

916  
OLA  
916

11  
216

الجمهورية اللبنانية  
مكتب وزير الدولة لشؤون التنمية الإدارية  
مركز مشاريع ودراسات القطاع العام

دور الفاكهة في ميزانية  
التغذية للفرد اللبناني

بتلم

الدكتور عاطف عيسى

## محتويات الدراسة

### صفحة

٢-١	- تمهيد
٤-٢	- حصة الفرد اللبناني من الفاكهة
١-٥	- اللبناني اكبر مستهلك للفاكهة في العالم
١١-١٠	- تطور استهلاك الفرد اللبناني من الفاكهة
١٧-١٣	- وضعية طلب الفرد اللبناني على الفاكهة سنة ١٩٧٥ وسنة ١٩٨٥
٢٤-١٧	- تركيب ميزانية الفاكهة في تغذية الفرد اللبناني
٢٧-٢٥	- خاتمة
٢٨	- فهرس الجداول الاحصائية والمخططات البيانية
٣٠-٢٩	- المراجع

## دور الفاكهة

### في ميزانية التغذية للفرد اللبناني

#### تمهيد -

صحيح ان الفاكهة تمد الجسم بما لا يذكر من الدهن وخصوصا البروتين ، الذي هو حجر الزاوية في تغذية الانسان ويشكل، اشم مواضع علم الغذاء ، والتغذية ، وبشيء من الحريريات ، كما سوف نرى ، وذلك بسبب كثرة الماء فيها . لكنها مع ذلك ضرورية لجسم الانسان ، الذي تمدّه بالسكر على مختلف انواعه من كوكوز وفروكتوز وسخروز والحوامض العضوية والاملاح المعدنية والعناصر المعدنية والفيتامينات وغيرها من العناصر النافعة ، التي تلعب دور الدواء الى جانب دور الغذاء .

نقول هذا سيما وانه من المعروف ان الفاكهة تشكل غذاءً مثالياً للانسان ، وذلك لأنها سهلة الهضم وقابلة للتمثل بسرعة وحالة وباعثة على الانتعاش الجسماني ومحاربة للتسمم في الجسم . وذلك يعود لكونها مهياًة لافادة الجسم منها بشكل مباشر من غير الحاجة الى التحول الى مواد اخرى اسهل للهضم ، كما هو الامر بالنسبة للمواد النشوية مثلاً . وتلعب هنا اشعة الشمس دوراً كبيراً يجعل الفاكهة الطعام الطبيعي للانسان . وبشيء كأي غذاء طبيعي غذاءً ودواءً في آن واحد ، على اعتبار ان الطبيعة ، بما زودتها من ضروري للجسم وكما ذكرنا في المقام السابق ، جعلتها لا تقتصر على التغذية فقط وانما على الشفاء من الكثير من الامراض والوقاية منها واكساب الجسم المناعة ، وبالتالي فهي ليست للمرضى فقط وانما ضرورة ايضاً للاصحاء ، الامر الذي سوف يتضح فيما بعد ، عند تدبرنا مختلف أهم الفيتامينات التي تحفل بها الفواكه .

هذا، وحسب الكثير من الدراسات والابحاث العملية يحتاج جسم الانسان الى حوالي مئة كلغ (١) من الفاكهة في السنة . وهنا لابد من الاشارة الى امكانية التداخل للفاكهة مع الخضار والتصويغ فيما بينهما ، في حدود القابلية الصحية بالتابع . وتستهلك الفاكهة على اختلاف انواعها ، اما بشكلها الطازج أو بعد اجراء تصنيع منزلي او مصنعي عليها بشكل الكونسروا والمربيات المختلفة والعصير والمشروبات .

### حصّة الفرد اللبناني من الفاكهة -

متوسط حصّة الفرد اللبناني من الفاكهة في السنة هو ١٤٥ ، ٦ كلغ ، أي ما يقدّر له ٣٥٥ غراما في اليوم ، تمده ١٧٧٦ عبوة تشكل ٧٥١ ٪ من مجموع حريريات ميزانية تغذيته البالغ ٢٤٨٩ حريره في اليوم وب ٢٠٢ غراما من البروتين تشكل ٣٠١ ٪ من مجموع حصته من البروتين في اليوم أيضا والبالغ ٧٠٠ ، ٨ غراما وب ٢٠٧ غرامات من الدهن تشكل ٤٠٣ ٪ من مجموع حصته من الدهن في اليوم والبالغ ٦٢٠ ، ١ غراما .

هذا هو الوضع التفدوي بالنسبة للفرد اللبناني فيما يتعلق بالفاكهة وكما ورد في آخر ميزانية للتغذية (متوسط ١٩٦٤/٦٦) وضعتها منظمة الاغذية والزراعة (FAO) التابعة لهيئة الامم وكما يتّضح من الجدول رقم -١- . وهكذا وضع تفدوي هو ايجابي لان حصّة الفرد اللبناني من الفاكهة هي حوالي مرة ونصف الحد اللازم (مئة كلغ) فنيا او صحفيا منها كما ذكرنا .

---

(١) البروفسور ا. أ. رود اكوف ، اقتصاديات انتاج الفاكهة ، من كتاب اقتصاد وتخطيط وادارة الانتاج الزراعي باشراف ج. ج. بادريان ، منشورات الادب الاقتصادي ، موسكو ١٩٦٣ .

= ٣ =  
الجدول رقم ١ -  
ميراثية التفذي يسة

حصص الفرض اللبناني من مجموعات الموان الفذائية ومن الخريجات والبروتين والده من (١)

متوسط السنوات ١٩٦٤ / ٦٦

السكان : ٢٣٠٠ الف نسمة

مجموعات المساج	كلية فني السنفة	غرام فني اليوم	مخريجات في البيسوم (٢)		النسبة المئوية %	بروتين في البيسوم		النسبة المئوية %	ن من في البيسوم		النسبة المئوية %
			المسند	الفرامات		المسند	الفرامات		المسند	الفرامات	
المجموع الصام المجموع النباتي المجموع الحيواني	١٢٠٤٩	٣٢١٤٤	١١٦٣	٤٦٤٧	٣١٥	٣٦٤٤	٤٤٧	٧٤٦١	٤٤٧	٧٤٦١	١٣
	١٨٤٤	٥٠٤٨	٣٦	١٤٤	١٤١	٧٨٠	٣٤	١٠٤٨	١٤٤	٧٨٠	١٥
	٢٣	٦٢٤٩	٢٣٧	٩٥٥	٩٥	١٤٢	٢٣٧	١٤٢	١٤٢	٢٣٧	١٥
	١٤	٣٨	١٤٢	٥٤٧	٥٤٧	١٤٢	١٤٢	١٤٢	١٤٢	١٤٢	١٥
	١٥٤٦	٢٦٢٤١	٥٩	٣٤٤	٣٤٤	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	١٥
	١٤٥٤٦	٣٩٩	١٧٧	٧٤١	٧٤١	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	١٥
	٨٤٢	٢٢٤٣	١٩٨	٨	٨	١٤٢	١٤٢	١٤٢	١٤٢	١٤٢	١٥
	٨٩٤٢	٢٤٤٤٣	١٢٦	٥٤١	٥٤١	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٥
	٢٦٤٩	٧٤٤١	١٣٩	٥٤٦	٥٤٦	١٣٩	١٣٩	١٣٩	١٣٩	١٣٩	١٥
	٣٤٥	٩٤٥	١٤	٦٤٠	٦٤٠	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٥
٢٤٥	٧	٩	٨٤٢	٨٤٢	٨٤٢	٨٤٢	٨٤٢	٨٤٢	٨٤٢	١٥	
٢٤٦	٧٤٢	٥٨	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	٢٤٢	١٥	
المجموع الصام		٦٤٨٩	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٧٠٤٨	١٠٠	١٠٠	٦٢٤١	١٠٠	١٠٠
المجموع النباتي		٢١٣٨	٨٦	٨٦	٨٦	٣١٥	٧١	٧١	٣٦٤٩	١٥	١٥
المجموع الحيواني		٢٥١	١٤	١٤	١٤	٣٥٢	٦٩	٦٩	٢٥١	١٣	١٣

Bilans Alimentaires ; Koyenne 1964/66, FAO, Rome 1971 .

