

## ԼԵԱՐԴԻ ԱԻՆՁԱԽՏԻ ՍՆՆԴԱՎԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Լեարդային գործարաններուն մէջ աւագ ունեցողներուն սննդապահութիւնը կը տարբերի ա) տաղնապի օրերուն, բ) տաղնապէ դուրս ժամանակներուն:

ա) Տաղնապի օրերուն, նախ բացարձակ սննդադրկում: Յետոյ ջրային սննդապահութիւն: Յետոյ, երբ ցաւը կը մեղմանայ, կաթնային սննդապահութիւն: Անիւղ ասուր, բուսային խիւսապուրներ:

բ) Տաղնապէ դուրս ժամանակներուն, կաթնարուսային սննդապահութիւն: Ճաշերուն քանակութիւնը քիչցնել: Օրը 4 կամ 5 անգամ բայց քիչ ճաշել, առանց իւղի և քիչ համեմուած կերակուրներ, որպէսզի պարպուի մաղձապարկը: Ճաշերէ դուրս, առատ ըմպելի, թեթեւ հանքային ջուրեր, խաղողի հոյզ, ևայլն:

Արտօնուած սնունդներ

Թարմ կարագ, քիչ քանակութեամբ: Ալիւրապուրներ: Անիւղ արգանակ: Ջրախառն գինի, բուսաջուր: Ընդեղէն՝ չափաւոր: Իբրեւ համեմ՝ աղ, քիչ մը քաջախ և լեմոն: Պանիր, թարմ և եփուած: Հասուն և թարմ պտուղներ: Եփուած սալոր, սլարուելու համար աղիքները: Չոր կարկանդակ: Կանանչ աղցան: Առտուն ծոմ բերնով 50 կրամ ձէթ, կամ օրը 3 անգամ դգալ մը ձէթ: Առանց իւղի ժամպոն: Մածուն, թան (այրան), քէֆիր, էշու կաթ: Առանց հաւկիթի կարկանդակ, կաթնեղէն: Թարմ բանջարեղէն, լաւ եփուած: Չոր բանջարեղէն, չափաւոր: Հաւկիթին ճերմկուցը: Կարմրցուած հաց, պիսֆօք: Հայսապուր, առանց եփուած, չայրած կարագի: Անիւղ ձուկեր: Չտապկուած գետնախնձոր: Անիւղ ասուր, կաթով կամ բանջարեղէնով: Թանապուր, բրինձ, ձաւար: Աղցան, թարմ կամ եփուած, լաւ ծամել: Աղ: Շաքար, մեղր: Լաւ եփուած հաւ և ճերմակ միս, քիչ քանակութեամբ:

Արգիլուած սնունդներ

Եփուած կարագ: Իւղոտ արգանակ: Իւղոտ միսեր, ճարպեր: Ոգելից ըմպելիներ: Սուրճ: Կծու համեմներ, մանանիխ, պղպեղ: Քաքաօ, շօքօլա: Իւղոտ պանիր: Կարագով կարկանդակ: Իւղոտ կաթ (ընդհանրապէս կաթը քիչ տալ): Կաղամբ, թրթնջուկ, սմբուկ, ոսկեխնձոր (լօլիկ): Թարմ լուբիայ, խակ պտուղներ: Հաւկիթին դեղնուցը: Հացը քիչ: Իւղոտ ձուկեր, խեցեղէններ, կակղամորթեր: Կաղամբով կամ իւղոտ ասուրները: Խոզի, սաղի, բադի միսերը: Ուղեղ: Արիւն: Գինեւէտ, քաջախախառն, սոխով համեմները: Տապկուած կերակուրները: Պահածոյ միսերը (ասուխտ ևայլն), լեարդախիւսերը (paté de foie): Խճողակ (տոլմա), պորանի (խահնի):

ԲԺ. ԵՐ. ԳՐԳՈՅԵԱՆ