

BÜYÜK ÇOCUKLARIN BESLENME USULLERİ



Muharriri: Doktor Ali Rahim
Resimli el matbaası Turkun Limited Şirketi
İstanbul 1927

نور كيه

نومرد

۱۰

خجائير لطفانك الحبيب عيني
حفظنا الصغرة ونشينا ران شفق كجوان



بۇ يۇك چو جوقلرك بئىلنمە اصوللرى



مهررى : دوكتور على واحمد

رسملى آى مطبعهسى — توك ليمىند شركتى

استانبول ۱۹۲۷



Bu kitap Cumhuriyeti yaşatacak genç nesillerin sağlıklı yetiştirilebilmesi için rehberlik etmeyi amaçlayan bir eserdir. Kimsesiz çocukların çok sayıda olduğu, ailesi bulunanların da imkânsızlıklar ve bilgisizlik nedeniyle sağlık riskleri ile karşı karşıya olduğu yıllarda çocuk bakımında yer alanlara yönelik olarak 1927 yılında yazılmış bu kitabı Türkçeleştirerek genç hekimlerimize sunuyoruz. Bu çalışmanın pediatri tarihi açısından önemi, Cumhuriyetin ilk yıllarında hekimlerimiz tarafından halk eğitiminde üstlenilen öncü rolün altını çizmesi ve tüm olumsuzluklara rağmen ilerleme yönünde atılan adımları simgelemesidir.

Prof. Dr. M. Nejat AKAR
TOBB ETÜ Tıp Fakültesi
Dekan



Cumhuriyetin ilk yıllarında süregelen savaşlar, imkânsızlıklar ve göçler nedeniyle başta bulaşıcı hastalıklar, beslenme ve bakım yetersizlikleri olmak üzere anne ve çocuk sağlığını tehdit eden pek çok unsur bulunmaktaydı. Cumhuriyetin öncelikli sağlık politikalarının belirlendiği Milli Tıp Kongrelerinin birincisinde her 1000 canlı doğumdan 355'inin 15 yaşına kadar öldüğü, bu ölümlerin yarısının da ilk bir yılda olduğu ifade edilmiş ve bu durumun nedenleri arasında çocukların ve bebeklerin hatalı yöntemlerle beslenmesi tartışılmıştır. Çözüm olarak, nüfusu on bini aşan belediyelerde “süt çocuğu muayene ve müşavere evleri” adıyla dispanserler ve doğum ve çocuk bakımevleri açılmıştır. Ancak, maddi imkânsızlıklar nedeniyle bu gibi girişimler çok kısıtlı kalmış, Anadolu'ya yaygınlaştırılamamıştır.¹ Çocuk

sağlığının geliştirilmesi çalışmaları arasında halk eğitiminin önemli bir yeri olmuştur.

1921 yılında kurulan Himaye-i Êtfal Cemiyeti, günümüzdeki adıyla Çocuk Esirgeme Kurumu, Cumhuriyet'in ilk yıllarında bir taraftan kimsesiz çocukların korunması ve sağlıklı büyütülmesine çalışırken, diğer taraftan ailesi hayatta da olsa gebelik döneminden başlayarak tüm bebek ve çocukların sağlıklı bakımına yönelik çalışmalar yapmıştır. Elinizde bulunan bu kitap, halk eğitimi için ana-çocuk sağlığı konusunda önemli hastalık yükü oluşturan ve temel riskleri barındıran konulara yönelik yazılmış yedi kitaplık bir serinin parçasıdır. Bu seride yer alan kitaplar sırasıyla şöyledir:

1. Memedeki çocuk nasıl beslenir
2. Hasta çocuğun bakımı ve bulaşıcı hastalıklar
3. Çocuklarda ishal hastalığı
4. Annelere nasihat
5. Büyük çocukların beslenme usulleri
6. Dişlerimizi niçin temizleriz
7. Isıtma hastalığı²

¹ Ekmekci PE, Arda B, Acıduman A. Tıp tarihi açısından Çocuk Esirgeme Kurumu'nun kuruluş dönemi etkinliklerine bir kitap bağlamında bakış: “Büyük Çocukların Beslenme Usulleri (1927). Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2012; 55: 57-69

² Sıtma Hastalığı

Kitabın içeriğinde büyük çocuk beslenmesine yönelik temel unsurlara yer verildiği görülmektedir. Gıdaların biyokimyasal bileşenleri, bu bileşenlerin beslenmedeki önemi ve yeri bilimsel bilgiye dayalı olarak yazılmıştır. Ayrıca pratik uygulamalara yönelik olarak pişirme yöntemleri, diyet listeleri ve beslenme şekilleri açıklanmış, eksik ya da fazla beslenmenin çocuk bakımını üstlenenler tarafından tanınabilmesi için bu gibi durumlarda görülebilecek semptomların listeleri sağlanmıştır.

Doktora çalışmalarım sırasında Prof. Ahmet Acıduman hocamın bir sahafta görüp benimle paylaştığı bu kitabı, yine kendisinin ve Prof. Berna Arda Hocamın desteği ile Osmanlıcadan Türkçeye deşifre etmiştim. Yıllar sonra TOBB ETÜ Tıp Fakültesi Pediatri Kongresi hazırlıkları sırasında bu çalışmam tekrar gündemimize girdi ve Prof. Nejat Akar Hocamın öncülüğünde bu kez tam metin olarak yayınlama çalışmasına başladık. Okuyucular tarafından daha kolay anlaşılabilmesi için güncel olmayan terim ve kelimelerin

açıklamalarını ekledik. Ayrıca dipnotlarda “dört hılt” kuramına açıklık getirerek kitabın bağlamının anlaşılmasına yardımcı olmak istedik. Tüm bu çalışmalarımız sonucunda bu eseri sizlere sunuyoruz.

Keyifli okumalar...

Doç. Dr. P. Elif EKMEKÇİ
TOBB ETÜ Tıp Fakültesi

*Uluslararası Biyoetik Birimi
/Dünya Hekimler Birliği
Ortaklık Merkezi*

Dekan Yardımcısı

*Tıp Tarihi ve Etik
Anabilim Dalı Başkanı*

Önsöz

Mustafa Kemal Atatürk'ün ulusal iradenin temsil edildiği kurumu ve bu kurumun açıldığı günü çocuklara emanet etmiş olması, Cumhuriyet Aydınlanması' nın geleceğini nerede gördüğünün açık kanıtlarındandır. “Çocuk” sözcüğü, Mustafa Kemal' in dilinde duygulu bir şefkatin ifadesi olmuştur.

Bir yandan Ulusal Kurtuluş Savaşı yürütülürken genel olarak kamunun sağlığına önem verildiğini söylemek mümkündür. İlk TBMM Hükümeti tarafından 2 Mayıs 1920 tarihinde 3 numaralı yasayla “Sıhhiye ve Muavenet- i İçtimaiye Vekaleti” nin, yani günümüz Sağlık Bakanlığı' nın kurulmuş olması, bunun başlıca göstergelerinden birisidir.

Türkiye Cumhuriyeti kurulduğunda genel görünüm; yanmış yıkılmış bir ülke, genç nüfusunun önemli bölümünü çok farklı coğrafyalarda yıllarca süren savaşlarda yitirmiş, sakat kalmış ve yorgun düşmüş bir ulus görülür. Yaygın bulaşıcı hastalıklar vardır. Son derece yetersiz bir sağlık alt

yapısı ve sağlık çalışanı bulunmaktadır. Bebek ölüm hızının binde 300 gibi, günümüzün en yüksek bebek ölüm hızına sahip Afrika ülkelerindekinin birkaç katına yakın bir rakamdadır.

Bu koşullarda sağlık politikasının belkemiğini “koruyucu sağlık hizmetleri” oluşturmuştur. 1930 tarihli Umumi Hıfzıssıha Kanunu' nun altı bölümü çocukların sağlığının korunmasına ayrılmıştır. 1935' de Hıfzıssıha Okulu'nun açılış söylevinde “ Tabip, hastalıkların bertaraf edilmesinde oynadığı rolden ziyade, sıhhatte olanların bu hallerini muhafaza etmesi için emek sarfedecektir” sözleriyle, bu politikanın Refik Saydam' ın ağzından çarpıcı biçimde özetlendiğini görmek mümkündür.

Hem Osmanlı İmparatorluğu' nun son zamanlarında bir çok farklı cephelerde yürütülen savaşlar, hem de ulusal bağımsızlığın sağlanması için gerçekleştirilen Kurtuluş Savaşı, kimsesiz çocukların son derece sık rastlanır ve sorunlarının acilen çözülmesini gerektirir bir realite olarak karşılaşılmaya neden

olmuştur. Bu nedenle; Çocuk Esirgeme Kurumu' nun (Himaye- i Etfal Cemiyeti'nin) korunmaya, yardıma muhtaç çocuklara götürülen sosyal hizmetlerin organizasyonu ve düzenlenmesi için 1921'de kurulması önemli bir girişimdir. Çocuk Esirgeme Kurumu' nun o koşullarda oldukça kapsamlı bir yayın etkinliğinde bulunması da çok anlamlıdır. Ana ve çocuk sağlığına ilişkin yedi kitapçık yayınlanmıştır. Bu bağlamda “Büyük çocukların beslenme usulleri” adlı kitapçık bize genç cumhuriyetin dördüncü yılından kıymetli bir mesaj iletmektedir.

Prof. Dr. Berna Arda
Ankara Üniversitesi
Tıp Fakültesi

Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı

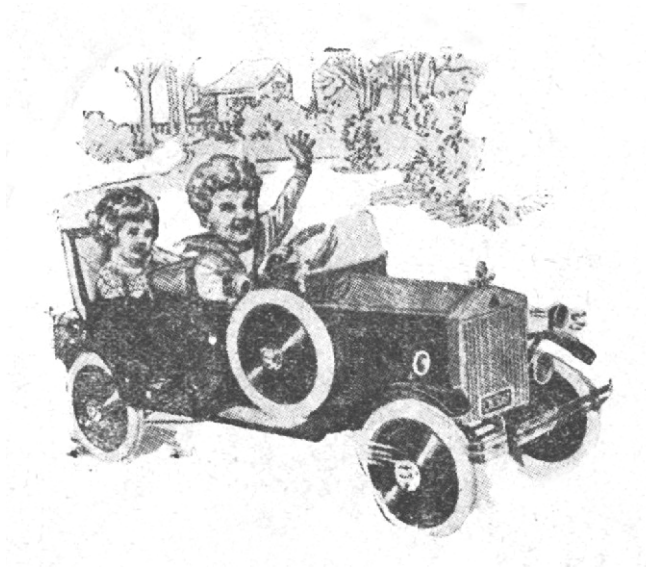
BÜYÜK ÇOCUKLARIN BESLENME USULLERİ



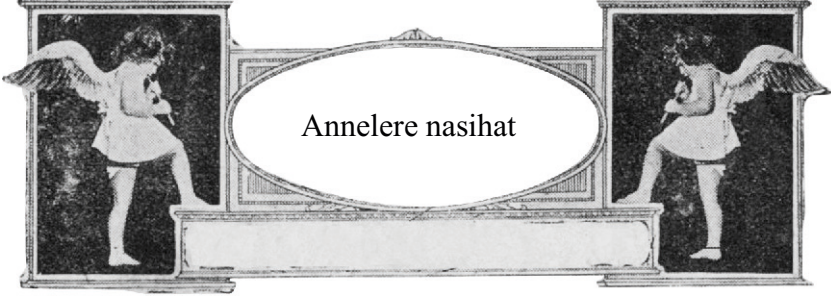
Muharriri¹: Doktor Ali Rahim
Resimli el matbaası Turkun Limited Şirketi
Istanbul 1927

¹ Yazarı

BÜYÜK ÇOCUKLARIN BESLENME USULLERİ



Muharriri: Doktor Ali Rahim
Resimli el matbaası Turkun Limited Şirketi
Istanbul 1927



Büyük çocukların beslenme usulleri

Üç yaşından sonra çocuklar nasıl beslenir?

Süt çağını geçüpde yemek yiyecek hale gelen çocukların beslenmesini mütaladan evvel gıda namı altında yenilen şeylerin ne olduğunu münhasıran görelim:

Tagaddi⁴ ne dimek?

Eftal⁵ hayatiye neticesi gerek insanların ve gerek hayvanların vucudlarında daimi surede haricen bir takım mevadd⁶ vücuda idhal⁷

⁴ Beslenme, gıdalanma

⁵ Çocuklar

⁶ Maddeler

⁷ Dahil

olunur. Bu suretle vücudumuzu teşkil iden ensicenin⁸ terkiyatındaki maddeler muvazene halinde kalır. Şu halde tagaddi demek evvela insicenin terkiyatındaki muvazeneyi temin etmek demektir. Mesele bu kadar değildir. Biliyoruz ki vücudumuzda daimi bir hararet vardır ve bu hararet de mütemadiyen harice intişar⁹ iderek zayi olmaktadır. Şu halde insicemizdeki zaiyat maddiyeyi telafi etmek ihtiyacı yanında bir de vücudumuzun hararetimi idame ettirmek zaruriyetindeyiz. Binaenahyl tagaddi demek evvela insicemizdeki maddeleri muvazene halinde bulundurmak saniyen¹⁰ vücudun kudret-i haruresini¹¹ temin etmek demektir.

Çocukların tagaddisinde ise bir üçüncü mühim nokta daha vardır. O da çocuğun nesvünemasini¹² temindir.

Bu üç noktayı temin için nasıl ve tarzda çocuğu beslemeliyiz? Gıdalar menşelerine göre hayvani ve nebati olmak üzere iki sınıfa ayrılır. Et, yumurta, süt, tereyağı, ilaahiri gibi gıdaların menşei hayvani ve nohud, ıspanak, fasulya, meyveler ilaahiri¹³ gibi olanlar nebatidir.

Gıdaların menşei ne olursa olsun terkipleri dört esaslı maddeden ibarettir.

⁸ Doku

⁹ Dağılmak, yayılmak

¹⁰ İkinci olarak

¹¹ Hararet, sıcaklık

¹² Büyümesi, boy atması, gelişmesi

¹³ Vesaire

(1)Albumin (2) Maiyetti fahmiye¹⁴ (3) Yağ (4) Mevad-ı madeniyye¹⁵
Bunları biraz izah idelim.

Albuminler:

Terkiblerinde azot didiğimiz madde bulunur. Albuminler vücudumuzun bizzat ensicesini, iskeletini teşkil eder. Mesela: adalatımızı¹⁶ yani etlerimizi ele alalım: Adalatımızın esası albüminidir. Bu adalat daimi surede ve yaşadığı müddetçe kendi albüminini sarf eder. Bu sarfiyat yediğimiz gıdalardaki albümin ile telafi olunur. Bunun içindir ki albümin dediğimiz maddeler vücudumuzun esası, iskeletini teşkil idenlerdir. (Albumin tabiri umumi bir istilahdır. Etin, sütün, kemiklerin ...ilaahiri albüminlerin muhtelif isimleri vardır)

Maiyyeti Fahmiyye:

Terkiblerinin esası kömürdür. Bu nev'i gıdalar vücudumuzda ihtirak¹⁷ iderek hararet husule getirirler. Bu suretle vücudun kudret-ı haruriyesi muhafaza olunur. Un, nişasta, şeker, yağlar bu sınıf gıdalardandır. Gerçi unun terkibinde azotlu kısım da varsa da kömürlü, yani maiyat fehmiyesi fazla olduğundan bu nev-i gıdalar maiyat fehmiyye sınıfından ma'ud olur. Keza azotlu

¹⁴ Kömür - karbon - içeriği

¹⁵ mineral

¹⁶ kaslar

¹⁷ yanmak

gıdaların içinde maiyat fehmiyelerde mevcuttur. Fakat esası azot kısmı teşkil ettiğinden albuminli gıda ismi verilir.

Mevad-ı madeniye:

Bunlardan başka vücudun bir de madeniyyata ihtiyacı vardır. Tuz, fosfor, vesaire gibi. Bunlarda yediğimiz gıdaların bilhassa sebze ve meyvelerden alırız.

Vitamin:

Tagaddiden üç şeyin nazarı itibara alınacağını zikr itmiştik. Biri ensicenin terkindeki muvazenedir. Albuminler ve mevad-ı madeniye ile ikincisi vücudun kudret-i hurruriyesidir ki maiyet-i fehmiyeler ile temin olunduğunu gördük. Üçüncüsü neşvünemadır. Bu da albuminli gıdalar ile beraber vitamin denilen madde ile kabil-i temindir.

Neşvünema hususunda vitamin ehemmiyeti pek çokdur. Bu hususta yapılan tecrübeler bu ehemmiyeti bize bariz bir surette irae¹⁸ itmektedir. Bakınız nasıl? Vitaminlerin terkinini bilmiyoruz. Tecrübe bize tabia'tı meçhul bir maddenin vücudunu gösteriyor. Mesela bir cinsden iki hayvan yavrusundan birini yalnız çiğ süt ile besleyelim. Diğerinde

¹⁸ Göstermek

100 dereceden yani alelade kaynama derecesinden yukarı derecede ta'kim¹⁹ idilmiş süt ile besleyelim. Piyasada teksif idilmiş sütler 100 derecenin fevkinde ta'kim idilmiş olduğundan bu sütler ile beslenmiş olsun. Bir müddet sonra çiğ süt ile beslenmiş olan yavrunun büyüdüğünü diğerinin ise cılız kaldığını ve bir müddet sonra da öldüğünü görürüz. Halbuki iki yavrunun içindeki süt bilkimya aynıdır. Terkibleri birdir. Yalnız biri 100 derecenin fevkinde ta'kim idilmiştir. Fakat terkibi değişmemiştir. Şu halde ne oluyor? Pek tabidir ki bilkimya mevcudiyetini bulamadığımız fakat 100 derecenin fevkinde kaynamakla zayi olan bir madde mevcuttur. Ve görürüz ki bu madde olmayınca yavru büyüyemiyor. İşte bu maddenin ismine vitamin diyorlar. Ve fen bugün bu maddeye pek çok ehemmiyyet veriyor. Çocukların büyümesini bi-hakkın temin için gıdalarda vitaminin mebzulen²⁰ bulunmasını elzem add idiyor.

Hazım

Bir gıda mideye girince şeklini değiştirmeye başlar. Mide ve bağırsaklarda birçok şekle girer. Mesela albüminlerin şekli değişir. Yağlar bir nev'i sabun halini alır. Maiyyeti-fahmiyyelerde

¹⁹ Mikroptan arındırma

²⁰ Cömertçe, bol bol



İyi beslenmiş gürbüz, sıhhatli neş'eli bir yavru keza bir nev' şekere munkalib²¹ olur. İşte buna (hazm) dinür.

²¹ Dönüşmek

Temsil

Bundan sonra temsil dinilen fiil başlar. Şeklini değiştiren bu maddeler bağırsaklardan imtisas edilerek vücudun içerisine dahil olur. Ve yine bir takım tahavvüller geçirir. Nihayet albüminler ensiceye giderek zaiyatı telafi eder. Şeker haline gelen maiyeti fahmiyeler ihtirak iderek vücudun kudret harriyesini temin eder. Sabun haline gelen yağların bir kısmı keza ihtirak iderek vücudun kudret harriyesini temin ider. Bir kısımda muhtelif mahallerinde depo halinde yani ihtiyat gıdası olarak kalır.

Hulasa:

Gıdaların bir kısmı azotludur. Bunlar ensicenin teşkiline hizmet²² iderler. Bir kısımda maiyyit-ı fahmiyeli yani karbonludur. Ki vücudun hararetini husule getirirler. Mevad-ı madeniyye teşkile yardım eder. Vitamin denilen maddede neşvünemayı temin eder. Çocuęa verilecek gıdaların bunları ihtiva itmesi lazım gelmekle beraber aralarında bir nisbet bulunmasıda icab ider. Bir çocuk için kilo başına iki gram albümin ile sekiz gram maiyatı fahmiyeye ihtiyaç vardır. Mesela 13 yaşında bir çocuk vasati olarak 35 kilo gelir. Bu çocuğun albümin ihtiyacı 80 maiyyeti fahmiyeye 260 gramdır.

²² Hizmet

Bundan başka çocukların vasati olarak yevmi 50 gram kadar yağ ihtiyacı vardır.

Kalori

Kalori demek bir kilo ma-imukattarın²³ sıfır dereceden bir dereceye terfii için icab iden mikdar hararet demektir. Gerek albüminlerin ve gerek maiyatı fahmiye ile yağların ihtirakinden mutevellid bir hararet husule gelmektedir. Bu hararetden kalori ile ölçülmektedir. Esasat-ı gıdaiyyenin husule getirdiği kalori ber vech-e ati'dir²⁴

Bir gram albümin: 4 kalori

Bir gram maiyatı fahmiye: 4 kalori

Bir gram yağ: 9 kalori husule getirir.

Gıdaların intihabında bir yandan vücudun albümin ve maiyatı fahmiye ve yağ ihtiyacını düşünmekle beraber her birinin husule getireceği kalorininde haddi tabiiyyi aşmamasını nazar-ı dikkate almak lazımdır. Birde yalnız vücudun kalori ihtiyacını nazarı itibare olarak onu temin idecek tarzda tagaddi itmek kati'yyen doğru değildir. Faraza bir insanın 3000 kaloriye ihtiyacı bulunduğuna göre bu 3000

²³ Damıtılmış saf su

²⁴ Aşağıdaki gibidir

Kaloriyi temin için icab iden miktarda bal ve yağ ile tagaddi itmek doğru olmaz. Çünkü vücudun ihtiyacı yalnız kaloriden ibaret değildir.

Vücudun ihtiyacı olduğu maddeleri yani albümin vesaireyi yalnız bir cins gıdadan temin itmekte doğru değildir. Çünkü her bir gıdanın ihtiva ettiği albümin tabiaten başka başkadır. Keza kalori itibariyle ve albümin, mayyatı fahmiyelercede pek fakir görünen bazı gıdalar mevad_1 madeniyeleri ve vitaminleri ve sair bildiğimiz evşafı itibariyle pek kıymetlidirler. Bunun içindirki tagaddide gıdanın mütenevvi olması şarttır.

Yaş	boy	sıklet	kalori ihtiyacı
3	85 cm metre	12 kilo	792
5	1 metre	15	937
7	1.10	18	1053
8	1.20	20	1130
10	1.25	25	1350
12	1.40	30	1545
13	1.50	40	1720
16	1.60	50	2117

Gıdaların intihabı²⁵ ve evsafı²⁶

Gıdalar menşelerine göre hayvani ve nebati olarak ikiye ayrılır. Hayvani gıdalar:

Süt: En mükemmel bir gıdadır. Ya saf olarak çocuklara verilir. Veyahut muhallebi, sütlaç ve hamur işlerinde ezmelerde isti'mal²⁷ olunur. Hem albümini hem mayyati fahmiyeyi ve keza vitamini havidir. Çocuklar için mükemmel bir gıdadır.

Yoğurt: aynı süt gibi kıymet-i gıdaiyeyi havidir.²⁸ Yoğurdun ayrıca bir faideside havi olduğu muhemmerat²⁹ ianesiyle³⁰ bağırsaklardaki tefessühata³¹ mani olmasıdır. Yalnız çocuklarda isti'mal olunacak yoğurdun taze olması, fazla ekşi olmaması şarttır.

Peynirler: Hemen kazein (südü'n albümini) ve yağdan ibaret kuvvetli bir gıdadır. Çocukları iyi besler. Fakat çocuk için intihab edilecek peynirlerin taze olmasına ve fazla tahanmür itmiş olmamasına dikkat idilmelidir. Bununla beraber fazla peynir isti'mali çocukların bağırsaklarını bozar.

Etler: Umumiyetle koyun, keçi, sığır etleri isti'mal olunur. Bir et ne kadar yağlı ise mevad_1 albuminiyesi o nisbette az fakat yağ fazla olmasından dolayıda husule getireceği kalori fazladır.

²⁵ Seçimi

²⁶ Vasıflar, nitelikler

²⁷ Kullanmak

²⁸ İçermek

²⁹ Mayalanmak

³⁰ Yardım

³¹ Bozulma, çürüme, kokuşma

Sığır etlerinin mevad_1 albuminiyyesi koyun etlerine nispeten fazladır. Fakat hazmıda güçtür. Bunun için koyun etinin isti'mali daha munasibdir.³²

Balıklar: tıbkı etler gibidir. Bunlarda fosforlu mevad daha fazla olduğundan çocuklar için güzel bir gıdadır.

Yumurta: Yumurtanın beyazı tamamen albüminden mürekkebirdir. Saisı ise albümin, yağ ve lesitin denilen fosforlu bir maddeden ibarettir ki lesitin nevşünnema için çok mühim bir maddedir. Keza yumurtada vitaminde mebzulen mevcuddur. Bu itibar ile yumurta çocukların en mükemmel bir gıdasıdır.

Nebati Gıdalar: nebati gıdalar hem albüminleri ve hem de maiyatı fahmiyyeleri ihtiva etmekle beraber bunlarda mevad_1 meadinye çokdur. Binaenaliyle nebati gıdalar çocukların tagaddisinde en mühim mevkii işgal ider.

Unlar: buğday ununun kıymet-i gıdaiyesi buğdayın cinsi ve keza öğüdülmesine göre değişir.

Ekmek: beyaz unun gulüteni (unun albüminine gulüten derler) esmer unlara nisbeten azdır. Beyaz undan yapılan kıymet-i gıdaside esmer ekmeğe nisbeten azdır. Esmer ekmeklerin gulüteni fazla olmakla beraber mevad-ı mugadinesi³³ ve fosforuda fazla olduğundan

³² Uygunudur

³³ Besin değeri yüksek, besleyici

herhalde esmer ekmek tercih olunmalıdır. Ekmek hem albümini hem maiyeti fahmiyesi ve mavad-ı meadinyeyi havli olduğundan mükemmel bir gıdadır.

Pirinç: mevad-ı albuminiyesi az fakat maiyat fahmiyesi çok fazla olan bir gıdadır. Tegaddiyeyi etfalde mühim mevkiî vardır. Ve hazmı da kolaydır. Pirinç çorbaları, pilav ve pirinçle yapılan sütlaç ve pirinç unuyla yapılan muhallebi çok mugaddi ve çok hazmı kolay gıdalardır.

Sebzeler: sebzeler kuru ve yaş olmak üzere ikiye ayrılır. Kuru sebzeler fasulya, nohut, mercimek, baklaiçidir. Bunların ihtiva ettiği mevad-ı albuminiye etden fazladır. Havi oldukları mevad-ı meaniye arasında fosforda ziyadedir. Mercimeğin hazmı daha kolaydır. Bunda demir fazladır. Çocuklarda isti'mali faidelidir.

Patates: kuvve-i gıdadiyesi azdır. Yalnız mevad-ı meadeniyesi fazladır. Fosfor ve potas emlahı³⁴ çokdur. Keza vitaminide fazladır. Binaenaileyh çocuklar için faidelidir ve esasen çocuklarda patatesi çok severler. Yaş sebzelere gelince bunların kuvve-i gıdaileri azdır. Buna mukabil mevad-ı meadinyeleri çokdur. Birde selüloz dinilen ve sebzelerin ensicesindeki elyafı teşkil iden madde fazladır. Selüloz katiyyen hazım olmaz, olduğu gibi çıkar. Buna bakıpta tamamen

³⁴ Fosfor ve potasyum tuzları

faidesiz olduğuna hükmi dilmemelidir. Selüloz bağırsaklarımızın hareketini teyid ider. Bu sayede defi tabii olur. Tabiyatı munkabz³⁵ olanlara sellülozu olan sebzelerin ekli tavsiye olunur. Yeşil sebzelerin kabiliyet-i hazmiyeleri bir değıldir. Taze fasulye, bezelye, enginar iyi hazm olunurlar. Lahananın hazmı güçtür. Sebebide terkindeki kükürtdür.

Ispanak ve kuzukulağı ise oksalat denilen maddeyi fazlaca havi olduklarından çocuklarda çok iste'amal olunmamalıdır. Domatesinde hazmı batidir. Domates salataları çocuklar için değıldir. Domates salçasınıda çok az kullanmalıdır. Yeşil salataların bahusus marulun vitamini çokdur. Çocuklar için çok iyidir. Yalnız solucan yumurtalarından tathiri³⁶ için gayet bol su ile yıkanmalıdır.

Meyveler: meyveler üç sınıfdır: birincisi şekerli meyvelerdirki maiyet fahmiyesi çok fakat mevad albuminiyesi hiç yok gibidir. Bu nev'i meyveler müleyyin³⁷ ve muderdir. Selülozu az olduğundan çocuklar çabuk hazm iderler.

³⁵ Kabız

³⁶ Temizlemek

³⁷ Yumuşatıcı, barsakları boşaltan

ikinci sınıf meyveler bademi fındık, ceviz ilaahiridir. Bunların albümini etin albüminine muadildir. Mevad fahmiyesi de çok olduğundan fevkalade besleyici gıdalardandır. Üçüncü sınıf meyvelerden nişastasız çok olanlardır. Mesela kestane, maiyat fahmiyesi çok bir gıdadır. Meyveler çocuklar için çok faydelidir. Meyveyi çocuktan kıskanmamalıdır. Yalnız yemeklerden evvel yiyerek iştahının kapanmasına meydan vermemeli bilakis yemek üzerine bol bol yedirmelidir. Meyvelerde vitamin denilen meddeler fazla olduğundan çocuğun inkişafına yardım edilmiş olunur. Esasen çocuklar sevk-i tabiatları icabı yemekten ziyade yemişe düşkün olmaları vitamini fazlaca havi olmalarından ileri gelmektedir.

Kakaü³⁸, çikolata

Çikolatanın yapıldığı kakaü nebati bir gıdadır. Kuvvei gıdaiyesi çokdur. Havi olduğu yağın hazmı batidir. Fazla çikolata iştahı kapar ve tesevvüşatı³⁹ çikolatanın küçük çocuklarda isti'mali iyi değildir.

Tereyağı, zeytinyağı, bal, pekmez adi şeker sırf maiyat fahmiyeden ibaret gıdalarda vücudun kudret-i haruriyesini fevkalade tezyid iden çok kıymetli gıdalardandır.

Şimdiye kadar bahs ettiğimiz gıdaların bir veya ikisi ile idamei hayat kabil değildir. Bahsüs etfalın tagdiyesinde tenevvue⁴⁰

³⁸ Kakao

³⁹ Karışıklık

⁴⁰ Çeşitlilik

fevkalade itina itmek lazımdır. Mesela uzviyyete⁴¹ lazım gelen albüminleri yalnız bir gıdadan temin etmek maksada kâfi gelmez. Münşaat⁴² -ı muhtelif ne kadar albüminler varsa tabiatları da o kadar muhtelifdir. Bunlardan bazıları uzviyyet için icab iden bazı maddelerden mahrumdur. Binaenaleyh gıdalardan vasf suretde istifade etmek ve bunun içinde tenevvüe itina eylemek lazımdır.

Agdiyenin ahlalı⁴³

Baz gıdaların diğerleriyle buldukları vakit kabiliyet-i hazmiyeleri artar. Bazılarında bilakis azalır. Mesela yemek esnasında içilen süt diğer gıdaların kabiliyet-i hazmiyesini azaltır. Şu halde yemek esnasında su yerine süt içmek fena bir itiyaddir. Keza yağlar etin kabiliyet-i hazmiyesini tenkis⁴⁴ eder. Binaenaleyh en iyi et yemekleri iskaralardır⁴⁵. Eğer et ile beraber süt içilirse usare-i mideviye derhal tenakus ider ve hazm güçleşir. Unlar yağlar ile çok iyi i'tlaf iderler. Unlar yağın hazmını teshil iderler⁴⁶. Yumurtanın hazmını ekmek teziyid ider.⁴⁷ Yumurta tatlıları, pandispanya, terbiyeli şehriye, piring çorbaları, un helvaları seh-ül⁴⁸ hazm gıdalarındandır. Şekerler muvad-i albuminiye yağların kabiliyet-i hazmiyelerini tezyidi derler. Şekerler ayrıcada yağların vucudda ihtirak-ı tamini te'min etdiklerinden hamur tatlıları en iyi gıdalardan ma'uddur. Bu itibar

⁴¹ Organizma

⁴² Yazılmış, literatürde yer almış

⁴³ Dört hilt kuramı ilk kez Hippokrates tarafından tanımlanmış ve bilimsel tıbbın gelişimine kadar kabul edilmiş patogeneze ve tedavi kuramıdır. Tüm tıp tarihinde en uzun süre geçerli olmuş patogeneze kuramı olma özelliğini taşır. Hilt kelimesi unsur anlamına gelmektedir. Bu kurama göre vücudu ve kişiliği oluşturan dört ana unsur vardır: Sarı safra, kara safra, balgam ve kan. Bu dört unsurun dengede bulunması sağlık, dengelerinin bozulması ise hastalık nedenidir. Bu dört unsur aynı zamanda evreni oluşturan dört ana madde (hava, ateş, toprak ve su) ve dört temel nitelik (kuru, nemli, sıcak ve soğuk) ile bağlantılıdır. Kurama göre dış ortamda bu maddelerin ve niteliklerin geçirdiği değişimler insanın bedensel ve ruhsal sağlık durumunu etkiler. İklim, beslenme ve diğer çevresel etkenlerin sağlığa etkisi bu şekilde açıklanır. Örneğin soğuk ve kuru olan sonbahar mevsiminde vücuttaki kara safranın artması depresif ruh haline yol açar. Günümüzde halen kullanılmakta olan melankoli terimi kara safra -melan choli- dan gelmektedir. Dört unsur kuramına göre. Beslenmede yer alan her gıdanın içerdiği dört unsur farklıdır. Beslenmede dört unsurun dengede bulunması çocukların sağlıklı gelişimi için gereklidir. Yazar bu nedenle gıdaların içerdiği unsurları açıklamak gereği duymuştur.

⁴⁴ Azaltmak, eksiltmek

⁴⁵ Izgaralar

⁴⁶ Kolaylaştırmak

⁴⁷ Arttırmak, çoğaltmak

⁴⁸ Kolay

ile çocukların hergün (gerek şeker halinde ve gerek tatlı şeklinde) bir miktar şeker almalarına dikkat itmelidir. Hulasa hayvani gıdalar nebati gıdaların dörtte biri kadar olmalıdır.

Gıdaların tarzı tabhı⁴⁹

Gıdalar pişirildikten sonra ilave olunan salçaların cinsine ve usul-u tabhına göre üç vasf-ı mümeyyiz iktisab ider. (1) kabiliyet-i hazmiyesi artar (2) kıymet-i gıdaiyesi teyazüd ider (3) kabiliyet tenbihiyesi artar.

Gıdaların ba-husus⁵⁰ sebzelerin beyazlandırılması için haşlayıp suyunun atılması o sebzenin mevad-ı muadiniyesini azaltır. Ki bu doğru değildir. İsti'mal olunan salçalar gıdanın hem kıymet-i gıdaiyesini ve hem de kabiliyet-i tenbihiyesini tezbid ider. Bir yemekde (kabiliyet-i tenbihye) ye çok dikkat itmelidir. Bir yemeğin hin-i tabhında⁵¹ inkisab edeceği latif kokular yalnız mide üzerine tesir itmez. Bütün vücudda tesirini gösterir.

Hulasa yemekler büyük bir itina ile pişirilmelidir. Gerek et ve gerek sebzelerin iyi ve körpe olmasına dikkat etmelidir. Bahsüs yaşlı, yorgun ve hastalıklı zaif, cılız hayvanların etleri fayda yerine

⁴⁹ Pişirilme, kaynatma

⁵⁰ Özellikle

⁵¹ Pişirme

zarar virir. Gerek et ve gerek sebze iyi pişmiş olmalı çiğ kalmamalıdır.

Tagaddinin kontrolü

Şimdiye kadar bahs ettiğimiz şeyler nazaridir. Nazariyyatın tatbikatta iyi netice virip virmediğini kontrol etmek lazım gelir. Beslediğimiz bir çocuğun iyi ve fena beslendiğini onun neşvunmasından ve ahval-ı umumiyyesinin yolunda gidüp gitmemesiyle anlayacağız. İyi beslenen bir çocuğun vezni muntazaman artar. Mamafî arızı olarak tezayud-u vezninde bir tevakkuf olunursada daimi olmamak üzere şayan-ı ehemmiyet değildir.

Tagaddide bozukluk

Tagaddide bozukluk bazen hazm sırasında bazen temsil kısmında olur. Bozukluğun nerede olduğunu bilmek lazımdır. Gıdaların vücuda dahil olupda harice çıkıncaya kadar birçok tahavvulat geçirdiğini yukarıda zikr etmişdik. Bir gıda bazen tahavvüllerini tabii olarak geçirmez. Vucud için muzır maddelere inkılab ider. Veyahud vasıl olacağı nihayi maddeye gelmeden tahavvülü

tevakkuf ider. Bu suretle vücuda kalan maddeler vucud için bir zehirdir. Eğer bu hal uzun zaman devam ederse tagaddiden mutevellid bizatihi tesemmüm⁵² denilen keyfiyyet meydana gelir ve çocuğun neşvüneması durur.

Nitekim bazı çocuklar çok yerler. Buna rağmen çocuk büyümmez. Tam gıda alamayan yani beslenemeyen bir çocukda görülen şeyler şunlardır:

Gıda kâfi gelmezse bu gibi şeyler görülür

- (1) Çocuğun tabiatında tahavvül başlar. Faaliyeti azalır. Mahzunlaşır.
- (2) Ensicesinin faaliyeti azalır. Adalat gevşer. Fakrud-ldem⁵³ tahavvülü başlar.
- (3) Neşvünema tevakkuf ider. Buna rağmen bazen boy uzar.
- (4) Çocuğun alelumum hastalıklara karşı mukavemeti azalır.
- (5) Cihaz-ı hazmiyede atalet başlar.

Gıda çok geldiği yani çocuk fazla beslendiği vakit neler görülür?

Fazla beslenen bir çocuk evvela hali-sıhatte görülür. Fakat neticesi sonra meydana çıkar. Beslenen bir çocukda görülen araz ber vech-i atidir.

- (1) Uykuları gayri muntazamdır. Asabiyet başlar. Çocuk her şeyden münfail olur.

⁵² Şişmanlama, semirme

⁵³ Anemi

- (1) Ensicenin faaliyet-i hayatiyesi tegayyür ider. Cildde ufak ufak sivilceler çıkmaya başlar. Egzema olur.
- (2) Çocuğun büyümesi evvela iyidir. Sonra tevaküf ider.
- (3) Hastalıklara karşı gayet mukavemetsiz olurlar
- (4) Çocuğun madde gaytası yani büyük abdesti hal tabiyi değildir.

Gerek az gerek çok beslenen çocuklarda görülen bu haller üzerine her halde bir hekime müracaat olunmalıdır.
Çocukların gıdaları şu suretle olmalıdır.

Sabahleyin: tereyağı ve süt veya reçel ile kahvealtı.

Öğleyin: et, sebze ile pirinçli bir gıda yani pilav veya hamur işi şeyler ile tatlı yeya meyve.

İkinci: biraz süt veya biraz peynir ekmek.

Akşam: sebze, pilav veya hamur işi ve meyve.

Çocuklarda et günde bir defa ve öğle yemeğinde verilmeli ve çok olmamalıdır. Akşam yemeklerinin hafif olmasına itina itmelidir. Yedi yaşına kadar çocuklara her gün 100-150 dirhem kadar süt verilmelidir.

Aşura çocuklar için çok mugaddi çok sehlül-hazm bir gıdadır. Sık sık vermelidir.

Gıdaların ihtiva ettikleri mevad-ı esamiye⁵⁴

	Albümin	Maiyyet-i fahmiye ⁵⁵	Mevad-ı şahmiye ⁵⁶	Kalori	Mülâhazat
Koyun eti	25.80	00	30.5	322	Hayvanın beslenmesine tabiidir
Kuzu eti	17.93		24.17	290	„
Sığır eti	18.87		15.29	228	„
Dana eti	19.73		8.74	171	„
Karaciğer	21.22		7.13	135	„
Beyin	9.2		9.30	122	„
Tavuk	21.5		6.28	170	
Hindi	22.86		15.70	262	
Yağlı balıklar	18.19		15-70	300-150	
Yağsız balıklar	18		1.5-0.5	100-80	
İnek sütü	3.5	4.5	3.8	70	
Yoğurt	4.6	5.5	5.06	93.5	
60 gramlık bir yumurta	7		6	90-80	
Tereyağı	0.67		83.70	757	
Zeytinyağı	0		100	900	
Şeker	0	99.75	0	399	
Bal	1.28	79.54		321	
Pekmez	0	79		312	
Üzüm suyu	1	20		100	
Çukolata	6.80	64.41	24.32	511	

⁵⁴ Ana maddeler⁵⁵ Kömür -karbon- içeriği⁵⁶ Yağ içeriği

	Albümin	Maiyyet-i fehamiye	Mevad-ı şahmiye	Kalori	Mülahazat
Kakaü	20.33	40	28.35	455	
Tahin helvası	8.68	63.61	19.51	473	
Beyaz peynir	12.22	1.37	15.5	197	
Kaşar	24.44	2.74	31	393	
Pirinç	6.8	78.5	0.88	357	
Buğday unu	10.21	74.71	0.94	357	
Niştasta arurut(?)	1.18	82.13	0.06	342	
İrmik	12.15	76.12	0.75	369	
Bulgur	8.40	78.10	0.93	354	
Makarna, şehriye patates, yer elması	11.58	75.21	0.60	361	
Ispanak, pırasa, semizotu	2.ş8	21.01	0.15	96	
Ebegümeçi, pazı	3.71	3.61	0.50	34	
Kereviz	1.47	11.80	0.59	58	
Lahana	3.99	11.63	0.90	72	
Karnabahar	2.48	4.55	0.34	32	
Havuç	1.7	8.17	0.21	40	
Çalı Ayşe kadın, barbunye fasulyesi, bakla	5.43	7.35	0.33	55	
Yeşil bezelye	6.59	12.43	0.52	83	
Pancar	1.26	8.68	5.13	42	

	Albümün	Maiyyet-i fehamiye	Mevad-ı şahmiye	Kalori	Mülâhazat
Enginar	0.79	4.43	0.02	12.5	
Patlıcan	1.34	3.77	0.17	26.5	
Bamya	1.50	7	0.50	34	
Kabak	0.35	4.08	0.60	23.6	
Kırmızı domates	1.25	4.70	0.33	27	
Bezelye	23.15	52.67	1.89	328	
Mercimek	25.95	62.84	1.94	341	
Fasulye	25.23	48.33	2.68	318	
Nohut	28.62	55.60	5.25	352	
Kuru bakla	34.90	51.13	2.20	332	
Zeytin tanesi	0.76	8.40	24.48	159	
Elma	0.36	12.05		51	
Armut	0.36	11.80		50	
Erik	0.78	11.07		52	
Kiraz	0.67	12		52	
Şeftali	0.65	11.65		50	
Kayısı	0.49	11.04		47	
Üzüm	0.59	11.32		69	
Vişne	0.67	12		52	
Çilek	0.54	7.74		34	

	Albümin	Maiyyet-i fehamiye	Mevad-ı şahmiye	Kalori	Mülâhazat
Kavun	1	6.53	0.32	33	
Karpuz	0.35	5.5	0	26	
Portakal	0.73	5.54	0	23	
Limon	0.05	0.87	0	4	
Kestane	10.76	73.04	2.90	370	
Hurma	0.20	61	0.51	255	
Nar	1.17	11.66	1.15	63	
Kuru incir	4.01	49.79		221	
Kuru üzüm	2.42	54.56		232	
Fındık	17.41	7.22	66.60	683	
Ceviz	15.77	13.03	57.43	652	
Badem	13.49	7.84	53.02	622	

**Türkiye himayei etfal cemiyeti
Çocuk külliyyatı**

Nesir yazın bahisleri:

**Memedeki
çocuk nasıl
beslenir**

**Hasta çocuğun
bakımı ve
bulaşıcı
hastalıklar**

**Çocuklarda
ishal hastalığı**

Annelere nasihat

**Büyük çocukların
beslenme usulleri**

**Dişlerimizi niçin
temizleriz**

Isıtma hastalığı⁵⁷



⁵⁷ Sıtma Hastalığı

توزکیه خمایه اطفال جمعیتی
هر مبرون کلیاتی

تسبانه بهضبری :

مه ده کی چوجوق نامل
پسله نیر ؟

خسته چوجوغه باقیم
ویولاشیخی خسته لقلر

چوجوقلرده
اسهال و انقباض

چوجوقلرده
شیک خسته لقی

آنه لره نصیحت

بو یوک چوجوقلرک
بسلمه اصولری

دیشلر نری

نیچون تمیزلررز ؟

ایصیتمه خسته لقی



ملاحظات	فابری	موا دیشینجیہ	مائیٹ ایجنسیہ	آبومین	
	۳۳	۰,۳۲	۶,۵۳	۱	فاوون
	۲۶	.	۵,۵	۰,۳۵	فارپوز
	۲۳	.	۵,۵۴	۰,۷۳	پورتنال
	۴	.	۰,۸۷	۰,۰۵	لیون
	۳۷۰	۲,۹۰	۷۳,۰۴	۱۰,۷۶	کستانہ
	۲۵۵	۰,۵۱	۶۱	۰,۲۰	خورما
	۶۳	۱,۱۵	۱۱,۶۶	۱,۱۷	نار
	۲۲۱		۴۹,۷۹	۴,۰۱	قوروا نیجیر
	۲۳۲		۵۴,۵۶	۲,۴۲	قورواوزوم
	۶۸۳	۶۶,۶۰	۷,۲۲	۱۷,۴۱	فندق
	۶۵۲	۵۷,۴۳	۱۳,۰۳	۱۵,۷۷	جویر
	۶۲۲	۵۳,۰۲	۷,۸۴	۱۳,۴۹	بادم

ملاحظات	فابری	مواد شیمیایی	مواد انجمدی	آبریزش	
	۱۲,۰۵	۰,۰۲	۴,۴۳	۰,۷۹	انکنار
	۲۶,۰۵	۰,۱۷	۴,۷۷	۱,۳۴	پتلیجان
	۳۴	۰,۵۰	۷	۱,۵۰	بامیه
	۲۲,۰۶	۰,۶۰	۴,۰۸	۰,۳۵	قباق
	۲۷	۰,۳۳	۴,۷۰	۱,۲۵	قرمزی طومانس
	۳۲۸	۱,۸۹	۵۲,۶۷	۲۳,۱۵	بزلیه
	۳۴۱	۱,۹۴	۶۲,۸۴	۲۵,۹۵	حرجک
	۳۱۸	۲,۶۸	۴۸,۳۳	۲۵,۳۲	فصولیه
	۳۵۲	۵,۲۵	۵۵,۶۰	۲۸,۶۲	نخود
	۳۳۲	۲,۲۰	۵۱,۱۳	۳۴,۹۰	قوری بقاله
	۱۵۹	۲۴,۴۸	۸,۴۰	۰,۷۶	زیتون دانسی
	۵۱		۱۲,۰۵	۰,۳۶	الما
	۵۰		۱۱,۸۰	۰,۳۶	آرمود
	۵۲		۱۱,۰۷	۰,۷۸	اریک
	۵۲		۱۲	۰,۶۷	کراز
	۵۰		۱۱,۶۵	۰,۶۵	شمالی
	۴۷		۱۱,۰۴	۰,۴۹	قیصی
	۶۹		۱۱,۳۲	۰,۵۹	اوزوم
	۵۲		۱۲	۰,۶۷	ویشنه
	۳۴		۷,۷۴	۰,۵۴	چیلک

ملاحظات	فازری	موازی	مابیت	آب	
	۴۵۵	۲۸,۳۵	۴۰	۲۰,۳۳	فقاٹو
	۴۷۳	۱۹,۵۱	۶۳,۶۱	۸,۶۸	طاحین حلواسی
	۱۹۷	۱۵, ۵	۱,۳۷	۱۲,۲۲	بیاض پینیر
	۳۹۳	۳۱	۲,۷۴	۲۴,۴۴	قشر
	۳۵۷	۰,۸۸	۷۸, ۵	۶, ۸	پر بچ
	۳۵۷	۰,۹۴	۷۴,۷۱	۱۰,۲۱	بغدادی اونی
	۳۴۲	۰,۰۶	۸۲,۱۳	۱,۱۸	نشاستہ آروروت
	۳۶۹	۰,۷۵	۷۶,۱۲	۱۲,۱۵	ایر میک
	۳۵۴	۰,۹۳	۷۸,۱۰	۸,۴۰	بولغور
	۳۶۱	۰,۶۰	۷۵,۲۱	۱۱,۵۸	مقارنہ، شعریہ
	۹۶	۰,۱۵	۲۱,۰۱	۲, ۸	پتاسیر الماسی اسپنق پراسہ سمید اونی
	۳۴	۰,۵۰	۳,۶۱	۳,۷۱	بہ کومجی، بازی
	۵۸	۰,۵۹	۱۱,۸۰	۱,۴۷	کرویز
	۷۲	۰,۹۰	۱۱,۶۳	۳,۹۹	لخنہ
	۳۲	۰,۳۴	۴,۵۵	۲,۴۸	فازنہار
	۴۰	۰,۲۱	۸,۱۷	۱, ۷	حاووج چالی، عایشہ
	۵۵	۰,۳۳	۷,۳۵	۵,۴۳	قادین، بارونیہ فضولیہ سی، بقلاہ
	۸۳	۰,۵۲	۱۲,۴۳	۶,۵۹	یشیل بزلیہ
	۴۲	۵,۱۳	۸,۶۸	۱,۲۶	پانچار

غزالک اهنرا ایتکلری مراد اسمیه

ملاحظات	قاروری	موردی	ماتری	آبوزین	
حیوانک بسلتمه سنه تایعدن	۴۲۲	۳۰, ۵	۰۰	۲۵, ۸۰	قویون آتی
»	۲۹۰	۲۴, ۱۷		۱۷, ۹۳	قوزی آتی
»	۲۲۸	۱۵, ۲۹		۱۸, ۸۷	صغیر آتی
»	۱۷۱	۸, ۷۴		۱۹, ۷۳	دانه آتی
	۱۳۵	۷, ۱۳		۲۱, ۲۲	قره جگر
	۱۲۲	۹, ۳۰		۹, ۲	بین
	۱۷۰	۶, ۲۸		۲۱, ۵	طاووق
	۲۶۲	۱۵, ۷۰		۲۲, ۸۶	هندی
	۳۰۰-۱۵۰	۱۵-۷۰		۱۸, ۱۹	یاغلی بالقلر
	۱۰۰-۸۰	۱۵-۰, ۵		۱۸	یاغمنز بالقلر
	۷۰	۳, ۸	۴, ۵	۳, ۵	ایزک سودی
	۹۳, ۵	۵, ۰۶	۵, ۵	۴, ۶	یغورت
	۹۰-۸۰	۶		۷	۶۰ غراملق
					بر مورطه
	۷۵۷	۸۳, ۷۰		۰, ۶۷	تریانی
	۹۰۰	۱۰۰			زیتون یاغی
	۳۹۹		۹۹, ۷۵		شکر
	۳۲۱		۷۹, ۵۴	۱, ۲۸	بال
	۳۱۲		۷۹		پکمز
	۱۰۰		۲۰	۱	اوزوم صوی
	۵۱۱	۲۴, ۳۲	۶۴, ۴۱	۶, ۸۰	چقولاته

- (۲) انسجه نك فعاليت حياتيه سى تغير ايدر جلدده اوفوق اوفاق سويبلر چي قيمغه باشلار . ا كزه ما اولور .
- (۳) چوجوغك بويومه سى اولاي ايدر . صوكراتونف ايدر .
- (۴) خسته لقره قارشى غايت مقاومتسز اولورلر .
- (۵) چوجوغك ماده غايطه سى يعنى بويوك آبدستى حال طبعي ده دكلدر .

كرك آز و كرك چوق بسله ن چوجوقلرده كوريلن بو حاللر اوزرينه هر حالده بره كيمه مراجعت اولمليدر .

چوجوقلر ك غدالرى شوصورتله اولمليدر .

صبا مدين : تره ياغى وسوت ويا رچل ايله برقهوه آلتى .

اوكله م : ات ، سبزه ايله پرنجلى برغدا يعنى پلاو ويا خور ايشى شيلر ايله طاتلى ويا ميوه

ايك ندى : براز سوت ويا براز پينير اكمك

آشام : سبزه ، پلاو ويا خور ايشى و ميوه .

چوجوقلره ات كونده بر دفعه و اوكله يمكند و يرلملى و چوق اولمليدر . آشام يمكلى نك خفيف اولمه سنه اعتنا ايتمليدر .

يدى ياشنه قدر چوجوقلره هر كون ۱۰۰ - ۱۵۰ درهم قدر سوت و يرلمليدر .

عاشورا چوجوقلر ايجون چوق معدى چوق سهل الهضم برغدادر . صيق صيق و يرلمليدر .

توقف ایدر . بو صورتله وجوده قلان ماده لر وجود ایچون
برزهر دز . اکر بو حال اوزون زمان دوام ایدرسه تعدیدن متولد
بذاته تسمم دنیلن کیفیت میدانه کلیر و چوجوغک نشوونما سی
دورور نته کیم بعض چوجوقلر چوق یرلر بوکا رغماً چوجوق
بویومز تام غذا آلامایان یعنی بسله نه مین بر چوجوقده کوریلن
شیلر شونلردر :

غدا لانی کلمزسه نه کی شیلر کوریلیر

- (۱) چوجوغک طبیعتده تحول باشلار فعالیتی آزالیر مخزونلا شیر .
- (۲) انسجه سنک فعالیتی آزالیر . عضلات کوشهر ، فقر الدم باشلار .
- (۳) نشوونما توقف ایدر ، بوکا رغماً بعضاً بوی اوزار .
- (۴) چوجوغک علی العموم خسته لقلره قارشى مقاومتی آزالیر .
- (۵) جهاز هضمی ده عطالت باشلار .

غدا چوقه کلمزکی یعنی چوجوقه مردنه فضلله بسله نه کی وقت ندر کوریلیر

فضلله بسله نه بر چوجوق اولاه حال صحتده کوریلیر . فقط
نتیجه سی صوکره میدانه چیقار . بسله نه بر چوجوقده کوریلن
اعراض بوجه آتیدر :

- (۱) اویقولری غیر منتظم در . عصبیت باشلار . چوجوق
هر شیدن منفعل اولور .

ضرر ویرر . کړک اټ وکړک سبزه ای پشمش اولمالی . چی
قالمایدر .

تغذیه اوتغذیه

شیمدی په قادر بحث ایتدی کمز شیئر نظریدر . نظریاتک
تطبیقاتده ای نتیجه ویروب ویرمدیکنی قونترول ایتمک لازمکلیر .
بسله دیکمز برچو جوغک ای و فابلسندیکنی : اونک نشوونماسنک
و احوال عمومی سنک یولنده کیدوب کیمه مسیله آ کلاباجنز .
ای بسله نن برچو جوغک وزنی منتظماً آرتار . مع مافیله عارضی
اولهرق تراید وزنده بر توقف اولورسه ده دائمی اولماق اوزره
شایان اهمیت دکدر .

تغذیه برزوقلغ

تغذیه برزوقلغ بعضاً هضم قسمنده بعضاً تمیل قسمنده
اولور . برزوقلغ زرده اولدیغنی بیامک لازمدر .
غذایرک وجوده داخل اولوبده خارجه چیقنجه په قادر بر
چوق تحولات کچیردیکنی یوقاریده ذکر ایتمشدک . برغدا بعضاً
تحوالی طبیعی اولهرق کچیرمز . وجود ایچون مضر ماده لره
انقلاب ایدر ویاخود واصل اولاجنی نهائی ماده په کله دن تحولی

ایله چوجوقلرک هر کون (کرک شکر حالنده و کرک طاتلی شکلنده) بر مقدار شکر آلملرینه دقت ایتملیدر .
خلاصه حیوانی غدالر نباتی غدالرک دورته بری قدر اولملیدر .

غدرالک طرز طیفی

غدرال، پیشیریلد کدن سوکرا علاوه اولنان صالحلرک جنسنه و اصول طبخنه کوره اوچ وصف میز اکتساب ایدر . (۱)
قابلیت هضمیه سی آرتار . (۲) قیمت غذائیهمی تراید ایدر (۳)
قابلیت تنبیهی سی آرتار .

غدرالک باخصوص سبزله کرک بیاضلاندرلمسی ایچون خاشلایوب
سوینک آتیمه سی او سبزله نک مواد معدنیهمی ازالتیله که
بو دوغرو دکلدر .

استعمال اولنان صالحلر غدانک هم قیمت غذائیهمی
وهمده قابلیت تنبیهی سی تربید ایدر . بر میکده (قابلیت تنبیهی)یه
چوق دقت ایتملیدر . بر میکک حین طبخنده اکتساب ایده جکی
لطیف قوقولر یالکز معده اوزرینه تاثیر ایتمز بوتون وجودده
تأثیرینی کوسترز .

خلاصه میکلر بویوک براعتنا ایله پیشیرلملیدر، کرک ات و کرک
سبزله لری ای و کورپه اولسنه دقت ایتملیدر . باخصوص یاشلی ،
یورغون و خسنه لقی ضعیف ، جیلز حیوانلرک ائلری فائده رینه

فوق الاناده اعتنا ایتک لازمدر. مثلاً عضویته لازمکن آلبومینری
یا لکنز بر غدادن تأمین ایتک مقصده کافی کمنز. منشائی مختلف
نه قدر آلبومینر وارسه طبیعتلری ده اوقدر مختلفدر. بونلردن
بعضیلری عضویت ایچون ایجاب ایدن بعض ماده لردن محر و مدره
بناءً علیه غدالردن واسع صورتده استفاده ایتک و بونک ایچون ده
تنوعه اعتنا ایتک لازمدر.

اغیر بونک اغیرلری

بعض غدالرک دیگر لریله بونلرقلری وقت قابلیت هضمیه لری
آرتار بعضیلرینک ده بالعکس آزالیر. مثلاً یمک اشناسنده ایچیلن
سوت دیگر غدالرک قابلیت هضمیه سنی آزالیر. شو حالده یمک
اشناسنده صورینه سوت ایچمک فنا بر اعتیاددر. کذا یاغلر
آنک قابلیت هضمیه سنی تنقیص ایدر بناءً علیه ک ای ات یمکلری
استقاره لردر. اگر ات ایله برابر سوت ایچیلیرسه عصاره معدویه
در حال تناقص ایدر و هضم کوچله شیر. اونلر یاغلر ایله چوق
ای ائتلاف ایدرلر اونلر یاغک هضمی تسهیل ایدرلر. یمورطه نک
هضمی امک تزید ایدر، یمورطه طاتیلیرلی، پانڈیسپانیا،
تریبه لی شهریه و پرچ چور بالری اون حلوالری سهل الهضم غدالردنر.
شکرلر مواد البومینه و یاغلرک قابلیت هضمیه لرینی تزید
ایدهرلر شکرلر آیرجه ده یاغلرک وجودده احتراق تامنی تأمین
ایتدکلرندن خمور طاتیلیرلی ک ای غدالردن معدوددر. بو اعتبار

ایکینچی صنف میوه لر بادم ، فندق جویر . . . الخ ندر .
بونلرک آلومینی ائک البومینه معادلدر . مواد فخمیه سی ده چوق
اولدیغندن فوق العاده بسله ییجی غداردندر .
اوچنجی صنف میوه لر دن نشاسته سی چوق اولانلر در .
مثلا کستانه ، ماییت فخمیه سی . چوق بر غدار .
میوه لر چو چوق لر ایچون چوق فائده لیدر . میوه یی چو چوق دن
قیصقانما میلدر . یالکز یمکن اول یهرک اشته انک قپانماسنه
میدان و یرمه ملی بالعکس یمک اوزرینه بول بول یدیر ملی در .
میوه لر ده ویتامین دنیلن ماده لر فضلہ اولدیغندن چو چوغک
انکشافنه یار دیم ایدیش اولونور . اساساً چو چوق لر سوق طبعیلری
ایجابی یمکن زیاده یمشه دوشکون اولمالری ویتامینی فضلہ جه
حاوی اولمردن ایلری گلکده در .

قاقاؤ ، چقولاته :

چقولاته نك یاسیلدیغی قاقاؤ نباتی بر غدار . قوه غدائییه سی
چوقدر . حاوی اولدیغی یاغک هضمی بطیدر . فضلہ چقولاته
اشتهایی قاپار و تشوشات هضمیه یی موجب اولور . چوقولاته نك
کوچوک چو چوقلر ده استعمالی ابی دکلدر .
تره یاغی ، زیتون یاغی ، بال ، پکمز ، عادی شکر صرف
ماییت فخمیه دن عبارت غدارده وجودک قدرت حروریه سی
فوق العاده ترید ایدن چوق قیمتلی غداردندر .
شیمدییه قدر بحث ایتدی کمز غدارک بر ویا ایکسیسه
ادامه حیات قابل دکلدر . باخصوص اطفالک تغدیه سنده تنوعه

فائده سز اولديغنه حکم ايدهمليدر . سلولوز باغرساقليرىمىزك
حرکاتنى تزييد ايدر . بو سايهده دفع طيبي اولور . طبيعتى
متقبض اولانلره سلولوزى فضله اولان سبزه لرك اكلنى توصيه
اولنور .

يشيل سبزه لرك قابليت هضميه لرى بردكلدر . تازه فصوليه ،
بزليه ، انكينار ابي هضم اولونورلر . لحنه نك هضمى کوچدر .
سبى ده ترکينده كى كوكورت در .

اسپناق وقوزى قولانغى ايسه اوقسالات دنيلن ماده يى فضله جه
حاوى اولدقلرندن چوجوقلرده چوق استعمال اولنمليدر .
دوماتسك ده هضمى بطيدر . دوماتس صلاطه لرى چوجوقلر
ايچون موافق دكلدر . دوماتس صالحه سنى ده چوق از قوللانمليدر .
بشيل صلاطه لرك باخصوص مارولك ویتامينى چوقدر وچوجوقلر
ايچون چوق ايدر . يالكز صولجان يورطه لرندن تطهيرى
ايچون غايت بول صوايله ييقانمليدر .

ميوه لر

ميوه لر اوچ صنفدر : برنجيسى شکرلى ميوه لر در كه مائت
فخميه سى چوق فقط مواد البومينه سى هيچ يوق کيدر .
بونوع ميوه لر ملين ومدردر . سلولوزى از اولديغندن
چوجوقلر چابوق هضم ايدرلر .

هر حاله اسمر اکمک ترجیح اولمیلدر . اکمک هم آلومینی
هم ماییت فخمیه سی و مواد معدنیہ یی حاوی اولدیغندن مکمل
بر غنادر .

پرنج : مواد آلومینیہ سی از فقط ماییت فخمیه سی چوق
فضله اولان بر غنادر . تغدیة اطفالده مهم موقعی واردر و هضمی ده
قولایددر . پرنج چوربالری ، پیلاو و پرنجله یاپیلان سوتلاج
و پرنج اونیه یاپیلان محلی چوق مغدی و چوق هضمی قولای
غدلدر .

سبزله : سبزله قوری و یاش اولق اوزره ایکیه آریلیر .
قوری سبزله فصولیه ، نخود ، مرجک ، بقله ایچی در . بونلرک
احتوا ایتدیکی مواد آلومینیہ اُدن فضله در . حاوی اولدقلری
مواد معدنیہ آراسنده فوسفورده زیاده در . مرجکک هضمی
داها قولایددر . بونده دمیر فضلا در . چوجوقلرده استعمالی
فائده لیدر .

پیتاسی : قوۀ غدائیہ سی آزدر . یالکزمود معدنیہ سی فضله در .
فوسفور و بوتاس املاحی چوقدر . کذا ویتامینی ده فضله در .
بناءً علیه چوجوقلر ایچون فائده لیدر و اساساً چوجوقلرده
پیتاسی چوق سوه لر یاش سبزله کلنجه بونلرک قوۀ غدائیہ لری
آزدر بوکا مقابل مواد معدنیہ لری چوقدر برده سلولوز دینیلن
و سبزله کلنجه سنده کی الیافی تشکیل ایدن ماده فضله در .
سلولوز قطعاً هضم اولماز ، اولدیگی کی چیقار بوکا باقوبده تماماً

صغیر اتلرینک مواد آلومینهسی قویون اتلرینه نسبتاً
فضلهدر . فقط هضمی ده کوچدر . بونک ایچون قویون اتنک
استعمالی داها مناسبدر .

بالقلم : طبق اتلر کیدر . بونلرده فوسفورلی مواد داها
فضله اولدیغندن چوجوقلر ایچون کوزل بر غدادر .

یومورطه : یومورطه نیک بیاضی تماماً البومیندن مرکبدر .
صاریسی ایسه البومین ، یاغ ولهسیتین دینلن فوسفورلی بر
مادهدن عبارتدر که لهسیتین نشوونما ایچون جوق مهم بر مادهدر .
کذا یومورطهده ویتامین ده مبدولاً موجوددر . بو اعتبار ایله
یومورطه چوجوقلرک اک مکمل بر غداسیدر .

نباتی غدالر :

نباتی غدالر هم آلومینلری وهم ده مایت فخمیهلری احتوا
ایتمکله برابر بونلرده مواد معدنیه چوقدر بناءً علیه نباتی غدالر
چوجوقلرک تغدیسنده اک مهم موقع اشغال ایدر .

اونلر : بغدای اوننک قیمت غذائیسی بغدایک جنسی
وکذا اوکودولهسنه کوره ده کیشیر .

اکمک : بیاض اونلرک غلوتنی (اونک البومینه غلوتن دیرلر)
اسمر اونلره نسبتاً آزددر . بیاض اونندن یاپیلان اکمک قیمت
غذائیسی ده اسمر اکمکه نسبتاً آزددر اسمر اکمکلرک غلوتنی
فضله اولقله برابر مواد معدنیسی وفوسفورلی ده فضله اولدیغندن

غذائىك انتخابى وادىصافى

غذالار منشألىرىنه كوره حيوانى ونباتى اوله رىق ايكي يه
آيريلير . حيوانى غذالار :

سوت : اك مكممل بر غذادر . يا صاف اوله رىق چوجوقلره
ويريلير . وياخود محلبى ، سوتلاج و خمور ايشلر ننده آز مه لرده
استعمال اولنور . هم آلومينى هم مائىت فخميه يي و كذا
ويتامينى حاويدر . چوجوقلر ايچون مكممل بر غذادر .

يوغورت : عيى سوت كچى قيمت غذائيه يي حاويدر .
يوغور دك آيريجه بر فائده سى ده حاوى اولدينى تخميرات اعانه سيله
باغرى صاقلرده كى تفسىخاته مانع اولمىدير . يالكنز چوجوقلرده
استعمال اولنه جق يوغور دك تازه اولمى ، فضاه اكشى اولمامسى
شرطدر .

پنير لىر : همان قازده ئين (سوك آلومينى) وياغدن عبارت
قوتلى بر غذادر . چوجوقلرى اي بسله ر فقط چوجوق ايچون
اتخاب ايديله جك پنير لىر ك تازه اولمىسنه و فضله تخمير ايتىش
اولمامىسنه دقت ايديلدير . بونكله برابر فضله پنير استعمالى
چوجوقلر ك باغرى صاقلرىنى بوزار .

ايز : عمومىته قويون ، كچى ، صغير اتلرى استعمال اولنور .
بر ات نه قدر ياغلى ايسه مواد آلومينه سى او نىستده آز فقط
ياغى فضله اولمىسندن دولاي ده حصوله ك تيره جكى قالورى فضله در .

قالوری بی تا مین ایچون ایجاب ای دن مقدارده بال ویاغ ایله تغدی
ایتمک دوغری اوله ماز. چونکه وجودک احتیاجی یالکیز قالوریدن
عبارت دکلدر.

وجودک احتیاجی اولدینی ماده لری یعنی البومین و سائرده
یالکیز بر جنس غدادن تا مین ایتمکده دوغری دکلدر. چونکه
هر ر غدانک احتوا ایتمکی البومین طبیعتاً بشقه بشقه در. کذا
قالوری اعتباریله و آل بومین، ماییت فخمیه لر جهده پک فقیر کورین
بعض غدالر مواد معدنیه لری و ویتامینلری و سائر بیلدی کمز
اوصافی اعتباریله پک قیمتیدر لر. بونک ایچوندر که تغدی ده
غدانک متنوع اولسی شرطدر. چو جوقلرک قالوری احتیاج
جدولی بوجه آتیدر :

قالوری احتیاجی	نقلت	بوی	یاش
۷۹۲	کیلو ۱۲	۰.۸۵ متره	۳
۹۳۷	» ۱۵	» ۱	۵
۱ ۰۵۳	» ۱۸	» ۱.۱۰	۷
۱ ۱۳۰	» ۲۰	» ۱.۲۰	۸
۱ ۳۵۰	» ۲۵	» ۱.۲۵	۱۰
۱ ۵۴۵	» ۳۰	» ۱.۴۰	۱۲
۱ ۷۲۰	» ۴۰	» ۱.۵۰	۱۴
۲ ۱۱۷	» ۵۰	» ۱.۶۰	۱۶

بوندن بشقه چوجوقلرک وسطی اوله رق یومی ۵۰ غرام قدار
یاغ احتیاجی وارد ر .

قالوری

قالوری دیمک برکیلو ماء مقطرک صفر درجه دن بدرجه یه
تریبی ایچون ایجاب ایدن مقدار حرارت دیمکدر .
کرک آلومینلرک و کرک مائیت فخمیه ایله یاغ لرک احتراقندن
متولد وجودده بر حرارت حصوله کلکده در . بو حرارتده
قالوری ایله اولچولمکده در . اساسات غذائی نه حصوله کتیردیکی
قالوری بوجه آتیدر :

برغرام آلومین : ۴ قالوری
برغرام مائیت فخمیه : ۴ قالوری
برغرام یاغ : ۹ قالوری
حصوله کتیرر .

غذالرک اتخابنده بریاندن وجودک آلومین و مائیت فخمیه
ویاغ احتیاجنی دوشونمکله برابر هر برینک حصوله کتیره جکی
قالورینکده حد طبیعی بی آشامسنی نظر دفته الملق لازمدر . برده
یالکسز وجودک قالوری احتیاجنی نظراعتباره الهرق اونی تأمین
ایده جک طرزده تغدی ایتمک قطعاً دوغری دکلدر . فرضا
بر انسانک ۳۰۰۰ قالوری یه احتیاجی بولندیغنه کوره بو ۳۰۰۰

تمثيل

بوندن سوکرا تمثيل دینین فعل باشلار. شکلنی دیکشدرهن بو ماده لر باغرساقلردن امتصاص ایدیلهرک وجودک ایچریسنه داخل اولور. وینه بر طاقم تحوللر کچیررر. نهایت آلومینلر انسجهیه کیده رک ضایعاتی تلافی ایدر شکر حالنه کلن مائیت فحیمه لر احتراق ایدرک وجودک قدرت حروریه سنی تأمین ایدر. صابون حالنه کلن یاغلرک بر قسمی کذا احتراق ایدرک وجودک قدرت حروریه سنی تأمین ایدر، بر قسمی ده وجودک مختلف محللرنده ده بو حالنده یعنی احتیاط غداسی اوله رق قایلر.

موضوع: غدالرک بر قسمی آزوتلیدر. بونلر انسجه نك تشکلنه خدمت ایدرلر. بر قسمی ده مائیت فحیمه لی یعنی قاربونلدر، که وجودک حرارتی حصوله کتیررلر. مواد معدنیه ده تشکله یارديم ایدر. ویتامین دینیلن ماده ده نشوونمانی تأمین ایدر. چوجوغه ویریله جک غدالرک بونلری احتوا ایتسی لازمکلمکه برابر آرهلرنده بر نسبت بولنمسی ده ایجاب ایدر. بر چوجوق ایچون کیلو باشنه ایکی غرام آلومین ایله سکز غرام مائیت فحیمه یه احتیاج واردر. مثلاً ۱۳ یاشنده بر چوجوق وسطی اوله رق ۳۵ کیلو کلیر. بو چوجوغک المومین احتیاجی ۸۰ و مائیت فحیمه احتیاجی ۲۶۰ غرامدر



آبی بسنمش کوربوز ، صحتلی ، نشتهلی بر یارو

کذا بر نوع شکره منقاب اولور . ایشته بوکا (هضم)
دینور .

۱۰۰ درجه دن یعنی علی العاده قاینامه درجه سندن یوقاری درجه ده تعقیم ایدلمش سوت ایله بسلیه لم . پیاسه ده تکشیف ایدلمش سوتلر ۱۰۰ درجه نك فوقنده تعقیم ایدلمش اولدیغندن بوسوتلر ایله بسلمش اولسون . بر مدت صوکرچی سوت ایله بسلمش اولان یاورونك بویودیکنی دیکرینك ایسه جیلز قالدیغنی و بر مدت صوکراده اولدیکنی کورورز . حالبوکه ایکی یاورونك ایچدیکی سوت بالکمیایعیندر . ترکیلری بردر . یالکز بری ۱۰۰ درجه نك فوقنده تعقیم ایدلمشدر . فقط ترکیبی دیکشمه مشدر . شوخالده نه اولیور؟ پک طبیعدرکه بالکمیای موجودیتنی بوله مادیغمز فقط ۱۰۰ درجه نك فوقنده قاینامقه ضایع اولان بر ماده موجوددر . و کورییورز که بوماده اولماینجه یاورو بویویه میور . ایشته بوماده نك اسمنه ویتامین دییورلر . و فن بوکون بوماده یه پک چوق اهمیت ویریور . چوجوقلرک بویومه سنی بحق تأمین ایچون غدالرنده ویتامینک مبدولاً بولمنسنی الزم عد ایدیور .

هضم

بر غذا معدیه کیرنجه شکلنی دیکشدرمکه باشلار . معدیه و باغراضاقلرده برچوق شکله کیردر . مثلا آلومینلرک شکلنی دیکشیر . یاغلز برنوع صابون حالنی آلیر . مائیت فخمیه لرده

غدارك اچنده مائیت فخمیه لرده موجوددر . فقط اساسی
آزوت قسمی تشکیل ایتدیکندن آلومینلی غذا اسمی ویریلیر .

مواد معدنیه :

بونلردن باشقه وجودك برده معدنیاته احتیاجی وارددر .
طوز ، فوسفور و سائره کچی . بونلری ده یدیکمز غداردن
بالخاصه سبزه ومیوه لردن آلیرز .

ویتامین

تعدی ده اوچ شئیك نظر اعتباره آله جغنی ذکر ایتشدك
بری انسجه نك ترکینده کی موازنه در آلومینلر ومواد معدنیه
ایله ایکنجیسی وجودك قدرت حروریه سیدرکه مائیت فخمیه لر
ایله تأمین اولندیغنی کوردك . اوچنجیسی نشوونمادر .
بوده آلومینلی غدار ایله برابر ویتامین دنیلن ماده ایله قابل
تأمین در . نشوونما خصوصنده ویتامینک اهمیتی پك چوقدر .
بو خصوصده یاپیلان تجربه لر بواهمیتی بزه بارز بر صورتده اراءه
ایتمکده در . باقیکنز نصل؟

ویتامینک ترکینی بیلیمورز . تجربه بزه طبیعتی مجهول
بر ماده نك وجودنی کوستریور : مثلا برجنسندن ایکی حیوان
یاوروسندن برینی یالکنز چی سوت ایله بسله یه لم دیکرینی ده

(۱) آلبومین (۲) مائیت فخمیه (۳) یاغ (۴) مواد معدنیه.
بونلری برآز ایضاح ایدهلم :

آلبومینلر :

ترکیبلرنده آزوت دیدیکمز ماده بولنور .
آلبومینلر وجودیمزک بالذات انسجه سنی ، اسکلتنی تشکیل ایدر .
مثلا : عضلاتمزی ، یعنی ائلریتمزی اله آلام : عضلاتمزک
اساسی آلبومین در . بو عضلات دائمی صورته ویشادینی مدتجه
کندی آلبومینی صرف ایدر . بو صرفیات دیدیکمز غدالرده کی
آلبومین ایله تلافی اولنور . بونک ایچوندرکه آلبومین دیدیکمز
ماده لر وجودیمزک اساسی ، اسکلتنی تشکیل ایدنلدر .
[آلبومین تعبیری عمومی بر اصطلاحدر . اتک ، سودک
میکلرک ... الح آلبومینلرینک مختلف اسملری واردر .]

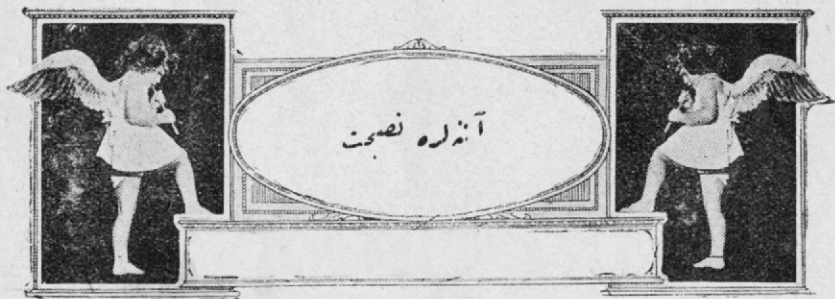
مائیت فخمیه لر :

ترکیبلرینک اساسی کمورددر . بو نوع غدالر وجودیمزده
احتراق ایده رک حرارت حصوله کتیریرلر . بو صورته وجودک
قدرت حروریه سی محافظه اولنور . اون ، نشاسته ، شکر ،
یاغ لر بو صنف غدالردندر . کرچه اونک ترکیبنده آزوتلی
قدمده وارسه ده کمورلی یعنی مائیت فخمیه سی فضله اولدیغندن
بو نوع غدالر مائیت فخمیه صنفندن معدوددر . کذا آزوتلی

اولنور. بوصولته وجود مزى تشكيل اي دن انسجه نك تر كياتنده كى
ماده لر موازنه حالنده قالير. شو حالده تغدى ديمك اولان انسجه نك
تر كياتنده كى موازنه يي تا مين ايمك ديمكدر. مسئله بو قدار
دكلدر. بيلورز كه وجود مزده دائمي بر حرارت واردر. و بو
حرارت ده متمادياً خارجه انتشار ايده رك ضايع اولمقددهرر .
شو حالده انسجه مزده كى ضايعات ماديه يي تلافى ايمك احتياجى
ياننده برده وجود مزك حرارتى ادا مه ايتدير مك ضرورتنده يز.
بناء عليه تغدى ديمك اولان انسجه مزده كى ماده لرى موازنه حالنده
بولندي رمق ثانياً وجودك قدرت حروريه سنى تا مين ايمك ديمكدر.
چو جو قرك تغديسنده ايسه بر او چنجى مهم نقطه داها
واردر. اوده چو جو غك نشو و تماشنى تا ميندر .

غذال

بو اوچ نقطه يي تا مين ايجون ناصل ونه طرزده چو جو غى
بسله مى يز؟ غذال منشأ لرينه كوره حيوانى و نباتى اولق اوزره
ايكى صنفه آيريلير. ات ، يمورطه ، سوت ، تره ياغى .. الخ كى
غذالرك منشأى حيوانى و نخود، اسناق، فصوليه، ميوه لر ..
الخ كى اولاندرده نباتيدر .
غذالرك منشأ لرى نه اولور سه اولسون تر كيلرى درت اساسلى
ماده دن عبارتدر .



بویوک، چو، جو، قلیزک، بسلیزله اصولالری

اوج باشنده صرکوره میومر ایلر نامل بسلیزله؟

سوت چاغنی کچوبده یمک بیهجک حاله کان چوجوقلیزک
بسلیزله مطالعه دن اول غذا نامی آئنده ییلن شیلرک نه
اولدیغنی منحصر آکورهلم:

نفری ندریمک؟

افعال حیاتییه نتیجه سی کرک انسانلرک و کرک حیوانلرک
وجودلرنده دائمی صورتده برضایعات وارددر . بوضایعاتی تلافی
ایچونده دائمی صورتده خارجدن بر طاقم مواد وجوده ادخال

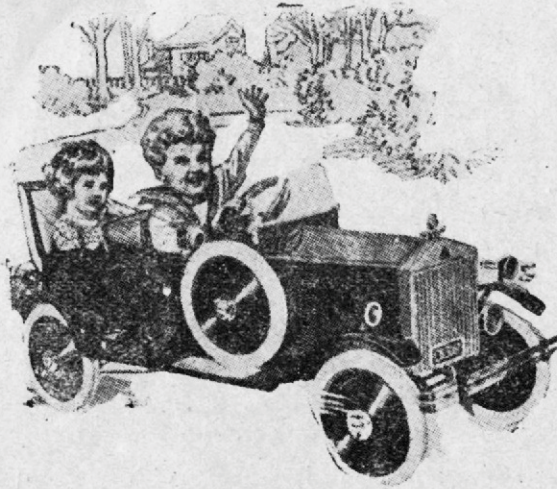
نومبر

مجله دانشنامه علمی
تلفظ الصحیح و استنباط شفا منہجین

نومبر : ۱۰

بویوک چوققلرک بئیلنه اصوللری

محرری : دوکتور علی رامر



رسولای مطبعہ ۹۰ - تودک لییتد شرکتی

۱۹۲۷