( ١ )

- نقلا عن النواحي الاقتصادية والاجتماعية في موضوع الغذاء والتغذية البروتينية بقلم د. عادل علي ، محاضرة القيمة في قاعة كلية الحقوق -  
المنافع ( المجامعة اللبنانية ) أثناء انعقاد المؤتمر الوطني الثاني للغذاء والتغذية في لبنان ( ٢٥ و ٢٦ تشرين الثاني ١٩٧٢ ) وقد  
نشرت في مجلة الطريق الممدد ٣ آذار ١٩٧٣ . والجدول مختصر مكثف ومشغول مستمد من ميزانية التغذية اللبنانية للبياناتية حيث اعملنا اسما  
الاصناف واكتفينا بذكر اسما المجموعات ( الفواكه مثلا اكتفينا باسم مجموعتها : الفواكه ولم نذكر اسمائها ) وحيث اضفنا مجاميع ما يحصل  
عليه الفرد في السنة بالكلية وفي اليوم بالشرايم وايضا النسب المئوية ( % ) لتسهيل عمليات المقابلة وبالتالي التملق والاستنتاج .
- بالكيلو حريرات ( حريرات كجبر ) Kilogrames Calories (Grandes Calories)
  - تفاصيل هذه المجموعة موضوع الدراسة واره في الجدول رقم ك-بالاستناد الى نفس المرجع من منقاة الاغذية والزراعة (FAO).
  - ٤) حولنا مشتقات الحليب والمعدل والجفت ، وهي تفاصيل غير واره في الجدول الذي بين ايدينا ، الى حليب ممدول على اساس  
المعالجات ، التي اعتمدت في الدراسات الاحصائية الصادرة عن وزارة الزراعة ، لتصبح قابلة للجمع مع الاشارة الى ان ذلك لا يؤثر  
على كميات الحريرات والبروتين والدهن .

اللبناني اكبر مستهلك للفاكهة في العالم -

فاذا ما قارنا هذه المعطيات بمتوسط حصة " الفرد عالمياً" من الحريريات والبروتين والدهن في اليوم والمستمده من الفاكهة ولنفس الفترة الزمنية (متوسط ١٩٦٤/٦٦) اتضح لنا ان اللبناني هو اكبر مستهلك للفاكهة في العالم كما يبدو بشكل أخذ في الجدول رقم ٢-، على اعتبار ان حصته من الحريريات المستمدة من الفاكهة هي حوالي اربع مرات حصة " الفرد العالمي" ومن البروتين كذلك ومن الدهن تسع مرات .

الجدول رقم ٢-

مقارنة حصة الفرد اللبناني من الحريريات والبروتين والدهن المستمده من الفاكهة بحصة الفرد منها عالمياً لمتوسط السنوات ١٩٦٤/٦٦ (١)

النسبة المئوية (%)	الفرد العالمي (٢)	الفرد اللبناني (١)	الوحدة	المناصير
١/٢	٢-	١-		
٣٧٦,٣	٤٧	١٧٧	العدد في اليوم	الحريريات
٣٦٦,٦	٠,٦	٢,٢	عدد الغرامات في اليوم	البروتين
٩٠٠,٠	٠,٣	٢,٧	عدد الغرامات في اليوم	الدهن

- (١) المعطيات هنا مستمده من الجدول رقم ١- .  
(٢) المعطيات مستمده من جدول ماخوذ من

وان ما اردنا المزيد من الملموسيه في عرض المصطليات بالنسبة لحصة الفرد اللبناني من الفاكهة ، عنينا التعبير عن حصته بالفزومات في اليوم ، فعملينا بالجدول رقم ٣- ، حيث يتضح لنا ان حصته تطورت ، ما بين الخمسينات والستينات بشكل متعاقد معتدل اذا انه بالرغم من القفزتين المتتاليتين في متوسط ١٩٦٠/٦٢ ومتوسط ١٩٦٣/٦٥ فقد حصلت عودة الى الاعتدال الكلي في اواخر اواخر الستينات .

الجدول رقم ٣-

تطور حصة الفرد اللبناني من الفاكهة  
(غرام في اليوم (١))

متوسط السنوات	غرام في اليوم
(٢٥٥ / ١٩٥٣)	٣٧١
(١٦٢ / ١٩٦٠)	٤٤٠
(١٦٥ / ١٩٦٣)	٤٩٧
(٣٦٦ / ١٩٦٤)	٣٩٩

(١) The State of food and agriculture , 1967, FAO, Rome 1967 .

(٢) الرقم ماخوذ من جدول ميزانية التغذية التي اعدتها منظمة الاغذية والزراعة التابعة لهئية الامم على اساس تقدير للسكان هو/ ٣٨٧٠٠٠ / نسمة نقلا عن

Nutritional Survey , February- April 1961, A report by the International Committee on nutrition for national defense, 1962 .

(٣) نقلا عن الجدول رقم ١- .



= ٧ =

وفي حيز الملموسيه في التعبير التي اتينا عليها بالا مكان التأكيد على تبوء الفرد اللبناني مركز الاءولوية فيما يتعلق بحمصته من الفاكهة باستعراض الجدول رقم ٤-، حيث يتضح ان الاءولويه لمجموعة البلدان العربية بشكل عام وممن بينها اولويه الاءولويه للبنان، بحيث يصبح للفرد اللبناني اكبر حصة من الفاكهة في ميزانية التغذية في العالم، هذا كما لا بد من الاشارة الى ان عدم بلوغ الكثير من البلدان الحد اللازم فنيا أو صحيا وهو ٢٧٧،٧ غرامات في اليوم ( قسمة ١٠٠ كلغ على ٣٦٠ يوم ) يعرض عنه بالخضار الى حد ليس بالقليل .

= ٨ =

الجدول رقم ٤ -

مقارنة حصة الفرد من الفاكهة  
على النطاق العالمي (١)

البلد	السنة الاحصائية	غرام في اليوم
<u>اروپا الغربية</u>		
النمسا	٦٦ / ١٩٦٥	٢٦١
بلجيكا اللوكسبورغ	٦٥ / ١٩٦٤	١٤٥
الدانمرك	٦٦ / ١٩٦٥	٢٠٦
فرنسا	٦٥ / ١٩٦٤	٢٠٧
اليونان	١٩٦٣	٣٢٠
ايطاليا	١٩٦٥	٢٩٠
بريطانيا	٦٦ / ١٩٦٥	١٥٩
<u>اميركا الشمالية</u>		
كندا	٦٦ / ١٩٦٥	٢١٣
الولايات المتحدة	١٩٦٥	٢٢٥
<u>اميركا اللاتينية</u>		
الارجنتين	١٩٦٤	٢٢١
البرازيل	١٩٦٤	٢٥٢
الشيلي	١٩٦٣	١٣٦
<u>بعض البلدان الاميركية</u>		
بولونيا	٦٢ / ١٩٦٠	٦٠
رومانيا	١٩٦٣	١٤٤

مقارنة حصة الفرد من الفاكهة  
على النطاق العالمي (١)

البلد	السنة الاحصائية	غرام في اليوم
<u>الشرق الادنى</u>		
افغانستان	١٩٦١ / ٦٢	٦٩
ايران	١٩٦٠	١٠١
العراق	١٩٦٠ / ٦٢	١٩٦
الاردن	١٩٦٤	٤٥٥
لبنان	١٩٦٥	٤٧٢
ليبيا	١٩٦٤	٩٩
السودان	١٩٦٤	٩٩
سوريا	١٩٦٣	٤٠٤
تركيا	١٩٦٠ / ٦١	٣٤٠
جمهورية مصر العربية	١٩٦٣ / ٦٤	٢٤٢
<u>الشرق الاقصى</u>		
الهند	١٩٦٤	٤٥
اليابان	١٩٦٥	٩٨
باكستان	١٩٦٤ / ٦٥	٧٥
<u>افريقيا</u>		
اثيوبيا	١٩٦١ / ٦٣	٥
غانا	١٩٦١ / ٦٣	٢٦
افريقيا الشمالية	١٩٦٠ / ٦١	١٠٨
<u>اوقيانيا</u>		
استراليا	١٩٦٤ / ٦٥	٢٧٧
نيوزلندا	١٩٦٥	١٩٥

(١) الفاكهة الطازجة بما فيها المصنعة انما معادلة للطازجة :

الجدول جزئي وضعناه بشكل صدق من جدول كبير عن حصة الفرد مأخوذ من  
The State of food and agriculture 1967, FAO, Roma 1967وحيث اعتمدنا احد ثرقم احصائي مع ذكر تاريخه انما بعد ان تأكدنا من ان كل  
الارقام هي دون الرقم اللبناني .

