

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՍՍՌ
ԼՈՐՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՆԻՍՏԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

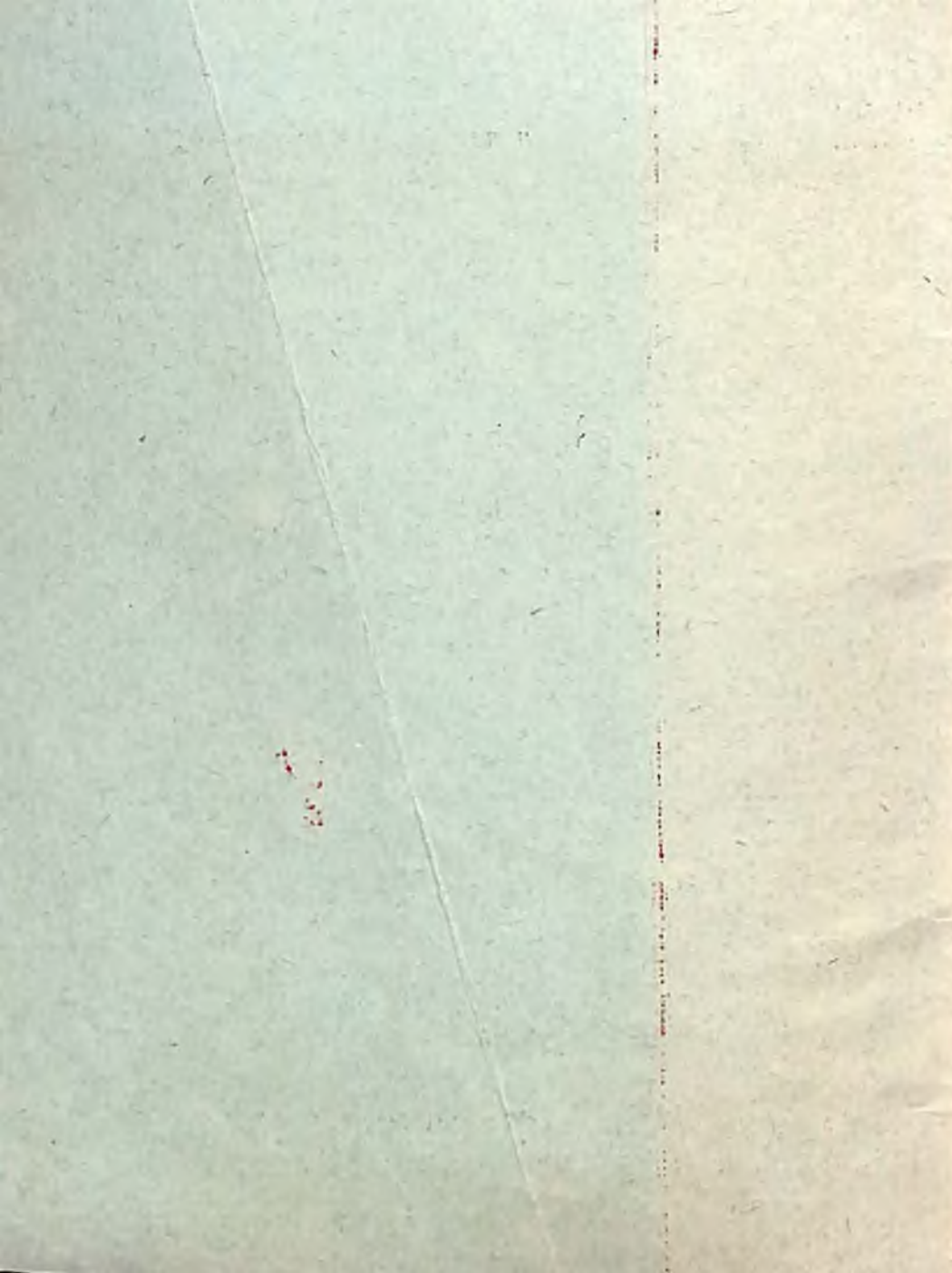
Ս. ՄԻՆԱՍՅԱՆ,

ՌԱՑԻՈՆԱԼ
ՍՆՆԴԻ
ՀԻՄՈՒՆԹՆԵՐԸ



ԵՐԵՎԱՆ
1950

ՀԱՅՊԵՏՀՐԱՏ



ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՄՈՆԻՏՐԻՆԳՅԱՆ ՍԱՆ-ԼՈՒՍ ԲԱԺԻՆ

Ս. ՄԻՆԱՍՅԱՆ

Բժեկ. գիտութ. քեկնածու

ԲԱՅԻՈՆԱԼ ՄՆՆԴԻ
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՀԱՅԳԵՏՀՐԱՏ

ԵՐԵՎԱՆ

1949

С. Минасян
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

(На армянском языке)

Ереван. Армгиз 1949 г.

ՌԱՅԻՈՆԱԼ ՍՆՆԻՒ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Մարդկային օրգանիզմի առողջության և կենսունակության պահպանման համար կարևոր ֆակտորներից մեկը՝ ճիշտ և նպատակահարմար կազմակերպված սնունդն է։ Մարդը օրվա ընթացքում ծախսում է մեծ քանակությամբ էներգիա որը անհրաժեշտ է լրացնել, օրգանիզմը սնելով այնպիսի սընընդանյութերով, որոնք կտան էներգիայի նոր պաշար, որն անհրաժեշտ է նրա աշխատանքի և կենսունակության պահպանման համար։ Կենդանի օրգանիզմը էներգիա է ստանում ոչ միայն վերականգնելու համար աշխատանքի ընթացքում ծախսածը, այլ նաև սեփական բջիջների կառուցման համար, որից կազմված է օրգանիզմը։ Օրգանիզմը, բացի երևացող աշխատանքից, կատարում է նաև ներքին աշխատանք, որը արտաքինից չի երևում, բայց իր հերթին պահանջում է էներգիայի բավականին պաշար։ Մկանների յուրաքանչյուր կծկման կամ թուլացման ժամանակ ներվերում և մկաննե-

