

Ούσῶν πολλῶν ἡδονῶν,

αἱ βιάζονται τὸν ἄνθρωπον ἐνδιδόναι  
αὐταῖς παρὰ τὸ συμφέρον,

ἡ ἡδονὴ περὶ τροφήν δοκεῖ εἶναι  
δυσμαχωτάτη.

ὁμιλοῦμεν μὲν γὰρ ταῖς ἄλλαις ἡδοναῖς  
σπανιώτερον,

ἀνάγκη δὲ πάντως πειρᾶσθαι ταύτης ἀνά  
πᾶσαν ἡμέραν,

ὥστε οἱ κίνδυνοι ἐνταῦθα πλείους.

ἀμαρτάνει γὰρ καὶ ὁ ἐσθίων πλέον ἢ δεῖ,

καὶ ὁ κατασπεύδων ἐν τῷ ἐσθίειν,

Ἄν και υπάρχουν πολλές ηδονές,

οι οποίες εξαναγκάζουν τον άνθρωπο να υποκύψει σε αυτές  
αντίθετα προς το συμφέρον (του),

η ηδονή γύρω από την τροφή φαίνεται ότι είναι η πιο  
δυσκολοπολέμητη.

Γιατί ερχόμαστε σε επαφή με τις υπόλοιπες ηδονές  
σπανιώτερα,

ὅμως είναι ἀνάγκη οπωσδήποτε να δοκιμάζουμε /  
γευόμαστε αὐτή κάθε μέρα,

ὥστε οι κίνδυνοι ἐδῶ (εἶναι) περισσότεροι.

Γιατί σφάλλει και αυτός που τρώει περισσότερο από ὅσο  
πρέπει,

και αυτός που σπεύδει ορμητικά στο φαγητό / που τρώει  
λαίμαργα,

**καὶ ὁ προτιμῶν τὰ ἡδῖω βρώματα τῶν  
ὑγιεινοτέρων.**

**καὶ αὐτὸς που προτιμᾷ τις πιο ευχάριστες τροφές  
παρὰ / ἀπὸ τις πιο υγιεινές.**

**Ἔστι δὲ ἁμαρτία περὶ τροφή**

**Καὶ εἶναι σφάλμα γύρω ἀπὸ την τροφή**

**καὶ ὅταν προσφερώμεθα αὐτήν παρὰ  
καιρὸν.**

**καὶ ὅταν καταναλώνουμε / τρώμε αὐτήν παρὰκαιρα /σε  
λάθος ὥρα.**