تطور استهلاك الفرد اللبناني من الفاكهة -

والآن بعد ان برهنا تفذويا او نوعيا وكذلك كميا على ان حصة الفرد اللبناني هي اكبر حصة غذائية فيما يتعلق بالفاكهة لنعود الى الاحصاءات اللبنانية نفسها ، حيث التعبير الاكثر وقعا على السمع والبصر بالنسبة للقارىء وهو عدد الكيلوغرامات من الفاكهة التي يستهلكها الفرد اللبناني في السنة ومن ثلن نظره الى المستقبل بالنسبة للموضوع .

فقطا يتعلق بتطور هذا الاستهلاك الاجمالي للفاكهة بالكيلوغرامات فنظاره سريعه الى الجدول رقم ٥- وكذلك المخطاط البياني رقم ١- كافية لتبيان عدد الصعود المعتدل في الاستهلاك ، وذلك بالرغم من تذبذباته الفجائية خصوصا في سنة ١٩٦١ وسنة ١٩٦٤ ، حيث بلغ القمة بـ ١٩١٥ كلغ في السنة . هذا مع الاشارة الى تخطي الاستهلاك الحد اللازم ( مئة كلغ في السنة ) منذ البدء . والصعود الفجائي في سنتي ١٩٦١ و ١٩٦٤ ربما يعود الى عدد كبير الى عمومات التصدير والى الرخس النسبي في الاسعار نتيجة لذلك .

الجدول رقم ٥-

تطور استهلاك الفرد اللبناني من الفاكهة  
خلال ١٩٦٠ - ١٩٦٦ (١)

رقم القياس (٢)	كلغ في السنة	السنة
١٠٠	١٢٤٠٧	١٩٦٠
١٤٦٠٦	١٨٣٠٠	١٩٦١
١٣٥٠٥	١٦٩٠٠	١٩٦٢
١٤١٠٩	١٧٧٠٥	١٩٦٣
١٥٣٠٥	١٩١٠٥	١٩٦٤
١٣٣٠٣	١٦٦٠٣	١٩٦٥
١١٠٠٩	١٣٨٠٣	١٩٦٦

(١) Agricultural Statistics 1954-66 Compiled by FAO expert Dr. Abdus Sattar and Adel Cortas , Ministry of Agriculture , Beirut , March 1968 .

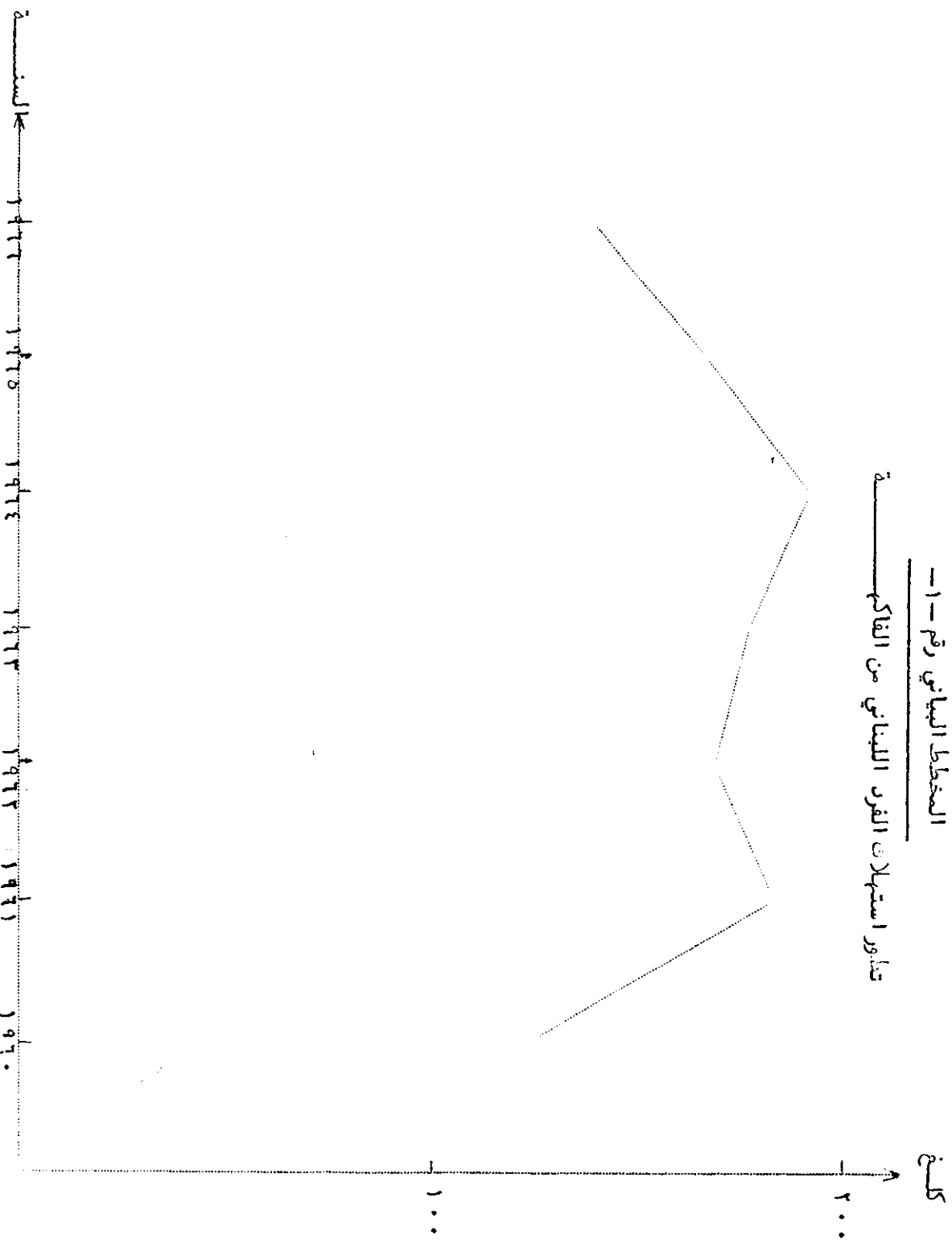
هذا ولا بد من الاشارة هنا الى ان عدم توافق متوسط ارقام الثلاث السنوات الاخيرة هنا مع رقم الجدول رقم ١- الذي هو لمتوسط نفس تلك الفترة يعود الى اختلاف المعايير الفنية في معادلة المصنعات من الفاكهة الطازجة والى طرق حساب متوسط السنوات والى التصحيحات اللاحقة التي تجرى باسمرار على احصائيات منظمة الاغذية والزراعة التي تتلقاها من البلدان المعنية .

(٢) اضفنا رقم القياس للمزيد من الايضاح .

= 11 =

المخطط البياني رقم - 1 -

تناور استهلاك الفرد الليبي من الفاكهة



وضمية طالب الفرد اللبناني على الفاكهة سنة ١٩٧٥ سنة ١٩٨٥ -

وان ما القينا نظره الى المستقبل رأينا ان طالب الفرد اللبناني على الفاكهة سوف يصبح ، بعد ان كان لمتوسط السنوات ٦٦/١٩٦٤ ١٦٧٠٧ /كلغ، سوف يصبح سنة ١٩٧٥ ما بين ٢٠١،٦ و ٢٠١،٦ كلغ في السنة وفي سنة ١٩٨٥ ما بين ٢١٥،٦ و ٢٢٥ كلغ في السنة ، اي على التوالي بزيادة ايجابية هي ٢٤ الى ٢٥ ٪ في سنة ١٩٧٥ و ٣٣ الى ٤٠ ٪ في سنة ١٩٨٥، كما يفصح عن ذلك ببلاغه كليه الجدول رقم ٦- .