րում կատարվում են քիմիական այնպիսի
փոփոխություններ, որոնք երբեք չի կարելի
համեմատել օրգանիզմից դուրս կատարվող
որևէ այլ այլման պրոցեսի հետ: Այսպիսով,
արտաքինից ստացած էներգիան օրգանիզմը
ծախսում է երկու ուղղությամբ՝ աշխատանք
կատարելու համար և օրգանիզմի բջիջների
կառուցման վրա, որը ապահովում է նրա
աճը: Այս երկու պրոցեսն էլ կապված են
քիմիական բարդ փոփոխությունների հետ,
որոնք կատարվում են օրգանիզմի մեջ:

Այն նյութերը, որոնց կենդանի օրգանիզմը
օգտագործում է օլվա ընթացքում ծախսածը
լրացնելու համար, կոչվում են սննդամթերք-
ներ: Վերջիններիս պարբերաբար օգտագոր-
ծումը ապահովում է օրգանիզմը շինարարա-
կան նյութերով և էներգիայով:

Սննդամթերքները հայտնի են նաև որպես
կենդանի բջիջի գրգռներ: Ահա այս բոլոր
հատկություններն ի մի վերցրած որոշում են
սննդամթերքների դերը սնուցման գործում:

Սննդամթերքները օրգանական և անօրգա-
նական քիմիական միացություններ են,
որոնք կենդանի օրգանիզմի պայմաններում
քայքայվելով տալիս են էներգիա և ապահո-

վում են օրգանիզմի կանոնավոր գործունեութ-
յունը: Սննդամթերքները լինում են բուսա-
կան և կենդանական ծագում ունեցող, որոնք
իրենց մեջ պարունակում են օրգանիզմի
պահանջներին անհրաժեշտ սննդանյութեր՝
սպիտեղ, ճարպեր, ածխաջրատներ, վիտա-
միններ, հանքային աղեր և ջուր:

Նորմալ սնուցումն այն է, երբ սննդա-
մթերքները օրգանիզմ են ներմուծվում որոշ-
ված ժամանակին, որոշ քանակով և իրենց
մեջ պարունակում են վերը նշված բոլոր սը-
ննդանյութերը և առաջացնում են հագեց-
ման զգացում:

Ածխաջրատները կազմված են թթվածնից
և ջրածնից այն հարաբերությամբ, ինչ որ
ջրում, այսինքն՝ մեկ մաս թթվածնին ընկ-
նում է երկու մաս ջրածին: Հստ բարդու-
թյան, ածխաջրատները լինում են պարզ և
բարդ. պարզ ածխաջրատներ են խաղողա-
շաքարը, իսկ բարդ ածխաջրատներ են կաթ-
նաշաքարը, ավելի բարդ են օսլան, բջջաթա-
ղանթը և այլն: Ածխաջրատները գտնվում են
մեծ մասամբ բուսական ծագում ունեցող
սննդամթերքների մեջ, որոնք օգտագործվե-
լով օրգանիզմի կողմից ծառայում են որպես
էներգիայի աղբյուր (ջերմության, մկանային

Էներգիա և էլեկտրականութիւն)։ Մէկ գրամ
ածխաջրատը օրգանիզմում լրիւ այրվելիս
տալիս է 4,1 մեծ կալորիա ջերմութիւն (կա-
լորիանդա՝ ջերմութեան միավորն է)։ Իհար-
կէ ոչ բոլոր ածխաջրատներն են օրգանիզ-
մում լրիւ այրվում, օրինակ բարդ ածխա-
ջրատների վրա չեն ազդում օրգանիզմում
եղած ֆերմենտները (բացի օսլայից), իսկ
պարզ ածխաջրատներն այրվում են լրիւ և
շատ հեշտութեամբ։ Դրա համար, երբ օրգա-
նիզմին հարկավոր է շատ արագ կերպով է-
ներգիա տալ, տրվում է պարզ ածխաջրատ-
ներով հարուստ սնունդ, որը շատ արագ
կերպով վերականգնում է մկանային էներ-
գիան։

Ածխաջրատները ստամոքսաաղիքային
տրակտում թքի մեջ եղած ֆերմենտի և են-
թաստամոքսային գեղձի ֆերմենտի ազդե-
ցութեան տակ քայքայվելուց հետո միայն
անցնում են արյան մեջ։ Ածխաջրատների մի
մասն էլ անցնելով ստամոքսաաղիքային
տրակտից նորից սինթեզվում է, որը կոչվում
է գլիկոգեն և կուտակվում լյարդի մեջ, որ-
պէս պահեստանյութ հետագայում այրվելու
համար։

Ինչպէս տեսնում ենք, ածխաջրատները
օրգանիզմում ծառայում են գլխավորապէս

որպէս էննորդիայի աղբյուր, Կակայն նրանք մասնակցում են նաև բջիջի կառուցմանը: Բացի այդ, հայտնի է, որ եթե օրգանիզմը պակաս ճարպ է ստանում, ապա ածխաջրատների մի մասը վեր է ածվում ճարպերի, եթե, իհարկե, օրգանիզմում կա ածխաջրատի ամբիցուկ: Իրանից բացի օրգանիզմում ածխաջրատ կարող է ստացվել սպիտակից: Առողջ մարդու արյան մեջ ածխաջրատները կազմում են մոտավորապես 0,085—0,1 տոկոս: Եթե արյան մեջ շաքարի այս քանակը պակասում է, ապա առաջ են գալիս մի շարք ծանր հիվանդագին երևույթներ:

Մյուս սննդանյութը, որը մտնում է բոլոր սննդամթերքների կազմի մեջ և օրգանիզմի համար ունի նույնքան կարևոր նշանակություն, ինչ որ ածխաջրատները,— դա ճարպերն են: Ճարպերը ստամոքսաաղիքային տրակտում, օրգանիզմում եղած ենթաստամոքսային գեղձից արտադրվող ֆերմենտի և լեղու ազդեցության տակ սկզբում վեր են ածվում մանր կաթիլանման ձևերի և ապա ենթարկվում են քիմիական փոփոխության:

Լիպազա ֆերմենտի ազդեցության տակ ճարպի մեջ եղած ճարպաթթուները բաժանվում են գլիցերինից և միանում են ենթա-

ստամբուլի օրգանիզմի հյուսիսի մեջ եղած հիմքի հետ, ապա աղիքի պատու անցնում լիմֆայի մեջ: Աղիքի պատի միջից անցնելիս նորից ենթարկվում են փոփոխության և վեր ածվում տվյալ օրգանին յուրահատուկ ճարպի:

Ըստ օրգանիզմի համար իրենց ունեցած նշանակության, ճարպերը լինում են լիարժեք և ոչ լիարժեք: Լիարժեք ճարպեր են կարագ յուղը, ձկան յուղը և այլն, իսկ ոչ լիարժեքներից են բուսական յուղերը, մարգարիները, հալած ճրագուն և այլն. ճարպերը ոչ լիարժեք են, եթե նրանց մեջ բացակայում են վիտամինները:

Ճարպերի յուրաքանչյուր դրամը օրգանիզմի մեջ այրվելիս տալիս է 9,3 կալորիա ջերմություն, ավելի, քան ածխաջրատները կամ սպիտենը: Օրգանիզմում ճարպերը կուտակվում են գլխավորապես ենթամաշկում, և երբ օրգանիզմը պակաս սնունդ է ստանում, ամենից առաջ այրվում է այդ ճարպը: Այսպիսով, կենդանի օրգանիզմի համար ճարպի դերը շատ մեծ է: Սննդամթերքների մեջ մյուս կարևոր ինգրեդյենտը սպիտենն են, որոնք բարդ օրգանական միացություններ են և իրենց մեջ պարունակում են ազոտ:

Սպիտակները քայքայվում են ստամոքսահյութի, աղիքային հյութի և ենթաստամոքսային գեղձի մեջ եղած ֆերմենտների ազդեցության տակ: Սպիտակները նույնպես լինում են լիարժեք և թերարժեք: Հիպոթեք սպիտակների խմբին սլատկանում են այն սպիտակները, որոնք իրենց մեջ պարունակում են օրգանիզմի կենսունակության պահպանման համար բոլոր անհրաժեշտ բաղադրիչ մասերը: Այդպիսի սպիտակներով հարուստ են միսը, կաթը և ձուն: Բուսական ծագում ունեցող սննդամթերքների մեջ բարձր արժեք են կարտոֆիլի, բրնձի և սոյայի մեջ հղած սպիտակները: Սպիտակների դերը սննդի մեջ շափազանց մեծ է, քանի որ դրանք հանդիսանում են սլաստիկ մատերիալ, և մասնակցում են օրգանիզմի հյուսվածքների կառուցմանը:

Օրգանիզմի պինդ նյութի 85 տոկոսը կազմված է սպիտակներից: Բացի այդ, սպիտակները լրացնում են օրգանիզմի այն հյուսվածքները, որոնք կյանքի ընթացքում անընդհատ մահանում են և նրանց տեղ գոյանում են նորերը: Այդ հյուսվածքներից են մաշկը, մազերը, եղունգները, գեղձերը և այլն: .

Սպիտակները օրգանիզմում բացի սլաստիկ

մատերիալ լինելուց, տալիս են նաև էներգիա և նրա մեկ գրամը օրգանիզմում այրվելիս տալիս է 4,1 մեծ կալորիա, շնայած այն հանգամանքին, որ նրանք լրիվ չեն այրվում: Անհրաժեշտ է նշել, որ սպիտենքը օրգանիզմում մտնում են բուֆերների կազմի մեջ, որի շնորհիվ պահպանվում է օրգանիզմում եղած հեղուկների թթվային և հիմնային հավասարակշռությունը: Պետք է ասել, որ որոշ պայմաններում սպիտենքը օրգանիզմում կարող են վեր ածվել շաքարների: Անհրաժեշտ է նշել նաև այն, որ հակառակ բույսերի, կենդանիները անօրգանական միացություններից սպիտենք չեն սինթեզում և կենդանական սպիտի միակ աղբյուրը հանդիսանում են բուսական կամ կենդանական սննդամթերքների մեջ եղած սպիտենքը:

Ինչ վերաբերում է անօրգանական սննդանյութերին, պետք է ասել, որ նրանք օրգանիզմում չեն ծառայում որպես էներգիայի աղբյուր և սննդի կալորիականությունը հաշվելիս՝ նրանց ի նկատի չեն առնում, բայց նրանք մեծ մասամբ մտնում են օրգանիզմի հյուսվածքների կազմի մեջ: Օրինակ ջուրը կազմում է արյան 80 տոկոսը, իսկ ամբողջ օրգանիզմի մոտ 63 տոկոսը, դրա համար

էլ ջրի պակասութիւնը կենդանիները շատ
ծանր են տանում:

Փորձերը ցույց են տվել, որ երբ կենդանուն
քաղցած են պահում և ջուր են տալիս, նա
ավելի շատ է ապրում, քան այն ժամանակ,
երբ կենդանին քաղցած է պահվում և ջրից
զրկվում է: Օրգանիզմի կողմից ջրի կորուս-
տը մեծ չափով կախված է աշխատանքի
բնույթից և տարւլա եղանակից: Մի բան
պետք է նշել, որ օրգանիզմի կողմից ջրի կո-
րուստը խիստ կերպով կապված է էներգիա-
յի ծախսման հետ: Ամառը ջրի շատ կո-
րուստը իջեցնում է կենդանու ջերմաստիճա-
նը: Մաշկի մակերեսից ուժեղ գոլորշիացու-
մը կենդանուն ստիպում է մեծ քանակու-
թյամբ ջուր օգտագործելու: Որոշ հիվանդու-
թյունների (շաքարամիզության) ժամանակ
նույնպես ջրի օգտագործումը հասնում է
մինչև 20 լիտրի: Զրի դերը մարդու օրգա-
նիզմում մեծ է և բազմատեսակ:

Սննդամթերքների կարևոր բաղադրիչ մա-
սերից մեկը՝ հանքային աղերն են: Օրգա-
նիզմում հանքային աղեր գտնվում են մոտա-
վորապես 5 տոկոս, որի մեծ մասը կազմում
են կալցիի և ֆոսֆորի աղերը: Օրգանիզմի
համար մեծ նշանակութուն ունի կերակրի

սովորական աղբ, որը, ըստ ոմանց, միմիայն համի մեջ է, սակայն, երբ օրգանիզմը աղբի ընդունում կամ այն ընդունում է ավելի պակաս, ապա կենդանու մոտ առաջանում են շատ լուրջ խանգարումներ: Պետք է ասել, որ աղի շատ գործածությունն էլ իրեն հերթին վատ է անդրադառնում սիրտ-անոթային սխտեմի և երիկամների աշխատանքի վրա: Հաշվված է, որ մարդ օրվա մեջ պետք է ընդունի 15 գրամ աղ, չհաշված սննդամթերքների մեջ եղած բնական աղը:

Հանքային նյութերի գործածությունը, ներքին աղիքի պատից ներծծելությունը կախված է նրանից, թե նրանք ինչպիսի սննդամթերքների հետ են ընդունվում: Օրինակ՝ հայտնի է, որ տարեկան ցորենի կուպիտ հացը և մի շարք կանաչեղեններ հարուստ են կալցիումի աղերով, բայց նրանք այնտեղ այնպիսի քիմիական միացություններով են, որ վատ են քայքայվում ստամոքսաաղիքային տրակտի հյութերի ազդեցությունից և վատ են ներծծվում, դրա համար կալցիումի աղերի լավ աղբյուր են հանդիսանում կաթը և կաթնամթերքները, որոնք ստամոքսաաղիքային տրակտում լավ են լուծվում և լավ են ներծծվում: Ֆոսֆորի ա-

դերը օրգանիզմ են մտնում թե՛ բուսական և թե՛ կենդանական ծագում ունեցող սննդամթերքների հետ և հեշտությամբ էլ յուրացվում են։ Կենդանական սննդամթերքները (լյարդ, ուղեղ, ձու, միս, պանիր և այլն) պարունակում են մեծ չափով ֆոսֆոր, ներվային սիստեմի վրա բարենպաստ կերպով են ազդում, մանավանդ լարված մտավոր աշխատանքի ժամանակ։

Հանքային աղերից մագնիս շատ մեծ նշանակություն ունի օրգանիզմի համար։ Մտնելով օրգանիզմ, նա ազդում է սրտանոթային և ոսկրային սիստեմի վրա։ Մարդու համար մագնիսումի աղբյուր են հանդիսանում կրուպաները, տարեկան ցորենի հացը և թփերը։

Սննդի մեջ մյուս բաղադրիչ մասը վիտամիններն են, որոնց նշանակությունը կենդանի օրգանիզմի համար չափազանց մեծ է։ Դեռ շատ վաղուցվանից հայտնի է, որ երբ սնունդը միապաղաղ է կամ զուրկ է թարմ սննդամթերքներից, առաջանում են մի շարք ծանր հիվանդություններ, որոնց պատճառը երկար ժամանակ չեն կարողանում պարզել։ Միայն 1881 թ. հրապարակվեց ռուս գիտնական Լուսինի աշխատությունը այն մա-

օրն, որ երբ օգլխտանք մկներին կերակրում են արհեստականորեն պատրաստված կաթով, նրանք շատ շուտ սատկում են, իսկ նույն տեսակի մկներին, երբ տալիս են բնական կաթ, նրանք շատ երկար են ապրում: Լոնինի այս հայտնությունից հետո եկան այն եզրակացության, որ սննդամթերքները, բացի սպիտակներից, ճարպերից, ածխաջրատներից և հանքային աղերից իրենց մեջ պարունակում են այնպիսի նյութեր, առանց որի կենդանին իր կենսունակությունը պահպանել չի կարող: Լոնինի աշխատություններից 30 տարի հետո Ֆունկը այդ նյութերը անվանեց վիտամիններ: Վիտամինները կոչվել են լատինական տառերով A B C D և այլն: Պարզվել է, որ մի շարք վիտամիններ լուծվում են միայն ջրում, իսկ մի ուրիշ շարքը միայն ճարպերի մեջ, որից հետո վիտամինների այդ մեծ խումբը բաժանվում է 2 ենթախմբին՝ ջրալույծ և ճարպալույծ:

Վիտամինների դերը չափազանց մեծ է օրգանիզմի համար. օրինակ՝ «C» վիտամինը բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը հանդեպ ինֆեկցիոն հիվանդությունների, բացի այդ, պաշտպանում է մի շարք հիվանդություններից: «C» վիտամինով

հարուստ են կարողֆիլը, Թարմ բանջարեղենները, մրգերը, կանաչեղենները և այլն: Որպեսզի «Ա» վիտամինը եփելիս քիչ քայքայվի, ուստի բանջարեղեն եփելիս — նախ շիտի ջուրը եռացնել, ապա նրա մեջ լցնել բանջարեղենը, քանի որ եռացրած ջրից հեռանում է Թթվածինը, որը նպաստում է «Ա» վիտամինի քայքայմանը:

Պետք է նաև հիշել, որ մետաղներից պղինձը և երկաթը նույնպես քայքայում են վիտամին «Ա»-ն, դրա համար բանջարեղենը պետք է եփել էմալապատած կամ ալյումինի ամանների մեջ:

ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԿՈՂՄԻՑ ՍՆՆԴԱՆՅՈՒԹԵՐԻ ՄԱՐՍՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Սննդանյութերը՝ սննդամթերքների միջոցով մտնելով օրգանիզմի մեջ, այնտեղ ստամոքսաաղիքային տրակտում եղած հյութերի և ֆերմենտների միջոցով ենթարկվում են որոշ մշակման: Սննդամթերքների մշակումը կայանում է նրանում, որ նրանք վեր են անցվում ավելի պարզ բաղա-

դրիչ մասերի և ծծվելով աղիքի պատից՝
անցնում են արյան մեջ և սնում օրգանիզմի
բոլոր հյուսվածքները:

