YEMEKLERİN HAZIM SÜRELERİ

Herkes, aldığı gıdaların hazım keyfiyetini bilmek ve öğrenmek lâzımdır. Zira, fiilî hazma göre, hareket edilirse, mide yorulmaz, insan, rahat eder; işini iyi yapar ve huzur ve sükûnla düşünür; müsterih uyur ve daima şen yaşar.

MİDESİ ZAYIF OLANLAR İÇİN İKİ SAATTE HAZMOLAN YEMEKLER
Ekmek ve bisküviler
Rafadan yumurta
Yudum yudum içilen süt
İyi pişmiş pirinç yemekleri ve tatlıları
Kuzu paçası
Piliç haşlama ve kızartması
Haşlanmış patates veya ezmesi
Karnabahar
Kuşkonmaz
İnce çekilmiş et
Elma kompostosu
Dil, tekir, merlânos, barbunya balıkları.

MİDESİ ORTA OLANLAR İÇİN DÖRT SAATTE HAZMOLAN YEMEKLER
Havyarlar
Tavuk haşlama ve kızartmaları
Sığır eti
Dana paçası
Köy ekmekleri
Turplar
Pancar
Salatalık
Çiğ elma
Dana bifteği
Dana filetosu
Som ve ringa balıkları.

MİDELERİ SAĞLAM OLANLAR İÇİN BEŞ SAATTE HAZMOLAN YEMEKLER
Kaz
Keklik
Tavşan kızartmaları
Tütsülenmiş (fumee) dil ve etler
Salamura balıklar.

HAZIMLARI GÜÇ MİDEDE UZUN MÜDDET KALAN GIDALAR
Katı yumurtalar, bilhassa yumurta akları
Sığır haşlaması
Fasulye, bezelye ve mercimeklerin, bakla ve benzerleri
Hububatın (zar = kabukları)
Meyva çekirdekleri
Üzüm ve frenk üzümü çekirdekleri
iyi çiğnenmemiş zeytin parçaları
Yer mantarları
Etlerin (kıymık) küçük kemikleri
Balık kılçıkları

Yukarıda saydığımız çekirdek, kemik kırıntıları ve kılçılklar (appendice) denilen körbarsağa geçip toplanmalarından (appendicite) ameliyatını mucip olurlar.
Binaenaleyh, sıhhî gıdaların faydalarını takdir ve dikkat etmelidir. Hazmı çok güç ve zor olan yemekler için. maden sularına, meyva tozlarına, setliç ve gazozlara müracaat edilir.

© lezzetler.com tarif no:57363 • adı:YEMEKLERİN HAZIM SÜRELERİ • gönderen:hanımefendi • indirme tarihi:24.04.2024 - 18:12