

# algumas palavras sôbre o problema da alimentação

Os progressos realizados em medicina e em higiene no decurso da 2.<sup>a</sup> metade do século XIX levaram os governos à convicção de que nos domínios da saúde nacional, vastas possibilidades de melhoria estão ao alcance da humanidade. Mas a despeito da aplicação dos conhecimentos nêstes domínios, o estado físico duma parte considerável da raça humana é ainda muito inferior ao nível considerado como normal, e os mais recentes progressos da ciência médica demonstraram que esta inferioridade é devida, em grande parte, a uma alimentação imperfeita.

O regíme alimentar deve fornecer as substâncias necessárias ao crescimento e à reconstituição do organismo, assim como a energia indispensável à produção do calor animal e do trabalho muscular. Estas substâncias são fornecidas pelas gorduras, pelos hidratos de carbono e pelas proteínas. As vitaminas e os minerais são igualmente indispensáveis, mas em quantidade relativamente pequena.

Uma útil classificação dos alimentos foi estabelecida em duas categorias: 1.<sup>o</sup> os alimentos protectores que são sobretudo preciosos por fornecerem minerais, vitaminas e uma boa proteína; 2.<sup>o</sup> os alimentos não protectores, úteis sobretudo como fornecedores de energia. Entre os alimentos protectores figuram os lacticínios e sobretudo o leite; os tecidos glandulares dos animais (por exemplo o fígado) e os ovos; os peixes gordos, os legumes verdes e os frutos maduros são igualmente muito

ricos em vitaminas e em minerais. Enfim certas gorduras, manteiga e óleo de fígados de bacalhau, são especialmente preciosos por fornecerem vitaminas. Entre os alimentos energéticos, convém citar as gorduras, os cereais e o açúcar. Segundo a diversidade das fontes alimentares nos diferentes climas e em circunstâncias diferentes, os problemas duma boa alimentação serão na prática resolvidos por combinações muito variadas.

**1.<sup>o</sup> — Mães (mulheres grávidas ou lactantes).** — Um dos defeitos mais comuns nos regímes modernos é uma carência em minerais. Para restabelecer o equilíbrio necessário, aumentar-se-á a absorção do cálcio por meio dum pouco mais dum litro de leite por dia, ou óleo de fígado de bacalhau, ou gemas de ovos.

Se é o ferro que falta no organismo materno, remediar-se-á dando-lhe ovos e legumes. Enfim, se é o iodo que falta no regíme, sendo o peixe do mar, como é, a única fonte rica de iodo, êste deverá figurar uma ou duas vezes por semana na ementa das mulheres grávidas.

**2.<sup>o</sup> — Crianças da primeira infância.** — A alimentação integral ao seio é duma extrema importância. No caso duma mãe convenientemente alimentada, as vantagens para a criança são consideráveis. Todavia, está indicado na maior parte dos casos dar óleo de fígado de bacalhau para fornecer vitaminas A e D suplementares, assim como sumo de laranja para fornecer vitaminas C.