Սննդամթերքների յուրացման աստիճանը
շափվում է հենց այն քանակով, թե տվյալ
սննդանյութի ո՞ր քանակությունն է քայքայ-
վում և աղիքի պատից անցնում արյան մեջ:
Սննդամթերքների յուրացման տոկոսը կախ-
ված է՝ ստամոքսաաղիքային տրակտի վի-
ճակից, սննդամթերքների կազմությունից և
նրանց խոհանոցային մշակումից: Սննդա-
մթերքների յուրացման ուսումնասիրություն-
նը հնարավորություն է տալիս գտնելու սը-
նրնդամթերքների այնպիսի կոմբինացիաներ,
որոնց յուրացման աստիճանը բարձր կլինի:
Հատուկ ուշադրություն է դարձվում սպիտ-
ների յուրացման վրա, որովհետև ճարպերը
և ածխաջրատները ինչ սննդամթերքների մեջ
էլ որ լինեն, օրգանիզմի կողմից լավ են յու-
րացվում, իսկ ինչ վերաբերում է սպիտե-
րին, ապա այստեղ պայմանները մի քիչ այլ
են: Հայտնի է, որ կենդանական ծագում ու-
նեցող սպիտները յուրացվում են ավելի լավ,
քան բուսական ծագում ունեցողները: Սա
բացատրվում է նրանով, որ բուսական ծա-
գում ունեցող սննդամթերքներն իրենց մեջ

պարունակում են բջջանյութ, որը օտամոք-
 սային հյութի ազդեցության տակ գրեթե չի
 փոփոխվում: Փորձերը ցույց են տվել, որ
 մսի, ձկան, կաթի և ձվի մեջ եղած սպիտե-
 րը յուրացվում են 96—98 տոկոսով, այնինչ
 տարեկան ցորենի մեջ եղած սպիտե-
 րը 70—75 տոկոսով, ցորենի մեջ եղած սպիտ-
 ները 60—65 տոկոսով, իսկ խառը սննդա-
 մթերքների, այսինքն՝ կենդանական և բու-
 սական սպիտե-
 րը յուրացվում են մոտավո-
 րապես 80—90 տոկոսով: Փորձերը ցույց են
 տվել նաև, որ երբ սննդի մեջ բարձրանում է
 բանջարեղենի քանակը, սպիտե-
 րի— յու-
 րացման տոկոսը ավելանում է շնորհիվ այն
 բանի, որ բանջարեղենները իրենց մեջ պա-
 րունակում են այնպիսի նյութեր, որոնք
 թարձրացնում են օտամոքսահյութի քանակը,
 որով և ավելանում է յուրացման տոկոսը:
 Սննդամթերքների յուրացման համար նշա-
 նակություն ունի նաև սննդանյութերի քանա-
 կի հարաբերությունը. օրինակ՝ ճարպերը
 միշտ իջեցնում են յուրացման տոկոսը, դրա
 համար փորձերով ապացուցված է, որ սննդ-
 անյութերի հարաբերությունը սննդի մեջ
 պետք է լինի 1 : 1 : 4, այսինքն՝ սպիտե-

ճարպերը պետք է լինեն հավասար, իսկ ած-
խաշրատները 4 անգամ ավելի:

Անհրաժեշտ է նշել, որ սննդի յուրացմանը
մեծապես նպաստում է նրա խոհանոցային
լավ մշակումը: Սնունդը պետք է լինի գեղե-
ցիկ ձևավորված, դուրեկան հոտով ու հա-
մով, որը նույնպես արագացնում է ստամոք-
սի հյութազատությունը և բարձրացնում
մարսումը: Կերակուրը որքան շատ մեա
ստամոքսում, այնքան լավ է մարսվում:

Բջջանյութը, որը գտնվում է ցորենի թեփի
և բանջարեղենների մեջ, կանոնավորում է
ստամոքսաաղիքային տրակտի գործունեու-
թյունը, դրա համար էլ, երբ մարդ օգտա-
գործում է բարձր որակի սպիտակ հաց և քիչ
բանջարեղեն, նա միշտ տառապում է փոր-
կապության:

ՍՆՆԴԻ ՆՈՐՄԱՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ՀԱՍԱԿԻ, ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԵՎ ԿԼԻՄԱՅԻ

Ռացիոնալ սննդի հարցի ճիշտ լուծման
համար անհրաժեշտ է իմանալ տվյալ օրգա-
նիզմի պահանջը առանձին սննդամթերքների
նկատմամբ, որը կախված է մի շարք ֆակ-
տորներից:

Ծրեխանների համար ամենից առաջ պետք է հաշվի առնել հասակը, իսկ մեծերի նկատմամբ՝ աշխատանքի բնույթը և կենցաղային պայմանները:

Մի շարք երկրների գիտնականներ երկար ժամանակ ուսումնասիրելով այս հարցը, եկել են այն եզրակացության, որ մեծահասակներին պետք է տալ սննդի այնպիսի օպտիմալ նորմա, որը ծածկի օրվա ընթացքում ծախսված էներգիան, իսկ երեխաների համար ապահովի նաև նրանց աճը և զարգացումը: Այս հարցի լուծման համար ամենից առաջ պետք էր որոշել օրվա ռացիոնի կալորիականությունը, որը ստացվում է օրգանիզմում սննդամթերքի օքսիդացման և յուրացման հետևանքով:

Օրգանիզմում սննդամթերքի այրումը կախված է մարդու աշխատանքի բնույթից: Որպեսզի օրգանիզմում սննդանյութերը այրվեն, անհրաժեշտ է թթվածին, դրա համար պետք էր որոշել, թե յուրաքանչյուր սննդամթերք իր այրման համար որքան թթվածին է պահանջում օդից:

Որևա գիտնականներ՝ Շատերնիկովը, Մուշանովան և Նժովան մշակեցին այնպիսի մեթոդ, որով հնարավոր եղավ ճիշտ կերպով

