

Ի՞նչ խմենք եւ ե՞րբ խմենք

(Երկրորդ և վերջին մաս)

ՈՐԵՆԻՑ ԸՄՊԵՆՆԵՐԸ

Շատ հին դարերէ ի վեր մարդիկ սիրած են ոգելից մպելինները։ Այն ազգերը որոնց կրօնը կ'արգելէ գինին (մահմետականները ևլն) կը գործածէին ուրիշ խմորուած (fermentées) ըմպելիներ որոնք ալքոլ չեն պարունակեր, պատրաստուած ըլլալով շատ քիչ խմորումով։ Ոգելից ըմպելիներու մէջ կարեւորներն են գինին, ինձորօղին, դարեջուրը (խմորեալ ըմպելիներ) և օղին, գօնեաքը, բօմը, ախորժարներն ելն. (Թորեալ ըմպելիներ)։

Գինին կը պարունակէ 6-16% ալքոլ։ Շատերը կը կարծեն որ գինին ուժ կուտայ՝ քանի որ երբ անկէ խմենք աւելի ուժով կը զգանք, ինչպէս տաքութիւն կը զգանք երբ կրակին քովը ըլլանք. սակայն երբ կրակը մարի, աւելի զգալուն կ'ըլլանք պաղին։ Գինին ուժը կը կորսուի շուտով՝ ինչպէս տաքութիւնը մարած կրակին։ Ահա՛ ասոր համար գործաւորները մեծ մասամբ գինեմով կ'ըլլան, քանզի երբ իրենց խմած գինին ազդեցութիւնը կորսուի առաջուրէն աւելի տկար զգալով պէտք կը զգան խմելու և նորէն խմելու։ Երբ գինի խմենք, մեր մարմինն սպիտանիւթի կորուստը կ'աւելնայ և մեր միտերը և արիւնը կը տկարանան, սակայն միւս կողմէ կրնայ ճարպանիւթի և շաքարանիւթի պաշտօն կատարել, այսինքն, ինչպէս բոլոր ալքոլ պարունակող ըմպելիները, շուտով տաքութեան փոխուիլ և միկնոյն ատեն գէշ գիրութիւն մը առաջ բերել որ օգտակար ըլլալէ աւելի վնասակար է։ Ասկէ դիւրաւ կը հասկցուի որ գինին կը պահպանէ մեր ուտելիքներուն մէկ մասը — ճարպը և շաքարանիւթը—և կ'ոչնչացնէ միւս մասը՝ սպիտանիւթը, որ շատ աւելի պիտանի է մեր մարմնոյն։ Հետեւաբար երբ գինի խմենք պէտք է աւելցնենք չափը սպիտանիւթ պարունակող սնունդներուն (միս, հաւկիթ, կաթ, պանիր ևլն)։ Ինչ որ ամէն քսակի չարմարելէ զատ, շատ մը հիւանդութիւններու դուռ կը բանայ։ Նաև շատեր կը կարծեն որ անարատ գինին միջբրպները կը սպաննէ, սակայն պէտք է գիտնան որ միջբրպներու հետ կ'ոչնչացնէ նաև մեր բջիջները։

Խմձորօղին (cidre) 2-5% ալքոլ կը պարունակէ և հակառակ իր համբաւին՝ իբրև օգտակար յօդացաւորու, իր Թթուութեամբ անմարսողութենէ զատ կրնայ դիւրացնել ակոսներու փոխիլ։

Գալով գալիքուրիս որ կը պարունակէ 3-6% ալքոլ՝ եթէ ըլլայ բնական և Թեթև և գործածուի չափաւոր, անդաբար խմելիք մըն

է, մանաւանդ կաթ տուող մայրերու համար, սակայն պէտք է զգուշանան անոնք որ դէր են, ինչպէս նաեւ շաքարախտ և միզային ճամբաներու հիւանդութիւն ունեցողները:

Թորեալ ըմպելիները (օդի, գոնեաք, վիսքի, բոմ ևլն) 30—60% ալբուլ կը պարունակեն. նմանապէս արտաբեր (ափերիթիֆ) կոչուածները (վէրմութ, պիրէ, քիւմէլ, անիզէթ ևլն) որոնք նոյն քանակութեամբ ալքոլէն գատ, կը պարունակեն նաեւ ապսէմք և անիսոն որոնք ջրային դրութեան համար շատ վտանգաւոր թոյներ են:

Եղրակացներով կարելի է ըսել թէ,

1. Բացարձակապէս պէտք է զգուշանալ քորեալ ըմպելիներէն:

2. Կարելի է, բայց ոչ անհրաժեշտ, չափաւոր կերպով գործածել գինի կամ գարեջուր, մաշի ատեն միայն, և ոչ քէ անօրի փորով:

3. Ամենալաւ ըմպելիմ է ջուրը:

ԵՐԲԱԿԱՆՔ

Փորձերը կը ցրւցնեն որ եթէ անօթի փորով օրկ. առաւօտուն՝ խմենք թէյի դաւաթ մը ջուր կամ տաք խմելիք մը, 20 վայրկեան յետոյ նորէն ստամոքսը պարապ է և կրնանք նոյնչափ խմել և կրկնել քանի մը անգամ, բոլոր խմածներս անմիջապէս դուրս կ'ելլայ մէկի ճամբով և այս կերպով մեր արիւնը լուացած կ'ըլլանք՝ իբրեւ թէ միզեցնող դեղ (diuretique) մ'առած ըլլայինք: Սակայն փորձուած է նաեւ որ 2 կամ էն շատը 3 դաւաթէն աւելին արեան տկարութիւն կուտայ՝ արիւնը մաքրելէն յետոյ պիտանի աղերն ալ դուրս հանելով: Արդ, վերջին դաւաթէն 20 վայրկեան յետոյ եթէ ճաշենք՝ ճաշի ատեն ջուր խմելու պէտք չենք ունենար, ինչ որ կը յարմարի տկար ստամոքսներու համար. սակայն ճաշերէն յետոյ միշտ տաք խմելիք մը պիտանի է իբրեւ մարսողական: Շատեր սովորած են կերակուրի ատեն խմել կերածնին իջեցնելու համար, ինչ որ վնասակար է, քանզի այս կերպով ստամոքսին մարսողական հիւթը աւելի հեղուկ կ'ըլլայ և կը կորսնցնէ իր մարսելու ուժին մեծ մասը: Հետեւաբար պէտք է խմել կամ անօթի փորով, օրը երկու անգամ, առաւօտեան նախաճաշէն և երեկոյան ճաշէն 1—1½ ժամ առաջ, և կամ ճաշերուն վերջերը երբ արդէն սնունդները լաւ մը խառնուած են ստամոքսի հիւթին:

Նաեւ երբեք պէտք չէ խմել մարսողութեան ատեն, այսինքն ճաշէն յետոյ մինչև 3—4 ժամ, մանաւանդ պաղ խմելիքներ: Ասիկա կը նմանի կրակի վրայ եփուելու վրայ եղող կերակուրին վրան պաղ ջուր լեցնելու: Արդէն ճաշերէն յետոյ ջուր խմողները միշտ աղի և կամ պղպեղով սնունդ առնողներն են, որոնք քանի խմեն այնքան ծարաւնին կ'աւելնայ, և վերջի վերջոյ ստամոքսի ընդլայնում կ'ունենան: Ասոր համար պէտք է զգուշանալ պղպեղէ և շատ աղէ:

ԲԺ. Մ. ԱՐԱՄԵԱՆ