**Ενότητα 13η Η σωστή στάση στο θέμα της τροφής**

|  |  |
| --- | --- |
| Πολλῶν ἡδονῶν οὐσῶν, | Ενώ είναι πολλές οι ευχαριστήσεις, |
| αἵ τὸν ἄνθρωπον ἐνδιδόναι αὐταῖς βιάζονται παρὰ τὸ συμφέρον, | οι οποίες εξαναγκάζουν τον άνθρωπο να υποκύψει σ’ αυτές παρά το συμφέρον του, |
| δυσμαχωτάτη εἶναι δοκεῖ ἡ περὶ τροφὴν ἡδονή. | νομίζω ότι η ευχαρίστηση της τροφής είναι η πιο ακατανίκητη. |
| Ταῖς μὲν γὰρ ἄλλαις ἡδοναῖς σπανιώτερον ὁμιλοῦμεν, | Για τις άλλες ηδονές ερχόμαστε πιο σπάνια σε επαφή, |
| ταύτης δὲ ἀνὰ πᾶσαν ἡμέραν πάντως πειρᾶσθαι ἀνάγκη, | ενώ αυτήν είναι ανάγκη να τη γευόμαστε οπωσδήποτε κάθε μέρα, |
| ὥστε πλείους οἱ ἐνταῦθα κίνδυνοι. | ώστε να είναι σ’ αυτήν την περίπτωση περισσότεροι οι κίνδυνοι. |
| Καὶ γὰρ ὁ πλέον ἢ δεῖ ἐσθίων ἁμαρτάνει, | Γιατί, και αυτός που τρώει περισσότερο απ’ όσο πρέπει αμαρτάνει, |
| καὶ ὁ κατασπεύδων ἐν τῷ ἐσθίειν, | και αυτός που τρώει λαίμαργα, |
| καὶ ὁ τὰ ἡδίω τῶν ὑγιεινοτέρων βρώματα προτιμῶν. | και αυτός που προτιμάει τις πιο ευχάριστες παρά τις υγιεινές τροφές. |
| Ἔστι δὲ ἁμαρτία περὶ τροφὴν | Είναι σφάλμα για την τροφή |
| καὶ ὅταν παρὰ κοινὸν προσφερώμεθα αὐτήν. | όταν την τρώμε σε λάθος ώρα. |
| Ἔτι δὴ καὶ ἄλλων ἁμαρτιῶν οὐσῶν περὶ τροφήν, | Υπάρχουν ακόμη κι άλλα σφάλματα με την τροφή, |
| δεῖ ἁπασῶν καθαρεύειν. | και πρέπει απ’ όλα να απέχουμε. |
| Καθαρεύοι δ’ ἂν τις ἐθίζων αὐτὸν αἱρεῖσθαι σῖτον | Και θα μπορούσε κάποιος να τα αποφύγει, αν συνήθιζε τον εαυτό του να επιλέγει τροφή |
| οὐχ ἵνα ἥδηται ἀλλ’ ἵνα τρέφηται, | όχι για να ευχαριστιέται αλλά για να τρέφεται, |
| οὒδ’ ἵνα λεαίνηται τὴν κατάποσιν | όχι για ευχαριστεί τον οισοφάγο του |
| ἀλλ’ ἵνα ῥωννύηται τὸ σῶμα. | αλλά για να δυναμώνει το σώμα του. |
| Καὶ γὰρ γέγονεν ἡ μὲν κατάποσις δίοδος εἶναι τροφῆς, | Γιατί ο οισοφάγος έχει δημιουργηθεί για να είναι δίοδος της τροφής, |
| οὐχ ἡδονῆς ὄργανον, | και όχι όργανο ευχαρίστησης |
| ἡ δὲ γαστὴρ τοῦ αὐτοῦ χάριν  | ενώ η κοιλιά (έχει δημιουργηθεί)  |
| οὗπερ ἕνεκα καὶ φυτῷ ῥίζα γέγονεν. | για τον ίδιο λόγο για τον οποίο έχει δοθεί στο φυτό η ρίζα. |
| Διὸ καὶ προσήκει ἐσθίειν ἡμῖν ἵνα ζῶμεν, | Γι’ αυτό και ταιριάζει σε μας να τρώμε για να ζούμε, |
| οὐχ ἵνα ἡδώμεθα. | και όχι για να ευχαριστιόμαστε. |

Γάιος Μουσώνιος Ροῦφος (Στοβαῖος, Ἀνθολόγιον, 3.28.37), διασκευὴ