հաշվել օրգանիզմի թթվածնի պահանջը։ Պարզվեց, որ այդ մեծ շափով կախված է մկանների լարվածության աստիճանից և կատարած շարժումների քանակից։ Մարդը որքան շատ շարժումներ է կատարում, որքան լարված է նրա մկանային ապարատը, այնքան շատ թթվածին է օգտագործում, ուրեմն այնքան շատ սննդամթերք է այրվում օրգանիզմում, դրանից հետևում է, որ այնքան էլ շատ սննդամթերք է պահանջում։ Նորմալ և ճիշտ սնուցման դեպքում մարդ ստանում է այնքան կալորիա, որքան ծախսում է նա էներգիա։

Պարզված է, որ մտավոր աշխատանք կատարող մարդը, իր կենսունակության պահպանման համար պահանջում է 2700—3000 կալորիա, եթե նա ֆիզիկական աշխատանք չի կատարում, իսկ ֆիզիկական աշխատանք կատարելու դեպքում, եթե այդ աշխատանքը մեքենայացված է՝ 3500 կալորիա, իսկ եթե մեքենայացված չէ՝ 4000—5000 կալորիա—24 ժամվա ընթացքում։ Օրվա ճիշտ ռացիոնը կազմելիս պետք է նաև որոշել սննդամթերքների որակը, թե ինչպիսի սննդամթերքներից է ստացվում կալորիան։ Ամենից առաջ անհրաժեշտ է, որ ապահովված լինի օրգանիզ-

մի սպիտի նկատմամբ ունեցած պահանջը, որի համար անհրաժեշտ է 100 գրամ սպիտ: Սպիտի նորման որոշելիս, անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև նրա որակը, որովհետև շատ հաճախ սպիտի նորման պահպանված է լինում, իսկ որակը — ոչ, այդ պատճառով շնայած քանակապես սպիտը պահպանվում է, բայց նա չի կարողանում լրացնել օրգանիզմի պահանջը: Այդ տեսակետից անհրաժեշտ է, որ օրվա ռացիոնի մեջ եղած սպիտների 1/3-ը լինեն կենդանական ծագում ունեցող, որն իր մեջ պարունակում է օրգանիզմի կենսունակության համար անհրաժեշտ բոլոր նյութերը:

Որոշելով օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտի նորման, պետք է նշել, որ այս նորման տաք կլիմայի մարդկանց համար պետք է լինի բարձր, այն օրեկան պիտի հասնի 120—130 գրամի: Սպիտի պահանջը ավելանում է նաև հիվանդությունից հետո, եթե նա ընթացել է ջերմաստիճանի բարձրացմամբ:

Սննդի ռացիոն կազմելու գործում երկրորդ կարևոր ֆակտորը՝ ճարպերի հարցն է: Ինչպես վերևում նշեցինք, ճարպերի ավելի քանակը դանդաղեցնում է մարսողությունը, բայց նրա պակասություն դեպքում էլ փոխ-

վում է կերակրի համը, որն իր հերթին իջեցնում է մարսողությունը, դրա համար մարդը 24 ժամվա ընթացքում պետք է ընդունի 75—110 գրամ ճարպ, որի 1/3-ը պետք է լինի կենդանական ծագում ունեցող. այսպիսով օրգանիզմը ապահովված կլինի թե կալորիականությամբ և թե կարևոր ճարպալուծ վիտամիններով:

Երբ ճարպերը փոխարինվում են ածխաջրատներով, այդ դեպքում սննդի քանակը պետք է ավելացնել, որպեսզի ապահովված լինի անհրաժեշտ կալորիան: Ինչ վերաբերում է ածխաջրատներին, ապա նրանց քանակը օրվա ռացիոնի մեջ գտնվում է մեծ ցուցանիշներով: Եթե մարդը ծախսում է 3000 կալորիա, ապա նրա սննդի մեջ ածխաջրատների քանակը պետք է լինի 450 գրամ, իսկ եթե ծախսում է 4500—5000 կալորիա, ապա մարդը պետք է ստանա մինչև 700 գրամ ածխաջրատ:

Ածխաջրատների հիմնական մասը ստացվում է օսլայից, իսկ փոքր մասը շաքարից: Խորհուրդ է տրվում օրվա ռացիոնի մեջ ընդունել 100 գրամ շաքար՝ տարբեր ձևերով կամ որպես շաքար, կամ որպես հրուշակեղեն և այլն: Շաքարի համար աղբյուր են

Ժառանգում նաև ճակնդեղը և գազարը, իսկ
կենդանական ժագում ունեցող սննդամթերք-
ներից կաթը, որի մեջ շաքարը գտնվում է
որպես կաթնաշաքար: Քանի որ կալորիան
ստացվում է սպիտներից, ճարպերից և ած-
խաջրատներից, ապա ընդունված է դրանք
անվանել հիմնական սննդանյութեր: Սա, ի-
հարկե, պայմանական է, քանի որ հանքային
աղերը, վիտամինները և ջուրը նույնպես
կազմում են սննդի հիմնական բաղադրիչ
մասերը:

Չնայած ռացիոնը կազմելիս առանձնապես
ուշադրություն չի դարձվում կերակրի հետ
ընդունվող ջրի քանակի վրա, բայց պետք է
նշել, որ օրգանիզմի համար հավասարապես
վտանգավոր է թե չափից դուրս ջրի օգտա-
գործումը, և թե նրա պակասը: Ռացիոնալ չէ,
երբ ջուրը օգտագործում են ճաշելիս, քանի
որ ճաշի առաջին և երրորդ բաժնի հետ բա-
վականին ջուր է ներմուծվում օրգանիզմ:

ՍՆՆԴԻ ՌԵԺԻՄԸ ՕՐՎԱ ԸՆԹԱՅՔՈՒՄ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎՈՐՈՒՄԸ

Օրվա ռացիոնը կազմելուց հետո, մյուս
կարևոր խնդիրը նրա դասավորումն է օրվա

ընթացքում: Նախ և առաջ սնունդը պետք է ընդունել միշտ որոշված ժամերին, անկանոն ընդունված սնունդը կարող է առաջացնել ստամոքսաաղիքային տրակտի մի շարք խանգարումներ: Ակադեմիկոս Պավլովի կողմից բազմիցս ապացուցված է, որ ստամոքսաաղիքային տրակտի— հյուսվածատույան պրոցեսը սկսվում է արդեն որոշ ժամից, նույնիսկ դեռ կեր չընդունած:

Այս ուղղությամբ կատարված մի շարք փորձերը ցույց են տվել, որ սնունդը օրվա մեջ պետք է ընդունել 4 անգամ, մինիմում՝ 3 անգամ:

Մեծահասակ մարդու համար օրվա սնունդը պետք է դասավորվի այսպես. նախաճաշը պետք է կազմի օրվա ռացիոնի 30 տոկոսը, ճաշը 45—50 տոկոսը, իսկ ընթրիքը՝ 20—25 տոկոսը: Պետք է հիշել, որ նախաճաշը պետք է տրվի աշխատանքը սկսելուց առաջ, որը հնարավորություն կտա մարդուն աշխատելու ակտիվ կերպով: Օրվա մեջ սննդամթերքների ընդունումը պետք է դասավորել այնպես, որ սպիտակերով հարուստ սննդամթերքը ընդունվի ավելի լարված աշխատանքի ընթացքում և ոչ թե քնից առաջ: Հայտնի է, որ սպիտակերով հարուստ սը-

նունդը բարձրացնում է նյութերի փոխանակությունը, ներվային սիստեմի գրգռականությունը, իսկ քնի ընթացքում ընդհանրապես մարսման պրոցեսները դանդաղում են, դրա համար էլ սպիտերոլ հարուստ սննդամթերքը քնից առաջ ընդունելը լավ չէ, որովհետև կիջնի նրա յուրացման տոկոսը:

Ստամոքսաաղիքային տրակտի մի շարք հիվանդությունները, ինչպիսին է՝ ստամոքսի լորձաթաղանթի բորբոքումը, խոցերը և այլն շատ անգամ հետևանք են աննորմալ սնման: Պետք է նաև հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ սնունդի ընդունումը պետք է բավականություն պատճառի ընդունողին, որը անհրաժեշտ է ախորժակի բացման և ապա յուրացման համար:

Սնունդը պետք է առաջացնի նաև հագեցման զգացում, որից հետո մարդը քաղց չի զգում և հանգիստ աշխատում է: Կերակրի հագեցում առաջացնելու զգացումը կախված է նրա ծավալից և կազմութունից, ստամոքսում մնալու տևողությունից, արտադրված ստամոքսահյութի քանակից և այլն:

Հագեցման զգացումը երկար է միս և նրա հետ միասին կարտոֆիլ կամ կրուպաներ ընդունելու դեպքում, որը տևում է 4—6 ժամ:

Օրվա անուշահան ճիշտ ռեժիմի համար հան-
հրաժեշտ է, որ սնունդը լինի բազմազան:
Օրվա աննդի ռացիոնը կազմելու համար
պետք է վերցնել օրգանիզմին անհրաժեշտ
բոլոր սննդամթերքների այնպիսի քանակ,
որը վերականգնի ծախսված էներգիան: Սա
իհարկե, չի նշանակում, որ սննդամթերքների
այն ցուցակը, որը մտնում է օրվա ռացիոնի
մեջ, պետք է անպայման ամեն օր կրկնվի:
Դա իհարկե, ճիշտ չի լինի: Որպեսզի այդ
տեղի շունենա, վերցվում է օրվա ռացիոնի
մեջ մտնող սննդամթերքների քանակը, բազ-
մապատկվում 7-ով և ապա այդ ընդհանուր
քանակով կազմվում 7 օրվա մենյու:

Սեկ օրում մարդը պետք է ստանա
հետևյալ սննդամթերքները

1. Յորենի կամ տարեկանի հաց	450 գրամ
2. Յորենի ալյուր	25 »
3. Կարտոֆիլի ալյուր	10 »
4. Մակարոն	10 »
5. Կրուպա և լոբիներ	30 »
6. Կարտոֆիլ	300 »
7. Թարմ բանջարեղեն	250 »
8. Պտուղ և հատապտուղ	200 »
9. Զոր մրգեր	15 »
10. Բուսական յուղ	10 »

11. Շաքար (քաղցրեղեն)	100	»
12. Միս և մսամթերքներ	200	»
13. Չուկ	100	»
14. Կաթ	400	»
15. Լոռ	30	»
16. Սերուցք	15	»
17. Պանիր	28	»
18. Չու	1	հատ

Վերը բերված սննդամթերքների ցուցակը միանգամայն բավարար է ռացիոնալ և բազմատեսակ կերակուր պատրաստելու համար:

7 օրվա մենյուն կազմելուց առաջ պետք է ձեռքի տակ ունենալ վերը նշված բոլոր սննդամթերքը, ճիշտ չէ, երբ մենյուն կազմվում է եղած սննդամթերքներից, առանց հաշվի առնելու նրանց անհրաժեշտ տեսակները: Ռացիոնալ սնունդ կազմելու համար պետք է ելնել որոշված նորմաներից, հաշվի առնելով տվյալ անհատի կողմից ծախսված էներգիայի քանակը և օրգանիզմի վիճակը: Սննդին ներկայացվող բոլոր հիմնական պահանջները առաջադրելիս, պարզ է, որ ի նկատի է առնվում պրակտիկ առողջ մարդը, պարզ է նաև, որ ներքին օրգանների այս կամ այն խանգարումների դեպքում, սնուցման ռեժիմը կազմվում է յուրահատուկ և անհատական ձևով:

Սնուցման ճիշտ ռեժիմը հաշվի առնելով, վերը նշված բոլոր հանգամանքները մեծ նըշանակություն ունեն մարդու համար:

Շատ հաճախ կարծում են, որ նյութապես ապահովված մարդու համար սնման ռեժիմը ոչ մի նշանակություն չունի: Իհարկե՝ դա ճիշտ չէ: Շատ սնունդ ընդունելը—դա դեռ ռացիոնալ սնուցումը չէ: Անհատական սնուցման կազմակերպման գործում հաշվի պետք է առնել ֆիզիոլոգիայի բոլոր հիմնական պահանջները, որի հետ միասին նաև հասակը, ռեժիմը և աշխատանքի բնույթը:

