

إجابات على أسئلة تلاميذ الصف الرابع الابتدائي -أ-

١- هل يعد الملح عنصرا ضروريا بالنسبة للحياة؟

نعم، لأن الجسم البشري مكون بنسبة ٨٠ ٪ من الماء (أي ٥/٤ حجمه)، هذا الماء هو عبارة عن ماء مملح. يفقد الجسم البشري كل يوم مقدارا من الملح (على سبيل المثال في صورة بول أو عرق)، وإنه من المفيد تعويض هذا الفاقد من الملح وذلك بتناوله من الغذاء. كذلك في الصحراء حيث نشعر بالعرق بشكل شديد (أي نفقد قدرا كبير من الملح والماء)، يجب شرب الماء بكثرة وأيضا تناول الملح لأن العرق هو عبارة عن سائل مملح بدرجة عالية.

٢. هل نستطيع الاستغناء بشكل تام عن ملح التغذية؟

لا، الاستغناء عنه تماما يعد شبه مستحيل وذلك لأن عنصر الملح موجود في العديد من الأطعمة.

٣. هل نستطيع العيش بتناول الملح فقط؟

لا، لأنه يوجد أنواع أخرى من الأطعمة ضرورية بالنسبة للحياة (مثل الماء، الدهون، أو البروتينات). وأين ستوجد إذا متعة تناول الطعام؟

٤. هل يقوم الملح بدور في بناء الهيكل العظمي؟

لا يقوم الملح بأي دور في بناء الهيكل العظمي
العنصر الضروري لبناء الهيكل العظمي هو الكالسيوم الذي نجده بكميات كبيرة في اللبن، الجبن، أو اللبن الزبادي.

٥. بالنسبة للعضلات؟

نفس الإجابة، الملح ليس له أي دور في نمو العضلات، بل على العكس، فإن البروتينات هي التي لها دور كبير في ذلك. ونجد هذه البروتينات على سبيل المثال في اللحم.

٦. هل يساعدنا الملح على النمو؟

ليس بشكل مباشر، ولكن بلا شك إن نظام غذائي دون ملح سيعمل على تأخير النمو.

٧. لماذا نعطي الملح للحيوانات؟

يتعلق الأمر بشكل خاص بالحيوانات آكلة العشب، ويرجع ذلك لتغذيتها الطبيعية على الأعشاب، الفقيرة في محتواها من الملح، وخاصة عندما نطعمها العلف. هذه الحيوانات مثلنا، أجسامها مكونة بصفة أساسية من الماء المملح ولذلك يجب تعويض مقدار الملح الذي يتم فقده.

٨. هل الملح يعمل على تقوية حوافر الماعز؟

إننا لا نعلم بشكل جيد آلية تكون هذه الحوافر. ولكن من المحتمل أن يكون للملح دور في تكوينها.

٩. هل البقر والماعز تنتج كميات أكبر من اللبن عند تناولها كمية أكبر من الملح؟

الماشية الناتجة اللبن بشكل جيد يجب أن تكون متمتعة بصحة جيدة، أي أن يتاح لها نظام غذائي متوازن ومملح بشكل طبيعي، ولكني لا أظن أن زيادة حصة الملح تعمل على زيادة إنتاج اللبن.