

ՈՐՁԱՓ ՊԵՏՔ Է ԽՄԵՆՔ

Մեր մարմինն մեծագոյն մասը ջուրէ կը բաղկանայ: Արիւնը կը պարունակէ 83%, աւելի քիչ կը պարունակեն ներքին գործարանները և միսերը, ոսկորները 22% և ճարպը 29%: Մեր ամբողջ մարմինը կը պարունակէ վեր ի վերոյ 63% ջուր: Վերջապէս կլոր հաշուով մեր մարմինն ¾ մասը ջուր է, այնպէս որ մենք աւելի հեղուկ ենք քան թէ կարծր մարմին:

Մեր խմելիք ջուրին քանակութիւնը որոշելէ առաջ պէտք է գիտնանք թէ օրուան մէջ որքան ջուր կը կորսնցնենք: Եօթանասուն քիւօ կշռող անձ մը կը կորսնցնէ ամէն օր միջին հաշուով 1250 կրամ իր երիկամունքներէն, 800 կր. իր մորթէն, 380 կր. իր թոքերէն և 120 կր. իր աղիքներէն — ընդամէնը 2550 կր. այնպէս որ մեր ծանրութեան ամէն մէկ քիլօին համար 35 կր. ջուր կը կորսնցնենք: Կանայք բաղդատմամբ աւելի քիչ կը կորսնցնեն:

Մէզին մէջ կը գտնուին նաև 50 կրամի չափ ուրիշ մարմիններ որով մէզին չափը կ'ըլլայ օրական 1300 կր.: Այս քանակութիւնը կ'աւելնայ կաթով և կանաչեղէններով և ջրեղէն կերակուրներով ու կը նուազի ամառ ատեն երբ քրտնինք: Այնպէս որ ամառը բաղդատաբար աւելի կը կորսնցնենք մորթի ճամբով և ձմեռը երիկամունքներու և թոքերու ճամբով: Թոքերէն շոգիի ձևին տակ ելած ջուրը աւելի շատ է երբ օդը չոր է, և քիչ՝ երբ խոնաւ է: Աղիքներէն արտաքսուած մնացորդներուն 3/4-ը ջուր է, մանաւանդ եթէ կանաչեղէն շատ ուտենք:

Ինչ կերպ մեր այս ըրած ամէն կորուստներուն տեղը կը լեցնենք. մեծ մասամբ մեր խմած ըմպելիներով և ուտելիքներուն մէջ գտնուած ջրով: Մաս մըն ալ կը կազմուի մեր մարմնին մէջ:

Եթէ պէտք եղածին չափ ջուր չ'ընդունինք, այդ պարագային կը սպառնաք մեր միսերուն մէջ գտնուած պահեստի ջուրէն և կը նիհարնանք և այս կերպով նաև կը թանձրանան մարմնի հեղուկ մասերը՝ վնասելով այլևայլ պիտանի գործողութիւններուն:

Շատ ջուր խմելն ալ վնասակար է, կարգ մը պարագաներու մէջ, մանաւանդ եթէ սիրտն ու երիկամունքը անկարող են այս աւելորդ ջուրը դուրս հանելու. այդ պարագային մեր մարմնի հիւսուածքներուն մէջ ուռեցնք (œdème) կ'առաջանան որոնք կը վնասեն քայելու եթէ ոտքերու վրայ են և շնչելու երբ թոքերու մէջն են: Ահա ասոր համար պէտք է խմենք որչափ որ հարկ է: Ծարաւը մեղ կրնայ խաբել: Անօթութիւնը և ծարաւը կ'աւելնան սովորութիւնով. հետեւաբար պէտք է կռուինք այս դէշ սովորութիւններուն դէմ:

60 քիւօ կշռող մէկը պէտք է մօտաւորապէս 30 կրամ ջուր խմէ:

ամէն մէկ քիլօն համար այսինքն 1800 կրամ, կամ կլոր հաշուով 2 լիտր: Հաշուի առնել նաև մեր կերած սնունդներու պարունակած ջուրը, որին քանակութիւնը շատ կը տարբերի: Այսպէս, 100 կրամի վրայ հաշուելով, շաքարը ջուր չի պարունակեր, ալիւրը, մաքարօնին, ոսպը և լուրիան՝ 15, հացը՝ 35, ճերմակ պանիրը՝ 50, միսը՝ 60, հաւկիթը և գետնախնձորը՝ 75, թարմ պտուղները՝ 80, կանաչեղէնները, գինին և դարեջուրը 90—ական կրամ ջուր կը պարունակեն վերի վերոյ:

Պէտք է գիտնալ նաև որ կան սնունդներ, որոնք եփուելով կը կորսնցնեն իրենց ջուրին մէկ մասը, ինչպէս միսը՝ մէկ երրորդ մասը: Նոյնպէս կան սնունդներ, որոնց ջուրին չափը կ'աւելնայ, ինչպէս լուրիան, ոսպը և այլն. 150%, մաքարօնին՝ 200%, բրինձը 300%: Եթէ օրուան մէջ ուտենք հետեւեալ սնունդներէն վերի վերոյ հետեւեալ չափով, 500 կր. հաց, 250 կր. միս, 1 հաւկիթ, 30 կր. լուրիա, 600 կր. պտուղ և կանաչեղէն, 100 կր. ալիւրեղէն կամ գետնախնձոր, 50 կր. շաքար, 25 կր. ճերմակ պանիր, 60 կր. կարագ կամ ձէթ, խմած կ'ըլլանք վերի վերոյ 900 կր. ջուր. աւելցնելով ասոր վրայ 200 կր. ջուր եփելու համար կանաչեղէնները և ալիւրեղէնները և խմենք պնակ մը ապուր կամ դաւաթ մը կաթ, ընդունած կ'ըլլանք վերի վերոյ 1350 կրամ ջուր. աւելցնենք երկու դաւաթ ջուր՝ և դուռն կ'ըլլանք քնական չափը:

Այն անձերը որոնք միս չեն ուտեր և միայն բուսեղէններով կը սնանին (*régime végétarien*) և ջուր չեն խմեր սեղանի վրայ՝ կը սխալին եթէ կը կարծեն որ առանց ջուրի կը ճաշեն (*régime sec*), քանի որ բոյսերը առատ ջուր կը պարունակեն: Իսկ միայն միսով սնանող անձերը (*régime carné*) եթէ երբեք կանաչեղէն և ապուր չուտեն հիւանդ կ'ըլլան եթէ մեծ քանակութեամբ ջուր չխմեն: Նոյնպէս տաք կամ պաղ օդերու ատեն և կամ յոգնութեան մը հետեւանքով ստիպուած ենք աւելցնելու կամ նուազեցնելու մեր խմելիք ջուրին քանակութիւնը:

Երբ սիրտը, երիկամունքը, մարսողական գործարանները քնական վիճակի մէջ չեն անհրաժեշտ է հաշիւ առնել ջուրի քանակութիւնը:

Սակայն առողջ անձ մը պէտք չունի այս ամէն մանրամասնութիւններուն: Ընդհանրապէս աւելի լաւ է չատ խմելը քան թէ քիչ, որպէսզի մարմինը ստիպուած չըլլայ դրամազլխին դպչելու: Գալով աւելորդին երիկամունքները դիւրաւ դայն դուրս կը նետեն եթէ չափը չատ անցած չըլլայ: