

Odżywianie się ludzi.

Człowiek nie po to żyje, aby jadt, lecz je dlatego, aby żył i pracował. Aby mieć siły i wydawnie pracować, trzeba się dostatecznie odżywiać. Jednostki, a nawet całe społeczeństwa, które odżywiają się niedostatecznie — są leniwe, mało energiczne, oraz skłonne do wszelkich chorób. My niestety należymy do tych narodów, które nietylko w czasie wojny i po wojnie, ale od bardzo dawna odżywiamy się źle. I dzisiaj mimo, że mamy w Polsce takie zapasy płodów rolnych, mimo, że za marne grosze pozbywamy nabiał — odżywianie się wsi nie zmieniło się na lepsze. A skutki tego głodzenia, lub wadliwego odżywiania organizmu są okropne. Gromady dzieci wędrujących na suchoty, krzywice i skrufuły — to najczęściej ofiary złego odżywiania.

Odżywianiem rodziny zajmuje się kobieta; od niej więc zależy zdrowie wszystkich domowników. To też gospodynie bardziej oświecone, powinny usilnie starać się o to, aby ulepszyć odżywianie własnej rodziny, jak również wiadomości, zdobyte z tego zakresu rozszerzać wśród swoich sąsiadek. Niestety — na wsi a często i w miastach gotowanie pozostawia wiele, bardzo wiele do życzenia.

Chcemy zatem zainteresować się potrzebami naszego organizmu i wyzyskać zdolności, jakie nam Bóg dał do tej pracy, a znacznie podniesimy zdrowie naszych rodzin, a sobie oszczędzimy przykrości.

Jakie więc powinno być nasze pożywienie, aby było zdrowe? Powinno ono być przede wszystkim proste i zawierać te składniki, które są istotnie do życia potrzebne, t. j. które wzmacniają nasze kości, przysparzają krwi, żywią tkanki mózgowe, dają sprężystość mięśni i świeżość umysłu, i nie obciążają zbyt żołądka.

Najważniejsze składniki pokarmowe.

Z pośród szeregu składników pokarmowych wymienię tylko najważniejsze, a więc: białko, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne i t. zw. zyciany (witaminy).

Białko znajduje się w większych ilościach w mięsie, rybach, jajach, mleku, serze, oraz w ziarnach roślin strąkowych, jak: grochu, fasoli, bobu, soczewicy.

Tłuszcze spożywamy głównie w formie okras, a więc masła, śloniny, szmalcu lub oleju. Mleko pełne, czyli nieodciągane zawiera 2 do 5 procent tłuszczu. Potrawy zbyt przetłuszczone są ciężkostrawne, niezdrowe. Najzdrowszy tłuszcz — to masło na chleb.

Węglowodany znajdują się w dużych ilościach w mące, kaszy, ziemniakach i innych jarzynach, jak również częściowo w produktach, zawierających białko i tłuszcz.

Sole mineralne znajdziemy w jarzynach, częściowo w wodzie, w mleku, mięsie, cukrze, solu kuchennej i t. p.

Zyciany zaś w wyżej wymienionych produktach, lecz najmnie-