جدول رقم ٦-

توقع طالب الفرد اللبناني على الفاكهة

(١) في سنة ١٩٧٥ وسنة ١٩٨٥

١ ٩ ٨ ٥		١ ٩ ٧ ٥		٦٦/١٩٦٤	السنة الارقام
الحد الاقصى	الحد الادنى	الحد الاقصى	الحد الادنى		
٢٢٥	٢١٥،٦	٢٠١،٦	٢٠١	١٦٧،٦	كلغ في السنة
١٤٠	١٣٣	١٢٥،٥	١٢٤	١٠٠	رقم القياس

(١) جدول جزئي مركب مستمد من الجدولين رقم ١٠ و ١٢ المأخوذ من

Prospective demand for food and agricultural products in Lebanon , 1975&1985;  
Prepared by FAO expert Khaled M. Abed and Joseph Chami , Ministry of Agriculture  
Beirut , December 1967 .

وان ما قارنا هذه الارقام المستقبلية بالنسبة للفرد اللبناني بارقام الفرد على النطاق المالي في ثلاث مجموعات البلدان الرأسمالية والنامية والاشتراكية اتضح لنا مجددا تفوق الفرد اللبناني ، كما يفصح عن ذلك ببلاغه كليه وأخاذه الجدول رقم ٧- بالرغم من ان توقعات المستقبل في المقارنه تختلف زمنيا ، وذلك على اعتباره حتى في متوسط سني نقطة الانطلاق فان الفرد اللبناني تفوق بالنسبة لسني المستقبل بالنسبة للفرد على النطاق المالي . وللمزيد من التأكد بالامكان مقارنة الجدولين رقم ٧ و ٦ .

= 13 =

الجدول رقم ٧-٢

توقع غالب الفرد على النطاق العالمي على الفاكهة في

(١) سنة ١٩٨٠ ورقم القياس بالنسبة لسنة ١٩٧٠ (١٠٠٠)

البلدان الاشتراكية (١)		البلدان النامية (١)		البلدان الرأسمالية (١)		مجموعات السلع
رقم القياس	كلخ في السنة	رقم القياس	كلخ في السنة	رقم القياس	كلخ في السنة	
١٣٣٤٢	٤٢٤٧	١١٢٤٧	٤١	١١٦	١٠٣٤١	الفاكهة

(١) جدول جزئي مركب مقتصر على الفاكهة مستمد من جدولين من

Projections relatives aux produits agricoles, 1970-1980, Volume I, FAO, Rome 1971, Tableau No 5, p.62.

Idem, Tableau No 7 p.66.

وآلان بعد ان عرفنا تفور الفرد اللبناني المطلق المباعد حاليا وفسى المستقبل فيما يتملق بالاستهلاك والطلب ، تأهر لنا بوضوح ضرورة الاستمرار المعقلن لنمو انتاج الفاكهة ، بحيث يلبي الطالب المتزايد المستقبلي الذى رأينا ، الامر الذى يوجب ربط تطاور الصناعة بتأور الزراعة فى عملية الانتاج اولا ثم الزراعة بالصناعة والتجارة فى عملية التسويق ثانيا ، وذلك فى إطار الانماء الشامل المتكامل لمجمل الاقتصاد اللبناني ، من اجل خفض كلفة الانتاج فى الربط الاول الداخلى الى الزراعة وتأمين التصريف فى الربط الثانى الخارجى من الزراعة ، مع الاشارة هنا الى اهمية التصنيع لفائز المنتجات من الفاكهة ، حيث للفتاح مركز الصدارة .

هذا وان تلبية الطلب المتزايد فى المستقبل على الفاكهة والذى اشرفنا اليه لا تعترضه صعوبات على ما يبدو لنا ، لان المشكلة المطروحة حاليا بالنسبة للفاكهة هى مشكلة صعوبات تصريفها فى الاسواق الخارجية ليس الا ، مع العلم ان جذور المشذلة المذكورة داخلية وتعود الى الانتاج المرتفع الكلفة بشكلى رئيسي بالرغم من تعدد حلقة الوساطة التى تضخم الاسعار بشكل مضطرب .  
انما تطاور تكتيك وتكنولوجيا الانتاج الزراعي والتحديث المستمر المرافق لتأوره المتنامي ، كل ذلك كليل ، الى حد كبير ، بتلبية الطلب الداخلى المستقبلى وكذلك جزء كبير من الخارجى ، لا سيما وان الاستهلاك يتأمن حاليا مئة بالمئة من الانتاج المحلى كما يتضح من المخطاط البيانى رقم ٢-١ ، الذى يشير فى نفس الوقت الى تركيب الاستهلاك لكل مجموعات السلع ونسبة الفاكهة البالغة حوالى ٢٠ ٪ من تركيب اجمالى استهلاك المنتجات الزراعية .

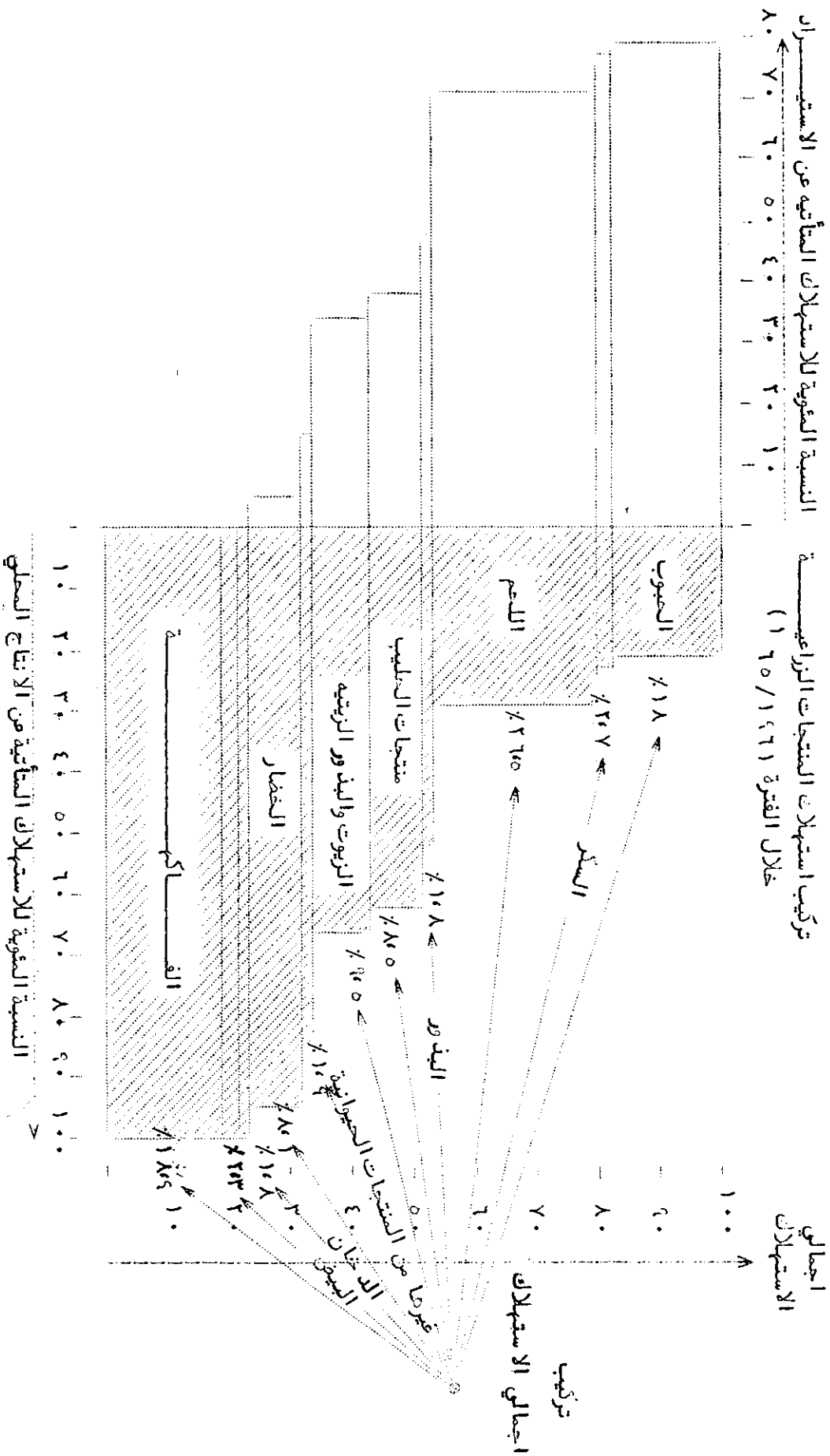


= 100 =

المخطط البياني رقم ٢-

تركيب استهلاك المنتجات الزراعية

خلال الفترة ١٩٦١/٦٥ (١)



النسبة المئوية للمستهلك المتأثبه عن الاستهلاك المحلي

1) Production and Supplies of Agricultural products in Lebanon, 1954-1966, prepared by FAO experts Khaleel H. Abed and Abdus Sattar, Ministry of Agriculture, Beirut, May 1967.

