطر داشته باشید که این چربیها در اثر اشعه قرمز و حرارت آفتاب تبدیل به ویتامین (د) می شود.

ویتامین (د) در گوشت ماهی، روغن کبد ماهی، تودلبهای حیوانی، شیر، خون گاو، کره، فندق، سبزیجات، نباتات تازه، دانه کاکائو و بعضی قارچها وجود دارد. میوهها و سبزیجات باید در آفتاب بمانند تا ویتامین (د) آنها حفظ شود.

کمبود این ویتامین نظم آهک و فسفر را مختل می سازد و زنان باردار و همچنین کسانی که با کارهای فکری سروکار دارند و نیز حسابداران، سفته بازان باید از این ویتامین

زیادتر استعمال نمایند.

کسانی که زیاد مطالعه می کنند از این ویتامین زیاد مصرف دارند. این ویتامین در رشد اطفال و در آوردن دندان مؤثر است. در نرمی استخوان کودکان، نرمی استخوان بزرگسالان، در رعشه مربوط به غدد تیروئید مفید است، استفاده از آفتاب و خوردن این مواد ضروری است.

آیا بشر اشرف مخلوقات است؟

اگر حمام برویم و چربی بدن خود را با صابون نشویم بدنمان بو می گیرد، چرک می شود و شپش می گذارد. اگر برعکس زیاد حمام برویم و خود را نظیف کنیم چربیهایی که در اثر آفتاب به ویتامین (د) تبدیل می شوند از دست می دهیم.

اگر سبزی و ذخیره زمستان خود را در آفتاب بگذاریم ویتامین (د) آن فاسد می شود. البته ما چاره ای نداریم جز اینکه همیشه سبزیجات و میوه جات را تازه و زنده بخوریم ولی حیوانات هنرشان و عملشان از ما خیلی زیادتر است.

مورچه گندمی را که به لانه خود می برد کاری می کند که در زیر زمین دیگر سبز نمی شود، کاری می کند که فساد ناپذیر می شود و ما چنین هنری نداریم.

باهمه ادعایی که در علم طبیعی، داروسازی و خوراکی پزی داریم هنوز نمی توانیم يك مر بای فساد ناپذیر درست کنیم که قابل خوردن باشد و عناصر مفید خود را از دست ندهد و لسی زنبور عمل مراتب فضل و کمالش از ما بیشتر است.

فواید و خواص عسل

اکنون بعد از ۳۳ قرن وقتی قبور فرعون مصر را باز می کنند با کمال تعجب مشاهده می نمایند که کوزه های عسلی که در آنجا گذاشته اند فاسد نشده است.

عسل پاکترین غذایی است که در دسترس انسان قرار دارد و هیچ میکروب و هیچ قارچی اجازه ورود به این غذا را ندارد.

عناصر شباد و منقلب هم که همه چیز را قلبی درست می کنند و در هر غذا و مواد چیزهای ارزان قیمت داخل می نمایند هنوز نتوانسته اند عسل قلبی درست کنند، هر چیزی را که وارد عسل کنند زود شناخته می شود، قند عسل دو برابر قند معمولی غذایی است و عجیب این است که این قند برای مبتلایان به مرض قند نه تنها ضرر ندارد بلکه مقدار کمش مفید می باشد. عسل تمام ویتامینها را دارد و آنها را در سایه و روشن حفظ می کند. مانند گندم مواد قندی و مانند گوشت مواد ازت دار دارد.

اکثر فلزات، مانند آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر در عسل پیدا می شوند، بهترین خمیر دندان آن است که با عسل درست شده باشد.

ما ضمن اینکه خوردن عسل را به همه مخصوصاً زنان باردار توصیه می کنیم از شما می پرسیم آیا باز هم ادعا دارید که اشرف مخلوقات هستید؟

شما خانمهایی که ادعا می کنید کدبانو هستید و همه گونه مربا می سازید آیا می توانید مربایی مانند عسل تهیه کنید که نه ترش شود، نه خشک گردد، نه در اثر ماندن بو بگیرد و نه کرم

۱- زنبور عسل در روی شانه عسل پرده ای می کشد که هنوز متقلبین نتوانسته اند آنرا بسازند.

گذارد؟

شما شیمیدانهایی که از هر چیز شیرین سرکه و شراب می‌سازید آیا می‌توانید از عسل هم استفاده کنید؟ شما شراب عسل می‌سازید یعنی با انگور می‌سازید و بعد با عسل مخلوط می‌کنید و اسمش را شراب عسل می‌گذارید اگر با خود عسل به تنهایی شراب یا سرکه ساختید هنر کرده‌اید. کیمیاگران سابق سرکه عسل را حلال طلا و اکسیر اعظم می‌دانستند زیرا تهیه آن مقدور نبود، هنوز هم مقدور نیست. در صورتی که در عسل يك مخمر مفید وجود دارد که خواص و فواید آن را اضافه می‌نماید.

خریزه و عسل

می‌گویند خربزه و عسل با هم سازگار نیستند. عده‌ای هم می‌گویند به عکس با هم می‌سازند و پدر خورنده را در می‌آورند. خلاصه اینطور شایع است که هر کس خربزه و عسل را بخورد مریض می‌شود و می‌میرد. نظیر این عقیده سابق راجع به کالومل و نمک هم بود وقتی پزشکان برای مریض کالومل می‌نوشتند توصیه می‌کردند که از خوردن نمک خودداری کند و حتی می‌گفتند کالومل و نمک در بدن تبدیل به سوبلیمه که سم است می‌شوند.

این عقیده صحیح نبود زیرا در معده جوهر نمک و در خون و مایعات بدن نمک همیشه موجود است و اگر بنا شود نمک با کالومل ترکیب شود و تولید سم کند همانقدر نمک بدن کفایت می‌کند. وانگهی چنین ترکیبی عملاً در آزمایشگاه مقدور نیست و تا به حال کسی نتوانسته است با این دو ماده سوبلیمه ترکیب نماید چون کالومل را شب قبل از مسهل به بیمار می‌دادند و معتقد بودند چنین بیمارانی باید امساک نمایند و غذای زیاد نخورند