

Tłuszcz jest bowiem dalej niezbędnym i najlepszym materiałem opałowym dla naszego organizmu. Starsi ludzie bardzo podczas wojny cierpieli, z powodu spożywania małych ilości tłuszczu, gdyż starszy organizm posiada mniejsze zasoby własnego ciepła. Eskimosi i wszystkie inne ludy zamieszkujące zimne klimaty, spożywają dlatego dużo tłuszczu i tranu.

Ponieważ nasz tłuszcz w organizmie jest złym przewodnikiem ciepła, przeto skupia własne ciepło, chroni przed zewnętrznym zimnem, i zmniejsza wydzielanie się ciepła z organizmu. Także natura sama wyposażyła olbrzymy mórz arktycznych, (wieloryby) w grubą warstwę tłuszczu, aby lepiej zabezpieczone były przeciw zimnu.

Nasz organizm, nasza maszyna musi być także smarowana, w przeciwnym bowiem razie części jej się zużyją i wytrą. Brak dostatecznej ilości tłuszczu, podczas wojny odczuliśmy później niejednokrotnie przez choroby zaśnięcia ścięgien i więzadła, opuszczenie się jelit, oraz wielkie zapotrzebowanie na pasy przepuklinowe. Pracującym organom brakowała potrzebna im ilość tłuszczu, brakowało im tej smary, a przez to i elastyczności, wycierały się z czasem i zużywały wcześniej. Nieraz uwidaczniało się to przez nabrzmienia nóg i innych części, które nazywano potem skutkami i nieszczęściami wojny. Przez dodanie organizmowi 100 gramowej nadwyżki tłuszczu (urzędowo dozwolonej) do codziennej używanej ilości znikały nabrzmienia te prędko.

Pozatem tłuszcz jest źródłem siły dla ludzi pracujących fizycznie i umysłowo. Urzędy państwowe uwzględniały to i przydziałały ciężkopracującym większą ilość tłuszczu. Robotnicy pracujący przy ścinaniu drzew w górach w zimie, muszą z rana wprawdzie przez kilka godzin wdrapywać się poprzez głęboki śnieg w górę, aby wreszcie stanąć przy swoim warsztacie pracy, później muszą ciężko pracować aż do wieczora. Spożywane jednak wielkie ilości słoniny dodają im stale nowej siły i wytrzymałości.

Tłuszcz oszczędza białko. Dlatego niejednokrotnie spotykamy u ludzi żyjących jasko z powodu braku białka głód tłuszczowy. Przy braku potraw zawierających białko (jak mięso, jajka, mleko) musimy zastąpić je potrawami zawierającymi w sobie więcej tłuszczu. Ewentualnie powstała nadwyżka zostaje w organizmie przechowana na czasy gorsze, t.j. uboższe w tłuszcz. Właściwość ta umożliwia zatem niektórym zwierzętom podpadającym w sens zimowy, dalsze życie przez całą zimę bez przyjmowania jakiegokolwiek pokarmu (np. niedźwiedź.) Żyją one z włas-