ونظرة الى احصائيات الماضي القريب وتطاور وتساثرها مقرونة بما ذكرنا  
يبحث في نفوسنا الاطمئنان وكذلك الارتياح الى امكانية تلبية ما ذكرنا بالنسبة  
للمستقبل .

فقد ارتفع انتاج الفاكهة ( باستثناء الزيتون ) ما بين متوسط السنوات  
٥٦/١٩٥٤ و ٦٦/١٩٦٤ من ٣٠٢ / الف طن الى ٥٣٠ / الف  
طن ، اي بنسبة ٧٥٪ ، ويعود هذا الازدياد في الانتاج بغالبه العظمى  
الى الزيادة في انتاج كل من الحمضيات والتفاح . فقد ازداد انتاج الحمضيات  
خلال نفس الفترة الزمنية المذكوره ( ٥٦/١٩٥٤ - ٦٦/١٩٦٤ ) من  
١٠٥ / الف طن الى ٢٥٠ / الف طن ، اي بنسبة ١٣٨٪ والتفاح من  
٢٧ / الف طن الى ١٠٤ / الف طن ، اي بنسبة ٢٨٥٪ . وقد حدثت  
بعض الزيادة المتواضعة من الانتاج بالنسبة للموز والفاكهة ذات النواة كالخوخ  
والكرز ، في حين بقي انتاج الدنب شبه مستقر . هذا في حين انخفض انتاج  
الاجاص ( انما عاد مؤخرًا الى الارتفاع ) والتين والثمار الجوزية وغيرها من  
الفاكهة (٢) . هذا كما شكلت الفاكهة مع الخضار ٥٦٪ من مجموع الصادرات  
اللبنانية خلال الفترة الممتدة ما بين (١٩٥١ و ١٩٦٥) (٣) .

وهذا التغيير الذي حدث في الانتاج يعود ، كما يبدو لنا ، الى كون  
السلع التي حدثت فيها الزيادة اثنتان منهما وهي الحمضيات والتفاح عليهما  
طلب كبير في السوق الخارجية وقد اصبح انتاجها بضاعيا بشكل شبه متطابق  
وتنوعيتها في بلادنا من المستوى الرفيع وهي من السلع الخمسة المعتمده من اهم  
انواع الفاكهة كما سوف نرى .

يبدو لنا ان المؤشرات الاحصائية التي عرضنا للفترة الماضية تلمس  
في ظروف التطور الملازم للقطاع الزراعي الذي تشاهد وتبحث الامل الكبير والارتياح  
الاكبر لا مكانية تلبية الخطوط الحريضة لما عرضنا من سياسة تخطيطية تتعلق بانتاج  
الفاكهة في اطار تخطيط الانتاج الزراعي ككل وكجزء من كل اكبر هو مجمل الاقتصاد  
اللبناني .

Production and Supplies of Agricultural products in Lebanon , 1954-66  
prepared by FAO experts Khaled M. Abded and Abdus Sattar, Ministry of  
Agriculture , Beirut , May 1967 page 6.

idem ; page 12 .

والتفصيل لهذه النقطة التمهيدية التي المحنا اليها قديما سبق لا يدخل في نطاق دراستنا ، انما اشرنا اليها بشكل عام لضرورات الايضاح والاسترشاد والتوجه الانمائي ، الذي ينمكس ، في التطبيق العملي ، في مستوى استهلاك الفرد ، عبر عملية تلبية طلبه ، خصوصا وان تغذية الفرد وتلبية حاجاته المادية المعاشية المختلفة من زراعية وصناعية وخدمات منوعة و... ، الى جانب حاجاته الروحية بالطبع ، هي غاية الغايات من كل عمليات الانماء الاقتصادي والاجتماعي في سباق التطور الحضاري .

#### تركيب ميزانية الفاكهة في تغذية الفرد اللبناني -

بعد هذا يتسأل المرء عن تركيب هذه المجموعة في ميزانية التغذية والمسماة بالفاكهة ، الامر الذي يحملنا على القاء نظرة فاحصة الى الجدول رقم - ٨ - .

ميزانية الفاكهة

في تغذية الفرد اللبناني  
( استهلاك الفرد ) ( ١ )

السكان : ٢٣٠٠ الفسمة

متوسط ٦٦/١٩٦٤

السلع	في السنة		في اليوم		حريبات في اليوم		بروتين في اليوم		دهن في اليوم	
	كـلـغ	( ٢ % )	غرام	( ٢ % )	الحد ( ٢ % )	الحد ( ٢ % )	عدد	( ٢ % )	عدد	( ٢ % )
الموز	٥٥٧	٣٥٩	١٥٥٧	٤٥٠	١١	٦٤٢	٠٠١	٤٤٦	—	—
الحمضيات	٤٩٥١	٣٣٤٧	١٣٤٥٥	٣٣٤٨	٣٥	١٩٤٧	٠٠٧	٣١٥٧	٠٠٣	١١٤١
الخوخ	١٤٨	١٤٢	٤٥٩	١٤٢	٣	١٥٧	—	—	—	—
التيمن	٦٤٦	٤٤٤	١٨٥١	٤٤٥	١٢	٦٤٨	٠٠٢	٩٥٠	٠٠١	٣٤٧
العنـب	٢٠٥٨	١٤٤٢	٥٧٥١	١٤٤٣	٣٥	١٩٤٨	٠٠٤	١٨٥١	٠٠٢	٧٤٤
الزبيب	٥٠٣	٠٤٢	٠٥٨	٠٤٢	٢	١٥١	—	—	—	—
الشمس	٤٤٤	٣٥٠	١٢٤٥	٣٥٠	٦	٣٤٤	٠٠١	٤٤٦	—	—
الدارق	٢٤٧	١٤٨	٧٤٣	١٤٩	٣	١٥٦	٠٠١	٤٤٦	—	—
التفاح	١٦٤٣	١١٥١	٤٤٥٦	١١٥١	٢٢	١٢٤١	٠٠١	٤٤٦	٠٠١	٣٤٧
الاجاص	٢٤٣	١٥٥	٦٤٣	١٤٦	٣	١٥٧	—	—	—	—
الكـرز	٢٤٢	١٥٥	٦٤١	١٥٥	٣	١٥٧	٠٠١	٤٤٦	—	—
الرمـان	٠٠٦	٠٠٤	١٥٥	٠٠٤	١	٠٠٦	—	—	—	—
الاكـدنيا	٠٠٩	٠٠٦	٢٥٥	٠٠٧	١	٠٠٦	—	—	—	—
السفرجل	٠٥٥	٠٤٣	١٤٣	٠٤٣	١	٠٠٦	—	—	—	—
الشمـام	٣٤٠	٢٤٢	٨٤٣	٢٤١	١	٠٠٦	—	—	—	—
البطيخ	٢٢٤٥	١٥٥٤	٦١٤٦	١٥٥٤	٨	٤٤٥	٠٠٢	٩٥٠	٠٠١	٣٤٧
الفريـز	٠٠٢	٠٠١	٠٠٦	٠٠١	—	—	—	—	—	—
الزيتون	٤٤٠	٢٤٧	١١٤١	٢٤٨	١٩	١٠٥٧	٠٠١	٤٤٦	٠٠١	٧٠٥٤
البلح المجفف	١٤٦	١٤١	٤٤٣	١٤٠	١١	٦٤٢	٠٠١	٤٤٦	—	—
غيرها من الفاكهة	٠٠١	٠٠٧	٠٠٤	٠٠١	—	—	—	—	—	—
المجموع	١٤٥٤٦	١٠٠٠	٣٤٩٩	١٠٠٠	١٧٧	١٠٠٠	٢٤٢	١٠٠٠	٢٤٧	١٠٠٠

( ١ ) Bilans Alimentaires , Moyenne 1964/66 , FAO , Rome 1971

حيث قصرنا الجدول على ما يتعلق بمجموعة الفواكهة

( ٢ ) اضعنا النسب المثوية لضرورات الايضاح .