Եթե ֆիզիկական աշխատանք կատարող մարդու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է մեծ կալորիա պարունակող սնունդ, ապա մտավոր աշխատանք կատարողի համար 3000 կալորիան միանգամայն բավարար է: Լարված մտավոր աշխատանքի ժամանակ ամենից շատ ծախսվում են սպիտեներ, ֆոսֆոր և վիտամին «B», դրանից ելնելով, սննդի մեջ հիմնական տեղը պետք է տրվի սպիտեներին, ֆոսֆորին և վիտամին «B»-ին: Օրգանիզմի սպիտենների պահանջը ոչ միայն պետք է լրացվի մսի կամ ձկան հաշվին, այլ նրանք պետք է կոմբինացված լինեն

այնպիսի սննդամթերքների հետ, որոնք հարուստ են կալցիումի աղերով, ինչպիսին են կաթը, կաթնամթերքները, առանձնապես՝ պանիրը:

Թարմ բանջարեղենները նույնպես առատ աղբյուր են մի շարք հանքային աղերի, ինչպիսին է կալցիումը, մագնիսն և մի շարք վիտամինները:

Սննդի ռացիոնը կազմելու ժամանակ անպայման պետք է հաշվի առնել տարվա եղանակը և, որքան կարելի է, շատ օգտագործել պտուղներ և բանջարեղեն, որոնք հարստացնում են օրգանիզմը մի շարք անհրաժեշտ նյութերով և բարձրացնում են օրգանիզմի դիմադրողականությունը, մի շարք ինֆեկցիոն հիվանդությունների նկատմամբ:

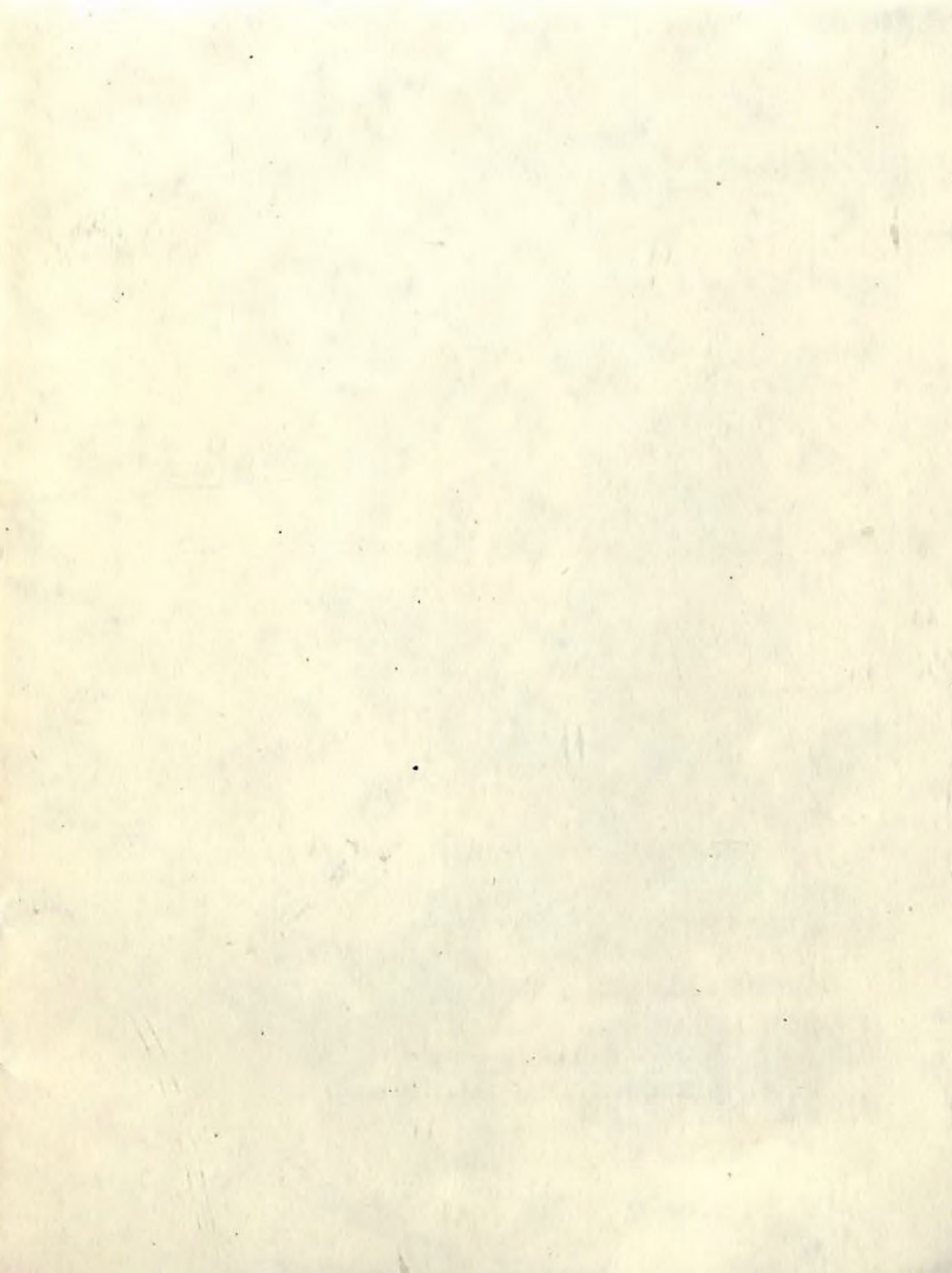


Պատ-խմբագիր՝ Լ. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ
Տեխ-խմբագիր՝ Հ. ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ
Կոնտրոլ սրբագրիչ՝ Հ. ՂԱԶԱՐՈՍՅԱՆ

ՀՖ 04893 Պատվեր 936 Տիրաժ 8.000

Հանձնված է արտադրության 8/XII 1949 թ.,
Մտորագրված է տպագրության 28/XII 1949 թ.,
Տպագրական և մամուլ

Հայպոլիգրաֆհրատի № II տպարան,
Ենթանյանցի 26, Երևան, 1949 թ.





9-16 50 400.