



Հ Ս Խ Հ
Ա Ռ Ժ Ո Ղ Կ Ո Մ Ա Տ



ԲԺ. ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ա.

Ս Ն Ո Ւ Ն Դ
Յ Ե Վ
Ա Շ Խ Ա Տ Ա Ն Ք

БИБЛИОТЕКА
И ИСТИТУТА
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР

613.2

12-15

★ 1932 ★ ՅԵՐԵՎԱՆ

20 JUL 2010 A 52-K
44

№ 15 ՍԱՆՂՈՒՍ ԳՐԱԴԱՐԱՆ Ն 15

613.2
Ղ-15

ԲԺ. ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ա.

ՄՆՈՒՆԴ ՅԵՎ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ВНЕШНЯЯ
ИНСТИТУТ
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академия Наук
СССР

ՀԱՅԿ
ԳՐԱԴԱՐԱՆ
1931

ԱՌԺՈՂԿՈՄԱՏԻ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՅԵՐԵՎԱՆ

1981

Կապիտալիստական յերկրներում, ուր գերիշխող ու
բացառիկ կարեւորութիւնն է արվում մսեղենին, մեղ-
նում շէշար դրվում է բուսական ծագում ունեցող,
հատկապէս վիտամիններ պարունակող սննդանյութերի
վրա:

«Սնունդ և աշխատանք» գրքույկի կարեւոր գերից
մեկն էլ կայանում է վիտամինների նշանակութիւնն ու
ոգտակարութիւնն աշխատավոր լայն մասսաների սե-
փականութիւն դարձնելը, ինչպէս և գործնական ցուց-
մունքներ տալը սննդանյութերի հիգիենիկ նշանակու-
թյան մասին:

ԲՃ. Ա. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

ՄՆՆԻԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարդու առողջութեան և աշխատունակութեան հա-
մար մեծ նշանակութիւն ունի կանոնավոր սնունդը:
Քայց զժբախտաբար քչերն են իմանում կանոնավոր
սնվել: Կանոնավոր սնվելու համար հարկավոր են այն-
պիսի սննդանյութեր, վորոնք ոգտակար են և դյուրա-
մարս: Կարելի չէ դնել շատ թանգարժեք սննդամթերք-
ներ և կուշա ել կերակրվել, բայց անկանոն, մի բան,
վոր փոխանակ ոգուտ տալու, հաճախ կարող է վնասել:
Վոչ միայն անհատներ, այլև ժողովուրդներ կան, վո-
րոնք չգիտեն կանոնավոր սնվելու յեղանակը:

Կանոնավոր սնվելու համար հարկավոր է իմանալ
այն բոլորը, ինչ վոր առաջադրում է նորադույն դիտու-
թիւնը: Պիտի իմանալ այն պահանջները, վոր անում
է դիտութիւնն առողջ կերակրի նկատմամբ: Իսկ այդ
պահանջները բնավ կապված չեն սննդամթերքների ար-
ժեքների հետ: Շատ հաճախ արժան կերակուրն ավելի
սննդաբար ու ոգտակար է, քան թէ թանգարժեքը: Ամե-
նից առաջ պիտի իմանալ, թէ ինչի յէ ծառայում կերա-
կուրը, ինչ կարիքների յէ նա բավարարում և վոր կարե-
ւորն է, իմանալ, ինչ ասել է կանոնավոր կերա-
կրվել:

Այս հարցերի պատասխանը կվորոշի սննդի նշանա-
կութիւնը:

Կապիտալիստները, վոր մեր մարմնի հյուսվածքները կազմված են բարձրագույն կենդանի բջիջներից, վորոնք մանուկ հասակից շարունակ աճում ու զարգանում են:

Այդ աճումն ու զարգացումը տեղի ունի ի հաշիվ սնդի: Մանուկ հասակում մոր կաթն է կազմում մեր կերակուրը, իսկ հասունության տարիներին՝ բազմաթիվ տեսակ-տեսակ սննդանյութեր:

Կերակրի դերը շատ լավ զգացվում է, յերբ հիվանդությունից հյուսված ու նիհարած մարդն սկսում է կանոնավոր և լավ կերակրվել: Որ-որին վերականգնում է նրա ուժերը, ամբարտնջում է մկանունքները, նիհար ու դուրսուրդեմ քն սկսում է աստիճանաբար լցվել ու կարճրել:

Մեր որդանիզմը նման է շատ բարդ մեքենայի, վորն իր գործունեությունը ընթացքում շարունակ մաշվում է: Վորպեսզի կարողանա նա լավ աշխատել, անհրաժեշտ է վերանորոգել իր մաշված մասերը և լրացնել այն բաղաձայնի կորուստները, վորոնց անբնական լինելուց յե մեր որդանիզմը, իսկ դրա համար հարկավոր է բավարար ու կանոնավոր սնունդ: Մեր մարմնի բոլոր մեծնող բջիջներին հաջորդող նարերն արդյունք են մեր ամենօրյա գործածական սնդի: Առանց սննդի չկա կյանք:

Մ'ւմ չեն հայտնի այն բաղաձայնի մահացությունները, վորոնք հետեւանք են սովի:

Հայ աշխատավորության հիշողությունից դեռ խոստ չեն վերացել 1918—19 թվերի սովի մղձախանջային տարիները:

Յերբ մարդ սնվում է անբավարար, յերբ նրա կերակրի մասերը լրիվ չեն, բնականաբար, վոր միայն չեն վերանորոգվի նրա մարմնի ամենօրյա կորուստները,

այլն որ-որին նա կթուլանա և կիրցնի իր աշխատունակությունը, իսկ յեթե անբավարար սնունդը տեսական լինի, այն ժամանակ աստիճանաբար հյուսվելով վողջ որդանիզմը՝ մահը վերջիվերջո կդառնա անխուսափելի:

Կերակրի դերը, ինչպես տեսնում ենք, մեծ է մարդկային որդանիզմի պահպանման գործում:

ԿԵՐԱԿՐԻ ԿԱԶՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարդս գործ է ածում բազմապիսի կերակուրներ: Տարբեր ընտանիքներ սովորաբար տարբեր կերակուրներ են գործ ածում. անգամ միևնույն ընտանիքը լիտում է իր կերակրի տեսակները:

Գործ ածած կերակրի տեսակն ու հասկությունները կախված են մի շարք պայմաններից. այսպեղ դեր են խաղում և՛ կլիմաների տարբերությունները, և՛ մարդու վոր ցեղի պատկանելը, ցեղային առանձնահատկությունները և այլն: Որինակ՝ ցուրտ յերկրների և տաք յերկրների բնակիչների գործածած կերակուրները միևնույնը չեն: Միևնույն աշխատանքի համար հյուսիսի մարդն այլևի մեծ քանակով է կերակուր գործածում, քան թե տաք յերկրի մարդը:

Գերմանիայում մեծ չափով գործ են ածում գետնախնձոր, Չինաստանում՝ բրինձ, իսկ Ֆինլանդիայում՝ ձուկը: Ամեն մի ժողովուրդ ունի իր սիրած կերակուր-թուրքի սիրածը՝ փլյավն է, ուուսինը՝ բորչը, հայինը՝ թանով սպուրը:

Կերակուրների կազմը մեծ չափով կախված է շուկայից: Չնայած վոր միջազգային առևտուրը շուրջանց զարգացած է և՛ փոխադրական միջոցներն էլ կատարելագործված, այնպես վոր գյուրին և մի յերկրի

աննդամթերքն արագութեամբ փոխադրել մի այլ յերկիր, բայց և այնպէս գերակշռող դերը աննդի մատակարարման դործում խաղում են տեղի արտադրանքները:

Գյուղատնտեսական յերկրներում, աննդամթերքները գլխավորապէս բաղկացած են բուսական նյութերից. հյուսիսային յերկրներում և քոչվոր ժողովուրդները մեջ, ընդհակառակը, կերակրի գերակշռող մասը մսեղենն ու կաթնեղենն է:

Բայց կերակրի տեսակը գլխավորապէս կախված է ընտանիքի նյութական կարողութեաներից և ուտող անդամների թվից: Այն ընտանիքները, վորոնց աշխատավարձը բարձր է, նրանց գործածած կերակուրների վորակն էլ լինում է բարձր. նրանք առավելապէս գործ են ածում՝ կաթ, ձու, կոփի յուղ, հացի լավ տեսակ և այլն: Իսկ այն ընտանիքները, վորոնք նվաղ աշխատավարձ ունեն, նրանց կերակրի վորակն էլ, բնականաբար, յամ վորակ է:

Միևնույն գատակարգի պատկանող ընտանիքները վորքան բաղմանդամ են, այնքան ավելի անբավարար է նրանց գործածած կերակուրը:

Բայց չնայած այն մեծ տարբերութեաներին, վոր կան, մի կողմից աշխատավարձի և ընտանիքների թվի մեջ, իսկ մյուս կողմից կերակուրների տարբեր տեսակներին, այնուամենայնիվ, ամեն մի կերակուր պարունակելու յե իր մեջ հայտնի քանակութեամբ աննդամասեր. այդ աննդամասերից յուրաքանչյուրի բացակայութեան և կամ նրանց վոչ բավարար քանակը, կարող է առաջ բերել որդանիղմի քայքայում:

Մենք գիտենք, որինակ՝ վոր կերակուրը ծառայում է մի քանի կարևոր նպատակի. նախ՝ նա ազդու է մեր

ժարմնի մշտական տարութեան. յերկրորդ՝ նա մատակարարում է մեր ամենուրեք աշխատանքի ենկրդիտն և յերրորդ՝ նա վերանորոգում ու լրացնում է մեր մարմնի կարուստները: Յեթև մեր կերակրից վորոչ մասեր բացակայեն, այն ժամանակ այդ կարևոր գործառնութեաներից մեկն ու մեկը կթուլանա կամ իսպառ կվերանա. ասել է, մեր որդանիղմը չի կարող իր կարեւոր ֆունկցիաները կատարել, հետևապէս նա կլինի պակասավոր:

Պարզ է, վոր այդքան բարդ նպատակների ծառայող նյութը պիտի վոր բարդ էլ կազմութեան ունենա:

Յեւ իրոք, մեր կերակուրը վորքան բաղմապիսի յե ու բարդ տեսակներից կազմված, նույնքան էլ մեծ են քիմիական միացումները աննդանյութերի ամեն մեկի մեջ: Չնայած նման բարդութեաներին, այնուամենայնիվ կերակուրը կարելի յե բաժանել հետեւյալ վեց հիմնական խմբերի՝ սպիտակուցների, ճարպերի, ածխաջրերի, աղերի, վիտամինների և ջուր:

Ա) ՍՊԵՏԱԿՈՒՅՆՆԵՐ

Նորմալ կերակրի բաղադրիչ մասերն են սպիտակուցները, վորոնք պարունակում են մեծ քանակութեամբ ազոտ: Իր անունը ստացել է ձվի սպիտակուցից, վորն առաջին անգամ քննված է քիմիկոսների կողմից և մեջը գտնված է ազոտ: Ազոտը կազմում է կիլակրի այն կալեվար մասը, վոր ծառայում է մեր մարմնի աճման և վերանորոգման: Դրա համար էլ նրա դերը մեծ է մանուկ հասակում, յերբ աճման մեծ կարիք կա, և մեկ էլ հիմնական կազուրման շրջանում, յերբ անհրաժեշտ է ուժերի արագ վերականգնում:

Յեւ վորովհետև ամեն ատոջ մարդու որդանիղ-

մի մեջ միշտ ել տեղի յե ունենում վորոշ չափով քայ-
քայում, հետեվապես կերակրի յուրաքանչյուր բաժնի
մեջ ապուր պիտի կազմի նրա անհրաժեշտ մասը:

Սպիտակուցները տեական ու զգալի բացայայտու-
թյանը հետեվում և որդանիզմի թուլություն, քայքայ-
յում, ապա առաջանում են ուռուցքներ (отекн),
ապա հեպտոմ և մաշը: Մարդու բնական առողջու-
թյան պահպանման տեսակետից անհրաժեշտ և որակյան
սպիտակուցները հայտնի քանակ, վորը մոտավորապես
համասար և 80-100 գրամի:

Սպիտակուցները բացի իրենց հիմնական դերքից
ծառայում են նաև վորպես տաքության և աշխատանքի
աղբյուր:

Սպիտակուցներն իրենց հիմնական հատկություն-
ներով շատ տարբեր են, բայց բոլորի մեջ ել, վորպես
զերակչող տարր, գեր և կատարում աղտոր:

Բացի աղտոյի սպիտակուցները պարունակում են
թթվածին, ջրածին, ծծումբ, ամիաճուր և յերբեմն ել
չնչին քանակով ֆոսֆոր:

Սպիտակուցներով հարուստ են կենդանական ծա-
ղում ունեցող սննդանյութերը. որինակ՝ միսը, ձուկը,
ձուն, պանիրը, խամիրը, կալրասը և այլն:

Բուսական հյութերից ամենից շատ սպիտակուցներ
պարունակում են՝ լոբին, բակլան, վասպը, սխեռը,
ալյուրը, ընկույզը: Բոլոր խմորեղենները հայտնի չա-
փով պարունակում են սպիտակուցներ: Ծառ քիչ սպի-
տակուցներ են պարունակում բանջարեղենները և պը-
տուղները, այդ տեսակետից վերջիններս անարժեք են:

Սպիտակուցները քանակը տարբեր սննդանյութերի
մեջ.

100 գրամ տավարի միսը պարունակում է՝	21	գրամ սպիտակուց
» » յեփած կալրասը	25	» »
» » հատիկավոր խամիրը	26	» »
» » սովորական »	35	» »
» » հավի ձուն	12 ^{1/2}	» »
» » կաթը	4	» »
» » ժամիկը (ավարոյ)	15	» »
» » վոս դր	23	» »
» » բակլան	26	» »
» » պերսիկ կրուպան	12	» »
» » հացը	7	» »
» » ընկույզը	17	» »
» » վարունգը և գաղարը	1	» »
» » խնձորը և տանձը	0,4	» »

Կենդանական ծաղում ունեցող սպիտակուցներն
ալելի բարձրարժեք են, քան թե բուսական: Հետեվա-
պես մեր կերակուրն իր մեջ պարունակելու յե միշտ ել
վորոշ քանակությամբ կենդանական ծաղում ունեցող
սպիտակուցներ, վորպեսզի նա համարվի նորմալ:

Բ) Ճ Ա Ր Պ Ե Ր

Մեր կերակրի մյուս կարևոր խումբը կազմում են
ճարպերը, նրանք ունեն կենդանական ծաղում (ճարպ,
կովի յուղ) և բուսական (ընկույզի յուղ, արեածա-
ղիկ, պրովանսի, կտավհատի): Ճարպերը տարբեր-
վում են սպիտակուցներից նրանով, վոր ապա չեն պա-
րունակում և բաղկացած են միայն յերեք տարբերից՝
ածխաջրից, թթվածնից և ջրածնից: Ճարպերը մեր որ-
գանիզմի մեջ կերկայանում են կարեվոր վտանգանյութ
և աշխատանքի աղբյուր: Ճարպը նաև մեր մարմնի մա-
սերը ձեվավորում և և գեղեցկացնում:

Կերակուր պատրաստելու մեջ յուզեղենը կարևոր դեր է խաղում. նրանք կազմում են կերակրի համով մասերը: Ճարպերի մեջ ամենից գնահատելին կոլի յուղն է: Բանջարեղեններն ու պտուղները բնավ ճարպային մասեր չեն պարունակում: Ընկույզը և նրա տեսակները պարունակում են մեծ չափով ճարպ, ավելի քան 50 տոկոս:

Գ) ԱՄԵԱԶՐԵՐ

Կերակրի 3-րդ կարևոր խումբն անխաղրերն են, վորոնք մեր մարմնի մեջ բացառապես վառելանյութի դեր են կատարում: Միսը և ձուկը համարյա թե անխաղրեր են պարունակում: Կենդանական նյութերից համեմատաբար կաթն է պարունակում զգալի քանակով անխաղրեր (4 տոկոս): Ածխաղրերը մեծ են բուսական մթերքների մեջ: Որինակ՝ ալյուրը պարունակում է 75 տոկոս, նույնքան էլ պարունակում են ամեն տեսակի կրուպաները: Կորին, բակլան, սիսեռը և վոսպը պարունակում են 55 տոկոս, գետնախնձորը պարունակում է 20 տոկոս, իսկ պտուղները՝ 12—16 տոկոս: Բանջարեղեններն սպիտակուցների և ճարպերի համեմատությամբ ավելի մեծ չափով են անխաղրեր պարունակում (2—6 տոկ.): Հացի մեջ անխաղրերը կազմում են 43—58 տոկոս: Շաբարը 100 տոկոսով անխաղրերից է կազմված:

Հիշատակված նյութերը թեև մեծ քանակությամբ անխաղրեր են պարունակում, սակայն գնահատվում են ավելի պակաս արժեքի, քան թե միսը և ճարպերը:

Ածխաղրերով հարուստ սննդամթերքներն իրենց մասնակցությամբ կազմում են գլխավորապես չունեվոր մարդկանց կերակուրը:

Ածխաղրերը չեն պարունակում նույնպես ազոտ, նրանք թեև ճարպի նման յերեք տարրերից են կազմ-

ված, բայց նրանց քիմիական միացումները տարբեր են: Ածխաղրերն իրենց անունն ստացել են նրանից, վոր նրանց հարաբերությունը նույնն է, ինչ վոր ունի ջուրը:

Կերակրի այս յերեք մասերն էլ հավասարապես մեր որգանիզմի մեջ առաջ են բերում ալյումներ և տայիս են տաքություն և աշխատանքի եներգիս:

Սակայն փաստորեն տաքություն և եներգիսյի գրխավոր աղբյուրը հանդիսանում են անխաղրերը, վորոնք հարուստ են սպայով և շաքարով:

Ածխաղրերը քիմիապես մեր որգանիզմի մեջ վերածվելով խաղողի շաքարի՝ ալյումներ են առաջ բերում մեր մկանուկների մեջ և ալյուպիտով տալիս են մեր մարմնին և՛ տաքություն, և՛ եներգիս:

Յուրա յերկրներում, ինչպես որինակ՝ սառցային գոտում, վորպես եներգիսյի կարեվորագույն աղբյուր՝ գերազատում են ճարպերը. նրանց ալյումներից առաջացած տաքությունն ավելի մեծ է:

Մեր մարմնի հյուսվածքների մեծագույն մասը, ջրից հետո, բունում են սպիտակուցները:

Կերակրի մնացած յերեք խմբերը՝ ջուրը, աղերն ու վիտամինները՝ մեր որգանիզմի մեջ թթվումներ չեն առաջացնում, հետևապես նրանք չեն ծառայում վորպես տաքության եներգիսյի աղբյուր:

