



1. Горѣщо ястие. Извѣстно е, че за доброто хранене на тѣлото, трѣбва да се прѣдпочита топлата храна прѣдъ студената. Но пъкъ трѣбва винаги да пазимъ, да не би да се хранимъ съ много горѣща храна, която е вредителна.

Малкитѣ дѣца и да имъ даваме горѣща храна, тѣ не я ядатъ, до като не изтине. Сѣщото правятъ и животнитѣ. Ала възрастнитѣ хора не пазятъ това, а често пѣти ядатъ много горѣщо ястие. Лѣкаритѣ сѣ намѣрили, че горѣщитѣ ястия поврѣждатъ хранителнитѣ органи, защото опарватъ лигавата ципа на хранопровода, стомаха и чѣрвата. А отъ това произлизатъ различни болести. Ето защо всѣки трѣбва да се пази, да не яде много горѣщо ястие.



Редактира: Н. Михалевъ