أهم خمسة أنواع الفاكهة ، حسب الموسوعة البريدانية ، هي المنسوب والبرتقال والموز والتفاح والبنفا . هذه الأنواع الخمسة اربعة منها متوفرة في لبنان واما الخامسة المنفا فوجود الأنواع الأربعة المذكور مع باقي الأنواع الفاكهة الواردة في الجدول رقم ٨ - كقيل بسد نقصها . هذا مع الإشارة الى الانتشار الواسع مؤخرًا لصفى الكرز والفريز وبالتالي تحولهما ميزانيسسة الفاكهة للفرد اللبناني انما نسب متفاوتة بالطبع بسبب تفاوت مداخل المستهلكين لهما وسبب الغلاء النسبي لاسعارهما ويشكل خان الفريز .

كذلك هذه الأنواع الأربعة تشكل حجر الثقل في استهلاك الفرد اللبناني من الفاكهة فهي لوعدتها - الموز والحمضيات<sup>(٤)</sup> والصب والتفاح - تشكل ٩١ ، ٦ كلغ من اصل مجموع حصته السنوية من الفاكهة والبالغة ١٤٥ ، ٦ كلغ ، اي ما نسبته ٦٣٪ تبقى هي بالطبع بالنسبة لحصته في اليوم من نفس هذه الأنواع الأربعة المذكورة والبالغة ٢٥١ ، ٦ غرامات . هذه الكمية اليومية من الفاكهة ٢٥١ ، ٦ غرامات تمد الفرد اللبناني بـ ١٠٣ حريريات من اصل ما تمده به حصته من الفاكهة والبالغة ١٧٧ حريره اي ما نسبة ٥٨٪ .

اما بالنسبة للبروتين والدهن ، بالرغم من انها ليسا بموضوع بحث ، كما اشرنا الى ذلك في البدء ، فهذه الأنواع الأربعة من الفاكهة تشكل بالنسبة للبروتين ١ ، ٣ غرامات من اصل المجموع ٢ ، ٢ غرامات المتأتي عن مجموع حصته من الفاكهة اي ما نسبته ٥٦٪ ، والنسبة للدهن ٠ ، ٦ غرامات من اصل المجموع ٢ ، ٧ غرامات ، اي ما نسبته حوالي ٢٢٪ .

انما الاهم بالنسبة للفاكهة وكما ذكرنا في التمهيد هو ما تمد به الجسم من حوامض عضوية واملاح معدنية وفيتامينات بشكل خاص ، الامر الذي يحملنا على القاء نظره فاحصة الى الجدول رقم ٩ - ، الذي يعطينا فكره واضحة عن اهمية بعض انواع الفاكهة ، كالموز والتفاح ومفصل الحمضيات الرئيسية ، وهذه هي ثلاثة من اهم خمسة انواع الفاكهة التي اتينا على ذكرها فيما سبق ، يعطينا فكره واضحة بواسطة تبيان ما يعطيه كل ١٠٠ غرام من هذه الأنواع من مختلف العناصر ، حيث للفيتامينات الاحموية الكبرى .

(٤) حيث البرتقال والليمون الحامض واليوسف افندي والكرنب فروت وغيرها من هذه المجموعة بدلا من البرتقال لوحد .



١) جدول جزئي مستمد من الملحق التالي للدراسة الوارده ذكرها بعده .

Appendix I , Food Composition data used in the dietary Survey in Lebanon , Nutritional Survey , February- April 1961 a report to the international committee for National defense , Beirut, May 1962.

هذا وكل المعلومات باستثناء التي لها ملاحظات ، مستمدة من كتاب وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان المدليل الزراعي

رقم ٨-٨ ، تركيب الأغذية ، وشندمان و س . ١٩٥٠ .

H. Fillion , la Dietetique de l'Alimentation Libanaise, faculté française de médecine et de Pharmacie , Beyrouth, Liban (٢ (No date ) نقلا عن نفس الدراسة .

American University of Beirut, Nutrition Laboratory, food tables for use in the Near East ( Provisional ) , Revised, (٣ June 1954 ; Mimographed . نقلا عن نفس الدراسة .

٤) بالوحدات الدولية . الوحدة الدولية من الفيتامين A وسياوي ٢٤٤ ، ميكروغرام من استينات الفيتامين A المصادر ل ٤ ، ٣ ، ميكروغرام West E.S. et Todd W, R. Textbook of biochemistry 1955, p. 685 .  
فيتامين A- alcohol وذلك بحسب ما ورد في :

نقلا عن .

Housieg K. Donobedian , Recherches sur la valeur energetique du Basterme dans l'alimentation armenienne , these de Doctorat présentée la faculté française de Pharmacie de Beyrouth (25 juin 1962) , p. 48 .

٥) لقد اضفنا الحرف اسماء الفيتامينات للترتيب من الطموسيه والا يخالف .

فالكالسيوم المهم للنمو البيولوجي للجسم ، وخصوصا في سن الدافولة ،  
ولاجل محاربة سيولة الدم . متوفر بشكل عام في الحمضيات اكثر منه بكثير ففي  
التفاح والموز انما في التفاح مادة " البكتين " الكريوهيدراتيه الساعده على  
عدم تصلب الشاريين والضرورية لسيولة الدم ، لذلك فالتفاح مستحسن وموصوف  
للجميع بشكل عام ولمن تخدلى الخمسينات بشكل خاص . وليس عثنا ما يقوله المثل  
الانكليزي من ان تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت  
(An apple a day Keeps a doctor away) .  
اما الحديد الضروري لتجديد خلايا الجسم والذي يشكل المحدث الرئيسي  
للهيموغلوبين في الدم ، فهو متوفر اكثر ما يكون ، بعد الاكدنيا ، في الموز  
والليمون الحامض . اما الفيتامين A اللازم للنمو البيولوجي للجسم وكذلك تنشيط  
الخلايا وبالتالي الانسجة والضروري لتقوية وتنشيط الدار والسمع الخ . . . فهو  
متوفر بشكل خارق في الاكدنيا ، الموسميه الانتاج والتليله بالنسبة لغيرها من  
الفاكهة ، لذلك فالاعتماد ، " زمنا " على الاقل ، بدلا عن الاكدنيا او بحد  
نفاذها بسبب قصر موسمها ، الاعتماد يقوم هنا على الموز ثم الحمضيات ويشكل  
خاص يوسف الافندي من بينها . واما مجموعة الفيتامين B والوارد منها فسي  
الجدول رقم ١ - ال B<sub>1</sub> وال B<sub>2</sub> وال PP التي بالرغم من تسميتها تدخل  
كيمياويا في هذه المجموعة ، هذه الفيتامينات كغيرها تتفاوت في توفرها في ما لدينا  
من فاكهة في الجدول رقم ٢ - .

فالفيتامين B<sub>1</sub> الذي لا غنى عنه لمعالجة التعب والارهاق والاضطرابات  
العصبية وخصوصا في القلب وغيرها من الامراض ، هذا الفيتامين متوفر بشكل شبه  
متساوي في مجموعة الفاكهة الوارده في الجدول رقم ١ - باستثناء تفوق البرتقال  
اولا ثم الاكدنيا واليوسف افندي ، حيث تعود الى الدهن نفس الملاحظة التي  
اوردنا بشأن موسمي الاكدنيا ، انما يحصل التعويض الدائم هنا في الفاكهة  
المجففة ، في التمر ، حيث التفوق المطبق لتوفره الفيتامين B<sub>1</sub> . وبالمناسبة فان  
جسم الانسان البالغ يحتاج بشكل سنائي الى ٦ ، ١ ملغ من الفيتامين B<sub>1</sub> في  
اليوم بالنسبة للرجل و ٢ ، ٠ ملغ بالنسبة للمرأة (٥) مع الاشارة الى ان هذه

Recommended dietary Allowances , revised 1958, Nat , Research Council  
Publication 589, p,18 (Recommended dietary Allowances, P. :  
فيما يلي :  
نقلا عن الهامز التالي رقم ٦ - .