Ջուրն ու աղերը մեր որգանիզմի նկատմամբ հանդիսանում են շինարար նյութեր. իսկ վիտամինների հետ նրանց հիմնական դերն է որգանիզմի մեջ ջերմ մասնակցություն ցույց տալ նյութերի փոխանակության: Ասել և՛ մեր որգանիզմի բոլոր միքիական պրոցեսները, վարոնցով պայմանավորված է մեր կյանքը:

տեղի ունեն ջրի, աղերի և վիտամինների անմիջական մասնակցութեամբ : Յեթև բան է, կերակրի մեջ անբավարար են կամ պակասում են այդ նյութերից մեկն ու մեկը, այն ժամանակ խանգարվում է նաև որգանիզմի քիմիական կյանքը, հիվանդանում է որգանիզմը և վատնդվում :

Գ) Զ Ո Ւ Ր

Կենդանի որգանիզմների կյանքում կարեւոր դեր է խաղում ջուրը : Հենց այն փաստը, վոր նա կազմում է մեր մարմնի մոտ 65 տոկոսը, զբանով ամեն ինչ աւժած է :

Մեր բոլոր հյուսվածքների կիսից ավելին ջրից է կազմված . որինակ՝ կրճիկները պարունակում են 64 տոկոս ջուր, վոսկորները՝ 25 տոկոս, մկանունքները՝ 50-ից 75 տոկոս : Վորքան միւր ճարպոտ է, այնքան նրա ջրային մասերը պակաս են : Մեր մարմնի փափուկ և հեղուկ մասերն ավելի մեծ տոկոս ջուր են պարունակում :

Ուղեղի և արյան 81 տոկոսը ջրից է կազմված :

Մեր որգանիզմը մեծ քանակութեամբ, սրական 8-10 բաժակ ջուր է հեռացնում իրանից, լինի դա, մեզի, քրտինքի թե գոլորշու միջոցով : Հետևապես ջուրն անհրաժեշտ է մեր որգանիզմի համար վոր միայն իբրև հյուսվածքների վերանորոգիչ տարր, այլև լրացնող այն քանակի, վոր մեր որգանիզմն ամեն որ վատնում է :

Պարզ է, վոր մեր դործածած անդամայութեքը պարունակելու յեն մեծ քանակութեամբ ջուր :

Ամենից շատ ջուր են պարունակում բանջարեղենները և պտուղները : Որինակ՝ վարունգը պարունակում է 97 տոկոս ջուր, կաղամբը՝ 80 տոկոս, կանաչ լոբին և

դեմնախնձորը՝ 75 տոկոս : Չորացրած ընդեղենների ու հացահատիկների ջուրն անհամեմատ ավելի պակաս է : Հացը պարունակում է 35-50 տոկոս ջուր :

Ամենից քիչ ջուր են պարունակում հացահատիկները և ընդուղի տեսակները (6-14 տոկոս) : Բայց սնունդամթերքները չեն կարող բավարարել մեր ամենօրյա ջրի կարիքը, դրա համար էլ կերակրի վրա ավելացնում ենք ջուր կամ թե չէ գործ ենք անում դանդան խմիչքներ :

Ջրի կարիքն ավելի մեծ է ամառվա ամիսներին, բան թե ձմռան :

Ջրի կարեւոր դերը նրա մեջ է, վոր նա հանդիսանում է կերակրի բաղադրիչ մասերի լուծողը, վորի հետեւանքով առաջանում են մի շարք քիմիական գործառնութեւոյններ, վորոնք պայմանավորում են մեր կյանքը : Առանց ջրի, չլուծվող նյութերի փոխադրեթեւոյնները լինում են շատ թույլ, հետևապես նրանց քիմիական պրոցեսները տեղի չեն ունենում այնքան անկենդան, վոր նրանցով չի կարելի պաշտպանել կյանքը : Ասել է՝ ջուրն անհրաժեշտ պայմանն է կենդանի կյանքի :

Ծարավը մարդ ավելի դժվարութեամբ է տանում, բան թե քաղցը : Յերբ մեր մարմինը կորցնում է իր ջրի 11 տոկոսը, այն ժամանակ տեղի չեն ունենում դանդան հիվանդագին յերեթոյութներ : Ջրի ավելորդ քանակը, վոր բնդունում է մեր որգանիզմը, հեռացվում է վորպես մեզ :

ՅԵ) Ա Ղ Ե Ր

Աղերի դերը մեր որգանիզմի կազմութեան մեջ խոշոր է : Մեր վոսկորների ամբութեւոյնն ու դիմացկոտութեւոյնը, ինչպես և ներվային սխտեմի կանոնավոր

դործունեությունը հետևանք է կրային աղերի: Վերջիններին դերը մեծ է նաև արյան մակարդման մեջ: Արյան մակարդումն այն խոշոր դործնական նշանակություն ունի, վոր շնորհիվ նրա, դյուրին է դադարեցնել մարմնի վերավոր մասերի արյունահոսությունը, այլապես ամենաչնչին վերքի արյունահոսությունից մարդ կարող էր մեռնել:

Աղերի մեջ խոշոր վարեություն ունի սովորական աղը: Նա կազմում է մեր կերակուրների անհրաժեշտ մասը, առանց վորի անհամ կլինի կերակուրը:

Սովորական աղը կազմում է ստամոքսային հյուսվածանհրաժեշտ մասը. նա անհրաժեշտ է ստամոքսային հյուսվածի պատրաստման համար: Դիստոլությունները ցույց են տվել, վոր աղի անբավարար քանակը կերակուրներին մեջ առաջ է բերում որդանիզմի մի շարք հիվանդություններ: Աղի դործածությունը մեծ է գլխավորապես բուսական կերակուրների մեջ: Կենդանական սննդամթերքները համեմատաբար քիչ քանակությամբ աղ են պահանջում. և դա շնորհիվ նրա, վոր իրենք պարունակում են բավականաչափ աղ:

Կրային մասերի պակասը մեր որդանիզմը լրացնում է ի հաշիվ վոսկորների: Նման դեպքերում մեր վոսկորները կորցնում են իրենց պլերկությունը. նրանք դառնում են փխրուն, շուտ կտրվող և ծավալով էլ փոքր: Կրային աղերի պակասն առավելապես զգալի յե մանուկ հասակում: Անբավարար սննդի դեպքում յերեխայի որդանիզմը վատ է դարձանում, վոսկորները լինում են փափուկ, ծուռ և քայլում է անկանոն: Յերեխան տառապում է անզլխական ախտով, ունենում է ուսխտ: Դրա համար էլ յերեխաների կերակուրը, վոր միտրինակ

է, պիտի պատրաստել այնպիսի սննդամթերքներից, վորոնք պարունակեն բավականաչափ կլոր:

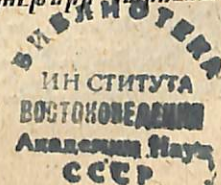
Կրային մասերով հարուստ են՝ կովի կաթը, ձվի դեղնուցը, կաղամբը և մի շարք պտուղներ՝ մալինան, յերազը, յազողը, նարինջը և այլն:

Յերկաթի աղերը նույնպես մեր արյան կարևոր բաղադրիչ մասերից են. շնորհիվ յերկաթի, մեր արյունը կաթմի է. հեմոգլոբինը կազմված է նրանից: Յեթե մեր արյան մեջ հեմոգլոբինի քանակն անավարար է, առաջանում է սակավարյունություն: Վերջինիս ուժեղ արտահայտությունն որդանիզմի մեջ արդեն հիվանդություն է:

Յերկաթով հարուստ են՝ ծնեփակը, միսը, սիսեռը, վոսպը, յերազը, դեանախնձորը, կաղամբը, յազողը և յխնձորը: Կաթը քիչ է պարունակում յերկաթ. դրա համար էլ յերեխային չպիտի յերկար ժամանակ կերակրել միայն կաթով. վեց ամսից սկսած յերեխային աստիճանաբար պիտի վարժեցնել այնպիսի արհեստական կերակուրների, վորոնք բավականաչափ յերկաթ են պարունակում:

Մյուս աղերից կարելի է ֆոսֆորը և ծծումբը:

Դրանք մեր բջիջների անհրաժեշտ մասն են կազմում: Հատկապես ֆոսֆորով հարուստ են մեր ուղեղն ու ներվերը: Մտային աշխատանքով զբաղվողների որդանիզմը սովորաբար մեծ չափով կորցնում է ֆոսֆոր: Այդ պակասը լրացնելու համար անհրաժեշտ է հաճախ դործածել՝ միս, ձվի դեղնուց, վոսպ, սիսեռ, աճար, ալյուր, վորովհետև վ այդ նյութերը հարուստ են ֆոսֆորով:



Վիտամինների դյուրաբեր, վորպես մեր կերակրի կա-
րևորագույն մասեր՝ նոր ե :

Փորձերը ցույց են տվել, վոր վիտամինների դերը
խոշոր ե մեր որդանիղմի համար : Շատ հիվանդություն-
ներ վորոնց պատճառները հայտնի չեյին առաջներում ,
այժմս բացատրվում են նրանով, վոր կերակուրների
մեջ բացակայել են այս կամ այն տեսակի վիտամինները :
Նորմալ կերակուրները պիտի իրենց մեջ պարունակեն
վորոշ քանակութամբ վիտամիններ, վորպեսզի կարելի
լինի պաշտպանել մեր որդանիղմի աճումն ու կյանքը :

Վիտամին վոչվում ե՝ կյանք պաշտպանող նյութ :

Յերեք տեսակի վիտամիններ կան—ճարպային վի-
տամիններ (A), ջրային՝ (B) և լակցենդային՝ (C) :

Ճարպային վիտամիններով հարուստ են՝ կովի յուղը
և կաթը, ձվի գեղնուցը, ձկան յուղը, կանաչ բանջա-
րեղենը, հատկապես սիսեռը և մի քանի բույսերի ար-
ժատները :

Բուսական յուղերի և խոզի ճարպի մեջ A տեսակի
վիտամինները բացակայում են :

A վիտամինները մեծ նշանակություն ունեն յերե-
խայի որդանիղմի աճման տեսակետից : Յեթե յերեխա-
յի կերակրի մեջ բացակայում են A վիտամինները յերա
աճումը դադարում ե և պատճառ ե դառնում մի շարք
լուրջ խանդարումների՝ հիվանդանում ե յերեխայի աչ-
քի բերք, վորից կարող ե կուրանալ, անկառն են դա-
բանում վուրոնները և այլն : Այդ հիվանդությունները
գիտվել են Դանիայում պատերազմի ժամանակ, յերբ
յերեխաներն կերակրելիս են յեղել զլիսավորապես յե-

րեսը քաշած կաթով : Հիվանդության պատճառը սե-
րուցքի բացակայությունն ե, վորը հարուստ ե A
վիտամինով . մի բան, վոր չունի յերես քաշած կաթը :

B վիտամինները զլիսավորապես գտնվում են բու-
սական սննդանյութերի մեջ . դրանցով հատկապես հա-
րուստ են հացահատիկների կեղեվները և մեկ ել թրթ-
խմորը (ДРОЖЖИ) : Յերբ աղում են հացահատիկները,
կամ թե նրանցից պատրաստում են կրուպա, թեփը
հեռանում ե և նրանց հետ վոչնչանում են B վիտա-
մինները :

Կերակրի մեջ, յերբ բացակայում են B վիտա-
մինները, տեղի յեն ունենում մի շալ առում արումներ :

Մարդ կորցնում ե ախորժակը, անտիճանաբար
զարգանում ե որդանիղմի թուլությունը, մարմինը
կորցնում ե իր ծանրությունը, առաջ են գալիս ներվա-
յին սիստեմի և այլ խանդարումներ : Գերմանացի-
ներն իմպերիալիստական պատերազմի ժամանակ, ստի-
պողական կարգով, հաց պատրաստում եյին բացառա-
պես թեփից, վորը նախապես յենթարկվում եր համա-
պատասխան մշակման :

Թեփի մեջ կան նաև մեծ քանակութամբ սպիտա-
կուցներ և աղեր : Բուսական սննդամթերքները պարու-
նակում են մեծ քանակութամբ վիտամիններ . որինսով՝
գաղարը, ծնեփակը, սիսեռը, կաղամբը, լորին ու վոս-
պը, բաղրիջանը, նարինջը, լիմոնը և խաղողը :

Կենդանական սննդամթերքներից հարուստ են կա-
թը և ձուն . միսը B վիտամին քիչ ե պարունակում :
Պիտի հիշել, վոր սննդամթերքները յերկար ժամանակ
չպիտի յեփել, վորովհետև տեսական յետապետից վոչնչ-
անում են B վիտամինները :

Յերբ կովի կաթով կերակրում են յերեսաներին, կաթը չպիտի յերկար յեռացնել:

Շ վիտամինների բացակայութունը կերակրի մեջ առաջ է բերում ընդերքի հիվանդութուն՝ սկորբուտ, վորն անցնում է, յերբ հիվանդն սկսում է կերակրվել հարուստ վիտամիններ պարունակող բանջարեղեններով և մրգերով:

Նյութերի փոխանակութունը վատ է տեղի ունենում որդանիզմի մեջ, յերբ մեր կերակուրը զուրկ է լինում թարմ բանջարեղեններից և պտուղներից, վորոնք հարուստ են Շ վիտամիններով և մեկ էլ, յերբ մարդիկ կերակրվում են բացառապես հացով, կոնսերվաններով, ապուխտ, չոր մրգերով և բանջարեղենով: Իսկ դա սովորաբար լինում է պատերազմի ժամանակ և սովի տարիներին, յերբ պակասում կամ բացակայում են թարմ բանջարեղենները:

Մեծ քանակությամբ Շ վիտամին են պարունակում նարինջը, լիմոնը, բադրձանը, յեկազը. գետնախնձորը քիչ է պարունակում, իսկ միսը և կենդանական ալյ նյութեր բնավ չեն պարունակում:

Կա և Ո վիտամին, վորն իր հատկութուններով նման է A վիտամիններին. նրա բացակայութունը յերեսային կերակրի մեջ, նույնպես պատճառում է ռախիդ կամ անդլիական հիվանդութուն: Յերեսան ունենում է ծուռ վտոքեր, կուլ, ման է դալիս անկանոն: Ռախիդ հիվանդության պատճառներից մեկն էլ մանկան արևում քիչ գտնվելն է: Ռախիդով տառապող յերեսաները գլխավորապես աղքատ ծնողների յերեսաներն են, վորոնք ապրում են դեմնափոր ու խոնավ նրկուղներում:

Արեղակի ճառագայթները և Ո վիտամինով հարուստ կերակուրը կարող են իրար փոխարինել. մեկի պակասը, մյուսը դյուրությամբ կարող է լրացնել և գրական ողնութուն հասցնել յերեսային:

Վիտամինների դերն, ինչպես տեսնում ենք, խոշոր է մեր որդանիզմի պահպանման ու աճման տեսակետից, դրա համար էլ պիտի աշխատել մեր կերակուրներն ախպես պատրաստել, վոր նրանք պարունակեն բոլոր տեսակի վիտամինների անհրաժեշտ քանակը:

Առանց վիտամինների կերակուրները թույնի դեր են կատարում: Մեր որդանիզմը դյուրությամբ կարող է տանել կատարյալ քաղցը, քան թե առանց վիտամին կերակուրը:

ԿԵՐԱԿՐԻ ՄԱՐՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՅԵՎ ՅՈՒՐԱՅՈՒՄԸ

Ինչպե՞ս ենք մարսում և յուրացնում կերակուրը:

Կերակրի բոլոր տեսակները, լինեն նրանք լավ պատրաստված թե վատ, յեփած թե կիսայեփ, առաջին անգամ մտնում են մեր բերանը, ուր յենթարկվում են նախնական վերամշակման:

Կերակրի պինդ ու կոշտ մասերը, շնորհիվ մեր ատամների, մանրանում են և աղվում: Վորո՞նք կերակուրը մեր բերանում յերկար ծամվի ու թքի հետ լավ շաղախվի, ախքան դյուրին կլինի նրա կուլ տալը և հետագա մարսումը: Վորպեսզի մեր ատամներն առողջ մընան և կարողանան իրենց դերը լավ կատարել, պիտի յենամքով պահվեն, վոր շուտ չփչանան:

Փչացած ատամները պատճառ են դառնում անկանոն մարսողության և հիվանդութունների: Իսկ վոր

պեսպի մեր առամները չփչանան, պիտի խուսափենք
առամներով ընկույզ, կաղին և նման կարծր առարկա-
ներ կոտրելու վատ սովորութիւնն: Առամներով կար-
ծրը մարմիններ ջարդելը ճեղքվածքներ և առաջացնում
առամի արտաքին փայլուն մասի՝ եմալի վրա, ուր
մտնում են կերակրի մնացորդները և փթումներ առաջ
բերում:

Ամեն ուտելուց հետո, սովորութիւն պիտի դարձ-
նել, վողորել բերանը և մաքրել առամները, վողորելի
բերանի մէջ կամ առամների արանքներում կերակրի
մնացորդներ չմնան և փթումներ առաջ բերեն:

Թ. քի զերը՝ Բեժ և. նա մի կողմից փափկացնում է
ու լորձուն դաղ ճեղք մեր կերակուրը և գլուրացնում
կերակրի հետագա ճանապարհորդութիւնը, մյուս
կողմիցն էլ թուրը շաքարի յե փոխում նաև կերակրի
ոսլային մասերը, իսկ շաքարը մենք գիտենք, վոր գյու-
րութեամբ և լուծվում և ծծվում:

Թուրը պատրաստվում է թքի զեղձերի մէջ, նրանք
թվով յերեք զույգ են, տեղավորված ականջների ստո-
րին մասում, լեզվի տակ և ստորին ծնոտի անկյունում,
բերանի յուրաքանչյուր կողմը յերեքական հատ:

Թքի որական արտադրանքը յերեք բաժանից ավել
է. առհասարակ նա շատանում է, յերբ կոշտ կամ հա-
մով կերակուրներ ենք ուտում: Առամներով մանրացրած
կերակուրը շողախովելով թքի հետ, լեզվի ու այտերի
մկանների շարունակական շարժումներով զնդիկների
յեն վերածվում և մղվում դեպի վորկորը: Կերակրի
բերանից վորկորն ընկնելը, սովորական լեզվով, մենք
կոչում ենք՝ «կուլ տալ»:

Կերակրի կուլ տալու ժամանակ մի կարևոր հանդա-
մանք մենք աչքաթող չպիտի անենք:

Մենք գիտենք, վոր վորկորի առաջի մասում տեղա-
վորված է կոկորդը, վորտեղից արտաքին ողն անցնում
է շնչափողը և այնտեղից էլ թոքերը. վորկորի միջոցով
մենք արտաշնչում ենք. այդուհեյ և տեղավորված նաև
մեր ձայնի զործարանը: Կոկորդի անցքը, վերելի կող-
մից ունի փական, վոր կերակրի կուլ տալու ժամանակ
փակվում է, իսկ խոսելու կամ յերդելու ժամանակ բաց-
վում: Այդ փականի դերը մեծ է մեր առողջութեան հա-
մար: Դեպքեր են պատահում, վոր կերակրի շատ փոք-
րիկ մասնիկներ, յերբեմն, անզուշ ուտելուց, ընկնում
են մեր կոկորդը և առաջ բերում սաստիկ հոգ: Սովո-
րաբար առողջ մարդը, յերբ ուտում է հանդիստ ու կա-
նոնավոր, նման յերեկույթներ տեղի չեն ունենում.
բայց յերբ մարդ ուտելու ժամանակ խոտում է, ծիծա-
ղում, բարկանում, առհասարակ ուշադրութիւնն ուղ-
ղում է այլ կողմ, յերբ հնարավորութիւններ է ստեղծ-
վում կոկորդի փականի հաճախակի բացման, ահա այդ
ժամանակ, կերակրի մասերը փոխանակ վորկորն ընկ-
նելու, կարող են ընկնել շնչափողը և այնտեղից էլ անց-
նել թոքերը: Կոկորդն ընկած այդ մասնիկները կարող
են պատճառ դառնալ մարդու խեղդվելուն, իսկ թոքերի
մէջ ընկածները կարող են առաջ բերել մահացու բորբո-
քումներ:

Դրա համար ել ուտելու ժամանակ մարդիկ պիտի
խուսափեն խոսելուց, յերգելուց, ծիծաղելուց, յերե-
խաներին բացացնելուց:

Վորկորի մէջ կերակրի մասերը, շնորհիվ վորկորի

ողածև մկանների և լորձաթաղանթի արտադրած լորձանյութի, մղվում են առաջ և ընկնում ստամոքսը:

Կերակրի կուշ տալը սովորաբար 10 վարկյան է տեղում, յեթե միայն կերակրի մասերը պինդ չեն կամ թե չե մեծ կտորից բաղկացած:

Ստամոքսի մեջ կերակուրն յերկար է մնում, 1 և 1/2 ժամից մինչև 5 ժամ, նայած կերակրի հատկութեան: Յեթե մսի կամ հացի կտորները մեծ են ու կոշտ, կամ, մանաթանդ, յեթե կերակուրը ճարպոտ է, այնքան ավելի տևական է նրա մնալն ստամոքսում: Ընդհակառակը, յեթե կերակուրը լավ է ծամված, լավ է յեփված կամ տապակված, այնքան նա շուտ է ստամոքսը թողնում: Ընդհանրապես ստամոքսում քիչ են մնում սպիտակուցային կերակուրները (հատկապես միս) և սծխաջրերը: Կերակուրների ստամոքսում յերկար մնալը կախում ունի նաև մարդու ուժեղ շարժումներից, մարմնի լարումից և գործածած ակուհուից: Ստամոքսի պարունակութունը սովորաբար հավասար է 2 լիտրի. ոյնպես վոր մեծ քանակությամբ կերակուրների միանգամից ընդունելն առաջ է բերում ստամոքսի լայնացում և այս սրան հետևում են լուրջ քայքայումներ ու հիվանդություններ:

Ստամոքսի ծավալը սովորաբար կախված է գործածած կերակուրների բնութից ու քանակից:

Ստամոքսում գլխավորապես մարսվում են սպիտակուցային կերակուրները, վոր տեղի յե ունենում ստամոքսային հյուսիսի ազդեցության շնորհիվ:

Ստամոքսային հյուսիսը պատրաստվում է ստամոքսի պատերի մեջ գտնված առանձին գեղձերի մեջ, վորտեղից շարունակաբար, քանի կերակուրը գտնվում է ստամոքսում,

ժոքսում, թափվում են կերակրի վրա: Ստամոքսային հյուսիսի որական քանակը հավասար է Տ բաժակի, նա կազմված է գլխավորապես աղային թթվուտից և մի քանի այլ աննշան քանակով նյութերից, վորոնք կոչվում են ֆերմեններ: Շնորհիվ վերջիններիս տեղի յե ունենում կերակրի մարսվելը: Այդ ֆերմեններից կարեւորագույնն է պեպսին կոչվածը, վորն ազդում է կերակրի սպիտակուցային մասերի վրա. նա կերակրի սպիտակուցները վերածում է պեպտոնների և այդ ձևով նպաստում է նրանց արյան մեջ ծծման: Այդ ֆերմեններից մեկն էլ մակարդում է ստամոքսի մեջ մտած կաթը:

Սակայն ստամոքսում տեղի չի ունենում սպիտակուցային նյութերի լրիվ մարսում. նրանց վորոշ մասը լուծվում է ծծման համար պատրաստվում են հետագայում, յերբ նրանց վրա թափվում են այլ հյուսիսներ: Գործնականում մեծ նշանակութուն ունի ստամոքսային հյուսիսի առատությունը. վորքան նա շատ է թափվում կերակրի վրա, այնքան նրա սպիտակուցային մասերի մարսումը դյուրին է տեղի ունենում: Բայց ստամոքսային հյուսիսի աննպատակ ինքնահոսումն արդեն հիվանդություն է:

Ինչպես թքի ինքնահոսումը, նույնպես է ստամոքսային հյուսիսը, կախում ունի կերակրի պատրաստման ձևից, հոտից, համից, վորոնք դրդոնք դեր են կատարում:

Բոլոր կերակուրները, ստամոքսային հյուսիսի օրտազրման տեսակետից, միևնույն կարևորությունը չեն ներկայացնում: Մսից կամ ձվից պատրաստած թանձր բուլցոնը կամ ձկնապուրր, ինչպես և տապակած միսն

աւ ձուկը նպաստում են մեծ չափով ստամոքսային հյու-
թի արտադրման, այն ինչ յուղալի կերակուրները թու-
լացնում են արտադրանքի քանակը: Ալկոհոլը, ճիշտ է,
սկզբում նպաստում է ստամոքսային հյուսթի արտա-
դրման, բայց նա հետադարձում գծվարացնում է կե-
րակրի մարսումը:

Ստամոքսային հյուսթի յերկրորդ կարևոր հատկու-
թյունն այն է, վոր կերակրի հետ մտած մանրները
փոխանցում են նրա թթվուտի աղբջության տակ:

Ստամոքսային հյուսթն այսպիսով նաև արտա-
նկի նշանակութուն ունի:

Սակայն կերակուրների մարսողությունը տեղի յե
ունենում գլխավորապես բարակ աղիքների մեջ. այն-
տեղ վերջնականապես լուծվում են իրենց բաղադրիչ
մասերի սպիտակուցային մնացորդները, ճարպերը և
ածխաջրերը: Մինչև աղիքային հյուսթի աղբջություն-
ներ, տաներկու մատյա աղիքում, կերակրի վրա թափ-
վում են յենթաստամոքսային գեղձի հյուսթը և լեղին:
Պոստիկնն աղում ու տարրայութում է ճարպային և
ածխաջրային հյուսթերը, իսկ լեղին՝ միայն ճարպային:

Կերակրի մարսողությունը բարակ աղիքի մեջ տե-
վում է 4-5 ժամ: Այդ ժամանակամիջոցում կերակրի
վրա թափվում են աղիքային հյուսթերը և բազմաթիվ
ֆերմենտներ վերջնականապես տարրալուծում են կերա-
կուրների բոլոր տեսակի չլուծված մասերը՝ և՛ սպիտա-
կուցայինը, և՛ ածխաջրերը, և՛ ճարպերը: Այսպիսով
արյան մեջ գոյանում են ծծման համար միանդամայն
պատրաստի ու պարզ, սակայն իրենց կազմությամբ
չառ բարդ հյուսթեր: Արինակ՝ սոլային մասերը վերած-
վում են շաքարի, սպիտակուցները՝ ամինո-թթվուտ-

ների, ճարպերը՝ եմոսիաների և այլն. բոլորն էլ գտըն-
վում են հեղուկ դրուսթյան մեջ: Այս կերպ պատրաստի
անդարար հյուսթերի ծծումը, կամ, լավ է ասել, մեր
մարմնի կողմից նրանց յուրացումը, տեղի յե ունենում
գլխավորապես բարակ աղիքներում: Բարակ աղիքները
ծծման համար ունեն բոլոր հարմարությունները:

Նախ՝ բարակ աղիքներն 8-9 արշին յերկարություն
ունեն, բացի այդ, նրանց հուզաթաղանթը բազմաթիվ
ծալքերից է կազմված, վորոնք է՛լ ավելի յեն մեծաց-
նում նրա մակարդակը և սպա, վոր գլխավորն է, ծածկ-
ված են բազմաթիվ մազմուկներով կամ բլթակներով,
վորոնք շարունակ լվացվում ու վորողվում են սննդա-
հյուսթերի լուծվածքով և իրենց բարակ պատերով ծծում
են պատրաստի հյուսթերը:

Մծված հյուսթերը մտնում են արյունատար անոթ-
ների մեջ և արյան հոսանքի հետ միասին մղվում՝ տա-
րածվում են մեր մարմնի բոլոր մասերում:

Բարակ աղիքներում բոլոր սննդարար հյուսթերը
չեն յուրացվում. նրանց 10 տոկոսն անցնում է հաստ
աղիքները, ուր ջրային մասը ծծվում է, իսկ կերակրի
անպեռք մասերը, 10-15 ժամ մնալուց հետո, հեռանում
են վորպես կալ (արտաթորություն):

Սակայն բոլոր տեսակի կերակուրներն էլ հավասա-
րապես չեն յուրացվում մեր սրզանիղձի կողմից:

Լավ են յուրացվում կենդանական ծագում ունեցող
սպիտակուցները. նրանց կորուստը չնչին է, ընդամենը
2½-ից—5 տոկոս: Բուսական ծագում ունեցող սպի-
տակուցներն, ընդհակառակը, վատ են յուրացվում. նը-
րանց կորուստը կազմում է ընդդեմ կերակրի ⅓-ից
մինչև կեսը:

Հացի յուրացման տեսակետից մեծ նշանակութիւն ունի ալյուրի հատկութիւնը: Սպիտակուցային մասերի 30 տոկոսն անպետք է որդանիղմի համար. նա հեռանում է վորպէս կալ: Սև հացը, յերբ նա պատրաստված է վատ աղած ալյուրից, սպիտակուցային մասերի ավելի մեծ կորուստ է տալիս (45-47 տոկոս): Լորին ու սիսեռը, վորոնք շատ հարուստ են սպիտակուցներով, չի յուրացվում նրանց 30 տոկոսը: Կենդանական յուղերը լավ են մարսվում. նրանց կորուստը չնչին է (4-12%): Ամենից լավ յուրացվում են կաթի սերուցքը և կովի կաթաղը. վատ է մարսվում խոզի ճարպը:

Ածխաջրերի յուրացումը դիտավորւպէս կախված է կերակրի տեսակից և նրանց պատրաստման յեղանակից:

Լավ աղած ալյուրն ավելի դյուրութեամբ է յուրացվում, քան թէ խոժոռ ալյուրը: Գետնախնձորն ավելի լավ է մարսվում պյուրեյի ձևով, քան թէ յեփած կամ տապակած:

Մարսողութեան մեջ դեր է խաղում, ինչպէս վերն ասացինք, նաև կերակրի լավ ծամելը: Վատ ծամած կերակրի $\frac{1}{3}$ մասը կորչում է անողուտ:

Մեծ չափով միւսնույն կերակրի դործածութիւնը թուլացնում է նրա մարսողութեան աստիճանը: Սա ցույց է տալիս, վոր կերակուրը, վորքան բազմազան է, այնքան նա ոգտակար է և ընդհակառակը. միատեսակ կերակուրը սննդաբարութեան տեսակետից քիչ է արժեքավոր:

Թէ ինչ քիմիական փոփոխութիւններ են կրում այնուհետեւ մննդարար նյութերն արյան մեջ, ինչպէս են յուրացվում որդանիղմի առանձին հյուսվածքների կողմից, դրանք բարդ խնդիրներ են, վորոնց մանրամասնու-

թիւնների մեջ չենք մտնում, կասենք միայն, վոր յուրացանչյուր բջիջ շատ բարդ կազմութիւն ունի. մի կողմից՝ նա մշակում է բազմապիսի նյութեր, վորոնք անհրաժեշտ են մեր կյանքի համար, իսկ մյուս կողմից՝ նրա մեջ կուտակվում են անհրաժեշտ ուժեր մեր առողջ աշխատանքների համար: Բջիջները մեկը մյուսին նման չեն, յուրաքանչյուր բջիջն ունի յուրահատուկ կազմութիւն. դրա համար ել ամեն մի բջիջ իր տարբեր մասերի կազմութեան և վերանորոգութեան համար արյունից վերցնում է սննդի համապատասխան տեսակներ կամ միւսնույն նյութը՝ տարբեր միացումներով. որինակ՝ լիարդի բջիջի սպիտակուցը նման չէ յերիկամունքի կամ սրտի սպիտակուցին, նրանց մեջ ամինո-թթվուտները տարբեր խմբավորումներ ունեն, ինչպէս և տարբեր են նրանց մեջ պարունակած աղերի տոկոսները: Ապացուցված է. որինակ, վոր բարակ աղիքների մեջ լուծված ճարպային մասերը մազմղուկների պատերի մեջ ծծվելով նոր մասնիկների յեն վերածվում. նրանք այլևս նման չեն նախկին ճարպի մասնիկներին, այլ նրանք վերամշակվելով, նոր հատկութիւններ են յուրացնում, վորոնք բնորոշ են արդեն մարդկային ճարպին և այլն:

**ԻՆՉ ՔԱՆԱԿՈՎ ՅԵՎ ԻՆՉ ՏԵՍԱԿԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐ
Ե ՊԵՏՔ ՄԱՐԴՈՒՆ ՏԱՐԲԵՐ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ
ԺԱՄԱՆԱԿ**

Այժմ տեսնենք, տարբեր կշռով, տարբեր հասակի ու տարբեր աշխատանքի տեր մարդկանց համար կերակրի ինչ քանակ և վոր տեսակետից ինչ չափով պիտի վերցնել, վոր նա բավարարի: Այս հարցի ճիշտ վճիռը մեծապես կապված է՝ մի կողմից մեր որդանիզմի աճման հետ, իսկ մյուս կողմից՝ ա՛յն եներգիայի, վոր առորյա աշխատանքի ընթացքում կորցնում է մարդը: Այլ խոսքով՝ կերակուրը հանդիսանում է եներգիայի աղբյուր և շինարար նյութ: Երկու դեպքումն էլ հարկավոր է հաշվի առնել սննդարար նյութերի այն քանակը, վորն անհրաժեշտ է մեր նորմալ կյանքի պահպանման համար:

Գործածման համար անհրաժեշտ կերակրի քանակը չափվում է կալորիներով, ճիշտ այնպես, ինչպես ծանրությունը չափվում է կիլոգրամներով, յերկարությունը՝ մետրերով:

Կալորի կոչում ենք տախուրյան այն քանակը, վորն անհրաժեշտ է մի կիլոգրամ (4 և 1/2 բաժակ) ջուրը տափացնել ցելսիուսի մեկ աստիճանի:

Յերբ մենք կերակրի վրա նայում ենք վորպես եներգիայի աղբյուր, մեզ հետաքրքրում է կալորիի այն քանակը, վորը պիտի առաջանա մեր մարմնի մեջ այրում-

ների ժամանակ: Ներկայումս հաստատված է, թե սենդի վոր տեսակը քանի կալորի կարող է տալ մեր մարմնի մեջ այրման ժամանակ: Որինակ՝ ստուգված է, վոր մեկ դրամ ճարպը տալիս է 9 կալորի, մեկ դրամ ածխաջուրը և նույն չափ սպիտակուցը՝ 4-ական կալորի: Ջուրը քանի վոր իր բաղադրության մեջ արդեն պարունակում է թթվածին, հետեվապես չի կարող այրվել, կալորիի տեսակետից նա անարժեք է:

Հասկանալի չէ, վոր աշխատանքը վորքան ծանր է, այնքան կերակուրն ավելի կալորի չէ սրբունակելու: Ամենից զիչ կալորի պետք է անկողնի մեջ պառկած մարդուն, յերբ նա վոչ մի աշխատանք չի կատարում և կերակուրն անհրաժեշտ է միայն նրա մարմնի բնական տաքությունը և մեկ էլ ներքին գործարանների աշխատանքը պահպանելու համար: 70 կիլոգրամ ծանրության տեր սղամարդու համար, միջին հաշվով, որական անհրաժեշտ է կալորիի հետևյալ քանակը՝

Կատարյալ հանդուտի ժամանակ	1700—2000	կալորի
Թեթև աշխատանքի	» 2400 — 2500	»
Միջին աշխատանքի	» 3000 — 3200	»
Ծանր աշխատանքի	» 3500 — 4000	»
Շատ ծանր աշխատանքի ժամանակ	4500—5000	կալ:

Այս տախտակի մեջ նկատի չէ առնված անհրաժեշտ կալորիների քանակը: Բայց մենք գիտենք, վոր սննդանյութերը բարակ աղիքում լրիվ չեն մարսվում, առնվազն նրանց 10%-ը փչանում է և մարմնից հեռացվում վորպես անպետք նյութ՝ կալ: Հետեվապես գործնականում մեր ընդունած կերակրների կալորին 10%-ով ավել է լինելու:

Կանանց ավելի քիչ կերակուր է պետք, քան թե ար-

գումարդեկանց, վորովհետև ընդհանրապես նրանք ավելի պակաս են կշռում:

Ծերունիները նույնպես քիչ կերակուր են դործածում, վորովհետև նրանք արդեն թորչումած են և ավելի դանդաղաչարժ, քան թե յերիտասարդ, առույզ ու առողջ մարդը:

Տղամարդկանց որական կերակրի միջին քանակը վորովում է համաձայն նրանց տարիքի:

Յեթե 70 կիլոգրամ ծանրություն ունեցող տղամարդը պահանջում է 2700 կալորի, 60 կիլոգրամ ծանրություն ունեցողին կհարկավորվի այդ քանակի 9/7 մասը. սակ է՝ 2057 կալորի:

Յերեխաների կալորիների քանակը սովորաբար ավելի չէ լինելու, քան թե նրանց կշիռն է պահանջում, և դա մի քանի նկատառումներով, նախ՝ յերեխաներն ավելի շարժուն են, յերկրորդ՝ նրանք ավելի շատ տաքություն են կորցնում դրսի ոդում, քան մեծերը, և յերրորդ՝ նրանց ամձան պրոցեսն ավելի արագությամբ է տեղի ունենում, քան հասակավորներինը:

Մանուկութեի վեց տեսակետներից միայն սպիտակուցները, ճարպերն ու ածխաջրերն են որդանդմի մեջ աչրումներ առաջ բերում, բայց և այնպես այդ յերեք նյութերն ել համարժեք չեն: Նայած թե մարդ չյուսիսում է ապրում, թե հարալում, ըստ այնմ ել բնարություն է անում այդ նյութերի մեջ:

Ստորև բերենք տարբեր հասակի ու սեռի յերեխաներին անհրաժեշտ կալորիների քանակը:

Տղաներ				Աղջիկներ			
Տարիք	Փանրութ. կիլոգրամն.	Սպիտակուցի որակյան քանակը	Կալորիների որակյան քանակը	Տարիք	Փանրութ. կիլոգրամն.	Սպիտակուցի որակյան քանակը	Կալորիների որակյան քանակը
5—6	18	64	1.386	4—6	16	48	1.120
7—10	24	67	1.464	7—10	22	60	1.320
11—14	34	86	1.598	11—14	32	68	1.632
15—16	53	102	2.120	15—18	41	60	1.303
17—18	59	100	2.222	21—24	44	67	1.760

Այլ հեղինակներ յերեխաների կալորիների քանակն ավելի չեն ցույց տալիս: 1—2 տարեկան տղաների կալորիներն քանակը հաշվում են 900, իսկ 15—18 տարեկաններինը՝ 2500—3000: Սակ է, թե 8 տարեկան յերեխայի որական կերակրի քանակը հավասարվելու չէ տղամարդու որական բաժնի կիսին, իսկ 18 տարեկանինը՝ միջին աշխատավորի լրիվ բաժնին:

Յեթե սովորական տղամարդու դործածական կերակրի քանակն ընդունելու լինենք 100%, կնոջ որական կերակուրը կկազմի տղամարդու կերակրի 80%-ը:

Համաձայն աշխատանքի, կերակրի քանակն ել խիստ փոփոխվում է: Հասկանալի չէ, վորքան ծանր է մարդու աշխատանքը, այնքան շատ կալորի չէ պարունակելու նրա կերակուրը: Աշխատանքի տեսակետից մարդիկ բաժանվում են չորս խմբի:

Առաջին խմբին պատկանում են այն մարդիկ, վորոնք համեմատաբար թեթեվ աշխատանք են կատարում: Այս դասին պատկանող մարդկանց ֆիզիկական աշխա-

տանքը տեղի յե ունենում սովորաբար նստած տեղը կամ շարժվում են մեկ տեղից մյուսը: Այս խմբին պատկանում են՝ բոլոր մտային աշխատանքով պարապողները (բժիշկները, ուսուցիչները, գրասենյակային ծառայողները), գերձակները, կարողները, ծխախոտի գործարանի բանվորները, և նրանք, վորոնք հսկում կամ գործի յեն դնում մեքենաները: Սրանց գործածած կերակուրը միջին հաշվով, պարունակելու յե 2500—2700 կալորի:

Յերկրորդ խմբի մարդիկ թեև աշխատում են վոտքի վրա, բայց աշխատանքի տեսակն ել ծանր չէ: Այս խմբին են պատկանում՝ ատաղձագործները, հյուանները, ներկարարները, գործարանային բանվորները: Սրանց որսական կալորիի քանակը հավասար է 3100—3300-ի:

Յերրորդ խմբի մարդիկ Ֆիզիկական մեծ ուժ են գործ դնում աշխատանքի ժամանակ: Ինչպես որինակ՝ յերկաշխագործը, քարաաշը, արչալի մանակցող զինվորը: Սրանց որական կալորիների քանակը հավասար է 3300—3600-ի:

Չորրորդ խմբի մարդիկ տանում են Ֆիզիկական ամենածանր աշխատանքները ինչպես են՝ հանքափորները, փայտահատները, բեռնակիրները: Սրանց անհրաժեշտ է որական 3900—5600 կալորի:

Յրաի մեջ աշխատողների կերակրի պահանջը համեմատաբար ավելի բարձր է. ինչպես որինակ՝ ձմռան փայտահատների, ստորերկրյա ստոր պալերիաններում աշխատողների և այլն:

Աշխատանքի մեջ մեծ նշանակություն ունի գործի ձանոթությունը և պատրաստակարանությունը: Վորքան

աշխատանքի մեջ անվորձ և մարդը, այնքան նա մեծ են երգիլա յե վատնում:

Ռեական անկրածես կալորիների քանակը արբեր առ յասանի մարդկանց համար*)

Առողջ ֆիզիկական քիչ աշխատող մարդուն	2,400	կալորի
Հաղվապահի, գրասենյակային ծառայողին	2,500	»
Գլուխահան ուսուցիչներին, գրականագետին		
հետո ին (4 ժամվա աշխատանք)	2,500	»
Գերձակին ձեռքով աշխատողներին	2,700	»
Քրազեռ մեքենագրուհուն	2,800	»
Տոպան ծառայողին	2,900	»
Կաղմարտերին	3,000	»
Վեժագրին	3,000	»
Մետաղ-արգյունաբերության մեջ աշխատող բանվորին	3,000	»
Վաղարարին	3,400	»
Սայապահին	3,500	»
Ատաղձագործին	3,600	»
Կոշիկարին	3,600	»
Հնձվորին	4,000	»
Դարբին	4,100	»
Քարաաշին	4,800	»
Վար անողին	5,000	»
Փայտահատին	6,000	»
Բեռնակրին (աղյուս կրող)	8,900	»
Հեծանիվով հեռամտողին	9,000	»

Մարդու կերակրի որական բաժինը վորոչեյև նշանակություն ունի վորչ միայն կալորիներին, այլև սպիտակուցային նյութերի քանակը:

Սպիտակուցների որական պահանջը կազմում է 80—100 գրամ:

*) Սույն յերկու տախտակները կազմված են ըստ պրոֆ. Գոլցովի ավյալների:

Մենդանյութերից միայն յերեքն են յինչպես տեսանք, վոր մեր մարմնի մեջ ալրուամներ են առաջ բերում և տալու թյուն տալիս. դրանք են՝ սպիտակուցները, ճարպերը և ածխաջրերը: Սակայն մեր մարմնի տաքության տեսակետից ամենից ձեռնառուն ճարպերն են, քանի վոր նրանք տաքության պահպանման համար 2 և 1/4 անգամ ավելի կալորի յեն պարունակում, քան թե սպիտակուցներն ու ածխաջրերը: Բայց չնայած սրան, յերբ խոտը վերաբերում է աշխատակիին, ճարպերից էլ ձեռնառ վառելանյութը հանդիսանում են ածխաջրերը: Որինակ՝ յեթե մի վորեւէ աշխատանքի համար պահանջվում է ածխաջրերից 100 կալորի, նույն աշխատանքի համար ճարպերից պահանջվում է 115 կալորի, իսկ սպիտակուցներից՝ 145: Յեւ դա հասկանալի չէ, քանի վոր մկանային աշխատանքի համար պահանջվում է միմիայն խաղողի շաքար, վորով հարուստ են ածխաջրերը: Մնացած բոլոր նյութերը, վորպեսզի կարողանան մկանային աշխատանք առաջ բերել, նախապես պիտի վերածվեն խաղողի շաքարի, վորի ժամանակ նրանց վորոշ մասը կորչում է անտեղի. այդպիսի ավելորդ մասերով հատկապես հարուստ են սպիտակուցները: Ուլային նյութերը չունեն նման ավելցուկներ, նրանք ամբողջովին ողտադործվում են մկանային աշխատանքի վրա:

Քանակական տեսակետից մեր կերակուրները գլխավոր մասը կաղմում են ածխաջրերը: Համաձայն աշխատանքի, մարդու որական կերակրի մեջ, ածխաջրերը 450—700 գրամ են: Չնայած սրան, այնուամենայնիվ, մարդուն անհրաժեշտ որական կալորիները քանակը չի կարելի լրացնել միայն ածխաջրերից, հարկավոր են նաև սպիտակուցներ և ճարպեր: Այլապես յեթե մեր կերա-

կուրը միայն բաղկացած լիներ ածխաջրերից, այն ժամանակ մեր մարմնին անհրաժեշտ որական 100 գրամ սպիտակուցները ձեռք բերելու համար, ստիպված կլինենք մեծ քանակությամբ ածխաջրերով հարուստ սնունդանյութեր ուտել. որինակ՝ 12 ֆունտ գետնախնձոր, 14 ֆ. կաղամբ, 1 և 1/2 փութ խնձոր: Նույնիսկ հացը, վոր մեծ տոկոս սպիտակուցներ է պարունակում, ուտելու յենք որական 5 ֆունտ: Ինչպես տեսնում եք, սրանք այնպիսի քանակներ են, վորոնց անկարելի չէ տեղափոխել մեր ստամոքսում, ո՞րք մնաց մարտել: Նույնպես մարդ չի կարող միայն կերակրվել սպիտակուցներով: Մեր կերակրի որական սպիտակուցային բաժինը բավարարելու համար կհարկավորվի՝ 1 և 1/4 ֆ. միս, 1 ֆ. պանիր, 13 ձու, խավիար 3/4 ֆ., սրանք դեռ տանելի չեն նաև են, բայց մեր տաքության եներզխայի և որական աշխատանքի համար կպահանջվի շատ ավելի մեծ քանակ: Վորպեսզի կարողանանք ձեռք բերել 2400 կալորի, մենք պետք է ուտենք՝

կար միս	6 ֆունտ
Խավիար	1 և կես ֆունտ
Պանիր	կես ֆունտ
Չ ու	32 հատ:

Սպիտակուցների այսպիսի խոշոր քանակ վոչ միայն ձանձրալի կլիներ իր միտքնակությամբ, այլև միանգամայն բեռ մեր մարտողության դործարանների համար: Մարտողության ընթացքում մեծաքանակ սպիտակուցները տալիս են մի շարք թույներ, վորոնք պատճառ են դառնում որգանիղմի թունավորումների և նրանց տե-

վական դեպքում, առաջ են բերում լուրջ հիվանդու-
թյուններ:

Հատկապես առժամ են մեր յերկիւմներն ու լյար-
գը, վորոնց մեջ այրումներից կուտակվում են թուլյները:
Առանձնապես վնասակար է մեծ քանակութեամբ մոթ
գործածութիւնը:

Ճարպերը գլխավորապես պարունակում են վիտա-
միններ և մեր կերակուրները դարձնում են համով: Հատ-
կապես մեր գործածութեան համար թանգարժեք է կովի
յուղը, վորը հարուստ է A և B վիտամիններով:
Մսի ճարպը նոյնպէս պարունակում է վիտամիններ,
բայց համեմատաբար քիչ: Սողի ապուխտը և բուսական
յուղերը վիտամիններ չեն պարունակում, նրա համար
էլ սննդառութեան տեսակետից պակաս արժեքավոր են:
Յերեխաների կերակուրներն անհրաժեշտաբար պարու-
նակելու յեն կովի յուղ, վորն ունի իր մեջ հակառա-
խիտային վիտամին:

Յուղերի որական քանակը մեր կլիմայում ապրող
մարդու համար նախատեսվում է 50-ից 70 գրամ: Այս
քանակը շատ ավելի մեծ է սառը գոտում ապրողների
համար, ուր ճարպերը հանդիսանում են տաքութեան և
աշխատանքի եննորդ:

Ջրի նշանակութեան մասին մենք արդէն խոսել ենք.
նրա կարիքը, ինչպէս և վատնումը կախումն ունի աշխա-
տանքի ծանրութեանից, յեղանակից, այլև կերակրի մեջ
պարունակվող սպիտակուցների քանակից:

Ջրի միջոցով մեր մարմնի ավելորդ տաքութեանը
զուրա ենք վանում: Յերը ծանր է մեր աշխատանքը, կամ
թե չէ չող յեղանակ և, մենք սաստիկ քրանում ենք և մեր

մարմնի տաքութեան վորոշ մասը հեռանում է դուրսը
միջոցով:

Յերը գործ ենք անում մեծ քանակութեամբ միս,
նրա ավելորդ մասերը մենք հեռացնում ենք մեզի միջո-
ցով, վորի համար հարկավորվում է ջրի մեծ քանակ,
վորպէսզի կարելի լինի յերկիւմի մեջ լուծել սպիտա-
կուցները: Սրանով էլ բացատրվում է այն յերեուցթը,
վոր յերը մեր կերակուրը բաղկացած է գլխավորապէս
մսեղենից, մենք շատ ենք միղում, իսկ բուսեղեն կեր-
կուրների ժամանակ՝ քիչ:

Բայց պիտի ասահասարակ խոստովել ջրի շախտղանց
գործածութեանից, վորովհետեւ հեղուկների առատ
գործածութեանը դժվարեցնում է մեր սրտի գործու-
նեյութեանը, հեռակապէս թուլացնում է մեր ֆիզիկա-
կան աշխատունակութեանը: Եստ ջուր չպիտի խմել
նաև յերկար ճանապարհ գնալիս, վորովհետեւ նա դժվա-
րացնում է մեր քայլվածքը: Երակուրսիաների և ար-
շափների ժամանակ պիտի վարժվել ծարավի:

Աղբի բավարար քանակը կախված է մեր կերա-
կուրների բաղմատեսակութեանից: Մենք աղբի, հատ-
կապէս կրի կարիք ենք գգում, յեթե մեր կերակրի իշ-
խող մասը մսեղենից է և մեկ էլ հացն սպիտակ ալյուրից:
Նախադասելի յէ, վոր մեր կերակրի մեծ մասը բաղկա-
ցած լինի բանջարեղենից, մրդից և սև հացից: Վերջին
դեպքում մենք կրի կարիք չենք գգա: Եստ սպառակար
և կաթի գործածութեանը, վորպէս ոժանդակ կե-
րակուր. բայց կերակուրներից ամենից շատ կաթն է
կիր պարունակում:

Ինչ վերաբերում է վիտամինների գործածութեան յեր-
բանց քանակը դեռևս ճիշտ չեն վորոշված սննդանյութե-

րի մեջ. բայց վորպես ընդհանուր որենք պիտի առաջնորդվել՝ վորքան կարելի յե շատ ուտել վիտամիններով հարուստ պտուղներ:

Բոլոր փորձերն ու ղիտողությունները ցույց են տվել, վոր լավագույն կերակուրը, դա խառը կերակուրն է: Նորմալ կերակրի կազմի մեջ մտնելու յեն և՛ բուսական, և՛ կենդանական ծաղում ունեցող սննդանյութեր: Մեծ թվով մարդիկ կան, այլև վողջ ժողովուրդներ (ինդուսները, յայտնացիները), վորոնք բացառապես կերակրվում են բուսական կերակուրներով: Վեգետերիաների հոսանքին սլատիանողները խուսափում են մսի, ձկան և առհասարակ կենդանական ծաղում ունեցող սննդանյութերից: Նրանք կերակրվում են բացառապես բուսականներով: Ներկայումս զխոնականների մեծամասնությունն այն կարծիքին է, վոր կարելի յե բալորովին հրաժարվել մսից և ձկնեղենից. նրանց կարելի յե աղատ փոխարինել կենդանական ծաղում ունեցող այլ մթերքներով (ձու, կաթ, խավիար և այլն): Միջին հաշվով կենդանական ծաղում ունեցող սպիտակուցները պիտի բռնեն ընդհանուր սպիտակուցների 1/3 մասը:

— Կան խառը կերակուրների զանազան առաջարկներ. սովորական մարդու համար, վոր կատարում է միջին աշխատանք, ֆոյդն առաջարկում է.—

ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՆԵՐԻ ՍՆՈՒՆԸ	Մանրածիշտ սննդանյութերի որական քանակը
Սև հաց	600 գրամ
Կաթ	500 »
Գետնախնձոր	400 »
Միս	150 »
Միսեռ	40 »
Բրինձ	35 »
Պանիր	20 »

Մանրամթերքների սույն քանակը պարունակում է 135 գրամ սպիտակուցներ, 57 գրամ ճարպ և 404 գրամ ածխաջրեր, վորոնք միասին տալիս են մոտ 3000 կալորի:

Գերմանացի զխոնական կենիկզը սովորական մարդու համար խառը կերակրի հետեվյալ ձեպն է առաջարկում.—

Մանրածիշտ սննդանյութերի որական քանակը գրամներով

ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՆԵՐԻ ՍՆՈՒՆԸ	Հանգամի ժամանակ	Միջին աշխատ.	Մանրամթեր քանակը
Միս	150	180	200
Կաթ	250	250	250
Պանիր	20	30	30
Հաց	450	500	550
Գետնախնձոր	200	600	800
Բանջարեղեն	300	300	300
Այուր	—	100	—
Բրինձ	50	—	—
Միսեռ	—	—	80
Յուղ	25	35	60

Ծանր աշխատանքի ժամանակ, յերբ կարիք կա կորրինները քանակն ավելացնելու, դա տեղի յե ունենալու ի հաշիվ ածխաջրերի և ճարպերի: Իրական կյանքում նշանակություն ունեն՝ հացը, լամորեղենները (մակարոնը, վերմիշելը, քաղցրավենիները), դետնախնձորը, կրուպան և զանազան ճարպեր: Հացը, վորպես արժան և կենդիլայի դյուրին միջոց՝ ամենազործածականն է. բանվորության դպարի մասը, վոր ծանր աշխատանք է ասում, ուտում է որական 4—5 ֆունտ հաց: Սակայն նման միորրինակ ու անհամ սնունդը չափազանց ծանրա-

բեռնում և մեր ժարսողությունը և նրա զգալի առիտը
չյուրացված, վորպէս կալ, հեռանում և մարմնից: Լալ
և, վոր պակասորդ կայրին հացից դատ, վորի որական
քանակը 2 Փունայից չպիտի անցնի, լրացվի այն կերա-
կութներով, վորոնք կազմված են գլխավորապէս գետնա-
խնձորից, խմորեղեններից, շաքարից և ճարպերից:

Կերակուրների մեջ աչքաթող չպիտի անել բուսական
կերակուրների բջջային մասերը (կճեղը), վորոնք դըժ-
վարությամբ են մարսվում բարակ աղիքներում չտակայն,
վորոնք մեր մարսողության մեջ մեծ գեր են կատարում:

Նրանք գրգռելով աղիքների պատերը, առաջ են բե-
րում աղիքների շարժում, և այդ ձևով նպաստում են
կերակրի առաջ շարժման: Բջջային մասերի բացակայու-
թյան կամ նրանց անբավարար դեպքում աղիքները դո-
ժում են թուլ, կերակուրը յերկար և մնում աղիքներում,
առաջ են գալիս փթումներ, վորոնք թունավորում են
մեր որգանիզմը, արյան մեջ ծծելով փթած նյութերի
մասնիկներ: Նման դեպքում մարդիկ հիվանդանում են
փորկապությամբ:

Բուսական կերակուրների բջջային մասերը մարդ-
կանց պաշտպանում են փորկապությունից, վորը ծանր
հիվանդություն է, յերբ խրոնիկ է:

ՄՆՆԴԱՐՓԵՔԸ

Մեր կերակրի մեջ մտնող սարբեր սննդամթերքները
միևնույն արժեքը չեն ներկայացնում: Մննդամթերքների
արժեքը վորոշելիս պիտի միշտ էլ նկատի առնել նրանց
բազմապիտի հասկությունները: Նախ պիտի խմանալ,
թե ինչ չափով են նրանք պարունակում սպիտակուցներ,
ճարպեր ու ածխաջրեր. նրանց համը, կալորիներէ քո-

նակը, դյուրամարսության ու յուրացման աստիճանը.
ժի խոտքով, հատկությունները, վորոնք պիտի հետա-
քըրքրեն և՛ անհատական, և՛ կոլեկտիվ սնման տեսակե-
տից:

Առաջները մեծ ուշադրություն էլին դարձնում
սպիտակուցային նյութերի վրա: Այն սննդամթերքնե-
րը, վորոնք մեծ քանակությամբ սպիտակուցային մա-
սեր էլին պարունակում, նրանց էլ գերադասություն
եր տրվում: Թեև այժմ էլ այդ մոտեցումը վորոշ չա-
փով պահպանում է իր կարևորությունը, սակայն
ներկայումս մեծ արժեք են ներկայացնում, մանավանդ
այն սննդամթերքները, վորոնք հարուստ են վիտամին-
ներով: Նման մոտեցումն առաջնակարգ նշանակություն
ունի, վորովհետև, ինչպէս վերը տեսանք, մեր որգա-
նիզմի նյութերի փոխանակության մեջ, ինչպէս և յերե-
խաների կանոնավոր գարգացման պրոցեսում՝ վիտա-
մինների գերը մեծ է:

Այժմ տեսնենք, թե մեր որգանիզմին անհրաժեշտ
սննդամթերքների վեց տեսակը վոր սննդամթերքի մեջ
կան զանակով կա:

Ընդհանուր առխտակի վրա մենք վիտամինները եւշա-
նակում ենք պլյուսներով, իսկ բացակայության դեպ-
քում, մինուտներով: Մեկ պլյուսը ցույց կատ վիտամինի
նվազագույն քանակը, 2 պլյուսը՝ բավարար, իսկ 3
պլյուսը՝ չափազանց առատությունը:

Ստորև տալիս ենք մեր ամենորշատ դորձածական
սննդամթերքների աղյուսակը, ուր ներկայացված են
յուրաքանչյուր սննդամթերքի քիմիական բաղադրու-
թյունը, ըստ վորում դյուրին կլինի վորոշել նրանց
ոեալ արժեքը:

Անդամայութի անուր

Անդամայութի անուր	Ջրի քանակը % ⁰ / ₀	Բլթիչիչի % ⁰ / ₀	Աղերը % ⁰ / ₀	Ցուրացնելի անդամայութիչիչի % ⁰ / ₀			Վիտամիններ			
				Սղիանը	Ջարտիչի	Անիսը	Կարտիչիչի	Կարտիչիչի	A	B
Կարտիչիչի քանակ	93,74	0,75	0,74	0,85	0,09	3,18	174	+	+	+
Անիս	70,18	0,52	0,53	1,34	0,05	16,95	775	+	+	+
Գլու	90,32	1,22	0,73	0,55	0,07	4,22	202	+	+	+
Վիտամինայիչիչի	97,32	0,45	0,49	0,48	0,10	0,81	61	+	+	+
Անիս	91,50	0,66	0,52	0,60	0,08	5,33	250	+	+	+
Չան ուի	77,00	—	0,40	0,40	0,20	6,70	512	+	+	+
Կանիչիչի քանակ	77,67	1,94	0,85	4,74	0,31	10,44	651	+	+	+
Տան	93,42	1,84	0,54	0,68	—	19,46	211	+	+	+
Կարտիչիչի	80,70	1,87	1,56	2,45	0,55	6,78	420	+	+	+
Անիս	93,34	0,50	1,87	1,14	0,14	0,15	107	+	+	+
Մարտի	98,85	0,64	0,90	1,02	0,17	1,48	118	+	+	+
Պանիչիչի	83,85	1,32	0,41	0,37	—	13,54	570	+	+	+
Չոր	81,68	0,33	0,40	0,71	—	15,91	681	+	+	+
Մարտի	80,8	0,53	0,51	0,69	—	16,81	748	+	+	+
Անիս	83,5	5,65	0,58	1,15	—	8,12	380	+	+	+
Մարտի	85,41	4,00	0,74	0,06	—	9,26	433	+	+	+
Պանիչիչի	79,12	1,23	0,48	0,59	—	17,88	757	+	+	+
Լիտի	84,6	0,45	0,4	0,70	—	18,40	578	+	+	+
Լիտի	82,64	2,24	0,56	0,63	—	13,35	573	+	+	+
Կարտիչիչի	7,11	3,17	2,49	12,19	56,34	6,10	6026	+	+	+
Կարտիչիչի	7,18	2,97	1,65	11,72	52,62	10,88	5824	+	+	+

Յ. ՅՈՒՆԸՐ

Կովի կարագ	14,10	—	0,15	0,62	81,68	0,54	7644	+	+	+
Կովի յուղ	13,15	—	1,95	0,57	80,95	0,49	7573	+	+	+
Պանիչիչի անիս	0,15	—	Հեռք	0,09	95,96	—	8928	+	+	+
Տավարի ճարպ (ավ)	0,70	—	0,07	0,14	93,14	—	8668	+	+	+
Գրովանիսի և ալիսի բուսական յուղեր	0,35	—	0,10	—	95,92	—	8921	+	+	+

Սույն աղյուսակում ցույց են տրված մեր որդանիչիչի կողմից յայտացվող սպիտակուցները, ճարպերը, ածխաջրերը և կարտիչիչի: Այսպիսով և սնունդանիսները ամբողջությամբ չեն ներկայացված, այլ նրանցից դուրս են յեկած ալիսի մասերը, վերոնշյալ են ծծվում մեր արդան մեջ. պարզապես անպարզ են մեր որդանիչիչի համար:

*) Արեւածաղիկի, կամախառն, կանեփի և բամբակե յուղերը վիտամիններ չեն պարունակում:

Ընդհանուր տախտակից յերեւում է, վոր կենդանական ծագում ունեցող սննդամթերքները շատ հարուստ են սպիտակուցներով և սպա ճարպերով: Ածխաջրերն ախրան քիչ են նրանց մեջ, վոր դործնականում գերոյի յեն հավասար:

Միայն կաթն է, վոր համեմատած սպիտակուցներին և ճարպերին հետ, պարունակում է բավականին ածխաջրեր, սակայն նա յեւ քիչ է, յերբ համեմատում ենք բուսական սննդամթերքների հետ:

Կենդանական կերակուրները բուսականի հետ համեմատած շատ քիչ վիտամիններ են պարունակում, բացառութիւն են կազմում յերիկամները, լյարդը, կաթը, ձուն, վորոնք բավականաչափ վիտամիններ են պարունակում, մանաջանդ A և B տեսակներից: Պիտին նկատել նաև ալն, վոր բջիջներ կամ կեղեվային մասեր կենդանական սննդամթերքները բնալ չեն պարունակում:

Բուսական մթերքները, ընդհակառակը, հարուստ են ածխաջրերով և համեմատաբար աղքատ սպիտակուցներով ու ճարպերով: Հացահատիկային նյութերի մեջ ըստ սպիտակուցային մասերը բավականաչափ կան, իսկ պատիճալորների՝ սխեռի, լոբու, վոսպի մեջ ավելի պակաս չեն, քան ունի միսը: Ինչ վերաբերում է ճարպերին, մի քանի բուսական մթերքների մեջ (ընկույղի, արևածաղկի և ալն) նույնիսկ ավելի յեն, քան թէ պարունակում են կենդանական հիմնական կերակուրները (միսը, կաթը, ձուն և ալն):

Վիտամիններով հարուստ բանջարեղենները հացահատիկները համարյա թէ չեն պարունակում B և C վիտամիններ:

Գաղարը, սպանախը և պամիդորն առատութեամբ

պարունակում են վիտամինների յերեք տեսակները: Պտուղները շատ հարուստ են B և C վիտամիններով:

Այլերով բավականաչափ հարուստ են կենդանական և բուսական սննդամթերքները: Միսն և միայն, վոր չնայած իր մեծ գործածութեան, աղքատ է կրով: վերջինիս կարելիք մեծ է վոսկորների կազմութեան, ներկերի գործածութեան և որդանիզմի ալլ կարելիքները բավարարման տեսակետից:

Վայրի մսակերները՝ վագրը, առյուծը, դայրը, բընավ կրի պակաս չեն դիւում, վորովհետև նրանք ուտում են իրենց վորսի կրով հարուստ վոսկորները: Համեմատաբար կրով հարուստ է կաթը, բայց աղքատ է յերկաթով:

Բուսական բոլոր մթերքները հարուստ են աղերի բոլոր տեսակով. հատկապես աղերով հարուստ են սլոտուղները:

Բուսական մթերքներն աղքատ են համեմատաբար սովորական աղով. դրա համար ել բուսական կերակուրները պահանջում են բավականաչափ աղ: Կենդանական կերակուրները թէև քաղաքար քանակով սովորական աղ են պարունակում, բայց նորից աղում ենք, վորովհետեւ աղը կերակուրը համով է դարձնում և մենք ախորժակով ենք ուտում:

Այժմ տեսնենք, թէ ինչ սննդանյութեր, ինչ քանակով կիր և յերկաթ են պարունակում:

100 գրամ չոր սննդամթերքներ պարունակում են կիր միլիգրամներով

ևսոր յեղջերավոր կենդանու միսը	29 0
Սպիտակ հացը	46 0
Թեփով հացը	77 0

տութեանը, վորովայնի արժի և այլ մանրնե-
րով :

Կաթի գործածութեանն ոգտակար և այլ սննդա-
նյութերի հետ : Կաթը, վորպես ոժանդակ կերակուր
ցանկալի յե սրահան մեկական բաժակ հասակափորների
համար, իսկ յերեխաներին՝ յերկուական :

Կովի յուղը, շնորհիվ A վիտամինի, մեծ արժեք և
նեղագացնում . նա առանձնապես ոգտակար և յերեխա-
ների, հղի և ծծով կերակրող մայրերի համար : A վի-
տամինն անհրաժեշտ և յերեխայի կանոնափոր գար-
զացման համար :

Թարմ կարագն այնի յե ոգտակար, քան հալած
յուղը : Վերջինս համեմատաբար քիչ վիտամին և պա-
րունակում :

Տավարի քարպը քիչ և պարունակում A վիտամին,
իսկ խոզինը՝ բնավ վոչ . հետևապես յերկուսն ել պա-
կաս արժեքավոր են, քան կովի յուղը :

A վիտամինով հարուստ բանջարեղեն կերակուր-
ների հետ կարելի յե գործածել թե մեկ և թե մյուս տե-
սակի ճարպը :

Յերեխաների համար, վորպես կերակրի մաս, գերա-
զատելի յե կովի կարագը, քանի վոր նրա մեջ պարունակ-
վող A վիտամինն ամենից շատ անհրաժեշտ և աճող դե-
տատի սրգանիցմի համար :

Ճարպի անդուրեկան համն ու հոտը կարելի յե
վոչնչացնել ջրախառն կաթի մեջ յեռացնելով, վորից
հետո այլ յուղերից չի տարբերվում :

Դյուրամարտութեան տեսակետից ճարպը հալասար
և կովի յուղին :

Բուսական յուղերը մարտողութեան տեսակետից նույն

արժեքն ունեն, ինչ վոր կենդանական ծագում ունեցող-
ները, բայց վիտամինները բոլորովին գուրկ են : Բու-
սական յուղերը պիտի գործածել թարմ բանջարեղենների
հետ, վորպեսպի կարելի լինի լրացնել վիտամինները
պակասը :

Պեմիլը պարունակում և մեծ չափով սպիտակուց
և ճարպային մասեր, բայց քիչ յերկաթ և բնավ վիտա-
միններ, դրա համար ել նրա գործածութեանը վնեւու-
յե սահմանափակ : Պանիրը դնահատելի յե իր հարուստ
կրային մասերով յիր դյուրեկան համով և վորպես ոժան-
դակ մեր մարտողութեան :

Բուսական կերակուրները մեր սննդի մեջ մեծ տեղ
են յունելու : Նրանք պարունակում են ամենից շատ ած-
խաջրեր, վորոնք հանդիսանում են բանվորական ենեք-
դիսյի յայագույն աղբյուրը :

Բուսական կերակուրները պարունակում են բալա-
յար չափով ճարպեր և սպիտակուցային մասեր . սակայն
մտի թունավոր հատկութեանները չունեն : Նրանք հա-
րուստ են բջիջային նյութերով, վորոնք անհրաժեշտ են
մեր աղիքների կանոնափոր գործունեյութեան համար :
Բայց վոր կարելին և, բուսեղեն կերակուրները հա-
րուստ են վիտամիններով, վորոնք ել ավելի յեն բարձ-
րացնում նրանց սննդաբար արժեքը :

Մեղանում ամենից գործածական և ոգտակար ար-
մարիքն ու բանջարեղեններն են՝ գետնախնձորը, գաղա-
բը, ճակնդեղը, սոգիլը, կաղափը, դրումը, սպանախը,
փիփերիթը, սայաթի տեսակները, բանջարը, ալյուկը,
թրթիջուկը և բարձրագույն աղձաններ, վորոնցից պատ-
րաստում են տեսակ-տեսակ համեղ կերակուրներ :

Պատիճավորներից ամենից շատ գործածականներն

են՝ յօրին, սխտը, բական և զոսպը. վերջերս Միսթյան մեջ սխտը ևն դարդացնել լորու մի տեսակը, վորը կոչվում է «սոյա», չափազանց հարուստ է սպիտակուցներով, ճարպով և աղերով: Սոյայից պատրաստում են լավ յուղ: Հարկատիր և մեղանում ևս մասսայականացնել աղ ոգտակար բույսի մշակումը:

Բուսական կերակուրներն իրենց նպատակին չեն ծառայել և կկորցնեն իրենց կարեվոր անդարար մասերը, յեթե խնամքով ու լավ չպատրաստվեն:

Հացի լավ տեսակը սովորաբար համարվում է սպիտակ ալյուրից թխածը, վորը չունի մեջը վոչ թեփ և վոչ էլ բջիջալին մասեր: Մինչդեռ ոգտակարության տեսակետից նախ հացը միանգամայն անպեք է քանի վոր ճարպեր, սպիտակուցներ, աղեր ու վիտամիններ ամենից շատ թեփն է պարունակում: Յորենի, յեղիպացորենի ու բրնձի միջուկները հարուստ են միայն ուլայով: Վարակի հատիկների մեջ է, վոր վիտամինները դասավորված են ամենուրեք հավասարապես:

Բջիջային մասերը բացառապես դանվում են թեփի մեջ: Դա յե պտճառը, վոր սպիտակ հացով կերակրվող մարդիկ, հաճախ տտապում են փորկապությամբ և լինում են սակավարյուն, քանի վոր անթեփ սպիտակ հացը դուրի է յերկաթից ու վիտամիններից:

Սպիտակ հացի սովոր մարդիկ յերբ սխտում են սե հաց դործածել, սկզբի շրջանում իրենց վատ են զգում, հաճախ վքնածություն ու փորի ցավեր են ունենում, կերածը թթվում է, բայց նման հիվանդազին յերկվոյթները չուտով են անցնում, յերբ ընտելանում են սե հացի:

Կրուպները կարուստ են սպիտակուցներով, յածխաջրերով և աղերով, սակայն աղքատ են A վիտամինով:

Իսկ հակացինդային C վիտամին բնավ չեն պարունակում: Դրա համար էլ այն մարդիկ, վորոնք սնվում են միայն սպիտակ հացով ու կրուպաներով, գործ չեն անում բանջարեղեն ու պտուղներ, նրանք հաճախ հիվանդանում են ցինդայով:

Բանջարեղեններն ու պտուղները հարուստ են վիտամիններով, հետեվապես համարվում են բուսական կերակուրների մեջ ամենից ոգտակար աննպանյութերը: Գերազատելի յե նրանց հում ուտելը. յեփը վոչնչացնում է նրանց վիտամինները: Բանջարեղեններն ու պտուղներն սպիտակուցային մասեր քիչ են պարունակում. մեր որական կալորին լրացնելու համար, անհրաժեշտ են սժանդակ կերակուրներ, սրինակ՝ հաց, կրուպա, ճարպեր:

Ընկույզը, կուշի և կաղիկները շատ ոգտակար աննպանյութեր են. նրանք հարուստ են ճարպերով, սպիտակուցներով, աղերով և A և B վիտամիններով, դրա համար էլ նրանց գործածությունն անհրաժեշտ է:

Շափար սննդատու թյան տեսակետից քիչ է արժեքավոր, վորովհետեվ դուրի է սպիտակուցներից, ճարպերից, աղերից ու վիտամիններից:

Նրա չափավոր գործածությունն ոգտակար է. կերակրի մեջ նա ախորժելի համ է տալիս և դյուրացնում աննդի յուրացումը:

Վոզելից խմիչքների մասին մինչև որս էլ շատ թյուր կարծիք կա: Շատերը կարծում են, թե դինին, ոլին, կոնյակը, գարեջուրը և այլ վոզելիք խմիչքները «կազդուրում են» մեր որդանիզմը և իրենց մեջ պարունակում են իրբ թե, սննդաբար մասեր: Պիտի մեկ անգամ ընդեն իրբ թե, սննդաբար մասեր: Պիտի մեկ անգամ ընդմիշտ համոզվել, վոր բացի վիտամից, նրանք վոչ մի ո-

դուս չեն տալիս: Անգամ նրանց չափավոր գործածութիւնը, յերբ տեղական է, թուլացնում է մեր աշխատունակութիւնը և կազմալուծում մեր որդանիցքը:

ՄՆՆԿԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԱՐԺԵՔԸ

Կանոնավոր սնվելու առաջին պայմանը սննդանյութերի լավորակ լինելն է: Դրա համար ել մեծ ուշադրութիւն ենք դարձնելու մեր աուրյա գործածական սննդանյութերին, վոր փչացած չլինեն:

Շատ սննդանյութեր, յերբ փթում են, առաջ են բերում դարչահոտ գազեր և մի շարք թունավոր նյութեր: Ինչպես որինակ՝ հոտած ձուն, միսը, ձուկը և այլն:

Մեծ քանակութեամբ ամխաջրեր, հատկապես շաքար պարունակող նյութեր՝ մուրարաներ, պտուղներ՝ յենթակա յեն յեռման և թթման:

Փթումներն ու թթվումները յենթակա յեն տարբեր մարմինների, վորոնք կարող են վնասել մարդկային որդանիցքը: Հատկապես վնասակար են այն միկրոօրները, վորոնք առաջ են բերում վորովայնի տիֆ, խոլերա, գեղկնտերիա, յերեխաների ստամոքսա-աղիքային վարակիչ հիվանդութիւններ և այլն:

Դրոված են մի շարք համաճարակներ, վորոնց դրդապատճառը յեղել են սննդանյութերը: Դեպքեր են յեղել, վոր քաղաքի մի ամբողջ թաղամասի բնակիչները տառապել են վորովայնի տիֆից: և զա շուրհիվ այն բանի, վոր կաթնավաճառներն իրենց գույլերը վորդողելիս են յեղել տիֆով վարակված ջրով:

Սակայն ամենից հաճախ համաճարակների տարածման պատճառը ջուրն է: Համաճարակների պատմու-

թիւնը հարուստ է բազմաթիվ ջրային վարակման դեպքերով: Դրա համար ել խոլերայի, դեղինտերիայի և վորովայնի տիֆի համաճարակները կոչվում են նաև ջրային համաճարակներ:

Այնպես վոր ստամոքսա-աղիքային համաճարակներէ ժամանակ, վորպես որենք, հում ջրի գործածութիւնը պիտի դադարեցնել և փոխարենը գործածել կամ յետացրած և կամ ֆիլտրով անցկացրած ջուր: Մանափանց, յերբ գործածական ջուրը ջրհորի յե կամ դետի:

Շուկայից գնած կաթը գործածելուց առաջ պիտի յետացնել, իսկ պտուղներն ու բանջարեղեններն ուտելուց առաջ մի քանի անգամ մաքուր ջրի մեջ ինամքով լվանալ:

Վարակի տարածման յերկրորդ աղբյուրը ճանճերն են: Նրանք իրենց վողջ կյանքն անցկացնելով աղտոտութիւններէ մեջ, գյուրութեամբ իրենց թևիկերով ու վտարելով մանրէները տարածում են ու փոխանցում սննդանյութերէրներին, յերբ նստում են նրանց կամ ամանեղենմիտերներին, յերբ նստում են նրանուակ, յերբ աների վրա: Դրա համար ել ամառ ժամանակ, յերբ ամենուրեք վխտում են ճանճերի յերամներ, պիտի թանգիֆով ծածկել սննդամթերքներն ու ամանեղենը, կամ փակել պահարաններում:

Հաճախ դժվար է վորոշել սննդամթերքների լավորակ լինելը: Դրա համար յերբեմն նույնիսկ կարիք է լինում գիծել լաբորատորիական բարդ անալիզների: Այնպես վոր շուկայից գնողները կտառաբելիս պիտի զգա լինել, մթերքների խարդախումն ու կեղծիքն այնտեղ սովորական յերեույթ է: Այն վայրերում, ուր կոտպերատիվներ կան, պիտի գերադասել գնումները վերջինից կտառաբելու: Կոտպերատիվներում համեմատաբար

սանխարական հսկողութիւնը լայլ և զրգամ, սննդա-
մթերքներն եւ անխարդախ են:

Ի՞նչ արտաքին նշաններով կարելի չի վարաչել
աննդանյութերի լավորակ լինելը:

Վախառքի հաւան միւսը պիտի կնքված լինի: Կնի-
քը ցույց և տալիս, վոր կենդանին մորթված և սպան-
գանոցում և նախապես քննված և անասնաբուժի կող-
մից, հետևապես ստուգել է: Պիտի զգուշանալ կնիք չու-
նեցող մտից, հաճախ, շահագիտական նպատակով, շու-
կա յեն հանում հիվանդ կամ սատկած կենդանու միս:
Նույն գիտումներով պիտի խուսափել նաև մորթած
խոչուններ գնելուց:

Թարմ միսն առանձնապես լայլ տեքք ու փայլ ունի,
ժառով սեղմած ժամանակ տեղը փոս չի մնում, հոտն
եւ գուրեկան է: Պիտի զգուշանալ նաև կիսաշեփ կամ
կիսառատապահած միս ուտելուց, հաճախ վաբակված
և լինում արխիխնայով կամ այլ պարապխաներով:

Թարմ ձկան բիմախտները կարմիր են լինում,
աչքերը թափանցիկ, թեփը փայլուն, խոկ միւսը պիրկ
ու առաձգական: Թեթեւ հոտ ունեցող ձուկը պիտի
գործածութիւնից հանել: Յեթե ամառվա ամիսներին
ձուկը հեռու տեղից և բերվում, լայլ և չուտել, ճանա-
պարհին կարող է փչացած լինել: Չկան մտի մեջ ևս
կարող են պարապխաներ լինել, հետևապես պիտի լայլ
յեփել:

Կովի յուղը, յերթ թարմ և, գուրեկան հոտ ունի և
լայլ էլ հոտ: Փչացած յուղը կծված և լինում և պարո-
նակում և փնասակար թթվաւտներ, վորոնք գրգռում
են մեր ստամոքսը: Կծված յուղը լայլ յեփելիս իրանից
հեռացնում և դառնացող նյութերը, վորոչ չափով

մաքրվում և և գործածութիւն համար դառնում պի-
տանի:

Հացը պիտի լայլ թխած լինի: Հում հացը վրաս և
ժարսվում և զրգում և մեր մարտոցութիւն գործարա-
նը: Լայլ թխած հացն ստաձգական է, յերթ սեղմում ու
թողնում ենք, նա նորից իր նախկին ծավալն և ընդու-
նում: Վորքան հացը շատ ծակոտիկներ ունենա, այն-
քան նշանակում և նա լայլ և թխված և զյուրութիւն
և փշրվում: Լայլ թխած հացը համով և և լայլ էլ մարս-
վում է. նա փոշ թթու պիտի լինի, փոշ սեղնած և փոշ
եւ շատ կոշտ: Թարմ թխած հացի տաք-տաք ուտելու
կարող և ստամոքսա-աղիքային սուր հիվանդութիւն-
ներ ստաձացնել, հետևապես պիտի չուտել:

Պտուղներն ու բանջարեղենները պիտի լինեն կծե-
պով և թարմ: Փչացած պտուղներն ստաձ են բերում
մարսողութիւն գործարանների յարջ խանգարումներ:
Լավորակ սննդամթերքներն ևս կարող են փչանալ,
յեթե հարկաւոր խնամք չառնենք կամ թե լայլ չպա-
հենք:

Դյուրութիւն փչացող սննդանյութերը պիտի
պահել սառը տեղ: Յեթե մտոցարան կամ հատուկ
ներքնատուն չկա, այն ժամանակ պիտի սառը ջրի մեջ
ածել և ջուրն էլ հաճախ փոխել: Շուտ փչացող սնն-
դանյութերից պաշար չի կարելի հավաքել:

Մարդկային որդանիզմը բնականից ոժտված է այն-
պիսի հատկութիւններով, վորոնք ծառայում են նրա
ինքնապաշտպանութիւն: Որինակ՝ առեք թե պատա-
հարար կերանք փչացած սննդամթերք, վորը կարող է
մեզ փնասել. այդ դեպքում մեր որդանիզմն աշխատում
և նրանից ազատվել: Փչացած սննդանյութերը գրգռում

են մեր ստամոքսի պատերը և առաջացնում են փոխոց, վորի ժամանակ վնասակար ու շմարված մասերը հեռու ենք բերում և այդպիսով աղատում մեր որդանիղմը թունավորումից: Իսկ յեթե փչացած սննդանյութերի մի մասն անցնում է բարակ աղիքները, այնտեղ ստացնում և սուր ցավեր ու ծակոցներ, ինչպես և ուժեղ կծկուժներ: Վերջիններս նպաստում են փչացած նյութերի մեր մարմնից դուրս վանման կամ թե չև առաջացնում են լուծ: Հաճախ լուծին և փոխոցին պիտի նայել վորպես մեր որդանիղմի ինքնապաշտպանության խելացի միջոցների վրա, վորոնց շնորհիվ մեր մարմինը պայքարում է վատորակ կերակուրների դեմ:

Ի՞նչու ԿԱՋՄԵԼ ԿԵՐԱԿՐԻ ՓԱՅՐ

Կերակրի վաշը կազմելիս, պիտի նկատի ունենալ մի քանի կարևոր հանգամանք. նախ՝ այնպես պիտի սնել, վոր կերակուրն իր բազադրիչ մասերով լինի սննդարար և համով: Այս ձևով պատրաստած կերակուրն խկապես կլինի ուղտակար մեր առողջության համար: Յերկրորդ՝ կերակուրը պիտի լինի արժան. նա պիտի համապատասխանի մեր նյութական կարողության:

Հնարավոր է արդյոք, վոր կերակուրը լինի միաժամանակ և՛ սննդարար, և՛ համով, առողջարար ու արժան:

Իշխող կարծիքն այն է, թե սննդարար ու համով կերակուրը չի կարող արժան լինել: Այդպես էլին կարծում հնում: Դա սխալ մտացում է: Ներկայումս ամենից առաջ պահանջ է գրվում, թե կերակուրներն ի՞նչ բանակով վիտամիններ ու աղեր են պարունակում: Դա

նի վոր այդ նյութերի բացակայությանը կերակրի մեջ կամ նրանց սնրավարար լինելը վոչ միայն ազդում է կերակրի արժեքի վրա, այլև պարզապես նկատվում է վնասակար մեր առողջության համար: Վիտամիններից զուրկ կերակուրների տեղական դարձածության հետևում են հիվանդություններ և այլա մաս:

Շատերն են կարծել և այժմ էլ շատ կարծողներ կան, թե սննդարար ու լավ կերակուրն ամենից առաջ պարունակելու չէ մեծ քանակությամբ սպիտակուցներ. թե կերակրի գլխավոր մասերը կազմված են լինելու մսից, ձկնեղենից, ձվից, յուղեղենից ու կաթից, վոր բանջարեղեններն ու պտուղներն ոժտանդակ դեր են կատարելու, վոր նրանք նկատվելու չեն, վորպես դեպքեր: Այնինչ ճիշտ հակառակն է: Բուսեղենները կազմելու չեն կերակրի գլխավոր մասը, այնինչ կենդանական ծագում ունեցող սննդանյութերը պիտի սահմանափակվեն. նրանք պիտի վերցվեն այն չափով, ինչ չափով մեր որդանիղմը կարիք ունի նրանց: Իսկ հայանի չէ, վոր բուսեղեն կերակուրն անհամեմատ ավելի արժան է նստում, քան թե կենդանական սննդանյութերից կազմվածները:

Սակայն բուսեղեն կերակուր անելով, չպիտի սահմանափակվել բացառապես հացով, կրուպաներով և խոբրեղեններով: Նման ձևով կազմված կերակուրը կլինի միանգամայն թերի. Օ վիտամինները միանգամայն կբացակայեն, իսկ A վիտամիններ քիչ կբացարունակեն: Արևիակ՝ սպիտակ ալյուրից պատրաստված հացը, յեթե նրա մեջ չկա դրոժ, ձու և կաթ, զուրկ է վիտամիններից:

Բուսեղեն կերակուրները պարունակելու չեն առատ

րանջարեղեն, ատանձնապես դետնախնձոր, դազար, սակ
և սահմանափակ քանակով կենդանական ծագում ունե-
ցող սննդանյութեր, գլխավորապես միս: Պտուղների
գործածությունը վորքան առատ լինի, այնքան լավ:

Մինչևի որս էլ հասարակական ճաշարաններում,
գորանոցներում և հիվանդանոցներում առաջնորդվում
են շարժն ցուցանիչներով, ուր վորոշված են սպիտա-
կուցների, ճարպերի, ածխածրերի քանակը, սակայն
աչքաթոզ են արված փրամ ինները. սա անթույլատրե-
լի յե:

Բարեբախտարար այդ շարժն ցուցանիչներով չեն
ստաջնորդվում բնաանիքներում. այնտեղ կերակրի փայ
կազմելիս, նկատի յեն առնում ուտողների ախորժակը,
վորը լավագույն չափանիշը սխտի համարել:

Մեծ չափով համեմունքների գործածությունը
նույնպես մնասակար է: Նրանք ավելորդ գրգռուներ են
առաջ բերում և մարդկանց դարձնում են շատակեր:

Շատակեր են դառնում գլխավորապես մսեղեն կե-
րակուրներից, յերը միաժամանակ առատ գործ են անում
համեմունքներ և վագելից խմիչքներ: Բուսեղեն կերա-
կուրների կարևոր հատկություններից մեկն էլ այն է,
վոր նա չափավորում է մեր ախորժակը: Դա յսխտ
գնահատելի յե ստողություն անսակեաից:

Ինչ նյութերից էլ կազմված լինի մեր կերակուրը,
մի կարեվոր հանգամանք աչքաթոզ չախտի անել. դա
այն է, վոր սխտի յուստաիել միատեսակ ու միանման
կերակուրներից: Չանճրալիորեն ամեն որ կրկնվող կե-
րակուրը թուլացնում է ախորժակը, և հաճախ գգվանք
պատճառում: Դրանից կարող է տուժել մեր որգանիզմը,
վորովհետև անբավարար սնունդը միշտ էլ թուլացնում
ու կազմալուծում է մեր որգանիզմը:

Կարևորագույնն այն չե, թե մարդիկ ինչ են ու-
տում և վորքան, այլ այն, թե ինչպես են ուտում: Վատ
ծամած կերակուրը վատ էլ յուրացնում ենք: Իսկ վատ
յուրացրած կերակուրն առաջ է բերում մարտոգության
գործարանի կանգարումներ: Հետևապես կերակուրը
սխտի լավ ծամենք, վորպեսզի նրա կոշտ մասերը ման-
րանան և թքի հետ յառնվելով վերածվեն չիտի, վոր-
ով դյուրացրած կլինենք կերակրի հետագա կլելն ու
մարսելը:

ԿԵՐԱԿՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Մանդարար կերակուր ստանալու համար, մեծ նշա-
նակություն ունի նրա պատրաստելու ձեւը: Նայած թե
կերակուրն ինչպես է պատրաստված, ըստ այնմ էլ վոր-
ոշվում է նրա դյուրամարտությունն ու յուրացումը:
Ուհանոցային արհեստի են կարևոր կողմն այն է, թե
ինչպես պատրաստենք կերակուրը, վորպեսզի քի:
ծանրաբեռնենք մեր մարտոգության գործարանը՝ ստա-
մոքան ու բարակ աղիքները և ավելորդ աշխատանքով
պատճառ չգառնանք նրա թամանակից շուտ մաշվելուն:
Տանտիկնոջ գլխավոր աշխատանքը կայանում է նրա
մեջ, վորպեսզի դյուրացնի կերակրի ծամելը: Մանդա-
նյութերի զանակով մանրացնելը, մսի աղալը, յեփելը,
յուրոն էլ մի նպատակ ունին՝ հնարավորին չափ կերա-
կուրը դարձնեն դյուրամարտ: Բարձր տաքություն տե-
վական ազդեցությունն անհրաժեշտ է, մանավանդ
րանջարեղենների պատրաստման համար, հատկապես
պատիճավորների՝ յորու, սխտի, բակլայի և այլն,
վորոնց կեղևը փավիկացնելու համար, անհրաժեշտ է
յերկարատե յեռացում առանց վորի դժվար և մարսել:
Բարձր տաքությունը բացի այն, վոր բուսեղեն կե-

րակուրը մատչելի չե դարձնում մարտողության, միա-
ժամանակ նա կատարում է նաև ախտահանիչ դեր, վո-
չընչացնում է միկրոօրգանիզմի և ճիճուների ձվիկները, վո-
րոնք պատահարաբար կարող են կերակրի մեջ ընկած լի-
նել:

Կերակրի համեղ լինելը, ինչպես վերը նշեցինք, ա-
հագին նշանակություն ունի մարտողության հյութե-
րի առատ հոսման տեսակետից: Այդ նպատակով էլ գործ
ենք ածում զանազան համեմունքներ և զանազան
գրգռիչ նյութեր՝ սոխ, պղպեղ, քացախ և այլն: Վեր-
ջիններին գործածությունը չափավոր և լինելու, այլա-
պես այդ նյութերի առաջ բերած չափից դուրս գրգռո-
նենք աղբում են ստամաքի, սրտի ու ներվային սխ-
տեմի վրա:

Յերեխաներին և հիվանդներին պիտի արգելել հա-
մեմներ և սուր գրգռիչ նյութեր գործածել, մանավանդ
սրտի և ներվային արատ ունեցողներին:

Բայց կարող է պատահել, վոր կերակուրը համեղ
պատրաստված լինի, սակայն սննդատուության տեսակե-
տից արժեք չներկայացնի: Յեղ այդ կարող է տեղի ու-
նենալ այն դեպքում, յերբ կերակրի անհամապատաս-
խան պատրաստելուց վոչնչանան նրա արժեքավոր մա-
սերը՝ վիտամինները:

Տաքությունը տարբեր է յաղբում վիտամինների
վրա: A վիտամինը կարողանում է դիմանալ ցելսի 100
աստիճան տաքության, B վիտամինը դիմանում է
120 աստիճան, մինչդեռ C վիտամինը 50-60 աստի-
ճան տաքությունից վոչնչանում է:

Վիտամինները լրիվ ողտազործման տեսակետից,
լավագույնը պտուղների հում ուտելն է, քանի վոր յեփ-
ման ժամանակ տաքության աստիճանը 100-105 աստի-

ճան է, իսկ տաքակելու ժամանակ՝ 120 աստիճանից
էլ ավելի:

Հում պիտի ուտել շատ բանջարեղեններ. որինակ՝
սխր, սխտորը, պամիդորը, վարունգը, գազարը, սա-
լաթը, և բոլոր պտուղները: Հում կարելի չե գործա-
ծել միայն կովի չաթը, յեթե կովն ու կթողն առողջ են
և կաթն էլ մաքուր է պահված:

Բայց սովորաբար սննդանյութերի խոշորագույն
մասը գործ ենք ածում յեփած կամ տապակած: Կաթը
յեռացնում ենք, վորպեսզի վոչնչացնենք նրա միջի միկ-
րոօրգանիզմը (տուբերկուլյոզի, վորովայնի տիֆի, դեղին-
տերիայի, խոլերայի, դիֆտերիտի), վորոնք կարող են
ընկած լինել պատահամբ:

Միան ու ձուն յեփում ենք համի և ախտահանման
համար, իսկ բանջարեղենները և՛ համի, և՛ դյուրամար-
սության:

Մթերքներից շատերը հում դրության մեջ դժվա-
րամարս են, ինչպես որինակ՝ զետնախնձորը և պատի-
ճաղոր բուսեղենները, որինակ՝ լոբին, սիսեռը, բակ-
լան, վոսպը և այլն: Սակայն յեփման ընթացքում ուռ-
չում է նրանց միջի ոսլան, պատուվում է կճեպը և մի-
ջուկը դառնում է դյուրամարս:

Նկատի ունենալով վիտամինների վոչնչացումը տա-
քությունից, պիտի սահմանափակել սննդանյութերի
յեփման ժամանակամիջոցը և կերակուրը յեփելու
պես, անմիջապես պիտի վերցնել կրակից: Վիտամին-
ները վոչնչանում են աստիճանաբար, վոչ միանգամից,
դրա համար էլ կարճատեղ տաքության ժամանակ վոչ
միայն մնում են A և B վիտամինները, վորոնք դի-
մանում են համեմատաբար ավելի բարձր աստիճանի
տաքության, այլև C վիտամինները, վորոնք զիչ

են դիմացկուն: Յերկարատե տարբութիւնն ըրտրոյժին վոչնչանում են Շ վիտամինները, իսկ A և B վիտամինները մասնակի: Յերկարատեի յեփման ժամանակ կերակուրը բոյորոյժին կորցնում և իր վիտամինները: Հետեւապես կերակուրը կրակին պիտի դնել այն հաշիւով, վոր պատրաստ լինի սեղան նստելուց շիջ տալ: Յեթե կերակուրը ճաշելուց ժամեր առաջ և պատրաստված, բնականաբար, նա զրկվում և վիտամիններից և սննդաուղթյան անակեռից դառնում և պակաս արժէքալոր:

Պիտի հրածարվել մի քանի սրիւ կերակուր միաժամանակ պատրաստելուց, քանի վոր կերակրի շարունակական տաքացնելուց վոչնչանում և նրա վիտամինները:

Ընդհանուր կանոններից դատ, տանք մի քանի կոնկրետ ցուցմունքներ շատ դարձածական սննդանյութերի վերաբերմամբ:

Կարը կրակի վրա յերկար չպիտի թողնել: Մի անգամ յեռացնելուց հետո անմիջապես պիտի կրակից վերցրնել, սառեցնել և ապա պահել սառը տեղ: Տեսական յեռացումից վոչնչանում են վիտամինները և կաթը դառնում և զժվարամարս: Հատկապես կաթ չպիտի տաքացնել զուխովկայում մինչ այն ատիճան, վոր կաթի յերեսը կարմրի: Նման ձևով յեռացրած կաթը միանգամայն զրկվում և վիտամիններից և դառնում և նվազ սննդարար:

Յեփած միսն անհամ և ու զժվարամարս: Ջրալի կերակուրը պիտի պատրաստել վոսկորներից, իսկ փափուկ միսը կամ պիտի տապակել կամ յեփել փակ ամսնում՝ բուզի մեջ: Վերջին ձևով պատրաստած միսն ամհամեմատ ավելի համով և ու սննդարար:

Բանջարեղենները բարձրատեսակ ևն և նրանցից պատրաստում են պես-պես սուպեր, յախնիներ, տապակում են կամ խորովում և այլն: Յեփած բուսեղենները կիտով չափ զրկվում են իրենց սննդարար մասերից: Նրանք մնում են ջրի մեջ լուծված: Յեթե նույն ջրից սուպ ենք պատրաստում, այն ժամանակ սննդարար մասերից հենք զրկվում, իսկ յեթե թափում ենք, մենք կորցնում ենք նրա մեջ լուծված սպիտակուցները, ամլուաջրերը, ազերն ու վիտամինները: Վերջին յերկու նյութերը կորցնում են համարյա իրենց 90 ատիտը: Այնպես վոր յեփած բուսեղենների ջրից կամ սուպ պիտի պատրաստել, կամ սոուզ: Բուսեղեններից կերակուր պատրաստելու յաղագույն ձեռք դա փակ ամսնով բուզի մեջ յեփելն և, իսկ դա պատրաստում են ձևով չափ ձեփով: վերցնում են մի կաթնա, մեջը դնում են փայլուն մետաղից, մի վերջուկ բարձրութեամբ շորս վոսանի մի ցանց. կաթնայի մեջ շիջ ջուր են ցնում, ցանցի վրա դարձում են բանջարեղեններն և կաթնայի բերանն ամուր փակում ու դնում կրակի վրա: Ջուրը յետո և և նրա բուզի մեջ յեփում են բուսեղեն նյութերը: Նման ձևով պատրաստած կերակուրը բնով չի կորցնում իր սննդարար մասերը: Ֆացի ոյոյ, շորհիվ համեմատաբար պակաս ատիճան տաքութեան՝ 70-90 ատիճան, վիտամինները մնում են անվնաս, իսկ կերակուրը լինում և չափազանց համով:

Պիտի նկատենք վոր առհասարակ մեղանում չպիտեն բուսեղեն կերակուրներ պատրաստել. դրա հետեւիւն ըսով ել զրկվում ենք շատ բուսեղենների սննդարար մասերից:

Բուսեղենն բնորեղիս ու մարեղիս այնքան անխնամ ենք վերաբերվում, վոր նրանց կիտից ավելին, վորպես ստականք, թափում ենք: Որինակ՝ ասենք թե ճակնդեղից

կերակուր ենք ուզում պատրաստել, ի՞նչ ենք անում. նախ՝ նրա տերեւներն ու փափուկ կոթերը կտրտում ենք ու թափում, վորպէս ավելորդ մասեր: Այնինչ նրա կոթերն ու տերեւները շատ ոգտակար են. պարունակում են մեծ քանակութեամբ աղեր ու վիտամիններ, վորոնց կարելի չէր ոգտագործել բորչի մեջ. դրանից թե կերակուրը համեղ կլիներ և թե սննդաբար մասերն առատ: Ճակղեղի տերեւներն ու կոթը կարելի չէ նաև տապակել և այդ ձեւով ոգտագործել:

Վառ սովորութեան և նաև, յերբ կանաչեղենները մաքրելուց հետո, թրջոց ենք դնում ու ժամերով պահում ջրի մեջ և միայն յեփելու ժամանակ ջուրը թափում, իսկ կանաչեղենը լցնում կերակրի մեջ: Այս ձևով մենք զրկվում ենք կանաչեղենի վիտամինների և աղերի գոյւի մասերից, վորոնք լուծվում են ջրի մեջ յերկար պահելուց:

Կանաչեղենը պիտի լվանալ միայն սառը ջրով, տաք ջուրը նույնպէս վնչնչացնում է նրանց սննդաբար նյութերի վորոշ մասը:

Սովորութեան պիտի դարձնել համեմ, կանաչ սոխ, գաղար, և այլն կտրտել և ցանել կերակրի վրա, յերբ լեցնում ենք պնակները մեջ, այդ ձևով և՛ կերակուրն ախորժելի դարձրած կլինենք, և՛ վիտամիններն ու աղերը պահած:

Պահածոներից (կոնսերվ) վրամանք պարունակում են վիտամիններ, վրամանք էլ գուրկ են նրանցից: Վիտամիններ չպարունակող պահածոները բացառիկ դեպքում կարելի չէ ոգտագործել վորպէս կերակուր, իսկ վիտամիններ պարունակողները թեկուզ ամենայն ուր:

Տոմատի պահածոները նույնքան առատ վիտա-

միններ են պարունակում, վորքան և հում տոմատը. այնպէս վոր, ձմռան ամիսներին, յերբ վերանում են թարմ կանաչեղենները և պտուղները, տոմատի գործածութեամբ կարելի չէ լրացնել վիտամինների պակասը, վորոնց կարիք է դդում մեր օրգանիզմը:

Առատ վիտամիններ են պարունակում՝ մուրաբաները, պավլիդոն, թթու դրած կաղամբը, վարունգը, ձմերուկը և այլն:

Վիտամիններ չեն պարունակում ձկնեղեններից ու մսից պատրաստած պահածոները, այլև վիտչինան, կալրասը, ապուխտած միտն ու ձկնեղենը: Վերջին տեսակի պահածոները համեմատաբար շատ սուղ են և քիչ էլ սննդաբար, այնպէս վոր նրանց գործածութեանը բացառիկ դեպքերումն է միայն թույլատրելի:

Վիտամիններ չեն պարունակում նաև չորացրած բանջարեղենները և պտուղները, այնպէս վոր հնարավոր դեպքերում կերակուրը պիտի պատրաստել թարմ բանջարեղենից ու պտուղներից: Չոր բանջարեղենն ու պտուղները կարելի չէ գործածել այն ժամանակ, յերբ բացակայում է նրանց թարմ տեսակը:

ՍՆՆԻԻ ՀԻԳԻԵՆԱՆ

Սննդի գործածութեան ժամանակ խոշոր նշանակութեան ունի, թե ինչպէս և մարդն ուտում: Անկանոն ուտելուց առողջապահական շատ հիմնական կանոններ կարելի չէ վտանահարել և վտանդել մեր առողջութեանը: Վորպէսզի այդ բանը տեղի չունենա, պիտի մի քանի տարրական սկզբունքներ ճշտորեն գործադրել:

Ամենից առաջ ուտելու չափով չափով պիտի ուտել ծանր և կերակրի ամեն մի կտոր կարելիին չափ

լով ծամել և մանրացնել: Ուտելիս չպիտի խոսել,
չերգել կամ ծիծաղել: Ինչպես փերր տեսանք, կարող և
ծանր հետևականները ունենայ: մեծ կարեկորության
ուսի ուտելու ժամանակամիջոցի կարգախորտմբ: պիտի
սահմանել վորոչ ժամանակ:

Մեր սրգանիզմը փարժվելով այդ ժամերին, կար-
գապահալիցան և՛ մացնում նաև իր աշխատանքի մեջ:
Մեր սրտիան կերակրի փայլ պիտի բաժանել մի քանի
մասի և քնդմիջումներով ուտել: Չի կարելի որակիան
կերակրի բաժինը միանգամից ուտել: այդ ձևով մենք
ծանրաբեռնած կլինենք մեր մարտագուխյան գործարա-
նը, սուսջին հերթին ստամոքսը: Քնդմիջումները բովա-
կանին տեսական են լինելու, մանավանդ ճաշից հետո,
փորպիսպի կարելի լինի այդ ժամանակամիջոցում ստա-
մոքան ապաստել կերակրի մեծազույն մասից: Յերի-
կոյան ընթրիքը քեկուց մի քանի ժամ ստաջ և տեղի ու-
նենայու:

Ստամոքսի և սրտի արատ ունեցողները պիտի զգու-
շանան միանգամից չաա ուտելուց: Վորքան ծանրաբեռ-
նեն նրանք իրենց մարտագուխյան գործարանը, այնքան
փաա: Կիք ստամոքսը միշտ էլ ճնշում և գործադրում
սրտի փրա և խանդարում նրա կանոնափոր գործունեյու-
թյունը: Բիշ չեն գեպքերը, յերբ սրտի արատ ունեցող-
ները կուչա ուտելուց հետո, փայլիկնուպես մեռել են
սրտի կախվածից:

Մնողի հիգիենայի կարեկորպույն նպատակներից
մեկն էլ այն է, վոր հսիկ մեր մարտագուխյան գործա-
րանի կանոնալար գործունեյության փրա և խնայի նրա
տարրեր մասերը չափից դուրս ծանրաբեռնելուց, քանի
վոր նրանց միջոցով ենք մենք մարտում ու յուրպայնում
անդարտը նյութելու:

Հարկավոր ինամբ ենք տանելու, վոր մարտագուխյան
գործարանի վորեկ մասը չփաանդվի: Որինակ՝ հենց մեր
ստամոքսը. տարից հետո անմիջապես չպիտի սուր կե-
րակուր ուտել կամ հակաուակը. դրանից կարող և ճաքել
ստամոքսի ճեմալը և բուն գաանույ միկրոփոքերի. վերջիններս
էլ ստափճանարար կարող են պատճաա դաանույ մեր ա-
տամների փշանայուն:

Ուտելուց հետո քերանը միշտ պիտի վողողել, իսկ
ամեն սր ատամի խոզանակով ու վոշխով մաքրել ա-
տամները: Բորոցով կամ պատտուարապի սուր ծաշրով
չպիտի ստամների արանքից հեռացնել կերակրի մնա-
ցորդները և քշիտրել ստամները. այդ ձևով կարելի յե
ճանկուել եմալը և պատճաա դաանույ նրանց փշանայուն:

Ստամոքսի ու աղիքների գործունեյությունը պաշա-
պանելու համար պիտի խուսափել դժվարամարս կերա-
կուրներ ուտելուց: չպիտի գործածել փչացած սննդա-
միջերք, խակ պտուղներ, մեծ քանակությամբ սուր
գրգռիչ նյութեր՝ մանանխ, խրեն, չափից դուրս շաղ
կերակուրներ: չպիտի իմել վողելից խմիչքներ: Հաճա-
խակի մեղանչումը կարող և ստաջացնել ստամոքսային
սուր խանդարումներ, իսկ վերջիններիս հաճախակի
կրկնումը կարող և պատճաա դաանույ տեական (խրոմիկ)
հիվանդության: յերկու դեպքումն էլ վորոչ տաա-
պանքներ անխուսափելի յեն, վորանք թուլացնում են
մեր մարտագուխյունը և պատճաա դաանում որդանիպմի
հյուժման: Խմիչքները գործածելուց ստաջանում և
ստամոքսի լայնացում, վորը ծանր ու մաշիչ հիվան-
դություն է:

Մնողի հիգիենայի մեջ խոշոր տեղ պիտի տալ մաք-
րության. ուտելուց ստաջ պիտի ձևոքերը միշտ լվա-
նայ սաղոնով: այդ սովորության յերկրաններին պիտի

վարժեցնել փոքր հասակից: Ճաշի սեղանը պիտի սիրոց ունենա կամ ծածկված լինի կլիոնկայով, այսպես դժվար է պատշաճ մաքրութեան մեջ պահել սեղանը: Մաքուր պիտի պահել ամանեղենը, ուտելուց հետո ամանիկները միշտ ել յետացած ջրով լվանալու յե պնակները, զղալները, դանակներն ու պատտաքաղները:

Վերջ պետք է տալ մի ամանի մեջ ուտելու «պապկանական հին սովորութեան»։ Հասկանալի փտանդավոր է մի ամանից ուտելը: Գյուղերում դեռևս շարունակում են մի ամանի մեջ ուտելու վատ սովորությունը: Վոչ միայն ընտանիքի անդամներն են մի ամանում ուտում, այլև հյուրերը, իսկ դրա հետեվանքը լինում է այն, վոր հաճախ շատ ընտանիքներ վարակվում են սիֆիլիսով և պատճառ դառնում ընտանիքի քայքայման: Մի ամանից ուտելիս կարելի չէ վարակվել նաև տուրբերկուլյոզով և այլ վարակիչ հիվանդություններով:

ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ՍՆՈՒՆԻ

Մեր յերկրի ծանր արդյունաբերության դարգացումն ու դյուղի համատարած կոլլեկտիվացումը գալիս են հիմնովին փոխելու նաև մինչև որս գոյություն ունեցող կենցաղային ձևերը: Կոլլեկտիվ կյանքի զարգացումն իր հետ բերում է նաև կոլլեկտիվ աշխատանքի ու կենցաղի նոր ձևեր:

Սոցիալիստական իրավակարգում միանգամայն փոխվում է նաև կնոջ իրավական դրությունը: Նա այլևս խոհանոցային ու տնային մանր ու մունր աշխատանքներին դամված մեկը չէ. որ-որին աճող գործարանային կյանքը, տղամարդուն հավասար, մեծ կարիք ունի նաև կնոջ ձեռքերի: Դրա համար հենց այժմվանից սուր կերպով դրվում է հասարակական սննդի կանոնա-

վորման ծանրակշիռ խնդիրը: Մանր, ցաք ու ցրիվ անհատ տնտեսությունների վոչնչացման հետ միաժամանակ վոչնչանում են նաև մասնավոր ընտանեկան խոհանոցները, վորոնք հավաղանց մեծ ժամանակ և տշխատանք են խլում տանտիկնոջից և արդեւք հանդիսանում նրա հասարակական ու պետական աշխատանքների: Այս տեսակետից խոշոր կարեւորություն են ստանում հասարակական խոհանոցները ու ճաշարանների կազմակերպման գործը:

Միութեան մեջ այդ ուղղութեամբ խոշոր աշխատանքներ են տարված. արդյունաբերական խոշոր կենտրոններում արդեն ունենք խոշոր խոհանոց-ֆարքիկաններ, ուր միանգամից պատրաստվում են արդեն սասնյակ հազար մարդու համար կերակուր: Նման խոհանոց-ֆարքիկաններ գոյություն ունեն իվանով-Վադնեոենսկում, Գոնբասում, Լենինգրադի, Մոսկվայի և Բազդի նավթարդյունաբերական շրջաններում և այլ կենտրոնական արդյունաբերություններում: Հասարակական խոհանոցների ու ճաշարանների ցանցը գնալով որ-որին ծավալվում է. նա կոչված է բավարարելու տասնյակ ու հարյուր հազարավոր աշխատավորների ու ծառայողների որակյան սնունդը և կզտ մի յերջանիկ որ, յերբ մեր Միութեան բազմամիլիոն ժողովուրդները, վորպես մի հսկա ընտանիք, կուեննան իրենց խոհանոց-ֆարքիկանները և այդ ձևով ընդմիշտ ազատված կլինեն հնից ներքև մասնավոր միացած շնչին ու վորդորելի խոհանոցներից, վորոնցից առատորեն սղավում են ունեւորներն ու կապիտալիստները:

Հասարակական խոհանոցների ու ճաշարանների նըպատակահարմար կողմերից մեկն էլ այն է, վոր մասնական սննդամթերքի գնումն ու աշխատանքների ու-

ջինարացումը կերակրի պատրաստման գործում հնարավորութիւնն կտա կերակրի ինքնարժեքի խիտ նկատելի իջեցման. կերակուրներն այնքան մտաչելի զննութիւն կլինեն, վոր այլևս ձեռնուս չի վննի ամը կերակուր պատրասել: Մյուս կողմից էլ հասարակական խոչըր խոհանոցներն ու ճաշարաններն իրենց կենտրոնացմամբ հնարավորութիւն կան գյուղութեամբ սանիտարական կոմսորդի յենթարկել. ասել է՝ սանիտարական հակողութեան ասիլի լրիւ ու գյուրին կլինի: Այնպէս վոր ամեն մի խորհրդային քաղաքացու վրա պարտք է ընկնում սրաշագանել ու սթանդակել հասարակական սննդի կանոնադրման ու սկզբնական շրջանի շփվարութեանները վերացմանը:

Պիտի հասարակարեն գիտակցել, վոր հասարակական սննդի կանոնադրումն ու սրաշագանքը հիմնականում զայլևս է նորաստեղծ աշխատավորութեան ստողջութեանը: Հետևապէս հասարակական սննդի կազմակերպչական շրջանում մոչ միայն նկատի չէ անուկելու նորմալ ու ստողջ ստամոքսի պահանջները, այլ և հիվանդ սրբանիւղները: Նշանակում է, հասարակական նորմալ սննդին զուգահեռ հիմնական չեն նաև դիետիկ մաշարաններ, ուր այս կամ այն հիվանդութեանից տառապող աշխատավորը կարող կլինի դանել իր հիվանդ ու քայքայված սրբանիւղի կողմուրման համար համապատասխան սնունդ:

ԳԻՆՏԻԿ ՍՆՈՒՆԻ

Շատ հիվանդութեաններ կան, յերբ սովորական ու նորմալ կերակուրները գործածութեանը կարող է վոր միայն ընդհանուր ստողջութեանը թուլացնել ու վա-

տացնել, այլևս ստաջացնել մի շարք լուրջ խանդարումներ ու բարդութեաններ:

Դրա համար էլ այդ հիվանդութեանների ժամանակ հարկավոր է գործածել հատուկ բարդութեամբ ու հատուկ պատրաստված կերակուրներ, վոր ասել է պահպալելի դիետա:

Գիետն նշանակողը միշտ էլ պիտի լինի բժիշկը, քանի վոր նա յե հետեվում հիվանդին և ծանօթ է նրա հիվանդութեան ընթացքին, այնպէս վոր, զմեար է այստեղ տալ մանրամասն ցուցմանքներ, թէ յիրք է ինչ անասի կերակուր պիտի գործածել: Մենք կարող ենք բավականանալ միայն ընդհանուր ցուցմանքներով, վորոնք մտաւորապէս ընդունելի չեն համարյա յոյր հիվանդութեանները ժամանակ էլ:

Հայտնի չէ որինակ՝ վոր պատագրա հիվանդութեան ժամանակ արյան մեջ համարում են մեծ քանակութեամբ աղեր, այսպէս կոչված միգային բրվուտներ: Վերջիններս որդանիզմից չեն հեռանում միզման ժամանակ, ինչպէս այդ սովորաբար տեղի ունի ստողջ մարդկանց հետ, այլ կուտակվում են հողակապիտում կամ մարմնի այլ մասերում և ստաջ են ընդունում շատ սուր ցավեր կամ որդանիւղի ընդհանուր թունաւորում:

Միգային թթվութեանները մեր որդանիւղի մեջ տաջվում են վորոշ նյութերի յարացմամբ, հասակապէս այնպիսի կերակուրները գործածութեանից, վորոնք պատրաստվում են լյարդից, յերիկամանքներից, զանազան գեղձերից, կամ թէ սարկինի, սելյուկայի, կայրտակեմի և նման նյութերի անական գործածութեանից:

Թե՛ն ըստակութեամբ միգային թթվութեաններ են պարունակում նաև մի քանի բուսեղեն կերակուրներ, ինչպէս սրինակ՝ սպանտիր, սիսեր, սպիտակ սունկերը,

Քեյը և Լոֆեն: Այնպես վոր պատագրիկները պիտի խոստովեն վերը հիշատակված կերակուրների դործածությունից:

Պատագրայով տառապողները դործ են անելու դըլխավորապես կանաչեղեն, սպուղներ և յուղեղեն: Մոխիր փոխարեն՝ ձու, կաթ և թարմ պանիր: Հարկավոր է, վոր պատագրիկների մեղը լինի առատ, և հետոյնի բավականաչափ միզային թթվուտներ, իսկ դրա համար անհրաժեշտ է, վոր հիվանդի որական մեղի քանակը լինի բավարար. մի բան, վորին կարելի չէ հասնել հեղուկների առատ դործածությամբ: Առանձնապես ոգտակար են ալկալիները՝ Արգինի, Բորժոմ, սոդայից պատրաստած ջուր և այլն: Սրանց դործածությամբ լուծվում են միզային աղերը:

ա) Պատագրայի ժամանակ, վորպես բնդիանուր կանոն, պիտի հետևել. —

1. Պիտի խոստովել մարտողության դործարանը ծանրաբեռնել մեծ քանակությամբ անդամթերքներով:
2. Պիտի ուտել չափավոր և զլխավորապես բուսեղեն և կաթնեղեն կերակուրներ:
3. Մսեղեն և ձկնեղեն կերակուրներ կարելի չէ դործածել չաբաթը 1-2 անգամ:
4. Գերադասելի չէ մեծ քանակությամբ ալկալի հեղուկների դործածությունը, ոգտակար է սեղանի Արգինին:

Արգելվում են՝

1. Ամեն տեսակի սուր և զրգոխ կերակուրներ:
2. Մսից պատրաստած սուււ:
3. Բանջարեղենից՝ լոբին, սիսեռը, սպանախը, տոմատը և թրթնջուկը:
4. Ալկոհոլի բոլոր տեսակները:

բ) Յերիկամների հիվանդության ժամանակ պիտի խուսափել զրգոխ նյութերից (կերակուրներից), առաջին հերթին՝ ալկոհոլ պարունակող լամբլեղներից, մսի բուլյոնից, մսեղենից, բողկից, սալաթներից: Մսի դործածությունը պիտի խիստ սահմանափակել: Սպիտակուցի պակասը լավ է լրացնել՝ կաթով, սերուցքով և թարմ պանրով:

Շվեյցարական, հոլանդական և թուշի պանիրների դործածությունն արգելվում է: Աղի դործածությունը կերակրի մեջ պիտի մինիմումի հասցնել: Լավ է դործածել ալանի հաց, թարմ կարագ: Բանջարեղենները լավ է յերկտը յեփել, ջուրը, վորի մեջ արդեն լուծված են աղերը՝ թափել և սպա ուտել: Սպիտակ մսի դործածության ղեկըրում, լավ է ուտել քիչ յեփած միս, քան թե տապակած:

Գերադասելի չէ յերիկամների հիվանդությամբ տառապողները դործ անեն՝ կովի թարմ կարագ և ընդհանրապես կաթնեղեն, թարմ սպուղներ և նրանցից պատրաստած կամսոտ, կիսել: Լավ է խուսափել թեյից ու կոֆեյից:

գ) Խրոնիկ յերիկամների հիվանդության դեպքում վորպես բնդիանուր կանոն պիտի հետևել. —

1. Գործ անել զլխավորապես բանջարեղեն և կաթնեղեն կերակուրներ:
2. Խուսափել մսեղենից, աղից և հեղուկներից:

Արգելվում են՝

1. Ամեն տեսակի սուր և աղի կերակուրներ:
2. Մսից և սունկից պատրաստած սուււ:
3. Տապակած մսեղենը և ձուկը:

4. Բանջարեղենից՝ բոզի, գազար, սոխ և սխտոր:

5. Ախոսոյի ամեն տեսակ:

7) Մրտի եիվանդութեանն անեցողներին արգելում է ամեն տեսակի սուր ու զրդոխէ կերակուրներ՝ թէյ, կոֆէ, մսից և ձկնեղենից պատրաստած թանձր բուլժոններ, մանանեխ և այլն:

Գիտի խուսափել կուշտ ուտելուց. միանգամից չը պիտի գործ անել մեծ քանակութեամբ անդամները:

Մարտոգութեան գործարանը հնար չեղածին չափ պիտի քիչ ծանրարեանել: Լափ է ուտել քիչ-քիչ և հաճախ: Այն նյութերը, վորոնք գազեր են առաջ բերում, պիտի գործածութեանից հանել. որինակ՝ կաղամբը, սե (բժանոց) կամ տաք հաց: Գազերը ծանրացնում են ստամոքսը և ձնչում գործ դնում սրտի վրա:

Մրտի հիվանդութեանն անեցողներին համար ամենից լափը կաթնեղեն կերակուրներին գործածութեանն է:

և) Ծանր հիվանդութեաններին շարքը պիտի դասել դիւրբետիկներին (շաքարի հիվանդութեան անեցողներին): Գիտեալ հիվանդութեան էյութեանը կայանում է նրանում, վոր որդանիզը կորցնում է ածխաջրերի և շաքարի կանոնավոր յարացման ընդունակութեանը, արյան մեջ կուտակում է մեծ քանակութեամբ շաքար: Որդանիզը չի կարողանում իր մեջ պահել շաքար, հետագայում է մեզի միջոցով: Այդ բանն առաջ է բերում որդանիզի քայքայում և սերհատում, վորը պատճառ է դառնում հիվանդի վաղածամ մահվան:

Գիտեալ անդի գլխավոր դերը կայանում է նրանում, վոր դիւրբետ հիվանդութեան ժամանակ սահմանափակում է ածխաջրերի գործածութեանը կերակրի մեջ: Պարզապէս արդէլում է գործածութեանն այն-

պիտի անդանդութեան, վորոնք հարուստ են ածխաջրերով: որինակ՝ հացը, խմորեղենները, մեղրը, շաքարը և այլն: Հացի սովորական տեսակին պիտի վախարինել թեւից պատրաստումը, վորն ածխաջրեր է պարունակում: Շաքարախառն անեցողները (գիտեալ) գլխավորապէս պիտի գործ անեն սպիտակուցային և ճարպային կերակուրներ:

Գիտեալ ժամանակ, վորպէս ընդհանուր կանոն պիտի պահել՝

1. Կերակուրները գլխավորապէս պիտի կազմված լինեն սպիտակուցներից, ճարպերից և կանաչեղեններից:

2. Կալորիների քանակն ընդհանուր նորմայից բարձր չպիտի լինի. նա պիտի համապատասխանի մարդու կշռին և հասակին:

3. Որական գործածած մսի քանակը պիտի համապատասխանի մարդու ծանրութեան, յարաքանջութեանը և պահել չգրամ:

Արգելվում են՝

1. Մեղրը, շաքարը, մորաքաները, պավիլըն և շաքարով պատրաստած կերակուրներ:

2. Ամեն տեսակի խմորեղեններ, մակարոն, ալյուրի տեսակներ և քողցրեղեններ:

3. Կրուկաների տեսակներ, գետնախնձոր և լոբին:

4. Քաղցր պտուղներ:

դ) Գեր և ճարպոտ մարդկանց որական կերակուրը չպիտի պարունակի լրիվ կալորի. կյանքի համար անհրաժեշտ եներգլխայի մի մասը որոշանալու չե սեփական մարմնի ճարպի պահեստի այլումից: Գերութեան ժամանակ կերակրի գլխավոր մասերը կազմելու չեն սպիտակուցային նյութերը. պիտի խուսափել ճարպերից և

խոշոր քանակութեամբ անխաղեր գործածելուց: Մեծ չափով պիտի ուտել պտուղներ և բանջարեղեններ: Վերջիններս կարորիաների տեսակետից պակաս արժեքավոր են, սակայն կուշտ լինելու հատկութեամբ պահպանում են: Լավ է գործածել թեփից պատրաստած հաց, վորի մեջ աղային մասերը քիչ են:

Գիրութեան ժամանակ, յերբ տեղի չունի մարսողութեան գործարանի լուրջ խանդարում, պիտի նկատուենայ հետևյալ կանոնները՝

1. Պիտի ուտել քիչ և հաճախ:

2. Ուտելու ժամանակ չպիտի գործածել հեղուկներ:

3. Մեծ անդամ ուտելիս գործածել մեծ քանակութեամբ բուսեղեն կուշտ հյութավածքներով հարուստ նյութեր:

4. Խիստ սահմանափակել ճարպերի և շաքարի գործածութեանը:

5. Կերակրի որական կալորին պիտի լինի 1000—1800:

6. Պիտի աշխատել պակասեցնել մարմնի քաշը վոչ միանգամից, այլ աստիճանաբար:

Արգելվում են՝

1. Կակաո, քաղցր թեյ, սերուցք:

2. Չաղ միսն ու ձուկը:

3. Խմորեղեններ, քաղցրեղեն:

4. Քաղցր պտուղներ:

5. Չաղ կոնսերվներ, խավիար և կաթնեղենից՝ սերուցք, պանիր:

Ի) Քարճր տափուքյուն ունեցող հիվանդների (որինակ՝ ախիլի ժամանակ) կերակուրը պիտի լինի հեղուկ և սննդաբար: Պիտի գործածել մեծ քանակութեամբ կաթ

(մինչև 2 լիտր), լավ է ավելացնել սերուցք: Մսի բուլբոն խառնած ձվի դեղնուցք կամ բրնձաջուր: Ոգտակար են թարմ պտուղներից պատրաստած ժիլե, կիսել, կամպոտ, պողի հյութից պատրաստած պաղպաղակ:

ը) Ստամոքսային հիվանդութեանների ժամանակ հնար յեղածին չափ խուսափել դժվարամարս նյութերի գործածութեանից. պիտի խուսափել չաղ մսից՝ խոզի, վոշխարի, սազի և դժվարամարս ապուխտներից: Նպատակահարմար է գործածել սպիտակ մսի ավելի դյուրամարս տեսակները՝ հորթի, աղափուս, հավի ուղեղ և ձկնեղեններից՝ Փորել: Չուն գործածել կամ հում կամ կիսայեփ:

Արգելվում է հոլանդական և շվեցարական պանիրը, դանազան խմորեղեններ, դրզոսիչ համեմունքներ, թարմ հաց և նրա կուշտ տեսակները:

Բանջարեղենը պիտի ուտել լավ յեփած և հարած, որինակ՝ գետնախնձորի պյուրե. պտուղները լավ է ուտել յեփած:

թ) Ստամոքսա-աղիքային և լյարդի հիվանդութեանների դեպքում լավ է պահել հետևյալ կանոնները՝

1. Գործածել մեծ քանակութեամբ հեղուկ, վոչ սառը:

2. Սահմանափակել ճարպերի, ձվի, մսի և ձկան գործածութեանը:

3. Գլխավորապես ուտել բանջարեղեններից և կաթնեղենից պատրաստած կերակուրներ:

4. Քիչ-քիչ ուտել և հաճախ:

Արգելվում են՝

1. Սառը խմորեղեններ և կերակուրներ:

2. Սուր նյութեր և խմորեղեն:

3. Թանձր սուսլ, դանազան համեմունքով:

4. Տապալիած միտ, ապուխտեղեն և ճարպեղեն (աղած) :

5. Մսի և ձկնեղենի կոնսերվներ :

6. Թթվաչ պաուղներ :

7. Ալկոհոլի բոլոր տեսակները :

Սահմանափակվելով այս համառոտ տեղեկություններով, պիտի պնդենք, վոր դիետիկ ճաշարանների գոյությունը նույնքան անհրաժեշտ է, վորքան և նորմալ ճաշարանների, քանի վոր թույլ որդանիզմ ունեցողները թիվը, ինչպես և արտադրական ձեռնարկներում տեսական աշխատանքից հիվանդ բանվորների տոկոսը, դեռևս արհամարհելի քանակ չեն ներկայացնում : Յեւ վերջապես կա խրոնիկ հիվանդների զգալի քանակ, վորոնց անհրաժեշտ է դիետիկ սնունդ :

ԱՐՉԵՍՏԱԿԱՆ ՍՆՆԴԱՆՅՈՒԹԵՐ

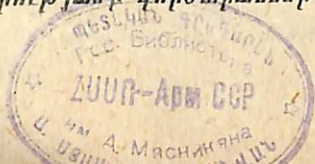
Մի քանի խոսք ևս արհեստական ձեւով պատրաստած սննդանյութերի մասին :

Մենք գիտենք, վոր մեր որդանիզմը յուրացնում է պատրաստի սննդանյութեր վորչ այն ձեւով, ինչ ձեւով նրանք կան, այլ նրանց այն եյական մասերը, վորոնք ընտրուած են սննդի տեսակները. վորպեսզի կարողանան արյան մեջ ծծվել սպիտակուցները, ածխաջրերը և ճարպերը, նրանք պիտի յենթադրվեն վորոչ ձեւափոխումների. որինակ՝ մեր որդանիզմի կողմից յուրացվում են արդեն պատրաստի ամինո-թթվուաները, շաքարը, տարբարուծված ճարպային թթվուաներն ու գլիցերինը : Իսկ հայտնի չէ, վոր նման ձեւափոխված նյութեր կարելի չէ ստանալ արհեստական միջոցներով մըշակված լաբորատորիաներում. հետեւապես հարկավոր են հատուկ սարքավորությամբ գործարաններ ու ֆաբ-

րիկաներ, վորպեսզի կարելի լինի միանգամից պատրաստել մեծ քանակությամբ պատրաստի սննդանյութեր :

Սակայն նման ձեւով պատրաստած սննդանյութերի թերի կողմն այն է, վոր նրանք նախ՝ շատ թանկ են նրատում, քան մեզ տալիս է բնությունը՝ հողն ու կենդանական աշխարհը և յերկրորդ՝ նրանք չեն պարունակում վիտամիններ : Այս յերկու պակասավոր կողմը վոր չըլինի, մարդկային հանճարը վճռած կլինի սննդի մեծ պրոբլեմը, վորից մեծապես կախված է մարդկային բախտը և, վորը հաճախ յենթակա չէ բնության քրահաճույքներին :

Արհեստական ձեւով պատրաստած սննդանյութերի ոգտակարությունն ստուգված է կենդանիների վրա կատարած բազմաթիւ փորձերով. նրանց տեւական դործածությունը բնավ բացասական հետեւանքներ չի տալիս, ընդհակառակը, նա ևս ապահովում է կենդանութեանն ու նորմալ զարգացումը, հարկավոր է միայն վոր դիտությունն ու նորադույն տեխնիկան այն ատիճան զարգանան, վոր կարողանան արհեստական սննդանյութերի մեծաքանակ պատրաստումն ավելի արժան նստեցնել, քան տալիս է բնությունը և մեկ էլ՝ պահպանեն կամ լրացնեն վիտամինների կորուստը : Քանի այդ յերկու խոշոր թերիները չեն վերացված, մարդու պայքարը բնության դեմ պիտի շարունակվի և նա դու պայքարը բնության դեմ պիտի շարունակվի և լուծել պիտի աշխատի տարերայնությունից ազատել և լուծել սննդի ծանրակշիւ հարցը, վորը կազմում է մեր կյանքի հիմնական պրոբլեմներից խոշորագույնը :



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒՅՑՈՒՆ

1. Հատաչաբանի փոխարեն	3
2. Սննդի նշանակությունը	5
3. Կերակրի կազմությունը	7
ա) սպիտակուցներ	9
բ) ճարպեր	11
գ) ածխաջրեր	12
դ) ջուր	75
ե) աղեր	15
զ) վիտամիններ	18
4. Կերակրի մարտդությունը և յուրացումը	21
5. Ի՞նչ ֆանակով և ի՞նչ տեսակի կերակուր է պետք մարդուն տարբեր աշխատանքների ժամանակ	30
6. Սննդարժեքը	42
7. Սննդանյութերի ֆիզիական հատկությունները	44
8. Սննդանյութերի սանիտարական արժեքը	56
9. Ի՞նչպես կազմել կերակրի փայը	60
10. Կերակրի պատրաստումը	63
11. Սննդի հիգիենան	69
12. Հասարակական սնունդ	72
13. Դիետիկ սնունդ	74
14. Արհեստական սննդանյութեր	82

<< Ազգային գրադարան



NL0263949

2222

9.7.68 30 ч.



Д-р А. П. ГАЗАРЯН
ТРУД и ПИТАНИЕ

Издание НКЗ ССР Армении

1 * 9 * 3 * 2