

* * *

Նախ քննենք իւղերը, իւղը այն նիւթն է, որ մեր մարմինին մէջ այրուելով տաքութիւն կ'արտադրէ: Մէկ կրամ իւղը 9 գոլ (քալորի) կուտայ: Ուրեմն առաջնակարգ տարր մըն է իւղը, պահպանելու համար անհրաժեշտ գոլը Ափսո՛ս, որ մեր ստամոքսը սահմանափակ չափով մը միայն կը մարսէ իւղը: Եթէ շատ իւղ ուտենք, բոլորն ալ չենք կրնար մարսել: Եւ մարդ չի սնանիր ամէն բանով որ կ'ուտէ, այլ այն սնունդով, զոր կը մարսէ:

Ջրածխային նիւթերը, օրինակ՝ շաքարը, նշան՝ որ կը գտնուի գետնախնձորին, ալիւրին ու բրինձին մէջ, մեզի կուտան 4 գոլ մէկ կրամով: Մեր ստամոքսը կրնայ մարսել այս տեսակի սնունդները, որքան ալ շատ ըլլան:

Ազոթային նիւթերը, զորս կրնանք կոչել նաեւ բնասպիտային նիւթեր, բաղադրութեամբ նման են հաւկիթին ճերմկուցին: Այս բնասպիտ կը գտնուի միսին, հաւկիթին, ոսպին, սիսեռին ու հացին մէջ: Մէկ կրամը կուտայ 4 գոլ:

Հոս փոքրիկ դիտողութիւն մը: Իւղն ու ջրածխային նիւթերը երբ շատ են, մեր մարմինը պահեստ կը շինէ (և մենք կը գիշնանք այդ պատճառով): Սակայն ազոթային նիւթերէն մեր մարմինը չի կրնար պահեստ շինել:

Կարեւոր պարագայ մը եւս: Իւղն ու ջրածխային նիւթերը կրնանք այրել մեր կազմին մէջ բոլորովին: Մինչդեռ ազոթային նիւթերը չենք կրնար սպառել ամբողջովին: Անոնք կը թողուն մնացորդ մը, որ Թոյն է մեր մարմինին համար: Ուրեմն, երբ ազոթային նիւթեր շատ կը ստանանք մեր սնունդին մէջէն, մեր մարմինին մէջ կը շատցնենք թոյները: Ահա թէ որքա՛ն օգտակար է սորվիլ սնանելու գիտութիւնը:

Յաջորդով պիտի խօսիմ մասնաւոր սնունդներու վրայ, առանձին առանձին մեր կերած բաներուն մասին, ցոյց տալով անոնց շահն ու վնասը, մէկ խօսքով՝ սննդական արժէքը: Շ. ՆԱՐԴՈՒՆԻ

ԸՆԹԵՐՑՈՂ

ԴՈՒՆ ՈՐ ԿԸ ՍԻՐԵՍ «ԲՈՒԺԱՆՔ»ը, կը կարդաս և կ'օգտուիս, ՉԵՍ ՈՒՋԵՐ ՃԻԳ ՄԸ ԸՆԵԼ, տարածելու համար քու թերթդ, բաժանորդագրելով ծանօթներդ, որպէսզի ուրիշներն ալ կարդան, սիրեն և օգտուին «Բուժանք»էն և զարգացնեն զայն:

ԻՄԿ ԴՈՒՆ ՈՐ ՈՒՐԻՇԻՆ «ԲՈՒԺԱՆՔ»Ը ԿԸ ԿԱՐԴԱՍ, գիտցիր որ չի բաւեր կարդալ, այլ պէտք է ունենալ և պահել «Բուժանք»ը, որու մէկ խորհուրդը կրնայ քանի մը անգամ փոխարինել տուած բաժնեգինդ:

ՈՒՐԵՄՆ ԱՆՄԻՋԱՊԷՍ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒՄ: