

Համեղ մեջբերումներ սևնդի մասին

Աֆորիզմներ և մեջբերումներ

Մեծ մարդիկ միշտ ձեռնպահ են մնացել սննդից:

- **Օնորե դը Բալզակ**

- Սննդի լավագույն համեմունքը քաղցն է:
- Մենք չենք ապրում, որպեսզի ուտենք, այլ ուտում ենք, որպեսզի ապրենք:
- Ես ուտում եմ ապրելու համար, ոչ թե ապրում եմ ուտելու համար:
- Ծերերը բավականին հեշտությամբ են հանդուրժում պահքը. երկրորդ տեղում՝ մեծերը, ավելի դժվարը՝ երիտասարդները, իսկ ամենաձանրը՝ երեխաները, իսկ վերջիններիս մեջ՝ նրանք, ովքեր աչքի են ընկնում չափից ավելի աշխուժությամբ:

- **Հիպոկրատ**

- Մի հետաձգեք մինչև ընթրիք, թե ինչ կարող եք ուտել ճաշի ժամանակ:
- Ընթրիք չունենալը սուրբ օրենք է, Ո՞վ է ավելի շատ հոգում թեթև քնի մասին:
- Լուսավոր մարդու ստամոքսն ունի լավագույն հատկանիշները զգայունություն և երախտագիտություն:
- **Ալեքսանդր Սերգեևիչ Պուշկին**

- Ոչ ոք չպետք է չափը գերազանցի ո՛չ սննդի, ո՛չ սնվելու հարցում:
- Եթե գուրմանն անընդհատ կալորիա է հաշվում ուտեստների մեջ, ապա նա նման է Կազանովային, ով աչքը չի կտրում ժամացույցից:
- Ջեյմս Բերդ
- Մարդն ապրում է ոչ թե նրանով, ինչ ուտում է, այլ նրանով, ինչ մարսում է: Այս դիրքը հավասարապես վերաբերում է մտքին, ինչպես նաև մարմնին:
- Եթե ցանկանում եք երկարացնել ձեր կյանքը, կրճատեք ձեր կերակուրները:
- Գարեջուրը ևս մեկ ապացույց է, որ Տերը սիրում է մեզ և ցանկանում է, որ մենք երջանիկ լինենք:
- Քանի որ մարդիկ սովորել են ուտելիք պատրաստել, ուտում են երկու անգամ ավելի, քան բնությունն է պահանջում:
- Բենջամին Ֆրանկլին

- Ավելի լավ ժամանակ ժամանակ առ ժամանակ թերսնվել, քան անընդհատ չափից շատ ուտել:
- Շատ ուտելը վնասում է օրգանիզմին այնպես, ինչպես ջրի առատությունը վնասում է բերքին:
- Եթե ստամոքսի ուժը չլիներ, ոչ մի թռչուն չէր ընկնի որսորդի թակարդը, և որսորդն ինքը թակարդը չէր դնի:
- Մնունդը, որը օրգանիզմը չի մարսում, ուտում է այն ուտողը: Այնպես որ, չափավոր կերեք:
- Հարբեցողությունը բոլոր արատների մայրն է:
- Չափավորությունը բնության դաշնակիցն է և առողջության պահապանը: Այսպիսով, երբ խմում եք, երբ ուտում եք, երբ շարժվում եք և նույնիսկ երբ սիրում եք, մարզվեք չափավոր:
- Աբու-լ-Ֆարաջ
- Մեր սննդանյութերը պետք է լինեն դեղամիջոց, իսկ մեր միջոցները պետք է լինեն սննդային նյութեր.
- Դիետիկ միջոցների ազդեցությունը երկարատև է, իսկ դեղերի ազդեցությունը՝ անցողիկ:
- Հիպոկրատ