الكميات تفوق حاجات الجسم الحقيقية حسب بعض الباحثين (٦)

اما الفيتامين B<sub>2</sub> المستعمل لمعالجة الشمور بالحرارة في الصين ووجع الشفاة واللسان الخ . . . فهو اكثر ما يكون توفرا في الزيتون ثم التمر وشكله شبه متساوي في باقي مجموعة فاكهة الجدل رقم ١٤٨. هذا مع الاشارة الى ان جسم الانسان البالغ يحتاج بشكل وسطي الى ١،٨ ملغ من هذا الفيتامين في اليوم بالنسبة للرجل و ١،٥ ملغ بالنسبة للمرأة (٧)، اما هذه الكميات كما اشرنا بالنسبة للفيتامين B<sub>1</sub> تفوق حاجات الجسم الحقيقيه (٨).

يبقى الفيتامين PP هنا من المجموعة التي نحن بصددها من الفيتامينات وهو يستعمل لمداداة الامراض الجلدية والمعوية وغيرها . وليس هناك من تحديد دقيق لحاجة الجسم اليه، اما هي حوالي ١٢-١٨ ملغ للرجل البالغ في اليوم وحوالي ١٠-١٥ ملغ للمرأة البالغة (٩) واكثر ما يكون توفر هذا الفيتامين هو في الزيتون ثم التمر وهو متوفر بشكل شبه متساوي في باقي انواع فاكهة الجسدول رقم ١٤٠ .

يبقى اخيرا الفيتامين C البالغ الاهمية لتنشيط الجسم بواسطة تنفس الخلايا وبالتالي نشاط الجسم البيولوجي العام ومقاومة التعب والارهاق ايضا . وهناك نظريات عديدة حول حاجة الجسم الى هذا الفيتامين تتراوح ما بين تحديد الحاجة والاشباع الكلي . فحسب المرجع الذي اعتمدنا حتى الان يحتاج جسم الانسان البالغ الى ٧٥ ملغ من الفيتامين C بالنسبة للرجل و ٧٠ ملغ بالنسبة للمرأة ، وذلك في اليوم بالذبح . هذا مع الاشارة الى ان عددا لا بأس به من الابحاث في علم الغذاء والتغذية دل على ان مد جسم الانسان باكثر من ٣٠ ملغ من هذا الفيتامين في اليوم ليس بالمفيد (١٠).

Houssig M. Donobedian , Recherches sur la valeur energetique du Basterna dans l'alimentation armenienne , thèse de Doctorat présentée à la faculté française de Pharmacie de Beyrouth (25 juin 1962) p.48 ( Donobedian, p; ٠ فيما يليسي (٦)

Recommended Dietary Allowances , نقلا عن Donobedian (٧)

Donobedian (٨)

Donobedian p.55 (٩)

Donobedian p. 52 (١٠)

بعد ذلك بالامكان اعتبار الجدول رقم ١-٢ مع ما علقنا عليه بمثابة مرشد اولي ، لمن يعرف بعض الشيء العام وغير الملموس والمركز في علم الغذاء والتغذية بالنسبة للفاكهة ، وذلك من اجل رفع نوعية غذائه وغذاء افراد أسرته . وبالمناسبة من المستحسن كل الاستحسان ادخال مادة علم الغذاء والتغذية في التريسيس الثانوي او الجامعي ، انما بعد الدرس المعمق لها من الناحية التربويه - العمليه لمعرفة اطرافها الافقي وكذلك العامودي ، وبالتالي البدء في تدريسها في الثانويات والاستمرار في الجامعات ام الاكتفاء في الاولى دون الثانية او العكس.

نكتفي بهذا القدر من القول ولا ندع في تفاصيل اكثر لكل من حسده الانواع الاربعة من الفاكهة ، ذات الشغل النوعي الكبير بمجموعها في ميزانيتها الفاكهة في تغذية الفرد اللبناني ، والتي تأخذ التسلسل التالي من حيث الاسهام كيميا : الحمضيات ، العنب ، التفاح ، الموز ، على امل العودة اليها في دراسة لاحقة .

خاتمه -

انما قبل الختام لا بد من كلمة تتعلق بالناحية الاجتماعية للموضوع . فحصة الفرد التي عرضنا والبالغة ٦،٤٥ كلن ما هي الامتوسطا توافقي وحتى مجرد ، ان جاز التمييز ، ناتج عن قسمة الكمية على مجموع السكان ، لذلك فهي لا تعكس الواقع الحياتي بكل تنوعاته عبر مختلف فئات الدخل احصائيا ، بحيث نصيح ، في واقع الحال ، امام من يستهلك اكثر بكثير من هذه الحصة للفرد من اللبنانيين - و اقل بكثير منها ايضا ، حسب مدخوله والفئة او الطبقة الاقتصادية - الاجتماعية التي ينتمي اليها ، مع الاخذ بعين الاعتبار وجود الفرد ايضا في الريف او المدينة .

لذلك ومن اجل الاقتراب ما امكن من الواقع في موضوع الغذاء والتغذية سوا كان بالنسبة للفاكهة ام لغيرها من مجموعات السلع كاللحم والحليب والخضار والحبوب وغيرها ، من اجل ذلك وبغية معرفة الحقيقة ، لا بد من القيام بعمل احصائي في موضوع الغذاء والتغذية ، حيث يتضمن الموضوع الذي نحن بصدد ترويحه عينا الفاكهة ، انما على اساس تشاير طبقي وجغرافي للسكان ، ومن ثم يعمد على تأمين الاستهلاك المحلي للأفراد ، انما بالسعر المعقول من اجل فتح امكانية محاولة حصول افراد الطبقات ذات الدخل المنخفض على حاجاتها من الفاكهة .

اخيرا في عود على بد \* الى ما افتتحنا به القول حول اهمية الفاكهة بالرغم من ضعف اسهامها في نواحي الحريريات والبروتين والدهن ، في ذلك نقول ان شعب \*هونزا\* المقيم في احضان مرتفعات جبال حماليا شمالي كشمير فسي الهند ، هو من اكبر المعمرين في العالم ويعتمد افراده بشكل شبه رئيسي فسي غذائهم على الاعشاب والخضار والفاكهة ، وشكل خاص على المشمش الذي يشكل اساس شراب مزوج بما \* الجبال القراج يتناولونه في الشتاء بشكل خاص ، ومرة واحدة في اليوم ومع ذلك فهم يتمتعون بصحة جيدة ماديا وروحيا . وهذا يشكل ، بالطبع الى جانب عوامل اخرى حضارية بشكل خاص ، يشكل السبب الرئيسي لطول عمر

أفراد هذا الشعب (١) . هذا في عين ان الفاكهة ، والحق يقال متوفرة في بلادنا ، وعلى اختلاف انواعها وما فيها المشمش الذي اتينا على ذكره ، انما هي مع ذلك مبعث للكثير من الامراض الى جانب ايجابياتها التغذوية ، الامر الذي يوجب دراسة موضوع اسهام الفاكهة في التغذية من ناحية فنية - صحية ، الى جانب دراستها الاقتصادية - والاجتماعية التي اشرنا اليها من اجمل الفاء جوانبها السلبية وحفظ الايجابية منها وزيادتها في اطار عملية اطسالة عمر الانسان في لبنان وايضا في اطار الاستماضة بها عن غيرها من الاغذية ، ما أمكن ، على غرار ما هو حاصل في اوروبا والبلدان الباردة بشكل خاص ، حيث في معظمها حصة الفرد من الفاكهة بشكل عام هي دون اللازم مئة كلغ ، ومع ذلك فهناك يعمرون اكثر منا ويتمتعون بصحة افضل من صحتنا ونهنو جسماني بيولوجيا افضل من اجسامنا ، وبالتالي بعقول عقلانية علمية نتيجة للقول المأثور " العقل السليم في الجسم السليم " الى حد ليس بالقليل .

هذا مع الاشارة الى ان اهتمام الغربيين بتناول اللحوم يمود لحاجتهم القصى الى الطاقة الحرارية في بلادهم الباردة والعداشى لضوء الشمس وحرارتها ؛ في حين اننا نحن الشرقيون ، بتوفر الشمس واطقتها وحرارتها بامكاننا الاستغناء عن تداركها عن طريق اللحوم . بالطبع لا يفهم من ذلك الاستغناء عن اللحم ، سيما وان الانسان نباتي لحيواني حسب رأى الكثير من العلماء ، بالاستناد الى التشابه بينه وبين القرد والى ما ترك من آثار عبر العصور والى دراسة اسنانه ومعدته ، وسيما وان معظم العلماء يقول بأن الغذاء النباتي يزيد القوة ويأيل العمر ، وسيما وان هناك نباتيون وان النباتات يحوى كل العناصر اللازمة لجسم الانسان . الواقع ان الاعتدال هنا ، مع أخذ الظروف المناخية بعين الاعتبار وضرورة التنوع في الغذاء ، بالاضافة الى ضرورة الاعتماد عن الطهي ما أمكن وما الى ذلك من امور ، تعمل للشكل دون المضمون وتنفض السموم وتفسد افادة الجسم من الغذاء بابعاده عن طبيعته وتخريبه

(١) وللمزيد من التفاصيل بهذا الموضوع بالامكان مراجعة كتاب :

Ivline , être ou ne pas être , (To be or not to be), Traduit du Russe , Beyrouth 1960 .

وسلبه العناصر المفيدة ، الامر الذي ينعكس سلبيًا على الجسم وينتج عن مقاومته ؛  
كل ذلك يشكل افضل الاساليب ، في حال أخذها بعين الاعتبار ، للتغذية  
السليمة بالبداهة ان لم يكن بالعلم ، الذي اثبت صحة هذه البداهة .

اخيرا لا بد من القول ان الفاكهة ولما ذكرنا هنا وفي التمهيد ، وخصوصا  
وانه حصلت تجارب دلّت على انه بالامكان معالجة كل الامراض وحتى السرطان  
منها بتناول الاغذية ، ومنها بالطبع الفواكه الى جانب الخضار وغيرها ، بشكلها  
الطبيعي ، على اعتبار ان الطهي والتصنيع والتحويل يفسدها ، لكل ذلك تعتبر  
الفواكه ، بمثابة الدواء للجسم . وليس عبثا ما قاله بهذا الصدد ابو الطب اليوناني  
ايو قراط منذ الالف السنين " طعامكم دواؤكم . . . ودواؤكم طعامكم ؛ وما  
ثنى عليه بكشوفاته العلمية ، مفخرة العرب وشيخ الاطباء ابن سينا حين قال  
" اعدل عن الدواء الى الغذاء " (١٢) .

عاطف علي

دكتوراه دولة في العلوم الاقتصادية

---

(١٢) وللمزيد من التفاصيل بهذه الناحية الفنية بالامكان مراجعة كتاب د . مبرور  
القياني ، الغذاء . . . لا الدواء ، الطبعة السادسة ، دار العلم  
للملايين ، بيروت ١٩٧٣ .

فهرس

الجدول الاحصائية والمخططات البيانية

صفحة	
٣	<u>الجدول رقم ١- ميزانية التغذية، حصة الفرد اللبناني من مجموعات المواد الغذائية ومن الحريريات والبروتين والدهن لمتوسط السنوات ١٩٦٤/٦٦ .</u>
٥	<u>الجدول رقم ٢- مقارنة حصة الفرد اللبناني من الحريريات والبروتين والدهن المستمدة من الفاكهة بحصة الفرد منها عالميا لمتوسط السنوات ١٩٦٤/٦٦ .</u>
٦	<u>الجدول رقم ٣- تطور حصة الفرد اللبناني من الفاكهة (غرام في اليوم)</u>
٨-٩	<u>الجدول رقم ٤- مقارنة حصة الفرد اللبناني من الفاكهة على النطاق العالمي .</u>
١٠	<u>الجدول رقم ٥- تطور استهلاك الفرد اللبناني من الفاكهة خلال ١٩٦٠/٦٦ .</u>
١٢	<u>الجدول رقم ٦- توقع طلب الفرد اللبناني على الفاكهة في سنة ١٩٧٥ وسنة ١٩٨٥ .</u>
١٣	<u>الجدول رقم ٧- توقع طلب الفرد على النطاق العالمي على الفاكهة في سنة ١٩٨٥ ورقم القياس بالنسبة لسنة ١٩٧٠ .</u>
١٨	<u>الجدول رقم ٨- ميزانية الفاكهة في تغذية الفرد اللبناني لمتوسط السنوات ١٩٦٦/١٩٦٤ .</u>
٢٠-٢١	<u>الجدول رقم ٩- القيمة الغذائية المفصلة لكل ١٠٠ غرام من بعض انواع الفاكهة .</u>
١١	<u>المخطط البياني رقم ١- تطور استهلاك الفرد اللبناني من الفاكهة .</u>
١٥	<u>المخطط البياني رقم ٢- تركيب استهلاك الفرد اللبناني من المنتجات الزراعية خلال الفترة ١٩٦١/٦٥ .</u>

المراجع

- 1) I. A. Ivline , être ou ne pas être ,(To be or not to be) , traduit du Russe , Beyrouth 1960 .
- 2) Houssig M. Donobedian, recherches sut la valeur énergétique du Basterma dans l'alimentation arménienne , thèse de Doctorat présentée à la faculté française de pharmacie de Beyrouth (25 juin 1962 ) .
- 3) West E. S. et Todd W. R. Textbook of biochemistry 1955 .
- 4) H. Fillion , la dietetique de l'alimentation Libanaise , faculté Française de Medecine et de Pharmacie , Beyrouth Liban (No date) .
- 5) American University of Beirut , Nutrition laboratory , food tables for use in the Near East(Provisional); Revised june 1954 , Mimeographed .
- 6) Recommended dietary Allowances , revised 1958 , Nat.research Council, publication 589 .
- 7) Bilans Alimentaires , moyenne 1964-66 , FAO , Rome 1971 .
- 8) Nutritional Survey , February-April 1961 , A report of the International committee on nutrition for national defense , 1962 .
- 9) Projections relatives aux produits agricoles , 1970-1980 , vol , 1. FAO Rome 1971 .
- 10) The State of food and agriculture , 1967, FAO, Rome , 1967 .
- 11) Agricultural Statistics 1954-66 , Compiled by FAO expert Dr. Abdus Sattar and Abdel Cortas , Ministry of agriculture , Beirut, March 1968 .
- 12) Prospective demand for rood and Agricultural products in Lebanon , 1975 & 1985 , prepared by FAO expert Khaled M. Abed and Joseph Chari , Ministry of Agriculture Beirut , December 1967 .



- 13) Production and Supplies of Agricultural products in Lebanon ,  
1954-1966; prepared by FAO experts Khaled M. Abed and Abdus Sattar,  
Ministry of Agriculture , Beirut , May 1967 .

(١٤) الدليل الزراعي رقم ٨- ، تركيب الاغذية ، وزارة الزراعة في الولايات  
المتحدة ، واشنطن د . س . ١٩٥٠ .

(١٥) الفروفيسور ا . أ . روداكوف ، اقتصاديات انتاج الفاكهة ، من كتاب اقتصاد  
وتخطيطاً وإدارة الانتاج الزراعي باشراف ج . ج . بادريان ، منشورات  
الادب الاقتصادي ، موسكو ١٩٦٣ .

(١٦) د . صبري القباني ، الغذاء للداء ، الطبعة السادسة ، دار العلم  
للملايين ، بيروت ١٩٧٣ .

(١٧) د . عاتق علي ، النواحي الاقتصادية والاجتماعية في موضوع الغذاء  
والتغذية البروتينية ، مجاضرة القايت في قاعة كلية الحقوق - الصنائع  
الجامعة اللبنانية ) اثناء انعقاد المؤتمر الوطني الثاني للغذاء  
والتغذية في لبنان ، ٢٤ و ٢٥ و ٢٦ تشرين الثاني ١٩٧٢ ،  
وقد نشرت في مجلة الطريق العدد ٣ آذار ١٩٧٣ .

الجمهورية اللبنانية  
مكتب وزير الدولة لشؤون التنمية الإدارية  
مركز مشاريع ودراسات القطاع العام